

Wolfgang Steflitsch, Dietmar Wolz, Gerhard Buchbauer,
Eva Heuberger, Ingeborg Stadelmann (Hrsg.)

Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis

Mit Geleitworten von André-Michael Beer und Heinz Schilcher

HerausgeberInnen:

Dr. Wolfgang Steflitsch
Apotheker Dietmar Wolz
Prof. Dr. Gerhard Buchbauer
Dr. Eva Heuberger
Ingeborg Stadelmann

AutorInnen:

Barbara Bernath-Frei
Ruth von Braunschweig
Prof. i. R. Mag. pharm. Dr. phil. Gerhard Buchbauer
Bärbl Buchmayr
Dr. sc. nat. Maja Dal Cero
Evelyn Deutsch-Grasl
Dr. Gerda Dorfinger
Dr. Karl Dorfinger
Gerlinde Engelhardt
Mag. Dr. iur. Christian Gepar
Erika Gößnitzer
Volkmar Heitmann
Mag.a pharm. Dr. rer. nat. Eva Heuberger
Teresa Hüttenhofer
Christa Knedlitschek

Prof. Mag.a pharm. Dr. rer. nat. Dr. phil. Sabine Krist, PD
apl. Prof. i. R. Dr. rer. nat. Jürgen Reichling
Dr. iur. Andreas Reinhart
Dr. iur. Stephanie Reinhart
Br. Prof. Dr. rer. cur. Peter Schiffer, OSCam
Prof. emer. Dr. rer. nat. Dr. h.c. mult. Heinz Schilcher
Birgit Schneider
Prof. Dr. rer. nat. Paul Schnitzler
Martin A. Späth
Ingeborg Stadelmann
Dr. Wolfgang Steflitsch
Prof. emer. Dr. rer. nat. Eberhard Teuscher
Ursula Uhlemayr
Bruno Walter
Dietmar Wolz
Monika Zilke

Wichtiger Hinweis zur Benutzung

Dieses Fachbuch dient der Aufklärung und Information. Jede Leserin und jeder Leser ist aufgefordert, bei der Anwendung von Aromatherapie und Aromapflege in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit ätherische Öle und Mischungen daraus appliziert werden können. Ätherische Öle sind hochwirksame Substanzen, die falsch eingesetzt oder zu hoch dosiert zu Nebenwirkungen führen können. Beachten Sie bitte unbedingt die Hinweise und lesen Sie das Buch aufmerksam.

Die HerausgeberInnen und AutorInnen dieses Buches haben mit größtmöglicher Sorgfalt darauf geachtet, dass die darin gemachten therapeutischen Angaben (insbesondere im Hinblick auf Indikationen, Applikationen und Dosierungen) dem Erfahrungs- und Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Die für therapeutische Anwendungen und pflegerische Maßnahmen sowie das Herstellen von Bedarfsgegenständen, Kosmetik- oder Arzneimittelprodukten geltenden gesetzlichen Vorgaben sind einzuhalten.

Geschützte Warennamen sind in diesem Buch in der Regel besonders gekennzeichnet. Fehlt ein solcher Hinweis, berechtigt dies nicht zu der Annahme, dass es sich um einen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung freien Warennamen handele.

Impressum:

ISBN 978-3-943793-96-3

© 2013, 2023 Stadelmann Verlag

Nesso 8

87487 Wiggensbach

www.stadelmann-verlag.de

E-Mail: kontakt@stadelmann-verlag.de

3. Auflage 2023

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung der Herausgeber und des Stadelmann Verlages.

Fachlektorat/Lektorat: Dr. Christina Hardt, Stuttgart, Dr. Eva Heuberger, St. Ingbert, Ingeborg Stadelmann, Wiggensbach

Satz: Eberl & Koesel Studio GmbH, Kempten



Dieses Buch wird klimaneutral gedruckt und unterstützt ein regionales Klimaschutzprojekt im Oberallgäu und in Asien.



Druckprodukt mit finanziellem

Klimabeitrag

ClimatePartner.com/23517-2310-1003



Aktuelle Informationen zum Buch und mehr über Aromatherapie finden Sie unter www.atwp.de

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort zur zweiten Auflage	XI	6 Die Wirksamkeit von Riechstoffen im Hinblick auf die Aktivierung beim Menschen – Wahrheit oder Mythos? ..	41
Geleitwort	XII	Eva Heuberger	
Vorwort zur zweiten Auflage	XIV	6.1 Was ist Aktivierung?	41
Vorwort	XV	6.2 Pharmakologisch oder psychologisch?	42
		6.3 Wirkungen von Duftstoffen nach inhalativer Aufnahme – olfaktorische Stimulation	44
		6.4 Wirkungen von Riechstoffen nach nicht-inhalativer Aufnahme	58
		6.5 Einfluss von Riechstoffen auf die funktionale Aktivierung des Zentralnervensystems (ZNS)	61
		6.6 Schlussbetrachtungen	62
Teil A		7 Reaktionen des Zentralnervensystems auf ätherische Öle	64
Aromatherapie		Wolfgang Steflitsch	
Wissenschaftliche Grundlagen		8 Antimikrobielle und antivirale Wirkungen von ätherischen Ölen	69
1 Einführung in die Welt der ätherischen Öle	3	Sabine Krist	
Wolfgang Steflitsch; Teresa Hüttenhofer		8.1 Antimikrobielle Wirkungen ätherischer Öle	69
1.1 Begriffsbestimmungen	3	8.2 Antivirale Wirkungen ätherischer Öle	75
1.2 Kurze Geschichte der Aromatherapie	8	8.3 Antimikrobielle Wirkungen ätherischer Öle auf luftgetragene Keime	77
1.3 Die europäische Perspektive	8	9 Kurze Pharmazeutische Chemie der ätherischen Öle	80
1.4 Botanische Grundlagen	10	Eva Heuberger	
1.5 Wirkmechanismen ätherischer Öle	10	9.1 Chemische Struktur der Inhaltsstoffe ätherischer Öle	80
1.6 Qualitätsanspruch	13	9.2 Struktur-Wirkungs-Beziehungen	83
1.7 Ökonomische Aspekte	15	9.3 Struktur-Geruchs-Beziehungen	85
1.8 Herausforderungen im Ursprung – Wertschöpfung vom Feld in die Flasche	15	9.4 Fazit	86
2 Aromatherapie: Auch naturwissen- schaftlich betrachtet	20	10 Ätherische Öle in Geräten zur Raumbeduftung: Veränderung ihrer Zusammensetzung	88
Gerhard Buchbauer		Wolfgang Steflitsch; Volkmar Heitmann; Heinz Schilcher	
3 Wirkungsmechanismen ätherischer Öle	24	10.1 Duftlampen	88
Eberhard Teuscher		10.2 Vernebler	89
3.1 Zentral gesteuerte Wirkungen von Geruchswahrnehmungen	24	10.3 Fazit	89
3.2 Organotrope Wirkungen ätherischer Öle	25	10.4 Hinweis	89
4 Der Weg ätherischer Öle nach dermalen Applikation	33	11 Allergenes und antiallergenes Potenzial ätherischer Öle	91
Wolfgang Steflitsch		Wolfgang Steflitsch	
4.1 Resorption (Aufnahme)	33		
4.2 Elimination (Ausscheidung)	33		
5 Interaktionen von Inhaltsstoffen ätherischer Öle mit konventionellen Arzneistoffen	35		
Gerhard Buchbauer, Wolfgang Steflitsch			
5.1 Pharmakokinetische Interaktionen	35		
5.2 Pharmakodynamische Interaktionen	38		
5.3 Fazit	39		

