

# Inhalt

Geleitwort	5
Vorwort	7
Danksagung	9
Die beiden Autorinnen	15

## Teil 1 Grundlagen der Aromatherapie und -pflege

<b>1</b>	<b>Notwendige Begriffsdifferenzierungen</b>	18
<b>2</b>	<b>Was ist ein ätherisches Öl?</b>	20
<b>3</b>	<b>Wie wirken ätherische Öle?</b>	23
3.1	Ursprache von Lebewesen: die chemische Kommunikation	24
3.2	Riechmoleküle: Highway in die Emotionswelt	26
3.3	Gerüche müssen gar nicht gerochen werden	27
3.4	Pharmakologische Wirkungen	29
<b>4</b>	<b>Aus welchen Inhaltsstoffen bestehen ätherische Öle?</b>	32
4.1	Vielstoffgemische und ihre Besonderheiten	32
4.2	Vorkommen und Gewinnung ätherischer Öle	33
4.3	Ein Blick in den duftenden Chemiebaukasten	36
4.3.1	Terpenverbindungen	36
4.3.2	Phenolische Verbindungen	42
<b>5</b>	<b>Welche rechtlichen Aspekte sind zu beachten?</b>	47
5.1	<b>Rechtliche Aspekte für Heilpraktiker</b>	47
5.1.1	Heilpraktikergesetz (HeilprG)	47
5.1.2	Arzneimittelgesetz (AMG)	48
5.1.3	Aufklärungspflicht	48
5.2	<b>Rechtliche Aspekte für Pflegende</b>	49
5.2.1	Fort- und Weiterbildung	50
5.2.2	Implementierung	51
5.2.3	„Komplementäre Pflegemethoden“ und geltendes Recht	51
5.2.4	Verkauf von ätherischen Ölen	52
5.2.5	Herstellung aromapflegerischer Rezepturen	53
5.2.6	Regelungen in Österreich und der Schweiz	53
5.3	<b>Deklaration ätherischer Öle</b>	55
<b>6</b>	<b>Wie lassen sich ätherische Öle anwenden?</b>	57
6.1	<b>Auswahl von ätherischen Ölen und Anwendungsformen</b>	57
6.2	<b>Grundrezepturen – auf was generell zu achten ist</b>	58
6.2.1	Grundsätzliche Dosierung	58
6.2.2	Unerwünschte Nebenwirkungen	59
6.2.3	Vorsichtsmaßnahmen und potenzielle Kontraindikationen	62
6.2.4	Wechselwirkungen	63
6.3	<b>Anwendungsformen</b>	63
6.3.1	Körper- und Massageöle für Einreibung und Massagen	64
6.3.2	Balsam	64
6.3.3	Waschung	65
6.3.4	Bad/Sitzbad/Teilbad	65
6.3.5	Inhalation	66
6.3.6	Trockeninhalation	66
6.3.7	Dekolleté- oder Körperspray	66
6.3.8	Roll-on	66
6.3.9	Nasenöl	66
6.3.10	Mundpflegeöle/Pflegeöle für den Intimbereich	67
6.3.11	Ölkompressen	67
6.3.12	Raumbeduftung	67

## Teil 2 Grundausrüstung von A bis Z

- 7 Die 10 wichtigsten fetten Pflanzenöle für die Praxis** 71
- 8 Die 20 ätherischen Öle der Grundausrüstung** 74
- 8.1 Atlaszeder, *Cedrus atlantica* (Endl.) G.Manetti ex Carrière 76
- 8.2 Benzoe, *Styrax tonkinensis* Craib ex Hartwich 78
- 8.3 Cajeput, *Melaleuca leucadendra* (L.) L. 80
- 8.4 Copaibabalsam, *Copaifera officinalis* (Jacq.) L. 82
- 8.5 Fenchel, *Foeniculum vulgare* Mill. 84
- 8.6 Fichtennadel, *Abies sibirica* Ledeb. und *Picea abies* (L.) H. Karst. 86
- 8.7 Kamille (Römische), *Chamaemelum nobile* (L.) All. 88
- 8.8 Lavendel, *Lavandula angustifolia* Mill. 90
- 8.9 Lorbeer, *Laurus nobilis* L. 92
- 8.10 Majoran, *Origanum majorana* L. 94
- 8.11 Melisse, *Melissa officinalis* L. 96
- 8.12 Orange, *Citrus sinensis* (L.) Osbeck 98
- 8.13 Pfeffer, *Piper nigrum* L. 100
- 8.14 Pfefferminze, *Mentha × piperita* L. 102
- 8.15 Rosengeranie, *Pelargonium graveolens* L'Hér. 104
- 8.16 Rosmarin Ct. *Cineol*, *Salvia rosmarinus* Spenn. 106
- 8.17 Teebaum, *Melaleuca alternifolia* (Maiden & Betche) Cheel 108
- 8.18 Thymian Ct. *Linalool*, *Thymus vulgaris* L. 110
- 8.19 Zitrone, *Citrus × limon* (L.) Osbeck 112
- 8.20 Zypresse, *Cupressus sempervirens* L. 114
- 9 Die 4 Hydrolate der Grundausrüstung** 117
- 9.1 Immortellenhydrolat, *Helichrysum italicum* (Roth) G.Don 118
- 9.2 Melissenhydrolat, *Melissa officinalis* L. 120
- 9.3 Orangenblütenhydrolat (Nerolihydrolat), *Citrus × aurantium* L. (flos/Blüte) 122

