

Inhalt

Geleitwort von Prof. Hanns Hatt
zur 1. Auflage 5
Geleitwort von Maria Hoch
zur 1. Auflage 7
Vorwort zur 7. Auflage 9
Vorwort zur 1. Auflage 11
Danksagungen 13
Vorstellung der Autorinnen 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 36
 - 2.1.4 Pflege und Heilung der Haut – Stärkung des Immunsystems 36
 - 2.1.5 Entgiftung über das Lymphsystem 37
 - 2.1.6 Breitbandwirkung gegen Krankheitserreger 37

- 2.1.7 Ätherische Öle sind ausgezeichnete Radikalfänger (Antioxidanzien) 38
- 2.1.8 Antiphlogistische, analgetische und antipyretische Wirkung 38
- 2.1.9 Sekretolytische und sekretomotorische Wirkung 38
 - 2.1.10 Hämolysefördernde Wirkung 38
 - 2.1.11 Verdauungsfördernde Wirkung 39
 - 2.1.12 Entblähende, entkrampfende Wirkung 39
- 2.2 Der Weg über den Geruchssinn 39
 - 2.2.1 Zielgerade zum Gefühl 39
 - 2.2.2 Limbisches System 39
 - 2.2.3 Einfluss über die Botenstoffe 40
 - 2.2.4 Pheromone – Verständigung per Duft 45

3 Das Wesen der ätherischen Öle 47

- 3.1 Ihr Geheimnis: Ätherische Öle sind „Solarenergiekondensate“ 47
- 3.2 Duftstoffe der Pflanzen 48
 - 3.2.1 Lock- und Schutzstoffe, die sich bei Wärme entfalten 48
 - 3.2.2 Chemische Eigenschaften 48
- 3.3 Herstellung 49
 - 3.3.1 Gewinnung naturreiner ätherischer Öle 49
- 3.4 Genuine, authentische Öle 50
 - 3.4.1 Keine Öle tierischen Ursprungs 50
 - 3.4.2 Vielfalt – die Weisheit der Natur 50
 - 3.4.3 Naturidentische und synthetische Öle 52

4 Faszination Inhaltsstoffe 53

- 4.1 Die Vielfalt der Inhaltsstoffe 53
 - 4.1.1 Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile 53
 - 4.1.2 Uneinheitliche Mengenangaben 54
 - 4.1.3 Eine Pflanzenart – mehrere Chemotypen 54
 - 4.1.4 Wichtig: genaue Herstellerangaben 54
- 4.2 Verwirrspiel der Warnhinweise 54
 - 4.2.1 Gefahrstoffverordnung 55

- 4.2.2 Falsche Warnhinweise bringen
ätherische Öle in Verruf 56
- 4.2.3 Sinnvolle Warnhinweise 57
- 4.3 **Inhaltsstoffgruppen** 57
- 4.3.1 Zwei Hauptgruppen 58
- 4.4 **Terpene** 58
- 4.4.1 Der chemische Aufbau 58
- 4.4.2 Wichtiger Bestandteil ätherischer Öle 59
- 4.4.3 Reine Kohlenwasserstoffverbindungen:
Monoterpene und Sesquiterpene 60
- 4.4.4 Alkohole 61
- 4.4.5 Aldehyde 63
- 4.4.6 Ketone 64
- 4.4.7 Oxide 66
- 4.4.8 Ester 67
- 4.5 **Aromatische Verbindungen –
Benzolverbindungen** 68
- 4.5.1 Benzolring 68
- 4.5.2 Einteilung der Inhaltsstoffgruppen 68
- 4.5.3 Monoterpenphenole 68
- 4.5.4 Phenylpropan-Derivate 69
- 4.5.5 Weitere aromatische Gruppen 72
- 4.6 **Das „Oval“ – das Modell zur Wirkung** 73
- 4.6.1 Mnemotechnisches Modell – praktische
Lern- und Gedächtnishilfe 73
- 4.6.2 Das Modell richtig „lesen“ 73