11.1	Formen allergischer Reaktionen und Testmöglichkeiten	91	1.1	Allgemeine Vorbemerkungen und Studien aus der Pulmologie	125
11.2	Das sensibilisierende und allergene Potenzial von ätherischen Ölen	92	1.2	Asthma bronchiale	142
11.3	Sensibilisierungspotenzial der Oxidationsprodukte von Bestandteilen ätherischer Öle	93	1.3	Akute und chronische Bronchitis	147
11.4	Das antiallergische Potenzial von ätherischen Ölen – immunopharmakologische Wirkmechanismen	95	1.4	Pneumonie	150
11.5	Fazit	96	1.5	Tuberkulose	152
12	Forschungsarten und Studientypen – wie können wir selbst die Aussagekraft von Studien richtig einschätzen und eigene Studien richtig planen?	98	1.6	Mukoviszidose	156
	Wolfgang Steflitsch und Eva Heuberger		1.7	Atemwegsinfektionen mit Pseudomonas aeruginosa	158
12.1	Standortbestimmung	98	1.8	Erkältungskrankheiten	159
12.2	Forschungsarten und Studientypen	99	1.9	Rhinotopische Aromatherapie	162
12.3	Bewertung von Studien anhand von Endpunkten und Effektstärke	101	2	Herz-Kreislauf- und Gefäßsystem	165
12.4	Möglichkeiten zur Recherche und zum Bezug von wissenschaftlicher Literatur ..	105		Wolfgang Steflitsch	
12.5	Fazit	106	2.1	Arterielle Hypertonie	165
13	Dosierungsanleitung für Mischungen mit ätherischen und fetten Ölen	108	2.2	Arterielle Hypotonie	168
	Ingeborg Stadelmann und Gerlinde Engelhardt; Wolfgang Steflitsch		2.3	Tachykardie	170
13.1	Grundregeln	108	2.4	Schock	171
13.2	Therapeutische Mischungen	108	2.5	Weitere Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen	172
13.3	Raumbeduftung	111	3	Verdauungssystem	175
13.4	Körper- und Massageöle, Naturparfüms und Hautsprays	111		Wolfgang Steflitsch	
13.5	Aromacremes und -salben	113	3.1	Allgemeines	175
13.6	Aromabad	114	3.2	Übelkeit und Erbrechen	175
13.7	Ätherisch-Öl-Angaben für Rezepturen ..	115	3.3	Intestinales Mikrobiom und Dyspepsie ..	178
13.8	Fachlich sichere Anwendung	120	3.4	Reizdarm	182
13.9	Rechtzeitiges Erkennen von Nebenwirkungen und Sofortmaßnahmen	121	3.5	Chronisch entzündliche Darm-erkrankungen (CED)	184
13.10	Sicherheitshinweis: Wenn ätherisches Öl ins Auge gerät	121	3.6	Diarrhoe	185
14	Vorzüge und Grenzen von Fertigprodukten für die Aromatherapie und Aromapflege	122	3.7	Obstipation	187
	Wolfgang Steflitsch, Dietmar Wolz und Ingeborg Stadelmann		3.8	Divertikulose, Divertikulitis	189
			3.9	Erkrankungen der Gallenblase und Gallenwege	190
			3.10	Gicht	192
			3.11	Hepatitis und Leberinsuffizienz	193
			3.12	Weitere gastroenterologische Erkrankungen	195
			4	Nieren und ableitende Harnwege	199
				Wolfgang Steflitsch	
			4.1	Allgemeines	199
			4.2	Pyelonephritis	199
			4.3	Nephritis	200
			4.4	Weitere Erkrankungen im Bereich der Nieren und ableitenden Harnwege	201
			5	Haut	203
				Wolfgang Steflitsch; Jürgen Reichling und Paul Schnitzler	
			5.1	Allgemeines	203
			5.2	Ekzeme – Dermatitis	203
			5.3	Herpes-simplex-Virus-I/II-Infektionen, Varicella-zoster-Infektionen	208
			5.4	Onychomykose und Tinea pedis	214
			5.5	Diabetische Neuropathie	216
			5.6	Wund- und Narbenheilung	218

Teil B

Therapiebereiche

1	Atemwege	125
	Wolfgang Steflitsch	

5.7	Wundheilungsstörungen und Hautulzera	226
5.8	Acne vulgaris	230
5.9	Psychodermatologische Störungen	234
5.10	Verbrennungen	237
5.11	Ätherische und fette Pflanzenöle, Fette und Hydrolate für weitere dermatologische Indikationen	239
6	Immunsystem und Infektionen	243
	Wolfgang Steflitsch; Gerda und Karl Dorfinger	
6.1	Allgemeines	243
6.2	Ätherische Öle mit antibakterieller Wirksamkeit	246
6.3	Ätherische Öle mit antiviralen Wirkstoffen	263
6.4	Ätherische Öle mit antimykotischen Wirkstoffen	269
6.5	Ätherische Öle gegen Parasiten	274
6.6	Rheumatoide Arthritis	279
6.7	HIV und AIDS	282
6.8	Molluscum-contagiosum-Infektion	285
6.9	Kreuzinfektionen	286
6.10	Bakteriologische Diagnostik beim Einsatz ätherischer Öle in der Infektionsbehandlung	288
7	Psychiatrie	294
	Wolfgang Steflitsch	
7.1	Allgemeines	294
7.2	Psychoneuroimmunologie	297
7.3	Bipolare Störungen	301
7.4	Depressionen	304
7.5	Stress	309
7.6	Angst	315
7.7	Schlafstörungen	322
7.8	Suchtverhalten	332
7.9	Anorexia nervosa	335
8	Schmerzen	337
	Wolfgang Steflitsch	
8.1	Allgemeine Vorbemerkungen und Studien zur Schmerzsymptomatik	337
8.2	Akute und chronische Schmerzzustände	351
8.3	Fibromyalgie-Syndrom	356
8.4	Lumbago, Gelenk- und Muskelschmerzen	359
9	Onkologie	362
	Wolfgang Steflitsch	
9.1	Allgemeines	362
9.2	Übelkeit und Erbrechen	374
9.3	Strahlenschäden	376
9.4	Haarausfall (Alopezie)	378
9.5	»Riechende Tumoren«	379
9.6	Lymphödem	381
9.7	Tumorschmerzen	382
9.8	Weitere Themen in der Onkologie	384
10	Palliativmedizin	386
	Wolfgang Steflitsch	
10.1	Allgemeines	386
10.2	Die terminale Phase	387
11	Schwangerschaft, Geburt, Säugling	392
	Ingeborg Stadelmann	
11.1	Allgemeines	392
11.2	Ängste in der Schwangerschaft	399
11.3	Bauchnabelempfindlichkeit in der Schwangerschaft	400
11.4	Schmerzhafte Kindsbewegungen	401
11.5	Blähungen in der Schwangerschaft	402
11.6	Blutungen in Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett	403
11.7	Brustpflege in der Schwangerschaft	403
11.8	Ödeme in der Schwangerschaft	405
11.9	Schlafstörungen in der Schwangerschaft	406
11.10	Striae	407
11.11	Vaginalmykose	408
11.12	Geburtsvorbereitung	411
11.13	Wehentätigkeit, frühzeitige	412
11.14	Wehenförderung	413
11.15	Stimmungstief im Wochenbett	414
11.16	Rückbildung	416
11.17	Hyperlactation	417
11.18	Hypolactation	418
11.19	Milchstau – Mastitis	419
11.20	Wunde Brustwarzen – Rhagaden in der Stillzeit	420
11.21	Schwäche in der Stillzeit	421
11.22	Brustentwöhnung	422
11.23	Icterus beim Säugling	423
11.24	Blähungen beim Säugling	424
11.25	Schlafstörungen beim Säugling – Schreikinder	425
11.26	Hautprobleme beim Säugling	426
12	Kinderheilkunde	429
	Wolfgang Steflitsch	
12.1	Allgemeines	429
12.2	Erkältungskrankheiten	432
12.3	Fieber	434
12.4	Schmerzen	435
12.5	Übelkeit, Erbrechen und Verdauungsstörungen	437
12.6	Psychische Belastungen	438
12.7	Lernstörungen, Aufmerksamkeitsstörung und Hyperaktivität (ADD, ADHD)	441
12.8	Hautkrankheiten	444
13	Geriatric	448
	Wolfgang Steflitsch	
13.1	Allgemeines	448
13.2	Mangelernährung im Alter	448

13.3 Demenz	451	4.4 Die schweren Blumigen haben's in sich	494
13.4 Arthrose	459	4.5 Fazit	495
14 Die orale Medizinische Aromatherapie auf der Grundlage der französischen Praxis	464	5 Aromatherapie und Hydrotherapie: Wickel, Kompressen und Auflagen	497
Wolfgang Steflitsch		Ursula Uhlemayr; Bärbl Buchmayr	
14.1 Allgemeines	464	5.1 Grundlagen	497
14.2 Grundlagen der oralen Medizinischen Aromatherapie	464	5.2 Allgemeine Regeln	498
14.3 Orale Medizinische Aromatherapie	466	5.3 Das richtige Material	498
		5.4 Thermische Reize über die Haut	499
		5.5 Indikationen und Wickelzusätze mit ätherischen und fetten Pflanzenölen	500
		5.6 Heiß-feuchte Dampfkompresse	502
		5.7 Temperierte Ölkompresse	502
		5.8 Kühle oder kalte Wickel	504
		5.9 Wickel und Kompressen bei Fieber	505
		6 Einreibungen und Massagen	508
		Bruno Walter	
		6.1 Allgemeines	508
		6.2 Einreibungen	508
		6.3 Massagen	508
		6.4 Reflexzonentherapie	509
		6.5 Grundregeln der Einreibung und »sanften Massage«	510
		6.6 Grundregeln der Anwendung ätherischer Öle	510
		6.7 Fette Pflanzenöle	510
		6.8 Ätherische Öle für ausgewählte Themen ...	512
		7 Hautpflege mit ätherischen und fetten Pflanzenölen	515
		Ruth von Braunschweig	
		7.1 Die Haut	515
		7.2 Hautpflege ist Gesundheitspflege	517
		7.3 Hautpflege mit natürlichen Pflanzenölen ..	520
		Teil D	
		Steckbriefe	
		1 Ätherische Öle	529
		Dietmar Wolz, Gerlinde Engelhardt und Eva Heuberger	
		1.1 Ätherische Öle in den Arzneibüchern	529
		1.2 Extraktionsöle	530
		1.3 Ätherische Öle in der Kosmetik	533
		1.4 Ätherische Öle als Bedarfsgegenstand ...	533
		1.5 Monografien der Bahnhof-Apotheke Kempten	534
		1.6 Produkte mit ätherischen Ölen und ihre Kennzeichnung	535
		1.7 Prüfmethode	537
		1.8 Aufbau der Ätherisch-Öl-Steckbriefe	545
		1.9 Alantöl duftend	555
		1.10 Angelikawurzelöl	557
		1.11 Anisöl	560
		1.12 Atlaszedernöl	562

