



Zimmermann, E.

Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe



zum Bestellen [hier](#) klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Vorwort zur 4. Auflage

Die erste Auflage dieses Buches erschien 1998 – vor fast acht Jahren. Prof. Dietrich Wabner schrieb damals in seinem Geleitwort: „Die Aromatherapie bewegt sich in einer entscheidenden Phase.“ Tatsächlich hat sich in diesen acht Jahren viel zum Positiven bewegt: Die Aromatherapie ist als komplementäres Heilverfahren heute sehr viel besser anerkannt als noch vor der Jahrtausendwende. In vielen Krankenhäusern, Alten- und Pflegeheimen in Deutschland, der Schweiz und in Österreich hat sich die Aromatherapie fest etabliert und wird erfolgreich eingesetzt. Heute arbeiten viele gut ausgebildete Aromatherapie-Profis umsichtig und kompetent mit ätherischen Ölen zum Nutzen und zum Wohl der Patienten. Zweifellos das höchste Niveau herrscht heute in einigen Kantonen der Schweiz. In Österreich erlebt die Ausbildung derzeit einen großen Aufschwung, die Forschung zur Wirkweise von ätherischen Ölen ist in der Alpenrepublik seit vielen Jahren stark. In Deutschland registrieren wir nach wie vor ein drastisches Nord-Süd-Gefälle: Bayern und Baden-Württemberg gelten als Hochburgen der Aromatherapie, wenig tut sich bislang im hohen Norden.

Die modisch-trendige und gleichzeitig oberflächliche Propagierung der Aromatherapie, die eine Flut von Büchern, Kursen und Aroma-Konsumprodukten nach sich gezogen hatte, hat deutlich nachgelassen; viele Aromatherapiebücher für Laien – auch zahlreiche weniger substanzvolle Fachbücher – sind vom Markt verschwunden. Gleichzeitig nahm die seriöse Auseinandersetzung mit dem therapeutischen Einsatz von ätherischen Ölen stark zu und förderte deren Akzeptanz in den Heil- und Pflegeberufen.

Eine ganze Reihe methodisch einwandfreier wissenschaftlicher Studien hat mittlerweile nachgewiesen, wie wirksam ätherische Öle in der Therapie sind – und wie verantwortungsvoll man deshalb mit den Substanzen umgehen muss. Auch zahlreiche Schulmediziner, die vor

Jahren die Aromatherapie noch abschätzig als „Plazebomedizin“ abtaten, haben sich mittlerweile eines Besseren belehren lassen.

Es gab also genügend Gründe, dieses Fachbuch, mittlerweile der Klassiker für professionelle Anwender, gründlich zu überarbeiten und zu erweitern. In der Neuauflage habe ich viele Erfahrungen aus der Tagesarbeit in Kliniken und Heimen verarbeitet. Ich habe mich bemüht, die Anfragen, Sorgen und Nöte von Pflegekräften sowie von den Teilnehmerinnen unserer Ausbildungskurse aufzugreifen und sie zum Nutzen möglichst vieler Leser zu thematisieren. Da die Aromatherapie zunehmend Eingang in die Altenpflege, die Psychiatrie und auch in die Sterbegleitung findet, werden erstmals Einsatzmöglichkeiten in diesen Bereichen beschrieben. Bewährte Öle für alle Anwendungsbereiche der Aromatherapie sind in einer neuen, übersichtlichen Tabelle zusammengefasst.

Beim Schreiben motiviert haben mich die vielen positiven Reaktionen von Leserinnen. Als besonders hilfreich für die praktische Arbeit wird oft die „Auflistung der Inhaltsstoffe und Wirkungen der ätherischen Öle“ gewürdigt, die viele Beispiele für die differenzierte Verabreichung in der Therapie gibt. Diese Synopse nimmt deshalb auch in der Neuauflage breiten Raum ein.

Wo immer möglich, wird erstmals die Wirkung und Wirkungsweise von Ölen durch den systematischen Hinweis auf die relevanten und aktuellen wissenschaftlichen Studien belegt. Leider werden die meisten wissenschaftlichen Forschungsarbeiten über ätherische Öle derzeit nur in Englisch publiziert; ich habe den aktuellen Studienfundus deshalb sorgfältig gefiltert und kontextbezogen im Buch aufbereitet. Die Verweise auf die seriösen Forschungsergebnisse sind natürlich auch eine Hilfe für die allfälligen Diskussionen zwischen medizinischen und pflegerischen Abteilungen.

Manche Leserinnen haben beim Durcharbeiten geseufzt angesichts der Wissenstiefe der Disziplin und des Umfangs dessen, was eine Aromatherapeutin wissen und beherrschen muss. Ich rate in diesem Falle jedem: Lassen Sie sich nicht entmutigen, die Mühe lohnt sich. Dass man die Aromatherapie an zwei Wochenenden erlernen könne, wie immer wieder im Internet und in der wirklichen Welt geworben wird, halte ich für Augenwischerei und hohles Marketing. Und dass bereits ganze Seiten aus diesem Buch in entsprechenden Kursunterlagen zu finden sind, betrachte ich als Kompliment.

Für mich steht die Aromatherapie für wesentlich mehr als „nur“ für Heilen. Ätherische Öle einzusetzen, bereichert und spendet – auch im Leiden – ein Stück Lebensqualität. Aromatherapie

bedeutet auch Wohlfühlen, Pflegen, Wohlgeruch und Wärme. Aromatherapie inspiriert auch die Arbeit der Pflegenden. Sie stärkt deren Kompetenz und wertet die pflegerischen Aufgaben auf.

Meine Kollegin Jane Buckle hat das Ziel der Aromatherapie einmal treffend formuliert: „Bringing care back into health care.“ Um es frei zu übersetzen: Wir müssen dem Gesundheitswesen Sorge, Fürsorge, Sorgfalt, Umsicht und Achtsamkeit zurückgeben. Dazu kann die Aromatherapie viel beitragen.

Glengarriff/Irland, im August 2005

Eliane Zimmermann

Inhalt

Geleitwort zur 4. Auflage	V	Einleitung	1
Vorwort zur 4. Auflage	VII	Moderne Forschung	2
		Traditionelle Anwendungen	2
		Zur Arbeit mit diesem Buch	4

Teil 1 Von der Pflanze in die Flasche Die botanischen und chemischen Grundlagen der Aromatherapie 5

1. Herkunft und Herstellung ätherischer Öle	6	1.4 Qualitätsprüfung	29
1.1 Botanik	6	Öle aus der Apotheke	31
Taxonomie	6	1.5 Haltbarkeit	31
Stoffwechsel der Pflanzen	8	Kalt gepresste Zitrusöle	31
Funktionen der ätherischen Öle	8	Destillierte Öle	32
Pflanzenorgane	9	2. Biochemie der Inhaltsstoffe	34
Pflanzenteile	10	2.1 Bildung der ätherischen Öle in der Pflanze	34
Chemotyp	11	Organische Chemie	35
Geografische Lage	12	Die Chemie der ätherischen Öle	36
Pflanzenfamilien	12	2.2 Stoffklassen und ihre Eigenschaften	36
1.2 Anbauverfahren	15	Terpene und Terpenoide	36
Anbaumethoden	15	Phenole und Phenylpropane	47
Hybriden	16	2.3 Inhaltsstoffe und Begriffe in Stichworten ..	50
1.3 Herstellungsverfahren	17		
Gewinnungsverfahren	17		
Naturidentische und synthetische Düfte ..	28		

Teil 2 Von der Flasche unter die Haut Die therapeutische Anwendung ätherischer Öle 61

3. Grundlagen der Wirkung ätherischer Öle im menschlichen Organismus	62	3.2 Physiologische Wirkung	70
3.1 Wege in den Körper	62	Studien	71
Nasale Anwendung	62	Psychisch-subjektive Wirkungen	71
Perkutane Anwendung	67	Somatisch-pharmazeutische Wirkungen ..	72
Rektale und vaginale Anwendung	69	Verarbeitung der ätherischen Öle	
Orale Anwendung	70	im menschlichen Körper	72
		3.3 Wirksamkeit	74
		Zwei Jahrhunderte Forschung	74

Ätherische Öle und Bakterien	74	Waschungen	114
Ätherische Öle und Pilze	79	Wickel und Kompressen	114
Ätherische Öle und Viren	80	5. Wichtige Indikationen	116
Ätherische Öle bei Schmerzen	81	5.1 Bewährte Öle bei psychischen und körperlichen Symptomen	116
Ätherische Öle als Antiphlogistika	82	5.2 Spezielle Anwendungen im klinischen Bereich, im Seniorenheim und in der ambulanten Pflege	127
Ätherische Öle als Antioxidanzien	82	„Alternative Pflegemethoden“ und geltendes Recht	127
Ätherische Öle bei riechenden Krankheiten	83	Anregungen und Rezeptbeispiele	128
Andere Wirkungen	83	Ätherische Öle bei Hauterkrankungen ...	129
4. Therapiepraxis	85	Ätherische Öle bei Erkrankungen der Atemwege	135
4.1 Einkauf ätherischer Öle	85	Ätherische Öle für unruhige und ängstliche Patientinnen	137
4.2 Auswahl, Dosis und unkomplizierte Anwendungsmethoden von ätherischen Ölen	86	6. Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen	140
Auswahl	87	6.1 Toxikologie der Duftstoffe	140
Häufigkeit und Zeitpunkt	87	Forschung zur Verträglichkeit	140
Dosierung und Verdünnung	88	Sicherheitsvorkehrungen	141
Anwendungsfehler und Vergiftungen	88	6.2 Verträglichkeit und Allergien	142
Inhalation	89	Allergien	142
Einreibung und Teilmassage	90	Die Haut und ätherische Öle	142
Innere Einnahme	90	6.3 Kontraindikationen	145
4.3 Aromamassage	91	Die Leber und ätherische Öle	145
Berührung	91	Herz und Kreislauf und ätherische Öle ...	146
Die Geschichte der Massage	92	Atemwege und ätherische Öle	147
Wirkungen von Aromamassage	93	Das zentrale Nervensystem und ätherische Öle	147
Vorbereitung zur Massage	94	Die Augen und ätherische Öle	147
Der erste Termin	95	Die Nieren und ätherische Öle	148
Grifftechniken	96	Das Hormonsystem und ätherische Öle ..	148
4.4 Fette Pflanzenöle – mehr als Trägersubstanzen	96	Schwangerschaft und ätherische Öle	148
Die Gewinnung von fetten Pflanzenölen .	97	Besondere Vorsicht: Säuglinge	149
Der chemische Aufbau von Fetten und Ölen	98	Krebserkrankungen und ätherische Öle ..	149
Fett und Wasser	101	Wechselwirkungen mit Medikamenten ..	149
Öle auf der Haut	102	Gefahrstoffverordnung	151
Haltbarkeit der Trägeröle	103	Giftzentralen	151
Menge und Mischungen	103		
Die Vielfalt der fetten Öle und ihre Wirkungen	104		
4.5 Wasser und ätherische Öle	111		
Hydrotherapie	112		
Vollbad	114		

