

# Inhaltsverzeichnis

<b>Blick auf das »Essenzielle« mit Liebe zum Detail</b>	<b>11</b>
<b>Worte und Dank vorweg</b>	<b>13</b>
<b>1 Wissenswertes zur ganzheitlichen Aromatherapie und Aromapflege</b>	<b>17</b>
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
<b>2</b>	<b>Raumbeduftung</b> .....	<b>75</b>
2.1	Anregen, stimulieren, vitalisieren .....	78
2.2	Ausgleichen, beruhigen, entspannen .....	82
2.3	Verbesserung der Raumluft/Keimreduzierung/ Raumreinigung .....	84
<b>3</b>	<b>Prophylaxe: Vorbeugende Anwendungen mit ätherischen Ölen sinnvoll unterstützen</b> .....	<b>87</b>
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
<b>4</b>	<b>Haut- und Körperpflege/Hautprobleme</b> .....	<b>109</b>
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
<b>5</b>	<b>Wund- und Narbenpflege</b>	<b>153</b>
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
<b>6</b>	<b>Strahlen- und Chemotherapie: Vor- und Nachsorge</b>	<b>187</b>
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
<b>7</b>	<b>Kopf und Gesicht</b>	<b>205</b>
7.1	Kopfschmerzen/Föhnkopfschmerzen .....	205
7.2	Gesichtsschmerzen (Gesichtsneuralgien) .....	208
<b>8</b>	<b>Augen, Ohren, Mund</b>	<b>213</b>
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

<b>12</b>	<b>Nieren- und Harnwegssystem</b>	<b>327</b>
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
<b>13</b>	<b>Knochen, Muskeln und Gelenke</b>	<b>345</b>
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
<b>14</b>	<b>Unterstützung der Immunabwehr</b>	<b>379</b>
14.1	Ganzheitliche Prävention nach Sebastian Kneipp .....	380
14.2	Infektabwehr .....	382
14.3	Fieber .....	389
14.4	Multiresistente Keime .....	392
<b>15</b>	<b>Seelische Beschwerden und psychische Veränderungen</b>	<b>399</b>
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

<b>16</b>	<b>Palliativ- und Sterbebegleitung</b>	<b>435</b>
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
	<b>Literatur</b>	<b>476</b>
	<b>Bildnachweis</b>	<b>481</b>
	<b>Nützliche Adressen/Bezugsquellen</b>	<b>482</b>
	<b>Abbildungen</b>	<b>483</b>
	<b>Register</b>	<b>489</b>