

# Inhalt

Geleitwort von Prof. Hanns Hatt  
zur 1. Auflage 5  
Geleitwort von Maria Hoch  
zur 1. Auflage 7  
Vorwort zur 6. Auflage 9  
Vorwort zur 1. Auflage 11  
Danksagungen 13  
Autorinnenvorstellung 21

## Teil 1 Einführung in die Welt der Düfte

### 1 Von der Magie zur Phytotherapie 24

- 1.1 Warum Aromatherapie? 24
  - 1.1.1 Den Menschen als Ganzes behandeln 24
  - 1.1.2 Teilbereich der Phytotherapie 24
  - 1.1.3 Erfolg speziell in der Krankenpflege 25
- 1.2 Kurze Geschichte des Duftes 26
  - 1.2.1 Räucherwerk und Salböle 26
  - 1.2.2 Hexenjagd und frühe Wissenschaft 26
  - 1.2.3 Der Einstieg ins „Parfümzeitalter“ 27
  - 1.2.4 Manipulation allerorten 27
  - 1.2.5 Die Anfänge der Aromatherapie 27
  - 1.2.6 Die moderne Aromatherapie 28
- 1.3 Der holistische Ansatz der Phyto-Aromatherapie 28
  - 1.3.1 Körper, Geist und Seele behandeln 28

### 2 Zwei Wege – zwei Wirkweisen 30

- 2.1 Der Weg über die Haut 30
  - 2.1.1 Wirkung an den Zellmembranen 30
  - 2.1.2 Wirkung über Haut und Schleimhaut 31
  - 2.1.3 Über die Haut auch die Seele behandeln 32
  - 2.1.4 Pflege und Heilung der Haut – Stärkung des Immunsystems 32
  - 2.1.5 Entgiftung über das Lymphsystem 33
  - 2.1.6 Breitbandwirkung gegen Krankheitserreger 33

- 2.1.7 Ätherische Öle sind ausgezeichnete Radikalfänger (Antioxidanzien) 34
- 2.1.8 Antiphlogistische, analgetische und antipyretische Wirkung 34
- 2.1.9 Sekretolytische und sekretomotorische Wirkung 35
  - 2.1.10 Hämolysefördernde Wirkung 35
  - 2.1.11 Verdauungsfördernde Wirkung 35
  - 2.1.12 Entblähende, entkrampfende Wirkung 35
- 2.2 Der Weg über den Geruchssinn 35
  - 2.2.1 Zielgerade zum Gefühl 35
  - 2.2.2 Limbisches System 36
  - 2.2.3 Einfluss über die Botenstoffe 36
  - 2.2.4 Pheromone – Verständigung per Duft 42

### 3 Das Wesen der ätherischen Öle 44

- 3.1 Ihr Geheimnis: ätherische Öle sind „Solarenergiekondensate“ 44
- 3.2 Duftstoffe der Pflanzen 45
  - 3.2.1 Lock- und Schutzstoffe, die sich bei Wärme entfalten 45
  - 3.2.2 Chemische Eigenschaften 45
- 3.3 Herstellung 46
  - 3.3.1 Gewinnung naturreiner ätherischer Öle 46
- 3.4 Genuine, authentische Öle 47
  - 3.4.1 Keine Öle tierischen Ursprungs 47
  - 3.4.2 Vielfalt – die Weisheit der Natur 47
  - 3.4.3 Naturidentische und synthetische Öle 49

### 4 Faszination Inhaltsstoffe 50

- 4.1 Die Vielfalt der Inhaltsstoffe 50
  - 4.1.1 Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile 50
  - 4.1.2 Uneinheitliche Mengenangaben 51
  - 4.1.3 Eine Pflanzenart – mehrere Chemotypen 51
  - 4.1.4 Wichtig: genaue Herstellerangaben 51
- 4.2 Verwirrspiel der Warnhinweise 52
  - 4.2.1 Gefahrstoffverordnung 52