Teil C

Pflegetherapeutische Aromakultur

1 Rechtliche Rahmenbedingungen und Verantwortlichkeiten in der Aromapflege

Peter Schiffer; Christian Gepart; Maja Dal Cero

- 1.1 Anwendungen mit ätherischen Ölen in der Pflege in Deutschland
- 1.2 Anwendungen mit ätherischen Ölen in Österreich
- 1.3 Anwendungen mit ätherischen Ölen in der Schweiz

2 Aromapflege in der Praxis

Evelyn Deutsch-Grasl

- 2.1 Allgemeines
- 2.2 Voraussetzungen für eine verantwortungsvolle Aromapflege
- 2.3 Ganzheitliche Pflege für Körper, Geist und Seele
- 2.4 Die Ansatzpunkte der Aromapflege
- 2.5 Anwendungsmöglichkeiten
- 2.6 Qualität der Öle und Dosierung
- 2.7 Erfolge und positive Impulse

3 Ätherische Öle in der letzten Lebensphase

Monika Zilke; Christa Kneditschek und Birgit Schneider; Erika Gößnitzer

- 3.1 Ätherische Öle in der Altenpflege und Hospizarbeit
- 3.2 Ätherisch-Öl-Anwendungen in der Palliativpflege

4 Aromatherapie in der Psychiatrie

Barbara Bernath-Frei

- 4.1 Nicht immer ist Rose die passende Wahl
- 4.2 Duftheilkunde bei dementen Menschen mit eingeschränkter Duftwahrnehmung ...
- 4.3 Wenn der Boden unter den Füßen fehlt: erdende Düfte

1.13	Basilikumöl süß	565
1.14	Bayöl westindisch	568
1.15	Benzoe Siam-Resinoid	570
1.16	Bergamotteöl	573
1.17	Bergamottminzöl	577
1.18	Bohnenkrautöle	579
1.19	Cajeputöl	582
1.20	Campheröl weiß	584
1.21	Cassiaöl	587
1.22	Cistrosenöl	589
1.23	Citronella-Öle	592
1.24	Douglasienöl	595
1.25	Edeltannennadelöl sibirisch	597
1.26	Eisenkrautöle	599
1.27	Estragonöl französischer Typ	603
1.28	Eukalyptusöle	605
1.29	Eucalyptus-citriodora-Öl	609
1.30	Fenchelöle	611
1.31	Grapefruitöl	616
1.32	Ho-Sho-Öle	619
1.33	Immortellenöl	623
1.34	Ingweröl	626
1.35	Iriswurzelöl	629
1.36	Jasmin-Absolue	631
1.37	Johanniskrautöl	635
1.38	Kamillenöl deutsch	637
1.39	Kamillenöl marokkanisch	641
1.40	Kamillenöl römisch	644
1.41	Kardamomöl	646
1.42	Karottensamenöl	649
1.43	Kiefernadelöl	651
1.44	Korianderöl	654
1.45	Kreuzkümmelöl	657
1.46	Latschenkiefernöl	659
1.47	Lavandinöle	661
1.48	Lavendelöl	664
1.49	Lemongrasöl ostindisch	668
1.50	Limettenöl	671
1.51	Linaloe-Öle	674
1.52	Litseaöl	676
1.53	Lorbeeröl	678
1.54	Majoranöl spanisch	681
1.55	Majoranöl süß	683
1.56	Mandarinenöl	685
1.57	Manukaöl	688
1.58	Melissenöl	690
1.59	Mimosen-Absolue	694
1.60	Minzöl	697
1.61	Muskatellersalbeiöl	700
1.62	Muskatnussöl	704
1.63	Myrrhenöl	707
1.64	Myrtenöl	710
1.65	Nanaminzöl	713
1.66	Nardenöl	716
1.67	Nelkenöl	719
1.68	Neroliöl	722
1.69	Niaouliöl	725
1.70	Orangenöl süß	729
1.71	Oreganoöl	732
1.72	Palmarosaöl	734
1.73	Patchouliöl	737
1.74	Petitgrainöl Paraguay	740
1.75	Pfefferöl schwarz	743
1.76	Pfefferminzöl	745
1.77	Quendelöl	749
1.78	Ravintsaraöl	752
1.79	Rhododendronöl	754
1.80	Rosen-Absolue	757
1.81	Rosenöl damaszener	760
1.82	Rosenöl gallisch	765
1.83	Rosengeranienöl	768
1.84	Rosenholzöl	771
1.85	Rosmarinöl	773
1.86	Salbeiöl dalmatinisch	777
1.87	Salbeiöl spanisch	780
1.88	Salbeiöl spanisch, französischer Typ	783
1.89	Sandelholzöl neukaledonisch	785
1.90	Schafgarbenöl	788
1.91	Spearmintöl	791
1.92	Speiklavendelöl	793
1.93	Sternanisöl	796
1.94	Teebaumöl australisch	799
1.95	Thymianöle	803
1.96	Tonka-Extrakt	808
1.97	Tuberosen-Absolue	811
1.98	Tulsiöl	814
1.99	Vanille-Extrakte	817
1.100	Vetiveröl	821
1.101	Virginiazedernöl	824
1.102	Wacholderbeeröl	826
1.103	Weihrauchöle	829
1.104	Weißtannenöl	835
1.105	Wintergrünöl	837
1.106	Ylang-Ylang-Öle	840
1.107	Ysopöl	843
1.108	Ysopöl decumbens	846
1.109	Zimtöle	849
1.110	Zirbelkiefernöl	853
1.111	Zitronenöl	855
1.112	Zypressenöl	859
2	Hydrolate	862
	Dietmar Wolz, Gerlinde Engelhardt und Eva Heuberger	
2.1	Definition: Was ist ein Hydrolat?	862
2.2	Qualitätsparameter bei der Gewinnung von Hydrolaten	862
2.3	Destillationsverfahren zur Gewinnung von Hydrolaten	863
2.4	Qualitätssicherung und -kontrolle	864
2.5	Mikrobiologische Untersuchung	864
2.6	Wissenschaftliche Publikationen über die chemische Zusammensetzung von Hydrolaten	865
2.7	Physikalisch-chemische Analyse von Hydrolaten	866
2.8	Inhaltsstoffe von Hydrolaten im Vergleich zu korrespondierenden ätherischen Ölen	866

Geleitwort zur zweiten Auflage

Die Anwendung ätherischer Öle dient bereits seit vielen Jahrhunderten der Prophylaxe und Behandlung vielfältiger unterschiedlicher Erkrankungen. In der wissenschaftlich orientierten Medizin ist der Einsatz ätherischer Öle heute fester Bestandteil. Man denke nur an die vielfältige Nutzung auf den Palliativstationen und in der Geburtshilfe. Klassische Naturheilverfahren, zu denen die Ätherisch-Öl-Drogen als Phytotherapie zu zählen sind, sind seit 1993 Gegenstand des Medizinstudiums. Die Zusatzbezeichnung »Naturheilverfahren« führen heute über 16 000 Ärzte in Deutschland.

Große Teile der Bevölkerung nutzen die Behandlung mit ätherischen Ölen durch AromaexpertInnen. Die Therapie mit ätherischen Ölen bietet den PatientInnen ein wirksames und allgemein auch nebenwirkungsarmes, zudem preisgünstiges Behandlungskonzept, das auch prophylaktisch einsetzbar ist.

Das Fachbuch »*Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis*«, das jetzt in einer 2. Auflage vorliegt, wurde durchgängig in allen Teilen A bis F aktualisiert.

Wie die HerausgeberInnen sind auch die AutorInnen auf ihrem Gebiet erfahrene ExpertInnen aus Medizin, Pharmazie und Pflege, die die beschriebenen Verfahren seit Jahrzehnten erfolgreich anwenden, sowie WissenschaftlerInnen, die sich in der Forschung seit Jahren mit diesem Thema beschäftigen.

Die neue Auflage hat im Einzelnen Folgendes zu bieten:

Der Teil A (Wissenschaftliche Grundlagen zur Aromatherapie) wurde von bisher 8 auf 14 Kapitel erweitert, neu im klinischen Teil B sind die Kapitel »Kinderheilkunde« und »Orale Medizinische Aromatherapie auf der Grundlage der französischen Praxis«.

Teil C, der sich mit der pflegetherapeutischen Aromakultur beschäftigt, wurde neu strukturiert und durch einen Beitrag aus dem Gebiet der Pflegewissenschaften (Evangelische Hochschule Ludwigsburg) zu den rechtlichen Rahmenbedingungen und Verantwortlichkeiten in der Aromapflege ergänzt.

Teil D erfuhr eine Erweiterung der Ätherisch-Ölpflanzen-Steckbriefe von 70 auf 104. Das Kapitel zu den fetten Pflanzenölen, Mazeraten und Wachsen wurde ebenfalls von 15 auf 28 Steckbriefe erweitert. Ganz neu aufgenommen wurde das Kapitel »Hydrolate«, das sich schwerpunktmäßig mit der chemischen Zusammensetzung der 15 aufgeführten Hydrolate und Qualitätsfragen befasst.

Das moderne Wissen zum Einsatz ätherischer Öle in der Medizin und Pflege wird mit dieser 2. Auflage vorbildlich und auf aktuellstem Stand vermittelt.

Es bleibt zu wünschen, dass diese Neuauflage viele neugierige und interessierte LeserInnen findet. Sie sollte in keinem Bücherregal fehlen.