Teil 2 Ätherische Öle – Wirkung auf unterschiedlichen Ebenen

5 **Ebene 1: Gehirn und limbisches System** 80

- 5.1 **Aufbau des Gehirns** 80
- 5.1.1 Hirnstamm: das uralte „Reptilienhirn“ 80
- 5.1.2 Limbisches System: das „Säugerhirn“ 81
- 5.1.3 Neokortex – das „neue Gehirn“ 82
- 5.2 **Stress und Stressreaktion** 83
- 5.2.1 Was passiert bei Stress in Körper
und Gehirn? 83
- 5.2.2 Unkontrollierbarer Stress – erhöhter
Cortisolspiegel 85
- 5.2.3 Immunsystem und Stress 86
- 5.3 **Aromatherapie und -pflege
als ganzheitlicher Ansatz
zum Stressabbau** 86

6 **Ebene 2: Haut und Hautmikrobiom** 87

- 6.1 **Anatomie und Physiologie der Haut** 87
- 6.1.1 Subkutis: Isolier- und Polsterschicht 87
- 6.1.2 Dermis: Bindegewebe mit
Immunzellen 88
- 6.1.3 Epidermis: Schutzschild und
Abwehrsystem 88
- 6.2 **Hautmikrobiom: Bakterien,
unsere Freunde und Helfer** 89
- 6.2.1 Aufgaben des Hautmikrobioms 90
- 6.2.2 Ungleichgewicht des Hautmikrobioms 91
- 6.2.3 Unterstützung eines gesunden
Hautmikrobioms 91
- 6.3 **Belastung der Haut durch kosmetische
Fremdstoffe** 91
- 6.3.1 Kosmetika auf Erdölbasis 91
- 6.3.2 Aufnahme synthetischer Stoffe
über die Haut 92
- 6.4 **Anforderungen an eine gesunde
Hautpflege** 92

7 **Ebene 3: Extra-/intrazelluläre Matrix und Mitochondrien** 94

- 7.1 **Der Lebensraum der Zellen:
extrazelluläre Matrix** 94
- 7.1.1 Zusammensetzung der extrazellulären
Matrix 95
- 7.1.2 Belastung durch körperfremde Stoffe 96
- 7.1.3 Stille Entzündungen durch eine belastete
extrazelluläre Matrix 96
- 7.1.4 Unterstützung der extrazellulären
Matrix 96
- 7.2 **Der Lebensraum in den Zellen:
intrazelluläre Matrix und
Mitochondrien** 97
- 7.2.1 Mitochondrien: zahlreiche „Bakterien“ in
der Zelle 97
- 7.2.2 Mangelnder Schutz der mitochondrialen
Matrix 98
- 7.2.3 Mitochondrien sind nicht nur kleine
Kraftwerke 98
- 7.2.4 Steuerung des Immunsystems durch
Mitochondrien 98
- 7.2.5 Mitochondrien und Hautgesundheit 98
- 7.2.6 Schutz und Erhalt funktionsfähiger
Mitochondrien 99
- 7.3 **Gesundheitspflege auf allen Ebenen** 99

