

Einleitung

Die duftende Welt der Aromakunde	6
9000 Jahre Tradition	8
Persönlichkeiten der modernen Aromakunde	10
Die Herstellung ätherischer Öle	13
In Kontakt treten – Riechen und Schmecken	15
Die Wege der Öle in den Körper	18
Die Vielfalt der Anwendung	21
Achtsamer Umgang	23
Tipps für Auswahl und Mischungen	25
Die Blütenwässer entdecken	27
Tipps für Einkauf und Lagerung	28
Die Wirkstoffe und ihre Heilkraft	30
Exkurs in die Botanik – die Pflanzenfamilien	32
Wie die Porträts aufgebaut sind	34

Porträts zu 90 Duftpflanzen	36
von Alant bis Zypresse	

Glossar – wichtige Begriffe aus der Welt der Aromakunde	182
Welches Aroma-Öl helfen kann	184
Register	192
Nützliche Adressen	200
Zum Weiterlesen	201
Über die Autoren	203