

**michaela steflitsch
wolfgang steflitsch (hrsg.)**

aromatherapie

wissenschaft – klinik – praxis



SpringerWienNewYork

 SpringerWienNewYork

Wolfgang Steflitsch
Michaela Steflitsch
(Hrsg.)

Aromatherapie:
Wissenschaft – Klinik – Praxis

SpringerWienNewYork

Dr. Wolfgang Steflitsch
Otto Wagner Spital, Wien, Österreich

Michaela Steflitsch
Wien, Österreich

Gedruckt mit Unterstützung des Bundesministeriums für Wissenschaft und Forschung in Wien

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdruckes, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf photomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

© 2007 Springer-Verlag/Wien
Printed in Germany

SpringerWienNewYork ist ein Unternehmen von
Springer Science+ Business Media
springer.at

Produkthaftung: Sämtliche Angaben in diesem Fachbuch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Insbesondere Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall an Hand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden. Eine Haftung des Autors oder des Verlages aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

Typografische Gestaltung, Satz: wolf, www.typic.at
Druck: Strauss GmbH, 69509 Mörlenbach, Deutschland

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier – TCF
SPIN: 11593355

Mit 32 Farbbildtafeln

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie, detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-211-48646-7 SpringerWienNewYork

„Es gibt eine Überzeugungskraft des Duftes, die stärker ist als Worte, Augenschein, Gefühl und Wille. Die Überzeugungskraft des Duftes ist nicht abzuwehren, sie geht in uns hinein wie die Atemluft in unsere Lungen, sie erfüllt uns, füllt uns vollkommen aus, es gibt kein Mittel gegen sie.

... denn die Menschen konnten die Augen zumachen vor der Größe, vor dem Schrecklichen, vor der Schönheit und die Ohren verschließen vor Melodien oder betörenden Worten. Aber sie konnten sich nicht dem Duft entziehen. Denn der Duft war ein Bruder des Atems. Mit ihm ging er in die Menschen ein, sie konnten sich seiner nicht erwehren, wenn sie leben wollten. Und mitten in sie hinein ging der Duft, direkt ans Herz, und unterschied dort kategorisch über Zuneigung und Verachtung, Ekel und Lust, Liebe und Hass. Wer die Gerüche beherrschte, der beherrschte die Herzen der Menschen.“

Das Parfum – Die Geschichte eines Mörders, Patrick Süskind, 1985

GELEITWORTE

Integration zwischen naturwissenschaftlicher und komplementärer Medizin

Komplementärmedizinische Verfahren genießen ein beträchtliches Ansehen in der Bevölkerung, Vertreter der naturwissenschaftlichen Medizin begegnen ihnen jedoch nach wie vor mit einem gewissen Misstrauen. Es kann aber nicht übersehen werden, dass die Komplementärmedizin international zunehmend als integrativer Bestandteil des Gesundheitsangebots anerkannt wird. Die unterschiedliche Akzeptanz der Komplementärmedizin in unserem Gesundheitswesen hat sicherlich mehrere Gründe. Zu diesen Gründen zählen auch Verständnisprobleme, weil bei komplementärmedizinischen Verfahren nicht selten andere als rein naturwissenschaftliche Denkungsweisen eine Rolle spielen. Auch bei Anerkennung dieser Tatsache darf jedoch nicht negiert werden, dass die unleugbaren Fortschritte in der Medizin seit mehr als hundert Jahren ganz wesentlich der Anwendung naturwissenschaftlicher Prinzipien in Diagnostik und Therapie zu verdanken sind. Eine Alternativmedizin, welche die naturwissenschaftliche Medizin ablehnt oder ausschließt, erscheint daher weder sinnvoll noch gerechtfertigt. Im Sinne des Zieles jedes Gesundheitsangebotes, dem leidenden Menschen zu dienen, erscheint es hingegen sinnvoll und gerechtfertigt, alle jene Methoden einzusetzen, für die eine Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen ist oder für die eine Basis durch eine gute aber auch kritische ärztliche Empirie besteht. Damit ist auch die Sinnhaftigkeit der Integration verschiedener Methoden angesprochen. Genau diese Integration ist offensichtlich das Anliegen des vorliegenden Buches über die Aromatherapie, in dem praktische, klinische und theoretische Aspekte einer komplementärmedizinischen Methode mit den vorhandenen naturwissenschaftlichen Untersuchungsergebnissen in Verbindung gebracht werden. Positiv ist auch zu bewerten, dass kritische Anmerkungen über den möglichen Missbrauch oder Fehleinsatz dieser Methode nicht fehlen. Der Lohn für diese Bemühungen besteht darin, dass dem Buch ein Vorbildcharakter attestiert werden kann. Auf diese Art und Weise, wie sie in dem Buch realisiert wurde, kann die nötige Integration zwischen naturwissenschaftlicher und komplementärer Medizin gelingen. Das Buch zeigt damit auch den Weg vor, der in der Zukunft der Komplementärmedizin immer mehr beschritten werden sollte.

