

Inhalt

Was sind ätherische Öle?	6
Bedeutung für Pflanze und Mensch	7
Die Geschichte der Aromastoffe	12

Aromastoffe in der Praxis	14
Anwendung der Aromen	15
Die wichtigsten Trägeröle	19
Duftende Essenzen – nicht immer harmlos	22
Die schönsten Rezepte für Körper und Seele	25
Ein wenig Sachwissen	30

Aromen, Sterne, Elemente und Chakren	36
Düfte und Sternzeichen	37
Düfte und Elemente	38
Düfte und Chakren	40

Aromapflanzen von A bis Z	44
Agarholz	45
Angelikawurzel	46
Anis	48
Basilikum	50
Bay	52
Benzoe siam	53
Bergamotte	54
Bitterorange	56
Blutorange	57
Cajeput	58
Cistrose	60
Clementine	62
Davana	63

Dill	64
Douglasia	65
Eichenmoos	66
Elemi	67
Estragon	68
Eucalyptus citriodora	69
Eukalyptus	70
Fenchel	72
Fichtennadel	74
Geranium	76
Gewürznelke	78
Ginster	80
Grapefruit	81
Ho-Blätter	82
Honig	83
Immortelle	84
Ingwer	86
Iriswurzel	87
Jasmin	88
Johanniskraut	90
Kamille, blau	92
Kamille, römisch	93
Kampfer	94
Kanuka	95
Kardamom	96
Karottensamen	97
Koriander	98
Latschenkiefer	99

Lavandin	100		
Lavendel spica	101		
Lavendel vera	102		
Lemongras	104		
Limette	106		
Linaloeholz	107		
Litsea cubeba	108		
Lorbeer	109		
Magnolienblüte	110		
Majoran	111		
Mandarine	112		
Mandarinenholz	113		
Manuka	114	Schopflavendel	153
Melisse	116	Tagetes	154
Mimose	118	Tannenzapfen	155
Minzen	119	Teebaum	156
Muskatellersalbei	120	Thymian	158
Muskatnuss	122	Tonka	160
Myrrhe	123	Tuberose	161
Myrte	124	Vanille	162
Narde	126	Veilchenblätter	164
Narzisse	127	Verbena	165
Neroli	128	Vetiver	166
Niaouli	130	Wacholder	168
Olibanum	131	Weißtanne	170
Orange, süß	132	Ylang-Ylang	172
Origanum	134	Ysop	174
Palmarosa	135	Zedernholz	175
Patschuli	136	Zimt	176
Petitgrain	137	Zirbelkiefer	178
Pfefferminze	138	Zitrone	180
Pfeffer, schwarz	140	Zitronellgras	181
Ravintsara	141	Zypresse	182
Rosendestillat	142		
Rosenextrakt	144	Beschwerden von A bis Z	184
Rosmarin	146	Sanfte Heilung	185
Salbei	148		
Sandelholz	150	Register	229
Schafgarbe	152	Impressum	232