

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort von Frau Dr. Dorothee Struck	8
Vorwort der Autorinnen	9
Einleitung	10
DIE WELT DER ÄTHERISCHEN ÖLE	13
Was sind ätherische Öle?	14
Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Öle	18
» Unsere Nase – ein oft unterschätztes „Instrument“ für unser Wohlbefinden	18
» Ätherische Öle sind Stimmungsmacher	20
» Anwendungen, die Körper und Seele berühren	21
» Genuss mit Duft – ätherische Öle in Speisen und Getränken	22
Zielsicher einkaufen – auf die Qualität kommt es an	24
Dosierung – schon wenige Tropfen genügen	26
Sichere Handhabung und Qualitätserhalt ätherischer Öle	28
Hydrolate – Renaissance der duftenden Pflanzenwässer	29
Pflanzenöle und Fette – flüssiges Gold für unseren Körper	31
Do it yourself – Wohlfühl-Rezepturen einfach selbst hergestellt	34
DER WEIBLICHE ZYKLUS – DEN MOND UMARMEN	37
Ätherische Öle für die Phase vor und nach dem Eisprung	41
Die „Last“ mit den Tagen	48
Sanfte Hilfe an beschwerlichen Tagen	49
» Dysmenorrhoe: Schmerzen	49
» Hypermenorrhoe: starke Blutungen	52
» Endometriose	53
» Prämenstruelles Syndrom (PMS)	55
» Lust auf Süßes austricksen	57
» Psychische Achterbahn	57
» Unerfüllter Kinderwunsch	59
GESICHTS- UND KÖRPERPFLEGE ZUM WOHLFÜHLEN	61
Gesichtspflege – mit wertvollen Zutaten die Haut verwöhnen	63
» Trockene Haut	65

» Fettige Haut	66
» Reife Haut	68
» Couperose und Rosacea	71
Körperpflege – nur hochwertige Pflege für unsere Haut	73
» Trockene Haut	74
» Fettige Haut	77
Deos – aber natürlich!	78
Gepflegte Hände und Füße	80
Cellulite – achtsamer Umgang mit einem weiblichen Phänomen	83
Blessuren von Rasuren	85
Gestärkte Kopfhaut – natürliche Haarpracht	87
Zahnpflege – Morgenstund mit Duft im Mund	90
Narben glätten	92
Wichtige Infos zu hausgemachter Pflege- und Verwöhn-Kosmetik	93
<u>MEIN INDIVIDUELLES NATURPARFÜM</u>	<u>101</u>
<u>LET’S GO – SPORT UND UND FITNESS</u>	<u>109</u>
<u>SEXUALITÄT – ZÄRTLICHKEIT UND BINDUNG</u>	<u>117</u>
Den Alltag „würzen“	120
Abtauchen und verzaubern	121
Die Lust wecken	123
<u>SCHLAF – „RAUM“ FÜR REGENERATION</u>	<u>127</u>
Warum Schlaf für uns so wichtig ist	130
Durchschlafprobleme und Gedankenkarussell	133
Restless Legs – Erleichterung verschaffen in ruhelosen Nächten	135
<u>PSYCHE UND NERVEN – MIT DÜFTEN ZU MEHR GELASSENHEIT</u>	<u>139</u>
Melancholie und Winterblues	142
Ängste – mit Naturdüften „Enge“ überwinden	144
Stress – der Anspannung die Stirn bieten	146
<u>FRAUSEIN IN BESONDEREN LEBENSPHASEN</u>	<u>149</u>
Pubertät – Willkommen in der Welt der Frauen	151
» Stimmungsschwankungen und „Baustellen im Kopf“	152

» Menstruationsschmerzen	153
» Akne	154
» Haarpflege	156
» Haarwuchs – aber bitte nur auf dem Kopf	157
» Körpergerüche	157
» Wenn es juckt und brennt	162
» Liebeskummer	162
» Tattoo-Pflege	163
Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit	164
» Wenn die Gefühle Purzelbaum schlagen	166
» Ätherische Öle während der Schwangerschaft – was ist zu beachten?	168
» Vorzeitige Wehen	170
» Morgendliche Übelkeit	170
» Der Darm wird träge	171
» Dehnungsstreifen	172
» Blasenentzündung	173
» Wenn die Wade krampft	175
» Krampfadern und Ödeme	176
» Hämorrhoiden	177
» Erkältung in der Schwangerschaft	179
» β -Streptokokken der Gruppe B	180
» Den Damm vorbereiten	181
» Geburtsbegleitende Düfte	183
» Wochenbett und Stillzeit – ätherische Öle für einen zauberhaften Anfang	184
» Baby-Blues – himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt	187
» „Stille Geburt“ – wenn die Ankunft zum Abschied wird	189
Klimakterium – Zeit, sich endlich zu verwöhnen	193
» Hitzewallungen – ungebeter Dauergast	196
» Streicheleinheiten für Haut und Schleimhaut	198
» Wenn zu viel Wechsel zur Herzensangelegenheit wird	206
» Herzöle – oder wie wir im Rhythmus bleiben	210
» Einschlafen und Durchschlafen	212
» Im Wechselbad der Gefühle	215
» Bewegungsschmerz – dynamisch bleiben mit ätherischen Ölen	218
» Wenn Nebelschwaden die Gedanken verschleiern	222

» Hüftgold – Vorratskammer für Östrogene	225
» Wasser im Gewebe – den Fluss des Lebens aktivieren	226
» Blasenschwäche – unerwünschtes Tröpfeln	227
» Zysten und Myome – hormonelle Balance bei unwillkommenem Wachstum	230

BESCHWERDEN UND ERKRANKUNGEN

AROMATHERAPEUTISCH BEGLEITEN 233

Kopfschmerzen und Migräne – dem Schmerz die Stirn bieten	234
Krampfadern, Besenreiser und Hämorrhoiden	237
Magen- und Darmbeschwerden	238
Harnverhalt	242
Tinnitus – die belastende Geräuschkulisse	243
Von Bakterien, Pilzen, Viren und Co. – wenn guter Rat gebraucht wird	245
» Bakterien – viele gute und einige böse	245
» Mit geballter Pflanzenkraft gegen multiresistente Keime	247
» Unspezifische bakterielle Vaginalentzündungen	252
» Blasenentzündung	253
» Chlamydien-Infektion	256
» Pilzinfektionen	260
» Viren – mit Naturdüften die Abwehr stärken	264
» Gürtelrose (Herpes zoster)	267
» Lippenbläschen	268
» Veränderungen am Gebärmutterhals (HPV-Infektionen)	270
Krebs – nach einer schweren Zeit wieder Leichtigkeit ins Leben lassen	273
» Aromatherapeutisches Erfahrungswissen	273
» Seelische Unterstützung bei der Diagnose	277
» Haut- und Schleimhautschäden	279
» Übelkeit	281
» Schmerzen	282
» Fatigue, die bleierne Müdigkeit	283
» Exkurs: Nahrung als Medizin	284
Zu guter Letzt	287

Index	288–290
Autorinnen	291
Literatur	292
Bezugsquellen	293