Univ.-Prof. Dr. med. Wolfgang Markt, Wien

Präsident der Wiener Internationalen Akademie für Ganzheitsmedizin

Integration und Kooperation

Die Aromatherapie erweist sich in fachkundigen und erfahrenen Händen als sichere und zuverlässige komplementärmedizinische Naturheilmethode, die in allen Fachdisziplinen bei ausgewählten Krankheitsbildern zur Anwendung kommen kann. Mit diesem Werk platziert sich die Aromatherapie als kongenialer Partner der wissenschaftlichen Schulmedizin mit zunehmendem wissenschaftsmedizinischem Anspruch.

Die zahlreichen Einsatzmöglichkeiten von qualitativ ausgezeichneten ätherischen Ölen werden in diesem Fachbuch in bemerkenswerter und überzeugender Art und Weise mit wissenschaftlichen Daten aus der Grundlagenforschung und von klinischen Studien und Fallberichten belegt, wie man dies von Methoden der Komplementärmedizin in der Regel nicht gewohnt ist. Zusätzlich gelingt dem Autorentandem Wolfgang und Michaela Steflitsch gemeinsam mit einem hoch qualifizierten Gastautorenteam eine anspruchsvolle und doch verständliche und leicht lesbare Verknüpfung von Wissenschaft, Klinik und Praxis. Dafür bürgt auch die langjährige redaktionelle Erfahrung der Autoren.

Die Aromatherapie öffnet den Blick für die Ganzheitsmedizin und für eine neue Qualität der Zusammenarbeit von Pflege und Medizin mit der verbindlichen Option auf zufriedene Patienten/innen und Mitarbeiter/innen in den Gesundheits- und Heilberufen. Die hochpotenten ätherischen Öle können im Krankenhaus wie auch im niedergelassenen Bereich auch sehr kosteneffizient verwendet werden, weil unabhängig von der Applikationsart – und da gibt es eine bemerkenswerte Vielfalt – jeweils nur wenige Tropfen in einem geeigneten Trägermedium benötigt werden.

Dr. Wolfgang Steflitsch bietet aufgrund seiner umfassenden langjährigen schulmedizinischen Erfahrung, insbesondere auch in den Bereichen Infektiologie, HIV/AIDS und Intensivmedizin, hervorragende Voraussetzungen für die optimale Verknüpfung von Schulmedizin und Komplementärmedizin – oder mit anderen Worten – für die gewissenhafte Integration der Aromatherapie in die wissenschaftliche Schulmedizin. Dabei beherzigt er die mannigfaltigen ganzheitsmedizinischen Aspekte, weil er stets bemüht ist, alle Ebenen des menschlichen Daseins im Rahmen seiner medizinischen Betreuung zu berücksichtigen.

