

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	Vanille 140
Wacholder 92	Vetiver 141
Lorbeer 92	Veilchen 142
Lavendel 93	Plai 144
Manuka 96	Ingwer 145
Litsea 97	
Kamille 98	BASISÖLE 146
Teebaum 100	
Cajeput 102	REZEPTE 162
Niaouli 103	Ätherische Öle mischen 164
Zitronenmelisse 104	Gute Partner 166
Pfefferminze 106	Weitere Zutaten 168
Muskatnuss 108	Aromatherapiemischungen 170
Myrte 109	Raum- und Körperfürde 184
Basilikum 110	Pflege und Schönheit 190
Majoran 110	
Oregano 111	HEILWIRKUNG 214
Geranium 112	Verdauung 216
Petersiliensamen 115	Atmung 220
Piment 116	Herz-Kreislauf 222
Kiefer 117	Wasserhaushalt und Harnwege 224
Schwarzer Pfeffer 118	Muskeln, Gelenke, Schmerzen 226
Patschuli 120	Haut und Haare 230
Tuberose 121	Allergische Reaktionen 236
Ravintsara 122	Allgemeinbefinden 237
Rose 123	Frauengesundheit 240
Rosmarin 126	Männergesundheit 242
Echter Salbei 129	Erste Hilfe 243
Muskatellersalbei 130	Überblick 244
Sandelholz 131	
Bohnenkraut 132	Glossar 248
Benzoin 134	Register 250
Gewürznelke 134	Bezugsquellen 256
Tagetes 135	
Thymian 136	
Bockshornklee 138	
Baldrian 139	