

Praxis Aromatherapie

Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen

Monika Werner
Ruth von Braunschweig

145 Abbildungen
6 Tabellen



Karl F. Haug Verlag · Stuttgart

6.15. 854



Einführung in die Welt der Düfte

Von der Magie zur Phytotherapie	2
Warum Aromatherapie?	2
Kurze Geschichte des Duftes	3
Der holistische Ansatz der Phyto-Aromatherapie	6
Körper, Geist und Seele behandeln	6
Die vier Säulen der Aromatherapie & Aromapflege	6
Zwei Wege – zwei Wirkweisen	7
Der Weg über die Haut	7
Wirkung an den Zellmembranen	7
Wirkung über Haut und Schleimhaut	7
Über die Haut auch die Seele behandeln	9
Pflege und Heilung der Haut – Stärkung des Immunsystems	10
Entgiftung über das Lymphsystem	10
Breitbandwirkung gegen Krankheitserreger	10
Antiphlogistische, analgetische und antipyretische Wirkung	11
Sekretolytische und sekretomotorische Wirkung	11
Hämolysefördernde Wirkung	12
Verdauungsfördernde Wirkung	12
Entblähende, entkrampfende Wirkung	12
Der Weg über den Geruchssinn	12
Zielgerade zum Gefühl	12
Das limbische System	12
Einfluss über die Botenstoffe	13
Immer der Nase nach: Wie Riechzellen Düfte erkennen	14
Pheromone – Verständigung per Duft	17
Das Wesen der ätherischen Öle	19
Die Duftstoffe der Pflanzen	19
Lock- und Schutzstoffe, die sich bei Wärme entfalten	19
Chemische Eigenschaften	19
Die Herstellung	20
Gewinnung naturreiner ätherischer Öle	20
Genuine, authentische Öle	21
Vielfalt – die Weisheit der Natur	21
Naturidentische und synthetische Öle	23
Faszination Inhaltsstoffe	24
Die Vielfalt der Inhaltsstoffe	24
Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile	24
Uneinheitliche Mengenangaben	24
Eine Pflanzenart – mehrere Chemotypen	25

Verwirrspiel der Warnhinweise	25
Gefahrstoffverordnung	25
Falsche Warnhinweise bringen ätherische Öle in Verruf	26
Sinnvolle Warnhinweise	27
Die Inhaltsstoffgruppen	28
Die Terpene	29
Die aromatischen Verbindungen – Benzolverbindungen	38
Das »Oval« – das Modell zur Wirkung	43
Mnemotechnisches Modell – praktische Lern- und Gedächtnishilfe	43
Das Modell richtig »lesen«	43
Chemische Fachbegriffe	48



Basiswissen für die Praxis

Möglichkeiten und Grenzen der Behandlung	50
Aromapflege – Aromatherapie	50
Aromapflege: Wellness, Alltagsbeschwerden, Pflege	50
Aromatherapie: die Behandlung durch den Aromatherapeuten	50
Phyto-Aromapflege in Klinik und Ambulanz	51
Düfte im Krankenzimmer	51
Therapeutische Maßnahmen: Zuständigkeiten und Absicherung	52
Die passenden Öle finden	53
Die Anamnese	53
Faktoren, die eine große Rolle spielen	53
Die Wahl des Öls	55
Nomen est omen	55
Informationen über Inhaltsstoffe und Wirkweisen	56
Die Duftprobe	56
Verträglichkeitstest	56
Rezepturen variieren	56
Das Aromatogramm – Grundlage für eine gezielte Behandlung	57
Die Dosierung	58
Physiologische Dosierung	58
Maßeinheiten	58
Die Qualität der Öle	59
Leitfaden für den richtigen Einkauf	59
Die richtige Aufbewahrung, Reifeprozesse und Haltbarkeit	60
Die Kunst des Mischens	61
Kleine Kompositionslehre	61
Den Synergieeffekt nutzen - Kopf-, Herz- und Basisnote	61
Das Mischen der Düfte	62

Die Anwendungen

Anleitungen für die Praxis	64
Die Wahl der Anwendung	64
Was ist das Ziel der Behandlung?	64
Duftlampe, Wickel & Co.	65
Einfache, schnelle Hilfe	65
Innerliche Anwendung	65
In der Duftlampe	66
Inhalation und Gesichtsdampfbad	66
Sitzdampfbad	66
Vollbad	67
Körperöle	67
Nasenöl	67
Pflegecreme	67
Waschungen	68
Kalte Umschläge und Kompressen	68
Feuchte Wickel	68
Aromamassagen	69
So wirken die Massagen	69
Spezielle Anwendungsbereiche	71
Grundlagen der Massagetechnik	72
Kurzanleitung Massagen	73
Sich selbst etwas Gutes tun	73
Wellness mit ätherischen Ölen	73

Öle und Trägerstoffe von A bis Z

Ätherische Öle von A bis Z	76
Agrumenöle (Zitrusöle)	76
Von Amyris bis Zypresse: Bestimmung, Inhaltsstoffe, Wirkung, bewährte Anwendungsbereiche und wichtige Hinweise	77
Pflanzenöle: Starke Helfer für Therapie und Pflege	224
Chemie der Pflanzenöle und -fette	224
Hautpflege ist Gesundheitspflege	227
Fette Öle von A bis Z – Aloe-vera-Öl bis Vanilleöl:	
Hauptinhaltsstoffe, Wirkung und Anwendung	228
Hydrolate – für Gesundheit und Schönheit	237
Destillate mit langer Tradition	237
Tipps für die Praxis	238

Beschwerdebilder

Helfen und Heilen	240
Atemwege	242
Erkältungskrankheiten	242
Allergische Beschwerden	245
Nervensystem	246
Herz-Kreislauf-System	248
Kreislaufbeschwerden	248
Venöse Erkrankungen	249
Arterielle Gefäßerkrankungen	251
Lymphsystem	252
Verdauungssystem	253
Mund- und Zahnbeschwerden	253
Magen-Darm-Beschwerden	254
Haut	256
Gereizte, entzündete Haut	256
Hand- und Fußpflege	260
Herpesinfektionen	262
Pilzkrankungen (Mykosen) durch <i>Candida albicans</i>	263
Verletzungen (Traumen)	264
Bewegungsapparat	267
Speziell für Frauen	269
Frauenbeschwerden	269
Schwangerschaft und Geburt	272
Speziell für Kinder	275
Körperliche Beschwerden bei Kindern von A bis Z	276
Kindliche Unruhezustände	279
Psychosomatische und seelische Beschwerden	281
Psychosomatische Beschwerden, Stresssymptome	281
Seelische Beschwerden	283

Anhang: Hilfreiche Infos

Tabelle: Die ätherischen Öle auf einen Blick	288
Tabelle: Die fetten Öle auf einen Blick	304
Muster: Patientenblatt	306
Muster: Erfolgsprotokoll für die Pflege im Krankenhaus	307
Literaturhinweise	308
Adressen	310
Sachregister	311