Teil 3 Basiswissen für die Praxis

- 8 Möglichkeiten und Grenzen der Behandlung** 102
 - 8.1 Aromapflege – Aromatherapie** 102
 - 8.1.1 Aromapflege: Wellness, Alltagsbeschwerden, Pflege 102
 - 8.1.2 Aromatherapie: Behandlung durch den Aromatherapeuten 102
 - 8.2 Phyto-Aromapflege in Klinik und Ambulanz** 103
 - 8.2.1 Düfte im Krankenzimmer 104
 - 8.2.2 Therapeutische Maßnahmen: Zuständigkeiten und Absicherung 104
- 9 Die passenden Öle finden** 106
 - 9.1 Anamnese** 106
 - 9.1.1 Faktoren, die eine große Rolle spielen 106
 - 9.2 Wahl des Öls** 108
 - 9.2.1 Nomen est omen 108
 - 9.2.2 Informationen über Inhaltsstoffe und Wirkweisen 109
 - 9.2.3 Duftprobe 109
 - 9.2.4 Verträglichkeitstest 109
 - 9.2.5 Rezepturen variieren 109
 - 9.2.6 Aromatogramm – Grundlage für eine gezielte, individuelle Behandlung 110
 - 9.2.7 Ätherische Öle – ein Helfer gegen die neue Geißel der Menschheit 111
 - 9.3 Dosierung** 113
 - 9.3.1 Physiologische Dosierung 113
 - 9.3.2 Maßeinheiten 113
 - 9.4 Qualität der Öle** 114
 - 9.4.1 Leitfaden für den richtigen Einkauf 114
 - 9.4.2 Richtige Aufbewahrung 115
 - 9.4.3 Reifeprozesse und Haltbarkeit 116
- 10 Die Kunst des Mischens** 117
 - 10.1 Kleine Kompositionslehre** 117
 - 10.1.1 Synergieeffekt nutzen 117
 - 10.1.2 Kopf-, Herz- und Basisnote 118
 - 10.1.3 Mischen der Düfte 118

Teil 4 Anwendungen

- 11 Anleitungen für die Praxis** 122
 - 11.1 Die Wahl der Anwendung** 122
 - 11.1.1 Was ist das Ziel der Behandlung? 122
 - 11.2 Duftlampe, Wickel & Co.** 123
 - 11.2.1 Einfache, schnelle Hilfe 123
 - 11.2.2 Innerliche Anwendung 124
 - 11.2.3 In der Duftlampe 124
 - 11.2.4 Inhalation und Gesichtsdampfbad 124
 - 11.2.5 Sitzdampfbad 125
 - 11.2.6 Vollbad/Fußbad 125
 - 11.2.7 Körperöle 125
 - 11.2.8 Nasenöl 125
 - 11.2.9 Pflegecreme 125
 - 11.2.10 Waschungen 126
 - 11.2.11 Kalte Umschläge und Kompressen 126
 - 11.2.12 Feuchte Wickel 126
 - 11.3 Aromamassagen** 127
 - 11.3.1 So wirken die Massagen 127
 - 11.3.2 Spezielle Anwendungsbereiche 129
 - 11.3.3 Grundlagen der Massagetechnik 130
 - 11.3.4 Kurzanleitung Massagen 130
 - 11.4 Riechtraining** 131
- 12 Sich selbst etwas Gutes tun** 132
 - 12.1 Wellness mit ätherischen Ölen** 132
 - 12.1.1 Körper und Seele verwöhnen 132

Teil 5 Ätherische Öle und Trägerstoffe von A bis Z

- 13 Ätherische Öle von A bis Z** 134
 - 13.1 Agrumenöle (Zitrusöle)** 134
 - 13.2 Amyris** 135
 - 13.3 Angelikawurzel** 136
 - 13.4 Anissamen** 138
 - 13.5 Basilikum** 140
 - 13.6 Bay** 141
 - 13.7 Benzoe Siam** 143
 - 13.8 Bergamotte** 144
 - 13.9 Bergamottminze** 146
 - 13.10 Bergbohnenkraut** 148
 - 13.11 Cajeput** 150
 - 13.12 Cassia** 151