Die Fortschritte in der Aromatherapie und Aromapflege werden in Österreich sicher und zuverlässig von der „Österreichischen Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege“ getragen. Die im Juni 2006 im Otto Wagner Spital auf der Wiener Baumgartner Höhe gegründete ÖGwA vereint in sich sehr erfahrene und engagierte, in Österreich, aber auch international anerkannte Experten/innen aus den Bereichen Apotheke, Medizin, Pflege sowie Wissenschaft und Forschung und ich freue mich, Wolfgang Steflitsch als ersten Vorsitzenden dieser Gesellschaft beglückwünschen zu dürfen.

Dieses Fachbuch besticht durch fachliche Kompetenz. Der Leser kann leicht erkennen, dass an der Entstehung dieses Buches ein exzellenter Mediziner mit sehr guter Menschenkenntnis und großem Naturverständnis am Werk war. Die kompetente und nachvollziehbare Darstellung der Wirkungsweisen und der wissenschaftlichen Erkenntnisse aus Grundlagenforschung und Klinik sollten auch jene Mitar-

beiter/innen in Gesundheits- und Heilberufen vom Nutzen der Aromatherapie und Aromapflege überzeugen, die bislang der Komplementärmedizin im Allgemeinen und der Aromatherapie im Speziellen kritisch und zurückhaltend gegenüber gestanden sind.

Ich freue mich, dass ich an meiner Abteilung und auch darüber hinaus die Aromatherapie und die Aromapflege unterstützen kann. Und ich möchte alle an Aromatherapie, Aromapflege, Naturheilmedizin und Ganzheitsmedizin Interessierten die Lektüre dieses Buches ans Herz legen.

Prim. Dr. Norbert Vetter

Facharzt für Lungenerkrankungen und Innere Medizin

Facharzt für Arbeits- und Betriebsmedizin

Ständig beeideter gerichtlicher Sachverständiger

Primarius der Zweiten Internen Lungenabteilung des Pulmologischen Zentrums der Stadt Wien, Otto Wagner Spital, Baumgartner Höhe 1, 1140 Wien, E-Mail:

norbert.vetter@wienkav.at

Vorwort

Aromatherapie: Erfolg versprechende Dreifach-Synergie

1. Synergie von Tradition und moderner Wissenschaft
2. Synergie von Komplementärmedizin und Schulmedizin
3. Synergie der Inhaltsstoffe im Vielstoffgemisch des ätherischen Öls

Faszination einer traditionsreichen Methode der Komplementärmedizin durch einen Evidenz-basierten Synergismus aus dem Duft genuiner und authentischer ätherischer Öle und der pharmakologischen Wirkung des natürlichen Vielstoffgemisches und seiner Einzelduftstoffe

„Pflanzen reifen durch die Sonne, Menschen reifen durch die Liebe!“

Die Aromatherapie ist ein Teilbereich der Phytotherapie. Ihre Anwendung beruht auf langjähriger, weltweiter Erfahrung und auf wissenschaftlichen Untersuchungen. Ätherische Öle werden aus Pflanzenmaterial gewonnen. Es werden keine naturidentischen und synthetischen Substanzen verwendet. Diese Definition entspricht den Voraussetzungen für die Phytotherapie, weshalb die Aromatherapie auch Phyto-Aromatherapie genannt werden kann.

Die Aromatherapie kann sowohl als eigenständige Therapieform, wie auch als komplementärmedizinische Methode angewandt werden. Leichtere Beschwerden lassen sich adäquat ausschließlich mit ätherischen Ölen behandeln. Bei stärkeren Beschwerden können ätherische Öle sehr gut ergänzend zu anderen medizinischen, physikalischen oder psychologischen Therapieformen eingesetzt werden.

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne!“ (Hermann Hesse)

Die Anwendung der Aromatherapie und Aromapflege im klinischen Bereich bedeutet immer noch Pionierarbeit. Das Krankenpflegepersonal empfindet seine Rolle dabei zu Recht oftmals ähnlich jener von Florence Nightingale. In vielen Krankenhäusern stellt das Pflegepersonal die treibende Kraft für die Anwendung von ätherischen Ölen, Hydrolaten und fetten Trägerölen dar.

