

Vorwort. . . . .	7
Einblick. . . . .	9

## **Ätherische Öle – die geheimnisvollen Pflanzen-Essenzen**

Die Geschichte der aromatischen Heilpflanzen . . . . .	11
Die Bedeutung der Düfte in der heutigen Zeit . . . . .	15
Möglichkeiten einer Duft-Verwandlung . . . . .	17

## **Was Sie schon immer über Düfte wissen wollten**

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

<b>Die ätherischen Öle. . . . .</b>	<b>29</b>
-------------------------------------	-----------

## **Anhang**

Therapeutischer Index . . . . .	148
Duftende Kräuter- und Blütenbäder. . . . .	150
Wohltuende Dampfbäder. . . . .	151
Körper- und Massage-Öle . . . . .	152
Kompressen . . . . .	154
Literaturverzeichnis. . . . .	156