

Inhalt

Geleitwort zur 4. Auflage	V	Einleitung	1
Vorwort zur 4. Auflage	VII	Moderne Forschung	2
		Traditionelle Anwendungen	2
		Zur Arbeit mit diesem Buch	4
Teil 1 Von der Pflanze in die Flasche			
Die botanischen und chemischen Grundlagen der			
Aromatherapie	5		
1. Herkunft und Herstellung		1.4 Qualitätsprüfung	29
ätherischer Öle	6	Öle aus der Apotheke	31
1.1 Botanik	6	1.5 Haltbarkeit	31
Taxonomie	6	Kalt gepresste Zitrusöle	31
Stoffwechsel der Pflanzen	8	Destillierte Öle	32
Funktionen der ätherischen Öle	8	2. Biochemie der Inhaltsstoffe	34
Pflanzenorgane	9	2.1 Bildung der ätherischen Öle in der Pflanze	34
Pflanzenteile	10	Organische Chemie	35
Chemotyp	11	Die Chemie der ätherischen Öle	36
Geografische Lage	12	2.2 Stoffklassen und ihre Eigenschaften	36
Pflanzenfamilien	12	Terpene und Terpenoide	36
1.2 Anbauverfahren	15	Phenole und Phenylpropane	47
Anbaumethoden	15	2.3 Inhaltsstoffe und Begriffe in Stichworten	50
Hybriden	16		
1.3 Herstellungsverfahren	17		
Gewinnungsverfahren	17		
Naturidentische und synthetische Düfte ..	28		
Teil 2 Von der Flasche unter die Haut			
Die therapeutische Anwendung ätherischer Öle	61		
3. Grundlagen der Wirkung ätherischer		3.2 Physiologische Wirkung	70
Öle im menschlichen Organismus	62	Studien	71
3.1 Wege in den Körper	62	Psychisch-subjektive Wirkungen	71
Nasale Anwendung	62	Somatisch-pharmazeutische Wirkungen	72
Perkutane Anwendung	67	Verarbeitung der ätherischen Öle	
Rektale und vaginale Anwendung	69	im menschlichen Körper	72
Orale Anwendung	70	3.3 Wirksamkeit	74
		Zwei Jahrhunderte Forschung	74

X Inhalt

Ätherische Öle und Bakterien	74	Waschungen	114
Ätherische Öle und Pilze	79	Wickel und Kompressen	114
Ätherische Öle und Viren	80		
Ätherische Öle bei Schmerzen	81	5. Wichtige Indikationen	116
Ätherische Öle als Antiphlogistika	82	5.1 Bewährte Öle bei psychischen	
Ätherische Öle als Antioxidanzien	82	und körperlichen Symptomen	116
Ätherische Öle bei riechenden			
Krankheiten	83	5.2 Spezielle Anwendungen im klinischen	
Andere Wirkungen	83	Bereich, im Seniorenheim und in der	
		ambulanten Pflege	127
4. Therapiepraxis	85	„Alternative Pflegemethoden“	
4.1 Einkauf ätherischer Öle	85	und geltendes Recht	127
4.2 Auswahl, Dosis und unkomplizierte		Anregungen und Rezeptbeispiele	128
Anwendungsmethoden von ätherischen		Ätherische Öle bei Hauterkrankungen ..	129
Ölen	86	Ätherische Öle bei Erkrankungen	
Auswahl	87	der Atemwege	135
Häufigkeit und Zeitpunkt	87	Ätherische Öle für unruhige	
Dosierung und Verdünnung	88	und ängstliche Patientinnen	137
Anwendungsfehler und Vergiftungen	88		
Inhalation	89	6. Vorsichtsmaßnahmen	
Einreibung und Teilmassage	90	und Kontraindikationen	140
Innere Einnahme	90	6.1 Toxikologie der Duftstoffe	140
4.3 Aromamassage	91	Forschung zur Verträglichkeit	140
Berührung	91	Sicherheitsvorkehrungen	141
Die Geschichte der Massage	92		
Wirkungen von Aromamassage	93	6.2 Verträglichkeit und Allergien	142
Vorbereitung zur Massage	94	Allergien	142
Der erste Termin	95	Die Haut und ätherische Öle	142
Grifftechniken	96		
4.4 Fette Pflanzenöle –		6.3 Kontraindikationen	145
mehr als Trägersubstanzen	96	Die Leber und ätherische Öle	145
Die Gewinnung von fetten Pflanzenölen ..	97	Herz und Kreislauf und ätherische Öle ..	146
Der chemische Aufbau von Fetten		Atemwege und ätherische Öle	147
und Ölen	98	Das zentrale Nervensystem	
Fett und Wasser	101	und ätherische Öle	147
Öle auf der Haut	102	Die Augen und ätherische Öle	147
Haltbarkeit der Trägeröle	103	Die Nieren und ätherische Öle	148
Menge und Mischungen	103	Das Hormonsystem und ätherische Öle ..	148
Die Vielfalt der fetten Öle und ihre		Schwangerschaft und ätherische Öle ..	148
Wirkungen	104	Besondere Vorsicht: Säuglinge	149
4.5 Wasser und ätherische Öle	111	Krebskrankungen und ätherische Öle ..	149
Hydrotherapie	112	Wechselwirkungen mit Medikamenten ..	149
Vollbad	114	Gefahrstoffverordnung	151
		Giftzentralen	151