Teil 3 Viele Öle – viele Wirkungen Pflanzen und ätherische Öle im Überblick 153

7. Die Pflanzenfamilien 154	Myristicaceae, Muskatnussgewächse 168
Anarcadiaceae, Sumachgewächse 154	Myrtaceae, Myrtengewächse 168
Annonaceae, Flaschenbaumgewächse 154	Oleaceae, Ölbaumgewächse 171
Apiaceae oder Umbelliferae, Doldenblütengewächse 156	Orchidaceae, Orchideengewächse 172
Asteraceae oder Compositae, Korbblütengewächse 157	Pinaceae, Kieferngewächse 172
Burseraceae, Balsambaumgewächse 159	Piperaceae, Pfeffergewächse 174
Cistaceae, Cistusgewächse 160	Ranunculaceae, Hahnenfußgewächse 174
Cupressaceae, Zypressengewächse 160	Rosaceae, Rosengewächse 174
Geraniaceae, Storchschnabelgewächse ... 160	Rutaceae, Rautengewächse 175
Gramineae oder Poaceae, Süßgräser 161	Santalaceae, Sandelholzgewächse 177
Guttiferae 161	Styracaceae, Styraxgewächse 178
Hamamelidaceae, Hamamelisgewächse . 162	Valerianaceae, Baldriangewächse 178
Iridaceae, Irisgewächse 162	Verbenaceae, Verbenengewächse 178
Lamiaceae oder Labiatae, Lippenblütengewächse 162	Zingiberaceae, Ingwergewächse 179
Lauraceae, Lorbeergewächse 165	Zygophyllaceae, Jochblattgewächse 179
Leguminosae, Schmetterlingsblütler 167	
	8. Die ätherischen Öle 180

Teil 4 Anhang 273

Aromatherapie als Beruf 274	Nützliche Adressen und Hinweise 304
Aromatherapie in Frankreich 274	Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten mit ätherischen Ölen im deutschsprachigen Raum 304
Aromatherapie in Großbritannien 274	Heilpraktikerinnen mit Aromatherapie- Angebot 305
Aromatherapie in Österreich 280	Aromapraktikerinnen mit langjähriger Berufserfahrung 305
Aromatherapie in der Schweiz 281	Apotheken/Apothekerinnen/PTA 306
Die Eröffnung einer Praxis 281	Heilende Wickel mit ätherischen Ölen und Kräutern, Ausbildungen 306
	Aromatogramme 306
Übersicht:	Hebammen, Geburtsvorbereitung 306
Auswahl der ätherischen Öle 288	Bezugsquellen für ätherische Öle, fette Öle, Hydrolate in k.-b.-A.-Qualität .. 307
	Fortbildung im Ausland 308
Bekannte Aromatherapieexpertinnen und -experten 289	Internationale Vereine und Verbände ... 308
Frankreich 289	Aromatherapie-Zeitschriften 309
Italien 292	Großraumbeduftung, Duftobjekte 309
Großbritannien 292	Fertigprodukte mit ätherischen Ölen 309
USA 294	Naturkosmetik und Rohstoffe zum Selbermachen 310
Deutschsprachiger Raum 294	Versand und Erleben von Kräutern, seltenen Duftpflanzen und Samen 310
Fremdwörter von A–Z 296	
Pflanzennamen 301	

Kurse in NLP (Neurolinguistisches Programmieren) und Gesprächsführung . 310	Register der Indikationen 317
Weiterführende Literatur 310	Sachverzeichnis 323
Quellenangaben 311	Über die Autorin 330

- für fettige Haut
- entgiftende Wirkung bei Ölzieh-Kur
- als Trägeröl für wundheilende ätherische Öle
- bei Gelenkschmerzen
- gilt traditionell als Stärkungsöl für Schwangere bzw. bei verminderter Fruchtbarkeit
- High-Oleic-Sorten besser für Massage und Pflege geeignet

■ **Traube(nkern) [T]**

Vitis vinifera, Vitaceae

Herkunft: Mittelmeerländer und Ungarn

Pflanzenteil: Samen („Kerne“)

Inhaltsstoffe:

- 10–20 % Ölsäure
 - 69 % Linolsäure
- Eigenschaften:**
- gekühlt fast ein Jahr haltbar
 - passt gut zu frischen, kühlen, „grünen“ Düften
 - leicht, tonisierend und „erfrischend“
 - aus Kaltpressung schwer erhältlich
 - bei unreiner Haut
 - das wichtigste Trägeröl in englischsprachigen Ländern

■ **Walnuss [W]**

Juglans regia L., Juglandaceae

Herkunft: Mittel- und Südeuropa, Kalifornien

Pflanzenteil: das Innere des Steinkerns („Nuss“)

Eigenschaften:

- ein halbes Jahr haltbar
- stark nussiger Duft
- sehr kostenintensiv
- zur Herstellung von milchbildendem Öl
- zieht sehr gut in die Haut ein
- traditionell bei unerfülltem Kinderwunsch verabreicht

■ **Weizenkeim [W]**

Triticum aestivum, Gramineae

Pflanzenteil: Keimling

Eigenschaften:

- wenige Monate haltbar
- wird weltweit kultiviert
- brotartiger Duft
- orangefarben
- stark fettend
- sehr reich an Vitamin E
- bei reifer, müder Haut

- bei Psoriasis und Ekzemen
- traditionell gegen Schwangerschaftsstreifen und zur Massage des Perineums (Damm) kurz vor der Entbindung

■ **Wildrose, Hagebuttenkern [W]**

Rosa mosqueta, Rosaceae

Herkunft: ursprünglich aus Chile

Pflanzenteil: Nüsschen aus der Hagebutte

Inhaltsstoffe:

- 43 % Linolsäure
 - 36 % α -Linolensäure
- Eigenschaften:**
- wenige Wochen haltbar, dann unangenehmer traniger Geruch, daher in Kapseln verwenden
 - schonend raffiniertes Öl länger haltbar
 - honigfarben
 - recht kostenintensiv
 - Spuren von trans-Retinsäure (sehr aktive Form von Vitamin A)
 - verstärkt Durchblutung der Mikrogefäße der Haut
 - antiphlogistisch
 - epithelisierend
 - ein Muss bei Narben und Falten
 - ungewöhnlich gute Heilung von schweren Hautkrankheiten
 - bei Altersflecken
 - bei Couperose, Akne und Psoriasis
 - bei schweren Verbrennungen (auf das benachbarte gesunde Gewebe geben)

4.5 Wasser und ätherische Öle

Wir Menschen (und alle Säugetiere) haben uns im Laufe der Evolution vom Wasser heraus auf das Land begeben. Aus diesem Grund ist leicht nachvollziehbar, dass das Element Wasser eine wohltuende, ja häufig heilende Wirkung auf den Organismus ausübt. Zudem besteht der Mensch zu ca. 70 % aus Wasser und verbringt die ersten zehn Monate seiner Existenz im temperierten Wasser (Fruchtwasser) des Uterus.

Abwaschungen oder Abklatschungen sowie Bäder wurden schon zu allen Zeiten angewendet; selbst die alten Römer übernahmen eine gewisse Badekultur von den Griechen, welche dann über Umwege nach Mitteleuropa kam. Therapeutisch

wurde die Hydrotherapie zunächst bekannt durch **Vincenz Prießnitz** (1799–1851): Er baute eine Kaltwasseranstalt in Gräfenitz – Schlesien. **Johann Schroth** (1798–1856) machte kalte Wickel mit Schwitzkuren – die Schroth-Kur, und besonders Pfarrer **Sebastian Kneipp** (1821–1897) kombinierte Wasseranwendungen mit Diät, Luft, Licht und Bewegung. Er kam aus ärmlichen Verhältnissen und hatte nur eine Dorfschule besucht. Der Pfarrer des Ortes merkte jedoch bald, dass Kneipp etwas begabter war und gab ihm Geld für den Besuch des Gymnasiums. Durch Unterstützung des Bischofs konnte er Theologie studieren, erkrankte jedoch während des Studiums an TBC. Er heilte sich selbst durch kalte regelmäßige Wasseranwendungen, bis er eines Tages keinen Bluthusten mehr hatte. Selbst Pfarrer geworden, suchten ihn arme Menschen auf, die sich keine ärztliche Behandlung leisten konnten.

