

# Inhaltsverzeichnis

	<b>Geleitwort zur 4. Auflage</b> . . . . .	5
	<b>Vorwort zur 4. Auflage</b> . . . . .	6
	<b>Danksagung</b> . . . . .	6
<b>1</b>	<b>Einführung</b> . . . . .	13
1.1	Ätherische Öle entfalten ihre Wirkung auf drei Wegen . . . . .	13
1.2	Ein bisschen Botanik . . . . .	14
1.3	Wie ätherische Öle gewonnen werden . . . . .	15
1.3.1	Von größter Bedeutung: die Qualität ätherischer Öle . . . . .	15
1.4	Physikalische Eigenschaften ätherischer Öle . . . . .	16
1.5	Chemotypen . . . . .	16
1.5.1	Inhaltsstoffe bestimmen die Wirkung . . . . .	17
1.5.2	Ganzheitliche Wirkung durch Vielfalt . . . . .	17
1.6	Dosierung . . . . .	18
1.7	Mischungen . . . . .	19
1.7.1	Zur Sicherheit: der Verträglichkeitstest . . . . .	19
1.7.2	Synergie . . . . .	19
1.7.3	Mischen – (k)eine Kunst . . . . .	20
1.8	Fette pflanzliche Öle . . . . .	20
1.9	Hydrolate . . . . .	21
1.10	Aromatherapeutische Anwendung . . . . .	22
1.11	Die Arbeit mit Mind-Maps . . . . .	22
1.12	Die Bedeutung der Icons . . . . .	22
<b>2</b>	<b>Psyche</b> . . . . .	23
2.1	Allgemeine Nervosität . . . . .	24
2.1.1	Ätherische Öle zur Anwendung bei Angespanntheit . . . . .	25
2.1.2	Ätherische Öle zur Anwendung bei mangelndem Selbstvertrauen . . . . .	25
2.1.3	Ätherische Öle zur Anwendung bei Reizbarkeit . . . . .	26
2.1.4	Ätherische Öle zur Anwendung bei Überempfindlichkeit . . . . .	27
2.2	Angst . . . . .	29
2.2.1	Ätherische Öle zur Anwendung bei Trennungsangst . . . . .	30
2.2.2	Ätherische Öle zur Anwendung bei Versagensangst/Prüfungsangst . . . . .	31
2.3	Asthenie . . . . .	32
2.3.1	Ätherische Öle zur Anwendung bei Antriebsschwäche . . . . .	33
2.3.2	Ätherische Öle zur Anwendung bei Konzentrationsschwäche . . . . .	34
2.3.3	Ätherische Öle zur Anwendung bei Müdigkeit . . . . .	35
2.4	Depressive Verstimmungen . . . . .	36
2.4.1	Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	36
2.5	Schlafstörungen . . . . .	38
2.5.1	Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	38
<b>3</b>	<b>Kopf</b> . . . . .	41
3.1	Augen . . . . .	42
3.1.1	Ätherische Öle zur Anwendung bei Conjunctivitis allergica, müde Augen . . . . .	42
3.2	Gesichtsneuralgie . . . . .	43
3.2.1	Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	43
3.3	Hals . . . . .	45
3.3.1	Ätherische Öle zur Anwendung bei Angina tonsillaris . . . . .	45
3.3.2	Ätherische Öle zur Anwendung bei Pharyngitis . . . . .	46
3.4	Kopfschmerz, Migräne . . . . .	48
3.4.1	Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	48

<b>3.5</b>	<b>Mund</b> . . . . .	50
3.5.1	Ätherische Öle zur Anwendung bei Aphthen, Stomatitis . . . . .	51
3.5.2	Ätherische Öle zur Anwendung bei Mundhygiene . . . . .	51
3.5.3	Ätherische Öle zur Anwendung bei Zahnfleischentzündung . . . . .	52
3.5.4	Ätherische Öle zur Anwendung bei Zahnschmerzen . . . . .	52
<b>3.6</b>	<b>Nase</b> . . . . .	53
3.6.1	Ätherische Öle zur Anwendung bei Rhinitis . . . . .	54
3.6.2	Ätherische Öle zur Anwendung bei Rhinitis allergica . . . . .	55
3.6.3	Ätherische Öle zur Anwendung bei Sinusitis . . . . .	56
<b>3.7</b>	<b>Ohr</b> . . . . .	57
3.7.1	Ätherische Öle zur Anwendung bei Gehörgangsekzem . . . . .	58
3.7.2	Ätherische Öle zur Anwendung bei Otitis media . . . . .	58
3.7.3	Ätherische Öle zur Anwendung bei Tinnitus . . . . .	59
3.7.4	Ätherische Öle zur Anwendung bei Trommelfellerguss . . . . .	59
<b>4</b>	<b>Bronchien, Lunge</b> . . . . .	61
<b>4.1</b>	<b>Bronchitis</b> . . . . .	62
4.1.1	Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	62
4.1.2	Ätherische Öle zur Anwendung bei Asthma bronchiale . . . . .	63
