

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