

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort zur zweiten Auflage	XI	6 Die Wirksamkeit von Riechstoffen im Hinblick auf die Aktivierung beim Menschen – Wahrheit oder Mythos? ..	41
Geleitwort	XII	Eva Heuberger	
Vorwort zur zweiten Auflage	XIV	6.1 Was ist Aktivierung?	41
Vorwort	XV	6.2 Pharmakologisch oder psychologisch?	42
		6.3 Wirkungen von Duftstoffen nach inhalativer Aufnahme – olfaktorische Stimulation	44
		6.4 Wirkungen von Riechstoffen nach nicht-inhalativer Aufnahme	58
		6.5 Einfluss von Riechstoffen auf die funktionale Aktivierung des Zentralnervensystems (ZNS)	61
		6.6 Schlussbetrachtungen	62
Teil A		7 Reaktionen des Zentralnervensystems auf ätherische Öle	64
Aromatherapie		Wolfgang Steflitsch	
Wissenschaftliche Grundlagen		8 Antimikrobielle und antivirale Wirkungen von ätherischen Ölen	69
1 Einführung in die Welt der ätherischen Öle	3	Sabine Krist	
Wolfgang Steflitsch; Teresa Hüttenhofer		8.1 Antimikrobielle Wirkungen ätherischer Öle	69
1.1 Begriffsbestimmungen	3	8.2 Antivirale Wirkungen ätherischer Öle	75
1.2 Kurze Geschichte der Aromatherapie	8	8.3 Antimikrobielle Wirkungen ätherischer Öle auf luftgetragene Keime	77
1.3 Die europäische Perspektive	8	9 Kurze Pharmazeutische Chemie der ätherischen Öle	80
1.4 Botanische Grundlagen	10	Eva Heuberger	
1.5 Wirkmechanismen ätherischer Öle	10	9.1 Chemische Struktur der Inhaltsstoffe ätherischer Öle	80
1.6 Qualitätsanspruch	13	9.2 Struktur-Wirkungs-Beziehungen	83
1.7 Ökonomische Aspekte	15	9.3 Struktur-Geruchs-Beziehungen	85
1.8 Herausforderungen im Ursprung – Wertschöpfung vom Feld in die Flasche	15	9.4 Fazit	86
2 Aromatherapie: Auch naturwissen- schaftlich betrachtet	20	10 Ätherische Öle in Geräten zur Raumbeduftung: Veränderung ihrer Zusammensetzung	88
Gerhard Buchbauer		Wolfgang Steflitsch; Volkmar Heitmann; Heinz Schilcher	
3 Wirkungsmechanismen ätherischer Öle	24	10.1 Duftlampen	88
Eberhard Teuscher		10.2 Vernebler	89
3.1 Zentral gesteuerte Wirkungen von Geruchswahrnehmungen	24	10.3 Fazit	89
3.2 Organotrope Wirkungen ätherischer Öle	25	10.4 Hinweis	89
4 Der Weg ätherischer Öle nach dermalen Applikation	33	11 Allergenes und antiallergenes Potenzial ätherischer Öle	91
Wolfgang Steflitsch		Wolfgang Steflitsch	
4.1 Resorption (Aufnahme)	33		
4.2 Elimination (Ausscheidung)	33		
5 Interaktionen von Inhaltsstoffen ätherischer Öle mit konventionellen Arzneistoffen	35		
Gerhard Buchbauer, Wolfgang Steflitsch			
5.1 Pharmakokinetische Interaktionen	35		
5.2 Pharmakodynamische Interaktionen	38		
5.3 Fazit	39		

11.1	Formen allergischer Reaktionen und Testmöglichkeiten	91	1.1	Allgemeine Vorbemerkungen und Studien aus der Pulmologie	125
11.2	Das sensibilisierende und allergene Potenzial von ätherischen Ölen	92	1.2	Asthma bronchiale	142
11.3	Sensibilisierungspotenzial der Oxidationsprodukte von Bestandteilen ätherischer Öle	93	1.3	Akute und chronische Bronchitis	147