Da es ohne Forschung keinen Nachweis für die klinische Wirksamkeit, Verträglichkeit und Kosteneffizienz gibt, ist es sehr erfreulich, dass seit rund zwei Jahrzehnten eine deutliche Zunahme an Grundlagenforschung und klinischen Studien zu verzeichnen ist. Positiv zu Vermerken ist auch die steigende Qualität der wissenschaftlichen Untersuchungen. Es bedarf jedoch einer gemeinsamen Anstrengung, um alle wissenswerten Informationen zu erfassen, zu bewerten und in einen gemeinsamen Kontext zu stellen.

„Nichts ist weniger wissenschaftlich, als etwas zu verneinen, weil man es nicht erklären kann.“ (Dr. Jean Valnet)

Unser Fachbuch richtet sich in erster Linie an Angehörige von Gesundheits- und Heilberufen, aber auch an interessierte Laien mit aromnologischen Vorkenntnissen aufgrund guter Seminare über ätherische Öle und aufmerksamer Lektüre der empfohlenen Fachliteratur.

Danksagung

Wir möchten uns sehr gerne bei all den vielen Verwandten, Freunden und Bekannten bedanken, die auf ihre ganz spezielle Art und Weise unsere Arbeit an diesem Fachbuch unterstützt haben.

Ganz besonderer Dank gebührt Michaelas Tante Angelika Fischer, ehemalige Oberschwester in der Pflegedirektion im Krankenhaus Hietzing, Wien, welche die Entstehung dieses Fachbuches mit Rat und Tat begleitet hat.

Für aufmunternde Worte und fachliche Unterstützung bedanken wir uns auch herzlich bei:

- allen Gastautoren dieses Fachbuches
- dem erweiterten Vorstand der „Österreichischen Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege“ (ÖGwA)
- Forum Essenzia (FE)
- Akademie für Ganzheitsmedizin (GAMED)
- Eliane Zimmermann, Glengarriff, Irland (AiDA, Aromatherapy International)
- Monika Volkmann, Klinikum Augustinum, München
- Prim. Dr. Norbert Vetter und Mitarbeiter/Innen im Wiener Otto Wagner Spital
- ARGE „Aromapflege im OWS Wien“
- Mag. Renate Eichhorn, Springer-Verlag, Wien

Herzlichen Dank!

Widmung

Wir widmen unser Buch unserem lieben Opa **Johann Mayerhofer**, der uns immer auf liebevolle Weise unterstützt.

Wichtige Hinweise

Wie jede Wissenschaft ist die Medizin einschließlich der Aromatherapie und Aromapflege ständig in Entwicklung. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse. Soweit in diesem Werk eine Dosierung oder eine Applikation erwähnt wird, darf der Leser darauf vertrauen, dass Autoren und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht. Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden.

Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und ggf. nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in diesem Buch abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf dem Markt gebracht worden sind. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Autoren und Verlag appellieren an jeden Benutzer, ihnen auffällige Ungenauigkeiten mitzuteilen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Zur Verbesserung des Leseflusses stehen statt weiblicher und männlicher Bezeichnungen in der Regel nur die kürzeren männlichen Bezeichnungen. Selbstverständlich beziehen sich diese Bezeichnungen auch auf unser sehr geschätztes weibliches Geschlecht. Wir bitten um Verständnis dafür.

