

Gisela Hillert, Ingeborg Stadelmann

# **Aromarezepturen in der Praxis**

Ein Handbuch für die Gesundheitsberufe

Bewährte und erprobte Rezepturen mit ätherischen und fetten Pflanzenölen, Hydrolaten sowie weiteren hautverträglichen galenischen Grundlagen zur Therapie und Therapieergänzung

Stadelmann Verlag

## Hinweise zur Benutzung

Dieses Handbuch enthält Rezepturen für die Aromatherapie und -pflege, die entsprechend der bei Fertigstellung des Werkes verfügbaren praktischen Erfahrung, Fachwissen und Plausibilität ausgewählt, modifiziert oder erstellt wurden. Die Anwender:innen sind allein verantwortlich für deren fachlich korrekte Auswahl und Verwendung. Ätherische Öle sind hochwirksame Substanzen, die falsch eingesetzt oder in zu hoher Dosierung unerwünschte Wirkungen besitzen können. Die jeweils gültigen gesetzlichen Vorgaben für therapeutische und pflegerische Anwendungen sowie für das Herstellen von Arzneimitteln, kosmetischen Mitteln und Bedarfsgegenständen müssen eingehalten werden. Geschützte Warennamen sind auch ohne besondere Kennzeichnung Eigentum ihrer jeweiligen Besitzer.

## Impressum

1. Auflage 2025

978-3-96914-032-1

© 2025 Stadelmann Verlag

Nesso 8, 87487 Wiggensbach, DE

[www.stadelmann-verlag.de](http://www.stadelmann-verlag.de)

E-Mail: [kontakt@stadelmann-verlag.de](mailto:kontakt@stadelmann-verlag.de)

Umschlag: Eberl & Koesel Studio, Kempten

Lektorat: Dr. Eva Heuberger, St. Ingbert

Satz: Eberl & Koesel Studio, Kempten

Druck: Multiprint, BG

# Inhalt

<b>Geleitwort</b> .....	7
<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Einführung in die Aromatherapie und Aromapflege</b> .....	10
Wirkprinzipien ätherischer Öle.....	11
Auswahl und Dosierung von Aromatherapeutika.....	12
Anwendungshinweise.....	13
<b>Beschreibung und Qualität der Ausgangsstoffe</b> .....	17
Ätherische Öle.....	17
Fette Pflanzenöle, feste oder streichfähige Pflanzenfette, Mazerate mit fetten Pflanzenölen, Pflanzenwachse, Bienen- und Wollwachs.....	20
Hydrolate.....	21
Haltbarkeit, Lagerung und Handhabung der Ausgangsstoffe und Rezepturen.....	22
<b>Rezepturen für die Praxis</b> .....	27
<b>1. Obere und untere Atemwege, Ohren</b> .....	28
Rhinitis, Sinusitis.....	29
Otitis.....	32
Bronchitis, Laryngitis, Pharyngitis.....	33
Allgemeine Erkältungsbeschwerden.....	37
Bakterielle Infektionen der oberen Atemwege, auch mit resistenten Keimen.....	42
Erkältungsprophylaxe.....	46
Heuschnupfen (Allergische Rhinitis).....	46
<b>2. Mund, Zähne</b> .....	48
<b>3. Magen, Darm</b> .....	51
Übelkeit, Erbrechen (Emesis).....	52
Gastritis.....	53
Bauchkrämpfe, Blähungen.....	54
Obstipation.....	56
<b>4. Leber, Galle</b> .....	57

