

Inhalt

So wirken ätherische Öle **6**

Was genau sind „ätherische Öle“? **8**

Ätherische Öle – und wie sie mit uns
kommunizieren **10**

Die Nase als Hotline zur Seele **14**

Ein Gespräch mit Christine Lamontain:

Die Nase und ihr Gespür für den
richtigen Duft **18**

Grundbaustein Ernährung – unverzichtbar
für Glück und Gelassenheit **24**

Duftende Seelenschmeichler als Ergänzung **26**

Stress verursacht Entzündungen **28**

Homöostase – die Erhaltung des Gleich-
gewichts **30**

Wie werden ätherische Öle angewendet? **32**

Ätherische Öle kaufen und Rezepturen
mischen **34**

Ätherische Öle: Heilmittel mit Persönlichkeit **37**

Neroli **38**

Lebe verspielt und kreativ **40**

Bergamotte **42**

Grapefruit **43**

Mandarine **44**

Orange **45**

Zitrone **46**

Tanke Klarheit und Frische **47**

Lorbeer **48**

Wacholder **49**

Weißtanne, Silbertanne **50**

Zirbelkiefer, Zirbe, Arve **51**

Zypresse **52**

Lasse dich schützend umhüllen **53**

Römische Kamille **54**

Lavendel **55**

Melisse **56**

Rose **57**

Rosengeranie **58**

Finde zu Stabilität und Kraft **59**

Angelikawurzel **60**

Basilikum **61**

Benzoe Extrakt **62**

Vetiver **63**

Zeder **64**

Genieße die Fülle des Lebens **65**

Jasmin **66**

Sandelholz **67**

Tonkabohne **68**

Vanille **69**

Ylang Ylang **71**

Trübe Gedanken vertreiben – Licht für Herz und Seele 73

- Depressive Verstimmung 74
- Herbstblues & Winterdepression 76
- Trauer, Abschied, Liebeskummer 79
- Herzschmerz oder: „Mir ist so eng ums Herz“ 83
- Das Selbstvertrauen stärken 85
- Wenn alles zu viel wird – Überlastung 87
- Burn-out 90

Voll elektrifiziert – den Stecker ziehen 93

- Innere Anspannung 94
- Nervosität und Unruhe 97
- Angst (vor neuen Herausforderungen) 99
- Resilienz 103
- Waldbaden – wohltuende Duftmoleküle
einatmen 106

Den Tag überstehen – ausge- glichen im Hier und Jetzt 109

- Wenn es uns an Konzentration fehlt 110
- ADHS – Aufmerksamkeitsdefizite bei
Kindern und Erwachsenen 114
- Müde und doch hellwach? 118

Das lästige Nachtkarussell 123

- Ein- und Durchschlafstörungen 124
- Restless Legs – wenn die Beine unruhig sind 128

Wunderbare und verwundbare Einheit von Körper und Seele 131

- Emotionale „Verdauung“ 132
- „Das geht mir an die Nieren“ 136
- Wenn mir eine Laus über die Leber
gelaufen ist 138
- Blut – mal wallend-hitzig, mal vor
Angst gefroren 141
- Erfahrungsbericht mit Melisse 143
- Aus der Haut fahren – Haut im Stress 144
- Die Haltung verlieren – Schmerzen
in Gelenken und Muskeln 148
- Tinnitus – die belastende Geräuschkulisse 152

Service 154

- Zum Vertiefen 155
- Bezugsquellen 156
- Über die Autorinnen 158
- Schnell nachgeschlagen 159
- Impressum 160