- 9.4 Rosenhydrolat, *Rosa × damascena* Mill. 124

## Teil 3 Rezepturen für unterschiedliche Indikationen

- 10 Psyche und Emotionen** 129
- 10.1 Psychische Beschwerden (mit und ohne Krankheitswert)** 130
- 10.1.1 Angst/Ängstlichkeit 130
- 10.1.2 Depression/depressive Verstimmung 131
- 10.1.3 Disstress 132
- 10.1.4 Erschöpfung/Burn-out 132
- 10.1.5 Nervosität 133
- 10.1.6 Hyperaktivität 134
- 10.1.7 Schlafstörung 134
- 10.1.8 Schockzustand 135
- 10.1.9 Essstörungen 135
- 10.1.10 Sexualität, fehlendes Verlangen 136
- 10.1.11 Sexualität, übermäßiges Verlangen 137
- 10.2 Emotionale Belastungen** 137
- 10.2.1 Antriebsschwäche 137
- 10.2.2 Belastungen, zu große/zu viele 138
- 10.2.3 Blockade, emotionale 138
- 10.2.4 Empfindsamkeit/seelische Verletzlichkeit 139
- 10.2.5 Erdung, Wunsch nach 139
- 10.2.6 Rastlosigkeit, Unausgeglichenheit 140
- 10.2.7 Konzentrationsmangel/Zerstreuung 140
- 10.2.8 Instabilität, seelische 141
- 10.2.9 Laune, schlechte 141
- 10.2.10 Aggression/Ärger 142
- 10.2.11 Zorn/Wut 142
- 10.2.12 Mutlosigkeit 143
- 10.2.13 Selbstvertrauen, zu wenig 143
- 10.2.14 Trauer 144
- 10.2.15 Tod, Angst vor 145
- 10.2.16 Männlichkeit, Angst vor Verlust an 145
- 10.2.17 Weiblichkeit, Angst vor Verlust an 146
- 11 Schmerzen** 147
- 11.1 Schmerzen im Kopfbereich** 148
- 11.1.1 Kopfschmerzen durch Sinusitis, Erkältung etc. 148
- 11.1.2 Migräne 149