- 4.2.2 Falsche Warnhinweise bringen  
ätherische Öle in Verruf 53
- 4.2.3 Sinnvolle Warnhinweise 54
- 4.3 **Inhaltsstoffgruppen** 54
- 4.3.1 Zwei Hauptgruppen 55
- 4.4 **Terpene** 55
- 4.4.1 Der chemische Aufbau 55
- 4.4.2 Wichtiger Bestandteil ätherischer Öle 56
- 4.4.3 Reine Kohlenwasserstoffverbindungen:  
Monoterpene und Sesquiterpene 57
- 4.4.4 Alkohole 58
- 4.4.5 Aldehyde 60
- 4.4.6 Ketone 61
- 4.4.7 Oxide 63
- 4.4.8 Ester 64
- 4.5 **Aromatische Verbindungen –  
Benzolverbindungen** 65
- 4.5.1 Benzolring 65
- 4.5.2 Einteilung der Inhaltsstoffgruppen 65
- 4.5.3 Monoterpenphenole 66
- 4.5.4 Phenylpropan-Derivate 66
- 4.5.5 Weitere aromatische Gruppen 69
- 4.6 **Das „Oval“ – das Modell zur Wirkung** 70
- 4.6.1 Mnemotechnisches Modell – praktische  
Lern- und Gedächtnishilfe 70
- 4.6.2 Das Modell richtig „lesen“ 70

## Teil 2 Basiswissen für die Praxis

- 5 **Möglichkeiten und Grenzen  
der Behandlung** 78
- 5.1 **Aromapflege – Aromatherapie** 78
- 5.1.1 Aromapflege: Wellness,  
Alltagsbeschwerden, Pflege 78
- 5.1.2 Aromatherapie: Behandlung durch  
den Aromatherapeuten 78
- 5.2 **Phyto-Aromapflege in Klinik und  
Ambulanz** 79
- 5.2.1 Düfte im Krankenzimmer 80
- 5.2.2 Therapeutische Maßnahmen:  
Zuständigkeiten und Absicherung 80

- 6 **Die passenden Öle finden** 82
- 6.1 **Anamnese** 82
- 6.1.1 Faktoren, die eine große Rolle spielen 82
- 6.2 **Wahl des Öls** 84
- 6.2.1 Nomen est omen 84
- 6.2.2 Informationen über Inhaltsstoffe  
und Wirkweisen 85
- 6.2.3 Duftprobe 85
- 6.2.4 Verträglichkeitstest 85
- 6.2.5 Rezepturen variieren 85
- 6.2.6 Aromatogramm – Grundlage für  
eine gezielte, individuelle Behandlung 86
- 6.2.7 Ätherische Öle – ein Helfer gegen die  
neue Geißel der Menschheit 87
- 6.3 **Dosierung** 89
- 6.3.1 Physiologische Dosierung 89
- 6.3.2 Maßeinheiten 89
- 6.4 **Qualität der Öle** 90
- 6.4.1 Leitfaden für den richtigen Einkauf 90
- 6.4.2 Richtige Aufbewahrung 91
- 6.4.3 Reifeprozesse und Haltbarkeit 92
- 7 **Die Kunst des Mischens** 93
- 7.1 **Kleine Kompositionslehre** 93
- 7.1.1 Synergieeffekt nutzen 93
- 7.1.2 Kopf-, Herz- und Basisnote 94
- 7.1.3 Mischen der Düfte 95

## Teil 3 Anwendungen

- 8 **Anleitungen für die Praxis** 98
- 8.1 **Die Wahl der Anwendung** 98
- 8.1.1 Was ist das Ziel der Behandlung? 98
- 8.2 **Duftlampe, Wickel & Co.** 99
- 8.2.1 Einfache, schnelle Hilfe 99
- 8.2.2 Innerliche Anwendung 100
- 8.2.3 In der Duftlampe 100
- 8.2.4 Inhalation und Gesichtsdampfbad 100
- 8.2.5 Sitzdampfbad 101
- 8.2.6 Vollbad 101
- 8.2.7 Körperöle 101
- 8.2.8 Nasenöl 101

- 8.2.9 Pflegecreme 101
- 8.2.10 Waschungen 102
- 8.2.11 Kalte Umschläge und Kompressen 102
- 8.2.12 Feuchte Wickel 102
- 8.3 **Aromamassagen** 103
  - 8.3.1 So wirken die Massagen 103
  - 8.3.2 Spezielle Anwendungsbereiche 105
  - 8.3.3 Grundlagen der Massagetechnik 106
  - 8.3.4 Kurzanleitung Massagen 106