Inhaltsverzeichnis

Teil I: Allgemeiner Teil

1. Aromatologische Begriffsbestimmungen **3**
2. Einführung in die Welt der ätherischen Öle **11**
3. Aromatherapie naturwissenschaftlich betrachtet
(Prof. Dr. Gerhard Buchbauer, Wien, Österreich) **21**
4. Die Effizienz von Riechstoffen im Kontext von Aktivierung beim Menschen
(Mag.^a pharm. Dr. Eva Heuberger, Wien, Österreich) **31**
5. Untersuchungen zum Ölgehalt und zur Ölzusammensetzung des ätherischen Öls der Zitronenmelisse
(Mag.^a Susanne Wagner, Joanneum, Graz, Österreich) **53**
6. Der fundamentale Biosyntheseweg für ätherische Öle **61**
7. Schicksal ätherischer Öle nach kutaner Applikation **63**
8. Substitution von ätherischen Ölen **67**
9. Die Wahl des Chemotyps bei ätherischen Ölen
(Eliane Zimmermann, Glengarriff, Irland) **69**
10. Nachweisbare Wirkungen von ätherischen Ölen und Einzelduftstoffen **77**
11. Heterogenität der Bioaktivität der chemischen Gruppen **81**
12. Reaktion von ätherischen Ölen auf das Zentralnervensystem **83**
13. Psychoneuroimmunologie **89**
14. Entzündungshemmung und „Anti-Aging“ **91**
15. Allgemeine Bemerkungen zu klinischen Studien **93**
16. Aroma-Massage
(Ingrid Karner, Graz, Österreich) **103**
17. Prophylaxe und Therapie mit ätherischen Ölen (Experten-Zitate) **117**
18. GRAS und NOELs **123**
19. Ätherische Öle und Kanzerogenität **125**

Teil II: Fachdisziplinen

1. Innere Medizin **131**
 - 1.1 Allgemeinsymptome **131**
 - 1.2 Kardiologie **137**
 - 1.3 Gastroenterologie, Hepatologie und Stoffwechsel **142**
 - 1.4 Nephrologie **148**
 - 1.5 Intensivmedizin **149**
 - 1.6 Palliativmedizin **153**
2. Immunologie und Infektionen **157**
 - 2.1 Funktionen des Immunsystems **158**

- 2.2 Aromatherapie und Immunsystem **158**
- 2.3 Rheumatoide Arthritis **160**
- 2.4 Antibakterielle Wirkstoffe **162**
- 2.5 Parasitologie **167**
- 2.6 Unterstützung der klassischen TB-Therapie mit ätherischen Ölen **168**
- 2.7 Antivirale Aktivitäten **170**
- 2.8 Antimykotische Aktivitäten **172**
- 2.9 Kreuzinfektionen **175**
- 2.10 HIV / AIDS **176**
- 2.11 Experimentelle Belege zur antimikrobiellen Wirkung von ausgewählten ätherischen Ölen
(*Prof. Dr. Jürgen Reichling, Heidelberg, Deutschland*) **181**
- 2.12 Das Aromatogramm
(*Dr. Gerda und Dr. Karl Dorfinger, Wien, Österreich*) **189**
- 3. Pneumologie **195**
 - 3.1 Asthma, Bronchitis, Sinusitis **195**
 - 3.2 Tuberkulose **204**
- 4. Onkologie **207**
 - 4.1 Ätherische Öle im onkologischen Umfeld **207**
 - 4.2 Über die praktische Erfahrungen mit ätherischen Ölen in der Onkologie
(*DGKS Elfriede Haller, Wien, Österreich*) **220**
 - 4.3 Ausgewählte Rezepturen für onkologische Patienten
(*1. Medizinische Abteilung, Wilhelminenspital der Stadt Wien, Österreich*) **224**
- 5. Geriatrie **227**
 - 5.1 Medizinische und pflegerische Betreuung älterer Menschen **227**
 - 5.2 Schlafstörungen und Schlaflosigkeit **228**
 - 5.3 Demenz **233**
 - 5.4 Depression **237**
 - 5.5 Indigestion (Dyspepsie) **237**
 - 5.6 Obstipation **237**
 - 5.7 Divertikulose – Divertikulitis **238**
 - 5.8 Hautulzera und Wundheilungsstörungen **239**
 - 5.9 Osteoarthritis **241**
 - 5.10 Mangel an mehrfach ungesättigten Fettsäuren **243**
 - 5.11 Spezielle Rezeptur – Vorschläge **244**
 - 5.12 Ätherische Öle in der letzten Lebensphase **248**
 - 5.13 Einblicke in die Durchführung der Aromapflege im Hospiz Rosenheim in Tulln
(*DGKS Erika Gößnitzer, Hospiz Rosenheim, Tulln, Österreich*) **251**