11.4	Das antiallergische Potenzial von ätherischen Ölen – immunopharmakologische Wirkmechanismen	95	1.4	Pneumonie	150
11.5	Fazit	96	1.5	Tuberkulose	152
12	Forschungsarten und Studientypen – wie können wir selbst die Aussagekraft von Studien richtig einschätzen und eigene Studien richtig planen?	98	1.6	Mukoviszidose	156
	Wolfgang Steflitsch und Eva Heuberger		1.7	Atemwegsinfektionen mit Pseudomonas aeruginosa	158
12.1	Standortbestimmung	98	1.8	Erkältungskrankheiten	159
12.2	Forschungsarten und Studientypen	99	1.9	Rhinotopische Aromatherapie	162
12.3	Bewertung von Studien anhand von Endpunkten und Effektstärke	101	2	Herz-Kreislauf- und Gefäßsystem	165
12.4	Möglichkeiten zur Recherche und zum Bezug von wissenschaftlicher Literatur ..	105		Wolfgang Steflitsch	
12.5	Fazit	106	2.1	Arterielle Hypertonie	165
13	Dosierungsanleitung für Mischungen mit ätherischen und fetten Ölen	108	2.2	Arterielle Hypotonie	168
	Ingeborg Stadelmann und Gerlinde Engelhardt; Wolfgang Steflitsch		2.3	Tachykardie	170
13.1	Grundregeln	108	2.4	Schock	171
13.2	Therapeutische Mischungen	108	2.5	Weitere Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen	172
13.3	Raumbeduftung	111	3	Verdauungssystem	175
13.4	Körper- und Massageöle, Naturparfüms und Hautsprays	111		Wolfgang Steflitsch	
13.5	Aromacremes und -salben	113	3.1	Allgemeines	175
13.6	Aromabad	114	3.2	Übelkeit und Erbrechen	175
13.7	Ätherisch-Öl-Angaben für Rezepturen ..	115	3.3	Intestinales Mikrobiom und Dyspepsie ...	178
13.8	Fachlich sichere Anwendung	120	3.4	Reizdarm	182
13.9	Rechtzeitiges Erkennen von Nebenwirkungen und Sofortmaßnahmen	121	3.5	Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED)	184
13.10	Sicherheitshinweis: Wenn ätherisches Öl ins Auge gerät	121	3.6	Diarrhoe	185
14	Vorzüge und Grenzen von Fertigprodukten für die Aromatherapie und Aromapflege	122	3.7	Obstipation	187
	Wolfgang Steflitsch, Dietmar Wolz und Ingeborg Stadelmann		3.8	Divertikulose, Divertikulitis	189
			3.9	Erkrankungen der Gallenblase und Gallenwege	190
			3.10	Gicht	192
			3.11	Hepatitis und Leberinsuffizienz	193
			3.12	Weitere gastroenterologische Erkrankungen	195
			4	Nieren und ableitende Harnwege	199
				Wolfgang Steflitsch	
			4.1	Allgemeines	199
			4.2	Pyelonephritis	199
			4.3	Nephritis	200
			4.4	Weitere Erkrankungen im Bereich der Nieren und ableitenden Harnwege	201
			5	Haut	203
				Wolfgang Steflitsch; Jürgen Reichling und Paul Schnitzler	
			5.1	Allgemeines	203
			5.2	Ekzeme – Dermatitis	203
			5.3	Herpes-simplex-Virus-I/II-Infektionen, Varicella-zoster-Infektionen	208
			5.4	Onychomykose und Tinea pedis	214
			5.5	Diabetische Neuropathie	216
			5.6	Wund- und Narbenheilung	218
Teil B					
Therapiebereiche					
1	Atemwege	125			
	Wolfgang Steflitsch				

5.7	Wundheilungsstörungen und Hautulzera	226	10	Palliativmedizin	386
5.8	Acne vulgaris	230		Wolfgang Steflitsch	
5.9	Psychodermatologische Störungen	234	10.1	Allgemeines	386
