

Wolfgang Steflitsch, Dietmar Wolz, Gerhard Buchbauer (Hrsg.)

Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis



Mit einem Geleitwort von Heinz Schilcher

Herausgeber:

Dr. Wolfgang Steflitsch

Dietmar Wolz

Prof. Dr. Gerhard Buchbauer

Autoren:

Barbara Bernath-Frei

Ruth von Braunschweig

Prof. Dr. Gerhard Buchbauer

Bärbl Buchmayr

Evelyn Deutsch

Dr. Gerda Dorfinger

Dr. Karl Dorfinger

Gerlinde Engelhardt

Rainer Frühsammer

Mag. Robert Guderna

Erika Haussener

Dr. Eva Heuberger

Christa Knedlitschek

Claudia Kreuzer

Eveline Löseke

Dr. Harald Mühlbacher

Prof. Dr. Jürgen Reichling

Dr. Andreas Reinhart

Prof. Dr. Dr. h. c. mult. Heinz Schilcher

Dr. Ernst Schneider

Prof. Dr. Paul Schnitzler

Dr. Brigitte Schulthess

Martin A. Späth

Ingeborg Stadelmann

Dr. Wolfgang Steflitsch

Prof. Dr. Eberhard Teuscher

Ursula Uhlemayr

Bruno Walter

Dietmar Wolz

Monika Zilke



Stadelmann Verlag

Wichtiger Hinweis für den Benutzer

Dieses Fachbuch dient der Aufklärung und Information. Jede Leserin und jeder Leser ist aufgefordert, bei der Anwendung von Aromatherapie und Aromapflege in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit ätherische Öle und Mischungen daraus appliziert werden können. Ätherische Öle sind hochwirksame Substanzen, die falsch eingesetzt oder zu hoch dosiert zu Nebenwirkungen führen können. Beachten Sie bitte unbedingt die Hinweise und lesen Sie das Buch aufmerksam.

Die Herausgeber und Autoren dieses Buches haben mit größtmöglicher Sorgfalt darauf geachtet, dass die darin gemachten therapeutischen Angaben (insbesondere im Hinblick auf Indikationen, Applikationen und Dosierungen) dem Erfahrungs- und Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Die für therapeutische Anwendungen und pflegerische Maßnahmen sowie das Herstellen von Bedarfsgegenständen, Kosmetik- oder Arzneimittelprodukten geltenden gesetzlichen Vorgaben sind einzuhalten.

Geschützte Warennamen sind in diesem Buch in der Regel besonders gekennzeichnet. Fehlt ein solcher Hinweis, berechtigt dies nicht zu der Annahme, dass es sich um einen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung freien Warennamen handele.

ISBN 978-3-9811304-6-1

© 2013 Stadelmann Verlag

Nesso 8

87487 Wiggensbach

Fax 083 70-88 96

www.stadelmann-verlag.de

E-Mail: bestellung@stadelmann-verlag.de

1. Auflage 2013

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung der Herausgeber und des Stadelmann Verlages.

Fachlektorat: Kirsten Hagel, Kempten

Lektorat: Marina Burwitz, München

Pflanzenregister: Danielle Flemming, Darmstadt

Herstellung: Thomas Stadelmann, Wiggensbach

Abbildungsnachweis siehe S. 813

Satz: Kösel, Krugzell

Gedruckt in Deutschland bei Kösel, Krugzell

Aktuelle Informationen zum Buch und mehr über Aromatherapie finden Sie unter www.atwp.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	XI
Geleitwort	XIII

Teil A

Allgemeines zur Aromatherapie

1 Einführung in die Welt der ätherischen Öle	3
Wolfgang Steflitsch	
1.1 Begriffsbestimmungen	3
1.2 Kurze Geschichte der Aromatherapie	7
1.3 Botanische Grundlagen	8
1.4 Wirkmechanismen ätherischer Öle	9
1.5 Qualitätsanspruch	12
1.6 Ökonomische Aspekte	13
1.7 Die europäische Perspektive	13
2 Aromatherapie: Auch naturwissen- schaftlich betrachtet	15
Gerhard Buchbauer	
3 Wirkungsmechanismen ätherischer Öle	18
Eberhard Teuscher	
3.1 Pharmakokinetik ätherischer Öle	18
3.2 Pharmakodynamik ätherischer Öle	19
4 Die Wirksamkeit von Riechstoffen im Hinblick auf die Aktivierung beim Menschen – Wahrheit oder Mythos? ..	25
Eva Heuberger	
4.1 Was ist Aktivierung?	25
4.2 Pharmakologisch oder psychologisch? ..	26
4.3 Wirkungen von Duftstoffen nach inhalativer Aufnahme – olfaktorische Stimulation	28
4.4 Wirkungen von Riechstoffen nach nicht- inhalativer Aufnahme	41
4.5 Einfluss von Riechstoffen auf die funktio- nale Aktivierung des Zentralnervensystems	43
4.6 Schlussbetrachtungen	43
5 Reaktionen des Zentralnervensystems auf ätherische Öle	45
Wolfgang Steflitsch	

6 Der Weg ätherischer Öle nach dermalen Applikation	50
Wolfgang Steflitsch	
6.1 Resorption (Aufnahme)	50
6.2 Elimination (Ausscheidung)	51
7 Ätherische Öle in der Duftlampe: Veränderung ihrer Zusammensetzung	52
Wolfgang Steflitsch; Heinz Schilcher	
7.1 Fazit	53
7.2 Hinweis	53
8 Allgemeine Anmerkungen zu klinischen Studien	54
Wolfgang Steflitsch	

Teil B

Indikationen

1 Dermatologie	59
Wolfgang Steflitsch; Jürgen Reichling und Paul Schnitzler; Rainer Frühsammer	
1.1 Allgemeines	59
1.2 Ekzeme – Dermatitis	59
1.3 Herpes-simplex-Virus-I/II-Infektionen, Varicella-zoster-Infektionen	62
1.4 Onychomykose und Tinea pedis	67
1.5 Diabetische Neuropathie	69
1.6 Wund- und Narbenheilung	70
1.7 Acne vulgaris	82
1.8 Psychodermatologische Störungen	86
1.9 Verbrennungen	89
1.10 Ätherische Öle für weitere dermato- logische Indikationen	90
1.11 Spezielle dermatologische Indikationen fetter Pflanzenöle, Mazerate und Salben- grundlagen	96
2 Geriatrie	99
Wolfgang Steflitsch	
2.1 Allgemeines	99
2.2 Mangelernährung im Alter	99
2.3 Schlafstörungen und Schlaflosigkeit im Alter	102
2.4 Demenz	107
2.5 Depression im Alter	114

2.6	Dyspepsie	115	5	Kardiologie	206
2.7	Obstipation	115		Wolfgang Steflitsch	
2.8	Divertikulose, Divertikulitis	116	5.1	Arterielle Hypertonie	206
2.9	Hautulzera und Wundheilungsstörungen	117	5.2	Arterielle Hypotonie	208
2.10	Arthrose	119	5.3	Tachykardie	209
3	Schwangerschaft, Geburtshilfe und Säugling	124	5.4	Schock	210
	Ingeborg Stadelmann		5.5	Weitere Herz-Kreislauf-Erkrankungen ...	211
3.1	Allgemeines	124	6	Gastroenterologie und Stoffwechsel- erkrankungen	214
3.2	Ängste in der Schwangerschaft	127		Wolfgang Steflitsch	
3.3	Bauchnabelempfindlichkeit in der Schwangerschaft	128	6.1	Allgemeines	214
3.4	Schmerzhafte Kindsbewegungen	129	6.2	Übelkeit und Erbrechen	214
3.5	Blähungen in der Schwangerschaft ...	130	6.3	Dyspepsie	216
3.6	Blutungen in Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett	131	6.4	Diarrhoe	218
3.7	Brustpflege in der Schwangerschaft ...	131	6.5	Obstipation	219
3.8	Ödeme in der Schwangerschaft	133	6.6	Erkrankungen der Gallenblase und Gallenwege	221
3.9	Schlafstörungen in der Schwangerschaft	134	6.7	Gicht	222
3.10	Striae	135	6.8	Hepatitis und Leberinsuffizienz	223
3.11	Vaginalmykose	136	6.9	Reizdarm	225
3.12	Geburtsvorbereitung	139	6.10	Weitere gastroenterologische Erkrankungen	227
3.13	Wehenförderung	140	7	Nephrologie	230
3.14	Wehentätigkeit, frühzeitige	141		Wolfgang Steflitsch	
3.15	Stimmungstief im Wochenbett	142	7.1	Allgemeines	230
3.16	Rückbildung	144	7.2	Pyelonephritis	230
3.17	Hyperlactation	145	7.3	Nephritis	231
3.18	Hypolactation	146	7.4	Weitere Erkrankungen im Bereich der Nieren und ableitenden Harnwege	232
3.19	Milchstau – Mastitis	147	8	Intensivmedizin	234
3.20	Wunde Brustwarzen – Rhagaden in der Stillzeit	148		Wolfgang Steflitsch	
3.21	Schwäche in der Stillzeit	149	8.1	Allgemeines	234
3.22	Brustentwöhnung	150	8.2	Extubation	235
3.23	Iktus beim Säugling	151	8.3	Behandlung von Angstzuständen	236
3.24	Blähungen beim Säugling	152	8.4	Dekubitalulzera	237
3.25	Schlafstörungen beim Säugling – Schreikinder	153	9	Palliativmedizin	241
3.26	Hautprobleme beim Säugling	154		Wolfgang Steflitsch	
4	Infektiologie und Immunologie	157	9.1	Allgemeines	241
	Wolfgang Steflitsch; Gerda und Karl Dorfinger		9.2	Die terminale Phase	242
4.1	Allgemeines	157	10	Onkologie	247
4.2	Ätherische Öle mit antibakterieller Wirksamkeit	159		Wolfgang Steflitsch	
4.3	Ätherische Öle mit antiviralen Wirkstoffen	174	10.1	Allgemeines	247
4.4	Ätherische Öle mit antimykotischen Wirkstoffen	182	10.2	Übelkeit und Erbrechen	254
4.5	Ätherische Öle gegen Parasiten	187	10.3	Strahlenschäden	256
4.6	Rheumatoide Arthritis	192	10.4	Haarausfall (Alopezie)	257
4.7	HIV und AIDS	194	10.5	»Riechende Tumore«	258
4.8	Molluscum-contagiosum-Infektion ...	197	10.6	Lymphödem	260
4.9	Kreuzinfektionen	198	10.7	Tumorschmerzen	261
4.10	Bakteriologische Diagnostik beim Einsatz ätherischer Öle in der Infektions- behandlung	200	10.8	Ausgewählte Rezepturvorschläge für onkologische Patienten	263

