

Inhaltsverzeichnis

1 Aromatherapie: Entwicklung und Stellenwert

- 1.1 Aromatherapie zwischen Heilkunst und Wissenschaft
- 1.2 Geschichte der Aromatherapie
- 1.3 Stellenwert der Aromatherapie im europäischen Vergleich

2 Ätherische Öle: Klassifikation und Herstellung

- 2.1 Ätherische Öle als Produkte des Sekundärstoffwechsels
- 2.2. Unterschiede und Gemeinsamkeiten. Phytotherapeutika und Aromatherapeutika

2.3 Herstellung der ätherischen Öle

- 2.3.1 Kaltpressung
- 2.3.2 Wasserdampfdestillation
- 2.3.3 Solventextraktion
- 2.3.4 Resinoide
- 2.3.5 Hyperkritische CO₂-Destillation
- 2.3.6 Nicht mehr angewendete Verfahren

2.4 Qualitätsrichtlinien, Standards und Reinheit

- 2.4.1 Deklarationsanforderungen
- 2.4.2 Verfahren zur Qualitätssicherung
- 2.4.3 Warnhinweise und rechtliche Grundlagen

3 Ätherische Öle: Substanzen und Wirkorte

3.1 Chemische Stoffklassen

- 3.1.1 Terpene
- 3.1.2 Alkohole
- 3.1.3 Aldehyde und Ketone
- 3.1.4 Säuren
- 3.1.5 Ester
- 3.1.6 Oxide, Ether
- 3.1.7 Phenole
- 3.1.8 Lactone und Cumarine
- 3.1.9 Phenylpropane
- 3.1.10 Heteroverbindungen

3.2 Chemische Reaktionen und Chemotypen

- 3.2.1 Chemische Reaktionen in Ölen und Mischungen
- 3.2.2 Chemotypen von Ölen

3.3 Toxikologie und Nebenwirkungen

- 3.3.1 Toxikologie oder sind ätherische Öle giftig?
- 3.3.2 Nebenwirkungen von ätherischen Ölen

3.4 Wirkungen und Wirkprinzipien

- 3.4.1 Absorption, Resorption und Elimination ätherischer Öle
- 3.4.2 Symptomatische und systemische Wirkungen

- 3.4.3 Antibakterielle Wirkung
- 3.4.4 MRSA: Problemkeime und Antibiotika-Resistenzen
- 3.4.5 Antivirale Wirkung
- 3.4.6 Fungizide Wirkung
- 3.4.7 Emotionale Wirkungen
- 3.4.8 Antioxidative Wirkungen
- 3.4.9 Übersicht: ätherische Öle und Ihre Wirkungen auf Organsysteme

4 Applikation und Auswahl der Öle

4.1 Applikation der Öle

- 4.1.1 Dosierung und Konzentration ätherischer Öle
- 4.1.2 Innere Anwendung
- 4.1.3 Nasale Applikation
- 4.1.4 Topische Anwendung
- 4.1.5 Rektale und vaginale Anwendungen

4.2 Auswahl der Öle

- 4.2.1 Ätherische Öle nach dominierenden Wirkgruppen
- 4.2.2 Aromatogramm - Funktion und Durchführung
- 4.2.3 Auswahl der ätherischen Öle nach dem Aromatogramm
- 4.2.4 Handhabung, Aufbewahrung und Haltbarkeit von ätherischen Ölen

4.3 Trägerstoffe und Emulgatoren

- 4.3.1 Fette Öle (Massageanwendungen)
- 4.3.2 Grundstoffe in der Apothekerzubereitung
- 4.3.3 Natürliche und synthetische Emulgatoren und Trägerstoffe für Bäderanwendungen

5 Aromapflanzen, Hydrolate, fette Öle und Mazerate

Ackerminze (siehe Minzen)

Amyris

Angelikawurzel

Anissamen

Basilikum (Zitronenbasilikum)

