

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
<b>Ätherische Öle und Zähne – wie passt das zusammen?.....</b>	<b>13</b>
<b>Exkurs: Wie funktioniert Riechen?.....</b>	<b>14</b>
<b>Welche Qualitätsunterschiede gibt es bei ätherischen Ölen? .....</b>	<b>17</b>
<b>Wie können ätherische Öle angewendet werden?.....</b>	<b>20</b>
<b>Orange (<i>Citrus sinensis</i>) .....</b>	<b>25</b>
<b>Lavendel (<i>Lavandula angustifolia</i>) .....</b>	<b>27</b>
<b>Die Marmapunkte halten .....</b>	<b>30</b>
<b>Die Triggerpunkte massieren.....</b>	<b>35</b>
<b>Die Energie mit Mudras lenken .....</b>	<b>39</b>
<b>Angst wegwinken .....</b>	<b>41</b>
<b>Die Gesundheit im Mund erhalten .....</b>	<b>45</b>
<b>Was gesunde Zähne mit Selbstwert zu tun haben.....</b>	<b>48</b>
<b>Die wichtigsten ätherischen Öle für die Anwendung im Mundraum .....</b>	<b>50</b>
<b>Manuka (<i>Leptospermum scoparium</i>) .....</b>	<b>50</b>
<b>Australischer Teebaum (<i>Melaleuca alternifolia</i>).....</b>	<b>52</b>
<b>Lemongras (<i>Cymbopogon flexuosus</i>) .....</b>	<b>54</b>
<b>Salbei (<i>Salvia officinalis</i>).....</b>	<b>55</b>
<b>Oregano (<i>Oregano vulgare</i>).....</b>	<b>56</b>
<b>Exkurs: Ätherische Öle und homöopathische Mittel .....</b>	<b>57</b>
<b>Gewürznelke (<i>Syzygium aromaticum</i>).....</b>	<b>59</b>

Die Gesundheit mit ätherischen Ölen fördern.....	60
Zahntaschen und Diabetes.....	60
Kranke Zähne und Rheuma .....	62
Herz in Gefahr .....	63
Die lieben Hormone.....	64
Ätherische Öle in der Parodontitistherapie.....	68
Candidainfektion in der Mundhöhle .....	73
Zahnschmerzen und ätherische Öle.....	77
Aphten.....	88
Lippenherpes .....	89
Mundtrockenheit .....	92
Karies und ätherische Öle .....	95
Exkurs: Kokosöl für die gesunde, zahnfreundliche Ernährung .....	96
Copaiba ( <i>Copaifera reticulata</i> ) .....	99
Schlechter Atem, was nun? .....	102
Myrte ( <i>Myrtus communis</i> ).....	106
Rosmarin ( <i>Rosmarinus officinalis</i> ) .....	107
Grüne Minze ( <i>Mentha spicata</i> ).....	108
Thymian ( <i>Thymus vulgaris</i> ) .....	109
»Da muss man sich halt durchbeißen«.....	110