

INHALT

Vorwort zur Neuauflage 7

TEIL 1

ÄTHERISCHE ÖLE

WIRKUNG &

VERWENDUNG 9

Was sind ätherische Öle? 10

Gewinnungsarten 10

Qualitätskriterien 13

Einteilung ätherischer Öle 15

Kopfnoten 15

Herznoten 15

Basisnoten 16

Inhaltsstoffe und wichtige

Hinweise 17

Gruppe 1 17

Gruppe 2 19

Gruppe 3 20

Sonstige Inhaltsstoffe 22

Prozentangaben von

Inhaltsstoffen 23

Homöopathie und
ätherische Öle 23

Schwangerschaft und
ätherische Öle 24

Ätherische Öle für die Baby-
und Kleinkindpflege 24

Wirkweisen ätherischer Öle 25

Körperliche Wirkung 25

Psychische Wirkung 25

Anwendungsarten 28

Raumbeduftung 28

Körperanwendungen 30

Aromaküche 31

Hausputz 32

Mischen und Dosieren 33

Dosierung für die

Raumbeduftung 33

Dosierung für

Körperpflegeprodukte 34

Dosierung für Inhalationen 36

Dosierung Saunaaufgüsse 37

Dosierung Naturparfums 37

Dosierung Aromaküche 38

Dosierung Hausputz 39

Pflanzenwässer 40

Pflanzenöle (fette Öle) 43

TEIL 2

65 ÄTHERISCHE ÖLE MIT REZEPTUREN FÜR GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN 49

Angelikawurzel 51

Anissamen 53

Basilikum 55

Benzoe Siam 58

Bergamotte 60

Cajeput 63

Cistrose 65

Douglasfichte 68

Eukalyptus globulus	70	Orange	141
Fenchel süß	72	Palmarosa	144
Fichtennadeln sibirisch	75	Patchouli	146
Frangipani Absolue	77	Petit Grain Bigarade	148
Grapefruit	79	Pfeffer Schwarz	151
Immortelle	81	Pfefferminze	155
Ingwer	83	Ravintsara	157
Iris	86	Rose	161
Jasmin Absolue	88	Rosengeranie	164
Kamille Blau	90	Rosmarin	167
Kamille Römisch	93	Sandelholz	169
Kardamom	95	Schafgarbe	172
Karottensamen	97	Teebaum	174
Lavandin	99	Thymian	177
Lavendel fein	101	Tonkaextrakt	180
Lemongrass	104	Vanilleextrakt	183
Litsea	106	Vetiver	185
Lorbeerblätter	108	Wacholderbeere	188
Majoran	110	Weihrauch afrikanisch	191
Mandarine rot	113	Weißtanne	194
Manuka	115	Ylang Ylang komplett	197
Melisse	117	Zeder	199
Mimose Absolue	120	Zimtrinde	202
Muskatellersalbei	123	Zirbelkiefer	205
Myrrhe	125	Zitrone	209
Myrte türkisch	128	Zitronenverbene	212
Narde	130	Zypresse	214
Nelkenknospe	132		
Neroli	135	Index/Symptome-Register	218
Niauli	138		