

Inhaltsverzeichnis

Blick auf das »Essenzielle« mit Liebe zum Detail	11
Worte und Dank vorweg	13
1 Wissenswertes zur ganzheitlichen Aromatherapie und Aromapflege	17
1.1 Die Kunst der ganzheitlichen Therapie, Pflege und Salutogenese	18
1.2 Was sind ätherische Öle?	20
1.2.1 Gewinnungsverfahren	21
1.2.2 Wirkungsweise	22
1.2.3 Inhaltsstoffe	23
1.2.4 Qualität	24
1.2.5 Qualitätsprüfung	26
1.2.6 Haltbarkeit und Aufbewahrung	26
1.2.7 Hygienische Entnahme	27
1.2.8 Dosierung	28
1.2.9 Anwendungshinweise	29
1.2.9.1 Raumbeduftung mit Duftlampe/Vernebler	31
1.2.9.2 Raumspray/Hautspray	33
1.2.9.3 Riechfläschchen	33
1.2.9.4 Duftfleckerl	34
1.2.9.5 Einreibung/Massage mit Körper- und Massageölen	35
1.2.9.6 Einreibung mit Salben und Balsamen	37
1.2.9.7 Waschung	37
1.2.9.8 Voll-/Teilbad	39
1.2.9.9 Fußanwendung	40
1.2.9.10 Kompressen, Wickel und Auflagen	41
1.2.9.11 Sauna	44
1.2.9.12 Punktuelle Anwendung mit Naturparfüms	45
1.2.9.13 Mundpflege	45
1.2.10 Gegenanzeigen und Wechselwirkungen	45
1.2.10.1 Ungeeignete Öle beim Sonnenbad und bei Allergien	46
1.2.10.2 Ungeeignete Öle für Epileptiker und Asthmatiker	46
1.2.10.3 Hautreaktionen bei ätherischen Ölmischungen	47

1.2.10.4	Ätherische Öle in den Augen	47
1.2.10.5	Homöopathie und Aromatherapie	47
1.2.11	Dokumentation	47
1.3	Das kleine ABC der Pflanzenöle, Hydrolate und Salbengrundlagen	48
1.3.1	Ätherische Öle von Alant bis Zypresse	48
1.3.2	Fette Pflanzenöle	58
1.3.2.1	Hautpflege mit fetten Pflanzenölen	58
1.3.2.2	Fette Pflanzenöle von Aprikosenkernöl bis Wildrosenöl ...	61
1.3.2.3	Mazerate	65
1.3.3	Hydrolate	66
1.3.4	Creme- und Salbengrundlagen	69
1.3.5	Bäder auf der Basis von Totes-Meer-Salz (TMS)	72
1.4	Weitere Therapiempfehlungen	73
2	Raumbeduftung	75
2.1	Anregen, stimulieren, vitalisieren	78
2.2	Ausgleichen, beruhigen, entspannen	82
2.3	Verbesserung der Raumluft/Keimreduzierung/ Raumreinigung	84
3	Prophylaxe: Vorbeugende Anwendungen mit ätherischen Ölen sinnvoll unterstützen	87
3.1	Dekubitus-Prophylaxe	87
3.2	Kontrakturen-Prophylaxe	91
3.3	Obstipations-Prophylaxe	95
3.4	Pneumonie-Prophylaxe	97
3.5	Soor-/Parotitis-Prophylaxe (Mundpflege)	102
3.6	Thrombose-Prophylaxe (Venenpflege)	105
4	Haut- und Körperpflege/Hautprobleme	109
4.1	Haut- und Intimpflege	110
4.1.1	Alternde Haut	112
4.1.2	Intimpflege	116
4.1.2.1	Vaginalovula	121
4.2	Hautjuckreiz	123
4.2.1	Entzündete, gereizte Haut	123
4.2.2	Trockene, juckende Haut	129

4.2.3	Gereizte Kopfhaut/Parasitenbefall	133
4.2.4	Haut- und Nagelpilz	137
4.2.5	Stark schuppige Haut	141
4.2.5.1	Schuppenflechte (Psoriasis)	145
4.3	Stark fettende Haut (Seborrhoe)	147
4.4	Übermäßiges Schwitzen (Hyperhidrose)	149
5	Wund- und Narbenpflege	153
5.1	Wundsein (Intertrigo/Windeldermatitis)	156
5.2	Wundreinigung und feuchte Wundauflage	161
5.3	Unangenehme Gerüche durch Wundsekret	168
5.4	Schorfbildung, Grind, Borkenbildung	170
5.5	Narbenpflege	173
5.6	Bluterguss (Hämatom)	176
5.7	Erfrierungen	179
5.8	Verbrennungen/Verbrühungen	183
6	Strahlen- und Chemotherapie: Vor- und Nachsorge	187
6.1	Hautpflege vor, während und nach der Bestrahlung	189
6.2	Hautpflege bei Strahlenschäden	192
6.3	Hand-Fuß-Syndrom (HFS)	194
6.4	Haarausfall (Alopezie)	197
6.5	Lymphödeme	200
7	Kopf und Gesicht	205
7.1	Kopfschmerzen/Föhnkopfschmerzen	205
7.2	Gesichtsschmerzen (Gesichtsneuralgien)	208
8	Augen, Ohren, Mund	213
8.1	Augenpflege/Augenentzündungen	213
8.2	Ohrenpflege	215
8.2.1	Ohrenschmerzen/Ohrentzündungen	216
8.3	Mund und Zähne	218
8.3.1	Lippenpflege	218
8.3.1.1	Lippenherpes (Herpes labialis)	220
8.3.2	Mundpflege	222
8.3.2.1	Mundtrockenheit (Xerostomie)	225
8.3.2.2	Entzündungen von Zahnfleisch und Mundschleimhaut	228