Er beschäftigte sich immer mehr mit seinen Therapien und entwickelte sie weiter. Im Laufe der Zeit kamen so viele Menschen zu ihm, dass er die Güsse nicht mehr mit einer Gießkanne bewältigen konnte, und er sich eine Feuerweerpumpe kaufte. Er schlug jetzt zwei Fliegen mit einer Klappe: Er ließ die Patienten erst das Wasser hoch pumpen – so hatten sie die notwendige Bewegung, bevor sie Wassergüsse bekamen (Kraus 2002).

Hydrotherapie

Hydrotherapie ist die methodische Anwendung von Wasser in seinen verschiedenen Temperaturen bzw. Aggregatzuständen (flüssig, gasförmig, gefroren) zu diätetischen, prophylaktischen und therapeutischen Zwecken. Dies geschieht in Form von

- Waschungen
- Wickeln
- Auflagen
- Packungen
- Gussbehandlungen
- medizinischen Ganz- und Teilbädern
- Abklatschungen
- Inhalationen
- Dampfbädern

Die meisten dieser Anwendungen können durch die gezielte **Beigabe von ätherischen Ölen** verstärkt werden.

Zum Bereich der Hydrotherapie gehören folgende Begriffe:

- **Balneotherapie:** methodische Anwendung von natürlichen *ortsgebundenen* Heilquellen, Heilgasen, Inhalationen, Bädern
- **Peloide:** durch geologische oder biologische Prozesse entstandene anorganische oder organische Substanzen, wie beispielsweise Schlamm, Moor, Torf, Schlick, Fango
- **Kataplasmen:** Breiumschläge z. B. aus Leinsamen, Hirse, Kartoffel, Buchweizen

Kataplasmen und Schlamm-/Heilerdeanwendungen lassen sich mit ätherischen Ölen anreichern.

Neben den vielfältigen Eigenschaften des reinen Wassers eignet sich dieses auch optimal als Träger für ätherische Öle, vorausgesetzt, diese werden adäquat **emulgiert**, beispielsweise mit Salz, Honig, Sahne, Mulsifan, LV 41 oder Solubol.

Mit Wasser lassen sich je nach Befindlichkeit der Patienten Kälte- oder Wärmereize erzielen. Wasser eignet sich durch seinen Reibungswiderstand für muskelkräftigende Übungen und es sorgt durch den ihm eigenen Auftrieb für eine Entlastung der Muskulatur (das Körpergewicht muss im Wasser nicht getragen werden). Zudem verursachen Anwendungen in Guss- oder Tropfenform eine Stimulation der Hautnerven.

Gemäß der **Arndt-Schulz-Regel** werden die Reize eher schwach bis mittel angesetzt, vor allem sind sorgfältige Verdünnungen geboten, da einige ätherische Öle das Temperaturempfinden verändern: *C. zeylanicum* fol. und *Zingiber officinale* in Richtung Wärme, *Mentha piperita* in Richtung Kälte. Ein Wasserthermometer sollte daher immer zu Hilfe genommen werden.

Arndt-Schulz-Regel

schwache Reize > fachen die Lebensenergie an
 mittelstarke Reize > fördern die Lebensenergie
 starke Reize > hemmen die Lebensenergie
 stärkste Reize > heben die Lebensenergie auf

Ferner ist zu beachten, dass die Reize **einschleichend** (mit kleinen Reizen beginnend) durchgeführt werden müssen und immer herzfern am

rechten Fuß beginnen sollten. Die Wassertemperatur spielt eine nicht zu unterschätzende Rolle, da die Steigerung bzw. Herabsetzung der Körpertemperatur um ein Grad die Aktivität des Stoffwechsels um 17% steigert bzw. reduziert (Vant-Hoff-Regel). Bei der Wahl der Art der Reize und der Temperatur muss die **Konstitution** der Klientinnen beachtet werden: Eine kleine zierliche, schüchterne Person benötigt andere Maßnahmen als beispielsweise ein exzentrischer Bodybuilder (Kraus 2002).

Ist eine Extremität zu verletzt oder erkrankt (OP-Wunde, Thrombosegefahr, diabetische Unterversorgung), kann man den anderen Arm (Bein) oder sogar das entsprechende Bein (Arm) behandeln (konsensuelle Reaktion). Bei regelmäßiger Anwendung erfolgt auch so eine Besserung.

Nach der Anwendung ist immer eine **Ruhephase** von ca. 30 Minuten einzulegen.

Kältereize mit Wasser

Kältereize/Wärmeentzug bewirken

- Senkung der Pulsfrequenz
- primäre Gefäßkontraktion mit sekundärer Gefäßdilatation
- Blutstillung
- primäre Senkung mit anschließender Steigerung des Stoffwechsels
- Senkung des Muskeltonus
- Senkung der Nervenleitgeschwindigkeit
- Analgesie
- Verminderung von entzündungsbedingten Schmerzen
- Abschwellen von Ödemen
- Anregung des Kreislaufs, psychisch eher aufmunternd

Ergänzend kann man ätherische Öle mit analgetischer Wirkung (*Gaultheria procumbens*, *Juniperus communis*, *Melaleuca leucadendra*, *Piper nigrum*, *Syzygium aromaticum* fol.) und/oder kühlender Wirkweise einsetzen (*Citrus aurantium* fol., *Citrus limonum*, *Eucalyptus radiata*, *Mentha piperita*, *Rosa damascena*).

Wärmereize mit Wasser

Hitzereize/Wärmezufuhr/Überwärmung bewirkt

- Steigerung der Herzfrequenz
- vermehrte Stoffwechsellätigkeit
- Erweiterung der GefäÙe, vermehrte Durchblutung
- Entspannung der Muskeln
- verbesserte Versorgung bei chronischen Entzündungsgeschehen
- vermehrte Ödembildung
- Anstieg der Körpertemperatur
- psychisch eher dämpfend, ermüdend

Ergänzend kann man ätherische Öle mit hyperämisierenden und wärmenden Eigenschaften einsetzen (*C. zeylanicum* fol., *Rosmarinus officinalis* Ct. *Borneon*, *Zingiber officinale*). Bei Wärmeanwendungen immer stärker verdünnen als gewohnt, da die Poren durch die Wärme aufnahmefähiger sind.

Temperaturspanne

Bäder werden mit unterschiedlichen Temperaturen angewendet:

- 40–45 Grad Celsius: heiß
- 38–40 Grad Celsius: sehr warm
- 36–37 Grad Celsius: warm
- 34–36 Grad Celsius: indifferent¹
- 30–33 Grad Celsius: kühl/lau
- unter 30 Grad Celsius: kalt
- 18–22 Grad Celsius: temperiert
- 12–18 Grad Celsius: leitungswasserkalt
- 10–15 Grad Celsius: brunnenkalt

Dauer der Anwendungen

Bäder:	kalt 1 bis 5 Minuten warm 10 bis 20 Minuten
Teilbäder:	10 bis 20 Minuten
Dampf:	10 bis 15 Minuten
Packung:	halbe bis zwei Stunden
Wickel,	
Wärme entziehend:	kurz
Wickel,	
schweißtreibend:	45 Minuten

¹ Indifferenztemperatur bedeutet, dass es im ersten Moment nicht spürbar ist, ob das Wasser kalt oder warm ist. Bei Wasser liegt die Indifferenztemperatur bei 32 bis 34 Grad Celsius, in der Luft liegt sie bei 21 bis 23 Grad Celsius.

Vollbad

Für ein Vollbad genügen **fünf bis acht Tropfen** von den meisten Ölen, aufgelöst in einem Eierbecher oder Schnapsglas mit Honig, Kondensmilch, Sahne, Salz oder Zitronensaft (der Honig macht keine klebrige Haut, wie oft befürchtet wird). Wird Rosa damascena oder Jasminum grandiflorum verwendet, genügen ein bis zwei Tropfen, bei Zitrusölen sollte mit fünf Tropfen begonnen werden, da diese zusammen mit dem warmen Wasser die Haut reizen können, vor allem wenn sie bereits leicht oxidiert bzw. nicht mehr ganz frisch sind.

Selbstverständlich können auch herkömmliche Teilbäder der Arme und Füße mit ätherischen Ölen „angereichert“ werden. Das **ansteigende Fußbad** zum Beispiel mit Thymian Ct. Thujanol (Thymian) und Citrus limonum (Zitrone) oder mit einer Mischung aus C. zeylanicum fol. (Zimtblätter) und Cinnamomum camphora (Ravintsara) kann eine beginnende Erkältung abwehren.

Waschungen

An schwer kranken und bettlägerigen Menschen können mit diesen aufgelösten Ölen Waschungen vorgenommen werden; ein bis zwei Tropfen auf fünf Liter Wasser genügen. Durch das warme Wasser, sanfte Reibungen und das Einatmen der Öle können sehr gute Effekte erzielt werden.

In vielen Kliniken werden **fiebersenkende Waschungen** mit dem Öl von **Mentha piperita** gemacht. Hierbei ist es ganz wichtig zu bedenken, dass nach dem Einreiben der Haut mit mentholhaltigen ätherischen Ölen oder Produkten zwar zunächst die kälteempfindlichen Thermorezeptoren in der Haut aktiviert werden – es entsteht zunächst also ein Kältegefühl –, jedoch kann die Hauttemperatur um 2 Grad C ansteigen. Nach ca. 10 Minuten werden die **Wärmerezeptoren** gereizt: ein Prickeln und Brennen wird empfunden (nur an Stirn und Schläfen befinden sich wenige Wärmerezeptoren). Die Veränderung der Wärmeempfindung wird von anästhesierender und juckreizstillender Wirkung begleitet (Carle 1993). Mutmaßlich kann der leicht erwärmende Effekt vor allem bei höherer Dosierung des Pfefferminzöles eintreten, darum sollte bei diesem sensiblen Bereich der Anwendung sicher

gestellt werden, dass das Öl immer stark verdünnt wird bzw. dass kein ungeschultes Personal nach dem Motto „viel Fieber – viel Minze“ Zugriff zum unverdünnten Öl hat. Oder die Waschungen werden gleich mit Pfefferminztee (k.-b.-A. oder DAB, keine Supermarktware) vorgenommen (Sonn und Bühring 2004).