5.10	Verbrennungen	237	10.2	Die terminale Phase	387
5.11	Ätherische und fette Pflanzenöle, Fette und Hydrolate für weitere dermatologische Indikationen	239	11	Schwangerschaft, Geburt, Säugling	392
6	Immunsystem und Infektionen	243		Ingeborg Stadelmann	
	Wolfgang Steflitsch; Gerda und Karl Dorfinger		11.1	Allgemeines	392
6.1	Allgemeines	243	11.2	Ängste in der Schwangerschaft	399
6.2	Ätherische Öle mit antibakterieller Wirksamkeit	246	11.3	Bauchnabelempfindlichkeit in der Schwangerschaft	400
6.3	Ätherische Öle mit antiviralen Wirkstoffen	263	11.4	Schmerzhafte Kindsbewegungen	401
6.4	Ätherische Öle mit antimykotischen Wirkstoffen	269	11.5	Blähungen in der Schwangerschaft	402
6.5	Ätherische Öle gegen Parasiten	274	11.6	Blutungen in Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett	403
6.6	Rheumatoide Arthritis	279	11.7	Brustpflege in der Schwangerschaft	403
6.7	HIV und AIDS	282	11.8	Ödeme in der Schwangerschaft	405
6.8	Molluscum-contagiosum-Infektion	285	11.9	Schlafstörungen in der Schwangerschaft	406
6.9	Kreuzinfektionen	286	11.10	Striae	407
6.10	Bakteriologische Diagnostik beim Einsatz ätherischer Öle in der Infektionsbehandlung	288	11.11	Vaginalmykose	408
7	Psychiatrie	294	11.12	Geburtsvorbereitung	411
	Wolfgang Steflitsch		11.13	Wehentätigkeit, frühzeitige	412
7.1	Allgemeines	294	11.14	Wehenförderung	413
7.2	Psychoneuroimmunologie	297	11.15	Stimmungstief im Wochenbett	414
7.3	Bipolare Störungen	301	11.16	Rückbildung	416
7.4	Depressionen	304	11.17	Hyperlactation	417
7.5	Stress	309	11.18	Hypolactation	418
7.6	Angst	315	11.19	Milchstau – Mastitis	419
7.7	Schlafstörungen	322	11.20	Wunde Brustwarzen – Rhagaden in der Stillzeit	420
7.8	Suchtverhalten	332	11.21	Schwäche in der Stillzeit	421
7.9	Anorexia nervosa	335	11.22	Brustentwöhnung	422
8	Schmerzen	337	11.23	Ikterus beim Säugling	423
	Wolfgang Steflitsch		11.24	Blähungen beim Säugling	424
8.1	Allgemeine Vorbemerkungen und Studien zur Schmerzsymptomatik	337	11.25	Schlafstörungen beim Säugling – Schreikinder	425
8.2	Akute und chronische Schmerzzustände	351	11.26	Hautprobleme beim Säugling	426
8.3	Fibromyalgie-Syndrom	356	12	Kinderheilkunde	429
8.4	Lumbago, Gelenk- und Muskelschmerzen	359		Wolfgang Steflitsch	
9	Onkologie	362	12.1	Allgemeines	429
	Wolfgang Steflitsch		12.2	Erkältungskrankheiten	432
9.1	Allgemeines	362	12.3	Fieber	434
9.2	Übelkeit und Erbrechen	374	12.4	Schmerzen	435
9.3	Strahlenschäden	376	12.5	Übelkeit, Erbrechen und Verdauungsstörungen	437
9.4	Haarausfall (Alopezie)	378	12.6	Psychische Belastungen	438
9.5	»Riechende Tumoren«	379	12.7	Lernstörungen, Aufmerksamkeitsstörung und Hyperaktivität (ADD, ADHD)	441
9.6	Lymphödem	381	12.8	Hautkrankheiten	444
9.7	Tumorschmerzen	382	13	Geriatric	448
9.8	Weitere Themen in der Onkologie	384		Wolfgang Steflitsch	
			13.1	Allgemeines	448
			13.2	Mangelernährung im Alter	448

13.3 Demenz	451	4.4 Die schweren Blumigen haben's in sich	494
13.4 Arthrose	459	4.5 Fazit	495