11 Atemwegserkrankungen	264	2 Aromatherapie in der Klinik – ein interdisziplinäres Projekt	387
Wolfgang Steflitsch		Claudia Kreuzer und Harald Mühlbacher	
11.1 Allgemeine Vorbemerkungen und Studien aus der Pulmologie	264	2.1 Erste Schritte	387
11.2 Asthma bronchiale	276	2.2 Von der Skepsis zur Erkenntnis	387
11.3 Akute und chronische Bronchitis	281	2.3 Sicherheit auf allen Ebenen	388
11.4 Pneumonie	285	2.4 Ein Gewinn für alle	389
11.5 Tuberkulose	287	3 Richtlinienmodell Aromapflege	390
11.6 Mucoviszidose	290	Wolfgang Steflitsch	
11.7 Atemwegsinfektionen mit Pseudomonas aeruginosa	291	3.1 Voraussetzung	390
11.8 Erkältungskrankheiten	292	3.2 Qualitätskriterien	390
11.9 Rhinotopische Aromatherapie	295	3.3 Zielsetzungen	391
11.10 Fallbericht: Aromatherapeutische Unterstützung einer onkologische Patientin mit Atemproblemen	297	4 Rechtliche Aspekte und Verantwortlich- keiten in der Aromapflege	394
12 Psychiatrie	301	Wolfgang Steflitsch; Christa Knedlitschek; Barbara Bernath-Frei	
Wolfgang Steflitsch		4.1 Die Situation in Österreich	394
12.1 Allgemeines	301	4.2 Die Situation in Deutschland	396
12.2 Psychoneuroimmunologie	304	4.3 Die Situation in der Schweiz	397
12.3 Bipolare Störungen	309	5 Ätherische Öle in der Altenpflege und Hospizarbeit	399
12.4 Depressionen	312	Monika Zilke	
12.5 Teilleistungsstörungen	316	5.1 Allgemeines	399
12.6 Stress	321	5.2 Vorbedingungen	399
12.7 Angst	328	5.3 Aromatherapie und -pflege	399
12.8 Schlafstörungen	334	5.4 Anamnese für die Aromatherapie- Anwendung	400
12.9 Suchtverhalten	340	5.5 Verträglichkeitstest	401
12.10 Anorexia nervosa	342	5.6 Anwendung	401
13 Schmerzen	344	5.7 Vor- und Nachteile	402
Wolfgang Steflitsch; Eveline Löseke		6 Duftanwendungen in der Palliativpflege	403
13.1 Allgemeine Vorbemerkungen und Studien zur Schmerzsymptomatik	344	Christa Knedlitschek	
13.2 Akute und chronische Schmerzzustände	365	6.1 Die Wirkung ätherischer Öle	403
13.3 Fibromyalgie-Syndrom	370	6.2 Ätherische Öle für die Palliativpflege	403
13.4 Lumbago, Gelenk- und Muskelschmerzen	373	6.3 Persönliche Zuwendung durch Aromapflege	403
		6.4 Ätherische Düfte gegen schlechte Gerüche	403
		6.5 Ätherische Öle in der Duftlampe	404
		6.6 Haut- und Körperpflege	404
		6.7 Abschied nehmen	404
		6.8 Qualität in der Aromapflege	405
		7 Duftheilkunde für die Seele: Einblicke in die Psycho-Aromatherapie	406
		Erika Haussener	
		7.1 Allgemeines	406
		7.2 Was ist Psycho-Aromatherapie?	406
		7.3 Psycho-Aromatherapie in der Praxis	406
		7.4 Wann kann Psycho-Aromatherapie eingesetzt werden?	408

Teil C

Aromatherapie und Aromapflege in der Praxis

1 Aromapflege	383
Evelyn Deutsch	
1.1 Allgemeines	383
1.2 Voraussetzungen für eine verantwortungs- volle Aromapflege	383
1.3 Ganzheitliche Pflege für Körper, Geist und Seele	384
1.4 Die Ansatzpunkte der Aromapflege	384
1.5 Anwendungsmöglichkeiten	384
1.6 Qualität der Öle und Dosierung	385
1.7 Erfolge und positive Impulse	385

8 Aromatherapie in der Psychiatrie	410	13.5 Aromacremes und -salben	443
Barbara Bernath-Frei		13.6 Aromabad	446
8.1 Nicht immer ist Rose die passende Wahl . .	410	13.7 Rezepturen: Tropfengewicht	446
8.2 Duftheilkunde bei dementen Menschen mit eingeschränkter Duftwahrnehmung .	411	13.8 Sicherheitshinweis: Wenn ätherisches Öl ins Auge gerät	452
8.3 Wenn der Boden unter den Füßen fehlt: erdende Düfte	411		
8.4 Die schweren Blumigen haben's in sich . .	411	14 Vorzüge und Grenzen von Fertig- produkten für die Aromatherapie und Aromapflege	453
8.5 Fazit	413	Wolfgang Stefflitsch und Dietmar Wolz	
9 Aromatherapie und Hydrotherapie:			
Wickel, Kompressen und Auflagen . . .	414		
Ursula Uhlemayr		Teil D	
9.1 Allgemeines	414	Steckbriefe	
9.2 Grundlagen und Regeln	415	1 Einleitung zu den Pflanzen- Steckbriefen	459
9.3 Das richtige Material	415	Dietmar Wolz und Gerlinde Engelhardt	
9.4 Thermische Reize über die Haut	416	1.1 Ätherische Öle in den Arzneibüchern . . .	459
9.5 Fazit	417	1.2 Ätherische Öle in der Kosmetik	460
10 Wickel und Kompressen	419	1.3 Ätherische Öle als Bedarfsgegenstand . .	460
Bärbl Buchmayr		1.4 Monografien der Bahnhof-Apotheke Kempten	460
10.1 Allgemeines	419	1.5 Produkte mit ätherischen Ölen und ihre Kennzeichnung	462
10.2 Indikationen und Wickelzusätze mit ätherischen und fetten Pflanzenölen . .	419	2 Prüfmethode	464
10.3 Heiß-feuchte Dampfkompresse	420	Dietmar Wolz und Gerlinde Engelhardt	
10.4 Temperierte Ölkompresse	421	2.1 Organoleptische Prüfung	464
10.5 Kühle oder kalte Wickel	423	2.2 Methoden zur Reinheitsprüfung	464
10.6 Wickel und Kompressen bei Fieber	423	2.3 Methoden zur Identitätsprüfung	469
11 Einreibungen und Massagen	426	3 Aufbau der Ätherisch-Öl-Steckbriefe .	472
Bruno Walter		Dietmar Wolz und Gerlinde Engelhardt	
11.1 Allgemeines	426	4 Alantöl duftend, Inula-graveolens-Öl .	477
11.2 Einreibungen	426	5 Angelikawurzelöl	480
11.3 Massagen	426	6 Anisöl	483
11.4 Reflexzonentherapie	427	7 Atlaszedernöl	486
11.5 Grundregeln der Einreibung und »sanften Massage«	427	8 Bergamotteöl	489
11.6 Grundregeln der Anwendung ätherischer Öle	428	9 Cajeputöl	493
11.7 Fette Pflanzenöle	428	10 Campheröl weiß	496
11.8 Ätherische Öle für ausgewählte Themen	429	11 Cistrosenöl	499
12 Hautpflege mit ätherischen und fetten Pflanzenölen	432	12 Citronella-Öle	503
Ruth von Braunschweig		13 Douglasienöl	507
12.1 Die Haut	432	14 Eisenkrautöl Anden, Verbenaöl Anden	510
12.2 Hautpflege ist Gesundheitspflege	434	15 Eisenkrautöl französisch, Verbenaöl .	513
12.3 Hautpflege mit natürlichen Pflanzenölen	436	16 Eukalyptusöl	517
13 Dosierungsanleitung für Mischungen mit ätherischen und fetten Ölen	439	17 Fenchelöl süß	521
Ingeborg Stadelmann und Gerlinde Engelhardt		18 Grapefruitöl	524
13.1 Grundregeln	439		
13.2 Therapeutische Mischungen	439		
13.3 Raumbefüllung	442		
13.4 Körper- und Massageöle, Naturparfüms	442		

Teil D

Steckbriefe

1	Einleitung zu den Pflanzen- Steckbriefen	459
	Dietmar Wolz und Gerlinde Engelhardt	
1.1	Ätherische Öle in den Arzneibüchern	459
1.2	Ätherische Öle in der Kosmetik	460
1.3	Ätherische Öle als Bedarfsgegenstand	460
1.4	Monografien der Bahnhof-Apotheke Kempten	460
1.5	Produkte mit ätherischen Ölen und ihre Kennzeichnung	462
2	Prüfmethoden	464
	Dietmar Wolz und Gerlinde Engelhardt	
2.1	Organoleptische Prüfung	464
2.2	Methoden zur Reinheitsprüfung	464
2.3	Methoden zur Identitätsprüfung	469
3	Aufbau der Ätherisch-Öl-Steckbriefe	472
	Dietmar Wolz und Gerlinde Engelhardt	
4	Alantöl duftend, Inula-graveolens-Öl	477
5	Angelikawurzelöl	480
6	Anisöl	483
7	Atlaszedernöl	486
8	Bergamotteöl	489
9	Cajeputöl	493
10	Campheröl weiß	496
11	Cistrosenöl	499
12	Citronella-Öle	503
13	Douglasienöl	507
14	Eisenkrautöl Anden, Verbenaöl Anden	510
15	Eisenkrautöl französisch, Verbenaöl	513
16	Eukalyptusöl	517
17	Fenchelöl süß	521
18	Grapefruitöl	524

19	Immortellenöl	528	57	Salbeiöl dalmatinisch	671
20	Ingweröl	532	58	Salbeiöl kleinblättrig	675
21	Johanniskrautöl	535	59	Sandelholzöl ost-indisch	679
22	Kamillenöl blau	538	60	Schafgarbenöl	683
23	Kamillenöl römisch	542	61	Spearmintöl, Krauseminzöl	687
24	Karottensamenöl, Karottenfruchtöl	546	62	Teebaumöl australisch, Tea-tree-Öl, Melaleucaöl	690
25	Korianderöl	549	63	Thymianöle	694
26	Kreuzkümmelöl, Cuminöl	552	64	Wacholderbeeröl	700
27	Latschenkiefernöl	555	65	Weihrauchöl indisch, Olibanumöl indisch	704
28	Lavandinöle	558	66	Weißtannenöl	707
29	Lavendelöl	561	67	Ylang-Ylang-Öle	710
30	Lavendelsalbeiöl, Salbeiöl spanisch ..	566	68	Ysopöl	714
31	Lemongrasöl ost-indisch	570	69	Ysopöl decumbens	718
32	Limettenöl	574	70	Zimtöle	722
33	Linaloe-Öle	578	71	Zirbelkiefernöl, Arvenöl	726
34	Litseaöl	581	72	Zitronenöl	729
35	Majoranöl süß	584	73	Zypressenöl	734
36	Mandarinenöl, Mandarinenschalenöl ..	587	74	Abkürzungen/Glossar/Literatur	738
37	Manukaöl, East-Cape-Manuka-Öl, Manex-Öl	591	74.1	Abkürzungsverzeichnis	738
38	Melissenöl	594	74.2	Glossar	739
39	Minzöl, Minzöl japanisch	598	74.3	Literaturverzeichnis	740
40	Muskatellersalbeiöl	601	75	Zur Qualität fetter Pflanzenöle	742
41	Myrtenöl	605		Martin A. Späth	
42	Nanaminzöl	609	75.1	Fette und Öle	742
43	Nelkenöl	613	75.2	Herstellungsmethoden und Verfahrenstechnik	745
44	Neroliöl, Bitterorangenblütenöl	617	75.3	Leitsätze für Speisefette und Speiseöle ..	746
45	Niaouliöl	621	75.4	Parameter für die Qualität	747
46	Orangenöl süß, Süßorangenschalenöl ..	625	75.5	Genuinität	749
47	Palmarosaöl	629	75.6	Worauf soll man beim Kauf von Öl achten?	751
48	Pfefferöl schwarz	632	75.7	Fazit: Transparenz ist wichtig	752
49	Pfefferminzöl	635	75.8	Glossar	753
50	Quendelöl	640	76	Bewährte Pflanzenöle: Ihre Eigenschaften und Einsatzgebiete ..	754
51	Ravintsaraöl	644		Ruth von Braunschweig, Gerlinde Engelhardt, Ingeborg Stadelmann	
52	Rosenöl damaszener	648	76.1	Allgemeines	754
53	Rosenöl gallisch	654	76.2	Steckbriefe der Pflanzenöle	754
54	Rosengeranienöl	659	77	Aprikosenkernöl	755
55	Rosenholzöl	663	78	Calophyllumöl	756
56	Rosmarinöl	666	79	Hagebuttenkernöl	757