Wickel und Kompressen

Ein Wickel **umhüllt** einen Körperteil vollständig; er bekommt dann den entsprechenden Namen, beispielsweise Brustwickel, Halswickel. Auflagen und Kompressen werden lediglich **aufgelegt**. Die Heiße Rolle stellt eine Sonderform der Auflage dar; hier kann man den Wärmereiz sehr gut dosieren und viele Minuten lang halten.

Wasser und Zusätze wie ätherische Öle und Kräuter(tinkuren), kommen auf das innere, dem Körper zugewandte Baumwolltuch, welches mit einem Außentuch aus Wolle (wärmt und isoliert gegen Durchnässen) oder mit Rohwolle abgedeckt wird. Darüber kann zwecks längerer Warmhaltung bei warmen Wickeln noch eine Wärmflasche gegeben werden.

Wadenwickel

Wadenwickel bei **Fieber** sind vielleicht die bekannteste Form der Wickelanwendung, werden aber leider meistens mit viel zu kaltem Wasser gemacht. Sie sollten vielmehr nur einige Grad kühler sein als die Körpertemperatur, beispielsweise 30 bis 32 Grad Celsius. Dann werden sie auch viel eher angenommen. Unterstützend wirken zwei Tropfen Citrus-limonum-Öl auf circa zwei Liter Wasser oder eine (unter Wasser) geschnittene Zitrone (k.-b.-A.) im Wasser (oder etwas bestem Essig). Die Wickel müssen bei Erwärmung, nach etwa zehn Minuten, erneuert werden. Insgesamt etwa drei bis fünf Mal wechseln. Lindenblütentee zu trinken geben. Nicht bei kühlen/kalten Extremitäten anwenden.

Halswickel

Ein Wickel mit Citrus aurantium ssp. bergamia und/oder mit Rosenattar hilft bei beginnenden **Halsschmerzen**: jeweils 1 Tropfen der ätherischen Öle in 5 ml Johanniskrautöl geben, den Hals rundherum satt einreiben, mit in kühlem Wasser ausgewrungenem Baumwolltuch (z. B. Küchenhandtuch) abdecken und Wollschal drü-

ber geben. Eventuell 1 Tropfen Rosenattar zehn Minuten einspeicheln.

Ohrenaufgabe

Angewärmtes Johanniskrautmazerat mit 3 Prozent *Lavandula angustifolia*, *Melaleuca leucadendra* und *Rosa-centifolia*-Absolue unterstützt die analgetisch wirksame Zwiebelkomresse bei Ohrenschmerzen: Zwiebel möglichst klein schneiden, in Baumwolltaschentuch geben, dieses zu einem Säckchen zuknoten (oder in eine alte Baumwollsocke geben), mit Wärmflasche oder über warmem Topf auf umgedrehtem Topfdeckel sehr gut anwärmen, auf das schmerzende Ohr legen, mit Rohwolle oder wollener Stilleinlage abdecken, mit Wollmütze oder Wollschal fixieren. Ergänzend innerlich homöopathische Otovowen®-Tropfen (Weber) und/oder Aconit-Ohrentropfen von Wala®. Auch *Laurus nobilis* wirkt schmerzlindernd (einprozentige Verdünnung).

Brustkomresse

Bienenwachskompressen mit *Citrus aurantium fol.* bei Kindern und *Myrtus communis* bei Erwachsenen lindern Husten und Bronchitis: 5 ml Schwarzkümmelöl mit einem (bei Kindern) bzw. 5 Tropfen ätherischen Öles vermischen, satt auf Brust auftragen (eventuell auch auf den oberen Rücken), währenddessen Wachskomresse zwischen zwei Wärmflaschen oder mit einem Föhn gut erwärmen, auf Brust auflegen, mit Baumwolltuch und Wolltuch abdecken. Die Bienenwachskomresse kann mehrmals verwendet werden. Sie kann auch selbst gemacht werden, indem ein sauberes Baumwolltuch (z. B. 1/3 Stoffwindel) in erwärmtes echtes Bienenwachs getaucht wird, abtropfen lassen, erstarren lassen.

Blasenaufgabe

Bei nahender Blasenentzündung ist eine Eukalyptuskomresse (10%) ideal. Unterbauch dick mit angewärmtem Avocado- oder Sesamöl einreiben: 5 ml Öl und 10 Tropfen Eucalyptus-radialta-Öl dazu, mit Baumwoll- oder Seidentuch abdecken, darüber Rohwolle oder Wolltuch. Bei empfindlicher Haut lieber je zur Hälfte *Citrus-aurantium-ssp.-bergamia*- und *Santalum-album*-Öl verwenden.

Feuchte Socke

Bei Einschlafstörungen wendet man einige Nächte die kühle Schlafsocke mit *Citrus aurantium fol.*, *Lavandula angustifolia* und/oder *Melissa officinalis an.* Baumwollsocken werden in kaltes Wasser mit dem emulgierten ätherischen Öl gegeben (1 Liter Wasser, 5 Tropfen ätherisches Öl), gut feucht ausgewrungen, angezogen, dicke Wollsocken drüber ziehen, über Nacht lassen. Nicht bei frierenden Menschen anwenden, erst vorwärmen z. B. mit Fußbad.

Quarkkompressen

Quarkkompressen oder -wickel bei Entzündungen helfen dem Körper, durch das Eiweiß, den **Flüssigkeitshaushalt** besser zu organisieren. *Rosadamasceana*-Öl (destilliert) unterstützt die anti-phlogistische Wirkung. Bei Insektenstichen, Mastitis oder Phlebitis wird der mit einem Tropfen Rosenöl vermischte Quark circa 1 cm dick auf ein Stofftaschentuch gestrichen und auf die betroffene Stelle gelegt. Abnehmen, sobald wieder ein Wärmegefühl beginnt. Wenn einem das Rosenöl zu teuer ist, kann man stattdessen die betroffene Stelle vorher mit Rosenhydrolat besprühen.

Bauchauflage

Eine feucht-warme Auflage, kombiniert mit spasmolytischen ätherischen Ölen, ist eine gute Hilfe bei Blähungen, auch postoperativer Natur. Beispielsweise 5 ml Avocadoöl (oder Schwarzkümmelöl) mit je einem Tropfen *Citrus-reticulata*-, *Foeniculum-vulgare*- und *Origanum-majorana*-Öl satt auf den gesamten Unterbauch auftragen, ein in warmem Wasser geschwenktes und ausgewrungenes Baumwolltuch sofort auflegen (nicht direkt auf die frische Narbe), mit Wolltuch abdecken und eventuell eine flachgefüllte Wärmflasche auflegen. Sie ist auch eine gute Hilfe bei „Schreibabys“, die möglicherweise Bauchschmerzen haben. Für Babys die halbe Dosierung verwenden, also drei Tropfen ätherische Öle auf 10 ml fettes Öl geben.

Gelenkaufgabe

Eine Auflage mit angewärmtem Johanniskrautmazerat oder Mohnblütenmazerat und 10%igem *Lavandula angustifolia* (und/oder *Rosa-centifolia*-Absolue, *Juniperus communis*) oder Aconit-schmerzöl von Wala® kann bei stark schmerzenden Gelenken helfen, die Medikamentenzufuhr zu reduzieren.

Sachverzeichnis

A

Abkürzungen 10, 287
Absolue 20, 21, 26, 51, 55–57, 85, 115, 130, 162, 168, 171, 174, 221, 257, 296
Abstrich 76
Acetylcholinesterase 72, 138
adaptogen 71
Adenoviren 135
Aerosolgerät 89
aetheroleum 31, 315
Agardiffusionstest 76
Agnus castus 125, 271
Agrumen 175
Akkumulation 145, 296
Alambic 18
Aldehyd 54, 57, 60, 199, 202
Alkohol 25–27, 38, 40–43, 45, 55, 57, 58, 70, 81, 99, 102, 119, 132, 177, 248, 259, 262, 289
Allergie 106, 130, 135, 142, 185, 194
Allergietest 132, 168
Aloe vera 14, 107, 109, 133
AltenpflegerInnen 277
alternative Pflegemethoden 127
Amyris 7, 11, 14, 16, 51, 120, 175, 177, 183, 301
Anamnese 95, 276
Anarcadiaceae 13, 154, 174, 254, 264
Andiroba 104
Andreaskreuz 151
Andres, Inge 80, 294, 304, 311
Angelika(wurzel) 156
ängstlich 116
Anis 9, 11–13, 65, 67, 157, 164, 216, 251, 301
Anosmie 65, 296
Anthecotulide 144
Anthranilsäure 46, 56, 176, 177
Antibiotika 2, 74, 75, 79, 170, 274, 298
Antidotwirkung 151, 186, 195, 238
Anwendungsfehler 85, 88
Apfelblüte 28
Apiaceae 7, 12, 13, 156, 183, 184,