Bay

Benzoe siam

Bergamotte

Bitterorange

Cajeput

Cardamom

Cassia-Rinde

Cistrose

Citronella

Clementine

Dill

Douglasie

Eisenkraut

Elemi

Estragon 1

Eukalyptus glob.
Eukalyptus radiata
Eukalyptus citriodora
Eukalyptus dives
Fenchel
Fichtennadel sib.
Geranie
Grapefruit
Ho-Blätter
Immortelle
Ingwer
Iris
Jasmin
Johanniskraut
Kamille blau
Kamille röm.
Kamukat
Kampher
Karottensamen
Kiefernadeln
Koriander
Kreuzkümmel
Kümmel
Latschenkiefer
Lavandinarten
Lavandin abrialis
Lavandin super
Lavendel fein
Lavendel extra
Lemongrass
Limette
Linaloeholz
Litsea cubeba
Lorbeer
Majoran
Mandarine
Manuka
Melisse
Moschuskörner
Muskatellersalbei
Myrrhe
Myrte
Nanaminze
Narde
Nelke
Nelkenknospe
Neroli
Niaouli

Orange
Oregano
Oud
Palmarosa
Patchouli
Pfeffer schwarz
Pfefferminze
Petit grain br> Petit grain br> Quendel
Ravensara
Riesentanne
Rose Dest.
Rose Abs.
Rosenholz
Rosmarin
Rosmarin Cineol
Rosmarin Verbenon
Rosmarin Campher
Salbei
Sandelholz
Schafgarbe
Spearmint
Sternanis
Styrax
Teebaum
Thymian
Thymian linalool/geraniol
Thymian thujanol
Thymian thymol
Tonka
Vanilleextrakt
Vetiver
Wacholderbeere
Weihrauch arab./ind.
Weißtanne
Ylang Ylang
Ysop
Zeder
Zimtblätter
Zimtrinde
Zirbelkiefer
Zitrone
Zypresse

5.2 Porträts der Hydrolate

Kamillenwasser
Lavendelwasser
Melissenwasser
Myrtenwasser

Orangenblütenwasser
Pfefferminzwasser
Rosenwasser
Rosmarinwasser
Strohblumenwasser
Teebaumwasser

5.3 Porträts fetter Öle

Aloe vera
Aprikosenkernöl
Arganöl
Arnikablüten
Avocadoöl
Borretschsamenöl
Calophyllumöl
Erdnussöl
Hagebuttenkernöl
Hanföl
Haselnussöl
Johanniskrautöl
Jojoba-Wachs
Kameliensamenöl
Kokosöl
Kukuinnussöl
Leinsamenöl
Macadamia-Nussöl
Mandelkernöl
Nachtkerzenöl
Neemöl
Olivenöl
Perilla-Öl
Ringelblume
Rizinusöl
Saflor-Distelöl
Schwarzkümmelöl
Sesamöl
Sheabutter
Sojabohnenöl
Sonnenblumenöl
Traubenkernöl
Walnussöl
Weizenkeimöl

6 Aromatherapie in der Praxis: Indikationen und Anwendungsgebiete

6.1 Erkrankungen des Verdauungstrakts

6.1.1 Funktion des enteritischen Nervensystems

6.1.2 Ätherische Öle bei Beschwerden im Verdauungstrakt

6.1.3 Erkrankungen im Mundbereich

6.1.4 Leitsymptom: Übelkeit und Erbrechen

- 6.1.5 Leitsymptom: Meteorismus
- 6.1.6 Colon irritabile
- 6.1.7 Infektbedingte Gastroenteritis
- 6.1.8 Morbus Crohn, Colitis ulcerosa
- 6.1.9 Lebererkrankungen
- 6.1.10 Entzündliche Erkrankungen im Analbereich