<b>4.2</b>	<b>Erkältungsprophylaxe</b> . . . . .	65
4.2.1	Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	65
<b>4.3</b>	<b>Tussis (Husten)</b> . . . . .	67
4.3.1	Ätherische Öle zur Anwendung bei Reizhusten . . . . .	67
4.3.2	Ätherische Öle zur Anwendung bei spastischem Husten . . . . .	68
4.3.3	Ätherische Öle zur Anwendung bei trockenem Husten . . . . .	69
<b>5</b>	<b>Herz, Kreislauf</b> . . . . .	71
<b>5.1</b>	<b>Arterielle Gefäßerkrankungen</b> . . . . .	72
5.1.1	Ätherische Öle zur Anwendung bei Claudicatio intermittens . . . . .	72
<b>5.2</b>	<b>Kreislauf</b> . . . . .	74
5.2.1	Ätherische Öle zur Anwendung bei Hypertonie . . . . .	74
5.2.2	Ätherische Öle zur Anwendung bei Hypotonie . . . . .	75
<b>5.3</b>	<b>Nervöse Herzrhythmusstörungen</b> . . . . .	77
5.3.1	Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	77
<b>5.4</b>	<b>Venöse Gefäßerkrankungen</b> . . . . .	79
5.4.1	Ätherische Öle zur Anwendung bei Besenreiservarizen . . . . .	80
5.4.2	Ätherische Öle zur Anwendung bei Hämorrhoiden . . . . .	80
5.4.3	Ätherische Öle zur Anwendung bei Thrombophlebitis . . . . .	81
5.4.4	Ätherische Öle zur Anwendung bei Ulcus cruris venosum . . . . .	82
5.4.5	Ätherische Öle zur Anwendung bei Varizen . . . . .	83
<b>6</b>	<b>Magen-Darm-Trakt</b> . . . . .	85
<b>6.1</b>	<b>Bauchschmerzen</b> . . . . .	86
6.1.1	Ätherische Öle zur Anwendung bei Meteorismus . . . . .	87
6.1.2	Ätherische Öle zur Anwendung bei nervös bedingten Schmerzen . . . . .	87
6.1.3	Ätherische Öle zur Anwendung bei Obstipation . . . . .	89
<b>6.2</b>	<b>Leberschwäche</b> . . . . .	90
6.2.1	Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	90
<b>6.3</b>	<b>Reflux-Ösophagitis, Gastritis</b> . . . . .	92
6.3.1	Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	92
<b>7</b>	<b>Blase, Niere</b> . . . . .	93
<b>7.1</b>	<b>Harnverhalten</b> . . . . .	94
7.1.1	Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	94
<b>7.2</b>	<b>Zystitis</b> . . . . .	96
7.2.1	Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	96

<b>8</b>	<b>Gynäkologie</b> . . . . .	99
<b>8.1</b>	<b>Amenorrhöe</b> . . . . .	100
8.1.1	Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	101
<b>8.2</b>	<b>Dysmenorrhöe</b> . . . . .	102
8.2.1	Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	103
<b>8.3</b>	<b>Geburt</b> . . . . .	104
8.3.1	Ätherische Öle zur Anwendung bei Geburtsvorbereitung, Dammschutz . . . . .	105
8.3.2	Ätherische Öle zur Anwendung bei Geburtsbegleitung, Wehenschmerz . . . . .	106
8.3.3	Ätherische Öle zur Anwendung bei Wehenschwäche, Wehenanregung . . . . .	107
<b>8.4</b>	<b>Klimakterium</b> . . . . .	108
8.4.1	Ätherische Öle zur Anwendung bei Hyperhidrosis und Spannungsgefühlen . . . . .	109
8.4.2	Ätherische Öle zur Anwendung bei Libidoverlust . . . . .	110
8.4.3	Ätherische Öle zur Anwendung bei Schlafstörung . . . . .	111
8.4.4	Ätherische Öle zur Anwendung bei Stimmungsschwankungen . . . . .	112
<b>8.5</b>	<b>Prämenstruelles Syndrom (PMS)</b> . . . . .	114
8.5.1	Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	115
<b>8.6</b>	<b>Schwangerschaft</b> . . . . .	117
8.6.1	Ätherische Öle zur Anwendung bei Schwangerschaftstreifen . . . . .	118
8.6.2	Ätherische Öle zur Anwendung bei Übelkeit . . . . .	118
8.6.3	Ätherische Öle zur Anwendung bei Wasseransammlung in den Beinen . . . . .	119
<b>8.7</b>	<b>Wochenbett</b> . . . . .	121
8.7.1	Ätherische Öle zur Anwendung bei Wochenfluss, Intimpflege . . . . .	122
8.7.2	Ätherische Öle zur Anwendung bei Mastitis (Brustdrüsenentzündung) . . . . .	122
8.7.3	Ätherische Öle zur Anwendung bei Milchfluss, Milchstau . . . . .	123
