

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 0 83 70-88 96

[www.stadelmann-verlag.de](http://www.stadelmann-verlag.de)

E-Mail: [bestellung@stadelmann-verlag.de](mailto: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](http://www.atwp.de)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	XI
<b>Geleitwort</b> .....	XIII
<b>Teil A</b>	
<b>Allgemeines zur Aromatherapie</b>	
<b>1 Einführung in die Welt der ätherischen Öle</b> .....	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
<b>2 Aromatherapie: Auch naturwissenschaftlich betrachtet</b> .....	15
Gerhard Buchbauer	
<b>3 Wirkungsmechanismen ätherischer Öle</b> .....	18
Eberhard Teuscher	
3.1 Pharmakokinetik ätherischer Öle .....	18
3.2 Pharmakodynamik ätherischer Öle .....	19
<b>4 Die Wirksamkeit von Riechstoffen im Hinblick auf die Aktivierung beim Menschen – Wahrheit oder Mythos?</b> ..	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 funktionale Aktivierung des Zentralnervensystems	43
4.6 Schlussbetrachtungen .....	43
<b>5 Reaktionen des Zentralnervensystems auf ätherische Öle</b> .....	45
Wolfgang Steflitsch	
<b>6 Der Weg ätherischer Öle nach dermaler Applikation</b> .....	50
Wolfgang Steflitsch	
6.1 Resorption (Aufnahme) .....	50
6.2 Elimination (Ausscheidung) .....	51
<b>7 Ätherische Öle in der Duftlampe: Veränderung ihrer Zusammensetzung</b> .....	52
Wolfgang Steflitsch; Heinz Schilcher	
7.1 Fazit .....	53
7.2 Hinweis .....	53
<b>8 Allgemeine Anmerkungen zu klinischen Studien</b> .....	54
Wolfgang Steflitsch	
<b>Teil B</b>	
<b>Indikationen</b>	
<b>1 Dermatologie</b> .....	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 dermatologische Indikationen .....	90
1.11 Spezielle dermatologische Indikationen fetter Pflanzenöle, Mazerate und Salbengrundlagen .....	96
<b>2 Geriatrie</b> .....	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	<b>5 Kardiologie .....</b>	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
<b>3 Schwangerschaft, Geburtshilfe und Säugling .....</b>	124	5.4 Schock .....	210
Ingeborg Stadelmann		5.5 Weitere Herz-Kreislauf-Erkrankungen .....	211
3.1 Allgemeines .....	124	<b>6 Gastroenterologie und Stoffwechsel-erkrankungen .....</b>	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	<b>7 Nephrologie .....</b>	230
3.14 Wehetätigkeit, 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	<b>8 Intensivmedizin .....</b>	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 Ikterus 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	<b>9 Palliativmedizin .....</b>	241
3.26 Hautprobleme beim Säugling .....	154	Wolfgang Steflitsch	
<b>4 Infektiologie und Immunologie .....</b>	157	9.1 Allgemeines .....	241
Wolfgang Steflitsch; Gerda und Karl Dorfinger		9.2 Die terminale Phase .....	242
4.1 Allgemeines .....	157	<b>10 Onkologie .....</b>	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 Infektionsbehandlung .....	200	10.8 Ausgewählte Rezepturvorschläge für onkologische Patienten .....	263