Hattingen im Oktober 2021

Prof. Dr. med. André-Michael Beer
Klinik für Naturheilkunde, Klinik
Blankenstein, Hattingen

Geleitwort

Wenn man sich rund fünfzig Jahre lang nicht nur praktisch, sondern vor allem auch wissenschaftlich mit ätherischen Ölen beschäftigt hat, dann kennt man weitgehend nicht nur die Veröffentlichungen in den einschlägigen Fachjournalen, sondern auch das enorme Angebot an Büchern zum Thema ätherische Öle und deren Empfehlungen in der Medizin, Hausmedizin, Kosmetik und in der Parfümerie. Das Bücherangebot kann man grob in drei Kategorien unterteilen:

1. Lehr- und Handbücher, die ausgesprochen naturwissenschaftlich und technologisch ausgerichtet sind, wie z. B. die vier Bände von Gildemeister & Hoffmann oder das sechsbändige Werk »The Essential Oils« des Chemikers Ernest Guenther oder »Ätherische Öle« des Pharmazeutischen Biologen Prof. Reinhold Carle (Universität Hohenheim). Dazu zählt auch das jüngste Lehr- und Handbuch: »Handbook of Essential Oils«, herausgegeben von den Professoren K. Hüsni Can Başer und Gerhard Buchbauer.

2. Bücher von Autoren mit einer naturwissenschaftlichen oder medizinischen Grundausbildung wie Apotheker, PTAs, Biologen, Hebammen, Krankenschwestern, Physiotherapeuten usw. Ein vertiefter wissenschaftlicher Diskurs, insbesondere was die Pharmakognosie ätherischer Öle betrifft, erfolgt in diesen Handbüchern nicht.

3. Bücher von Autoren, die weder eine naturwissenschaftliche noch eine medizinische oder pharmazeutische Grundausbildung durchlaufen haben wie z. B. Journalisten, Aromatherapeuten mit autodidaktisch erworbenen Kenntnissen oder Kosmetikerinnen, die ganz auf die Anwendung orientiert sind, ohne über ein exaktes Wissen der phytochemischen Zusammensetzung zu verfügen.

Die letztere Bücherkategorie, in der Regel leicht verständlich verfasst, wird als sogenanntes *Hausbuch* von Laien am meisten gekauft, nicht

zuletzt, weil ein gewisser Trend zur Esoterik darin nachzulesen ist.

Das vorliegende Lehr- und Handbuch: »Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis«, herausgegeben von dem Arzt Dr. med. Wolfgang Steflitsch, der sich seit mehr als zehn Jahren am Otto-Wagner-Spital, Wien, mit der Anwendung ätherischer Öle am Patienten beschäftigt, dem Fachapotheker für Allgemeinpharmazie Dietmar Wolz, Kempten, der über ein exzellent ausgerüstetes analytisches Pharmazielabor verfügt und gemeinsam mit der Chemie-Ingenieurin Gerlinde Engelhardt äußerst kompetent zur Qualität von ätherischen Ölen Stellung nehmen kann und, last but not least, Professor Dr. Gerhard Buchbauer, ehemaliger Vorstand des Departments für Klinische Pharmazie und Diagnostik der Universität Wien, dürfte wie kein zweites Lehr- und Handbuch auf dem deutschsprachigen Büchermarkt nahezu sämtliche Aspekte der Aromatherapie, sowohl wissenschaftlich als auch praktisch, abdecken.

Die Beiträge wurden von 30 wissenschaftlich renommierten oder mit einer großen Erfahrung ausgestatteten Autorinnen und Autoren verfasst. Beispielhaft sei das Kapitel »Schwangerschaft, Geburtshilfe und Säuglinge« der Hebamme Ingeborg Stadelmann genannt oder die 70 »Ätherisch-Öl-Steckbriefe« mit über 100 ätherischen Ölen und deren Anwendung. 14 Kapitel befassen sich ausführlichst und kompetent mit der Aromatherapie und -pflege in der Praxis, z. B. in der Altenpflege und in der Palliativpflege.

Angesichts der Tatsache, dass sowohl in den medizinischen und pharmazeutischen Lehr- und Handbüchern, aber auch in Laien-Hausbüchern relativ wenig über die wissenschaftlich akzeptierte bzw. richtig angewendete Aromatherapie –

ohne esoterischen Einschlag – nachzulesen ist, schließt dieses neue Lehr- und Handbuch eine echte Lücke, das in jeder ärztlichen Praxis, in der phytotherapeutisch gearbeitet wird, in jeder Apotheke, die auf die Qualität ihrer vorrätigen ätherischen Öle achtet, in jeder Hebammenpraxis sowie in jeder Physiotherapie- und Massagepraxis ein unentbehrliches Nachschlagewerk sein sollte. Ich halte »Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis« für ein Werk, das in der Lage ist, die Ak-

zeptanz der Aromatherapie sowohl in der Wissenschaft als auch in der Praxis voranzubringen bzw. zu festigen. Mir ist bislang kein besseres Lehr- und Handbuch zum Thema Aromatherapie begegnet. Kompliment den drei Herausgebern sowie der Verlegerin des Nachschlagewerks.

Immenstadt im Februar 2013

Univ. Prof. emer. Dr. Dr. h. c. mult.
Heinz Schilcher

Vorwort zur zweiten Auflage

Sie halten die komplett aktualisierte und erweiterte, 2. Auflage unseres Lexikons über Medizinische Aromatherapie und pflgeherapeutische Aromakultur in Ihren Händen. Seit der Erstauflage vor acht Jahren ist eine reichhaltige wissenschaftliche, klinische und praktische Evidenz entstanden, die in immer stärkerem Maße Einzug in seriöse, internationale Datenbanken hält. Dieses Wissen haben erfahrene, fachkundige Autorinnen und Autoren aus allen drei deutschsprachigen Ländern in die Neuauflage eingebracht – daran wollen wir Sie, liebe Leserinnen und Leser, nun teilhaben lassen.

Die Erweiterung der medizinischen Fachdisziplin-Kapitel lag uns sehr am Herzen. Gleichwohl werden Sie in allen Abschnitten der 2. Auflage neue Themen entdecken. Auch wenn auf manchen neuen Gebieten, wie z. B. SARS-CoV2/Covid-19 oder Aromatherapie bei Kindern, bis zur Drucklegung erst wenige aussagekräftige wissenschaftliche Studien vorlagen, hat sich der Arzt und Autor Dr. Steflitsch auch dieser aufkeimenden Wissensgebiete angenommen.

Auch die Steckbriefe bieten neues Wissen. Über bloße Messergebnisse hinausgehend enthalten sie Qualitätsaussagen, die die Grundlage schaffen für eine bedarfs- und anwendungsrechte rechtliche Produkteinordnung. Darüber hinaus haben wir mit der Aufnahme präziser chemischer Analysen von Hydrolaten echtes Neuland betreten und präsentieren Daten, die bisher in keinem der bestehenden Werke zur Aromatherapie enthalten sind.

Aromatherapie und pflgeherapeutische Aromakultur etablieren sich zunehmend in der Medizin, der Pflege, der universitären Lehre, den Sozialversicherungen und der Politik. Unser Fachbuch soll mit seinem gelungenen Wissens- und Erfahrungstransfer nicht nur der interprofessionellen, sondern auch der internationalen

Vernetzung dienen, wie wir sie bereits seit vielen Jahren propagieren. Ein wichtiger Schritt in diese Richtung war die Konstitution von AromaAlliance im Jahr 2019, einem Europa-übergreifenden Netzwerk, das sich für eine gemeinsame Haltung in der sicheren und professionellen Anwendung von ätherischen Ölen, natürlichen fetten Ölen und Hydrolaten insbesondere im Gesundheitswesen aber auch im Privatbereich einsetzt.

Ebenso wie AromaAlliance sind die Vereine ÖGWA und Forum Essenzia e. V. mit ihren kompetenten Kuratorien unser gemeinsamer Wissenspool und konstruktive Mitstreitende im Hintergrund. Ehrenamtliches Engagement trug und trägt fortwährend dazu bei, dass aus einer Vision Wirklichkeit wurde: der Anerkennung und Verbreitung einer sicheren pflgeherapeutischen Aromakultur in der Wissenschaft, den ärztlichen Fachdisziplinen und (fast) allen medizinischen Gesundheitsberufen.

Mit unserem Fachbuch wollen wir auch einen Beitrag zur Sicherung des ökologisch und ökonomisch fairen Zugangs zu qualitativ hochwertigen ätherischen Ölen, Hydrolaten, Mazeraten und natürlichen fetten Pflanzenölen leisten. Wir alle sind verantwortlich für die Bewahrung und den Schutz von Pflanzen, Tieren und Menschen. Wir bitten deshalb auch Sie, auf ökologische und soziale Nachhaltigkeit zu achten.

Die Herausgeberinnen und Herausgeber

Kempton, Ollersbach, St. Ingbert, Wien und Wiggensbach im Oktober 2021

Dr. Wolfgang Steflitsch

Dietmar Wolz

Prof. Dr. Gerhard Buchbauer

Dr. Eva Heuberger

Ingeborg Stadelmann

Vorwort

Wenn Tradition auf Wissenschaft trifft, Empirie auf Evidenz, und beide sich ohne Vorurteile begegnen, entstehen die besten Voraussetzungen für die solide Etablierung einer Naturheilmethode. Wenn diese Methode zudem Wert legt auf die Anwendung qualitativ hochwertiger Naturprodukte und profunder Ausbildungsmaßstäbe, darf man von einer vorbildlichen Naturheilmethode sprechen. Wenn diese Methode darüber hinaus nach den Richtlinien und Intentionen der Gesundheits- und Krankenpflege angewendet wird, steht uns eine universale Pflegemethode zur Verfügung. Und schon befinden wir uns in der faszinierenden Welt der Aromatherapie und Aromapflege: Die Gesundheit zu fördern und für Wohlbefinden zu sorgen sind ebenso Teil ihres Wirkungsvermögens, wie Krankheiten zu behandeln und Beschwerden zu lindern.

