

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	10
Die Aromatherapie und ihre Vorteile	10
Was sind ätherische Öle?	11
Wie wirken ätherische Öle?	13
Geschichte der Aromatherapie	15
Worauf muss man achten?	16
1. Sicherheitshinweise	16
2. Qualität der Öle	17
3. Haltbarkeit	19
4. Verdünnung/Dosierung	19
Fette Pflanzenöle/Trägeröle	22
Emulgatoren	24
Leere Ölfäschchen und abgelaufene Öle	24
Exkurs: Aromatherapie und Homöopathie	25
Anwendung dieses Buches	26
Einfache Anwendungsmöglichkeiten	27
Raumbeduftung	27
• Duftlampe	27
• Diffuser/Vernebler	28
• Duftstein	28

• Raumspray/Kissenspray.....	28
• Duftkerzen.....	29
• WC-Stäbchenduft.....	29
Der persönliche Stimmungs-Duft.....	30
• Duftdöschen/Riechfläschchen/Inhalierstift.....	30
• Roll-on/Parfümspray.....	30
• Duftpflaster.....	31
Gesundheitserhaltende Anwendungen.....	32
• „2-Sekunden-Salbe“.....	32
• Inhalation.....	32
• Massageöl.....	32
• Körperspray/Schüttellotion.....	33
• Bad.....	33
• Fussbad.....	33
• Waschung/„Dusche“.....	33
• Öl- oder Hydrolatkompresse.....	34
• Gurgeln.....	35
Praxisteil: Die Öle und Rezepte.....	36
Öle und Hydrolate für Kinder.....	37
1. Lavendel (<i>Lavandula angustifolia</i>)	
– das „Allrounder-Öl“.....	38
2. Zitrone (<i>Citrus limon</i>) – das „Gute-Laune-Öl“.....	40
3. Pfefferminze (<i>Mentha piperita</i>)	
– das „Konzentrations- und Kopfschmerz-Öl“.....	44
4. Cajeput (<i>Melaleuca leucadendron</i>)	
– das „Gut-durch-den-Winter-Öl“.....	47
5. Niaouli (<i>Melaleuca viridiflora</i> Solander)	
– das „Eiter- und Entzündungs-Öl“.....	50

Exkurs zum Teebaumöl	51
6. Majoran (<i>Origanum majorana</i>)	
– das „Anti-Krampf-und-Entspannungs-Öl“	55
7. Immortelle / Immortellenhydrolat	
(<i>Helicrysum italicum</i>) – das „Verletzungs-Öl“	58
8. Die unentbehrliche Ergänzung zu den sieben Ölen:	
Rosenhydrolat – „der babymilde Alleskönner“	61
Stichwortverzeichnis	72