## Inhalt

- 11.1.3 Neuralgische Schmerzen/  
Trigeminusneuralgie 149
- 11.1.4 Spannungskopfschmerz 150
- 11.1.5 Nackenschmerzen 150
- 11.1.6 Ohrenschmerzen, Otitis 151
- 11.1.7 Zahnschmerzen 152
- 11.2 Schmerzen des Bewegungsapparats 152**
  - 11.2.1 Arthrose/Arthritis 153
  - 11.2.2 Fibromyalgie 153
  - 11.2.3 Rückenschmerzen/Ischialgie 154
  - 11.2.4 Gelenk- und Muskelschmerzen,  
chronische 155
  - 11.2.5 Knie- oder Fußgelenkschmerzen 156
  - 11.2.6 Muskelkrämpfe 157
  - 11.2.7 Muskelkater 157
  - 11.2.8 Wachstumsschmerzen 158
- 12 Erkrankungen des Nervensystems 159**
  - 12.1 Neurodegenerative Erkrankungen 159**
    - 12.1.1 Demenz 159
  - 12.2 Neurologische Erkrankungen 165**
    - 12.2.1 Tinnitus und Schwindel 165
    - 12.2.2 Geruchsstörungen bei und  
nach COVID-19-Infektion 165
- 13 Erkrankungen des Herz-Kreislauf-  
und des Gefäßsystems 167**
  - 13.1 Erkrankungen des Herzens 167**
    - 13.1.1 Funktionelle Herzbeschwerden/  
Arrhythmien 167
    - 13.1.2 Arterielle Hypertonie  
(Bluthochdruck) 168
    - 13.1.3 Hypotonie 168
    - 13.1.4 Tachykardie 169
  - 13.2 Erkrankungen des Gefäßsystems 170**
    - 13.2.1 Kalte Füße 170
    - 13.2.2 Chronisch-venöse Insuffizienz (CVI) 170
    - 13.2.3 Lymphstauungen/Lymphödeme 171
    - 13.2.4 Venenentzündung 171
    - 13.2.5 Varizen 172
- 14 Erkrankungen des  
Verdauungstrakts 173**
  - 14.1 Erkrankungen der Speiseröhre  
und des Magens 173**
    - 14.1.1 Sodbrennen/Refluxösophagitis 173
    - 14.1.2 Übelkeit/Erbrechen 174
  - 14.1.3 Dyspepsie, chronische  
Magenbeschwerden 174
  - 14.1.4 Gastritis 175
  - 14.1.5 Reizmagens 175
  - 14.2 Erkrankungen des Darms  
und der Analregion 176**
    - 14.2.1 Blähungen 176
    - 14.2.2 Diarrhö (Durchfall) 177
    - 14.2.3 Obstipation (Verstopfung), schlaffe 177
    - 14.2.4 Obstipation (Verstopfung),  
spastische 178
    - 14.2.5 Chronisch-entzündliche  
Darmerkrankungen (CED) 178
    - 14.2.6 Reizdarmsyndrom (Colon irritabile) 179
    - 14.2.7 Koliken 180
    - 14.2.8 Hämorrhoiden/Analfissur 181
  - 14.3 Erkrankungen der Leber 181**
    - 14.3.1 Leberinsuffizienz 181
    - 14.3.2 Leberpflege: die Fettverdauung  
erleichtern (choleretisch/cholagog) 182
- 15 Erkrankungen der Atemwege 183**
  - 15.1 Erkrankungen der oberen  
Atemwege 183**
    - 15.1.1 Rhinitis, akute 183
    - 15.1.2 Rhinitis, allergische 184
    - 15.1.3 Sinusitis, akute 184
    - 15.1.4 Sinusitis, chronische 185
    - 15.1.5 Influenza 186
    - 15.1.6 Tonsillitis 186
  - 15.2 Erkrankungen der Lunge 187**
    - 15.2.1 Bronchitis, akute 187
    - 15.2.2 Asthma bronchiale 187
    - 15.2.3 Chronisch-obstruktive Lungenerkrankung  
(COPD) 188
    - 15.2.4 Reizhusten 189
    - 15.2.5 Husten, katarrhalischer 189
    - 15.2.6 Husten, spastischer 190
- 16 Erkrankungen der Harnwege  
und der Prostata 191**
  - 16.1 Erkrankungen der Harnwege 191**
    - 16.1.1 Harnwegsinfekt, akuter 191
    - 16.1.2 Harnwegsinfekt, chronischer 192
  - 16.2 Erkrankungen der Prostata 192**
    - 16.2.1 Benignes Prostatasyndrom 192

**17 Zyklus- und hormonelle Störungen** 193

- 17.1 Zyklusstörungen** 193
  - 17.1.1 Dysmenorrhö 193
  - 17.1.2 Hypermenorrhö 194
  - 17.1.3 Unregelmäßiger Zyklus 194
- 17.2 Hormonelle Störungen** 195
  - 17.2.1 Prämenstruelles Syndrom (PMS) 195
  - 17.2.2 Hitzewallungen 195
  - 17.2.3 Unerfüllter Kinderwunsch 196