80	Macadamianussöl	758
81	Mandelöl	759
82	Nachtkerzenöl	761
83	Olivenöl	762
84	Sanddornfruchtfleischöl	764
85	Sonnenblumenöl	766
86	Weizenkeimöl	768
87	Jojobawachs, Jojobaöl	770
88	Sheabutter	772
89	Mazerate	773
89.1	Arnikaöl	773
89.2	Johanniskrautöl	774
89.3	Ringelblumenöl	775

Teil E Recht

1	Rechtliche Rahmenbedingungen für die Aromatherapie in Österreich, Deutschland und der Schweiz	779
	Robert Guderna, Ernst Schneider, Brigitte Schulthess	
1.1	Einführung: Aromatherapie als Rechts- begriff	779
1.2	Situation der Aromatherapie in Deutschland	782
1.3	Aromatherapie bzw. Aromapflege in Österreich	792
1.4	Aromatherapie in der Schweiz	797
2	Kosmetikrecht	800
	Andreas Reinhart	
2.1	Rechtliche Rahmenbedingungen für kosmetische Mittel	800

Anhang

Autorinnen und Autoren	807
Adressen und Bezugsquellen	810
Abbildungsnachweis	813
Pflanzenregister	814
Register	852

Vorwort

Wenn Tradition auf Wissenschaft trifft, Empirie auf Evidenz, und beide sich ohne Vorurteile begegnen, entstehen die besten Voraussetzungen für die solide Etablierung einer Naturheilmethode. Wenn diese Methode zudem Wert legt auf die Anwendung qualitativ hochwertiger Naturprodukte und profunder Ausbildungsmaßstäbe, darf man von einer vorbildlichen Naturheilmethode sprechen. Wenn diese Methode darüber hinaus nach den Richtlinien und Intentionen der Gesundheits- und Krankenpflege angewendet wird, steht uns eine universale Pflegemethode zur Verfügung. Und schon befinden wir uns in der faszinierenden Welt der Aromatherapie und Aromapflege: Die Gesundheit zu fördern und für Wohlbefinden zu sorgen sind ebenso Teil ihres Wirkungsvermögens, wie Krankheiten zu behandeln und Beschwerden zu lindern.

Wie vielseitig diese Welt ist, zeigt sich in diesem Buch: Es belegt die Erkenntnisse einer jahrhundertealten Erfahrungsheilkunde mit modernen Studienergebnissen, vereint traditionelles Heilwissen mit neuzeitlicher Medizin, berücksichtigt die Wünsche und Interessen von Therapeuten, Pflegenden und Patienten ebenso wie die Bedürfnisse von Körper, Geist und Seele.

Wer sich das Wirkungspotenzial der Aromatherapie und -pflege zunutze machen will, der sollte wissen, wie dieses am besten entfaltet wird. Deshalb wurden für die gebräuchlichsten der in den folgenden Kapiteln genannten ätherischen Öle ausführliche Steckbriefe erarbeitet. Die exakte Beschreibung der Öle vom botanischen Namen der Herkunftspflanze über die Analyse der wichtigsten Inhaltsstoffe bis hin zum gezielten Einsatz der Öle bei bestimmten Indikationen soll eine Brücke schlagen zwischen den Herstellern von Ätherisch-Öl-Produkten einerseits und den Anwendern und Therapeuten andererseits.

Die Steckbriefe für ausgewählte fette Pflanzenöle zeigen ebenso wie die Ätherisch-Öl-Beschreibungen, dass für einen erfolgreichen Einsatz der Öle Qualitätssicherung unerlässlich ist, zumal, wenn es darum geht, dem Anspruch der Aromatherapie und -pflege gerecht zu werden, nämlich stets genuine, authentische Öle zur Verfügung zu haben, die dem Anwender und Verbraucher die notwendige Sicherheit gewähren.

Dieses Werk will dazu beitragen, dass die Aromatherapie und Aromapflege einen festen Platz im europäischen Gesundheitswesen finden. Es ist sowohl für Experten gedacht, wie auch für Lernende, die einen profunden Einstieg in das weite Gebiet der ätherischen Öle suchen. Es ist in fünf Teile gegliedert: Teil A beginnt mit einer Einführung in die Welt der ätherischen Öle und zeigt verschiedene Facetten ihrer Wirkungsweisen, Teil B präsentiert ausführlich die wissenschaftsorientierte Praxis der Aromatherapie, Teil C stellt die moderne Aromapflege vor allem auch im klinischen Bereich in den Mittelpunkt, in Teil D dreht sich alles um Qualitätssicherung, und Teil E präsentiert die rechtlichen Grundlagen. Das Ganze wird im Anhang ergänzt von einer Tabelle mit den korrekten Bezeichnungen sämtlicher im Buch genannten ätherischen Öle sowie nützlichen Adressen.

Möge Sie unser Buch zum Lesen, Lernen, Lehren und Nachschlagen anregen. Und wenn Ihr Kopfpolster zu niedrig ist, legen Sie getrost Ihr Exemplar darunter.

Die Herausgeber

Wien und Kempten im Februar 2013

Dr. Wolfgang Steflictsch

Dietmar Wolz

Prof. Dr. Gerhard Buchbauer

Geleitwort

Wenn man sich rund fünfzig Jahre lang nicht nur praktisch, sondern vor allem auch wissenschaftlich mit ätherischen Ölen beschäftigt hat, dann kennt man weitgehend nicht nur die Veröffentlichungen in den einschlägigen Fachjournalen, sondern auch das enorme Angebot an Büchern zum Thema ätherische Öle und deren Empfehlungen in der Medizin, Hausmedizin, Kosmetik und in der Parfümerie. Das Bücherangebot kann man grob in drei Kategorien unterteilen:

1. Lehr- und Handbücher, die ausgesprochen naturwissenschaftlich und technologisch ausgerichtet sind, wie z. B. die vier Bände von Gildemeister & Hoffmann oder das sechsbändige Werk »The Essential Oils« des Chemikers Ernest Guenther oder »Ätherische Öle« des Pharmazeutischen Biologen Prof. Reinhold Carle (Universität Hohenheim). Dazu zählt auch das jüngste Lehr- und Handbuch: »Handbook of Essential Oils«, herausgegeben von den Professoren K. Hüsni Can Başer und Gerhard Buchbauer.

2. Bücher von Autoren mit einer naturwissenschaftlichen oder medizinischen Grundausbildung wie Apotheker, PTAs, Biologen, Hebammen, Krankenschwestern, Physiotherapeuten usw. Ein vertiefter wissenschaftlicher Diskurs, insbesondere was die Pharmakognosie ätherischer Öle betrifft, erfolgt in diesen Handbüchern nicht.

3. Bücher von Autoren, die weder eine naturwissenschaftliche noch eine medizinische oder pharmazeutische Grundausbildung durchlaufen haben wie z. B. Journalisten, Aromatherapeuten mit autodidaktisch erworbenen Kenntnissen oder Kosmetikerinnen, die ganz auf die Anwendung orientiert sind, ohne über ein exaktes Wissen der phytochemischen Zusammensetzung zu verfügen.

Die letztere Bücherkategorie, in der Regel leicht verständlich verfasst, wird als sogenanntes

Hausbuch von Laien am meisten gekauft, nicht zuletzt, weil ein gewisser Trend zur Esoterik darin nachzulesen ist.

Das vorliegende Lehr- und Handbuch: »Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis«, herausgegeben von dem Arzt Dr. med. Wolfgang Steflitsch, der sich seit mehr als zehn Jahren am Otto-Wagner-Spital, Wien, mit der Anwendung ätherischer Öle am Patienten beschäftigt, dem Fachapotheker für Allgemeinpharmazie Dietmar Wolz, Kempten, der über ein exzellent ausgerüstetes analytisches Pharmazielabor verfügt und gemeinsam mit der Chemie-Ingenieurin Gerlinde Engelhardt äußerst kompetent zur Qualität von ätherischen Ölen Stellung nehmen kann und, last but not least, Professor Dr. Gerhard Buchbauer, ehemaliger Vorstand des Departments für Klinische Pharmazie und Diagnostik der Universität Wien, dürfte wie kein zweites Lehr- und Handbuch auf dem deutschsprachigen Büchermarkt nahezu sämtliche Aspekte der Aromatherapie, sowohl wissenschaftlich als auch praktisch, abdecken.

Die Beiträge wurden von 30 wissenschaftlich renommierten oder mit einer großen Erfahrung ausgestatteten Autorinnen und Autoren verfasst. Beispielhaft sei das Kapitel »Schwangerschaft, Geburtshilfe und Säuglinge« der Hebamme Ingeborg Stadelmann genannt oder die 70 »Ätherisch-Öl-Steckbriefe« mit über 100 ätherischen Ölen und deren Anwendung. 14 Kapitel befassen sich ausführlichst und kompetent mit der Aromatherapie und -pflege in der Praxis, z. B. in der Altenpflege und in der Palliativpflege.

Angeichts der Tatsache, dass sowohl in den medizinischen und pharmazeutischen Lehr- und Handbüchern, aber auch in Laien-Hausbüchern

relativ wenig über die wissenschaftlich akzeptierte bzw. richtig angewendete Aromatherapie – ohne esoterischen Einschlag – nachzulesen ist, schließt dieses neue Lehr- und Handbuch eine echte Lücke, das in jeder ärztlichen Praxis, in der phytotherapeutisch gearbeitet wird, in jeder Apotheke, die auf die Qualität ihrer vorrätigen ätherischen Öle achtet, in jeder Hebammenpraxis sowie in jeder Physiotherapie- und Massagepraxis ein unentbehrliches Nachschlagewerk sein sollte. Ich halte »Aromatherapie in Wissenschaft und

Praxis« für ein Werk, das in der Lage ist, die Akzeptanz der Aromatherapie sowohl in der Wissenschaft als auch in der Praxis voranzubringen bzw. zu festigen. Mir ist bislang kein besseres Lehr- und Handbuch zum Thema Aromatherapie begegnet. Kompliment den drei Herausgebern sowie der Verlegerin des Nachschlagewerks.

Immenstadt im Februar 2013

Univ. Prof. emer. Dr. Dr. h. c. mult.
Heinz Schilcher

Teil A Allgemeines zur Aromatherapie

Inhalt

1	Einführung in die Welt der ätherischen Öle	3
	Wolfgang Steflitsch	
2	Aromatherapie: Auch naturwissenschaftlich betrachtet	15
	Gerhard Buchbauer	
3	Wirkungsmechanismen ätherischer Öle	18
	Eberhard Teuscher	
4	Die Wirksamkeit von Riechstoffen im Hinblick auf die Aktivierung beim Menschen – Wahrheit oder Mythos? ...	25
	Eva Heuberger	
5	Reaktionen des Zentralnervensystems auf ätherische Öle	45
	Wolfgang Steflitsch	
6	Der Weg ätherischer Öle nach dermalen Applikation	50
	Wolfgang Steflitsch	
7	Ätherische Öle in der Duftlampe: Veränderung ihrer Zusammensetzung	52
	Wolfgang Steflitsch; Heinz Schilcher	
8	Allgemeine Anmerkungen zu klinischen Studien	54
	Wolfgang Steflitsch	



1 Einführung in die Welt der ätherischen Öle

von Wolfgang Steflitsch

1.1 Begriffsbestimmungen

1.1.1 In aller Kürze

Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) beschreibt die Wirkung von nicht destillierten Pflanzenextrakten und Duftstoffen, die nicht frei verfügbar sind. Die Aromatherapie ist ein Teilgebiet der Phytotherapie.

Aromatherapie und Aromapflege ist Therapie und Pflege mit genuinen und authentischen pflanzlichen Duftstoffen mit umfassender physischer, psychosomatischer, psychischer und physiologischer Wirkung. In anerkannten traditionellen Medizinsystemen wird ätherischen Ölen zusätzlich eine energetische Wirkdimension zugeschrieben.

