

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 im menschlichen Körper	72
Orale Anwendung	70	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