6.2 HNO-Erkrankungen und Erkrankungen der Atemwege

- 6.2.1 Ätherische Öle für Erkrankungen der Atemwege
- 6.2.2 Sinusitis
- 6.2.3 Rhinitis
- 6.2.4 Rhinitis allergica
- 6.2.5 Otitis media
- 6.2.6 Otitis externa
- 6.2.7 Tonsillitis
- 6.2.8 Laryngitis, Pharyngitis
- 6.2.9 Akute Bronchitis
- 6.2.10 Chronische Bronchitis
- 6.2.11 COPD
- 6.2.12 Asthma bronchiale
- 6.2.13 Influenza
- 6.2.14 Infektanfälligkeit

6.3 Herz- und Kreislauferkrankungen

- 6.3.1 Ätherische Öle bei Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen
- 6.3.2 Funktionelle Herzrhythmusstörungen
- 6.3.3 Hypertonie
- 6.3.4 Hypotonie
- 6.3.5 Varikosis, chronische venöse Insuffizienz, Ulcus cruris
- 6.3.6 Periphere arterielle Verschlusskrankheit (paVK)
- 6.3.7 Morbus Raynaud

6.4 Erkrankungen der Harnbälse und Harnwege

- 6.4.1 Ätherische Öle für Erkrankungen des Urogenitaltrakts
- 6.4.2 Leitsymptom: Störungen der Miktion
- 6.4.3 Erektionsstörungen

6.5 Orthopädie und Rheumatologie

- 6.5.1 Ätherische Schmerzen bei Schmerzen im Bewegungsapparat
- 6.5.2 Schmerzen im Gelenk- und Bandapparat
- 6.5.3 Muskelschmerzen
- 6.5.4 M. Sudeck, Algodystrophie, Reflexdystrophie (CRPS)
- 6.5.5 Entzündliche Gelenkerkrankungen

6.6 Gynäkologie

- 6.6.1 Ätherische Öle bei gynäkologischen Beschwerden
- 6.6.2 Vaginalinfekte - Infektionen der Vagina und Vulva
- 6.6.3 Dysmenorrhoe

- 6.6.4 Endometriose
- 6.6.5 Klimakterische Beschwerden
- 6.6.6 Kinderwunsch: das subfertile Paar

6.7 Dermatologie

- 6.7.1 Ätherische Öle für die Hautpflege und -behandlung
- 6.7.2 Akne
- 6.7.3 Viral bedingte Hauterkrankungen
- 6.7.4 Ätherische Öle bei bakteriellen Hautinfektionen
- 6.7.5 Furunkel und Abszess
- 6.7.6 Erysipel
- 6.7.7 Panaritium (Paronychie)
- 6.7.8 Ätherische Öle bei Mykosen
- 6.7.9 Intertrigo
- 6.7.10 Soor der Mundschleimhaut (Stomatitis)
- 6.7.11 Tinea pedis, Onychomykose
- 6.7.12 Leitsymptom: gereizte, entzündete Haut
- 6.7.13 Windeldermatitis
- 6.7.14 Neurodermitis
- 6.7.15 Fingerkuppenekzem (Pulpitis sicca)
- 6.7.16 Dermatitis solaris (Sonnenbrand)
- 6.7.17 Strahlendermatitis
- 6.7.18 Psoriasis vulgaris
- 6.7.19 Pruritus
- 6.7.20 Bartflechte
- 6.7.21 Wundversorgung und Wundheilung
- 6.7.22 Nicht infizierte und infizierte Wunden
- 6.7.23 Narben
- 6.7.24 Ulcus cruris
- 6.7.25 Stomapflege
- 6.7.26 Verbrennungen/Verbrühungen
- 6.7.27 Erfrierung
- 6.7.28 Parasitäre Hauterkrankungen
- 6.7.29 Hyperhydrosis
- 6.7.39 Erkrankungen der Haare

6.8 Schmerzen

- 6.8.1 Pathogenese und Einteilung Neuropathien
- 6.8.2 Ätherische Öle in der Schmerztherapie
- 6.8.3 Akute Schmerzen
- 6.8.4 Chronische Schmerzen

