

# Inhalt

1. Allgemeines	9
2. Warum die Pflanzen ätherische Öle produzieren	14
3. Eine Rosmaringeschichte	18
4. Intermezzo: Über morphogenetische Felder	20
5. Aus welchen Pflanzenteilen die ätherischen Öle gewonnen werden	24
6. Die beliebtesten ätherischen Öle	26
7. Intermezzo	35
8. Die Wirkungen ätherischer Öle	36
9. Wie funktioniert das Riechen eigentlich?	40
10. Intermezzo: Die »Wolfsgeschichte«	47
11. Die Duftgenealogie	51
12. Intermezzo: Duftende Erinnerungen	54
13. Über die Aromalampe	57
14. Die Gewinnung, Wirkung und Anwendung der einzelnen ätherischen Öle	59
15. Intermezzo: Über den Tod	128
16. Die Botschaften der Pflanzen	133
17. Intermezzo: Duftpsychologie	138

18. Die Destillation: Der Alambic	141
19. Intermezzo: Warum jede Blüte anders duftet	145
20. Über den Lavendel	150
21. Eine Nacht mit einem Lavendeldestillateur	154
22. Intermezzo	163
23. Lavendelmischungen	165
24. Die Herstellung der ätherischen Öle 1	167
25. Intermezzo: Über Bachblüten	173
26. Die Herstellung der ätherischen Öle 2	178
27. Intermezzo: Warum die Schalenfrüchte Schalen haben	180
28. Der kontrolliert biologische Anbau	186
29. Warum manche Düfte aphrodisierend wirken	189
30. Liebesdüfte	197
31. Mischungen zum Arbeiten	202
32. Mischungen für den Wohnbereich	204
33. Parfüms in Eigenregie	208
34. Ätherische Öle aus esoterischer Sicht	219
35. Intermezzo: Yin und Yang	223
36. Mit den Gestirnen gehen	226
37. Schlankheitskur mit ätherischen Ölen	246
Anmerkungen	262
Literaturhinweise	263
Bildnachweise	264
Über den Autor	265