<b>5. Urogenitalsystem</b> .....	61
Harnwegsinfekt.....	62
Genitalbereich.....	64
<b>6. Herz-Kreislauf-System, Blutgefäßsystem</b> .....	65
Herz-Kreislauf-Beschwerden.....	66
Periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK).....	69
Venenbeschwerden.....	71
Hämorrhoidalleiden.....	74
<b>7. Muskeln und Gelenke</b> .....	76
Degenerative Gelenkerkrankungen (Arthrosen).....	77
Entzündlich-rheumatische Gelenkerkrankungen (Arthritiden), Gicht.....	82
Neuralgien.....	85
Stumpfe Verletzungen, Traumata, Sportverletzungen.....	87
<b>8. Haut</b> .....	88
Bakterielle Hautinfektionen.....	89
Dekubitus und Intertrigo.....	90
Ekzeme, Juckreiz, Neurodermitis (Atopie).....	92
Fußschweiß, Fußgeruch.....	95
Haut- und Nagelpilzerkrankungen.....	96
Herpesinfektionen der Haut.....	99
Psoriasis.....	102
Sonnenbedingte Hautprobleme.....	104
<b>9. Wunden und Narben</b> .....	106
Unkomplizierte Wunden.....	107
Infizierte Wunden.....	108
Verbrennungen.....	113
Narben.....	114
<b>10. Gynäkologie</b> .....	115
Menstruationsbeschwerden.....	116
Prämenstruelles Syndrom (PMS).....	119
Scheidentrockenheit, Reizzustände im Klimakterium, bei Chemo-, Radiotherapie, nach operativen Eingriffen.....	120
Unerfüllter Kinderwunsch bei Frauen.....	123
Vaginalinfektionen.....	125
Wechseljahresbeschwerden.....	131

---

<b>11. Geburtshilfe</b> .....	133
Schwangerschaft.....	133
Geburt und Wochenbett.....	136
Stillzeit.....	138
<b>12. Psychische Belastungen und Schlafstörungen</b> .....	139
Angstzustände.....	140
Erschöpfung, depressive Verstimmung.....	142
Schlafstörungen, psychische Anspannung.....	144
Schmerzen mit Angst verbunden.....	147
Stress, nervöse Anspannung, Unruhe.....	148
<b>13. Pädiatrie</b> .....	149
Blähungen.....	150
Erkältungskrankheiten im Säuglings- und Kindesalter.....	150
Hautprobleme bei Säuglingen und Kindern.....	153
Psychische Beschwerden, Schlafprobleme, Lernen, Stress.....	157
<b>14. Geriatrie</b> .....	161
Atemerleichterung, Atemstimulierung.....	162
Dekubitus, Intertrigo.....	163
Pflege der Altershaut.....	164
Unruhe, Agitiertheit.....	166
<b>15. Onkologie</b> .....	168
Exulzierende Tumoren.....	169
Fatigue.....	170
Lymphödeme.....	171
Strahlentherapiebedingte Hautschäden.....	173
Übelkeit.....	175
Unerwünschte Wirkungen von konventionellen Tumorthapeutika an Leber und Haut.....	176
<b>16. Palliativmedizin/-pflege</b> .....	177
Atmungserleichterung, Erkältung.....	177
Ängste, Unruhe.....	178
Bauchschmerzen.....	179
Juckreiz.....	179
Sterbebegleitung.....	180

<b>17. Raumduftmischungen</b> .....	183
Duftmischungen für den Pflegealltag zur Raumluftverbesserung.....	185
Duftmischungen für Tagesräume/Aufenthaltsräume.....	186
Kinder-Duftmischungen.....	189
Onkologie, Palliativbereich, Geriatrie.....	190
<b>Anhang</b> .....	191
Tabelle 3: Kurzprofile der ätherischen Öle (alphabetisch).....	191
Tabelle 4: Kurzprofile der Grundlagen und Trägerstoffe (alphabetisch).....	242
Fette (Öle bzw. Buttern) und Wachse.....	242
Hydrolate.....	256
Danksagung.....	262
Die Autorinnen.....	262
Abkürzungsverzeichnis/Glossar.....	263
Quellenverzeichnis.....	265
Indikationenverzeichnis.....	271
Stichwortverzeichnis.....	277
Bezugsquellen für individuelle Aromarezepturen.....	283