Ätherisches Öl ist ein aus einer botanisch definierten Pflanze gewonnenes Produkt, das durch Wasserdampfdestillation oder Expression der Schalen von Zitrusfrüchten hergestellt wird.

1.1.2 Phytotherapie

1.1.2.1 Definition

Mit dem Begriff Phytotherapie wird die Wissenschaft bezeichnet, die sich mit der Anwendung pflanzlicher Arzneimittel zur Behandlung und Prophylaxe von Krankheiten beschäftigt. Die EU-Definition lautet sinngemäß: Phytotherapie ist die Heilung, Linderung und Vorbeugung von Befindlichkeitsstörungen bis hin zu Krankheiten durch Arzneipflanzen, deren Teile (z. B. Blüten, Wurzeln) oder Bestandteile (z. B. ätherische Öle) sowie deren Zubereitung (z. B. Tinkturen, Extrakte, Presssäfte) [1].

In die medizinische Wissenschaft eingeführt wurde der Terminus von dem französischen Arzt

Henri Leclerc (1870–1955) und dessen Werk »Précis de phytothérapie« (1922). Mit seinem »Lehrbuch zur Phytotherapie«, das 1944 erstmals unter dem Titel »Pflanzenheilkunde aus ärztlicher Sicht« erschien, machte der Mediziner Rudolf Fritz Weiss die moderne Phytotherapie auch im deutschsprachigen Raum bekannt.

Literatur

- 1 Schilcher H, Kammerer S, Wegener T (2010) Leitfaden der Phytotherapie. 4. Aufl., München: Elsevier, Urban & Fischer.

1.1.2.2 Ausbildung

Die Phytotherapie gehört zu den Naturheilverfahren, über die der Arzt, ebenso wie der Pharmazeut, in Deutschland wie auch in Österreich und in der Schweiz nach der Approbationsordnung Kenntnis besitzen muss. Im Pharmaziestudium bildet die Phytochemie einen wesentlichen Teil der universitären Ausbildung, und zwar als analytischer Teil der Arzneipflanzenkunde (in Deutschland: Pharmazeutische Biologie, in Österreich: Pharmakognosie).

In Deutschland können Ärzte und Therapeuten ihre Phytotherapie-Kenntnisse seit 2012 in einer vom Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e. V. (ZAEN) zertifizierten Fortbildung »Phytotherapie für Ärzte« vertiefen. Die in einem Zeitraum von zwei Jahren stattfindenden Fortbildungsmodule umfassen Theorie und Praxis der Phytotherapie (einschließlich der Aromatherapie) ebenso wie Therapiekonzepte, Freilandexkursionen und Bed-side-Teaching [1].

Die Österreichische Ärztekammer verleiht ein Spezialdiplom für Phytotherapie. So ist die Phyto-

Teil B Indikationen

Inhalt

1 Dermatologie	59
Wolfgang Steflitsch; Jürgen Reichling und Paul Schnitzler; Rainer Frühsammer	
2 Geriatrie	99
Wolfgang Steflitsch	
3 Schwangerschaft, Geburtshilfe und Säugling	124
Ingeborg Stadelmann	
4 Infektiologie und Immunologie	157
Wolfgang Steflitsch; Gerda und Karl Dorfinger	
5 Kardiologie	206
Wolfgang Steflitsch	
6 Gastroenterologie und Stoffwechselerkrankungen	214
Wolfgang Steflitsch	
7 Nephrologie	230
Wolfgang Steflitsch	
8 Intensivmedizin	234
Wolfgang Steflitsch	
9 Palliativmedizin	241
Wolfgang Steflitsch	
10 Onkologie	247
Wolfgang Steflitsch	
11 Atemwegserkrankungen	264
Wolfgang Steflitsch	
12 Psychiatrie	301
Wolfgang Steflitsch	
13 Schmerzen	344
Wolfgang Steflitsch; Eveline Löseke	



1 Dermatologie

von Wolfgang Steflitsch

1.1 Allgemeines

Die Haut ist das Grenzorgan des menschlichen Organismus zur Umwelt und besitzt sowohl Kontakt- als auch Schutzfunktionen. Zusätzlich erfüllt die Haut eine Reihe von komplexen Aufgaben im Bereich des Stoffwechsels und der Immunologie.

Sie besteht aus verschiedenen Schichten, die unterschiedlichen Funktionen dienen. Man unterscheidet beim Aufbau die Oberhaut (Epidermis), die Lederhaut (Dermis) und das darunter liegende Unterhautfettgewebe (Subkutis). Nägel, Haare und Hautdrüsen (Glandulae cutis) wie die Schweiß-, Duft-, Talg- und Milchdrüsen gehören zu den sogenannten Hautanhangsgebilden.

Die Haut stellt das größte Organ unseres Körpers dar. Als Stressbarometer zeigt sie oftmals den aktuellen Zustand unseres Innenlebens an.

Die Behandlung von Hauterkrankungen erfolgt meist mit topischen Applikationen. Mit Hilfe der Aromatherapie können sowohl die äußeren wie auch die inneren Probleme unserer Haut direkt und effektiv behandelt werden.

1.2 Ekzeme – Dermatitis

1.2.1 Grundlagen

(Quelle: MSD Manual)

Als Dermatitis bzw. Ekzeme werden oberflächliche Entzündungen der Haut bezeichnet. Die Begriffe werden oft synonym gebraucht, wobei ein Ekzem eher eine nicht-infizierte entzündliche Hautveränderung darstellt, eine Dermatitis oft eine Reaktion der Haut auf eine Schädigung, z. B. mikrobieller, chemischer, physikalischer Natur ist. Aus klinischer Sicht typisch sind im akuten Stadium Bläschen, unscharf begrenzte Rötungen,

Ödeme und die Absonderung von Sekret. Später verkrusten die entzündlichen Stellen, sie schuppen und jucken in der Regel. Kratzen oder Reiben kann zu Lichenifikation führen.

Zu den häufigsten Dermatitisen zählen atopische Dermatitis (Neurodermitis), seborrhoische Dermatitis und Kontaktdermatitis. Hautläsionen unterschiedlicher Ausprägung können auch als Begleitkomplikationen von Systemerkrankungen auftreten.

1.2.2 Konventionelle Therapie

Die konventionelle Therapie für Ekzeme und Dermatitisen umfasst u. a. entzündungshemmende (z. B. Corticoide), immunmodulatorisch wirkende (z. B. Tacrolimus) Topika, antibiotisch und antimykotisch wirkende Cremes und Salben sowie hautreparierende und hautpflegende Zubereitungen.

1.2.3 Aromatherapie

Die Anwendung von ätherischen Ölen eignet sich besonders gut für das Stressmanagement bei Dermatitis und als lokale Entzündungshemmung (siehe Tab. 1.1). Bei erhöhter Sensibilität der Haut muss besonders auf eine gute Verträglichkeit und nicht zu hohe Konzentration (0,5 – 2 %) der Ätherisch-Öl-Mischungen geachtet werden. Des Weiteren ist als Trägeröl ein hochwertiges natives fettes Pflanzenöl mit einem hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu empfehlen.

1.2.3.1 Allergietest

In diesem Zusammenhang kommt der aromatischen Verträglichkeitsprüfung (Allergietest) besondere Bedeutung zu. Jane Buckle empfiehlt

Tab. 1.1: Ätherische Öle für die Behandlung von Ekzemen und Dermatitis

(Quelle: Jane Buckle (2003) Clinical Aromatherapy: Essential Oils in Practice. 2nd ed., Edinburgh/New York: Churchill Livingstone, 285)

Pflanzenname	Botanischer Name	Bemerkungen	Referenz
Lavendel	<i>Lavandula angustifolia</i>	Zellregeneration, Analgetikum, antibakteriell	[2]
Kamille blau	<i>Matricaria recutita</i>	starke Entzündungshemmung (Azulen, Bisabolol, Farnesen)	[3, 4]
Weihrauch arabisch	<i>Boswellia carteri</i> [Harz]	Entzündungshemmung	[5]
Kamille römisch	<i>Anthemis nobilis</i>	Entzündungshemmung	[6]
Tolubalsam	<i>Myroxylon balsamum</i> var. <i>balsamum</i>	epithelisierend	[2]
Nagarmotha	<i>Cyperus scariosus</i>	Entzündungshemmung, Hemmung überschießender Gewebsbildung	[7]
Atlaszeder	<i>Cedrus atlantica</i>	stark epithelisierend, antiallergisch, antihistaminisch	[2]
Fenchel süß	<i>Foeniculum vulgare</i> ssp. <i>vulg.</i> var. <i>dulce</i>	Entzündungshemmung	[8]
Immortelle	<i>Helichrysum italicum</i>	Entzündungshemmung, juckreizstillend (3 % in Aloe-vera-Gel)	[9]
Wacholder	<i>Juniperus communis</i>	Entzündungshemmung	[8]
Beinwell	<i>Symphytum officinale</i>	Entzündungshemmung, antiulzerös	[8]

bei Patienten mit Dermatitis eine Prüfmischung in doppelt so hoher Konzentration wie die Therapiemischung [1]. Im Gegensatz zur standardisierten Verträglichkeitsprüfung mit einer Beurteilungszeit der Hautreaktionen von 30 bis 60 Minuten sollte in diesem Spezialfall der Beobachtungszeitraum zwölf Stunden betragen.

Bestimmte Inhaltsstoffe von ätherischen Ölen erhöhen die Penetrationsfähigkeit von anderen Substanzen durch die Haut [10]. α -Bisabolol, ein Wirkstoff der Kamille deutsch (*Matricaria recutita*) erhöht die Penetration von Triamcinolon, einem mittelstark wirksamen topischen Kortikosteroid, um den Faktor 73 [11]. Die Kamille deutsch (*Matricaria recutita*) würde sich, abgesehen von ihrer ausgezeichneten Antiinflammationswirkung, somit als effizienter Kombinationspartner für die Dermatitis-Behandlung anbieten. Das Chamazulen aus der Kamille blau (*Matricaria recutita*) hemmt die Produktion von

Leukotrien B4 in den neutrophilen Granulozyten [12].

Literatur

- 1 Buckle J (2003) Clinical Aromatherapy: Essential Oils in Practice. 2nd ed., Edinburgh/New York: Churchill Livingstone, 285.
- 2 Tisserand R (1994) Profile: Peter Wilde. International Journal of Aromatherapy 6 (2): 3–7.
- 3 Carle R, Gomaa K (1992) The medicinal use of Matricariae Flos. British Journal of Phytotherapy 2 (4): 147–153.
- 4 Tubaro A, Zilli C, Redaeli C (1984) Evaluation of anti-inflammatory activity of a chamomile extract topical application. Planta Medica 50 (4): 147–153.
- 5 Duwiejua M et al. (1992) Anti-inflammatory activity of resins from some species of the plant family Burseraceae. Planta Medica 59 (1): 12–16.
- 6 Rossi T, Melegari M, Bianchi A (1988) Sedative, anti-inflammatory and anti-diuretic effects induced in rats by essential oils of varieties of Anthemis nobilis: a comparative study Pharmacological Research Communications 20 (Suppl. V): 71–74.

- 7 Gupta S, Sharma R, Aggarwal O (1972) Anti-inflammatory activity of the oils isolated from *Cyperus scariosus*. Indian Journal of Experimental Biology 10 (1): 41.
- 8 Mascolo N, Autore G, Capasso F (1987) Biological screening of Italian medicinal plants for anti-inflammatory activity. Phytotherapy Research 1 (1): 28 – 31.
- 9 Buckle J (2001) Results of 200 case studies. Unpublished dissertation. Hunter (NY): RJ Buckle Associates.
- 10 Adorjan B, Buchbauer G (2010) Biological properties of essential oils: an updated review. Flavour and Fragrance Journal 25 (6): 407 – 426.
- 11 Kadir R, Barry B (1991) α -bisabolol a possible safe penetration enhancer for dermal and transdermal therapeutics. International Journal of Pharmacology 70: 87 – 94.
- 12 Safayhi H et al. (1994) Chamazulene: an antioxidant-type inhibitor of leukotriene B₄ formation. Planta Medica 60 (5): 410 – 413.

