

*Ein persönliches Vorwort | 7***KAPITEL 1 – WAS DIE NASE ALLES KANN**

- Der Geruchssinn des Menschen | 11
Duftstoffe und Gerüche:
Vom chemischen Molekül zum Sinneseindruck | 19
Der »Tastsinn« in der Nase | 22
Die Riechnerven –
mit nur einmal Umsteigen von der Nase ins Gehirn | 23
Der Weg der Gerüche vom Riechkolben
zu höheren Hirnzentren | 29
Die Nase auf dem Prüfstand | 38
Wenn das Riechen beeinträchtigt ist ... | 48
Riechen Frauen anders als Männer? | 51
Der Geruchssinn altert | 57
Einfluss des Rauchens auf das Riechvermögen | 62
Das Vomeronasale Organ –
das rätselhafte Sinnesorgan | 65

**KAPITEL 2 – DER ZUSAMMENHANG
ZWISCHEN RIECHEN UND FÜHLEN**

- Emotionen, Gefühle,
Stimmungen und die Macht der Gerüche | 85
Gemeinsamkeiten zwischen Fühlen und Riechen | 103

- Ängste und Depressionen | 105
- Wie Ängste und Depressionen sich auf das Gehirn auswirken | 118
- Bei Ängsten und Depressionen verändert sich auch das Riechvermögen | 139
- Die Rolle von Gerüchen bei der Entstehung von Ängsten und Depressionen | 155

KAPITEL 3 – DUFTE WIRKUNGEN

- Riechstoffe beeinflussen Gefühle | 169
- Bei Ängsten und Depressionen mit Düften unterstützen | 197
- Ätherische Öle im psychiatrischen Alltag | 207
- Das Basler Modell | 211
- Was Sie für sich tun können – Anwendungsempfehlungen für Laien | 228
- Anwendungen | 235
- Fallbeispiele aus der Aromatherapie | 249

Ausblick | 259

ANHANG

- Danksagung | 266
- Übersicht über die im Text erwähnten ätherischen Öle und ihre botanischen Namen | 269
- Empfohlene Fachbücher zur Selbstbehandlung | 272
- Anmerkungen | 272
- Quellenangaben | 275
- Register | 288