<b>11 Atemwegserkrankungen .....</b>	<b>264</b>	<b>2 Aromatherapie in der Klinik – ein interdisziplinäres Projekt .....</b>	<b>387</b>
Wolfgang Steflitsch		Claudia Kreuzer und Harald Mühlbacher	
11.1 Allgemeine Vorbemerkungen und Studien aus der Pumologie .....	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		
11.6 Mucoviszidose .....	290		
11.7 Atemwegsinfektionen mit Pseudomonas aeruginosa .....	291		
11.8 Erkältungskrankheiten .....	292		
11.9 Rhinotopische Aromatherapie .....	295		
11.10 Fallbericht: Aromatherapeutische Unterstützung einer onkologische Patientin mit Atemproblemen .....	297		
<b>12 Psychiatrie .....</b>	<b>301</b>	<b>3 Richtlinienmodell Aromapflege .....</b>	<b>390</b>
Wolfgang Steflitsch		Wolfgang Steflitsch	
12.1 Allgemeines .....	301	3.1 Voraussetzung .....	390
12.2 Psychoneuroimmunologie .....	304	3.2 Qualitätskriterien .....	390
12.3 Bipolare Störungen .....	309	3.3 Zielsetzungen .....	391
12.4 Depressionen .....	312		
12.5 Teilleistungsstörungen .....	316		
12.6 Stress .....	321		
12.7 Angst .....	328		
12.8 Schlafstörungen .....	334		
12.9 Suchtverhalten .....	340		
12.10 Anorexia nervosa .....	342		
<b>13 Schmerzen .....</b>	<b>344</b>	<b>4 Rechtliche Aspekte und Verantwortlichkeiten in der Aromapflege .....</b>	<b>394</b>
Wolfgang Steflitsch; Eveline Löseke		Wolfgang Steflitsch; Christa Knedlitschek; Barbara Bernath-Frei	
13.1 Allgemeine Vorbemerkungen und Studien zur Schmerzsymptomatik .....	344	4.1 Die Situation in Österreich .....	394
13.2 Akute und chronische Schmerzzustände .....	365	4.2 Die Situation in Deutschland .....	396
13.3 Fibromyalgie-Syndrom .....	370	4.3 Die Situation in der Schweiz .....	397
13.4 Lumbago, Gelenk- und Muskelschmerzen .....	373		
<b>5 Ätherische Öle in der Altenpflege und Hospizarbeit .....</b>	<b>399</b>	<b>6 Duftanwendungen in der Palliativpflege .....</b>	<b>403</b>
Monika Zilke		Christa Knedlitschek	
5.1 Allgemeines .....	399	6.1 Die Wirkung ätherischer Öle .....	403
5.2 Vorbedingungen .....	399	6.2 Ätherische Öle für die Palliativpflege .....	403
5.3 Aromatherapie und -pflege .....	399	6.3 Persönliche Zuwendung durch Aromapflege .....	403
5.4 Anamnese für die Aromatherapie-Anwendung .....	400	6.4 Ätherische Düfte gegen schlechte Gerüche .....	403
5.5 Verträglichkeitstest .....	401	6.5 Ätherische Öle in der Duftlampe .....	404
5.6 Anwendung .....	401	6.6 Haut- und Körperpflege .....	404
5.7 Vor- und Nachteile .....	402	6.7 Abschied nehmen .....	404
		6.8 Qualität in der Aromapflege .....	405
<b>7 Duftheilkunde für die Seele: Einblicke in die Psycho-Aromatherapie .....</b>	<b>406</b>		
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		