- 9** **Sich selbst etwas Gutes tun** 108
  - 9.1 **Wellness mit ätherischen Ölen** 108
    - 9.1.1 Körper und Seele verwöhnen 108

### Teil 4 Ätherische Öle und Trägerstoffe von A bis Z

- 10** **Ätherische Öle von A bis Z** 110
  - 10.1 Agrumenöle (Zitrusöle) 110
  - 10.2 Amyris 111
  - 10.3 Angelikawurzel 112
  - 10.4 Anissamen 114
  - 10.5 Basilikum 116
  - 10.6 Bay 117
  - 10.7 Benzoe Siam 119
  - 10.8 Bergamotte 120
  - 10.9 Bergamottminze 122
  - 10.10 Bergbohnenkraut 124
  - 10.11 Cajeput 126
  - 10.12 Cassia 127
  - 10.13 Champaca 129
  - 10.14 Cistrose 130
  - 10.15 Citronella Typ Ceylon 132
  - 10.16 Citronella Typ Java 134
  - 10.17 Elemi 136
  - 10.18 Estragon 137
  - 10.19 Eucalyptus citriodora 138
  - 10.20 Eucalyptus globulus 140
  - 10.21 Eucalyptus radiata 141
  - 10.22 Fenchel süß 143
  - 10.23 Fichtennadel sibirisch 144
  - 10.24 Frangipani 145
  - 10.25 Ginster 146
  - 10.26 Grapefruit 147
  - 10.27 Ho-Blätter 149
  - 10.28 Immortelle 151
  - 10.29 Ingwer 152
  - 10.30 Iris 154
  - 10.31 Jasmin 155
  - 10.32 Kamille blau (Echte Kamille) 157
  - 10.33 Kamille römisch 159
  - 10.34 Kampfer 161
  - 10.35 Kardamom 162
  - 10.36 Karottensamen 164
  - 10.37 Kiefernadel 165
  - 10.38 Koriandersamen 166
  - 10.39 Kreuzkümmel 168
  - 10.40 Kümmel 169
  - 10.41 Latschenkiefer 171
  - 10.42 Lavandin super 172
  - 10.43 Lavendel fein 174
  - 10.44 Lavendel: Schopflavendel 177
  - 10.45 Lavendel: Speiklavendel 178
  - 10.46 Lavendelsalbei 181
  - 10.47 Ledum 182
  - 10.48 Lemongrass 184
  - 10.49 Limette 186
  - 10.50 Linaloeholz 187
  - 10.51 Litsea 188
  - 10.52 Lorbeer 190
  - 10.53 Majoran 191
  - 10.54 Mandarine 193
  - 10.55 Manuka 194
  - 10.56 Melisse 196
  - 10.57 Mimose 198
  - 10.58 Muskatellersalbei 199
  - 10.59 Myrrhe 201
  - 10.60 Myrte 202
  - 10.61 Myrte Anden 203
  - 10.62 Myrte Marokko 204
  - 10.63 Myrte Türkei 205
  - 10.64 Nanaminze 206
  - 10.65 Narde 208
  - 10.66 Nelkenknospen 209
  - 10.67 Neroli 212
  - 10.68 Niaouli 214
  - 10.69 Orange 215
  - 10.70 Oregano 217
  - 10.71 Osmanthus 219
  - 10.72 Palmarosa 221
  - 10.73 Patchouli 222
  - 10.74 Petit grain Bitterorange 224

