

# Inhalt

<b>Vorwort von Robert Brodhun.....</b>	<b>5</b>
<b>TEIL I ♦ Ätherische Öle und ihre therapeutische Anwendung .....</b>	<b>7</b>
Warum werden wir krank – und ist das Leben vorherbestimmt? .....	7
<b>Ätherische Öle: Die Urmedizin der Menschheit .....</b>	<b>9</b>
Die Quelle aller Heilung 9 • Was sind ätherische Öle? 10 • Wie wirken ätherische Öle? 10 • »Heilen« ätherische Öle? 12	
Das Gesetz der Manifestation .....	13
Wie »heilen« ätherische Öle? 14 • Warum sind therapeutische Öle so effektiv? 14 • Gegen den Fluss des Lebens ankämpfen? 15 • Wie lässt sich die Wirkung eines ätherischen Öls steigern? 16 • Die Erste-Hilfe-Technik gegen Schmerzen 16 • Was tun, wenn man das »richtige« Öl nicht zur Hand hat? 16	
<b>Die Erste-Hilfe-Hausapotheke .....</b>	<b>19</b>
Welche ätherischen Öle sind hochwertig, wirksam und gesund? 20	
• Wirklich 100% rein? 20	
<b>Ätherische Öle für jeden Tag .....</b>	<b>25</b>
Grundausstattung ätherische Öle 26 •	
Öle und Ölmischungen: Der Griff zum richtigen Fläschchen .....	28
Antimikrobielle Öle 28 • Antibakterielle Öle 29 • Antiparasitäre Öle 30 • Pilzhemmende Öle 31 • Beruhigende Öle 32 • Entwässernde Öle 33 • Entzündungshemmende Öle 33 • Gefäßweiternde Öle 34 • Hormonähnliche Öle 35 • Immunstärkende Öle 36 • Krampflösende Öle 36 • Leberöle 37 • Kreislauföle 37 • Atmungsöle 38 • Nervenstärkende Öle 39 • Schleimlösende Öle 39 • Schmerzlindernde Öle 40 • Stimmungsaufhellende Öle 41 • Verdauungsöle 41 •	

Die Kunst der uralten Duftmischerzunft .....	42
Ätherische Öle versus fette Öle 42 • Ölmischungen aus Meisterhand	
43 • Genügen eine Handvoll ätherischer Öle für all die Probleme? 43	
<b>Aromatherapie im Alltag.....</b>	<b>45</b>
Die Inhalation ätherischer Öle .....	47
Das Einatmen aus dem Fläschchen 47 • Das Einatmen aus den	
Handflächen 47 • Das Einatmen mittels eines Naseninhalators 47 •	
Dampfinhalation 47 • Der Aroma-Diffuser 47	
Die Einnahme ätherischer Öle.....	50
Aromamassagen und Einreibungen .....	50
Massageanwendung mit ätherischen Ölen 51 • Die beliebtesten	
Ein-Tropfen-Anwendungen 51 • Die Bauch- und Beckenmassage 52	
Aromawickel und Kompressen.....	53
Sauna und Infrarotkabine 56	
Aromatherapie mit Kapseln und Zäpfchen .....	57
Salben, Cremes, Balsam, Lotionen und Gels .....	58
<b>Beliebte Hilfsmittel – das Handwerkzeug des Aromatherapeuten .....</b>	<b>61</b>
Ätherische Öle für nachhaltige Reinigung 62	
<b>TEIL II ♦ Das Krankheitsregister: Gesundheitsprobleme von A bis Z... 65</b>	
Beschwerden und Krankheiten von A bis Z .....	68
<b>Teil III ♦ Ätherische Öle von A bis Z .....</b>	<b>339</b>
Ätherische Öle im Dienst des Lebens .....	339
Die Wirkung ätherischer Öle auf einen Blick 340	
<b>TEIL IV ♦ Anhang .....</b>	<b>383</b>
Richtlinien zur sicheren Anwendung ätherischer Öle .....	383
Ätherische Öle und die Haut 383 • Körpersysteme und ätherische	
Öle im Überblick 386 • Emotionale Auswirkungen ätherischer Öle	
auf Organe 387 • Die Notfallapotheke – ätherische Öle 388 • Die	
Fußreflexzonen 389 • Die Handreflexzonen 389	
Literaturhinweise .....	390
Über die Autorin .....	391
Anmerkungen.....	392
Index .....	393