

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

<i>Ausblick</i>	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