1.2.3.2 Auswahl bewährter ätherischer und fetter Öle

Dermatitis

- 🔥 Amyris (*Amyris balsamifera*)
- 🔥 Benzoe Siam (*Styrax tonkinensis*) [Harz]
- 🔥 Cistrose (*Cistus ladanifer*)
- 🔥 Immortelle (*Helichrysum italicum*)
- 🔥 Jasmin (*Jasminum grandiflorum*)
- 🔥 Kamille blau (*Matricaria recutita*)
- 🔥 Karottensamen (*Daucus carota* ssp. *sativus*)
- 🔥 Lavendel (*Lavandula angustifolia*)
- 🔥 Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*)
- 🔥 Myrrhe (*Commiphora myrrha* var. *molmol*)
- 🔥 Myrte (*Myrtus communis* Ct Cineol)
- 🔥 Neroli (*Citrus aurantium* ssp. *aurantium*)
- 🔥 Opoponax (*Opoponax chironium*)
- 🔥 Patchouli (*Pogostemon cablin*)
- 🔥 Rose damaszener (*Rosa damascena*)
- 🔥 Rosengeranie (*Pelargonium graveolens*)
- 🔥 Sandelholz (*Santalum album*)
- 🔥 Schafgarbe (*Achillea millefolium*)
- 🔥 Silberakazie (*Acacia decurrens* var. *dealbata*)
- 🔥 Weihrauch indisch (*Boswellia serrata*) [Harz]

Hydrolate:

- 🔥 Melisse (*Melissa officinalis*)
- 🔥 Rose damaszener (*Rosa damascena*)

Fette Öle (als Wirkstofföle zu ca. 5 – 10 % in native Öle einmischen):

- 🔥 Calophyllumöl (*Calophyllum inophyllum*)
- 🔥 Nachtkerzenöl (*Oenothera biennis*)
- 🔥 Sanddornfruchtfleischöl (*Hippophae rhamnoides*)

Neurodermitis (atopische Dermatitis)

- 🔥 Cistrose (*Cistus ladanifer*)
- 🔥 Immortelle (*Helichrysum italicum*)
- 🔥 Lavendel (*Lavandula angustifolia*)
- 🔥 Patchouli (*Pogostemon cablin*)
- 🔥 Rosengeranie (*Pelargonium graveolens*)

Fette Öle:

- 🔥 Borretschsamenöl (*Borago officinalis*)

Cave: Muss frei von Pyrrolizidinalkaloiden sein, da diese in höherer Dosis leberschädigend sein können.

- 🔥 Nachtkerzenöl (*Oenothera biennis*)

Ekzem

- 🔥 Bergamotte (*Citrus aurantium* ssp. *bergamia*)
- 🔥 Cistrose (*Cistus ladanifer*)
- 🔥 Immortelle (*Helichrysum italicum*)
- 🔥 Jasmin (*Jasminum grandiflorum*)
- 🔥 Kamille blau (*Matricaria recutita*)
- 🔥 Karottensamen (*Daucus carota* ssp. *sativus*)
- 🔥 Lavendel (*Lavandula angustifolia*)
- 🔥 Meerkiefer (*Pinus pinaster*)
- 🔥 Melisse (*Melissa officinalis*)
- 🔥 Oregano (*Origanum vulgare*)
- 🔥 Rosengeranie (*Pelargonium graveolens*) (trockenes Ekzem)
- 🔥 Sandelholz (*Santalum album*)
- 🔥 Schafgarbe (*Achillea millefolium*)
- 🔥 Ysop (*Hyssopus officinalis*)
- 🔥 Wacholder (*Juniperus communis*) (nässendes Ekzem)

Rezepturvorschläge

🔥 Dermatitis

10 Tr. Lavendel, 5 Tr. Rose damaszener 10 %, 3 Tr. Kamille blau in 95 ml Mandelöl und 5 ml Sanddornöl

Anwendung für die tägliche Hautpflege: sanfte Einreibung auf die nasse Haut, 2 × täglich

🔥 Neurodermitis

10 Tr. Lavendel, 5 Tr. Rosengeranie, 5 Tr. Immortelle in 50 ml Arganöl und 50 ml Nachtkerzensamenöl

Anwendung: sanfte Einreibung, 2 × täglich

🔥 Ekzem

5 Tr. Lavendel, 5 Tr. Rosengeranie, 5 Tr. Sandelholz, 5 Tr. Immortelle in 50 ml Aprikosenkernöl, 45 ml Weizenkeimöl und 5 ml Sanddornöl

Anwendung: sanfte Einreibung, 2 × täglich

🔥 Psoriasis-vulgaris-Salbe

2 Tr. Neroli, 3 Tr. Manuka, 3 Tr. Weihrauch indisch, 2 Tr. Ylang-Ylang in 50 g Sheabutter, 2 g Kakaobutter, 40 ml Avocadoöl oder Jojobawachs und 3 ml Hagebuttenkernöl/Wildrosenöl

Anwendung: sanfte Einreibung, 2 × täglich

Bei Neurodermitis und Psoriasis sollten die Anwendungen immer auf der nassen Haut erfolgen. Zur Befeuchtung wird statt Wasser vorzugsweise ein Hydrolat eingesetzt. Sollen die aromatherapeutischen Anwendungen erfolgreich sein, müssen sie regelmäßig durchgeführt werden.

.....

1.3 Herpes-simplex-Virus-I/ II-Infektionen, Varicella-zoster-Infektionen

1.3.1 Grundlagen

1.3.1.1 Herpes labialis

(Lippenherpes, Fieberbläschen)

(Quelle: MSD Manual)

Der Zeitpunkt der initialen Herpes-simplex-Infektion (HSV-Infektion), meist Typ I, ist in der Regel unbekannt. Nach dem initialen Ausbruch

persistiert das Virus in einem inaktiven Zustand in den Spinalnervenganglien. Exzessives Sonnenlicht, fieberhafte Erkrankungen, körperlicher oder psychischer Stress oder eine Immunsuppression können zu rekurrenden Ausbrüchen führen. Das auslösende Moment bleibt sehr häufig ungeklärt. Die Folgeerkrankung verläuft in der Regel weniger schwer als die Primärerkrankung. Vor allem im Bereich der Lippen entwickeln sich schmerzhafte, mitunter konfluierende Bläschen, die platzen und eintrocknen. Die Abheilung erfolgt nach insgesamt zehn Tagen.

1.3.1.2 Herpes genitalis (Genitalherpes)

(Quelle: MSD Manual)

Circa 4 bis 7 Tage nach dem Kontakt mit dem Virus, meist HSV Typ II, entwickeln sich Primärläsionen. Eine kleine Gruppe von unterschiedlich schmerzhaften Bläschen bildet sich aus, diese platzen, erodieren und bilden oberflächliche, rundliche Ulzera mit rotem Randsaum, die konfluieren können. Die Ulzera verkrusten nach einigen Tagen und heilen dann gewöhnlich in etwa 10 Tagen ab, manchmal mit Narbenbildung. Bei Männern findet man die Herde auf Vorhaut, Glans penis und am Penischaft, bei Frauen an Labien, Klitoris, Damm, Vagina und Zervix. Bei homosexuellen Männern oder bei Frauen mit Analverkehr erscheinen die Läsionen um den Anus und im Rektum. Läsionen während des anfänglichen Krankheitsausbruches sind gewöhnlich schmerzhafter, von längerer Dauer und ausgedehnter als bei Rückfällen, besonders bei Patienten ohne vorherige HSV-Infektion (Primärinfektion). Besonders bei Primärinfektionen begleiten oft Fieber, Unwohlsein und regionale Adenopathie den initialen Krankheitsausbruch. Bei Primärinfektionen klagt der Patient unter Umständen über Schwierigkeiten beim Urinieren (Blasenparese, Dysurie) oder über Beschwerden beim Gehen. Bei wiederkehrenden Episoden gehen oft Parästhesien (Juckreiz, Kribbeln, Brennen) am Ort des entstehenden Erythems der

Teil C Aromatherapie und Aromapflege in der Praxis

Inhalt

1 Aromapflege	383
Evelyn Deutsch	
2 Aromatherapie in der Klinik – ein interdisziplinäres Projekt	387
Claudia Kreuzer und Harald Mühlbacher	
3 Richtlinienmodell Aromapflege	390
Wolfgang Steflitsch	
4 Rechtliche Aspekte und Verantwortlichkeiten in der Aromapflege	394
Wolfgang Steflitsch; Christa Knedlitschek; Barbara Bernath-Frei	
5 Ätherische Öle in der Altenpflege und Hospizarbeit	399
Monika Zilke	
6 Duftanwendungen in der Palliativpflege	403
Christa Knedlitschek	
7 Duftheilkunde für die Seele: Einblicke in die Psycho-Aromatherapie	406
Erika Haussener	
8 Aromatherapie in der Psychiatrie	410
Barbara Bernath-Frei	
9 Aromatherapie und Hydrotherapie: Wickel, Kompressen und Auflagen	414
Ursula Uhlemayr	



10	Wickel und Kompressen	419
	Bärbl Buchmayr	
11	Einreibungen und Massagen	426
	Bruno Walter	
12	Hautpflege mit ätherischen und fetten Pflanzenölen	432
	Ruth von Braunschweig	
13	Dosierungsanleitung für Mischungen mit ätherischen und fetten Ölen	439
	Ingeborg Stadelmann und Gerlinde Engelhardt	
14	Vorzüge und Grenzen von Fertigprodukten für die Aromatherapie und Aromapflege	453
	Wolfgang Steflitsch und Dietmar Wolz	

1 Aromapflege

von Evelyn Deutsch

1.1 Allgemeines

Die Aromapflege ist eine komplementäre Pflegemethode, die es dank ihrer vielen Anwendungsmöglichkeiten und überzeugenden Erfolge geschafft hat, Einzug in die verschiedensten Bereiche des Kranken-, Pflege- und Intensivpflegedienstes zu halten. Doch die Anwendung ätherischer Öle beschränkt sich nicht nur auf Kranken- und Pflegeeinrichtungen. Von zufriedenen Patienten und Angehörigen und natürlich auch vom Pflegepersonal selbst wird die Aromapflege immer mehr auch in den privaten Bereich getragen.

Die Aromapflege bereichert mittlerweile in vielen Gesundheits-, Krankenpflege- und Sozialeinrichtungen nicht nur das Pflegeangebot, sondern dient nicht selten auch als Aushängeschild für den Betrieb. Trotz ihrer langen Tradition und Geschichte zählt sie zu den neueren, sehr fortschrittlichen Pflegemethoden und spiegelt den allgemeinen Trend »zurück zur Natur« perfekt wider.

Die Aromapflege gibt dem betreuenden Personal und auch den Angehörigen die Möglichkeit, sich noch individueller, persönlicher und ganzheitlicher um den Patienten zu kümmern. Sie orientiert sich an den Bedürfnissen des Patienten, baut Ängste und Unsicherheiten ab und weckt das Vertrauen der Angehörigen, welche die Aromapflege immer wieder als besondere Bemühung vonseiten des Betreuerteams sehen und schätzen.

Für die Aromapflege gilt dasselbe wie für die Aromatherapie: Sie ist die Erbin einer Jahrtausende währenden Tradition. Alle frühen Hochkulturen haben auf verschiedenste Weise pflanzliche und tierische Duftstoffe verwendet. Bei der heuti-

gen Aromapflege spielen diese alten Überlieferungen einerseits, die neuesten Forschungen andererseits und der Erfahrungsschatz vieler Generationen harmonisch zusammen.