**18 Erkrankungen der Haut/Schleimhaut und der Haare** 197

- 18.1 Nichtinfektiöse Erkrankungen von Haut/Schleimhaut und Haaren** 197
  - 18.1.1 Aphthen/Zahnfleischentzündung 197
  - 18.1.2 Konjunktivitis 197
  - 18.1.3 Haut, empfindliche 198
  - 18.1.4 Haut, entzündete 199
  - 18.1.5 Haut, trockene 199
  - 18.1.6 Haut, rissige/Rhagaden 200
  - 18.1.7 Haut, fettige 200
  - 18.1.8 Acne vulgaris 201
  - 18.1.9 Ekzem, seborrhoisches 202
  - 18.1.10 Neurodermitis/Ekzem, atopisches 202
  - 18.1.11 Kontaktekzem, allergisches 203
  - 18.1.12 Kontaktekzem, toxisches 204
  - 18.1.13 Urtikaria (Nesselsucht) 204
  - 18.1.14 Pruritus (Juckreiz) 204
  - 18.1.15 Psoriasis (Schuppenflechte) 205
  - 18.1.16 Erysipel 206
  - 18.1.17 Windeldermatitis 206
  - 18.1.18 Couperose (erweiterte Äderchen) 207
  - 18.1.19 Cellulite 208
  - 18.1.20 Striae/Schwangerschaftsstreifen, vorbeugend 208
  - 18.1.21 Ödem 209
  - 18.1.22 Hämatom 210
  - 18.1.23 Schwitzen, exzessives (ohne Hitzewallungen) 210
  - 18.1.24 Panaritium 211
  - 18.1.25 Haarausfall, Alopecia areata 211
- 18.2 Infektiöse Hauterkrankungen und parasitärer Befall** 212
  - 18.2.1 Herpes labialis 212
  - 18.2.2 Zoster (Gürtelrose) 212
  - 18.2.3 Post-Zoster-Neuralgie 213

- 18.2.4 Infektion mit humanen Papillomviren (HPV-Infektion) 213
- 18.2.5 Warzen 214
- 18.2.6 Mundsoor 215
- 18.2.7 Vaginalmykosen 216
- 18.2.8 Fußpilz 216
- 18.2.9 Nagelpilz 217
- 18.2.10 Lausbefall 218
- 18.2.11 Krätze 219

**19 Schnelle Hilfe, Vorsorge und Begleitung** 221

- 19.1 Erste Hilfe für den Alltag** 221
  - 19.1.1 Insektenabwehr 221
  - 19.1.2 Insektenstich 221
  - 19.1.3 Verbrennungen/Sonnenbrand 222
  - 19.1.4 Schnittverletzung/Wunde, blutende 223
- 19.2 Prophylaxe und spezielle Pflege** 224
  - 19.2.1 Atmung, Förderung der/ tiefes Durchatmen 224
  - 19.2.2 Angst vor Eingriffen/Behandlungen 224
  - 19.2.3 Durchblutung, Förderung der 225
  - 19.2.4 Hautpflege/intakte Haut 225
  - 19.2.5 Dekubitusprophylaxe 226
  - 19.2.6 Intertrigoprophyllaxe 226
  - 19.2.7 Abszess 227
  - 19.2.8 Furunkel und Karbunkel 227
  - 19.2.9 Ulcus cruris 228
  - 19.2.10 Narbenpflege 228
  - 19.2.11 Klinikeinweisung, MRSA-Prophylaxe 229
  - 19.2.12 Haut-/Schleimhautpflege bei resistenten Keimen wie MRSA 230
  - 19.2.13 Mundpflege 230
  - 19.2.14 Stomapflege 231
  - 19.2.15 Venenportkatheter, Schmerzen am 232
  - 19.2.16 Blutabnahme, erschwerte/ Legen von Zugängen 232
- 19.3 Onkologische und palliative Begleitbehandlung** 233
  - 19.3.1 Übelkeit/Erbrechen 233
  - 19.3.2 Prophylaxe einer Strahlendermatitis 233
  - 19.3.3 Hautschäden durch Strahlentherapie 234
  - 19.3.4 Mukositis 234
  - 19.3.5 Haarausfall 235

**Teil 4 Anhang**

- 20 **Übersicht über spezielle ätherische Öle und Hydrolate** 238
- 21 **Bezugsquellen für ätherische Öle, Hydrolate, Pflanzenöle und Zubehör** 242
- 22 **Verzeichnis ätherischer Öle und Hydrolate – mit ihren Indikationen und Anwendungsformen** 244

- 23 **Weiterführende Informationen** 262
  - 23.1 **Lernmaterial** 262
  - 23.2 **Zum Weiterlernen: fundierte Hintergrundinformationen** 262
  - 23.3 **Ausbildungen in Aromatherapie/ Aromapflege** 262
  - 23.4 **Onlinekurse/Webseminare** 262
- 24 **Literatur** 263
- 25 **Glossar** 270
- Sachverzeichnis** 272