6.9 Psychosomatische Störungen und psychische Erkrankungen

- 6.9.1 Ätherische Öle bei psychischen Störungen
- 6.9.2 Schlafstörungen
- 6.9.3 Angstzustände und Störungen nach Stressbelastung
- 6.9.4 Depressive Störungen
- 6.9.5 Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen

6.9.6 Aroma-Psychotherapie

6.10 Aromatherapie in der Pädiatrie

- 6.10.1 Ätherische Öle in der Kinderheilkunde
- 6.10.2 Infektionskrankheiten der Atemwege
- 6.10.3 Infektionskrankheiten mit Exanthembildung
- 6.10.4 Erkrankungen im Gastrointestinaltrakt
- 6.10.5 Psychosomatische Störungen: Angst und Unruhe
- 6.10.6 Ätherische Öle bei Erkrankungen der Haut
- 6.10.7 Seborrhoische Säuglingsdermatitis
- 6.10.8 Soor im Mundbereich (Stomatitis)
- 6.10.9 Windeldermatitis
- 6.10.10 Neurodermitis
- 6.10.11 Verrucae vulgares (Warzen)
- 6.10.12 Kopfläuse
- 6.10.13 Skabies, Krätze

6.11 Aromatherapie bei geriatrischen und schwerkranken Patienten

- 6.11.1 Psychische Veränderungen
- 6.11.2 Veränderungen des Schlaf-Wach-Rhythmus
- 6.11.3 Hautalterung
- 6.11.4 Veränderung der Herzleistung
- 6.11.5 Eingeschränkte Lungenfunktion
- 6.11.6 Verdauungsbeschwerden
- 6.11.7 Beschwerden des Bewegungsapparats
- 6.11.8 Zentralnervöse und psychische Veränderungen
- 6.11.9 Beeinträchtigung der Ausscheidungsorgane
- 6.11.10 Gynäkologische Beschwerden

6.12 Aromatherapie im Hospiz und in der Palliativmedizin

- 6.12.1 Begleitung Sterbender
- 6.12.2 Unterstützung der Hinterbliebenen
- 6.12.3 Maßnahmen der Geruchsverbesserung

6.13 Aromatherapie in der Onkologie

- 6.13.1 Krebshemmende und antikarzinogene Wirkungen ätherischer Öle
- 6.13.2 Übelkeit
- 6.13.3 Lymphödem
- 6.13.5 Tumorschmerzen
- 6.13.6 Ulzerierende, entzündliche Hautveränderungen

7 Aromatherapie im Krankenhaus und in der Hebammenarbeit

7.1 Aromatherapie im Krankenhaus

- 7.1.1 Haut- und Wundbehandlung
- 7.1.2 Förderung des Wohlbefindens
- 7.1.3 Verdauungsfördernd wirkende Öle
- 7.1.4 Körpertemperatúrausgleichend
- 7.1.5 Körperpflege

7.1.6 Atmung

7.1.7 Ätherische Öle und ihre fachgebietsspezifische Anwendung

7.2 Aromatherapie in der Pflege

7.2.1 Pflegerische Maßnahmen

7.2.2 Unterstützung bei Störungen des Bewegungsapparats

7.2.3 Unterstützung bei Körperpflege und Hygiene

7.2.4 Unterstützung bei Beschwerden des Atemsystems 7.2.5

Unterstützung bei erhöhter Körpertemperatur

7.2.6 Unterstützung bei Verdauungsbeschwerden

7.2.7 Unterstützung bei Störungen der Ausscheidung 7.2.8

Unterstützung bei Schlafstörungen

7.2.9 Förderung der Aktivität und Kognition

7.2.10 Förderung der Kommunikation

7.2.11 Förderung der Lebensqualität

7.2.12 Kind, Frau, Mann sein

7.3 Die Rolle der Aromatherapie in der Geburtshilfe

7.3.1 Beschwerden während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

7.3.2 Was englische Hebammen raten