

Inhalt

Vorwort	9
----------------------	---

Hinweise zur Benutzung	11
-------------------------------------	----

Die Welt ist Duft	13
--------------------------------	----

Die Pflanze – unterschätztes Lebewesen	19
---	----

Pflanzen und ihre Namen: Botanik	19
--	----

Pflanzen im Anbau und wild wachsend	20
---	----

Pflanzen und ihre Inhaltsstoffe	24
---------------------------------------	----

Das dufte Universum der freundlichen Moleküle	28
---	----

Ätherische Öle von A bis Z	33
---	----

Ätherische Öle für Therapie und Pflege	33
--	----

Potenziell gefährliche ätherische Öle	120
---	-----

Grundausstattung	121
------------------------	-----

Fette Pflanzenöle von A bis Z	123
--	-----

Fettsäuren	124
------------------	-----

Fette Pflanzenöle für innere und äußere Schönheit	133
---	-----

Hydrolate – Schönheitselixiere mit sanfter Heilwirkung	163
--	-----

Wertvolle Heilwässer	164
----------------------------	-----

Haltbarkeit	165
-------------------	-----

Zusammensetzung	166
-----------------------	-----

Anwendungsmöglichkeiten	166
-------------------------------	-----

Hydrolate in der Tierheilkunde	176
--------------------------------------	-----

Praktische Aromatherapie für die Familie	181
---	-----

Der Mensch, die Wissenschaft und ätherische Öle	184
---	-----

Dosierung und Verdünnung der ätherischen Öle	187
--	-----

Anwendungsmöglichkeiten der ätherischen Öle	190
---	-----

Auswahl der ätherischen Öle	192
-----------------------------------	-----

Schnelle Hilfe für alle Fälle	196
-------------------------------------	-----

Die Anwendung bei Kindern	200
---------------------------------	-----

Ätherische Öle für Babys	201
--------------------------------	-----

Ätherische Öle für Kleinkinder	204
--------------------------------------	-----

Ätherische Öle für Schulkinder	207
Ätherische Öle für Teenager	209
Die Anwendung bei frauenspezifischen Problemen	213
Der Zyklus und ätherische Öle	214
Gewichtsprobleme	215
Begleitung in der Schwangerschaft	216
Menopause und Klimakterium	218

Anhang	221
Bezugsadressen	221
Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten	223
Behandlung und Beratung	224
Medien zur Vertiefung	225
Quellen	227
Über die Autorin	231
Register	232