

Beier, Christiane; Demleitner, Margret; Hamm, Dorothea & Danner, Holger

Aromapraxis Heute

Ätherische Öle – Wirkung – Anwendung

Elsevier, München

1. Auflage 2022

494 S. (fester Einband)

ISBN Buch: 978-3-437-57011-7

ISBN EPUB: 978-3-437-06345-1

Preis Buch: 67,- €

Preis EPUB: 64,99 €



Was sind ätherische Öle und wie wirken sie? Wie können sie therapeutisch verwendet werden? Welche Auskunft geben Aromatogramme zu den Wirkungen ätherischer Öle auf Bakterien? Eine Apothekerin, eine Ärztin, eine Heilpraktikerin und ein Biologe haben ihr Fachwissen in diesem 494-seitigen Werk zusammengetragen. Die ersten 50 Seiten führen die interessierten Leserinnen und Leser in die Theorie der Pflanzendüfte ein: Funktionen bei Pflanzen, chemischer Aufbau und Wirkungsweise im menschlichen Gehirn und Körper. Bereits in diesem Abschnitt des Buches lassen sich aus der Beschreibung der Wirkstoffgruppen ätherischer Öle und deren Auswirkungen auf den menschlichen Körper wertvolle Informationen für die therapeutische Praxis ableiten. Besondere Merkmale werden in Infoboxen hervorgehoben.

Die therapeutische Praxis wird auf den nächsten knapp 190 Seiten beschrieben: Gabe ätherischer Öle, Interpretation von Aromatogrammen und Anwendungsgebiete im Praxisalltag. In diesem Buchteil wird klar: Die antibakteriellen und antimykotischen Wirkungen ätherischer Öle, auch bei multiresistenten Keimen, sind in der naturheilkundlichen Praxis von großem Wert.

100 verschiedene ätherische Pflanzenöle werden in Monographien vorgestellt – jede Pflanze mit Fotos und einem „Flaschengeist“: eine hilfreiche Flaschen-Abbildung, bei der lipophile und hydrophile Anteile, die Molekülgröße und der prozentuale Anteil der ätherischen Öle abgebildet sind. Mit dem Blick auf diesen praktischen „Flaschengeist“ kann man dann schnell erkennen, ob das Öl die gewünschten Eigenschaften hat. Fotos, erklärende Abbildungen, Info-Kästen und Rezepte sind überall im Buch verteilt und erleichtern so den Einstieg und die Vertiefung rund um die Aromapraxis. Erklärung und Anwendung von Hydrolaten sowie Porträts fetter Öle schließen das empfehlenswerte Handbuch ab.