186, 193, 206, 210, 215, 216, 230, 249, 251, 270
Apoptose 83
Apotheke 9, 31, 67, 89, 141, 208, 210, 272, 298, 306
Apothekenpflicht 279, 280
Arachidonsäuremetabolismus 82, 313
Argane 104, 130, 132
Arndt-Schulz'sche Regel 112
Arnika 132
Aromaberaterin 280, 281
Aromamassage 91–96, 98, 276, 278, 284, 287, 293, 305, 306, 314
Aromatogramm 70, 75, 76, 80, 87
Arzneimittelgesetz 279
Arzneimittelvorschriften 71
Ascaridol 40, 50, 59, 144, 249
ASE 90
Aspergillus 78–80, 186
Asthmatiker 2, 51
Attar 28, 122, 136
Auflage 114, 115
Augeninnendruck 208, 210, 212, 231, 232, 236
Ausbildungsmöglichkeiten 278
Auswurf 76
Avocado 103, 105, 115, 130, 300

B

Baby 72, 107, 127, 149, 157, 305
Bad 33, 56, 62, 69, 88, 192, 236, 309, 310, 315
Bäder 68, 87, 111, 113, 277
Badewanne 25, 37
Bakterien 2, 70, 74, 75, 78, 79, 130, 133, 135, 163, 170, 296, 298
Baldrian 11, 14, 178, 270, 271, 301
Balneotherapie 112
Basilikum 9, 11, 12, 14, 19, 71, 73, 158, 164, 167, 244, 245, 301
Basisnote 32, 69, 90, 116–127, 169
Bauchaufgabe 115
Bay 10, 14, 151, 168, 250, 301
Behandlungsdauer 91
Behandlungspflege 127

Beifuß 12, 13, 89, 141, 152, 158, 188, 301
Belaiche, Paul 74, 75
Benzoe 11, 12, 14, 26, 60, 86, 178, 265, 301
Benzolring 36, 58
Beratung 86, 279, 281, 286, 304–306
Bergamotte 3, 10, 11, 14, 17, 19, 63, 67, 156, 176, 201, 301
Bergapten 49, 51, 54, 55, 145, 156, 184, 199, 201, 203, 206, 230, 259, 299
Berliner, David 66
Berloque-Dermatitis 144
Berührung 9, 71, 91, 92, 139, 142–144, 149, 195, 279
Bestrahlung 12, 149
Bewegungsapparat 91
Biochemie 34, 36, 275, 278, 290
Bitterorange 176, 197, 199
Blindstudien 71
Blut 2, 67, 68, 73, 76, 92, 93, 101, 148, 177, 186, 299
Blutdruck 13, 25, 40, 47, 59, 71, 146, 162, 165
Blut-Hirn-Schranke 68, 138
Blutorange 177, 301
Bohnenkraut 11, 14, 125, 141, 142, 152, 165, 301
Borneokampfer 166, 195, 211, 301
Borneol 40, 51, 166, 181–184, 198, 208, 211, 212, 215, 218, 219, 221, 222, 226–229, 238, 241, 248, 252, 253, 256, 258–261, 264, 266–268, 270
Borneon 7, 10, 30, 43, 51, 53, 62, 113, 119–122, 138, 146, 147, 152, 166, 182, 195, 206, 216, 219, 223, 227–230, 232, 243–247, 256–261, 264, 267, 269
Borretschsamen 101, 105, 130
Botanik 6–9, 11, 13, 278, 290, 313
Braunschweig, Ruth von 294
Breuss 106, 305
Brustkompressen 115
Brustkrebszellen 83
Brustsalbe 137

Brustwickel 114
 Buchbauer, Gerhard 2, 67
 Buckle, Jane 74, 75, 308
 Bulbus olfactorius 64, 67, 296, 299
 Burseraceae 13, 159, 189, 190, 192, 204, 205

C

Ca²⁺-Mobilisierung 72
 Cabreuva 14, 239, 301
 Cade 14, 89, 151, 224
 Cajeput 10, 14, 145, 170, 233, 301
 Calendula 13, 105, 125, 128
 Calophyllum inophyllum 105, 130, 312
 Candida albicans 78–80, 170, 258, 264, 313
 Canola 104, 109
 Cassiazimt 10, 141, 142, 166, 196, 301
 Cassis 11, 26
 Centella 106
 Chamazulen 23, 38, 39, 50, 52, 158, 182, 194, 195, 266
 Chameli 28
 Chamomille bleue 248
 Champaca 11, 14, 26, 302
 Chargennummer 29, 86
 Chemotherapie 132, 149
 Chemotyp 11, 12, 77, 78, 86, 154, 169, 212, 213, 218, 230, 233, 235, 236, 238, 241, 242, 244, 245, 257–259, 268–270, 287, 297
 chiral 30, 53
 chlorierte Verbindungen 28
 Ciclosporin 150, 315
 Cistrose 3, 10, 13, 19, 160, 198, 301
 Citronella 7, 11, 14, 19, 30, 42, 67, 161, 163, 209, 301
 Clementine 11, 14, 176, 202, 301
 CO₂ 71, 179, 272
 Copaiva 205, 301
 Corium 68, 93
 Costuswurzel 158
 Cytochrom P450 73

D

DAB 31, 80, 108, 114, 275, 279, 297, 298
 Davana 13, 158, 187, 301
 Davis, Patricia 292
 Decarboxylierung 23

Demeter 16
 Deodorant 134
 Depolarisation 64
 Destillateurs 32
 Destillation 3, 12, 16–18, 22–24, 26, 30, 42, 45, 52, 53, 58, 71, 97, 148, 157, 158, 160, 162, 166, 175, 224, 289, 291, 292, 294
 Deterpenierung 30
 Diagnose 138, 276
 Diffusion 68
 Dill 13, 19, 145, 156, 159, 184, 301
 Distel 134, 137
 Diterpen 39
 DNS-Veränderung 146
 Doldenblütengewächse 7, 12, 156
 Doppelblindstudie 81
 Dosierung 43, 47, 56, 57, 68, 69, 71, 86, 88, 114, 115, 142, 149, 165, 193, 194, 196, 197, 205, 238, 266, 272, 290
 Douglasie 14, 173, 256, 301
 Drüsen 64, 271
 Drüsenschuppen 34
 Duftstoffindustrie 140
 Duftstoffmix 141, 143
 Durst 101

E

Effleurage 96
 Einreibung 62, 90, 108, 127
 einschleichend 112
 Eiter 130, 131
 Elemi 11, 13, 26, 159, 192, 301
 Embryo 148
 emmenagog 148, 182, 184–187, 196, 197, 216, 221, 238, 239, 256, 258, 261, 266, 271, 297
 Enantiomeren-Messung 30, 31, 53
 Endorphine 91
 Energiespeicher 97
 Enflourage 27, 171
 England 3, 12, 158, 164, 166, 275, 293
 Entspannungsmassage 276
 Entzündungssymptome 135
 Epidermis 93
 Erdnuss 103, 106
 Ergiebigkeit 19–23, 26, 154, 171
 Erreger 74, 76, 135, 291
 Erste Hilfe 136, 282
 Erwartungshaltung 71, 74
 Escherichia coli 2, 78, 79
 Ester 11, 17, 33, 45, 46, 48, 51, 52, 56–60, 73, 173, 176, 177, 181–

188, 190, 191, 196–202, 204, 206–215, 217–232, 234–246, 248, 251–253, 256–262, 264, 265, 267–271
 Estragon 11–13, 19, 73, 157, 158, 167, 187, 301
 Ether 46, 48, 60, 222, 249
 Etikettkennzeichnung 86
 Eukalyptus 10, 14, 19, 52, 54, 82, 136, 144, 152, 166, 168, 169, 212–215, 279, 301
 Existenzgründung 282
 Expression 15, 17, 297
 Extraktion 26, 27, 86

F

Fenchel 9, 11–13, 19, 141, 157, 216, 279, 301
 Fertigpräparate 70
 Fette Öle 69, 102, 116, 174, 279, 285, 307
 Fettsäure 100, 101
 feuchte Socke 115
 Fichten 173, 279
 Fieberbläschen 132
 Fischer-Rizzi, Susanne 294
 Flieder 13, 28, 59
 Florentiner Vase 18
 5-Fluorouracil 56, 150, 311, 312
 Fluoxetin 150
 Flüssigkeitshaushalt 115
 Fluvoxamin 150
 Frangipani 11, 26
 Frankreich 3, 8, 12, 19, 43, 59, 69, 70, 74, 75, 91, 141, 144, 159, 167, 170, 174, 178, 274, 289, 290, 293, 294, 295, 308
 Freesie 28
 Fremdwörter 50–60, 296–300
 Friktion 96
 Funktionelle Gruppe 37, 54, 151, 297

G

G6PD-Mangel 146
 Galbanum 3, 11, 13, 65, 131, 157, 215, 301
 Galgant 11, 14, 179, 182, 301
 Ganzkörperbehandlung 287
 Gardenie 28
 Gaschromatographie 29
 Gattefossé, René-Maurice 3, 74, 75, 163, 289, 290, 312