Teil 3 Viele Öle – viele Wirkungen	
Pflanzen und ätherische Öle im Überblick	153
7. Die Pflanzenfamilien	154
Anarcliaceae, Sumachgewächse	154
Annonaceae, Flaschenbaumgewächse	154
Apiaceae oder Umbelliferae, Doldenblütengewächse	156
Asteraceae oder Compositae, Korbblütengewächse	157
Burseraceae, Balsambaumgewächse	159
Cistaceae, Cistusgewächse	160
Cupressaceae, Zypressengewächse	160
Geraniaceae, Storchnabelgewächse	160
Gramineae oder Poaceae, Süßgräser	161
Guttiferae	161
Hamamelidaceae, Hamamelisgewächse	162
Iridaceae, Irisgewächse	162
Lamiaceae oder Labiate,	
Lippenblütengewächse	162
Lauraceae, Lorbeergewächse	165
Leguminosae, Schmetterlingsblütler	167
Myristicaceae, Muskatnussgewächse	168
Myrtaceae, Myrtengewächse	168
Oleaceae, Ölbaumgewächse	171
Orchidaceae, Orchideengewächse	172
Pinaceae, Kieferngewächse	172
Piperaceae, Pfeffergewächse	174
Ranunculaceae, Hahnenfußgewächse	174
Rosaceae, Rosengewächse	174
Rutaceae, Rautengewächse	175
Santalaceae, Sandelholzgewächse	177
Styracaceae, Styroxgewächse	178
Valerianaceae, Baldriangewächse	178
Verbenaceae, Verbenengewächse	178
Zingiberaceae, Ingwergewächse	179
Zygophyllaceae, Jochblattgewächse	179
8. Die ätherischen Öle	180
Teil 4 Anhang	273
Aromatherapie als Beruf	274
Aromatherapie in Frankreich	274
Aromatherapie in Großbritannien	274
Aromatherapie in Deutschland	275
Aromatherapie in Österreich	280
Aromatherapie in der Schweiz	281
Die Eröffnung einer Praxis	281
Nützliche Adressen und Hinweise	304
Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten mit ätherischen Ölen im deutschsprachigen Raum	304
Heilpraktikerinnen mit Aromatherapie- Angebot	305
Aromapraktikerinnen mit langjähriger Berufserfahrung	305
Apotheken/Apothekerinnen/PTA	306
Heilende Wickel mit ätherischen Ölen und Kräutern, Ausbildungen	306
Aromatogramme	306
Hebammen, Geburtsvorbereitung	306
Bezugsquellen für ätherische Öle, fette Öle, Hydrolate in k.-b.-A.-Qualität	307
Fortbildung im Ausland	308
Internationale Vereine und Verbände	308
Aromatherapie-Zeitschriften	309
Großraumbeduftung, Duftobjekte	309
Fertigprodukte mit ätherischen Ölen	309
Naturkosmetik und Rohstoffe zum Selbermachen	310
Versand und Erleben von Kräutern, seltenen Duftpflanzen und Samen	310
Übersicht:	
Auswahl der ätherischen Öle	288
Bekannte Aromatherapieexpertinnen und -experten	289
Frankreich	289
Italien	292
Großbritannien	292
USA	294
Deutschsprachiger Raum	294
Fremdwörter von A-Z	296
Pflanzennamen	301

XII Inhalt

Kurse in NLP (Neurolinguistisches Programmieren) und Gesprächsführung .	310	Register der Indikationen	317
Weiterführende Literatur	310	Sachverzeichnis	323
Quellenangaben	311	Über die Autorin	330