Wie vielseitig diese Welt ist, zeigt sich in diesem Buch: Es belegt die Erkenntnisse einer jahrhundertealten Erfahrungsheilkunde mit modernen Studienergebnissen, vereint traditionelles Heilwissen mit neuzeitlicher Medizin, berücksichtigt die Wünsche und Interessen von Therapeuten, Pflegenden und Patienten ebenso wie die Bedürfnisse von Körper, Geist und Seele.

Wer sich das Wirkungspotenzial der Aromatherapie und -pflege zunutze machen will, der sollte wissen, wie dieses am besten entfaltet wird. Deshalb wurden für die gebräuchlichsten der in den folgenden Kapiteln genannten ätherischen Öle ausführliche Steckbriefe erarbeitet. Die exakte Beschreibung der Öle vom botanischen Namen der Herkunftspflanze über die Analyse der wichtigsten Inhaltsstoffe bis hin zum gezielten Einsatz der Öle bei bestimmten Indikationen soll eine Brücke schlagen zwischen den Herstellern von Ätherisch-Öl-Produkten einerseits und den Anwendern und Therapeuten andererseits.

Die Steckbriefe für ausgewählte fette Pflanzenöle zeigen ebenso wie die Ätherisch-Öl-Beschreibungen, dass für einen erfolgreichen Einsatz der Öle Qualitätssicherung unerlässlich ist, zumal, wenn es darum geht, dem Anspruch der Aromatherapie und -pflege gerecht zu werden, nämlich stets genuine, authentische Öle zur Verfügung zu haben, die dem Anwender und Verbraucher die notwendige Sicherheit gewähren.

Dieses Werk will dazu beitragen, dass die Aromatherapie und Aromapflege einen festen Platz im europäischen Gesundheitswesen finden. Es ist sowohl für Experten gedacht, wie auch für Lernende, die einen profunden Einstieg in das weite Gebiet der ätherischen Öle suchen. Es ist in fünf Teile gegliedert: Teil A beginnt mit einer Einführung in die Welt der ätherischen Öle und zeigt verschiedene Facetten ihrer Wirkungsweisen, Teil B präsentiert ausführlich die wissenschaftsorientierte Praxis der Aromatherapie, Teil C stellt die moderne Aromapflege vor allem auch im klinischen Bereich in den Mittelpunkt, in Teil D dreht sich alles um Qualitätssicherung, und Teil E präsentiert die rechtlichen Grundlagen. Das Ganze wird im Anhang ergänzt von einer Tabelle mit den korrekten Bezeichnungen sämtlicher im Buch genannten ätherischen Öle sowie nützlichen Adressen.

Möge Sie unser Buch zum Lesen, Lernen, Lehren und Nachschlagen anregen. Und wenn Ihr Kopfpolster zu niedrig ist, legen Sie getrost Ihr Exemplar darunter.

Die Herausgeber

Wien und Kempten im Februar 2013

Dr. Wolfgang Stefflitsch
Dietmar Wolz
Prof. Dr. Gerhard Buchbauer

Teil A Aromatherapie

Wissenschaftliche Grundlagen

Inhalt

- 1 **Einführung in die Welt der ätherischen Öle** 3
Wolfgang Steflitsch; Teresa Hüttenhofer
- 2 **Aromatherapie: Auch naturwissenschaftlich betrachtet** . . 20
Gerhard Buchbauer
- 3 **Wirkungsmechanismen ätherischer Öle** 24
Eberhard Teuscher
- 4 **Der Weg ätherischer Öle nach dermalen Applikation** 33
Wolfgang Steflitsch
- 5 **Interaktionen von Inhaltsstoffen ätherischer Öle mit konventionellen Arzneistoffen** 35
Gerhard Buchbauer, Wolfgang Steflitsch
- 6 **Die Wirksamkeit von Riechstoffen im Hinblick auf die Aktivierung beim Menschen – Wahrheit oder Mythos?** 41
Eva Heuberger
- 7 **Reaktionen des Zentralnervensystems auf ätherische Öle** 64
Wolfgang Steflitsch
- 8 **Antimikrobielle und antivirale Wirkungen von ätherischen Ölen** 69
Sabine Krist
- 9 **Kurze Pharmazeutische Chemie der ätherischen Öle** 80
Eva Heuberger
- 10 **Ätherische Öle in Geräten zur Raumbeduftung: Veränderung ihrer Zusammensetzung** 88
Wolfgang Steflitsch; Volkmar Heitmann; Heinz Schilcher
- 11 **Allergenes und antiallergenes Potenzial ätherischer Öle** .. 91
Wolfgang Steflitsch



12	Forschungsarten und Studientypen – wie können wir selbst die Aussagekraft von Studien richtig einschätzen und eigene Studien richtig planen?	98
	Wolfgang Steflitsch und Eva Heuberger	
13	Dosierungsanleitung für Mischungen mit ätherischen und fetten Ölen	108
	Ingeborg Stadelmann und Gerlinde Engelhardt; Wolfgang Steflitsch	
14	Vorzüge und Grenzen von Fertigprodukten für die Aromatherapie und Aromapflege	122
	Wolfgang Steflitsch, Dietmar Wolz und Ingeborg Stadelmann	

1 Einführung in die Welt der ätherischen Öle

von Wolfgang Steflitsch

1.1 Begriffsbestimmungen

1.1.1 In aller Kürze

Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) beschreibt die Wirkung von nicht destillierten Pflanzenextrakten und Duftstoffen, die nicht frei verfügbar sind. Die Aromatherapie ist ein Teilgebiet der Phytotherapie.

Aromatherapie und Aromapflege ist Therapie und Pflege mit genuinen und authentischen pflanzlichen Duftstoffen mit umfassender physischer, psychosomatischer, psychischer und physiologischer Wirkung. In anerkannten traditionellen Medizinsystemen wird ätherischen Ölen zusätzlich eine energetische Wirkdimension zugeschrieben.

Ätherisches Öl ist ein aus einer botanisch definierten Pflanze gewonnenes Produkt, das durch Wasserdampfdestillation oder Expression der Schalen von Zitrusfrüchten hergestellt wird.

1.1.2 Phytotherapie

1.1.2.1 Definition

Mit dem Begriff Phytotherapie wird die Wissenschaft bezeichnet, die sich mit der Anwendung pflanzlicher Arzneimittel zur Behandlung und Prophylaxe von Krankheiten beschäftigt. Die EU-Definition lautet sinngemäß: Phytotherapie ist die Heilung, Linderung und Vorbeugung von Befindlichkeitsstörungen bis hin zu Krankheiten durch Arzneipflanzen, deren Teile (z. B. Blüten, Wurzeln) oder Bestandteile (z. B. ätherische Öle) sowie deren Zubereitung (z. B. Tinkturen, Extrakte, Presssäfte) [1].

In die medizinische Wissenschaft eingeführt wurde der Terminus von dem französischen Arzt

Henri Leclerc (1870–1955) und dessen Werk »Précis de phytothérapie« (1922). Mit seinem »Lehrbuch zur Phytotherapie«, das 1944 erstmals unter dem Titel »Pflanzenheilkunde aus ärztlicher Sicht« erschien, machte der Mediziner Rudolf Fritz Weiss die moderne Phytotherapie auch im deutschsprachigen Raum bekannt.

Literatur

- 1 Schilcher H, Kammerer S, Wegener T (2010) Leitfaden der Phytotherapie. 4. Aufl., München: Elsevier, Urban & Fischer.

1.1.2.2 Ausbildung

Die Phytotherapie gehört zu den Naturheilverfahren, über die das ärztliche ebenso wie das pharmazeutische Fachpersonal in Deutschland wie auch in Österreich und in der Schweiz nach der Approbationsordnung Kenntnis besitzen muss. Im Pharmaziestudium bildet die Phytochemie einen wesentlichen Teil der universitären Ausbildung, und zwar als analytischer Teil der Arzneipflanzenkunde (in Deutschland: Pharmazeutische Biologie, in Österreich: Pharmakognosie).

In Deutschland, Österreich und der Schweiz bieten die Kammern der Gesundheitsberufe und andere anerkannte Institutionen zertifizierte Ausbildungen zu Theorie und Praxis der Phytotherapie (einschließlich der Aromatherapie) an. So ist die Phytotherapie ein Teil der anerkannten naturwissenschaftlich orientierten Medizin.

Wolfgang Steflitsch, Dietmar Wolz, Gerhard Buchbauer,
Eva Heuberger, Ingeborg Stadelmann (Hrsg.)

Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis

Mit Geleitworten von André-Michael Beer und Heinz Schilcher

HerausgeberInnen:

Dr. Wolfgang Steflitsch
Apotheker Dietmar Wolz
Prof. Dr. Gerhard Buchbauer
Dr. Eva Heuberger
Ingeborg Stadelmann

AutorInnen:

Barbara Bernath-Frei
Ruth von Braunschweig
Prof. i. R. Mag. pharm. Dr. phil. Gerhard Buchbauer
Bärbl Buchmayr
Dr. sc. nat. Maja Dal Cero
Evelyn Deutsch-Grasl
Dr. Gerda Dorfinger
Dr. Karl Dorfinger
Gerlinde Engelhardt
Mag. Dr. iur. Christian Gepar
Erika Gößnitzer
Volkmar Heitmann
Mag.a pharm. Dr. rer. nat. Eva Heuberger
Teresa Hüttenhofer
Christa Knedlitschek

Prof. Mag.a pharm. Dr. rer. nat. Dr. phil. Sabine Krist, PD
apl. Prof. i. R. Dr. rer. nat. Jürgen Reichling
Dr. iur. Andreas Reinhart
Dr. iur. Stephanie Reinhart
Br. Prof. Dr. rer. cur. Peter Schiffer, OSCam
Prof. emer. Dr. rer. nat. Dr. h.c. mult. Heinz Schilcher
Birgit Schneider
Prof. Dr. rer. nat. Paul Schnitzler
Martin A. Späth
Ingeborg Stadelmann
Dr. Wolfgang Steflitsch
Prof. emer. Dr. rer. nat. Eberhard Teuscher
Ursula Uhlemayr
Bruno Walter
Dietmar Wolz
Monika Zilke

Wichtiger Hinweis zur Benutzung

Dieses Fachbuch dient der Aufklärung und Information. Jede Leserin und jeder Leser ist aufgefordert, bei der Anwendung von Aromatherapie und Aromapflege in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit ätherische Öle und Mischungen daraus appliziert werden können. Ätherische Öle sind hochwirksame Substanzen, die falsch eingesetzt oder zu hoch dosiert zu Nebenwirkungen führen können. Beachten Sie bitte unbedingt die Hinweise und lesen Sie das Buch aufmerksam.

Die HerausgeberInnen und AutorInnen dieses Buches haben mit größtmöglicher Sorgfalt darauf geachtet, dass die darin gemachten therapeutischen Angaben (insbesondere im Hinblick auf Indikationen, Applikationen und Dosierungen) dem Erfahrungs- und Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Die für therapeutische Anwendungen und pflegerische Maßnahmen sowie das Herstellen von Bedarfsgegenständen, Kosmetik- oder Arzneimittelprodukten geltenden gesetzlichen Vorgaben sind einzuhalten.

Geschützte Warennamen sind in diesem Buch in der Regel besonders gekennzeichnet. Fehlt ein solcher Hinweis, berechtigt dies nicht zu der Annahme, dass es sich um einen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung freien Warennamen handele.

Impressum:

ISBN 978-3-943793-96-3

© 2013, 2023 Stadelmann Verlag

Nesso 8

87487 Wiggensbach

www.stadelmann-verlag.de

E-Mail: kontakt@stadelmann-verlag.de

3. Auflage 2023

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung der Herausgeber und des Stadelmann Verlages.

Fachlektorat/Lektorat: Dr. Christina Hardt, Stuttgart, Dr. Eva Heuberger, St. Ingbert, Ingeborg Stadelmann, Wiggensbach

Satz: Eberl & Koesel Studio GmbH, Kempten



Dieses Buch wird klimaneutral gedruckt und unterstützt ein regionales Klimaschutzprojekt im Oberallgäu und in Asien.



Druckprodukt mit finanziellem

Klimabeitrag

ClimatePartner.com/23517-2310-1003



Aktuelle Informationen zum Buch und mehr über Aromatherapie finden Sie unter www.atwp.de

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort zur zweiten Auflage	XI	6 Die Wirksamkeit von Riechstoffen im Hinblick auf die Aktivierung beim Menschen – Wahrheit oder Mythos? ..	41
Geleitwort	XII	Eva Heuberger	
Vorwort zur zweiten Auflage	XIV	6.1 Was ist Aktivierung?	41
Vorwort	XV	6.2 Pharmakologisch oder psychologisch?	42
Teil A			
Aromatherapie			
Wissenschaftliche Grundlagen			
1 Einführung in die Welt der ätherischen Öle	3	6.3 Wirkungen von Duftstoffen nach inhalativer Aufnahme – olfaktorische Stimulation	44
Wolfgang Steflitsch; Teresa Hüttenhofer		6.4 Wirkungen von Riechstoffen nach nicht-inhalativer Aufnahme	58
1.1 Begriffsbestimmungen	3	6.5 Einfluss von Riechstoffen auf die funktionale Aktivierung des Zentralnervensystems (ZNS)	61
1.2 Kurze Geschichte der Aromatherapie	8	6.6 Schlussbetrachtungen	62
1.3 Die europäische Perspektive	8	7 Reaktionen des Zentralnervensystems auf ätherische Öle	64
1.4 Botanische Grundlagen	10	Wolfgang Steflitsch	
1.5 Wirkmechanismen ätherischer Öle	10	8 Antimikrobielle und antivirale Wirkungen von ätherischen Ölen	69
1.6 Qualitätsanspruch	13	Sabine Krist	
1.7 Ökonomische Aspekte	15	8.1 Antimikrobielle Wirkungen ätherischer Öle	69
1.8 Herausforderungen im Ursprung – Wertschöpfung vom Feld in die Flasche	15	8.2 Antivirale Wirkungen ätherischer Öle	75
2 Aromatherapie: Auch naturwissen- schaftlich betrachtet	20	8.3 Antimikrobielle Wirkungen ätherischer Öle auf luftgetragene Keime	77
Gerhard Buchbauer		9 Kurze Pharmazeutische Chemie der ätherischen Öle	80
3 Wirkungsmechanismen ätherischer Öle	24	Eva Heuberger	
Eberhard Teuscher		9.1 Chemische Struktur der Inhaltsstoffe ätherischer Öle	80
3.1 Zentral gesteuerte Wirkungen von Geruchswahrnehmungen	24	9.2 Struktur-Wirkungs-Beziehungen	83
3.2 Organotrope Wirkungen ätherischer Öle	25	9.3 Struktur-Geruchs-Beziehungen	85
4 Der Weg ätherischer Öle nach dermalen Applikation	33	9.4 Fazit	86
Wolfgang Steflitsch		10 Ätherische Öle in Geräten zur Raumbeduftung: Veränderung ihrer Zusammensetzung	88
4.1 Resorption (Aufnahme)	33	Wolfgang Steflitsch; Volkmar Heitmann; Heinz Schilcher	
4.2 Elimination (Ausscheidung)	33	10.1 Duftlampen	88
5 Interaktionen von Inhaltsstoffen ätherischer Öle mit konventionellen Arzneistoffen	35	10.2 Vernebler	89
Gerhard Buchbauer, Wolfgang Steflitsch		10.3 Fazit	89
5.1 Pharmakokinetische Interaktionen	35	10.4 Hinweis	89
5.2 Pharmakodynamische Interaktionen	38	11 Allergenes und antiallergenes Potenzial ätherischer Öle	91
5.3 Fazit	39	Wolfgang Steflitsch	

11.1	Formen allergischer Reaktionen und Testmöglichkeiten	91	1.1	Allgemeine Vorbemerkungen und Studien aus der Pulmologie	125
11.2	Das sensibilisierende und allergene Potenzial von ätherischen Ölen	92	1.2	Asthma bronchiale	142
11.3	Sensibilisierungspotenzial der Oxidationsprodukte von Bestandteilen ätherischer Öle	93	1.3	Akute und chronische Bronchitis	147
11.4	Das antiallergische Potenzial von ätherischen Ölen – immunopharmakologische Wirkmechanismen	95	1.4	Pneumonie	150
11.5	Fazit	96	1.5	Tuberkulose	152
12	Forschungsarten und Studientypen – wie können wir selbst die Aussagekraft von Studien richtig einschätzen und eigene Studien richtig planen?	98	1.6	Mukoviszidose	156
	Wolfgang Steflitsch und Eva Heuberger		1.7	Atemwegsinfektionen mit Pseudomonas aeruginosa	158
12.1	Standortbestimmung	98	1.8	Erkältungskrankheiten	159
12.2	Forschungsarten und Studientypen	99	1.9	Rhinotopische Aromatherapie	162
12.3	Bewertung von Studien anhand von Endpunkten und Effektstärke	101	2	Herz-Kreislauf- und Gefäßsystem	165
12.4	Möglichkeiten zur Recherche und zum Bezug von wissenschaftlicher Literatur ..	105		Wolfgang Steflitsch	
12.5	Fazit	106	2.1	Arterielle Hypertonie	165
13	Dosierungsanleitung für Mischungen mit ätherischen und fetten Ölen	108	2.2	Arterielle Hypotonie	168
	Ingeborg Stadelmann und Gerlinde Engelhardt; Wolfgang Steflitsch		2.3	Tachykardie	170
13.1	Grundregeln	108	2.4	Schock	171
13.2	Therapeutische Mischungen	108	2.5	Weitere Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen	172
13.3	Raumbeduftung	111	3	Verdauungssystem	175
13.4	Körper- und Massageöle, Naturparfüms und Hautsprays	111		Wolfgang Steflitsch	
13.5	Aromacremes und -salben	113	3.1	Allgemeines	175
13.6	Aromabad	114	3.2	Übelkeit und Erbrechen	175
13.7	Ätherisch-Öl-Angaben für Rezepturen ..	115	3.3	Intestinales Mikrobiom und Dyspepsie ..	178
13.8	Fachlich sichere Anwendung	120	3.4	Reizdarm	182
13.9	Rechtzeitiges Erkennen von Nebenwirkungen und Sofortmaßnahmen	121	3.5	Chronisch entzündliche Darm-erkrankungen (CED)	184
13.10	Sicherheitshinweis: Wenn ätherisches Öl ins Auge gerät	121	3.6	Diarrhoe	185
14	Vorzüge und Grenzen von Fertigprodukten für die Aromatherapie und Aromapflege	122	3.7	Obstipation	187
	Wolfgang Steflitsch, Dietmar Wolz und Ingeborg Stadelmann		3.8	Divertikulose, Divertikulitis	189
			3.9	Erkrankungen der Gallenblase und Gallenwege	190
			3.10	Gicht	192
			3.11	Hepatitis und Leberinsuffizienz	193
			3.12	Weitere gastroenterologische Erkrankungen	195
			4	Nieren und ableitende Harnwege	199
				Wolfgang Steflitsch	
			4.1	Allgemeines	199
			4.2	Pyelonephritis	199
			4.3	Nephritis	200
			4.4	Weitere Erkrankungen im Bereich der Nieren und ableitenden Harnwege	201
			5	Haut	203
				Wolfgang Steflitsch; Jürgen Reichling und Paul Schnitzler	
			5.1	Allgemeines	203
			5.2	Ekzeme – Dermatitis	203
			5.3	Herpes-simplex-Virus-I/II-Infektionen, Varicella-zoster-Infektionen	208
			5.4	Onychomykose und Tinea pedis	214
			5.5	Diabetische Neuropathie	216
			5.6	Wund- und Narbenheilung	218