- Gattung 6, 7, 172, 173
 Gefahrstoffverordnung 151
 Gefäßdilatation 113
 Gefäßkontraktion 113
 Gefühle 1, 64
 gehärtete Fette 100
 Gehirn 67, 73, 91, 147, 300, 314
 Gehirnnaktivität 71
 Gehirnödem 82
 Geißblatt 28
 Gelenkaufgabe 115
 Gelomyrtol 2, 70, 137
 GEMA-Gebühren 96
 Geografische Lage 12, 180
 Geranie 10, 14, 19, 30, 67, 71, 145, 161, 179, 209, 217, 248, 301
 Geruch 62, 67, 86, 104, 106, 108, 109, 111, 277, 296
 Geruchssinn 63, 64, 274, 298, 314
 Geruchsverbesserung 280
 Geschmack 8, 29, 70, 106, 109, 110
 Gesetz über die Berufe in der
 Physiotherapie 276
 gesundheitsschädlich 151, 279
 Gesundheitssystem 275–277
 Gesundheitsmassage 276
 Gewerbebeschein 281, 283
 Gewürznelke 10, 11, 23, 47, 73, 141, 142, 152, 164, 168, 265, 266, 300, 301
 Giftzentralen 151
 Ginster 11, 14, 26, 301
 glomeruläre Filtration 160
 Glutathion 73
 Glycerin 99, 100
 Granulozyten 82, 297
 Grapefruit 11, 14, 17, 88, 150, 151, 176, 203, 287, 301
 Großbritannien 4, 8, 67, 108, 138, 274, 275, 283, 291–293, 307, 308
 Grundausrüstung 12, 87, 285
 Grundmischung 136
 Grundpflege 128
 Guajak 14, 26, 179, 190, 301, 302
 Gulab 28
 Gummiharz 22
- H**
- Haarwasser 25, 134
 Haftpflichtversicherung 309
 Hagebutte 111
 Haldol 41
 halluzinogen 57, 157, 159, 168, 239, 297
 Halswickel 114
 Haltbarkeit 23, 29, 31, 32, 71, 103, 104, 144, 175
 Hanf 192, 313
 Harris, Bob 74, 309
 Harz 9, 26, 154, 159, 160, 162, 167, 172, 173, 178, 189, 190, 192, 204, 205, 215, 240, 265, 279
 Harzgänge 9
 Haselnuss 106
 Haupthistokompatibilitätskomplex 66
 Hautdurchlässigkeit 68
 hautreizend 29, 31, 32, 37, 42, 45, 50–54, 56–60, 76, 140, 142, 151, 152, 157, 164, 165, 167, 176, 196–198, 206, 207, 221, 226, 233, 243, 246, 247, 253, 264, 265, 268, 270
 Headspace-Technik 29
 Heilmassage 92
 Heilpraktiker 87, 275, 281, 295, 304, 305, 315
 Heilpraktikergesetz 275, 282
 Heilpraktikerprüfung 276
 Henglein, Martin 295
 Herstellungsverfahren 17, 19, 21, 27, 29, 174, 180–272
 Herzkranzgefäßerkrankungen 83
 Herznote 63, 90, 116–127
 Herzschlag 71
 Heu 26, 55, 65
 Heuschnupfensaison 137
 Hexan 26, 27, 97, 160, 296
 Himbeere 65
 Hippocampus 65, 298
 Ho-Baum 10, 56, 166, 194, 302
 Homöopathische Mittel 151
 Hormonsystem 125, 148
 Hormonumstellung 132
 Hospiz 127, 311
 Hustenöl 136
 Hybride 7, 163
 Hydrocotyle asiatica 106
 Hydrodiffusion 23
 Hydrolat 1, 17, 18, 23–25, 59, 89, 132, 134, 162
 Hydrolyse 73
 hydrophil 297
 Hydrotherapie 112, 314
 Hydroxilierung 73
 Hydroxylgruppen 75
 Hygienemöglichkeiten 277
 Hyperforin 150, 161
 Hyposmie 65
 Hypothalamus 65, 66, 297–299
- I**
- IFA 197, 261, 294, 295, 308, 309
 IFRA 140, 160, 297
 Ilg, Doris 129
 Immortelle 11–13, 19, 44, 105, 158, 218, 302
 Immunsystem 43, 66, 72, 79, 85, 91, 94, 109, 138, 156, 170, 284, 291
 in vitro 50, 76, 79, 80, 82, 83, 150, 163, 300, 313, 315
 in vivo 76, 79, 150, 312
 Infektionsgefahr 131
 Ingwer 11, 14, 19, 179, 272, 302
 Inhalation 62, 72, 89, 136, 138, 172
 Inhaltsstoffe 7, 10–13, 15, 16, 18, 23, 27, 30–32, 34–36, 43, 50–56, 72, 74, 79–81, 83, 84, 90, 91, 102, 104–111, 129, 141, 143, 144, 147, 149, 152, 155, 160, 174, 180–272, 274, 294, 299, 311
 innere Einnahme 70, 90, 107
 Insektizide 15, 17
 Iris 11, 14, 26, 55, 118, 119, 139, 145, 162, 221, 302
 Isolate 71
 Isomer 36, 50, 52, 54–59, 221, 251
 Isomerie 35
 ISPA 309
 IUPAC 35, 36
- J**
- Jacobson-Organ 65
 Jasmin 11, 14, 20, 26, 27, 51, 55–57, 65, 71, 171, 222, 302
 Jinkoh 186
 Johannisbeersamen 106
 Johanniskraut 11, 14, 54, 106, 129, 161, 218, 285, 302, 315
 Jojoba 86, 103, 107, 315, 316
- K**
- KbA 15, 22
 Kakosmie 65
 Kältereize 81, 113
 Kaltpressung 111
 Kameliensamen 107
 Kamille blau 20, 30, 35, 145, 158, 194, 302
 Kamille römisch 13, 35, 145, 157, 185, 302
 Kamille wild 11, 158, 247, 302
 Kampfer 30, 51, 53, 58, 65, 120,

- 141, 147, 152, 166, 182, 195, 206, 211, 216, 223, 227–230, 232, 243, 245–247, 256, 258–261, 264, 267, 269, 302
- Kanuka 10, 14, 169, 225, 302, 313, 314
- kanzerogen 50, 53, 56, 58, 146, 151, 182, 192, 224, 298
- Kapillardilatation 93
- Kapsel 101, 103
- Kardamom 302, 315
- Karitébutter 110
- Karottensamen 20, 145, 210
- Karteikarte 287
- karzinogen 43, 53, 54, 187, 244, 256, 298
- Kataplasmen 112
- Kennzeichnungspflicht NORA
Deutschland 143
- Keton 43, 50, 55, 56, 60, 159, 179, 182, 212, 263
- Kewda 28
- Kiefer 9, 11, 172, 252, 301, 302
- Kieferngewächse 13, 136, 172
- kinesiologisch 86
- Kleinkinder 51, 52, 56, 69, 88, 89, 156, 164, 182, 195, 200, 236, 247, 259, 260, 270–297
- Klimakterium 25, 216, 251
- klinischer Bereich 127, 129, 131, 133, 135, 137, 139, 144, 276
- Kohlendioxid-Extraktion 27
- Kohlenstoff 34, 35
- Kohlenwasserstoffe 26, 151, 219
- Kokos 28
- Kolibakterien 74, 200, 226, 233, 248, 261
- Kompresse 25, 62, 69, 132, 137
- Konservierung 83, 168
- Konstitution 113
- Konstitutionsbehandlung 185, 194, 195, 238
- Kontraindikationen 12, 88–90, 96, 140, 142, 144–152, 174, 236
- Kontrazeption 67
- kontrolliert biologischer Anbau
s. KbA
- Kopfnote 32, 63, 69, 90, 116–127, 164, 166
- Korbblütengewächse 12, 142, 157, 185, 194
- Koriander 11–13, 20, 67, 156, 206, 302
- Körperbehandlung 286
- Körperleiden 276
- Körperschäden 275, 276, 280
- Körpertemperatur 25, 113, 114, 297
- Kosmetikerin 276, 282, 283, 294
- Kosmetikindustrie 149, 163, 300
- Kosmetikverordnung 51–56, 86, 279
- Krankenhaus 87, 127, 137, 276, 298
- Krankenhausgeruch 277
- Kreuzkümmel 11, 13, 156, 206, 302
- Kühlschrank 103, 106, 108, 174
- Kukuinnuss 107
- Cumarin 49, 54, 55, 74, 146, 167, 192, 227, 230, 240, 243, 249
- Kümmel 9, 11, 12, 156, 174, 193, 279, 302
- L**
- Labiatae 13, 14, 162
- Lacton 55
- Langzeitpatientinnen 83, 277
- Lärche 14, 173, 225, 302
- Latschenkiefer 14, 82, 172, 173, 252, 302
- Lavendel 3, 7, 11, 14, 16, 20, 30, 67, 70, 71, 104, 131, 143, 145, 151, 161–163, 227–229, 279, 289, 302
- LD₅₀ 140, 298
- LDL 83, 312
- Lebensmittel- und Bedarfsgegenstände-gesetz 279, 280
- Leber 11, 37, 43, 45, 56, 58, 59, 73, 90, 145, 146, 150, 156, 182, 193, 200, 216, 221, 251, 297
- Leder, Frank Boaz 276
- Lederhaut 68
- Leinsamenöl 178
- Lemongrass 11, 14, 20, 30, 42, 71, 86, 161, 167, 208, 209, 302
- Leptospermum citratum 170
- Leukämiezelllinien 83
- Levomenol 51
- Lichtbrechungsindex 31
- Limbisches System 298
- Limette 11, 14, 17, 176, 199, 302
- Limone 176, 302
- Linaloe 11, 13, 159, 190, 302
- Lindenblüte 28
- Linné, Carl von 7
- Linolensäure 99, 101, 103, 105, 106–109, 111
- Linolsäure 99, 101, 105–111
- lipophil 15, 68, 72, 101, 298
- 5-Lipoxigenase 82, 314
- Lippenbalsam 134
- Lippenblütengewächse 7, 13, 47, 146, 162
- Litsea (May Chang) 14, 42, 52, 54, 57, 82, 120, 121, 130, 136, 148, 167, 232, 302
- Lorbeergewächse 165
- Lösungsmittel 13, 26, 27, 29, 31, 86, 97, 174, 257, 296
- Lösungsvermittler 24, 70, 134, 139
- Lotus 26
- Luftdesinfektion 210, 277
- Lunge 11, 299
- M**
- Macadamia 103, 108, 130
- Madagaskar 154, 155, 160, 167, 172
- Magen 87, 193, 197, 286, 299
- Magnolie 14, 26, 302
- Maiglöckchen 13, 28, 63, 65
- Mailhebiau, Philippe 22, 165
- Majoran 7, 11, 14, 20, 145, 164, 165, 246, 247, 267, 302
- Mandarine 10, 11, 14, 17, 20, 34, 151, 176, 177, 203, 204, 287, 302
- Mandarinenholz 167, 302
- Mandelöl 103, 132, 137
- Manuka 10, 14, 44, 78, 145, 169, 230, 287, 302, 313, 314
- Massage 62, 72, 87, 88, 90–96, 98, 103, 107–109, 111, 142, 164, 169, 275, 276, 281, 287, 294, 306, 310, 314, 315
- Massageölmischung 101, 104
- Massenspektrometer 30
- Massoia 14, 167
- Mastix 13, 26, 65, 154, 254, 302
- Matrizin 23
- Mauzy, Marguerite 3, 290–293
- Mazerate 109, 129, 134
- mechanische Pressung 97
- Melaleuca 2, 10, 21, 22, 33, 40, 50, 52, 53, 57, 59, 60, 62, 70, 71, 75, 77–80, 82, 84, 89, 113, 115, 117–127, 130–137, 140, 144, 145, 148–150, 169, 170, 233, 234, 286, 301–303, 311–315
- Melisse 7, 11, 12, 14, 18, 20, 23, 30, 42, 54, 71, 85, 86, 162–164, 167, 235, 236, 302
- Melissenhydrolyat 25, 123, 124
- Meningokokken 74, 236
- Menstruationszyklus 66
- Metabolisierung 73
- Methylantranilat 34, 46, 50, 56, 200–202, 204, 222
- Methylsalicylat 46, 48, 57, 58, 67, 81, 188, 217, 265