8.3.2.3	Aphten	232
8.3.2.4	Mundsoor/Bakterielle Infektionen	234
8.3.3	Zahnschmerzen/Zahnextraction	236

9 Atemwege 241

9.1	Atemnot	242
9.2	Erkältung	243
9.2.1	Verbesserung der Raumluft	245
9.3	Schnupfen/Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)	247
9.4	Halsschmerzen und Heiserkeit	250
9.5	Husten/Akute Bronchitis	253
9.6	Chronische Bronchitis/Asthma/COPD	259

10 Herz, Kreislauf und Gefäße 263

10.1	Hypertonie (Bluthochdruck)	265
10.2	Hypotonie (Niedriger Blutdruck)/ Kreislaufschwäche	270
10.3	Herzinsuffizienz (Herzschwäche)	275
10.3.1	Herzangst/Beklemmungsgefühl	276
10.4	Durchblutungsstörungen der Extremitäten (PAVK)	279
10.5	Venöse Erkrankungen	282
10.5.1	Krampfadern (Varizen)	283
10.5.2	Venenentzündung (Thrombophlebitis)	284
10.6	Hämorrhoiden	291
10.7	Lymphsystem/Anregen des Lymphflusses	295

11 Verdauungssystem 299

11.1	Appetitlosigkeit (Inappetenz)	300
11.2	Übelkeit (Nausea)/Erbrechen (Emesis)	303
11.3	Unterstützung der Leberfunktion/ Oberbauchbeschwerden	306
11.4	Völlegefühl/Magenbeschwerden/ Magenschleimhautentzündung (Gastritis)	310
11.5	Blähungen	313
11.6	Durchfall (Diarrhoe)	316
11.7	Darmträgheit/Verstopfung (Obstipation)	320
11.8	Darmlähmung nach Operation (Postoperative Darmatonie)	322

12	Nieren- und Harnwegssystem	327
12.1	Restharn	328
12.2	Reizblase	328
12.3	Harnwegsinfektionen	329
12.3.1	Formen der Harnwegsinfekte	330
12.4	Harninkontinenz	337
12.5	Harnverhalt (Harnsperre/Harnatonie)	339
12.6	Prostatavergrößerung	342
13	Knochen, Muskeln und Gelenke	345
13.1	Rückenschmerzen	347
13.2	Muskelkater/Muskelverspannungen	353
13.3	Rheumatische Beschwerden	357
13.3.1	Arthrose	359
13.3.2	Arthritis	360
13.3.3	Gicht	363
13.3.4	Fibromyalgie	364
13.4	Sehnenscheidenentzündung/Karpaltunnelsyndrom	366
13.5	Prellung/Zerrung/Verstauchung	368
13.6	Knochenverletzungen	371
13.6.1	Knochenhautentzündung	372
13.6.2	Knochenbruch	375
14	Unterstützung der Immunabwehr	379
14.1	Ganzheitliche Prävention nach Sebastian Kneipp	380
14.2	Infektabwehr	382
14.3	Fieber	389
14.4	Multiresistente Keime	392
15	Seelische Beschwerden und psychische Veränderungen	399
15.1	Angst, Panikattacken	400
15.2	Angespanntsein und Reizbarkeit	404
15.3	Antriebschwäche/Müdigkeit/Fatigue-Syndrom	408
15.4	Depressive Verstimmung	413
15.5	Desorientierung/Verwirrtheit/Demenz	419
15.6	Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen	424
15.7	Schlafstörungen	427
15.7.1	Restless-Legs-Syndrom (RLS)	431

16	Palliativ- und Sterbebegleitung	435
16.1	Palliativ-Medizin/Palliative Care/SAPV	435
16.1.1	Die letzte Lebensphase: Palliative Care oder Sterbebegleitung?	437
16.2	Die letzte Lebensphase – Sterbebegleitung	438
16.2.1	Das Leiden am Ende des Lebens	439
16.2.2	Sinneswahrnehmungen in den letzten Stunden	440
16.2.3	Der emotionale Sterbeprozess	441
16.3	Wohlriechende Begleitung in der letzten Lebensphase	442
16.3.1	Bei Angst, Unruhe, Schlafstörungen	443
16.3.2	Bei schwindender Lebenskraft	447
16.3.3	Bei Atemnot und Atembeschwerden	451
16.3.4	Bei angegriffener Haut	453
16.3.5	Bei Lymphödemen	457
16.3.6	Bei der Mundpflege	458
16.3.7	Bei Schmerzzuständen und Verspannungen	460
16.3.7.1	Vernichtungsschmerz	462
16.3.8	Bei Übelkeit (Nausea) und Erbrechen (Emesis)	465
16.3.9	Bei Verdauungsbeschwerden	467
16.3.10	Bei Tumor- oder Wundgeruch	469
16.4	Trauerbegleitung für Angehörige	471
	Literatur	476
	Bildnachweis	481
	Nützliche Adressen/Bezugsquellen	482
	Abbildungen	483
	Register	489