10.75	Petit grain Mandarine	225	11	<b>Pflanzenöle: Starke Helfer für Therapie und Pflege</b>	294
10.76	Pfeffer schwarz	227	11.1	<b>Chemie der Pflanzenöle und -fette</b>	294
10.77	Pfefferminze	228	11.1.1	Fettsäuren bestimmen den Charakter	294
10.78	Ravintsara	230	11.1.2	„Sättigungsgrad“ der Fettsäuren	295
10.79	Rhododendron	232	11.1.3	Trocknend oder nicht trocknend?	296
10.80	Riesentanne	233	11.1.4	Klein, aber fein – Fettbegleitstoffe	296
10.81	Rose	235	11.2	<b>Hautpflege ist Gesundheitspflege</b>	297
10.82	Rosen-Destillat	235	11.2.1	Pflegeprodukte mit Mineralöl?	297
10.83	Rosen-Absolue	237	11.2.2	Natürliche Pflege mit Pflanzenölen	298
10.84	Rosengeranie	238	11.2.3	Qualität ist wichtig	298
10.85	Rosenholz	240	12	<b>Fette Öle von A bis Z</b>	299
10.86	Rosmarin	242	12.1	Aloe-vera-Öl	299
10.87	Rosmarin Cineol	243	12.2	Arnikaöl	299
10.88	Rosmarin Kampfer	244	12.3	Avocadoöl	299
10.89	Rosmarin Verbenon	246	12.4	Calendulaöl	299
10.90	Salbei	247	12.5	Calophyllumöl	299
10.91	Sandelholz	248	12.6	Centellaöl	300
10.92	Schafgarbe	250	12.7	Hagebuttensamenöl (Wildrosenöl)	300
10.93	Styrax	252	12.8	Hanföl	301
10.94	Tea-Tree	253	12.9	Johanniskrautöl	301
10.95	Thymian	255	12.10	Jojobaöl	301
10.96	Thymian Linalool	255	12.11	Kokosöl (Kokosfett)	302
10.97	Thymian Thujanol	257	12.12	Macadamianussöl	302
10.98	Thymian Thymol	258	12.13	Mandelöl süß	302
10.99	Thymian mastichina	260	12.14	Nachtkerzenöl	303
10.100	Tonka	261	12.15	Olivenöl	304
10.101	Tuberose	263	12.16	Rapsöl	304
10.102	Tulsi	264	12.17	Sanddornöl	304
10.103	Vanille	266	12.18	Sesamöl	305
10.104	Vetiver	267	12.19	Sheabutter	306
10.105	Wacholderbeere	269	12.20	Traubenkernöl	306
10.106	Wacholder, Virginia-	271	12.21	Vanilleöl	306
10.107	Weihrauch	272	12.22	Emulgatoren und Trägerstoffe	307
10.108	Weihrauch arabisch	273	13	<b>Hydrolate und Heilerde – für Gesundheit und Schönheit</b>	309
10.109	Weihrauch indisch	274	13.1	<b>Destillate mit langer Tradition</b>	309
10.110	Weißtanne	275	13.1.1	Gewinnung	309
10.111	Wintergrün	277	13.1.2	Unterschied zu ätherischen Ölen	310
10.112	Ylang Ylang	278	13.1.3	Erfahrungen	310
10.113	Ysop decumbens	281	13.1.4	Tipps für die Praxis	310
10.114	Zedernholz	282	13.2	<b>Heilerde</b>	311
10.115	Zimtblätter	284			
10.116	Zimtrinde	286			
10.117	Zitrone	287			
10.118	Zitronenverbene	289			
10.119	Zypresse	291			

**Teil 5 Beschwerdebilder**

**14 Helfen und Heilen 314**

- 14.1 Ganzheitliche Behandlung 314**
- 14.1.1 Behandlung – Schritt für Schritt 314
- 14.2 Fieber 315**

**15 Atemwege 317**

- 15.1 Erkältungskrankheiten 317**
- 15.1.1 Vorbeugung in Grippezeiten 317
- 15.1.2 Grippaler Infekt 318
- 15.1.3 Halsschmerzen/Angina 318
- 15.1.4 Schnupfen 319
- 15.1.5 Stirn- und Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) 319
- 15.1.6 Husten und Bronchitis 320
- 15.1.7 Mittelohrentzündung (Otitis media) 321
- 15.2 Allergische Beschwerden 321**
- 15.2.1 Allergischer Schnupfen (Rhinitis allergica) 321
- 15.2.2 Asthma bronchiale 322

**16 Nervensystem 323**

- 16.1 Kopfschmerzen 323**
- 16.1.1 Kopfschmerzen, verursacht durch geistige Überanstrengung 324
- 16.1.2 Spannungskopfschmerzen 324
- 16.1.3 Wetterfühligkeit und Kater 324
- 16.2 Ohrgeräusch (Tinnitus aurium) 325**
- 16.3 Nervenentzündungen (Neuralgien) 325**

