

Inhalt

| | | | |
|--|-----------|--|-----------|
| So wirken ätherische Öle | 6 | Grundbaustein Ernährung – unverzichtbar | |
| Was genau sind „ätherische Öle“? | 8 | für Glück und Gelassenheit | 24 |
| Ätherische Öle – und wie sie mit uns kommunizieren | 10 | Duftende Seelenschmeichler als Ergänzung | 26 |
| Die Nase als Hotline zur Seele | 14 | Stress verursacht Entzündungen | 28 |
| Ein Gespräch mit Christine Lamontain: Die Nase und ihr Gespür für den richtigen Duft | 18 | 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

| | | | |
|-------------------------------|-----------|-------------------------------|-----------|
| Neroli | 38 | Melisse | 56 |
| Lebe verspielt und kreativ | 40 | Rose | 57 |
| Bergamotte | 42 | Rosengeranie | 58 |
| Grapefruit | 43 | Finde zu Stabilität und Kraft | 59 |
| Mandarine | 44 | Angelikawurzel | 60 |
| Orange | 45 | Basilikum | 61 |
| Zitrone | 46 | Benzoe Extrakt | 62 |
| Tanke Klarheit und Frische | 47 | Vetiver | 63 |
| Lorbeer | 48 | Zeder | 64 |
| Wacholder | 49 | Genieße die Fülle des Lebens | 65 |
| Weißtanne, Silbertanne | 50 | Jasmin | 66 |
| Zirbelkiefer, Zirbe, Arve | 51 | Sandelholz | 67 |
| Zypresse | 52 | Tonkabohne | 68 |
| Lasse dich schützend umhüllen | 53 | Vanille | 69 |
| Römische Kamille | 54 | Ylang Ylang | 71 |
| Lavendel | 55 | | |

| | |
|---|------------|
| 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 |