- 13.13 Champaca 153
 13.14 Cistrose 154
 13.15 Citronella Typ Ceylon 156
 13.16 Citronella Typ Java 158
 13.17 Elemi 160
 13.18 Estragon 161
 13.19 Eucalyptus citriodora 162
 13.20 Eucalyptus globulus 164
 13.21 Eucalyptus radiata 165
 13.22 Fenchel süß 167
 13.23 Fichtennadel sibirisch 168
 13.24 Frangipani 169
 13.25 Ginster 170
 13.26 Grapefruit 171
 13.27 Ho-Blätter 173
 13.28 Immortelle 174
 13.29 Ingwer 176
 13.30 Iris 178
 13.31 Jasmin 179
 13.32 Kamille blau (Echte Kamille) 181
 13.33 Kamille römisch 183
 13.34 Kampfer 185
 13.35 Kardamom 186
 13.36 Karottensamen 188
 13.37 Kiefernadel 189
 13.38 Koniferenöle 190
 13.39 Koriandersamen 193
 13.40 Kreuzkümmel 195
 13.41 Kümmel 196
 13.42 Latschenkiefer 198
 13.43 Lavandin super 199
 13.44 Lavendel fein 201
 13.45 Lavendel: Schopflavendel 204
 13.46 Lavendel: Speiklavendel 205
 13.47 Lavendelsalbei 208
 13.48 Ledum 209
 13.49 Lemongrass 211
 13.50 Limette 213
 13.51 Linaloeholz 214
 13.52 Litsea 215
 13.53 Lorbeer 217
 13.54 Majoran 218
 13.55 Mandarine 220
 13.56 Manuka 221
 13.57 Melisse 223
 13.58 Mimose 225
 13.59 Muskatellersalbei 226
 13.60 Myrrhe 228
 13.61 Myrte 229
 13.62 Myrte Anden 230
 13.63 Myrte Marokko 231
 13.64 Myrte Türkei 232
 13.65 Nanaminze 233
 13.66 Narde 235
 13.67 Nelkenknospen 236
 13.68 Neroli 239
 13.69 Niaouli 241
 13.70 Orange 242
 13.71 Oregano 244
 13.72 Osmanthus 246
 13.73 Palmarosa 248
 13.74 Patchouli 249
 13.75 Petit grain Bitterorange 251
 13.76 Petit grain Mandarine 252
 13.77 Pfeffer schwarz 254
 13.78 Pfefferminze 255
 13.79 Ravintsara 257
 13.80 Rhododendron 259
 13.81 Riesentanne 260
 13.82 Rose 262
 13.83 Rosendestillat 262
 13.84 Rosen-Absolue 264
 13.85 Rosengeranie 265
 13.86 Rosenholz 267
 13.87 Rosmarin 269
 13.88 Rosmarin Cineol 270
 13.89 Rosmarin Kampfer 271
 13.90 Rosmarin Verbenon 273
 13.91 Salbei 274
 13.92 Sandelholz 275
 13.93 Schafgarbe 277
 13.94 Styrax 279
 13.95 Tea-Tree 280
 13.96 Thymian 282
 13.97 Thymian Linalool 282
 13.98 Thymian Thujanol 284
 13.99 Thymian Thymol 285
 13.100 Thymian mastichina 287
 13.101 Tonka 288
 13.102 Tuberosa 290
 13.103 Tulsi 291
 13.104 Vanille 293
 13.105 Vetiver 294
 13.106 Wacholderbeere 296
 13.107 Wacholder, Virginia- 298
 13.108 Weihrauch 299

- 13.109 Weihrauch arabisch 300
- 13.110 Weihrauch indisch 301
- 13.111 Weißtanne 302
- 13.112 Wintergrün 304
- 13.113 Ylang Ylang 305
- 13.114 Ysop decumbens 308
- 13.115 Zedernholz 309
- 13.116 Zimtblätter 311
- 13.117 Zimtrinde 313
- 13.118 Zitrone 314
- 13.119 Zitronenverbene 316
- 13.120 Zypresse 318