**17 Herz-Kreislauf-System 326**

- 17.1 Kreislaufbeschwerden 326**
- 17.1.1 Niedriger Blutdruck (Hypotonie) 326
- 17.1.2 Hoher Blutdruck (Hypertonie) 326
- 17.1.3 Herzbeschwerden, nervös bedingt 327
- 17.2 Venöse Erkrankungen 327**
- 17.2.1 Krampfadern (Varizen) 327
- 17.2.2 Besenreiservarizen 328
- 17.2.3 Unterschenkelgeschwür (Ulcus cruris) 328
- 17.2.4 Hämorrhoiden 329
- 17.3 Arterielle Gefäßerkrankungen 329**
- 17.3.1 „Schaufensterkrankheit“ (Claudicatio intermittens) 329

**18 Lymphsystem 331**

- 18.1 Schwere Beine 331**
- 18.2 Lymphstau nach Brustamputation 331**

**19 Verdauungssystem 333**

- 19.1 Mund- und Zahnbeschwerden 333**
- 19.1.1 Mundpflege 333
- 19.1.2 Ölziehen 334
- 19.1.3 Zahnschmerz 335
- 19.2 Magen-Darm-Beschwerden 335**
- 19.2.1 Blähungen (Flatulenz/Meteorismus) 335
- 19.2.2 Nervöse Bauch- und Magenschmerzen 336
- 19.2.3 Übelkeit 337
- 19.2.4 Belastete Leber, Gallenprobleme 337

**20 Haut 338**

- 20.1 Gereizte, entzündete Haut 338**
- 20.1.1 Hautentzündungen 338
- 20.1.2 Bindehautreizung 338
- 20.1.3 Hautjucken 339
- 20.1.4 Insektenstiche 339
- 20.1.5 Krätze (Scabies) 340
- 20.1.6 Akne 340
- 20.1.7 Schuppenflechte (Psoriasis vulgaris) 341
- 20.1.8 Kopfhautekzem 342
- 20.1.9 Wundreiben (Intertrigo) 342
- 20.1.10 Wundliegen (Dekubitus) 342
- 20.1.11 Bestrahlungsprophylaxe (Radiotherapie) 343
- 20.1.12 Stomapflege (Künstlicher Darmausgang) 343
- 20.2 Hand- und Fußpflege 344**
- 20.2.1 Rissige und aufgesprungene Haut an Händen und Füßen 344
- 20.2.2 Nagelbettentzündung (Paronychie) 344
- 20.2.3 Fußpilz 345
- 20.2.4 Fußschweiß 345
- 20.2.5 Diabetischer Fuß 345
- 20.3 Herpesinfektionen 346**
- 20.3.1 Fieberbläschen auf den Lippen (Herpes labialis) 346
- 20.3.2 Gürtelrose (Herpes zoster) 346
- 20.3.3 Herpes genitalis 347