- MHC 66
 Mikroorganismen 9, 24, 67, 73, 74, 77, 266
 Mimose 11, 14, 26, 65, 86, 302
 Mineralöl 69
 Minze 11, 14, 114, 163, 236, 238, 302
 Mischungen 4, 31, 33, 76, 87, 103, 137, 139, 159, 171, 172, 177, 280
 Mitti 28
 Mohnblütenmazerat 108, 115, 120
 Molekularformel 298
 Molekülgruppen 35
 Monoensäuren 98
 Monoterpen 37, 38, 51–53, 55, 57–59, 81, 91, 185, 199–202, 210, 212, 214, 215, 232, 235, 236, 243, 246, 272
 Monoterpenketon 51, 52, 54–56, 58–60, 81, 156
 Monoterpenol 11, 57, 59, 81, 84
 Moschus 65, 299
 Motia 28
 Morsa 62, 77–79, 298, 312
 Musik 96, 285, 290, 291
 Muskat 168, 239, 302
 Muskelspannung 71
 Myrrhe 3, 9, 11, 13, 26, 65, 145, 159, 204, 205, 287, 302, 314
 Myrte 3, 10, 12, 14, 21, 65, 171, 241, 242, 287, 302
 Myrtengewächse 13, 168
 Myrtenhydrolat 25, 125
- N**
- Nachtkerze 101
 Narde 3, 11, 14, 178, 242, 302
 Narzisse 11, 13, 26, 302
 nasale Anwendung 62
 Nase 62–64, 66, 70, 86, 105, 245, 256, 314
 Naturärzte 281
 naturidentisch 28, 71, 279
 Naturkosmetikhersteller 86, 143
 Naturparfum 284
 Naturschutzmaßnahmen 28
 Neem 15
 Nelke 168
 Neroli 3, 11, 13, 21, 26, 34, 55, 65, 71, 145, 151, 176, 200, 204, 287, 302
 Nerolihydrolat 25
 Nervenzellen 81, 101, 132
 Neugeborenes 91
 Neurotransmitter 65, 298
- Niaouli 10, 14, 21, 145, 170, 234, 302, 313
 Niere 11, 40, 45, 59, 73, 74, 223
- O**
- Ohrenaufgabe 115
 Okklusion 69
 ökologisch 15, 165, 173, 178, 185
 Ölbad 134, 137, 139
 Ölbehälter 9, 10, 17, 34, 161
 Olfaktorischer Kortex 65
 Olibanum 3, 26, 159, 189
 Olivenöl 98, 103, 105, 106, 108, 109, 137
 Ölsäure 99, 104–111
 Omega-6-Fettsäure 101
 Onkologie 277
 Opoponax 11, 13, 159, 204, 205, 302
 optische Drehung 31
 orale Anwendung 70, 244
 Orange 10, 11, 14, 17, 21, 172, 174–177, 204, 302
 Orchideengewächse 172
 Oregano 11, 14, 75, 80, 141, 142, 152, 164, 247, 302
 Os ethmoidale 64
 Osmanthus 11, 14, 26, 171
 Osmologin 282
 OsmotherapeutIn 282
 Österreich 97, 106, 108, 151, 252, 280, 290
 Oxid 46, 48, 52, 53, 79, 249
 Oxidation 40, 41, 54, 58, 60, 73, 83, 312
 Oxidationsprozesse 17, 144, 180, 299
 Oxypeucedanin 145
- P**
- Palliativpflege 129, 138, 139
 Palmarosa 11, 14, 21, 30, 86, 161, 209, 302
 Palmitoleinsäure 108, 109
 Pampelmuse 14, 177, 203, 302
 Paracelsus 140
 Paracetamol 2, 73, 81, 145, 164, 216, 221, 251
 Paraffin 102, 178
 Parasympathikus 298
 Paroxetin 150
 Patchouli 10, 14, 21, 32, 50, 51, 57, 59, 63, 65, 81, 84, 117–119, 121, 123–126, 131–133, 145, 162, 164, 255, 273, 302
 pathogene Keime 276, 316
 Pelode 112
 Penetration 68, 69, 150, 311, 312
 Pénoël, Daniel 2, 75, 291, 292, 308
 Perillyalkohol 83
 Perkolation 23
 perkutane Anwendung 43, 67, 147
 Peroxid 50, 233
 Peroxid-Bildung 233
 Peroxidwerte 144
 Peroxidzahl 32, 33, 86, 297, 299
 Perubalsam 11, 14, 26, 124, 142, 168, 302
 Pestizidrückstände 142
 Petit Grain 3, 10, 13, 21, 143, 176, 200, 201, 302
 Petrissage 96
 Petrolatum 102
 Pfeffer 9, 11, 13, 14, 21, 65, 154, 174, 253, 264, 302
 Pfefferminze 18, 21, 43, 67, 164, 237, 287, 302, 315
 Pflanzenfamilien 12, 13, 154–179
 Pflanzenreich 6, 79
 Pflanzenteile 4, 8–10, 23, 26, 168, 279, 280
 Pflegedreieck 129
 Phenol 11, 47, 48, 52, 53, 59, 75, 79, 81, 84
 Phenylethylalkohol 23, 58, 174, 257
 Phenylpropan 50, 53
 Pheromon 66, 299
 photomutagen 49, 51, 201, 299
 Photonenmessung 29
 pH-Wert 68, 75
 PhysiotherapeutInnen 91, 277
 Phytonics 27
 Phytotherapie 1, 3, 34, 80, 87, 290, 305, 311, 316
 Pinus sylvestris 9, 37, 51, 56, 84, 118, 122, 125, 135, 137, 149, 172, 253, 286, 301, 302
 Plazenta 68, 73
 Polyensäuren 98
 Polyethylenglycol 134, 137
 Polymerisation 37
 Pomade 36 27
 POZ 32, 299
 Price, Shirley 3, 75, 85, 148, 293, 309
 Primärstoffwechsel 8
 Prophylaxe 128–130, 276, 277, 282
 Prospekte 283
 Prostaglandine 101

Prostaglandinsynthese 72
 Pseudomonas aeruginosa 78, 79, 277
 Psychiatrie 277, 290, 311
 Pulsfrequenz 113
 Pyrimidinbasen 144

Q

Qualitätsprüfung 29
 Quarkkompressen 126

R

R 65 151
 Radiotherapie 218, 233–235
 Ranzigwerden 100
 Ratten 148
 Raumtemperatur 27, 93, 95, 103
 Rautengewächse 13, 175
 Ravensara 167, 256, 303
 Ravintsara 10, 14, 21, 52, 59, 80, 106, 114, 123, 124, 132, 135–137, 151, 166, 195
 Rechtsprechung 128, 275
 Reduktion 73, 75, 101
 reizmildernd 102
 rektale Anwendung 69
 Rektifikation 30
 Resinoid 12, 26, 142, 160, 265
 Resistenzen 78
 Rezepte 88, 287, 289
 Rezeptor 64, 67, 299
 Rhinenzephalon 64
 Rhythmusstörungen 147
 Riechen 9, 23, 62–64, 66, 67, 72, 86, 94, 148, 151, 164, 277, 313
 Riechhirn 296, 299
 Riechkolben 64, 296, 299
 Riechrinde 65
 Riechschleimhaut 63–65, 70
 Riechzellen 64
 RIFM 140
 Ringelblume 105, 129, 158
 Rosa mosqueta 111, 124, 134, 174
 Rose 11, 14, 21, 23, 26, 27, 30, 65, 71, 75, 86, 145, 160, 163, 174, 176, 257, 295, 303, 313
 Rosenholz 11, 14, 16, 21, 145, 165, 185, 285, 287, 303
 Rosenhydrolat 23, 25, 58, 115, 123, 125, 127, 131, 132, 133, 135
 Rosmarin 9, 11, 12, 14, 21, 146, 165, 175, 257–259, 279, 286, 287, 303

