

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	9
<b>Kulturgeschichte des Duftes</b>	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
<b>Sachkunde rund um die Pflanzendüfte</b>	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
<b>Selbst destillieren</b>	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 Destillervorgang	29
Das Ergebnis der Destillation: ätherisches Öl und Hydrolat	29
Destillieren wie im Chemielabor	30
Duftpflanzen zum Destillieren	30
<b>Was man über die Qualität der ätherischen Öle wissen muss</b>	31
<b>Lagerung und Haltbarkeit</b>	32
<b>Die Klassifizierung der Gerüche</b>	32

<b>Ätherische Öle für Gesundheit und Wohlbefinden</b>	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
<b>Ätherische Öle in der Kosmetik</b>	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
<b>Ätherische Öle im Haushalt</b>	50
Seifen	51
Von Duftlampen, Pomandern und Potpourris	51
Lästige Insekten vertreiben	53
Duftstoffe im Haushalt	53
<b>Duftpflanzenporträts</b>	55
<b>Rautengewächse (Rutaceae)</b>	56
Zitrone	56
Orange und Blutorange	57
Bitterorange, Pomeranze	58
Bergamotte	60
Mandarine	61
Clementine	61
Limette	62
Grapefruit	62
<b>Lippenblütler (Lamiaceae)</b>	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
<b>Eisenkrautgewächse (Verbenaceae) .....</b>	86
Zitronenverbene, Zitronenstrauch, Verveine .....	86
<b>Doldenblütler (Apiaceae) .....</b>	88
Angelika, Engelwurz .....	88
Anis .....	89
Dill .....	90
Gewürzfenchel .....	91
Koriander, Körnerkoriander .....	93
Kümmel .....	94
<b>Korbblütler (Asteraceae) .....</b>	96
Estragon und Artemisia-Gewächse .....	96
Kamille und Römische Kamille .....	97
Schafgarbe .....	98
Weitere duftende Korbblütler .....	99
<b>Gräser (Poaceae) .....</b>	100
Citronelle .....	100
Lemongras, Zitronengras .....	101
Vetivergras .....	103
<b>Schwertliliengewächse (Iridaceae) .....</b>	104
Schwertlilie, Iris .....	104
<b>Ingwergewächse (Zingiberaceae) .....</b>	105
Ingwer .....	105
<b>Kieferngewächse (Pinaceae) .....</b>	106
Fichte .....	106
Kiefer .....	107
Tanne, Weißtanne .....	108
Zeder .....	109
<b>Zypressengewächse (Cupressaceae) .....</b>	110
Abendländischer Lebensbaum, Thuja .....	110
Wacholder .....	111
Zypresse .....	112
<b>Lorbeergewächse (Lauraceae) .....</b>	113
Kampferbaum .....	113
Lorbeerbaum .....	114
Zimtbaum .....	115
<b>Rahmapfelgewächse (Annonaceae) .....</b>	117
Ylang-Ylangbaum .....	117
<b>Myrtengewächse (Myrtaceae) .....</b>	119
Bayurumbaum, Pimentbaum .....	119
Eukalyptusbaum .....	119
Gewürznelkenbaum .....	121
Gewöhnliche Myrte .....	122

---

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