

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	Index/Symptome-Register	218
Neroli	135		
Niauli	138		