- 20.4 **Pilzkrankungen (Mykosen)**  
  - durch *Candida albicans* 347
  - 20.4.1 Soor der Mundschleimhaut 348
  - 20.4.2 Windeldermatitis (Dermatitis glutealis) 348
  - 20.4.3 Vaginalpilz (genitale Kandidose) 348
- 20.5 **Verletzungen (Traumen)** 349
  - 20.5.1 Verbrennungen und Verbrühungen 349
  - 20.5.2 Sonnenbrand 350
  - 20.5.3 Wunden 350
  - 20.5.4 Bluterguss (Hämatom) 351
  - 20.5.5 Narbenpflege 351
- 21 Bewegungsapparat** 352
  - 21.1 **Muskelkater und Muskelzerrungen** 352
  - 21.2 **Rückenschmerzen** 352
  - 21.3 **Sportverletzungen** 353
  - 21.4 **Rheumatische Beschwerden** 353
  - 21.5 **Gicht (Arthritis urica)** 354
- 22 Speziell für Frauen** 355
  - 22.1 **Frauenbeschwerden** 355
    - 22.1.1 Menstruationsbeschwerden 355
    - 22.1.2 Cellulite 356
    - 22.1.3 Infektionen im Vaginalbereich 356
    - 22.1.4 Blasenentzündung (Cystitis) 357
    - 22.1.5 Wechseljahrsbeschwerden (Klimakterisches Syndrom) 357
  - 22.2 **Schwangerschaft und Geburt** 358
    - 22.2.1 Übelkeit während der Schwangerschaft 359
    - 22.2.2 Wasseransammlung in den Beinen 359
    - 22.2.3 Schwangerschaftsstreifen (Striae gravidarum) 360
    - 22.2.4 Geburtsvorbereitung 360
    - 22.2.5 Geburt 361
    - 22.2.6 Wochenfluss (Lochien) 361
    - 22.2.7 Milchstau und Brustdrüsenentzündung (Mastitis) 362
    - 22.2.8 Wochenbettdepression 362
- 23 Speziell für Kinder** 363
  - 23.1 **Kinder sind anders** 363
  - 23.2 **Körperliche Beschwerden bei Kindern von A bis Z** 363
    - 23.2.1 Erkältung und Grippe 363
    - 23.2.2 Halsschmerzen 363
    - 23.2.3 Keuchhusten (Pertussis) 364
    - 23.2.4 Kopfläuse 364
    - 23.2.5 Krätze (Scabies) 365
    - 23.2.6 Kopfschmerzen 365
    - 23.2.7 Mittelohrentzündung (Otitis media) 365
    - 23.2.8 Neurodermitis (Eczema atopicum) 365
    - 23.2.9 Windeldermatitis 366
    - 23.2.10 Windpocken (Varizellen) 366
    - 23.2.11 Wunden 367
  - 23.3 **Kindliche Unruhezustände** 367
    - 23.3.1 „Schreibaby“ 367
    - 23.3.2 Bauchschmerzen 368
    - 23.3.3 Seelisches „Bauchweh“ 368
    - 23.3.4 Schlafstörungen bei Kindern 369
    - 23.3.5 Pubertätskrisen 369
- 24 Psychosomatische und seelische Beschwerden** 370
  - 24.1 **Psychosomatische Beschwerden, Stresssymptome** 370
    - 24.1.1 Burnout vorbeugen 370
    - 24.1.2 Müdigkeit und Antriebsschwäche 371
    - 24.1.3 Konzentrationsschwierigkeiten 371
    - 24.1.4 Muskelverspannung, nervös bedingt 371
    - 24.1.5 Schlafstörungen 372
    - 24.1.6 „Morgenmuffel“ 372
  - 24.2 **Seelische Beschwerden** 372
    - 24.2.1 Große Empfindsamkeit, mangelndes Selbstvertrauen 372
    - 24.2.2 Depressive Verstimmungen, Winterdepression 373
  - 24.3 **Suchterkrankungen** 373
  - 24.4 **Ängste** 374
    - 24.4.1 Prüfungsangst 374
    - 24.4.2 Angst vor Krankenhaus und Pflegeeinrichtung 374
    - 24.4.3 Trennungsangst 375
    - 24.4.4 Todesangst/Sterbebegleitung 375
    - 24.4.5 Trauma 376
    - 24.4.6 Herzangst 376
- 25 Alternative Unterstützung in der Krebstherapie** 377
  - 25.1 **Drei Phasen** 377
    - 25.1.1 Phase 1: Diagnose 378
    - 25.1.2 Phase 2: Therapie 378
    - 25.1.3 Phase 3: Nachsorge 380

**Teil 6 Hilfreich für die Praxis**

**26 Tabellen** 384

26.1 **Auf einen Blick – ätherische Öle von A bis Z** 384

26.2 **Auf einen Blick – fette Öle von A bis Z** 408

**27 Formulare** 413

**28 Literatur und Adressen** 416

28.1 **Literatur** 416

28.2 **Adressen** 420

28.2.1 **Produktion und Versand ätherischer und fetter Öle** 420

28.2.2 **Aromatogramme** 420

28.2.3 **Aus- und Fortbildung** 420

**Sachverzeichnis** 421

Die Formulare „Planung Aromapflege“ (**Abb. 27.1**) und „Erfolgsprotokoll Aromapflege“ (**Abb. 27.2**) stehen Ihnen unter dem Link [www.thieme.de/aromatherapie](http://www.thieme.de/aromatherapie) zum bequemen Download und digital ausfüllbar zur Verfügung.