

INHALT

VORWORT	7
STRESS – DIE GEISSEL DER MENSCHHEIT	9
AB IN DEN WALD!	14
Warum die ätherischen Öle so wirken, wie sie wirken – die chemischen Bestandteile	17
Unsere Zellen sind auf Natur gepolt	21
Sitzen, Sitzen, Sitzen – der Alltag heute.....	23
Kleine effektive Anwendungen für mehr Schwung im Büroalltag von Christa Opitz-Böhm, Heilpraktikerin	24
ÄTHERISCHE ÖLE VON BÄUMEN.....	28
ANWENDUNG DER ÄTHERISCHEN ÖLE	35
Die Essenz der Bäume	40
Fichten und Tannen	43
Blaufichte (Picea pungens)	49
Schwarzfichte (Picea mariana)	54
Balsamtanne (Abies balsamea).....	60

Weißtanne (<i>Abies alba</i>).....	64
Kiefer (<i>Pinus sylvestris</i>)	68
Gelbkiefer (<i>Pinus ponderosa</i>)	71
Die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Fähigkeit, sich auf- und auszurichten, unterstützen von Felicitas Besser	72
Zirbe (<i>Pinus cembra</i>)	76
Zeder (<i>Cedrus atlantica</i>)	79
Der Baum/Vriksasana von Katharina Böhm, Yoga-Lehrerin	87
Mittelmeer-Zypresse (<i>Cupressus sempervirens</i>)	91
Baum-Freunde von Sabrina Dengel, Schamanin	98
Hinoki (<i>Chamaecyparis obtusa</i>).....	102
Hong Kuai (<i>Chamaecyparis formosensis</i>)	104
Blaue Zypresse (<i>Callitris intratropica</i>).....	106
Western Red Cedar (<i>Thuja plicata</i>)	108
Weihrauch (<i>Boswellia carterii</i>)	110
Elemi (<i>Canarium luzonicum</i>).....	115
Copaiba (<i>Copaifera reticulata</i> , <i>langsdorffii</i> oder <i>multijuga</i>)	117
Palo Santo (<i>Bursera graeolens</i>).....	120
Sandelholz (<i>Santalum album</i>)	123
Eukalyptus.....	128
Gewöhnlicher Eukalyptus (<i>Eucalyptus globulus</i>)	129
Zitronen-Eukalyptus (<i>Eucalyptus citriodora</i>).....	131
Pfefferminz-Eukalyptus (<i>Eucalyptus radiata</i>)	133
Teebaum (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	135
Cajeput (<i>Melaleuca cajuputi</i>).....	138
Niaouli (<i>Melaleuca quinquenervia</i>).....	140
Kunzea (<i>Kunzea ambigua</i>)	142

DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN	144
Erdung	147
Die Dantian.....	149
Ausrichtung nach oben	154
Kleine Energiebooster	156
MIT DEN BAUMÖLEN DURCH DIE JAHRESZEITEN	161
Frühling	162
Sommer	164
Herbst	165
Winter	166
MIT DEN BAUMÖLEN DURCH DAS LEBEN.....	167
AROMA-LOVE	169
ERFAHRUNGEN MIT ÄTHERISCHEN BAUMÖLEN	173
NACHWORT	176
LITERATURVERZEICHNIS	178
ÜBER DIE AUTORIN	180
BILDNACHWEIS.....	184