

Inhaltsverzeichnis

Fragen

1	Herkunft und Herstellung ätherischer Öle	2
1.1	Botanik	2
1.2	Anbauverfahren	5
1.3	Herstellungsverfahren	6
1.4	Qualitätsprüfung	8
1.5	Haltbarkeit	9
2	Biochemie der Inhaltsstoffe	10
2.1	Organische Chemie	10
2.2	Terpene und Terpenoide	10
2.3	Phenole und Phenylpropanderivate	14
2.4	Übersicht Inhaltsstoffe	15
3	Grundlagen zur Wirkung ätherischer Öle im menschlichen Organismus	18
3.1	Olfaktorische Wahrnehmung – Riechen	18
3.2	Physiologische Wirkung	19
3.3	Wirksamkeit und Einsatz bei Krankheiten	20
4	Therapiepraxis	23
4.1	Einkauf ätherischer Öle	23
4.2	Auswahl, Dosis und unkomplizierte Anwendungsmethoden ätherischer Öle	23
4.3	Fette Pflanzenöle	25
4.4	Wasser und ätherische Öle	28
5	Indikationen	30
5.1	Bewährte Öle bei psychischen und körperlichen Symptomen	30
5.2	Spezielle Anwendungen im klinischen Bereich, im Seniorenheim und in der ambulanten Pflege	30
6	Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen	33
6.1	Toxikologie der Duftstoffe	33
6.2	Verträglichkeit und Allergien	34
6.3	Kontraindikationen und mögliche Wechselwirkungen	38
7	Pflanzenfamilien und ätherische Öle	42
7.1	Annonaceae, Flaschenbaumgewächse – Ylang-Ylang-Öl	42
7.2	Apiaceae, Doldenblütengewächse	43
7.3	Asteraceae, Korbblütengewächse	43
7.4	Burseraceae, Balsambaumgewächse	44
7.5	Cupressaceae, Zypressengewächse	44
7.6	Geraniaceae, Storchschnabelgewächse – Rosengeranienöl	45
7.7	Gramineae, Süßgräser	45
7.8	Lamiaceae, Lippenblütengewächse	46
7.9	Lauraceae, Lorbeergewächse	49
7.10	Myrtaceae, Myrtengewächse	51
7.11	Pinaceae, Kieferngewächse	54
7.12	Piperaceae, Pfeffergewächse	54
7.13	Rosaceae, Rosengewächse	55
7.14	Rutaceae, Rautengewächse – Zitrusöle	55
7.15	Santalaceae, Sandelholzgewächse – Sandelholzöl	56

7.16	Zingiberaceae, Ingwergewächse – Ingweröle	57
7.17	Pioniere der Aromatherapie	57
7.18	Prüfungsfragen	58

Antworten

1	Herkunft und Herstellung ätherischer Öle	62
1.1	Botanik	62
1.2	Anbauverfahren	65
1.3	Herstellungsverfahren	65
1.4	Qualitätsprüfung	66
1.5	Haltbarkeit	67
2	Biochemie der Inhaltsstoffe	68
2.1	Organische Chemie	68
2.2	Terpene und Terpenoide	68
2.3	Phenole und Phenylpropanderivate	72
2.4	Übersicht Inhaltsstoffe	73
3	Grundlagen zur Wirkung ätherischer Öle im menschlichen Organismus	77
3.1	Olfaktorische Wahrnehmung – Riechen	77
3.2	Physiologische Wirkung	78
3.3	Wirksamkeit und Einsatz bei Krankheiten	80
4	Therapiepraxis	82
4.1	Einkauf ätherischer Öle	82
4.2	Auswahl, Dosis und unkomplizierte Anwendungsmethoden ätherischer Öle	82
4.3	Fette Pflanzenöle	84
4.4	Wasser und ätherische Öle	86
5	Indikationen	88
5.1	Bewährte Öle bei psychischen und körperlichen Symptomen	88
5.2	Spezielle Anwendungen im klinischen Bereich, im Seniorenheim und in der ambulanten Pflege	89
6	Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen	91
6.1	Toxikologie der Duftstoffe	91
6.2	Verträglichkeit und Allergien	92
6.3	Kontraindikationen und mögliche Wechselwirkungen	96
7	Pflanzenfamilien und ätherische Öle	100
7.1	Annonaceae, Flaschenbaumgewächse – Ylang-Ylang-Öl	100
7.2	Apiaceae, Doldenblütengewächse	100
7.3	Asteraceae, Korbblütengewächse	101
7.4	Burseraceae, Balsambaumgewächse	101
7.5	Cupressaceae, Zypressengewächse	101
7.6	Geraniaceae, Storchschnabelgewächse – Rosengeranienöl	101
7.7	Gramineae, Süßgräser	102
7.8	Lamiaceae, Lippenblütengewächse	102
7.9	Lauraceae, Lorbeergewächse	104
7.10	Myrtaceae, Myrtengewächse	105
7.11	Pinaceae, Kieferngewächse	107
7.12	Piperaceae, Pfeffergewächse	107
7.13	Rosaceae, Rosengewächse	108

7.14	Rutaceae, Rautengewächse – Zitrusöle	108
7.15	Santalaceae, Sandelholzgewächse – Sandelholzöl	109
7.16	Zingiberaceae, Ingwergewächse – Ingweröle	109
7.17	Pioniere der Aromatherapie	109
7.18	Prüfungsfragen	110

Anhang

8	Sachverzeichnis	112
---	-----------------------	-----