6. Dermatologie **255**
 - 6.1 Ekzeme – Dermatitis **255**
 - 6.2 Herpes simplex Virus I/II Infektionen **257**
 - 6.3 Onychomykose – Tinea pedis **259**
 - 6.4 Diabetischer Fuß **260**
 - 6.5 Wund- und Narbenheilung **262**
 - 6.6 Aromatologische Psychodermatologie **263**
 - 6.7 Acne vulgaris **266**
7. Gynäkologie und Geburtshilfe **273**
 - 7.1 Schwangerschaft **273**
 - 7.2 Geburt **277**
 - 7.3 Vaginale Infektionen **278**
 - 7.4 Das weibliche Reproduktionssystem **281**
 - 7.5 Aromapflege in der Gynäkologie
(*DGKS Eleonore Braun-Folta, Hannover, Deutschland*) **285**
8. Psychiatrie und Neurologie **289**
 - 8.1 Suchtverhalten **292**
 - 8.2 Bipolare Störungen (Manisch-depressives Zustandsbild) **293**
 - 8.3 Lernschwierigkeiten **294**
 - 8.4 Stress **295**
 - 8.5 Psychoneuroimmunologie **298**
 - 8.6 Angst **300**
 - 8.7 Depressionen **301**
 - 8.8 Schlafstörungen **304**
 - 8.9 Wachkoma und Schädel-Hirn-Trauma **307**
 - 8.10 Träume **308**
 - 8.11 Aromapflege in der Psychiatrie **309**
 - 8.12 Angstzustände bei Myokardinfarkt **311**
 - 8.13 Depression und Delirium nach Herz-Bypass-Operation **312**
 - 8.14 Frigidität **314**
 - 8.15 Hysterie **314**
 - 8.16 Magersucht (Anorexia nervosa) **314**
 - 8.17 Duftheilkunde für die Seele: Einblicke in die Psycho-Aromatherapie
(*Erika Bortner-Haussener, Schweizerische Schule für Aromatherapie, Belp, Schweiz*) **315**
 - 8.18 Biographarbeit bei der Auswahl ätherischer Öle für Demenzerkrankte und Menschen im Wachkoma
(*DGKS Ute Schüller, Wel-Vita, Erkelenz, Deutschland*) **319**

9. Schmerztherapie **325**
 - 9.1 Allgemeine Betrachtungen zu akuten und chronischen Schmerzzuständen **325**
 - 9.2 Die Bedeutung der Einzelduftstoffe Menthol, Methylsalicylat und Eugenol in der Schmerztherapie **328**
 - 9.3 Analgetische Aromatherapie im Westmead Hospital, Sydney, Australien **338**
 - 9.4 Ausgewählte Beispiele für analgetische Aromaölmischungen (*Janetta Bensouilab, Cobham, UK*) **339**
 - 9.5 Fibromyalgie-Syndrom **342**
 - 9.6 Lumbago **344**
 - 9.7 Ausgewählte Studien zur Schmerztherapie **346**
10. Kinderheilkunde **351**
 - 10.1 Baby-Hautpflege mit „Köpfchen“ (*DGKS Marlene Fink, Dornbirn, Österreich*) **351**
 - 10.2 Aromatherapie bei Kinderkrankheiten **362**