14 Pflanzenöle: Starke Helfer für Therapie und Pflege 321

- 14.1 Chemie der Pflanzenöle und -fette 321
 - 14.1.1 Fettsäuren bestimmen den Charakter 321
 - 14.1.2 „Sättigungsgrad“ der Fettsäuren 322
 - 14.1.3 Trocknend oder nicht trocknend? 323
 - 14.1.4 Klein, aber fein – Fettbegleitstoffe 323
- 14.2 Hautpflege ist Gesundheitspflege 324
 - 14.2.1 Pflegeprodukte mit Mineralöl? 324
 - 14.2.2 Natürliche Pflege mit Pflanzenölen 325
 - 14.2.3 Qualität ist wichtig 325

15 Fette Öle von A bis Z 326

- 15.1 Aloe-vera-Öl 326
- 15.2 Arnikaöl 326
- 15.3 Avocadoöl 326
- 15.4 Calendulaöl 326
- 15.5 Calophyllumöl 326
- 15.6 Centellaöl 327
- 15.7 Hagebuttensamenöl (Wildrosenöl) 327
- 15.8 Hanföl 328
- 15.9 Johanniskrautöl 328
- 15.10 Jojobaöl 328
- 15.11 Kokosöl (Kokosfett) 329
- 15.12 Macadamianussöl 329
- 15.13 Mandelöl süß 329
- 15.14 Nachtkerzenöl 330
- 15.15 Olivenöl 331
- 15.16 Rapsöl 331
- 15.17 Sanddornöl 331
- 15.18 Sesamöl 332
- 15.19 Sheabutter 333
- 15.20 Sonnenblumenöl 333
- 15.21 Traubenkernöl 334

- 15.22 Vanilleöl 334
- 15.23 Emulgatoren und Trägerstoffe 334
 - 15.23.1 Mazerate (Auszüge) 334
 - 15.23.2 Trägerstoff Solubol 335

16 Hydrolate und Heilerde – für Gesundheit und Schönheit 337

- 16.1 Destillate mit langer Tradition 337
 - 16.1.1 Gewinnung 337
 - 16.1.2 Unterschied zu ätherischen Ölen 338
 - 16.1.3 Erfahrungen 338
 - 16.1.4 Tipps für die Praxis 338
- 16.2 Heilerde 339

Teil 6 Beschwerdebilder

17 Helfen und Heilen 342

- 17.1 Ganzheitliche Behandlung 342
 - 17.1.1 Behandlung – Schritt für Schritt 342
- 17.2 Fieber 343

18 Atemwege 345

- 18.1 Erkältungskrankheiten 345
 - 18.1.1 Vorbeugung in Grippezeiten 345
 - 18.1.2 Grippaler Infekt 346
 - 18.1.3 Halsschmerzen/Angina 346
 - 18.1.4 Schnupfen 347
 - 18.1.5 Stirn- und Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) 347
 - 18.1.6 Husten und Bronchitis 348
 - 18.1.7 Mittelohrentzündung (Otitis media) 349
- 18.2 Allergische Beschwerden 349
 - 18.2.1 Allergischer Schnupfen (Rhinitis allergica) 349
 - 18.2.2 Asthma bronchiale 350

19 Nervensystem 351

- 19.1 Kopfschmerzen 351
 - 19.1.1 Kopfschmerzen, verursacht durch geistige Überanstrengung 352
 - 19.1.2 Spannungskopfschmerzen 352
 - 19.1.3 Wetterfühligkeit und Kater 352
- 19.2 Ohrgeräusch (Tinnitus aurium) 353
- 19.3 Nervenentzündungen (Neuralgien) 353