1.2 Voraussetzungen für eine verantwortungsvolle Aromapflege

Um die Aromapflege jedoch kompetent, sicher und verantwortungsvoll am Patienten anwenden und einsetzen zu können, ist es unabdingbar, sich als Pflegefachkraft im Rahmen der Fort- und Weiterbildung das nötige Fachwissen anzueignen. Weiters sind persönliche Erfahrungen sehr wichtig, um das Handling ätherischer Öle und Ölmischungen am Patienten zu erleichtern. Probieren, fühlen und erfahren Sie die Wirkung und die Möglichkeiten an sich selbst, nachdem Sie sich das Basiswissen angeeignet haben.

Im Bereich der eigenverantwortlichen Tätigkeit und unter Berücksichtigung des österreichischen Gesundheits- und Krankenpflegegesetzes ist es Pflegepersonen (des gehobenen Dienstes für Gesundheits- und Krankenpflege) erlaubt, die Aromapflege am Patienten nach vorheriger schriftlicher Genehmigung der Krankenanstaltenleitung anzuwenden. Pflegehelfer, Altenfachbetreuer, sowie Gesundheits- und Krankenpflegegeschüler dürfen die Aromapflege nur unter Anleitung durchführen.

Des Weiteren sollte noch erwähnt werden, dass die Herstellung von Aromapflegeprodukten nicht in den Kompetenzbereich von Pflegepersonen gehört, sondern ausschließlich dem Apotheker oder Fachfirmen überlassen ist.

→ Zur rechtlichen Situation der Aromapflege in D, A und CH siehe Kap. C.4 und E.1.



Teil D Steckbriefe

Inhalt

1	Einleitung zu den Pflanzen-Steckbriefen	459
	Dietmar Wolz und Gerlinde Engelhardt	
2	Prüfmethoden	464
	Dietmar Wolz und Gerlinde Engelhardt	
3	Aufbau der Ätherisch-Öl-Steckbriefe	472
	Dietmar Wolz und Gerlinde Engelhardt	
4	Alantöl duftend, Inula-graveolens-Öl	477
5	Angelikawurzelöl	480
6	Anisöl	483
7	Atlaszedernöl	486
8	Bergamotteöl	489
9	Cajeputöl	493
10	Campheröl weiß	496
11	Cistrosenöl	499
12	Citronella-Öle	503
13	Douglasienöl	507
14	Eisenkrautöl Anden, Verbenaöl Anden	510
15	Eisenkrautöl französisch, Verbenaöl	513
16	Eukalyptusöl	517
17	Fenchelöl süß	521
18	Grapefruitöl	524
19	Immortellenöl	528
20	Ingweröl	532
21	Johanniskrautöl	535



22	Kamillenöl blau	538
23	Kamillenöl römisch	542
24	Karottensamenöl, Karottenfruchtöl	546
25	Korianderöl	549
26	Kreuzkümmelöl, Cuminöl	552
27	Latschenkiefernöl	555
28	Lavandinöle	558
29	Lavendelöl	561
30	Lavendelsalbeiöl, Salbeiöl spanisch	566
31	Lemongrasöl ost-indisch	570
32	Limettenöl	574
33	Linaloe-Öle	578
34	Litseaöl	581
35	Majoranöl süß	584
36	Mandarinenöl, Mandarinenschalenöl	587
37	Manukaöl, East-Cape-Manuka-Öl, Manex-Oil	591
38	Melissenöl	594
39	Minzöl, Minzöl japanisch	598
40	Muskatellersalbeiöl	601
41	Myrtenöl	605
42	Nanaminzöl	609
43	Nelkenöl	613
44	Neroliöl, Bitterorangenblütenöl	617
45	Niaouliöl	621
46	Orangenöl süß, Süßorangenschalenöl	625
47	Palmarosaöl	629
48	Pfefferöl schwarz	632
49	Pfefferminzöl	635
50	Quendelöl	640
51	Ravintsaraöl	644
52	Rosenöl damaszener	648
53	Rosenöl gallisch	654
54	Rosengeranienöl	659
55	Rosenholzöl	663
56	Rosmarinöl	666
57	Salbeiöl dalmatinisch	671
58	Salbeiöl kleinblättrig	675

59	Sandelholzöl ost-indisch	679
60	Schafgarbenöl	683
61	Spearmintöl, Krauseminzöl	687
62	Teebaumöl australisch, Tea-tree-Öl, Melaleucaöl	690
63	Thymianöle	694
64	Wacholderbeeröl	700
65	Weihrauchöl indisch, Olibanumöl indisch	704
66	Weißtannenöl	707
67	Ylang-Ylang-Öle	710
68	Ysopöl	714
69	Ysopöl decumbens	718
70	Zimtöle	722
71	Zirbelkiefernöl, Arvenöl	726
72	Zitronenöl	729
73	Zypressenöl	734
74	Abkürzungen/Glossar/Literatur	738
75	Zur Qualität fetter Pflanzenöle	742
	Martin A. Späth	
76	Bewährte Pflanzenöle:	
	Ihre Eigenschaften und Einsatzgebiete	754
	Ruth von Braunschweig, Gerlinde Engelhardt, Ingeborg Stadelmann	
77	Aprikosenkernöl	755
78	Calophyllumöl	756
79	Hagebuttenkernöl	757
80	Macadamianussöl	758
81	Mandelöl	759
82	Nachtkerzenöl	761
83	Oliveöl	762
84	Sanddornfruchtfleischöl	764
85	Sonnenblumenöl	766
86	Weizenkeimöl	768
87	Jojobawachs, Jojobaöl	770
88	Sheabutter	772
89	Mazerate	773

1 Einleitung zu den Pflanzen-Steckbriefen

von Dietmar Wolz und Gerlinde Engelhardt

Eine Monografie ist per definitionem eine »Einzelschrift«, welche ein in sich geschlossenes Thema ausführlich abhandelt. Im Zusammenhang mit ätherischen Ölen erheben Monografien den Anspruch, deren Qualität sicherzustellen.

Zu diesem Zweck sind möglichst genaue Beschreibungen und unterschiedliche Möglichkeiten zur Beurteilung von Genuinität und Authentizität eines ätherischen Öls notwendig. Unter einem genuinen Öl wird das unverfälschte, echte Öl verstanden, authentisch ist das Öl der entsprechenden Stammpflanze ohne Zusätze jeglicher Art.

Zur Verfügung stehen einfache physikalische Methoden und physikalisch-chemische Analytik wie die chromatografischen Verfahren, wobei die Gaschromatografie zugleich zur Identitäts-, und Reinheitsprüfung verwendet werden kann (siehe Kap. D.2).

Absolute Sicherheit kann aber nur eine DNA-Analyse geben.

1.1 Ätherische Öle in den Arzneibüchern

Arzneilich bzw. pharmazeutisch verwendete Öle müssen in Deutschland laut § 55 Arzneimittel-Gesetz (AMG) den aktuellen Arzneibuch-Monografien der Pharmacopoea Europaea (Ph. Eur.), des Deutschen Arzneibuchs (DAB) und des Deutschen Arzneimittel-Codex (DAC) entsprechen.

Aktuell sind in Ph. Eur. 7.4 insgesamt 32 ätherische Öle monografiert wie z.B. Kümmelöl, Muskatöl oder Terpentinöl, in DAB 2011 findet sich nur noch Fichtennadelöl, und im DAC 2008 sind drei Öle aufgeführt: Krauseminzöl, Dalmatinische Salbeiöle und Spanisches Salbeiöl.

Diese Monografien dienen zur Identifizierung, Reinheits- und Gehaltsüberprüfung nach validierten Methoden. Eine Prüfung auf Pestizide ist nach dem zurzeit aktuellen Arzneibuch Ph. Eur. 7. Ausgabe, Grundwerk 2011, Band 1, Tabelle 2.8.13-1: Pestizid-Rückstände, »Allgemeine Prüfverfahren«, zwingend erforderlich.

Diese Allgemeinen Vorschriften gelten für alle Monografien und sonstigen Texte des Ph. Eur. Allgemeine und Einzel-Monografien ergänzen sich, wobei zu beachten ist, dass Einzel-Monografien keinen Verweis auf die anwendbaren Allgemeinen Monografien enthalten.

Pflanzliche Drogen und *Zubereitungen aus pflanzlichen Drogen* wurden in einer Produktgruppe zusammengefasst, in der auch alle Ätherischen Öle gelistet sind.

Gemäß EG und WHO-Definition sind Zubereitungen aus pflanzlichen Drogen homogene Produkte, die aus pflanzlichen Drogen durch Verfahren wie Extraktion, *Destillation*, *Pressung*, Fraktionierung, Reinigung, Anreicherung oder Fermentation erhalten werden. Der in den Gesetzestexten der EU verwendete Begriff »Pflanzliche Arzneimittel« ist ein Synonym für »Zubereitungen aus pflanzlichen Drogen«, zu denen z.B. Extrakte und *ätherische Öle* zählen. Daher muss bei ätherischen Ölen auf Schwermetalle und Pestizid-Rückstände geprüft werden.

Eine Befreiung von der Prüfung kann von der zuständigen Behörde gewährt werden, wenn die chargenspezifische Behandlung mit Pestiziden bekannt ist und entsprechend der Guten Landwirtschafts- und Erntepraxis genau überprüft werden kann (Gewährleistung der Rückverfolgbarkeit). Jedoch sind bei ätherischen Ölen keine Angaben nötig zur Qualität der Ausgangsdrogen

6 Anisöl

6.1 Monografie

Definition

Bot. Stammpflanze: *Pimpinella anisum* L.

Synonyme, deutsch: Kleiner Anis, Süßer Kümmel

Familie: Apiaceae oder Umbelliferae – Doldenblütler

Pflanzenteil: reife Früchte, getrocknet

Herstellungsart: Wasserdampfdestillation

Herkunft: Spanien

Eigenschaften

Aussehen/Farbe: klar/farblos bis blassgelb, manchmal mit Grünstich

Geruch/Geschmack: charakteristisch nach Anis

Reinheit

Physikalisch-chemische Eigenschaften:

Quellen: Ph. Eur., BA*

Relative Dichte (20 °C)	0,980 – 0,990
Brechungsindex (20 °C)	1,552 – 1,561
Optische Drehung (20 °C)	keine Angaben
Löslichkeit V/V in Ethanol (20 °C)	1 Teil Öl in 3Teilen (90 %)*
Grenzprüfungen (GC)	Fenchon < 0,01 % (Fenchelöle) Foeniculin < 0,01 % (Sternanisöl ex <i>Illicium verum</i>)
Erstarrungstemperatur	15 – 19 °C (Anetholgehalt ca. 85 – 95 %)
Fette Öle, verharzte ä. Ö.	ohne Rückstand*
Chirale Reinheit	keine Angaben
POZ in mE/kg	nicht definiert*



Anis: Blätter und Früchte (Samen)

Identität

Gaschromatografisches Profil, Quellen: Ph. Eur., BA*

Wichtige Inhaltsstoffe

Inhaltsstoffe Flächen % von – bis	Anisöl	Sternanisöl zum Vergleich
Monoterpen-Alkohole (MT)		
Linalool	max. 1,5	0,2 – 2,5
α-Terpineol	max. 1,2	max. 0,3
Sesquiterpene (ST)		
γ-Himachalen*	1,0 – 2,7*	nn*
Phenylpropanderivate		
tr-Anethol	87 – 94	86 – 93
cis-Anethol	0,1 – 0,4	0,1 – 0,5
Estragol	0,5 – 5,0	0,5 – 6,0
Pseudoisoeugenyl-2-methylbutyrat	0,3 – 2,0	kA
Phenoether		
Anisaldehyd	0,1 – 1,4	0,1 – 0,5
Anisketon*	sp-0,3*	nb*
Foeniculin*	max. 0,01 %*	0,1 – 3,0

Weitere typische Inhaltsstoffe
meist < 1 Flächen % (BA)

- MT in Spuren
- ST: α-, β-Himachalene, Zingiberen, β-Bisabol

Cumarinderivate:

- In den Früchten sollen lt. Literatur Umbelliferon, Bergapten, Scopoletin, Umbelliprenin vorkommen (Murray et al.).
- Im ätherischen Öl konnten diese Cumarinderivate nicht nachgewiesen werden (Herde).

