

# Inhalt

Vorwort 8

## **WISSENSWERTES 10**

Was sind ätherische Öle? 12

Wie wirken ätherische Öle? 14

Die Gewinnung ätherischer Öle 18

Ätherische Öle kaufen 20

Woher kommen die Öle? 22

## **ANWENDUNG 24**

Wie nimmt der Körper ätherische  
Öle auf? 26

Anwendungsmethoden 28

Richtige Aufbewahrung 34

Sicherheit 36

## **A-Z DER ÄTHERISCHEN ÖLE 38**

Silber-Akazie 40

Schafgarbe 41

Buchu 42

Fragonia 42

Zitronenverbene 44

Galgant 46

Dill 46

Angelika 48

Rosenholz 49

Estragon 50

Beifuß 50

Birke 51

Weihrauch 52

Ylang-Ylang 53

Elemi 56

Kümmel 56

Zedernholz 58

Kampfer 60

Zimt 60

Zistrose 61

Limette 64

Neroli 64

Petitgrain 65

Bergamotte 66

Zitrone 67

Grapefruit 68

Mandarine 68

Orange 70

Myrrhe 73

Koriander 74

Kreuzkümmel 76

Zypresse 77

Zitronengras 78

Palmarosa 78

Citronella 79

Möhrensamen 80

Kardamom 82

Eukalyptus 83

Fenchel 84

Wintergrün 85

Immortelle 86

Sternanis 88

Jasmin 89  
Wacholder 92  
Lorbeer 92  
Lavendel 93  
Manuka 96  
Litsea 97  
Kamille 98  
Teebaum 100  
Cajeput 102  
Niaouli 103  
Zitronenmelisse 104  
Pfefferminze 106  
Muskatnuss 108  
Myrte 109  
Basilikum 110  
Majoran 110  
Oregano 111  
Geranium 112  
Petersiliensamen 115  
Piment 116  
Kiefer 117  
Schwarzer Pfeffer 118  
Patschuli 120  
Tuberoose 121  
Ravintsara 122  
Rose 123  
Rosmarin 126  
Echter Salbei 129  
Muskatellersalbei 130  
Sandelholz 131  
Bohnenkraut 132  
Benzoin 134  
Gewürznelke 134  
Tagetes 135  
Thymian 136  
Bockshornklee 138  
Baldrian 139

Vanille 140  
Vetiver 141  
Veilchen 142  
Plai 144  
Ingwer 145

## **BASISÖLE 146**

## **REZEPTE 162**

Ätherische Öle mischen 164  
Gute Partner 166  
Weitere Zutaten 168  
Aromatherapiemischungen 170  
Raum- und Körperdüfte 184  
Pflege und Schönheit 190

## **HEILWIRKUNG 214**

Verdauung 216  
Atmung 220  
Herz-Kreislauf 222  
Wasserhaushalt und Harnwege 224  
Muskeln, Gelenke, Schmerzen 226  
Haut und Haare 230  
Allergische Reaktionen 236  
Allgemeinbefinden 237  
Frauengesundheit 240  
Männergesundheit 242  
Erste Hilfe 243  
Überblick 244

Glossar 248  
Register 250  
Bezugsquellen 256