

Die Hausapotheke aus der Natur	7
Was gehört in deine Hausapotheke?	7
Warum du deine Hausapotheke griffbereit haben solltest	7
Ätherische Öle, die Urmedizin der Menschheit	10
Die 12 Unentbehrlichen	13
In einer Hausapotheke sollten folgende ätherische Öle nicht fehlen	13
Ätherische Öle haben erstaunliche Wirkungen	14
Die therapeutische Anwendung ätherischer Öle	16
Lavendelöl, das beruhigende Universalöl	19
Lavendelöl – der Alleskönner!	20
Das Lavendelöl, das keines war ...	22
Therapeutische Rezepte mit ätherischem Lavendelöl	24
Kulinarische Rezepte	25
Zitronenöl, der duftende Reiniger	27
Zitronenöl hebt das Gemüt und macht glücklich	28
Zitronenöl erstaunt die Wissenschaftler!	31
Wenn Zitronenöl im Diffuser vernebelt wird	32
Therapeutische Rezepte mit ätherischem Zitronenöl	33
Kulinarische Rezepte	33
Pfefferminze, der starke Held	34
Pfefferminzöl, das Erste-Hilfe-Öl in vielen Lebenslagen	35
Pfefferminze, das uralte Hausmittel	37
Therapeutische Rezepte mit mit ätherischem Pfefferminzöl	38
Kulinarische Rezepte	40
Weihrauch, der Alleskönner	41
Weihrauchöl, Erste Hilfe von A–Z	42
Weihrauchöl, wertvoller als Gold!	44
Therapeutische Rezepte mit ätherischem Weihrauchöl	46

Copaiba, das milde aber starke Öl gegen Entzündungen	48
Copaiba, der stärkste Entzündungshemmer	49
Brustschmerzen und die „Morphium Bombe“	51
Therapeutische Rezepte mit ätherischem Copaibaöl	52
Das Balsamtannenöl, ein beruhigendes Schmerzöl	55
Balsamtannenöl: Ein beruhigender Nadelwaldduft	56
Therapeutische Rezepte mit ätherischem Balsamtannenöl	57
Das Nelken- und Zimtöl, der starke Rundumschutz	60
Das Öl für Pfleger und Krankenschwestern	60
Zimt und Nelke, das natürliche Desinfektionsmittel	61
Die große europäische Pandemie – die Schwarze Pest	61
Das scharfe Öl gegen Krankheitskeime	66
Das „heiße“ Gewürznelkenöl	65
Das scharfe Öl gegen Krankheitskeime	66
Gewürznelke: Das Öl, das verjüngt	67
Therapeutische Rezepte mit ätherischem Gewürznelkenöl	68
Kulinarische Rezepte	70
Das kräftige Zimtöl	71
Zimtöl gehört in deine Hausapotheke	72
Therapeutische Rezepte mit ätherischem Zimtöl	73
Kulinarische Rezepte	75
Die Verdauungsöle: Fenchel und Ingwer	77
Das liebliche Fenchelöl	77
Fenchel, das Lieblingskraut der Heiligen Hildegard	78
Fenchelöl für das allgemeine Wohlbefinden	79
Therapeutische Rezepte mit ätherischem Fenchelöl	81
Kulinarische Rezepte	83
Das warm-scharfe Ingweröl	84
Das wärmende Ingweröl	85
Therapeutische Rezepte mit ätherischem Ingweröl	87
Kulinarische Rezepte	89

Teebaumöl, „das heilige Öl“, das Krankheiten abwehrt	91
Teebaumöl: Stark reinigend und trotzdem mild	92
Therapeutische Anwendungen	94
Eukalyptusöl, ein kraftvoller Reiniger	99
Der „Fieberbaum“ riecht nach Erkältungsmittel	100
Verschiedene Eukalyptusarten – unterschiedliche Wirkungen	101
Therapeutische Rezepte mit dem ätherischen Eukalyptusöl	103
Nachwort	107
Richtlinien zur sicheren Anwendung ätherischer Öle	111
Die Autorin	116