Sicherheitsdaten

Mögliche Gefahren

Gefahrstoffverordnung: Einstufung gemäß Richtlinie 67/548/EWG oder Richtlinie 1999/45/EG

Symbole: Xn, Xi, N
R-Sätze: R10, R40, R43, R51/53, R68 (KWS-Gehalt 2 %)

GHS-System: Einstufung gemäß Verordnung (EG) Nr. 1272/2008 Anhang VII
Signalwort: Achtung

GHS-Piktogramme: GHS02, GHS07, GHS08, GHS09
H-Sätze: H226, H317, H341, H351, H411
P-Sätze: P210, P261, P272, P273, P280, P281, P331, P303+P361+P353, P309+P311, P313+P333, P370+P378, P405, P501

Physikalische und chemische Eigenschaften

Flammpunkt: + 94 °C

Angaben zur Toxikologie

Akute Toxizität: LD50 Oral 2250 mg/kg (Ratte); LD50 Dermal 5000 mg/kg (Kaninchen)
Primäre Reizwirkung: Haut: reizt Haut und Schleimhäute
 Augen: reizt Augen
Sensibilisierung: durch Hautkontakt möglich
Phototoxizität: Spuren an Bergapten: minimales Risiko allergischer Reaktionen von der

Sonne ausgesetzten Hautpartien möglich (Martindale)

Kosmetikverordnung (EG) Nr. 1223/2009

Sensibilisierende deklarationspflichtige Stoffe:

2,1 % (Limonen 2 + Linalool 0,1) (EFFA)

Mengenbegrenzte/verbotene/spezifizierte Stoffe (IFRA-Standards): R: Estragol < 6 nur für Sternanis, karzinogen

Anzunehmende Maximalwerte in % als Berechnungsgrundlage, falls keine analytischen Daten verfügbar

RIFM-Empfehlungen für Grenzwerte im Endprodukt: 2 %

GRAS-Status (FEMA/FDA)

Zuerkannt.

6.2 Wissenswertes

Inhaltsstoffe

- Anisöl besteht hauptsächlich aus dem Phenylpropanderivat tr-Anethol.
- Die Bestimmung von γ -Himachalen und Pseudoisoeugenyl-2-methylbutyrat ist zur Authentizitätsprüfung notwendig.

Verfälschungen/Verwechslungen

- Cis-Anethol-Gehalte > 0,5 % deuten auf Zusatz von synthetischem Anethol hin.
- Sternanisöl ex *Illicium verum* wird auch heute noch häufig als Anisöl gehandelt.
- Rein synthetisches Anethol wird als Sternanisöl gehandelt.
- Vorsicht: das sogenannte Japanische Anisöl ex *Illicium anisatum* enthält toxisches Isosafrol als Hauptkomponente.

Haltbarkeit/Lagerung

Gehalte an Anisaldehyd > 0,7 % und Anisketon > 0,3 % weisen auf deutliche Oxidationsreaktionen hin.

Literatur, Monografie

Herde A (2005) Untersuchung der Cumarinmuster in Früchten ausgewählter Apiaceae. Dissertation, Universität Hamburg.

Martindale WH (1989) Literaturstelle in: Lis-Balchin M.

Murray et al. (1982) Literaturstelle in: Herde A (a. a. O.).

Ph. Eur. 7.0: Anisöl – *Anisi aetheroleum*.

Ph. Eur. 7.0: Sternanisöl – *Anisi stellata aetheroleum*.

6.3 Indikationen

Ätherische Öle können in der Heilkunde eingesetzt werden, die Verwendung beruht auf Erfahrung, zum Teil unterstützt durch wissenschaftliche Nachweise. Die folgenden Indikationen bieten eine Auswahl von Einsatzgebieten für das ätherische Öl. Da Wissenschaft und auch die Erfahrungsheilkunde sich ständig weiterentwickeln, kann dieses Kapitel keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben sondern versteht sich als Anregung zum Arbeiten und für eigene Erfahrungen im Umgang mit den ätherischen Ölen. Die in Klammern gesetzten Ziffern kennzeichnen das entsprechende Kapitel in Teil B dieses Buches.

Wissenschaftliche Nachweise

- Bronchodilatation (11.1.4)
- Virale Infektionen (4.3.2)

Aus der Erfahrungsheilkunde

- Blähungen, Schwangerschaft (3.5.2)
- Bronchitis (11.3.3.2)
- Darmkolik, -entzündung (2.8.3.2, 6.9.3.2)
- Dyspepsie (2.6.3, 6.3.3.2)
- Hypolactation (3.18.2)
- Obstipation (6.5.3.2)
- Ödeme (5.5.1)
- Sinusitis (4.2.3.1)
- Stress (12.6.3.3)
- Unruhe (2.3.3.2)

Literatur

Weiterführende Literatur zu den Indikationen siehe bei den jeweiligen Kapiteln.

77 Aprikosenkernöl

Definition

Botanische Stammpflanze: Aprikosenbaum, Marillenbaum – *Prunus armeniaca* L.

Pflanzenfamilie: Rosengewächse (Rosaceae)

Anbaubereiche: Europa (östliche Türkei), Mittelmeerländer, naher Osten, USA, Australien

Gewinnung: rein mechanische Kaltpressung ausgesuchter Kerne reifer Aprikosen mit anschließender Filtration (Interne Information)

Eigenschaften

Aussehen: klar, viskos (Interne Information), hell- bis mittelgelb

Geruch/Geschmack: mild, leicht marzipanartig und nussig

Charakter: nichttrocknend

Haltbarkeit: Trotz des hohen Ölsäuregehalts wird es wegen geringer Menge an schützenden Fettbegleitstoffen an der Luft relativ schnell ranzig; kühl und verschlossen ca. 1 Jahr haltbar.

Kennzahlen

chemisch/physikalische Kennzahlen:

Säurezahl:	< 4,0 (Interne Information)
Unverseifbares:	0,4 – 1,3 %
Erstarrungspunkt:	–4 bis –21 °C

Inhaltsstoffe

Fettsäurezusammensetzung in % (Interne Information):

16:0	Palmitinsäure	4,0 – 7,5
16:1	Palmitoleinsäure	0,1 – 1,5
18:0	Stearinsäure	0,5 – 3,0
18:1	Ölsäure (Omega-9)	54 – 70
18:2	Linolsäure (Omega-6)	12 – 35
18:3	Linolensäure	< 1,0
Σ gesättigte Fettsäuren		~ 9



Aprikose: Früchte und Kerne

Fettbegleitstoffe: 1 – 2 % (fast ausschließlich γ -Tocopherol, β -Sitosterol, Vitamin A, B, E, Folsäure, Mineralstoffe)

(Zur Unterscheidung: Mandelöl enthält überwiegend α -Tocopherol.)

Anwendung

Das Öl ist mild, wenig fettend und weist eine gute Spreitung auf. Das Pflege- und Massageöl passt für alle Hauttypen, besonders aber für reife, gereizte Haut und empfindliche wie Baby- (siehe Kap. B.3.26) und Altershaut (siehe Kap. C.12.3.4). Verwendet wird es auch bei rissiger Hornhaut an den Füßen.

Teil E Recht

Inhalt

- 1 **Rechtliche Rahmenbedingungen für die Aromatherapie
in Österreich, Deutschland und der Schweiz** 779
Robert Guderna, Ernst Schneider, Brigitte Schulthess
- 2 **Kosmetikrecht** 800
Andreas Reinhart



1 Rechtliche Rahmenbedingungen für die Aromatherapie in Österreich, Deutschland und der Schweiz

von Robert Guderna, Ernst Schneider, Brigitte Schulthess

1.1 Einführung: Aromatherapie als Rechtsbegriff

»Aromatherapie« als Wort berührt bereits begrifflich verschiedene Rechtsbereiche. »Aroma« kennt das Lebensmittel-Recht und »Therapie« betreibt man mit Heilmitteln, für die das Arzneimittelgesetz zuständig ist. Damit ist aber auch schon das Dilemma der Aromatherapie umschrieben.

Aromatherapie und die dabei verwendeten Produkte besitzen keine eindeutige Rechtsstellung.

Verschiedene Anwendungen (siehe Schema) betreffen hinsichtlich der damit befassten Berufsgruppen, aber auch von den Produkten her unterschiedliche Rechtsbereiche.

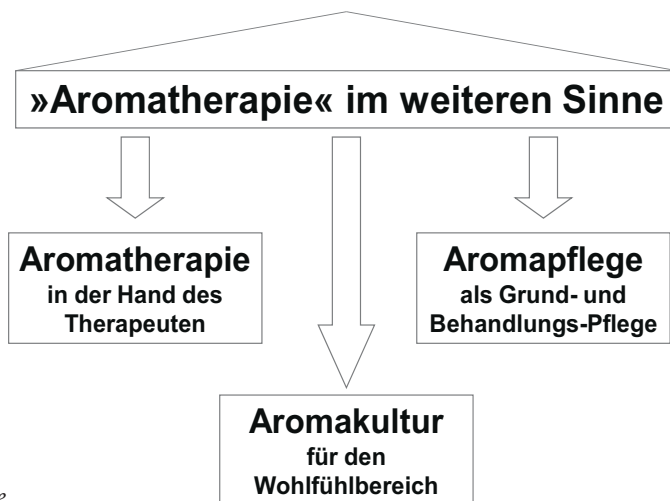
Ursache ist, dass die Aromatherapie sich nicht eindeutig etablieren konnte, wie dies andere komplementärmedizinische Richtungen (z. B. Homöopathie, Anthroposophie, Phytotherapie)

erreicht haben, obwohl die Wurzeln schon lange zurückreichen [1].

Ganz allgemein bezeichnet Aromatherapie die Anwendung unverfälschter ätherischer Öle als Duftstoffe zur Beeinflussung von Gesundheit und Wohlbefinden. Die ätherischen Öle werden meist verdünnt und direkt am Körper (oral, perkutan) oder mit Hilfe eines Verdampfers als Dufttherapie angewendet.

Die Aromatherapie beinhaltet als Anwendungsformen u. a.:

- die perkutane Wirkung in Form von
 - Bädern
 - Einreibungen
 - Massagen
 - Wickel
- die inhalative Anwendung als
 - Inhalationen
 - Raumbeflüchtung
- die orale Einnahme von Verdünnungen.



Anhang

Inhalt

Autorinnen und Autoren	807
Adressen und Bezugsquellen	810
Abbildungsnachweis	813
Pflanzenregister	814
Register	852

Autorinnen und Autoren

Barbara Bernath-Frei (Zürich)

Dipl. Aromatologin ISAO, Zürich, Ausbilderin mit eidg. FA, Zürich. Ausbilderin an verschiedensten Kliniken, Akutspitalern, Institutionen für Psychiatrie, Geriatrie sowie Alters- und Pflegezentren.
www.bernath-aroma.ch

Ruth von Braunschweig (Ahnatal, Hessen)

Diplom-Biologin und Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Aromatherapie, Phytotherapie, Biologische Medizin, Stressbewältigung, Biologische Hautpflege. Seminarleiterin und Referentin bei Aus- und Weiterbildungen für Aromatherapie und -pflege.

