

Inhalt

Einleitung	9
Was riecht so gut?	9
Die Verwendung ätherischer Öle im Laufe der Geschichte	10
Wie ätherische Öle am besten gelagert werden	15
Wie ätherische Öle verwendet werden	16
 1 Körperliche Gesundheit	 22
Bauchschmerzen	22
Blähungen	23
Übelkeit	25
Verdauungsstörungen	26
Verstopfung	28
Reizdarmsyndrom	29
Magengeschwüre	31
Körpergewicht reduzieren	33
Diabetes	34
Fieber	35
Immunsystem	37
Allergien	39
Erkältungen und Grippe	41
Lippenbläschen	43
Escherichia-coli-Infektion	44
Staphylokokkeninfektion	46
Listeriose	48
Läuse	49

Krätze.....	50
Schnitt- und Schürfwunden	52
Wundgeruch	53
Giftefeu	54
Kopfschmerzen und Migräne	56
Juckreiz	58
Fibromyalgie	59
Gliederschmerzen	61
Hyperlipidämie	62
Bluthochdruck.....	64
Entzündungen und Schmerzen	65
Parodontitis	67
Karies	68
Zahnfleischentzündung	70
Arthritis und Arthrose	72
Kehlkopfentzündung	75
Lungenentzündung	77
Menstruationsschmerzen.....	78
Hitzewallungen.....	80
Hilfe bei einem Damriss nach der Entbindung	82
Schlafstörung.....	83
Jetlag	85
Sportliche Leistungsfähigkeit.....	86
Mit dem Rauchen aufhören.....	87
Leberschäden durch Toxine	89
Fußpilz	90
Candidose	92
Mundsoor.....	93
Kleienpilzflechte	94
Ringelflechte.....	96
Vaginale Pilzinfektion	97
Krampfanfälle	99
Demenz.....	100

Bauchspeicheldrüsenkrebs.....	101
Blasenkrebs.....	102
 2 Mentales und emotionales Wohlbefinden	104
Angstzustände	104
Depression	106
Ungeduld	107
Konzentration	109
Steigerung der Leidenschaft	110
Meditation	111
Stress	112
Wut	114
 3 Körperpflege und Wellness	116
Akne.....	116
Altersflecken	118
Sonnenbrand	119
Sonnenschutz	121
Blaue Flecken	123
Cellulite.....	124
Dehnungsstreifen.....	125
Trockene Gesichtshaut.....	126
Falten	128
Narben	129
Spröde Lippen	131
Rissige Fersen.....	133
Shampoo.....	134
Fettige Haare	137
Haarspülung	138
Haarausfall.....	139
Schuppen.....	141

Frischer Atem	143
Deodorant.....	145
Parfüm.....	146
Nagelpilz.....	148
Nagelhärter.....	150
Zahnpasta	151
Zahnaufhellung	153
 4 Das Haus auf Vordermann bringen.....	155
Bakterien auf Spülschwämmen	155
Lebensmittelverderbende Pilze	156
Mückenabwehr	158
Hundeflöhe	160
Reinigungsmittel	162
Kühlschrankreinigung	163
Eingebranntes Kochgeschirr	165
Staubsauger.....	166
Badezimmer	167
Essensgerüche.....	169
Mülleimer	170
Zigarettenrauch	171
Reinigung von Sportequipment	173
Teppiche.....	175
Gerüche von Haustieren	176
Anstrichfarbe	178
 Quellenverzeichnis.....	179
Register	189
Rezeptübersicht.....	192