

# Inhalt

|                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Über das Buch .....                                                    | 9         |
| Einleitung .....                                                       | 10        |
| <b>Teil eins: Die Grundlagen ätherischer Öle.....</b>                  | <b>11</b> |
| Kurze Geschichte der Düfte und des Gebrauchs von Heilpflanzen .....    | 12        |
| Ätherische Öle vs. Duftöle .....                                       | 20        |
| Ökologische vs. nicht ökologische ätherische Öle.....                  | 24        |
| Hydrolate, Harze, Absolues und Trägeröle.....                          | 28        |
| Extraktion ätherischer Öle.....                                        | 33        |
| Qualität ätherischer Öle .....                                         | 37        |
| Grundlegendes über die chemische Zusammensetzung ätherischer Öle ..... | 45        |
| Arten und Chemotypen .....                                             | 50        |
| Stark gefährdete ätherische Öle .....                                  | 56        |
| Destillation ätherischer Öle zu Hause.....                             | 59        |
| <b>Teil zwei: Gebrauch ätherischer Öle.....</b>                        | <b>65</b> |
| Vorsichtsmaßnahmen und Tipps für den Gebrauch ätherischer Öle .....    | 66        |
| Wie ätherische Öle ihre Wirksamkeit entfalten .....                    | 73        |
| Verabreichung ätherischer Öle.....                                     | 78        |
| Ätherische Öle in der Körperpflege .....                               | 84        |
| Ätherische Öle für die Gesundheit .....                                | 91        |
| Ätherische Öle für Frauen .....                                        | 97        |
| Ätherische Öle für Babys und Kinder.....                               | 101       |
| Ätherische Öle für die Wohnung.....                                    | 105       |
| Ätherische Öle für die Reise .....                                     | 109       |
| Sozialer, jahreszeitlich bedingter und praktischer Gebrauch.....       | 113       |

|                                                 |            |
|-------------------------------------------------|------------|
| <b>Teil drei: Handbuch ätherischer Öle.....</b> | <b>121</b> |
| Anwendung des Handbuchs                         |            |
| ätherischer Öle .....                           | 122        |
| Atlas-Zeder .....                               | 123        |
| Australischer Teebaum .....                     | 125        |
| Benzoe.....                                     | 127        |
| Bergamotte .....                                | 129        |
| Ceylon-Zimtbaum.....                            | 131        |
| Damaszenerose .....                             | 133        |
| Dill.....                                       | 135        |
| Echte Limette .....                             | 137        |
| Echter Thymian .....                            | 139        |
| Eukalyptus smithii .....                        | 141        |
| Gemeine Schafgarbe .....                        | 143        |
| Gemeiner Wacholder .....                        | 145        |
| Gewürznelkenbaum.....                           | 147        |
| Grapefruit.....                                 | 149        |
| Ingwer .....                                    | 151        |
| Italienische Strohblume .....                   | 153        |
| Jasmin.....                                     | 155        |
| Kiefer.....                                     | 157        |
| Lavendel .....                                  | 159        |
| Majoran.....                                    | 161        |
| Melisse.....                                    | 163        |
| Mittelmeer-Zypresse .....                       | 165        |
| Muskatellersalbei .....                         | 167        |
| Myrrhe .....                                    | 169        |
| Myrte.....                                      | 171        |
| Neroli .....                                    | 173        |
| Orange .....                                    | 175        |
| Patschuli .....                                 | 177        |
| Petitgrain .....                                | 179        |
| Pfefferminze.....                               | 181        |
| Römische Kamille .....                          | 183        |
| Rosengeranie.....                               | 185        |
| Rosmarin .....                                  | 187        |
| Sandelholzbaum.....                             | 189        |
| Schwarzer Pfeffer.....                          | 191        |
| Süßer Fenchel.....                              | 193        |
| Vetiver.....                                    | 195        |
| Weihrauch.....                                  | 197        |
| Ylang-Ylang .....                               | 199        |
| Zitrone.....                                    | 201        |