- 20 Herz-Kreislauf-System** 354
- 20.1 Kreislaufbeschwerden** 354
- 20.1.1 Niedriger Blutdruck (Hypotonie) 354
- 20.1.2 Hoher Blutdruck (Hypertonie) 354
- 20.1.3 Herzbeschwerden, nervös bedingt 355
- 20.2 Venöse Erkrankungen** 355
- 20.2.1 Krampfadern (Varizen) 355
- 20.2.2 Besenreiservarizen 356
- 20.2.3 Unterschenkelgeschwür (Ulcus cruris) 356
- 20.2.4 Hämorrhoiden 357
- 20.3 Arterielle Gefäßerkrankungen** 357
- 20.3.1 „Schaufensterkrankheit“ (Claudicatio intermittens) 357
- 21 Lymphsystem** 359
- 21.1 Schwere Beine** 359
- 21.2 Lymphstau nach Brustamputation** 359
- 22 Verdauungssystem** 361
- 22.1 Mund- und Zahnbeschwerden** 361
- 22.1.1 Mundpflege 361
- 22.1.2 Ölziehen 362
- 22.1.3 Zahnschmerz 364
- 22.2 Magen-Darm-Beschwerden** 364
- 22.2.1 Blähungen (Flatulenz/Meteorismus) 364
- 22.2.2 Nervöse Bauch- und Magenschmerzen 365
- 22.2.3 Übelkeit 365
- 22.2.4 Belastete Leber, Gallenprobleme 366
- 23 Haut** 367
- 23.1 Gereizte, entzündete Haut** 367
- 23.1.1 Hautentzündungen 367
- 23.1.2 Bindehautreizung 367
- 23.1.3 Hautjucken 368
- 23.1.4 Insektenstiche 368
- 23.1.5 Krätze (Scabies) 369
- 23.1.6 Akne 369
- 23.1.7 Schuppenflechte (Psoriasis vulgaris) 370
- 23.1.8 Kopfhautekzem 371
- 23.1.9 Wundreiben (Intertrigo) 371
- 23.1.10 Wundliegen (Dekubitus) 371
- 23.1.11 Bestrahlungsprophylaxe (Radiotherapie) 372
- 23.1.12 Stomapflege (künstlicher Darmausgang) 372
- 23.2 Hand- und Fußpflege** 373
- 23.2.1 Rissige und aufgesprungene Haut an Händen und Füßen 373
- 23.2.2 Nagelbettentzündung (Paronychie) 373
- 23.2.3 Fußpilz 374
- 23.2.4 Fußschweiß 374
- 23.2.5 Diabetischer Fuß 374
- 23.3 Herpesinfektionen** 375
- 23.3.1 Fieberbläschen auf den Lippen (Herpes labialis) 375
- 23.3.2 Gürtelrose (Herpes zoster) 375
- 23.3.3 Herpes genitalis 376
- 23.4 Pilzkrankungen (Mykosen) durch Candida albicans** 376
- 23.4.1 Soor der Mundschleimhaut 377
- 23.4.2 Windeldermatitis (Dermatitis glutealis) 377
- 23.4.3 Vaginalpilz (genitale Candidose) 377
- 23.5 Verletzungen (Traumen)** 378
- 23.5.1 Verbrennungen und Verbrühungen 378
- 23.5.2 Sonnenbrand 379
- 23.5.3 Wunden 379
- 23.5.4 Bluterguss (Hämatom) 380
- 23.5.5 Narbenpflege 380
- 24 Bewegungsapparat** 381
- 24.1 Muskelkater und Muskelzerrungen** 381
- 24.2 Rückenschmerzen** 381
- 24.3 Sportverletzungen** 382
- 24.4 Rheumatische Beschwerden** 382
- 24.5 Gicht (Arthritis urica)** 383
- 25 Speziell für Frauen** 384
- 25.1 Frauenbeschwerden** 384
- 25.1.1 Menstruationsbeschwerden 384
- 25.1.2 Cellulite 385
- 25.1.3 Infektionen im Vaginalbereich 385
- 25.1.4 Blasenentzündung (Cystitis) 386
- 25.1.5 Wechseljahrsbeschwerden (klimakterisches Syndrom) 386
- 25.2 Schwangerschaft und Geburt** 387
- 25.2.1 Übelkeit während der Schwangerschaft 388
- 25.2.2 Wasseransammlung in den Beinen 388
- 25.2.3 Schwangerschaftsstreifen (Striae gravidarum) 389
- 25.2.4 Geburtsvorbereitung 389