<b>8 Aromatherapie in der Psychiatrie ....</b>	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		
8.5 Fazit .....	413		
<b>9 Aromatherapie und Hydrotherapie: Wickel, Kompressen und Auflagen ...</b>	414		
Ursula Uhlemayr			
9.1 Allgemeines .....	414		
9.2 Grundlagen und Regeln .....	415		
9.3 Das richtige Material .....	415		
9.4 Thermische Reize über die Haut .....	416		
9.5 Fazit .....	417		
<b>10 Wickel und Kompressen .....</b>	419		
Bärbel Buchmayr			
10.1 Allgemeines .....	419	1.1 Ätherische Öle in den Arzneibüchern .....	459
10.2 Indikationen und Wickelzusätze mit ätherischen und fetten Pflanzenölen ..	419	1.2 Ätherische Öle in der Kosmetik .....	460
10.3 Heiß-feuchte Dampfkompresse .....	420	1.3 Ätherische Öle als Bedarfsgegenstand ..	460
10.4 Temperierte Ölkompresse .....	421	1.4 Monografien der Bahnhof-Apotheke Kempten .....	460
10.5 Kühle oder kalte Wickel .....	423	1.5 Produkte mit ätherischen Ölen und ihre Kennzeichnung .....	462
10.6 Wickel und Kompressen bei Fieber .....	423		
<b>11 Einreibungen und Massagen .....</b>	426		
Bruno Walter			
11.1 Allgemeines .....	426	2.1 Organoleptische Prüfung .....	464
11.2 Einreibungen .....	426	2.2 Methoden zur Reinheitsprüfung .....	464
11.3 Massagen .....	426	2.3 Methoden zur Identitätsprüfung .....	469
11.4 Reflexzonentherapie .....	427		
11.5 Grundregeln der Einreibung und »sanften Massage« .....	427	<b>3 Aufbau der Ätherisch-Öl-Steckbriefe</b> .....	472
11.6 Grundregeln der Anwendung ätherischer Öle .....	428	Dietmar Wolz und Gerlinde Engelhardt	
11.7 Fette Pflanzenöle .....	428		
11.8 Ätherische Öle für ausgewählte Themen	429		
<b>12 Hautpflege mit ätherischen und fetten Pflanzenölen .....</b>	432	<b>4 Alantöl duftend, Inula-graveolens-Öl</b> .....	477
Ruth von Braunschweig			
12.1 Die Haut .....	432	<b>5 Angelikawurzelöl</b> .....	480
12.2 Hautpflege ist Gesundheitspflege .....	434	<b>6 Anisöl</b> .....	483
12.3 Hautpflege mit natürlichen Pflanzenölen	436	<b>7 Atlaszedernöl</b> .....	486
<b>13 Dosierungsanleitung für Mischungen mit ätherischen und fetten Ölen .....</b>	439	<b>8 Bergamotteöl</b> .....	489
Ingeborg Stadelmann und Gerlinde Engelhardt		<b>9 Cajeputöl</b> .....	493
13.1 Grundregeln .....	439	<b>10 Campheröl weiß</b> .....	496
13.2 Therapeutische Mischungen .....	439	<b>11 Cistrosenöl</b> .....	499
13.3 Raumduftung .....	442	<b>12 Citronella-Öle</b> .....	503
13.4 Körper- und Massageöle, Naturparfüms	442	<b>13 Douglasienöl</b> .....	507

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

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

### Anhang

<b>Autorinnen und Autoren .....</b>	<b>807</b>
<b>Adressen und Bezugsquellen .....</b>	<b>810</b>
<b>Abbildungsnachweis .....</b>	<b>813</b>
<b>Pflanzenregister .....</b>	<b>814</b>
<b>Register .....</b>	<b>852</b>

# 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 Steflitsch  
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 Fachjournals, 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. Hüsnü Can Baßer 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.

Angesichts 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 dermaler 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 Fortbildungsmodulen umfassen Theorie und Praxis der Phytotherapie (einschließlich der Aromatherapie) ebenso wie Therapiekonzepte, Freilandexkursionen und Bedside-Teaching [1].

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

# Teil B Indikationen

## Inhalt

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

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 Dermatitiden 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 Dermatitiden 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 aromatologischen Verträglichkeitsprüfung (Allergietest) besondere Bedeutung zu. Jane Buckle empfiehlt

**Tab. 1.1:** Ätherische Öle für die Behandlung von Ekzemen und Dermatitiden(Quelle: Jane Buckle (2003) Clinical Aromatherapy: Essential Oils in Practice. 2<sup>nd</sup> 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>Sympytum 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].  $\alpha$ -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 Kominationspartner 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. 2<sup>nd</sup> 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, Blanchi 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)  $\alpha$ -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 indisches (*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*)
- Sanddornfruchtöl (*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 indisches, 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)

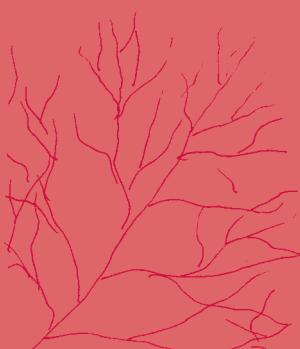
(Quelle: MSD Manual)

