

Inhalt

| | | | |
|-------------------------|-----|----------------------------------|---|
| GELEITWORT | V | EINLEITUNG | 1 |
| VORWORT | VII | Moderne Forschung | 2 |
| | | Traditionelle Anwendungen | 2 |
| | | Zur Arbeit mit diesem Buch | 4 |

TEIL 1 Von der Pflanze in die Flasche Die botanischen und chemischen Grundlagen der Aromatherapie

5

| | | | |
|---|----|---|----|
| 1 HERKUNFT UND HERSTELLUNG ÄTHERISCHER ÖLE | 6 | 1.4 Qualitätsprüfung | 29 |
| 1.1 Botanik | 6 | Öle aus der Apotheke | 31 |
| Taxonomie | 6 | 1.5 Haltbarkeit | 31 |
| Stoffwechsel der Pflanzen | 8 | Kalt gepresste Zitrusöle | 31 |
| Funktionen der ätherischen Öle | 8 | Destillierte Öle | 32 |
| Pflanzenorgane | 9 | 2. BIOCHEMIE DER INHALTSSTOFFE | 34 |
| Pflanzenteile | 10 | 2.1 Bildung der ätherischen Öle in der Pflanze | 34 |
| Chemotyp | 11 | Organische Chemie | 35 |
| Geografische Lage | 12 | Die Chemie der ätherischen Öle | 36 |
| Pflanzenfamilien | 12 | 2.2 Stofftypen und ihre Eigenschaften | 36 |
| 1.2 Anbauverfahren | 15 | Terpene und Terpenoide | 36 |
| Anbaumethoden | 15 | Phenole und Phenylpropane | 47 |
| Hybriden | 16 | 2.3 Inhaltsstoffe und Begriffe in Stichworten . | 50 |
| 1.3 Herstellungsverfahren | 17 | | |
| Gewinnungsverfahren | 17 | | |
| Naturidentische und synthetische Düfte .. | 28 | | |

TEIL 2 Von der Flasche unter die Haut Die therapeutische Anwendung ätherischer Öle

61

| | | | |
|---|----|---------------------------------------|----|
| 3. GRUNDLAGEN DER WIRKUNG ÄTHERISCHER ÖLE IM MENSCHLICHEN ORGANISMUS | 62 | 3.2 Physiologische Wirkung | 70 |
| 3.1 Wege in den Körper | 62 | Studien | 71 |
| Nasale Anwendung | 62 | Psychisch-subjektive Wirkungen | 71 |
| Perkutane Anwendung | 67 | Somatisch-pharmazeutische Wirkungen . | 72 |
| Rektale und vaginale Anwendung | 69 | Verarbeitung der ätherischen Öle | |
| Orale Anwendung | 70 | im menschlichen Körper | 72 |
| | | 3.3 Wirksamkeit | 74 |
| | | Zwei Jahrhunderte Forschung | 74 |

| | | | |
|---|-----|---|-----|
| Ätherische Öle und Bakterien | 74 | Waschungen | 114 |
| Ätherische Öle und Pilze | 79 | Wickel und Kompressen | 114 |
| Ätherische Öle und Viren | 80 | | |
| Ätherische Öle bei Schmerzen | 81 | 5. WICHTIGE INDIKATIONEN | 116 |
| Ätherische Öle als Antiphlogistika | 82 | 5.1 Bewährte Öle bei psychischen und körperlichen Symptomen | 116 |
| Ätherische Öle als Antioxidanzien | 82 | 5.2 Spezielle Anwendungen im klinischen Bereich, im Seniorenheim und in der ambulanten Pflege | 127 |
| Ätherische Öle bei riechenden Krankheiten | 83 | „Alternative Pflegemethoden“ und geltendes Recht | 127 |
| Andere Wirkungen | 83 | Anregungen und Rezeptbeispiele | 128 |
| 4. THERAPIEPRAXIS | 85 | Ätherische Öle bei Hauterkrankungen .. | 129 |
| 4.1 Einkauf ätherischer Öle | 85 | Ätherische Öle bei Erkrankungen der Atemwege | 135 |
| 4.2 Auswahl, Dosis und unkomplizierte Anwendungsmethoden von ätherischen Ölen | 86 | Ätherische Öle für unruhige und ängstliche Patientinnen | 137 |
| Auswahl | 87 | | |
| Häufigkeit und Zeitpunkt | 87 | 6. VORSICHTSMASSNAHMEN UND KONTRAINDIKATIONEN | 140 |
| Dosierung und Verdünnung | 88 | 6.1 Toxikologie der Duftstoffe | 140 |
| Anwendungsfehler und Vergiftungen | 88 | Forschung zur Verträglichkeit | 140 |
| Inhalation | 89 | Sicherheitsvorkehrungen | 141 |
| Einreibung und Teilmassage | 90 | 6.2 Verträglichkeit und Allergien | 142 |
| Innere Einnahme | 90 | Allergien | 142 |
| 4.3 Aromamassage | 91 | Die Haut und ätherische Öle | 142 |
| Berührung | 91 | 6.3 Kontraindikationen | 145 |
| Die Geschichte der Massage | 92 | Die Leber und ätherische Öle | 145 |
| Wirkungen von Aromamassage | 93 | Herz und Kreislauf und ätherische Öle ... | 146 |
| Vorbereitung zur Massage | 94 | Atemwege und ätherische Öle | 147 |
| Der erste Termin | 95 | Das zentrale Nervensystem und ätherische Öle | 147 |
| Grifftechniken | 96 | Die Augen und ätherische Öle | 147 |
| 4.4 Fette Pflanzenöle – mehr als Trägersubstanzen | 96 | Die Nieren und ätherische Öle | 148 |
| Die Gewinnung von fetten Pflanzenölen . | 97 | Das Hormonsystem und ätherische Öle .. | 148 |
| Der chemische Aufbau von Fetten und Ölen | 98 | Schwangerschaft und ätherische Öle | 148 |
| Fett und Wasser | 101 | Besondere Vorsicht: Säuglinge | 149 |
| Öle auf der Haut | 102 | Krebserkrankungen und ätherische Öle .. | 149 |
| Haltbarkeit der Trägeröle | 103 | Wechselwirkungen mit Medikamenten .. | 149 |
| Menge und Mischungen | 103 | Gefahrstoffverordnung | 151 |
| Die Vielfalt der fetten Öle und ihre Wirkungen | 104 | Giftzentralen | 151 |
| 4.5 Wasser und ätherische Öle | 111 | | |
| Hydrotherapie | 112 | | |
| Vollbad | 114 | | |