14 Die orale Medizinische Aromatherapie auf der Grundlage der französischen Praxis	464	5 Aromatherapie und Hydrotherapie: Wickel, Kompressen und Auflagen	497
Wolfgang Steflitsch		Ursula Uhlemayr; Bärbl Buchmayr	
14.1 Allgemeines	464	5.1 Grundlagen	497
14.2 Grundlagen der oralen Medizinischen Aromatherapie	464	5.2 Allgemeine Regeln	498
14.3 Orale Medizinische Aromatherapie	466	5.3 Das richtige Material	498
		5.4 Thermische Reize über die Haut	499
		5.5 Indikationen und Wickelzusätze mit ätherischen und fetten Pflanzenölen	500
		5.6 Heiß-feuchte Dampfkompresse	502
		5.7 Temperierte Ölkompresse	502
		5.8 Kühle oder kalte Wickel	504
		5.9 Wickel und Kompressen bei Fieber	505
		6 Einreibungen und Massagen	508
		Bruno Walter	
		6.1 Allgemeines	508
		6.2 Einreibungen	508
		6.3 Massagen	508
		6.4 Reflexzonentherapie	509
		6.5 Grundregeln der Einreibung und »sanften Massage«	510
		6.6 Grundregeln der Anwendung ätherischer Öle	510
		6.7 Fette Pflanzenöle	510
		6.8 Ätherische Öle für ausgewählte Themen ...	512
		7 Hautpflege mit ätherischen und fetten Pflanzenölen	515
		Ruth von Braunschweig	
		7.1 Die Haut	515
		7.2 Hautpflege ist Gesundheitspflege	517
		7.3 Hautpflege mit natürlichen Pflanzenölen ..	520
		Teil D	
		Steckbriefe	
		1 Ätherische Öle	529
		Dietmar Wolz, Gerlinde Engelhardt und Eva Heuberger	
		1.1 Ätherische Öle in den Arzneibüchern	529
		1.2 Extraktionsöle	530
		1.3 Ätherische Öle in der Kosmetik	533
		1.4 Ätherische Öle als Bedarfsgegenstand ...	533
		1.5 Monografien der Bahnhof-Apotheke Kempten	534
		1.6 Produkte mit ätherischen Ölen und ihre Kennzeichnung	535
		1.7 Prüfmethode	537
		1.8 Aufbau der Ätherisch-Öl-Steckbriefe	545
		1.9 Alantöl duftend	555
		1.10 Angelikawurzelöl	557
		1.11 Anisöl	560
		1.12 Atlaszedernöl	562
Teil C			
Pflegetherapeutische Aromakultur			
1 Rechtliche Rahmenbedingungen und Verantwortlichkeiten in der Aromapflege	471		
Peter Schiffer; Christian Gepar; Maja Dal Cero			
1.1 Anwendungen mit ätherischen Ölen in der Pflege in Deutschland	471		
1.2 Anwendungen mit ätherischen Ölen in Österreich	475		
1.3 Anwendungen mit ätherischen Ölen in der Schweiz	479		
2 Aromapflege in der Praxis	482		
Evelyn Deutsch-Grasl			
2.1 Allgemeines	482		
2.2 Voraussetzungen für eine verantwortungsvolle Aromapflege	482		
2.3 Ganzheitliche Pflege für Körper, Geist und Seele	483		
2.4 Die Ansatzpunkte der Aromapflege	483		
2.5 Anwendungsmöglichkeiten	483		
2.6 Qualität der Öle und Dosierung	484		
2.7 Erfolge und positive Impulse	485		
3 Ätherische Öle in der letzten Lebensphase	486		
Monika Zilke; Christa Knedlitschek und Birgit Schneider; Erika Gößnitzer			
3.1 Ätherische Öle in der Altenpflege und Hospizarbeit	486		
3.2 Ätherisch-Öl-Anwendungen in der Palliativpflege	489		
4 Aromatherapie in der Psychiatrie	493		
Barbara Bernath-Frei			
4.1 Nicht immer ist Rose die passende Wahl	493		
4.2 Duftheilkunde bei dementen Menschen mit eingeschränkter Duftwahrnehmung ...	494		