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 Penisschaft, 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

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



---

<b>10</b>	<b>Wickel und Kompressen .....</b>	<b>419</b>
	Bärbl Buchmayr	
<b>11</b>	<b>Einreibungen und Massagen .....</b>	<b>426</b>
	Bruno Walter	
<b>12</b>	<b>Hautpflege mit ätherischen und fetten Pflanzenölen ....</b>	<b>432</b>
	Ruth von Braunschweig	
<b>13</b>	<b>Dosierungsanleitung für Mischungen mit ätherischen und fetten Ölen .....</b>	<b>439</b>
	Ingeborg Stadelmann und Gerlinde Engelhardt	
<b>14</b>	<b>Vorzüge und Grenzen von Fertigprodukten für die Aromatherapie und Aromapflege .....</b>	<b>453</b>
	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 Öl mischungen 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 Krankenpflegeschüler 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, Karottenfruchtlö .....	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

---

<b>59</b>	Sandelholzöl ost-indisch .....	679
<b>60</b>	Schafgarbenöl .....	683
<b>61</b>	Spearmintöl, Krauseminzöl .....	687
<b>62</b>	Teebaumöl australisch, Tea-tree-Öl, Melaleucaöl .....	690
<b>63</b>	Thymianöle .....	694
<b>64</b>	Wacholderbeeröl .....	700
<b>65</b>	Weihrauchöl indisches, Olibanumöl indisches .....	704
<b>66</b>	Weißtannenöl .....	707
<b>67</b>	Ylang-Ylang-Öle .....	710
<b>68</b>	Ysopöl .....	714
<b>69</b>	Ysopöl decumbens .....	718
<b>70</b>	Zimtöle .....	722
<b>71</b>	Zirbelkiefernöl, Arvenöl .....	726
<b>72</b>	Zitronenöl .....	729
<b>73</b>	Zypressenöl .....	734
<b>74</b>	Abkürzungen/Glossar/Literatur .....	738
<b>75</b>	Zur Qualität fetter Pflanzenöle .....	742
	Martin A. Späth	
<b>76</b>	Bewährte Pflanzenöle:	
	Ihre Eigenschaften und Einsatzgebiete .....	754
	Ruth von Braunschweig, Gerlinde Engelhardt, Ingeborg Stadelmann	
<b>77</b>	Aprikosenkernöl .....	755
<b>78</b>	Calophyllumöl .....	756
<b>79</b>	Hagebuttenkernöl .....	757
<b>80</b>	Macadamianussöl .....	758
<b>81</b>	Mandelöl .....	759
<b>82</b>	Nachtkerzenöl .....	761
<b>83</b>	Olivenöl .....	762
<b>84</b>	Sanddornfruchtfleischöl .....	764
<b>85</b>	Sonnenblumenöl .....	766
<b>86</b>	Weizenkeimöl .....	768
<b>87</b>	Jojobawachs, Jojobaöl .....	770
<b>88</b>	Sheabutter .....	772
<b>89</b>	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 Fichtenadelöl, und im DAC 2008 sind drei Öle aufgeführt: Krauseminzöl, Dalmatische 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 Prüf-vorschriften«, 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 3 Teilen (90%)*
Grenzprüfungen (GC)	Fenchon < 0,01 % (Fenchelöle) Feniculin < 0,01 % (Sternanisöl ex <i>Illicium verum</i> )
Erstarrungstemperatur	15 – 19 °C (Anethol-Gehalt 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
<b>Monoterpen-Alkohole (MT)</b>		
Linalool	max. 1,5	0,2 – 2,5
α-Terpineol	max. 1,2	max. 0,3
<b>Sesquiterpene (ST)</b>		
γ-Himachalen*	1,0 – 2,7*	nn*
<b>Phenylpropanderivate</b>		
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
<b>Phenoether</b>		
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-Bisabolene

### 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

Symbol: 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

Auge: 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

- Anisol besteht hauptsächlich aus dem Phenylpropanlderivat tr-Anethol.
- Die Bestimmung von  $\gamma$ -Himachalen und Pseudoisoeugenyl-2-methylbutyrat ist zur Authentizitätsprüfung notwendig.

