

Inhalt

Vorwort	9
Kulturgeschichte des Duftes	11
Harze bei den Ägyptern	11
Duftstoffe zu biblischen Zeiten	12
Kosmetik bei Griechen und Römern	12
Melissengeist und Kölnisch Wasser	13
Pesthauch und Blütenduft	15
Mit ätherischen Ölen Krankheiten heilen	16
Sachkunde rund um die Pflanzendüfte	17
Ätherische Öle und die organische Chemie	17
Die Pflanzen und ihre ätherischen Öle	21
Wie ätherische Öle gewonnen werden	23
Auspressverfahren/Expression	23
Extraktion	23
Destillation	24
Selbst destillieren	25
Die rechtliche Situation	25
Destillieren mit einer Kupferdestille	26
Bauweise der Alembik-Destille mit separatem Kühler	26
Bauweise der Arabia-Destille	26
Bauweise der Alquitara-Destille	27
Bauweise der Leonardo-Destille	27
Bauweise der Rosenhutdestille	27
Destille zusammensetzen und füllen	28
Der Destilliervorgang	29
Das Ergebnis der Destillation: ätherisches Öl und Hydrolat	29
Destillieren wie im Chemielabor	30
Duftpflanzen zum Destillieren	30
Was man über die Qualität der ätherischen Öle wissen muss	31
Lagerung und Haltbarkeit	32
Die Klassifizierung der Gerüche	32

Ätherische Öle für Gesundheit und Wohlbefinden	34
Wie wir riechen.....	34
Das Unterbewusstsein spielt mit.....	35
Ätherische Öle zum Inhalieren und in der Sauna.....	35
Baden mit ätherischen Ölen.....	36
Ätherische Öle in der Mund- und Zahnpflege.....	38
Vorsicht vor Allergien und Nebenwirkungen.....	38
Unverträglichkeitstest.....	39
Die richtige Dosierung.....	39
Ätherische Öle in der Kosmetik	40
Körper- und Massageöle.....	40
Haut- und Gesichtspflege mit Cremes und Ölen.....	43
Hautcreme selbst herstellen.....	43
Parfüm.....	46
Parfüm selbst kreieren.....	47
Deodorant selbst herstellen.....	48
Rasierwasser.....	49
Ätherische Öle im Haushalt	50
Seifen.....	51
Von Duftlampen, Pomandern und Potpourris.....	51
Lästige Insekten vertreiben.....	53
Duftstoffe im Haushalt.....	53
Duftpflanzenporträts	55
Rautengewächse (<i>Rutaceae</i>)	56
Zitrone.....	56
Orange und Blutorange.....	57
Bitterorange, Pomeranze.....	58
Bergamotte.....	60
Mandarine.....	61
Clementine.....	61
Limette.....	62
Grapefruit.....	62
Lippenblütler (<i>Lamiaceae</i>)	63
Basilikum.....	63
Sommer-Bohnenkraut und Berg-Bohnenkraut.....	65
Lavendel, Echter.....	67
Majoran.....	70
Melisse, Zitronenmelisse.....	71
Minzen.....	73
Patschuli, Patchouli.....	76
Rosmarin.....	77
Salbei, Echter.....	79

Muskatellersalbei	82
Thymian, Echter	83
Ysop	85
Eisenkrautgewächse (<i>Verbenaceae</i>)	86
Zitronenverbene, Zitronenstrauch, Verveine	86
Doldenblütler (<i>Apiaceae</i>)	88
Angelika, Engelwurz	88
Anis	89
Dill	90
Gewürzfenchel	91
Koriander, Körnerkoriander	93
Kümmel	94
Korbblütler (<i>Asteraceae</i>)	96
Estragon und Artemisia-Gewächse	96
Kamille und Römische Kamille	97
Schafgarbe	98
Weitere duftende Korbblütler	99
Gräser (<i>Poaceae</i>)	100
Citronelle	100
Lemongras, Zitronengras	101
Vetivergras	103
Schwertliliengewächse (<i>Iridaceae</i>)	104
Schwertlilie, Iris	104
Ingwergewächse (<i>Zingiberaceae</i>)	105
Ingwer	105
Kieferngewächse (<i>Pinaceae</i>)	106
Fichte	106
Kiefer	107
Tanne, Weißtanne	108
Zeder	109
Zypressengewächse (<i>Cupressaceae</i>)	110
Abendländischer Lebensbaum, Thuja	110
Wacholder	111
Zypresse	112
Lorbeergewächse (<i>Lauraceae</i>)	113
Kampferbaum	113
Lorbeerbaum	114
Zimtbaum	115
Rahmapfelgewächse (<i>Annonaceae</i>)	117
Ylang-Ylangbaum	117
Myrtengewächse (<i>Myrtaceae</i>)	119
Bayarumbaum, Pimentbaum	119
Eukalyptusbaum	119
Gewürznelkenbaum	121
Gewöhnliche Myrte	122

Kajeputbaum und Niaulibaum	123
Australischer Teebaum	124
Sandelholzgewächse (<i>Santalaceae</i>)	126
Sandelholz	126
Rosengewächse (<i>Rosaceae</i>)	128
Rose	128
Pelargoniengewächse (<i>Geraniaceae</i>)	131
Duftgeranie, Duftpelargonie	131
Ölbaumgewächse (<i>Oleaceae</i>)	132
Jasmin	132
Balsambaumgewächse (<i>Burseraceae</i>)	133
Weihrauchbaum	133
Myrrhe	134
Verzeichnisse	135
Bezugsquellen für ätherische Öle	135
Bezugsquellen für Geräte	135
Workshops zur Hydrolatgewinnung	136
Bezugsquellen für duftende Kräuter und Rosen	136
Literatur	136
Weitere Informationsquellen	137
Bildquellen	137
Sachregister	138