4.3 Wenn der Boden unter den Füßen fehlt: erdende Düfte	494		

1.13	Basilikumöl süß	565
1.14	Bayöl westindisch	568
1.15	Benzoe Siam-Resinoid	570
1.16	Bergamotteöl	573
1.17	Bergamottminzöl	577
1.18	Bohnenkrautöle	579
1.19	Cajeputöl	582
1.20	Campheröl weiß	584
1.21	Cassiaöl	587
1.22	Cistrosenöl	589
1.23	Citronella-Öle	592
1.24	Douglasienöl	595
1.25	Edeltannennadelöl sibirisch	597
1.26	Eisenkrautöle	599
1.27	Estragonöl französischer Typ	603
1.28	Eukalyptusöle	605
1.29	Eucalyptus-citriodora-Öl	609
1.30	Fenchelöle	611
1.31	Grapefruitöl	616
1.32	Ho-Sho-Öle	619
1.33	Immortellenöl	623
1.34	Ingweröl	626
1.35	Iriswurzelöl	629
1.36	Jasmin-Absolue	631
1.37	Johanniskrautöl	635
1.38	Kamillenöl deutsch	637
1.39	Kamillenöl marokkanisch	641
1.40	Kamillenöl römisch	644
1.41	Kardamomöl	646
1.42	Karottensamenöl	649
1.43	Kiefernadelöl	651
1.44	Korianderöl	654
1.45	Kreuzkümmelöl	657
1.46	Latschenkiefernöl	659
1.47	Lavandinöle	661
1.48	Lavendelöl	664
1.49	Lemongrasöl ostindisch	668
1.50	Limettenöl	671
1.51	Linaloe-Öle	674
1.52	Litseaöl	676
1.53	Lorbeeröl	678
1.54	Majoranöl spanisch	681
1.55	Majoranöl süß	683
1.56	Mandarinenöl	685
1.57	Manukaöl	688
1.58	Melissenöl	690
1.59	Mimosen-Absolue	694
1.60	Minzöl	697
1.61	Muskatellersalbeiöl	700
1.62	Muskatnussöl	704
1.63	Myrrhenöl	707
1.64	Myrtenöl	710
1.65	Nanaminzöl	713
1.66	Nardenöl	716
1.67	Nelkenöl	719
1.68	Neroliöl	722
1.69	Niaouliöl	725
1.70	Orangenöl süß	729
1.71	Oreganoöl	732
1.72	Palmarosaöl	734
1.73	Patchouliöl	737
1.74	Petitgrainöl Paraguay	740
1.75	Pfefferöl schwarz	743
1.76	Pfefferminzöl	745
1.77	Quendelöl	749
1.78	Ravintsaraöl	752
1.79	Rhododendronöl	754
1.80	Rosen-Absolue	757
1.81	Rosenöl damaszener	760
1.82	Rosenöl gallisch	765
1.83	Rosengeranienöl	768
1.84	Rosenholzöl	771
1.85	Rosmarinöl	773
1.86	Salbeiöl dalmatinisch	777
1.87	Salbeiöl spanisch	780
1.88	Salbeiöl spanisch, französischer Typ	783
1.89	Sandelholzöl neukaledonisch	785
1.90	Schafgarbenöl	788
1.91	Spearmintöl	791
1.92	Speiklavendelöl	793
1.93	Sternanisöl	796
1.94	Teebaumöl australisch	799
1.95	Thymianöle	803
1.96	Tonka-Extrakt	808
1.97	Tuberosen-Absolue	811
1.98	Tulsiöl	814
1.99	Vanille-Extrakte	817
1.100	Vetiveröl	821
1.101	Virginiazedernöl	824
1.102	Wacholderbeeröl	826
1.103	Weihrauchöle	829
1.104	Weißtannenöl	835
1.105	Wintergrünöl	837
1.106	Ylang-Ylang-Öle	840
1.107	Ysopöl	843
1.108	Ysopöl decumbens	846
1.109	Zimtöle	849
1.110	Zirbelkiefernöl	853
1.111	Zitronenöl	855
1.112	Zypressenöl	859
2	Hydrolate	862
	Dietmar Wolz, Gerlinde Engelhardt und Eva Heuberger	
2.1	Definition: Was ist ein Hydrolat?	862
2.2	Qualitätsparameter bei der Gewinnung von Hydrolaten	862
2.3	Destillationsverfahren zur Gewinnung von Hydrolaten	863
2.4	Qualitätssicherung und -kontrolle	864
2.5	Mikrobiologische Untersuchung	864
2.6	Wissenschaftliche Publikationen über die chemische Zusammensetzung von Hydrolaten	865
2.7	Physikalisch-chemische Analyse von Hydrolaten	866