Teil B

Therapiebereiche

1	Atemwege	125
	Wolfgang Steflitsch	

5.7	Wundheilungsstörungen und Hautulzera	226
5.8	Acne vulgaris	230
5.9	Psychodermatologische Störungen	234
5.10	Verbrennungen	237
5.11	Ätherische und fette Pflanzenöle, Fette und Hydrolate für weitere dermatologische Indikationen	239
6	Immunsystem und Infektionen	243
	Wolfgang Steflitsch; Gerda und Karl Dorfinger	
6.1	Allgemeines	243
6.2	Ätherische Öle mit antibakterieller Wirksamkeit	246
6.3	Ätherische Öle mit antiviralen Wirkstoffen	263
6.4	Ätherische Öle mit antimykotischen Wirkstoffen	269
6.5	Ätherische Öle gegen Parasiten	274
6.6	Rheumatoide Arthritis	279
6.7	HIV und AIDS	282
6.8	Molluscum-contagiosum-Infektion	285
6.9	Kreuzinfektionen	286
6.10	Bakteriologische Diagnostik beim Einsatz ätherischer Öle in der Infektionsbehandlung	288
7	Psychiatrie	294
	Wolfgang Steflitsch	
7.1	Allgemeines	294
7.2	Psychoneuroimmunologie	297
7.3	Bipolare Störungen	301
7.4	Depressionen	304
7.5	Stress	309
7.6	Angst	315
7.7	Schlafstörungen	322
7.8	Suchtverhalten	332
7.9	Anorexia nervosa	335
8	Schmerzen	337
	Wolfgang Steflitsch	
8.1	Allgemeine Vorbemerkungen und Studien zur Schmerzsymptomatik	337
8.2	Akute und chronische Schmerzzustände	351
8.3	Fibromyalgie-Syndrom	356
8.4	Lumbago, Gelenk- und Muskelschmerzen	359
9	Onkologie	362
	Wolfgang Steflitsch	
9.1	Allgemeines	362
9.2	Übelkeit und Erbrechen	374
9.3	Strahlenschäden	376
9.4	Haarausfall (Alopezie)	378
9.5	»Riechende Tumoren«	379
9.6	Lymphödem	381
9.7	Tumorschmerzen	382
9.8	Weitere Themen in der Onkologie	384
10	Palliativmedizin	386
	Wolfgang Steflitsch	
10.1	Allgemeines	386
10.2	Die terminale Phase	387
11	Schwangerschaft, Geburt, Säugling	392
	Ingeborg Stadelmann	
11.1	Allgemeines	392
11.2	Ängste in der Schwangerschaft	399
11.3	Bauchnabelempfindlichkeit in der Schwangerschaft	400
11.4	Schmerzhafte Kindsbewegungen	401
11.5	Blähungen in der Schwangerschaft	402
11.6	Blutungen in Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett	403
11.7	Brustpflege in der Schwangerschaft	403
11.8	Ödeme in der Schwangerschaft	405
11.9	Schlafstörungen in der Schwangerschaft	406
11.10	Striae	407
11.11	Vaginalmykose	408
11.12	Geburtsvorbereitung	411
11.13	Wehentätigkeit, frühzeitige	412
11.14	Wehenförderung	413
11.15	Stimmungstief im Wochenbett	414
11.16	Rückbildung	416
11.17	Hyperlactation	417
11.18	Hypolactation	418
11.19	Milchstau – Mastitis	419
11.20	Wunde Brustwarzen – Rhagaden in der Stillzeit	420
11.21	Schwäche in der Stillzeit	421
11.22	Brustentwöhnung	422
11.23	Iktus beim Säugling	423
11.24	Blähungen beim Säugling	424
11.25	Schlafstörungen beim Säugling – Schreikinder	425
11.26	Hautprobleme beim Säugling	426
12	Kinderheilkunde	429
	Wolfgang Steflitsch	
12.1	Allgemeines	429
12.2	Erkältungskrankheiten	432
12.3	Fieber	434
12.4	Schmerzen	435
12.5	Übelkeit, Erbrechen und Verdauungsstörungen	437
12.6	Psychische Belastungen	438
12.7	Lernstörungen, Aufmerksamkeitsstörung und Hyperaktivität (ADD, ADHD)	441
12.8	Hautkrankheiten	444
13	Geriatric	448
	Wolfgang Steflitsch	
13.1	Allgemeines	448
13.2	Mangelernährung im Alter	448

die Verarbeitung und Weiterverarbeitung des Pflanzenrohmaterials zu natürlichen Inhaltsstoffen für Lebensmittel, kosmetische und pharmazeutische Produkte. Ein weiterführendes Instrument sind hier die »Guten Verarbeitungspraktiken GMP«, denn für eine konstante Produktqualität entlang der gesamten Verarbeitungskette bedarf es standardisierter Abläufe. Dies führt direkt zur zweiten Form der Wertschöpfung durch die Prozess- und Produktdokumentation, die eine kontinuierlich steigende Nachfrage nach Audits, Verifizierung und Zertifizierung gemäß internationaler Standards nach sich zieht. Dabei sind gesetzliche Vorgaben wie auch spezielle Anforderungen der Einkäufer an die Qualität gleichermaßen bedeutend. Mit solchen Maßnahmen lässt sich nachweisen, dass die Anforderungen an Qualität, Nachverfolgbarkeit und Wirksamkeit der Produkte erfüllt werden.

Eine Implementierung von standardisierten Abläufen und profunde Dokumentation aller Arbeitsschritte dient nicht nur dem **internen Risikomanagement**, sondern auch der Produktsicherheit. Die Dokumentation beginnt mit

Anbau- und Sammelprotokollen, auch unter Beachtung von Restriktionen bei gefährdeten Arten (CITES-Liste [3]), und zieht sich weiter durch alle Schritte der Verarbeitung (z.B. Destillationsbuch). Dieses Vorgehen stellt eine vollständige Nachvollziehbarkeit (auch einzelner Chargen) sicher. Am Ende dieser Dokumentationskette, wenn beispielsweise ein ätherisches Öl dann den Ursprung verlässt, stehen das Technische Datenblatt (TDS) und das Sicherheitsdatenblatt (SDS). Diese beiden, generell oft als Spezifikation bezeichneten Dokumente stellen sozusagen den Pass des Produkts dar, der alle Glieder der Produktionskette abbildet und nachverfolgbar macht.

Die Verarbeitung des Pflanzenrohmaterials zu natürlichen Inhaltsstoffen (»natural ingredients«) beginnt mit der Risikoanalyse kritischer Kontrollpunkte (»Hazard Analysis Critical Control Point HACCP«). Sie ist Grundvoraussetzung und wird ergänzt durch GMP, ISO-Standards (z.B. ISO 22000) und weitere anwendungsspezifische internationale Produktsicherheitsstandards. Werden »natural ingredients« z.B. als natürliche und biologische Inhaltsstoffe in der Kosmetik einge-

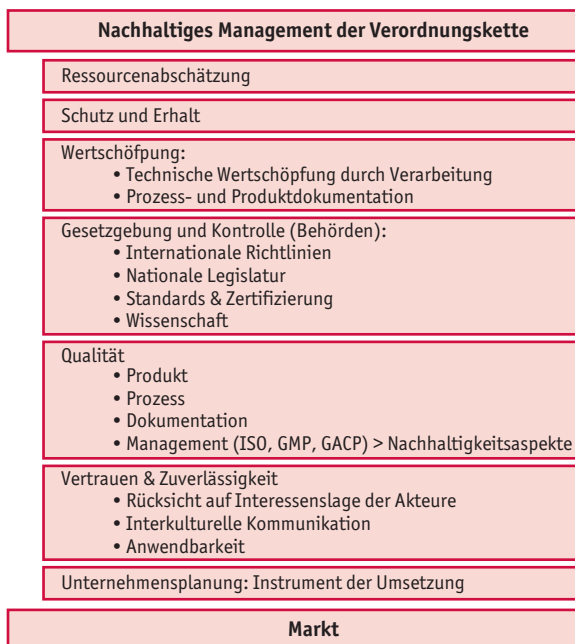


Abbildung 1.1: Nachhaltiges Management der Versorgungskette (adaptiert nach K. Dürbeck, KDC-Klaus Dürbeck Consulting, Raubling)

setzt, können für diesen Bereich charakteristische Standards zur Anwendung gelangen, etwa »Na-True« und »COSMOS«.