8.7.4	Ätherische Öle zur Anwendung bei Nachwehen . . . . .	124
8.7.5	Ätherische Öle zur Anwendung bei Wochenbettdepression . . . . .	125
<b>9</b>	<b>Bewegungsapparat</b> . . . . .	127
<b>9.1</b>	<b>Lumbago (Rückenschmerzen)</b> . . . . .	128
9.1.1	Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	128
<b>9.2</b>	<b>Muskeln</b> . . . . .	130
9.2.1	Ätherische Öle zur Anwendung bei Muskelkater . . . . .	130
9.2.2	Ätherische Öle zur Anwendung bei Muskelkrämpfen, Verspannungen . . . . .	131
<b>9.3</b>	<b>Rheumatologie</b> . . . . .	133
9.3.1	Ätherische Öle zur Anwendung bei Arthritis (entzündlicher Rheumatismus) . . . . .	134
9.3.2	Ätherische Öle zur Anwendung bei Arthrose (degenerativer Rheumatismus) . . . . .	135
9.3.3	Ätherische Öle zur Anwendung bei Gicht . . . . .	136
9.3.4	Ätherische Öle zur Anwendung bei Tendovaginitis (Weichteilrheumatismus) . . . . .	137
<b>10</b>	<b>Haut</b> . . . . .	139
<b>10.1</b>	<b>Abszess, Furunkel</b> . . . . .	140
10.1.1	Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	140
<b>10.2</b>	<b>Acne vulgaris</b> . . . . .	142
10.2.1	Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	142
<b>10.3</b>	<b>Ekzeme</b> . . . . .	144
10.3.1	Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	144
<b>10.4</b>	<b>Fußschweiß</b> . . . . .	146
10.4.1	Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	146
<b>10.5</b>	<b>Herpes (labialis, zoster, genitalis)</b> . . . . .	148
10.5.1	Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	149
<b>10.6</b>	<b>Narbenpflege</b> . . . . .	151
10.6.1	Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	151
<b>10.7</b>	<b>Neurodermitis</b> . . . . .	153
10.7.1	Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	154
<b>10.8</b>	<b>Panaritium</b> . . . . .	156
10.8.1	Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	157

<b>10.9 Pruritus allergica, Pruritus</b> . . . . .	158
10.9.1 Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	158
<b>10.10 Psoriasis</b> . . . . .	160
10.10.1 Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	161
<b>10.11 Zellulite</b> . . . . .	162
10.11.1 Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	163
<b>11 Verletzungen, Notfälle</b> . . . . .	165
<b>11.1 Distorsion</b> . . . . .	166
11.1.1 Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	166
<b>11.2 Hämatome, stumpfe Traumen</b> . . . . .	168
11.2.1 Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	168
<b>11.3 Insekten und Parasiten</b> . . . . .	170
11.3.1 Ätherische Öle zur akuten Anwendung . . . . .	170
11.3.2 Ätherische Öle zur prophylaktischen Anwendung . . . . .	171
<b>11.4 Schock, seelische Traumen</b> . . . . .	172
11.4.1 Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	172
<b>11.5 Verbrennungen, Sonnenbrand</b> . . . . .	174
11.5.1 Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	174
<b>11.6 Wunden</b> . . . . .	176
11.6.1 Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	176
<b>12 Infekte, Fieber, Grippe, Infektionen</b> . . . . .	179
<b>12.1 Fieber</b> . . . . .	180
12.1.1 Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	180
<b>12.2 Grippaler Infekt</b> . . . . .	182
12.2.1 Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	182
<b>12.3 Mykosen</b> . . . . .	184
12.3.1 Ätherische Öle zur Anwendung bei Fußpilz, Nagelpilz . . . . .	185
12.3.2 Ätherische Öle zur Anwendung bei Soor . . . . .	185
12.3.3 Vaginalpilz . . . . .	186
<b>13 Pädiatrie</b> . . . . .	189
<b>13.1 Asthma bronchiale</b> . . . . .	190
13.1.1 Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	191