### Verfälschungen/Verwechslungen

- Cis-Anethol-Gehalte > 0,5 % deuten auf Zusatz von synthetischem Anethol hin.
- Sternanisol ex *Illicium verum* wird auch heute noch häufig als Anisol gehandelt.
- Rein synthetisches Anethol wird als Sternanisol gehandelt.
- Vorsicht: das sogenannte Japanische Anisol 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: Anisol – *Anisi aetheroleum*.

Ph. Eur. 7.0: Sternanisol – *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)

**Anbaugebiete:** 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 rancig; kühl und verschlossen ca. 1 Jahr haltbar.



Aprikose: Früchte und Kerne

## Kennzahlen

### chemisch/physikalische Kennzahlen:

Säurezahl: < 4,0 (Interne Information)

Unverseifbares: 0,4 – 1,3 %

Erstarrungspunkt: –4 bis –21 °C

**Fettbegleitstoffe:** 1 – 2 % (fast ausschließlich  $\gamma$ -Tocopherol,  $\beta$ -Sitosterol, Vitamin A, B, E, Folsäure, Mineralstoffe)

(Zur Unterscheidung: Mandelöl enthält überwiegend  $\alpha$ -Tocopherol.)

## 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
$\Sigma$ gesättigte Fettsäuren		~ 9

## 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, gezeichnete 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

- |          |  |            |
|----------|--|------------|
| <b>1</b> | <b>Rechtliche Rahmenbedingungen für die Aromatherapie<br/>in Österreich, Deutschland und der Schweiz .....</b> | <b>779</b> |
|          | Robert Guderna, Ernst Schneider, Brigitte Schulthess   |            |
| <b>2</b> | <b>Kosmetikrecht .....</b>   | <b>800</b> |
|          | 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.

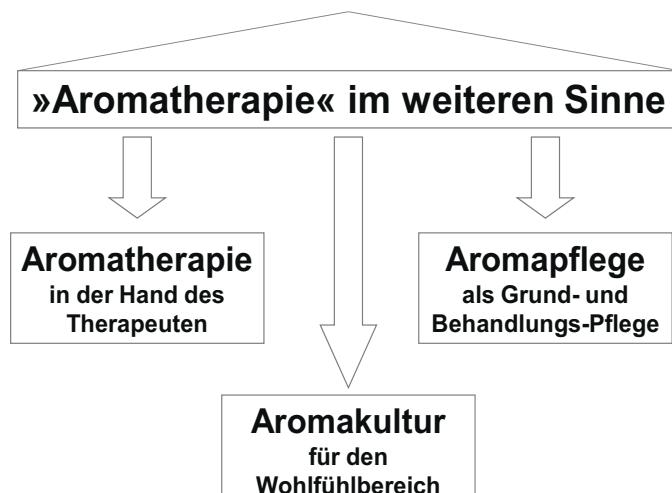
Ursache ist, dass die Aromatherapie sich nicht eindeutig etablieren konnte, wie dies andere komplementärmedizinische Richtungen (z.B. Homöopathie, Anthroposophie, Phytotherapie)

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
  - Raumbeduftung
- die orale Einnahme von Verdünnungen.



# Anhang

## Inhalt

<b>Autorinnen und Autoren .....</b>	807
<b>Adressen und Bezugsquellen .....</b>	810
<b>Abbildungsnachweis .....</b>	813
<b>Pflanzenregister.....</b>	814
<b>Register .....</b>	852

# Autorinnen und Autoren

## **Barbara Bernath-Frei** (Zürich)

Dipl. Aromatologin ISAO, Zürich, Ausbilderin mit eidg. FA, Zürich. Ausbilderin an verschiedensten Kliniken, Akutspitälern, Institutionen für Psychiatrie, Geriatrie sowie Alters- und Pflegezentren.