2.8	Inhaltsstoffe von Hydrolaten im Vergleich zu korrespondierenden ätherischen Ölen ..	866

2.9	Mikrobiologische, chemische und pH-Wert-Stabilität von Hydrolaten	869	3.27	Sheabutter	962
2.10	Gesetzliche Zuordnungen und Einsatzmöglichkeiten von Hydrolaten	871	3.28	Sonnenblumenöl	964
2.11	Prüfmethoden für Hydrolate	873	3.29	Walnussöl	965
2.12	Schlussbetrachtung	878	3.30	Weizenkeimöl	967
2.13	Aufbau der Hydrolate-Steckbriefe	879	3.31	Mazerate	968
2.14	Hamamelishydrolat	883	3.32	Bienenwachs	972
2.15	Immortellenhydrolat	886	3.33	Jobowachs	974
2.16	Lavendelhydrolat	888	3.34	Wollwachs	975
2.17	Melissenhydrolat	891	4	Literaturverzeichnis	978
2.18	Myrtenhydrolat	894	Teil E		
2.19	Nerolihydrolat	896	Rechtlicher Rahmen		
2.20	Pfefferminzhydrolat	900	1	Gibt es eine rechtliche Definition für Aromatherapie?	983
2.21	Rosenhydrolat	903	Stephanie Reinhart und Andreas Reinhart		
2.22	Rosengeranienhydrolat	907	1.1	Produktrechtliche Rahmenbedingungen ..	984
2.23	Rosmarinhydrolat	909	2	Rechtliche Situation in Deutschland	987
2.24	Salbeihydrolat	912	2.1	Ebene Produkt und Produktkennzeichnung	987
2.25	Teebaumhydrolat	914	2.2	Abgrenzungskriterien	996
2.26	Thymianhydrolat	916	2.3	Ebene Anwendung	996
2.27	Weihrauchhydrolat	919	2.4	Herstellung von Arzneimitteln bzw. kosmetischen Mitteln	998
2.28	Weißtannenhydrolat	922	2.5	Zusammenfassung Deutschland	999
3	Pflanzenöle und -fette, Mazerate und Wachse	925	3	Rechtliche Situation in Österreich ..	1001
Martin A. Späth; Ruth von Braunschweig, Gerlinde Engelhardt und Ingeborg Stadelmann			3.1	Ebene Produkt und Produktkennzeichnung	1001
3.1	Eigenschaften von Pflanzenfetten bzw. -ölen	925	3.2	Ebene Anwendung	1002
3.2	Herstellungsmethoden und Verfahrenstechnik	928	3.3	Herstellung von Arzneimitteln bzw. kosmetischen Mitteln	1003
3.3	Leitsätze für Speisefette und Speiseöle ..	929	3.4	Zusammenfassung für Österreich	1003
3.4	Parameter für die Qualität von Fetten/Ölen	930	4	Rechtliche Situation in der Schweiz	1004
3.5	Genuinität	933	4.1	Ebene Produkt und Produktkennzeichnung	1004
3.6	Kriterien für den Einkauf	934	4.2	Ebene Anwendung	1006
3.7	Fazit: Transparenz ist wichtig	936	5	Abgrenzung zwischen Kosmetika und Arzneimitteln	1007
3.8	Bewährte Pflanzenöle: Ihre Eigenschaften und Einsatzgebiete	937	5.1	Deutschland und Österreich	1007
3.9	Aprikosenkernöl	938	5.2	Schweiz	1010
3.10	Arganöl	939	Anhang		
3.11	Baobaböl	940	Pflanzenregister	1013	
3.12	Calophyllumöl	942	Autorinnen und Autoren	1036	
3.13	Granatapfelsamenöl	943	Adressen und Bezugsquellen	1040	
3.14	Hagebuttenkernöl	944	Danksagung	1044	
3.15	Hanföl	945	Abbildungsnachweis	1045	
3.16	Haselnussöl	947	Abkürzungen/Glossar	1047	
3.17	Kakaobutter	948	Register	1053	
3.18	Kokosöl	950			
3.19	Macadamianussöl	952			
3.20	Mandelöl	953			
3.21	Mangobutter	954			
3.22	Marulaöl	956			
3.23	Nachtkerzenöl	957			
3.24	Olivenöl	958			
3.25	Sanddornfruchtfleischöl	959			
3.26	Sesamöl	961			