Teil III: Aromapflege

1. Krankenpflege-Motivation am Beispiel der Aromapflege (*PD und Heilpraktiker Jürgen Trott-Tschepe, Institut lebendige Aromakunde, Berlin, Deutschland*) **369**
2. Moderne Aromapflege (*DGKS Evelyn Deutsch, Wien, Österreich*) **371**
3. Integrative Aromapflege **377**
4. Aromapflege – Düfte für Körper, Geist und Seele (*DGKS Sabrina Herber-Schmieden, Elisabeth-Stiftung, Birkenfeld, Deutschland*) **381**
5. Ätherische Öle in der Altenpflege und Hospizarbeit (*Barbara Köpke, Gesundheits- und Naturheilpraxis, Iserlohn-Dröschede, Deutschland*) **387**
6. Einführung der Aromapflege in einer Privatklinik (*DGKS Astrid Bartsch, Herrsching am Ammersee, Deutschland*) **395**
7. Aromapflege im Martin-Luther-Krankenhaus (*STL DGKS Andrea Chuks, Berlin, Deutschland*) **405**
8. Aromatologische Erfahrungen (*DGKS und Heilpraktikerin Ulrike Thomsen, Ostenfeld, Husum-Nordsee, Deutschland*) **407**
9. Rechtliche Aspekte in der Aromapflege **409**
10. Aromapflege-Richtlinien **415**

Teil IV: Indikationen, ätherische Öle und Rezepturen

1. Unspezifische Krankheitsbilder und Beschwerden **423**
2. Infektionen **431**
3. Atemwegserkrankungen **439**
4. Kardiologie **443**
5. Erkrankungen des Magen-Darmtraktes sowie der abdominellen Organe und Funktionssysteme **447**
6. Stoffwechselerkrankungen **457**
7. Dermatologie **459**
8. Erkrankungen von Muskeln, Nerven und Bindegewebe **477**
9. Gynäkologie und Geburtshilfe **483**
10. Kinderheilkunde **493**
11. Geistig-emotionale Erkrankungen und Beschwerden **497**
12. Onkologie **519**

Teil V: Anhang

1. Pflanzennamen „deutsch – lateinisch/botanisch – englisch“ **525**
2. Pflanzennamen „lateinisch/botanisch – deutsch – englisch“ **530**
3. Pflanzenfamilien mit aromatherapeutisch verwendeten Arten **535**
4. Beispiele verwendeter Pflanzenteile mit Abkürzungen **538**
5. Besondere Eigenschaften der chemischen Verbindungen in ätherischen Ölen **540**
6. Analytische Unterschiede zwischen Ravensara und Ravintsara **543**
7. Kleine Hausapotheke **544**
8. Tropfenvolumen und Tropfengewicht von ätherischen Ölen **545**
9. Tropfengewicht von ätherischen Ölen unter Verwendung des Tropfverschlusses von kommerziellen Fläschchen **546**
10. „Schnelle Hilfe“ **547**
11. Fette Träger-Öle – Eigenschaften und Indikationen **548**
12. Hydrolate: Eigenschaften und Indikationen **550**
13. Ganzheitliche Betrachtung **552**
14. Ätherische Öle mit Risikopotenzial **553**
15. Ätherische Öle und ihre Hauptinhaltsstoffe **558**
16. Antibakterielle und antimykotische Bioaktivität von ätherischen Ölen **592**
17. Antimikrobielle Aktivität von ätherischen Ölen auf der Basis ihres 1,8-Cineol-Gehaltes **595**
18. Minimalkonzentration von Manuka und Teebaum zum Abtöten von Mikroorganismen **596**
19. Pharmakologische Wirkungen von ätherischen Ölen auf die elektrisch stimulierte glatte Muskulatur des Meerschweinchen-Ileums (in vitro) **598**

