

# Inhalt

---

|   |     |
|---|-----|
| Vorwort . . . . .   | 7   |
| Einblick . . . . .  | 9   |
| <br>  |     |
| <b>Ätherische Öle – die geheimnisvollen Pflanzen-Essenzen</b> |     |
| Die Geschichte der aromatischen Heilpflanzen . . . . .        | 11  |
| Die Bedeutung der Düfte in der heutigen Zeit . . . . .        | 15  |
| Möglichkeiten einer Duft-Verwandlung . . . . .                | 17  |
| <br>  |     |
| <b>Was Sie schon immer über Düfte wissen wollten</b>          |     |
| Anwendung ätherischer Öle im Alltag . . . . .                 | 21  |
| Herkunft und Anbauweise . . . . .                             | 22  |
| Die Gewinnung der Essenz . . . . .                            | 24  |
| Charakteristika aromatischer Pflanzen . . . . .               | 26  |
| Eigenschaften in der Duftlampe . . . . .                      | 27  |
| Was Sie noch beherzigen sollten . . . . .                     | 28  |
| <br>  |     |
| <b>Die ätherischen Öle . . . . .</b>                          | 29  |
| <br>  |     |
| <b>Anhang</b>   |     |
| Therapeutischer Index . . . . .                               | 148 |
| Duftende Kräuter- und Blütenbäder . . . . .                   | 150 |
| Wohltuende Dampfbäder . . . . .                               | 151 |
| Körper- und Massage-Öle . . . . .                             | 152 |
| Kompressen . . . . .  | 154 |
| Literaturverzeichnis . . . . .                                | 156 |