

Vorwort	6
Einleitung	9
Der Wald gestern und heute	11
<i>Vom Urwald zum Kulturwald</i>	11
<i>Der Wald – ein großer Organismus</i>	13
<i>Warum Bäume für uns Menschen wichtig sind</i>	13
<i>Von Bräuchen, Mythen und Waldwesen</i>	14
<i>Bäume in der traditionellen Volksmedizin</i>	16
Das Comeback der Waldmedizin	19
<i>Waldbaden</i>	19
<i>Waldluft – Medizin zum Einatmen</i>	20
15 Baumöle – 108 Rezepturen	23
<i>Gewinnung ätherischer Baumöle</i>	23
<i>Typische Inhaltsstoffe ätherischer Baumöle</i>	24
<i>Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Baumöle</i>	28
<i>Douglasfichte</i>	31
<i>Fichte</i>	38

<i>Waldkiefer</i>	45
<i>Lariciokiefer</i>	52
<i>Latschenkiefer</i>	58
<i>Zirbelkiefer</i>	66
<i>Lärche</i>	75
<i>Lorbeer</i>	83
<i>Riesentanne</i>	91
<i>Sibirische Tanne</i>	98
<i>Weißtanne</i>	106
<i>Wacholder</i>	117
<i>Atlaszeder</i>	129
<i>Himalayazeder</i>	136
<i>Zypresse</i>	143
Übungen mit Walddüften	150
<i>Bauchatmung</i>	150
<i>Waldmeditation – vom Stress zur Stille</i>	151
<i>Stehen wie eine Kiefer</i>	152
Rezepturenverzeichnis	154