<b>13.2 Bauchschmerzen</b> . . . . .	192
13.2.1 Ätherische Öle zur Anwendung bei Blähungen, Obstipation . . . . .	193
13.2.2 Ätherische Öle zur Anwendung bei psychischen Bauchschmerzen, Angst . . . . .	193
<b>13.3 Bronchitis, Husten</b> . . . . .	195
13.3.1 Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	196
<b>13.4 Grippaler Infekt, Fieber</b> . . . . .	197
13.4.1 Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	198
<b>13.5 Halsschmerzen, Angina</b> . . . . .	199
13.5.1 Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	200
<b>13.6 Kopfläuse</b> . . . . .	201
13.6.1 Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	202
<b>13.7 Neurodermitis</b> . . . . .	203
13.7.1 Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	204
<b>13.8 Otitis media (Mittelohrentzündung)</b> . . . . .	205
13.8.1 Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	206
<b>13.9 Pertussis (Keuchhusten)</b> . . . . .	207
13.9.1 Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	208
<b>13.10 Unruhe- und Angstzustände</b> . . . . .	209
13.10.1 Ätherische Öle zur Anwendung bei hypermotorischem Kind, Konzentrationsschwäche, ADHS . . . . .	210
13.10.2 Ätherische Öle zur Anwendung bei Schlafstörungen . . . . .	211
13.10.3 Ätherische Öle zur Anwendung beim „Schreibbaby“ . . . . .	212

<b>13.11 Verletzungen: akute und Nachsorge</b> . . . . .	213
13.11.1 Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	214
<b>13.12 Windeldermatitis</b> . . . . .	215
13.12.1 Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	216
<b>13.13 Windpocken (Varizellen)</b> . . . . .	217
13.13.1 Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	218
<b>14 Pflege</b> . . . . .	221
<b>14.1 Dekubitus: Prophylaxe und Nachsorge</b> . . . . .	222
14.1.1 Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	222
<b>14.2 Diabetischer Fuß/Polyneuropathien</b> . . . . .	224
14.2.1 Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	224
<b>14.3 Intertrigo, Windeldermatitis: Prophylaxe und Nachsorge</b> . . . . .	225
14.3.1 Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	225
<b>14.4 Raumluftdesinfektion</b> . . . . .	227
14.4.1 Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .	227
<b>15 Komplementäre Begleitung bei Krebserkrankungen</b> . . . . .	229
<b>15.1 Diagnoseschock</b> . . . . .	230
15.1.1 Ätherische Öle zur Anwendung bei Schock . . . . .	231
15.1.2 Ätherische Öle zur Anwendung bei Schlaflosigkeit . . . . .	232
15.1.3 Ätherische Öle zur Anwendung bei Depression . . . . .	232
<b>15.2 Therapie</b> . . . . .	234
15.2.1 Ätherische Öle zur Anwendung bei Bestrahlungsprophylaxe und -nachsorge . . . . .	235
15.2.2 Ätherische Öle zur Anwendung bei Chemotherapie . . . . .	235
15.2.3 Chirurgischer Eingriff . . . . .	237
<b>15.3 Nachsorge</b> . . . . .	241
15.3.1 Ätherische Öle zur Anwendung bei Aufhellung der Psyche . . . . .	241
15.3.2 Ätherische Öle zur Stabilisierung der Psyche . . . . .	242
15.3.3 Stärkung der inneren Heilkräfte . . . . .	243
<b>16 Literatur und Adressen</b> . . . . .	245
<b>16.1 Literatur</b> . . . . .	245
<b>16.2 Adressen</b> . . . . .	246
16.2.1 Aromatogramme . . . . .	246
16.2.2 Misteltherapie . . . . .	247
16.2.3 Produktion und Versand ätherischer und fetter Öle . . . . .	247
<b>17 Abbildungsnachweis</b> . . . . .	249
<b>17.1 Pflanzenbilder</b> . . . . .	249
<b>17.2 Weitere Bilder</b> . . . . .	249
<b>18 Ätherische Öle</b> . . . . .	251
<b>19 Ätherische Öle: Verzeichnis lateinisch – deutsch</b> . . . . .	265
<b>20 Ätherische Öle: Verzeichnis der Anwendungsbereiche</b> . . . . .	269