**TEIL 3 Viele Öle – viele Wirkungen
Pflanzen und ätherische Öle im Überblick 153**

| | |
|---|---|
| 7. DIE PFLANZENFAMILIEN 154 | Myrtaceae, Myrtengewächse 168 |
| Anarcadiaceae, Sumachgewächse 154 | Oleaceae, Ölbaumgewächse 171 |
| Annonaceae, Flaschenbaumgewächse 154 | Orchidaceae, Orchideengewächse 172 |
| Apiaceae oder Umbelliferae, Doldenblütler 156 | Pinaceae, Kieferngewächse 172 |
| Asteraceae oder Compositae, Korbblütler 157 | Piperaceae, Pfeffergewächse 174 |
| Burseraceae, Balsambaumgewächse 159 | Ranunculaceae, Hahnenfußgewächse 174 |
| Cistaceae, Cistusgewächse 160 | Rosaceae, Rosengewächse 174 |
| Cupressaceae, Zypressengewächse 160 | Rutaceae, Rautengewächse 175 |
| Geraniaceae, Storchschnabelgewächse ... 160 | Santalaceae, Sandelholzgewächse 177 |
| Gramineae oder Poaceae, Süßgräser 161 | Styracaceae, Styraxgewächse 178 |
| Guttiferae 161 | Valerianaceae, Baldriangewächse 178 |
| Hamamelidaceae, Hamamelisgewächse . 162 | Verbenaceae, Verbenengewächse 178 |
| Iridaceae, Irisgewächse 162 | Zingiberaceae, Ingwergewächse 179 |
| Lamiaceae oder Labiatae, Lippenblütler .. 162 | Zygophyllaceae, Jochblattgewächse 179 |
| Lauraceae, Lorbeergewächse 165 | |
| Leguminosae, Schmetterlingsblütler 167 | 8. DIE ÄTHERISCHEN ÖLE 180 |
| Myristicaceae, Muskatnussgewächse 168 | |

TEIL 4 Anhang 273

| | |
|--|---|
| AROMATHERAPIE ALS BERUF 274 | NÜTZLICHE ADRESSEN UND HINWEISE 304 |
| Aromatherapie in Frankreich 274 | Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten mit ätherischen Ölen im deutschsprachigen Raum 304 |
| Aromatherapie in Großbritannien 274 | Heilpraktikerinnen mit Aromatherapie- Angebot 305 |
| Aromatherapie in Deutschland 275 | Aromapraktikerinnen mit langjähriger Berufserfahrung 305 |
| Aromatherapie in Österreich 280 | Apotheken/Apothekerinnen/PTA 306 |
| Aromatherapie in der Schweiz 281 | Heilende Wickel mit ätherischen Ölen und Kräutern, Ausbildungen 306 |
| Die Eröffnung einer Praxis 281 | Aromatogramme 306 |
| | Hebammen, Geburtsvorbereitung 306 |
| ÜBERSICHT: AUSWAHL DER ÄTHERISCHEN ÖLE 288 | Bezugsquellen für ätherische Öle, fette Öle, Hydrolate in k.-b.-A.-Qualität . 307 |
| BEKANNTE AROMATHERAPIE- EXPERTINNEN UND -EXPERTEN 289 | Fortbildung im Ausland 308 |
| Frankreich 289 | Internationale Vereine und Verbände ... 308 |
| Italien 292 | Aromatherapie-Zeitschriften 309 |
| Großbritannien 292 | Großraumbeduftung, Duftobjekte 309 |
| USA 294 | Fertigprodukte mit ätherischen Ölen ... 309 |
| Deutschsprachiger Raum 294 | Naturkosmetik und Rohstoffe zum Selbermachen 310 |
| FREMDWÖRTER VON A-Z 296 | Versand und Erleben von Kräutern, seltenen Duftpflanzen und Samen 310 |
| PFLANZENNAMEN 301 | |

| | | | |
|--|-----|-------------------------------|-----|
| Kurse in NLP (Neurolinguistisches Programmieren) und Gesprächsführung . | 310 | SACHVERZEICHNIS | 323 |
| Weiterführende Literatur | 310 | ÜBER DIE AUTORIN | 330 |
| QUELLENANGABEN | 311 | Eliane Zimmermann | 330 |
| REGISTER DER INDIKATIONEN | 317 | Dank | 330 |
| | | Thanks | 331 |