Regulatorische Anforderungen sind stets dynamisch. Am Beginn standen Sammlungen von traditionellem Wissen, aus denen sich rasch erste Regelwerke und später nationale wie europäische Regularien und Gesetze entwickelten. Sie wurden zusehends auf verschiedene Anwendungsbereiche hin spezifiziert. Diese Dynamik wird erhalten bleiben und Gesetze und Richtlinien werden immer wieder den Gegebenheiten der Zeit angepasst werden.

1.8.3 Ganzheitliche Wertschöpfungskette

Der ökonomische Wert und die Mengen der MAPs im internationalen Kontext haben sich in den letzten Jahren verdreifacht. Daher ist es essenziell stets den Blick auf die nachhaltige Nutzung der natürlichen Ressourcen – der Biodiversität – zu richten. Bereits 800 Spezies der MAPs stehen auf der CITES-Liste, d. h. Gewinnung und Handel dieser Spezies werden mengenmäßig reguliert. CITES ist eine internationale Konvention, die einen **nachhaltigen internationalen Handel** gefährdeter Arten gewährleisten soll. In den 1970er Jahren entstand diese Vereinbarung aus

dem Umweltprogramm der Vereinten Nationen sowie IUCN, der Weltnaturschutzunion. Etwa 36 000 Spezies (davon 30 000 Pflanzen) werden in 183 Mitgliedstaaten durch CITES geschützt. Die IUCN »Rote Liste« der gefährdeten Arten stuft das Risiko der Auslöschung für eine Spezies in neun Kategorien ein, ist dabei aber nicht allein an die CITES Konvention gebunden.

Heute findet positive, dynamische Handelsentwicklung dort statt, wo der institutionelle Rahmen die Wertschöpfung und die ländliche Einkommensschaffung im Ursprung in den Mittelpunkt stellt. Generell sind die Werkzeuge für die nachhaltige Beschaffung von Pflanzenrohmaterial (Gute Praktiken, Risikomanagement, internationale Standards) vorhanden (siehe Abb. 1.2). Was oftmals fehlt, ist die Motivation, das Verantwortungsbewusstsein – eventuell auch die Möglichkeiten – derjenigen, die die Ressourcen besitzen und nutzen, diese zu implementieren.

Endlich gewinnen auch **soziale Aspekte** an Bedeutung auf dem Exportmarkt, nachdem fairer Handel und die entsprechenden Standards und Zertifizierungen bisher eher ein Schattendasein geführt, eine Nische belegt haben. Immer noch ist »Fairtrade« oder »FairWild« ein sehr hohes Ziel, doch unternehmerische soziale Verantwortung (Corporate Social Responsibility CSR) ent-

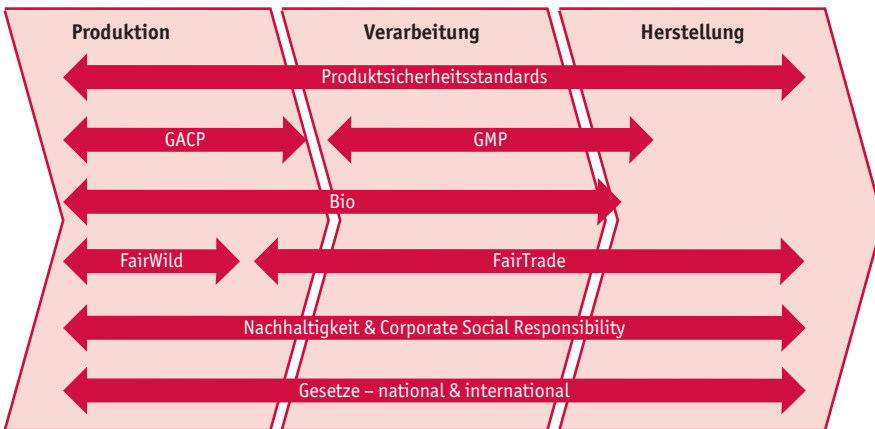
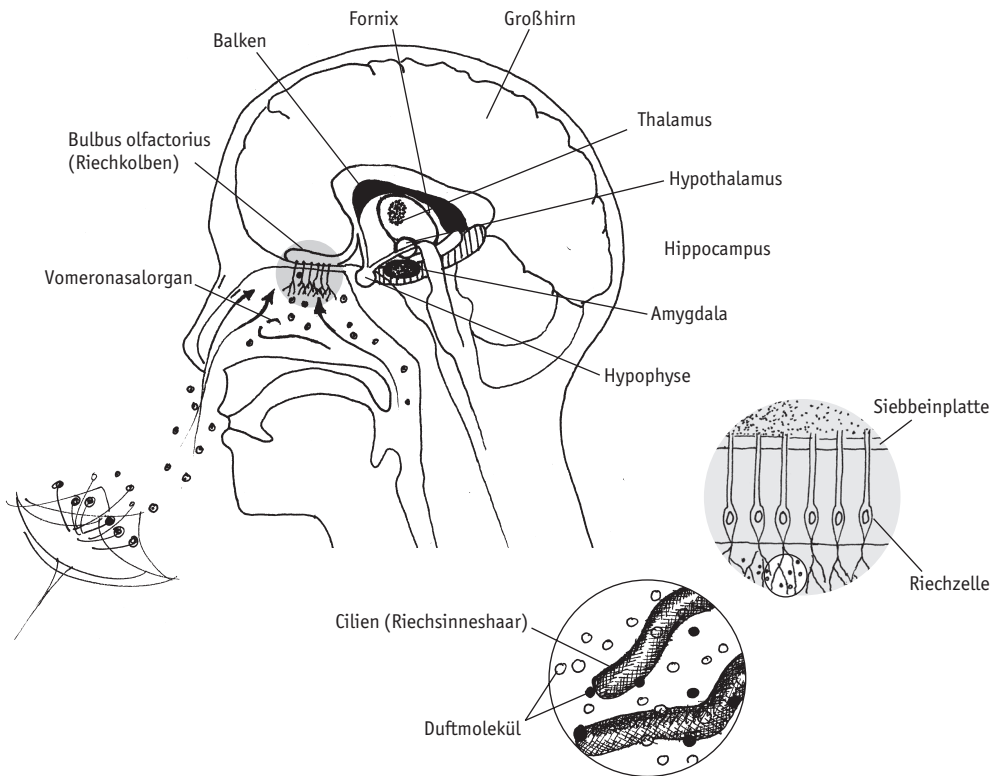


Abbildung 1.2: Auf dem europäischen Markt am meisten gefragte Standards und Zertifizierungen der Wertschöpfungskette (adaptiert nach N. Dostert, botconsult GmbH, Berlin)



Viele Gehirnstrukturen sind an der Geruchswahrnehmung beteiligt.

gestellt. Unklar bleibt, ob in der Phase nach der Adaptation noch physiologische Wirkungen durch Geruchsstoffe ausgeübt werden. Hat eine Duftlampe Dauereffekte?

Literatur

- Höferl M, Krist S, Buchbauer G (2006) Chirality influences the effect of linalool on physiological parameters of stress. *Planta Med* 72 (13): 1188 – 1193. DOI: 10.1055/s-2006-947202.
- Perry N, Perry E (2006) Aromatherapy in the management of psychiatric disorders: clinical and neuropharmacological perspectives. *CNS Drugs* 20 (4): 257 – 280. DOI: 10.2165/00023210-200620040-00001.
- Lange P (2008) Der Einsatz von ätherischen Ölen in der Psychotherapie. *F-O-R-U-M Aromatherapie – Aromapflege – Aromakultur* 32: 14 – 15.
- Werner M, von Braunschweig R (2006) *Praxis Aromatherapie. Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen.* Stuttgart: Haug.
- Teuscher E (2018) *Gewürze und Küchenkräuter. Gewinnung, Inhaltsstoffe, Wirkungen, Verwendung.* 2. Aufl., Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- van Rensen I et al. (1999) Ätherisch-Öl-haltige Zubereitungen. Bioverfügbarkeit und Pharmakokinetik. *Z Phytother* 20 (2): 72 – 74.
- Fukui H, Toyoshima K, Komaki R (2011) Psychological and endocrinological effects of odor of saffron (*Crocus sativus*). *Phytomed* 18: 728 – 730. DOI: 10.1016/j.phymed.2010.11.013.

3.2 Organotrope Wirkungen ätherischer Öle

Neben den zentral gesteuerten, von der Geruchswahrnehmung ausgelösten Wirkungen haben Komponenten ätherischer Öle, vom Geruch unabhängig, Effekte, die sie direkt am Organ, d.h. organotrop, ausüben. Ob und wie diese Stoffe zu