[www.bernath-aroma.ch](http://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](http://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](http://www.aromapflege.com)

## **Dr. Gerda Dorfinger** (Wien)

Fachärztin für medizinische und chemische Labor-diagnostik, Fachärztin für Zytologie.

[www.dorfinger.at](http://www.dorfinger.at)

## **Dr. Karl Dorfinger** (Wien)

Facharzt für Urologie und Andrologie.

[www.dorfinger.at](http://www.dorfinger.at)

## **Gerlinde Engelhardt** (Kempten)

Dipl.-Ing. Pharmazeutische Chemie (FH), Bahnhof-Apotheke Kempten.

[www.bahnhof-apotheke.de](http://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)

Rechtsanwaltsanwärter in der Stolz & Schartner 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](http://www.aromatherapieschule.ch)

## **Mag.<sup>a</sup> pharm. Dr. Eva Heuberger** (Saarbrücken)

Wiss. Mitarbeiterin, Pharmazeutische Biologie und Klinische Psychologie & Psychotherapie, Universität des Saarlandes, Saarbrücken.

[www.uni-saarland.de](http://www.uni-saarland.de)

## **Christa Knedlitschek** (Kempten)

Exam. Krankenschwester, Palliative-Care-Fachkraft. Stellvertretende Pflegedirektorin am Klinikum Kempten-Oberallgäu.

[www.klinikum-kempten.de](http://www.klinikum-kempten.de)

## **Claudia Kreuzer** (Salzburg)

Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester. Pflegedirektorin der Privatklinik Wehrle, Salzburg.

[www.privatklinik-wehrle.at](http://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](http://www.bk-paderborn.de)

**Prim. Dr. Harald Mühlbacher** (Salzburg)

Facharzt für Innere Medizin. Ärztlicher Leiter der Privatklinik Wehrle, Salzburg.

[www.privatklinik-wehrle.at](http://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](http://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 Phytopharmaaka, Analytik von unerwünschten Drogenkontaminationen (Qualitätskontrolle), ätherische Öle von der Pflanze bis zur klinischen Anwendung, Entwicklung und Prüfung wirksamer Phytopharmaaka 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](http://www.phyto-consulting.de)

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

Professor für Virologie am Department für Infektio-  
logie, Virologie, Universitätsklinikum Heidelberg. For-  
schungsschwerpunkte: Herpesviren, antivirale Sub-  
stanzen.

**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.suisse-senses.ch](http://www.suisse-senses.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](http://www.biomega.eu)

**Ingeborg Stadelmann** (Wiggensbach, Oberallgäu)

Hebamme, Aromaexpertin, Heilpraktikerausbildung, Präsidentin von Forum Essenzia e.V. In der Fortbildung von Hebammen und Pflegefachkräften sowie in der Erwachsenenbildung tätig.

[www.stadelmann-verlag.de](http://www.stadelmann-verlag.de)

**Dr. Wolfgang Stefletsch** (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** (Triebes, Thüringen)

Professor für Pharmazeutische Biologie an der Ernst-Moritz-Arndt Universität Greifswald. Hauptarbeitsgebiete: In-vitro-Biogenese von Sekundärstoffen, Pharmacologie 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](http://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](http://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](http://www.bahnhof-apotheke.de)

**Monika Zilke** (Maulbronn)

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

**Für Rezepturvorschläge danken wir außerdem:**

**Claudia Arbeitshuber** (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

<b>A</b>		
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, <b>598 – 600</b> , 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, <b>480 – 482</b>
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, <b>483 – 485</b>
Anis japanisch	<i>Illicium anisatum</i>	485
Anis-Verbene	<i>Lippia alba</i>	68, 177 St, 185, 361 St
Apfelmünze groß		→ Minze brasilianisch
Apfelsine		→ Orange
Apothekerrose		→ Rose gallisch

**KI** = Kontraindikation

**R** = Rezeptur

**St** = Studie