Univ.-Prof. i. R. Mag. pharm Dr. Gerhard Buchbauer (Wien)

Professor für Pharmazeutische Chemie, ehem. Leiter des Departments für Klinische Pharmazie und Diagnostik an der Universität Wien. Forschungsschwerpunkt: Erforschung von Riech- und Aromastoffen von der Synthese und Analyse bis zur biologischen Wirkung.

Bärbl Buchmayr (Eggelsberg, Oberösterreich)

Exam. Kinderkrankenschwester, Wickelfachfrau, Aromapflege-Expertin und Fußreflexzonentherapeutin. Referentin und Lehrbeauftragte für komplementäre Pflegemethoden.
www.baerbl-buchmayr.com

Evelyn Deutsch (Wien)

Drogistin, dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Aromatologin und Heilkräuterfachfrau. Gründerin und Leiterin der »Schule für Aromapflege & Heilpflanzenkunde« in Wien.
www.aromapflege.com

Dr. Gerda Dorfinger (Wien)

Fachärztin für medizinische und chemische Labor diagnostik, Fachärztin für Zytologie.
www.dorfinger.at

Dr. Karl Dorfinger (Wien)

Facharzt für Urologie und Andrologie.
www.dorfinger.at

Gerlinde Engelhardt (Kempten)

Dipl.-Ing. Pharmazeutische Chemie (FH), Bahnhof-Apotheke Kempten.
www.bahnhof-apotheke.de

Rainer Frühsammer (Hannover)

Exam. Altenpfleger, Heilpraktiker, Aromaexperte. Referent für Aromapflege und -therapie, Schwerpunkt Altenpflege, Palliativpflege und Sterbebegleitung. Direktor der Kursana Villa, Hannover.

Mag. iur. Robert Guderna (Forstau, Salzburger Land)

Rechtsanwaltsanwarter in der Stolz & Scharthner Rechtsanwälte GmbH, Radstadt.

Erika Haussener (Belp, Bern)

Dipl. Aromatherapeutin ISAO/SfA, SVNH-geprüft in Aromatherapie und Heilmassage. Lehrerin und Dozentin für Aromatherapie, Aroma- und Heilmassage. Leiterin der Schweizerischen Schule für Aromatherapie (SfA), Belp.
www.aromatherapieschule.ch

Mag.^a pharm. Dr. Eva Heuberger (Saarbrücken)

Wiss. Mitarbeiterin, Pharmazeutische Biologie und Klinische Psychologie & Psychotherapie, Universität des Saarlandes, Saarbrücken.
www.uni-saarland.de

Christa Knedlitschek (Kempten)

Exam. Krankenschwester, Palliative-Care-Fachkraft. Stellvertretende Pflegedirektorin am Klinikum Kempten-Oberallgäu.
www.klinikum-kempten.de

Claudia Kreuzer (Salzburg)

Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester. Pflegedirektorin der Privatklinik Wehrle, Salzburg.
www.privatklinik-wehrle.at

Eveline Löseke (Paderborn)

Exam. Krankenschwester, Palliative-Care-Pflegefachkraft, naturheilkundliche Pflegeberaterin. Pflegerische Leitung Anästhesie und Schmerztherapie am Brüderkrankenhaus St. Josef, Paderborn.
www.bk-paderborn.de

Prim. Dr. Harald Mühlbacher (Salzburg)

Facharzt für Innere Medizin. Ärztlicher Leiter der Privatklinik Wehrle, Salzburg.
www.privatklinik-wehrle.at

Prof. Dr. rer. nat. Jürgen Reichling (Heidelberg)

Professor für Pharmazeutische Biologie am Institut für Pharmazie und Molekulare Biotechnologie, Abt. Biologie, Universität Heidelberg. Forschungsschwerpunkte: Naturstoffanalytik, Naturstoffe (einschließlich ätherischer Öle) mit antimikrobieller Wirkung, pflanzliche Arzneimittel.

Dr. iur. Andreas Reinhart (München)

Rechtsanwalt, Schwerpunkte: Kosmetikrecht, Lebensmittel- und Heilmittelwerberecht, Apothekenrecht. Lehrbeauftragter an der TU Weihenstephan und an der Universität Salzburg, Dozent bei der Deutschen Anwaltsakademie (DAA).
meyerlegal.de

Prof. emer. Dr. rer. nat. Dr. h. c. mult. Heinz Schilcher (Immenstadt, Oberallgäu)

Professor für Pharmazie, ehem. geschäftsführender Direktor des Instituts für Pharmazeutische Biologie an der Freien Universität Berlin. Forschungsschwerpunkte: Standardisierung von Phytopharmaka, Analytik von unerwünschten Drogenkontaminationen (Qualitätskontrolle), ätherische Öle von der Pflanze bis zur klinischen Anwendung, Entwicklung und Prüfung wirksamer Phytopharmaka als Fertigarzneimittel.

Dr. rer. nat. Ernst Schneider (Marklkofen, Niederbayern)

Apotheker und Diplom-Biologe. Berater mit den Schwerpunkten Rohstoffsicherung, Herstellungs-Consulting, Phyto-Information.
www.phyto-consulting.de

Prof. Dr. rer. nat. Paul Schnitzler (Heidelberg)

Professor für Virologie am Department für Infektiologie, Virologie, Universitätsklinikum Heidelberg. Forschungsschwerpunkte: Herpesviren, antivirale Substanzen.

Dr. phil. II Brigitte Schulthess (Langenthal, Bern)

Biologin, Dozentin für Aromatologie, Aroma- und Hautpflege. In der Entwicklung und Herstellung von Aroma- und Hautpflegeprodukten tätig.
www.suissessences.ch

Martin A. Späth (Trofaiach, Steiermark)

Lebensmittelingenieur (Dipl. Lm. Ing. ETH) und Pflanzenölexperte. Berät kleine und mittlere Unternehmen im Bereich Produkt- und Marktentwicklung. Schwerpunkte: Zutaten für Nahrungsergänzungsmittel und Naturkosmetik, insbesondere Baobab und Öle.
www.biomega.eu

Ingeborg Stadelmann (Wiggensbach, Oberallgäu)

Hebamme, Aromaeexpertin, Heilpraktikerausbildung, Präsidentin von Forum Essenzia e.V. In der Fortbildung von Hebammen und Pflegefachkräften sowie in der Erwachsenenbildung tätig.
www.stadelmann-verlag.de

Dr. Wolfgang Steflitsch (Wien)

Facharzt für Lungenheilkunde am Otto-Wagner-Spital, Wien. Präsident der Österreichischen Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege (ÖGwA).

Prof. emer. Dr. rer. nat. Eberhard Teuscher (Triebs, Thüringen)

Professor für Pharmazeutische Biologie an der Ernst-Moritz-Arndt Universität Greifswald. Hauptarbeitsgebiete: In-vitro-Biogenese von Sekundärstoffen, Pharmakologie isolierter Endothel- und Muskelzellen, Wirkungsmechanismen ätherischer Öle.

Ursula Uhlemayr (Oy-Mittelberg, Oberallgäu)

Dozentin für Naturheilkunde, Kneipp und Heilpflanzen, Gesundheitspädagogin, Wickelexpertin. Referentin bei Aus- und Weiterbildungen zur ganzheitlichen Prävention und Naturheilkunde.
www.wickel-co.de

Bruno Walter (Kempten)

Staatl. gepr. Masseur, Yogalehrer, Ausbilder, Autor und Privatdozent. Leiter des Instituts Bruno Walter, Kempten. Entwickelte die »Harmonische Babymassage«.
www.institut-bruno-walter.de

Dietmar Wolz (Kempten)

Fachapotheker für Allgemeinpharmazie, Zusatzbereiche: Ernährungsberatung, Homöopathie und Naturheilverfahren, Geriatrische Pharmazie, Prävention und Gesundheitsförderung, Präventionsmanager WIPIG®. Referent bei der Baden-Württembergischen und der Bayerischen Landesapothekerkammer. Inhaber der Bahnhof-Apotheke, Kempten.
www.bahnhof-apotheke.de

Monika Zilke (Maulbronn)

Altenpflegerin und Aromaexpertin. Betreuungskraft für Menschen mit Demenz im Pflegeheim, Hospizbegleiterin.

Für Rezepturvorschläge danken wir außerdem:

Claudia Arbeithuber (Dipl. psychiatrische Gesundheits- und Krankenschwester, Aromaexpertin, Dozentin – Neuzeug, Oberösterreich)

Elfriede Haller (Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester – Wilhelminenspital, Wien)

Sabrina Herber (Aromaexpertin für Pflege- und Heilberufe, Hospizbegleiterin – Schwollen, Rheinland-Pfalz)

Christa Obuchowski (Aromaexpertin, Herstellerin von Naturparfüms – Aroma Botanica Institute, Santa Fe, New Mexico)

Natalie Stadelmann (PTA, Aromaexpertin – Bahnhof-Apotheke, Kempten)

Barbara Starkbaum (Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester – Universitätsklinik für Psychiatrie, Innsbruck)

Dr. med. Dorothee Struck (Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Ärztin für Naturheilverfahren – Kiel)

Pflanzenregister

Stammpflanzen aller ätherischen und fetten Öle und Hydrolate.

Ggf. sind auch die Namen der Öle, Harze oder Extrakte angegeben (z. B. Neroli, Perubalsam).

spec. (= *sp.*) vom lat. *species* (Art), bei bot. Namen eine konkrete Art, die aber nicht bekannt oder bedeutungslos ist.

spp. lat. *species pluralis*, mehrere Arten, nicht im Einzelnen benannt

ssp. lat. *subspecies* = Unterart

var. Varietät

DEUTSCH – LATEINISCH

A		
Absinth		→ Wermut
Ackerminze	<i>Mentha arvensis</i>	447, 600, 609
Ackerminze japanisch	<i>Mentha arvensis</i> var. <i>piperascens</i>	181, 349, 360, 378, 449, 598–600 , 637
Adlerholz	<i>Aquillaria agallocha</i>	106, 325, 327, 338
Ajowan	<i>Trachyspermum ammi</i>	82, 83, 183 St, 185, 189, 207, 270
Akazienblüte	<i>Acacia erioloba</i>	314
Alant duftend	<i>Inula graveolens</i>	196, 270, 279, 283
Alant echt	<i>Inula helenium</i>	77, 224, 278, 286
Aloe vera	<i>Aloe vera</i>	60, 89, 90 R, 98, 123 R, 138 R, 186 R, 205, 238, 256, 257 R, 261 R, 263 R, 296 R
Amazonas-Basilikum	<i>Ocimum micranthum</i>	345 St
Amyris	<i>Amyris balsamifera</i>	61, 93, 106, 166, 314, 326, 681
Angelika	<i>Angelica archangelica</i>	81 R, 93, 95, 104, 106, 113, 117, 122, 133, 134, 151, 152 R, 167, 180, 181, 211, 212 R, 213 R, 217 R, 219 R, 223 R, 227, 228, 233, 237, 255 R, 280, 311, 314, 315, 322, 327, 328 R, 341, 343, 420, 422 R, 430 R, 431, 440, 447, 480–482
Anis	<i>Pimpinella anisum</i>	92, 106, 115, 117, 130 R, 146, 151, 152, 165, 167, 176 St, 191, 212, 214, 217 R, 220, 221 R, 226–228, 252 KI, 263 R, 270, 283, 284 R, 286, 287, 302 St/KI, 324, 328, 339, 419, 429, 440, 447, 483–485
Anis japanisch	<i>Illicium anisatum</i>	485
Anis-Verbene	<i>Lippia alba</i>	68, 177 St, 185, 361 St
Apfelminze groß		→ Minze brasilianisch
Apfelsine		→ Orange
Apothekerrose		→ Rose gallisch

KI = Kontraindikation

R = Rezeptur

St = Studie