Rosmarinhydrolat 25, 132, 134
 roter Pfeffer 11, 13, 154
 Rovesti, Paolo 18, 292
 Rückenmark 73, 299, 300
 Rutaceae 13, 14, 175, 177, 183, 188, 199–204, 259
 Ryman, Danièle 3, 179, 291, 293, 307, 315

S

Sabinylacetat 46, 58, 160, 187, 224, 260, 261
 Saffron Attar 28
 Saflor 97, 109
 Salbei 9, 11, 12, 14, 21, 34, 54, 141, 152, 165, 260, 261, 274, 287, 289, 302, 303
 Salbenherstellung 102
 Sanddorn 109, 135
 Sandelholz 7, 11, 14, 16, 18, 22, 23, 32, 65, 85, 145, 161, 175, 177, 178, 183, 262, 263, 287, 303
 Santolin 43, 152, 158, 303
 Sauerstoff 8, 31, 32, 34, 35, 37, 59, 80, 93, 100, 102, 103, 299
 Sauerstoffradikale 37, 73, 83, 100
 Säuren 45, 51, 60, 101, 299
 Schafgarbe 13, 30, 157, 181, 303
 Schmetterlingsblütler 167
 Schnaubelt, Kurt 294, 308
 Schönheit 276, 310
 Schopflavendel 152, 163, 229, 303
 Schwarzkümmel 130, 132, 174, 243, 303
 Schweinefett 27
 Schweiß 65, 66, 68, 69, 94, 125, 156
 Schweißdrüsen 65, 68, 69
 Schweiz 106, 151, 281, 291, 295
 seelische Prozesse 92
 Sekundärstoffwechsel 34
 Sellerie 13, 45, 156, 186, 303
 Seniorenheim 127, 128
 Sensibilisierung 143
 Sertralin 150
 Sesam 97, 110
 Sesquiterpen 32, 38, 50–57, 59, 60, 84, 208, 242, 263
 Sesquiterpenketon 50, 55, 57, 60, 174, 271
 Sesquiterpenol 51, 59, 60, 150
 Sexuallockstoffe 65, 299
 Shamama 28
 Sheabutter 110, 123, 124, 126, 131, 133, 134, 136, 137, 300

Shikimisäure 36
 Sicherheitshinweis 151
 Sicherheitsvorkehrungen 141
 Siebbein 64
 Skelett 120
 Sojabohne 110
 Solarium 87, 175, 176
 Soledum 70, 136, 150, 315
 Sondermüll 32
 Sonnenblume 110
 Sonnenschutzmittel 102
 Spannungsgefühl 25
 Speiklavendel 16, 163, 229, 303
 Spermien 63, 67, 313
 spezifisches Gewicht 31
 Sprache 6, 62, 63, 278, 289, 292
 Stadelmann, Ingeborg 31, 277, 295, 307, 315
 Standards 31, 87, 128
 Staphylokokken 74, 75, 201, 219, 226, 233, 236, 244
 Sterbebegleitung 139, 174, 257, 311
 Stereoanlage 285
 Steroidcharakter 51
 Steuernummer 101, 283
 Steuernummer 283
 Stickstoff 35, 45
 Stoffwechsel 8, 36, 93, 161, 296
 – der Pflanze 8, 15, 36
 Stomatherapie 83, 313
 Stressmanagement 276
 Stuhl 66, 74, 95, 284
 Styrax 11, 12, 14, 51, 60, 84, 118, 121, 122, 124, 136, 162, 178, 232, 265, 301, 303
 Sugandha kokila 14, 196
 Süßgräser, Gramineae 161
 Sympathikus 299
 Synergie 28, 48, 72, 76, 143, 299
 synthetisch 15, 28, 30, 48, 152, 178, 279

T

Tabak 26, 303
 Tagetes 11–13, 59, 125, 131, 133, 145, 159, 266, 303
 Tamoxifen 150
 Tampon 70
 Tannen 173
 Tätigkeitsfeld 281, 282
 Taxonomie 6, 7
 Tea Tree 169
 Teebaum 2, 10, 14, 15, 22, 33, 70, 78, 170, 230, 233, 234, 280, 284, 294, 303, 311–315

- Teilmassage 90
 Temperatur 18, 20, 69, 94, 103, 113, 287
 Temperaturspanne 113
 Thymian 9, 11, 12, 14, 22, 23, 71, 75, 114, 137, 142, 152, 164, 165, 247, 267–270, 279, 287, 303
 Thymus 7, 9, 11, 12, 22, 47, 50, 52–54, 56, 59, 78–80, 84, 116–123, 125, 130–133, 135–137, 142, 146, 149, 152, 164, 165, 247, 267–269, 286, 297, 302, 303
 Tierversuch 80, 148, 182
 Tisserand, Robert 3, 141, 293
 Titel 281, 282
 Tocopherol 312
 Tolu 168, 240, 303
 Tonka 11, 14, 26, 86, 167, 303
 topische Anwendung 33
 Toxizität 46, 60, 140, 166, 238, 315
 Trägeröl 69, 90, 103, 109, 111, 142
 Trägersubstanzen 71, 96–109, 143, 144
 Transportmedium 102
 Traubenkern 103
 Trigeminusnerv 66
 Triglyzeride 99, 100
 Trübung 103
 Tryptophan 50
 Tumor 316
 Tumorbildung 110
- U**
- Umbelliferae 7, 12, 13, 106, 156
 Umsatzsteuerpflicht 283
 ungesättigte Fettsäure 69, 96, 98, 100, 101
 unruhig 118, 138
 Unverseifbares 300
 USA 66, 104, 106, 108–110, 140, 170, 175, 188, 217, 294, 308
 uterotonisch 148, 171, 196, 209, 237, 239, 251, 266, 269, 300
 UV-Strahlung 9
- V**
- vaginale Anwendung 69
 Valnet, Jean 74, 290, 292
 Vanille 11, 14, 26, 28, 63, 86, 162, 168, 172, 178, 303
 Vanillin 3, 36, 60, 65, 172, 222, 232, 240, 265
 Vaseline 98, 102
 vegetatives Nervensystem 300
 Venen 93
 Verbene 7, 11, 14, 57, 86, 178, 231, 303
 Verdauungssystem 121, 157
 Verdauungstrakt 13, 45, 179, 297
 Verdünnung 42, 55, 57, 59, 60, 67, 70, 78, 79, 88, 90, 142, 144, 145, 156, 166, 192, 247, 250, 264, 266
 Vergiftungssymptome 90, 145
 Verkauf 3, 15, 85, 86, 150, 274, 275, 278, 279, 281, 284, 293, 294
 Versicherung 283
 Verträglichkeit 32, 34, 70, 71, 90, 140, 142, 143, 197, 312
 Verunreinigungen 143, 144
 Vetiver 11, 14, 22, 32, 65, 145, 161, 271, 303
 Vielstoffgemisch 2, 50, 143, 274
 Virus 74, 131, 132, 144, 163, 300, 315
 Vitamin-A-Säure 101
 Vollbad 114, 134, 137, 139, 142, 176
 Vomer 65
 Vomeronasalorgan 65
 von Kalckreuth, Kali Sylvia Gräfin 276
 Vorgespräch 91, 95, 103, 276
 Vorrat 33, 87, 103, 128
- W**
- Wabner, Dietrich 295, 305
 Wacholder 7, 11, 14, 22, 160, 222–224, 279
 Walnuss 111
 Wärmereize 112, 113
 Wärmerezeptoren 25, 81, 114
 Wärmeflasche 69, 94, 114, 115, 285, 287
 Waschungen 25, 112, 114, 277
 Wasserabspaltung 23
 Wasserbad 27, 103
 Wasserdampfdestillation 1, 17, 23, 159, 175, 180–201, 204–272
 Wasserdestillation 17, 23, 27, 194
 wasserlöslich 42, 58, 59, 74
 Wasserstoff 34
 Wasserstoffperoxid 82
 Wasserverdunstung der Haut 102
 Wechselwirkungen 149
 Weihrauch 3, 9, 11, 13, 22, 65, 82, 145, 159, 189, 303, 314
 Weizenkeim 103, 111
 Wellness 276
 Wellnessbereich 276
 Werbemaßnahmen 283, 309
 Werbmut 12, 13, 89, 141, 152, 158, 187, 274, 303
 Werner, Monika 295
 Wiesenkönigin 174, 175, 303
 Wirbelsäule 95, 101, 156, 157
 Wirkstoffe 96, 106
 Wundbalsam 178
- Y**
- Ylang Ylang 11, 13, 18, 22, 85, 141, 145, 151, 154, 166, 191, 303, 314
 Ysop 10, 11, 14, 22, 89, 141, 145, 152, 162, 219, 220, 274, 303
- Z**
- Zäpfchen 62, 88, 103, 275
 Zdravetz-Geranien 161
 Zeder 7, 11, 14, 22, 132, 160, 178, 274, 287, 303
 Zelle 8, 34
 Zellmembran 64, 73, 75, 80
 Zentrifugieren 98
 Zimt 3, 10, 11, 14, 22, 65, 142, 164, 166, 196, 197, 279, 303
 Zimtaldehyd 10, 42, 48, 52, 55, 60, 67, 76, 141–143, 145, 166, 196, 197, 205, 217, 244
 Zitrone 10, 11, 14, 17, 22, 56, 67, 114, 176, 202, 203
 Zitronen-Verbene 7, 11, 14, 57, 178, 231
 Zyklus 125
 Zypresse 10, 14, 22, 145, 160, 207, 303



**Hat Ihnen das Buch von Zimmermann, E.
Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe
gefallen ?**

zum Bestellen [hier klicken](#)

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>