Inhalt

- 25.2.5 Geburt 390
- 25.2.6 Wochenfluss (Lochien) 390
- 25.2.7 Milchstau und Brustdrüsenentzündung (Mastitis) 391
- 25.2.8 Wochenbettdepression 391

26 Speziell für Kinder 392

- 26.1 Kinder sind anders 392
- 26.2 Körperliche Beschwerden bei Kindern von A bis Z 392
 - 26.2.1 Erkältung und Grippe 392
 - 26.2.2 Halsschmerzen 392
 - 26.2.3 Keuchhusten (Pertussis) 393
 - 26.2.4 Kopfläuse 393
 - 26.2.5 Krätze (Scabies) 394
 - 26.2.6 Kopfschmerzen 394
 - 26.2.7 Mittelohrentzündung (Otitis media) 394
 - 26.2.8 Neurodermitis (Eczema atopicum) 394
 - 26.2.9 Windeldermatitis 395
 - 26.2.10 Windpocken (Varizellen) 395
 - 26.2.11 Wunden 396
- 26.3 Kindliche Unruhezustände 396
 - 26.3.1 „Schreibaby“ 396
 - 26.3.2 Bauchschmerzen 397
 - 26.3.3 Seelisches „Bauchweh“ 397
 - 26.3.4 Schlafstörungen bei Kindern 398
 - 26.3.5 Pubertätskrisen 398

27 Psychosomatische und seelische Beschwerden 399

- 27.1 Psychosomatische Beschwerden, Stresssymptome 399
 - 27.1.1 Burnout vorbeugen 399
 - 27.1.2 Müdigkeit und Antriebsschwäche 400
 - 27.1.3 Konzentrationsschwierigkeiten 400
 - 27.1.4 Muskelverspannung, nervös bedingte 401
 - 27.1.5 Schlafstörungen 401
 - 27.1.6 „Morgenmuffel“ 401
- 27.2 Seelische Beschwerden 402
 - 27.2.1 Große Empfindsamkeit, mangelndes Selbstvertrauen 402
 - 27.2.2 Depressive Verstimmungen, Winterdepression 402
- 27.3 Suchterkrankungen 403
- 27.4 Ängste 403
 - 27.4.1 Prüfungsangst 404

- 27.4.2 Angst vor Krankenhaus und Pflegeeinrichtung 404
- 27.4.3 Trennungsangst 404
- 27.4.4 Todesangst/Sterbebegleitung 405
- 27.4.5 Trauma 405
- 27.4.6 Herzangst 405

28 Alternative Unterstützung in der Krebstherapie 406

- 28.1 Drei Phasen 406
 - 28.1.1 Phase 1: Diagnose 407
 - 28.1.2 Phase 2: Therapie 407
 - 28.1.3 Phase 3: Nachsorge 409

Teil 7 Hilfreich für die Praxis

29 Tabellen zum schnellen Nachschlagen ... 412

- 29.1 Auf einen Blick – ätherische Öle von A bis Z 412
- 29.2 Auf einen Blick – fette Öle von A bis Z 436

30 Formulare 441

31 Literatur und Adressen 444

- 31.1 Literatur 444
- 31.2 Adressen 448
 - 31.2.1 Produktion und Versand ätherischer und fetter Öle 448
 - 31.2.2 Aromatogramme 448
 - 31.2.3 Aus- und Fortbildung 448

Sachverzeichnis 449

Rezepturenverzeichnis 464



Merke

Die Formulare „Planung Aromapflege“ (**Abb. 30.1**) und „Erfolgsprotokoll Aromapflege“ (**Abb. 30.2**) stehen Ihnen unter dem Link www.thieme.de/aromatherapie zum bequemen Download und digital ausfüllbar zur Verfügung.