20. Pharmakologische Wirkung von ätherischen Ölen auf Ratten-Uterus und Meerschweinchen-Ileum **601**
21. Pharmakologische Wirkung von Inhaltsstoffen ätherischer Öle auf Ratten-Uterus und Meerschweinchen-Ileum (in vitro) **602**
22. Pharmakologische Wirkungen von Aromaölmischungen auf Ratten-Uterus und Meerschweinchen-Ileum (in vitro) **603**
23. Vergleich der akuten Wirkung von ätherischen Ölen auf das Meerschweinchen-Ileum (in vitro) mit der Voraussage aufgrund ihrer chemischen Zusammensetzung und mit der Beurteilung von Aromatherapeuten **604**
24. Vergleich der akuten Wirkung von ätherischen Ölmischungen auf das Meerschweinchen-Ileum (in vitro) mit der Voraussage aufgrund ihrer chemischen Zusammensetzung und mit der Beurteilung von Aromatherapeuten **605**
25. Psychologische und physiologische Wirkungen von ätherischen Ölen **606**
26. Inhaltsstoffe von ätherischen Ölen mit sedativer oder stimulierender Wirkung **608**
27. Veränderung der motorischen Aktivität von Mäusen nach Inhalation von ätherischen Ölen bzw. deren Wirksubstanzen ohne / mit vorheriger intraperitonealer Koffein-Gabe **610**
28. Evidenz für die Aufnahme der Inhaltsstoffe von ätherischen Ölen in das Blut / ZNS nach dermalen, oraler oder inhalativer Applikation **611**
29. International anerkannte Anwendungen von ätherischen Ölen **612**
30. Empfehlungen des Research Institute for Fragrance Materials (RIFM): Grenzwerte für die sichere Anwendung von ätherischen Ölen **614**
31. Sensibilisatoren in ätherischen Ölen **618**
32. Ätherische Öle, die von der European Flavours and Fragrance Association (EFFA), International Organization of the Flavor Industry (IOFI) und International Fragrance Research Association (IFRA) als potentiell schädlich oder sensibilisierend beurteilt werden **619**
33. Bewertung des allergenen Potenzials von Duftstoffen nach der 7. Änderungsrichtlinie der Kosmetikverordnung **620**
34. Öko-Test-Ranking potenziell allergener Duftstoffe **621**
35. Letaldosis (LD50) **622**
36. Ätherische Öle mit Verbot oder Restriktion durch die International Fragrance Research Association (IFRA) **625**
37. In vitro Inhibition der humanen Leukozyten-Elastase durch ätherische Öle **626**
38. Die Phenolkoeffizienten ätherischer Öle und ihre Komponenten **628**
39. Internationale Organisationen mit besonderem Bezug zur Aromatherapie **629**
40. Glossar **630**

Teil VI: Nützliche Adressen und Hinweise

1. Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten mit ätherischen Ölen im deutschsprachigen Raum **637**
2. Aromatogramme **638**
3. Hebammen, Geburtsvorbereitung **638**
4. Bezugsquellen für hochwertige ätherische Öle, fette Öle, Hydrolate und Zubehör / Fertigprodukte mit ätherischen Ölen **639**
5. Fortbildung im Ausland **641**
6. Gesellschaften, Vereine und Verbände **642**
7. Aromatherapie-Zeitschriften **644**
8. Großraumbeduftung, Duftobjekte **644**
9. Naturkosmetik und Rohstoffe zum Selbermachen **644**
10. Österreichische Botanische Gärten **645**
11. Versand und Erleben von Kräutern, seltenen Duftpflanzen und Samen **647**
12. Buchempfehlungen und literarische Quellen **647**
13. Aktuelle Pflanzen-Informationen im Internet **648**
14. Weiterführende Literaturzitate zu ausgewählten Themen der Aromatherapie und Aromapflege **649**

TEIL VII: Index

1. Indikationen-Register **697**
2. Sachverzeichnis **703**
3. Register der Pflanzen und Öle **709**
4. Über die Autoren **721**
5. Gastautoren **722**

TEIL I ALLGEMEINER TEIL

**TEIL II
FACHDISZIPLINEN**

**TEIL III
AROMAPFLEGE**

**TEIL IV
INDIKATIONEN, ÄTHERISCHE
ÖLE UND REZEPTUREN**

**TEIL V
ANHANG**

**TEIL VI
NÜTZLICHE ADRESSEN
UND HINWEISE**

**TEIL VII
INDEX**