

INHALT

Was Sie in diesem Buch erwartet.....	1
Einführung.....	3
Was sind ätherische Öle?.....	3
Die Herstellung ätherischer Öle.....	4
Destillation.....	5
Extraktion und mechanische Pressung.....	5
Die Qualität ist der Schlüssel für Erfolg.....	6
Die Anwendung.....	9
Formen der Anwendung.....	14
Aloe-Vera-Öl.....	14
Arganöl.....	15
Avocadoöl.....	15
Hanföl.....	16
Jojobaöl.....	16
Kakaobutter.....	17
Kokosfett/Kokosöl.....	17
Mandelöl.....	18
Sesamöl.....	18
Sheabutter (Karitébutter, Galambutter).....	19
Wannenbad.....	20
Duschpeeling.....	20
Fußbad.....	21
Massage.....	21
Einreibung.....	21
Kompresse.....	21
Inhalation.....	22
Duftlampe.....	22
Aroma-Diffuser.....	23

Ätherische Öle in der Küche	23
Selbstgemachte Seife	25
Die 50 hilfreichsten ätherischen Öle.....	26
Alant	26
Körperliche Wirkung	26
Nasenbalsam	27
Angelika (Engelwurz)	27
Körperliche Wirkung	27
Seelische Wirkung.....	27
Trunk bei nervösen Magenschmerzen	27
Anis	28
Körperliche Wirkung	28
Seelische Wirkung.....	28
Basilikum.....	29
Körperliche Wirkung	29
Seelische Wirkung.....	29
Ölmischung gegen Prüfungsangst	29
Bergamotte.....	29
Körperliche Wirkung	30
Gurgellösung	30
Seelische Wirkung.....	30
Cajeput.....	31
Körperliche Wirkung	31
Cistrose	31
Körperliche Wirkung	31
Seelische Wirkung.....	32
Copaiba.....	32
Körperliche Wirkung	32
Eukalyptus.....	32
Eucalyptus globulus Labill.	33

Eucalyptus radiata Sieber ex DC., Eucalyptus smithii R. T. Baker	33
Zitroneneukalyptus.....	33
Fenchel	34
Körperliche Wirkung.....	34
Seelische Wirkung	34
Gewürznelke.....	35
Körperliche Wirkung.....	35
Fußbad gegen Erkältungen	35
Seelische Wirkung	35
Grapefruit.....	36
Körperliche Wirkung.....	36
Seelische Wirkung	36
Raumspray für geistige Klarheit	36
Immortelle (Strohblume, Currykraut)	37
Körperliche Wirkung.....	37
Körperöl gegen blaue Flecken.....	37
Helichrysum gymnocephalum.....	37
Seelische Wirkung	37
Ingwer.....	38
Körperliche Wirkung.....	38
Körperöl zur Stärkung des Immunsystems	38
Seelische Wirkung	39
Jasmin.....	39
Körperliche Wirkung.....	39
Seelische Wirkung	39
Kamille.....	40
Körperliche Wirkung.....	40
Seelische Wirkung	40
Römische Kamille	40
Kampfer (Ravintsara).....	41

Körperliche Wirkung	41
Seelische Wirkung.....	41
Kardamom	42
Körperliche Wirkung	42
Seelische Wirkung.....	42
Koriander (Wanzenkraut)	42
Körperliche Wirkung	43
Seelische Wirkung.....	43
Kümmel.....	43
Körperliche Wirkung	43
Seelische Wirkung.....	44
Lavendel	44
Körperliche Wirkung	44
Seelische Wirkung.....	45
Schopflavendel	45
Speiklavendel.....	45
Lavandin	45
Limette	46
Körperliche Wirkung	46
Seelische Wirkung.....	46
Lorbeer.....	46
Körperliche Wirkung	47
Seelische Wirkung.....	47
Majoran	47
Körperliche Wirkung	47
Seelische Wirkung.....	48
Mandarine.....	48
Körperliche Wirkung	48
Seelische Wirkung.....	48
Raumduft gegen seelische Tiefs	49

Manuka.....	49
Körperliche Wirkung.....	49
Hautfreundliche Ölmischung	50
Melisse.....	50
Körperliche Wirkung.....	50
Seelische Wirkung	50
Körperöl gegen nervöse Herzrhythmusstörungen.....	51
Myrrhe.....	51
Körperliche Wirkung.....	51
Myrte	51
Körperliche Wirkung.....	52
Seelische Wirkung	52
Orange.....	52
Körperliche Wirkung.....	53
Seelische Wirkung	53
Oregano.....	53
Körperliche Wirkung.....	54
Seelische Wirkung	54
Patschuli	54
Körperliche Wirkung.....	55
Seelische Wirkung	55
Aphrodisierendes Massageöl.....	55
Pfeffer.....	55
Würzöl.....	55
Körperliche Wirkung.....	56
Pfefferminze.....	56
Körperliche Wirkung.....	57
Seelische Wirkung	57
Wassermintze	57
Krause Minze (Spearment)	57

Zitronenminze	58
Rose.....	58
Destilliertes Rosenöl	58
Rosenöl aus Alkoholextraktion.....	59
Rosengeranie (Rosenpelargonie).....	59
Körperliche Wirkung	59
Seelische Wirkung.....	60
Ölmischung gegen Zecken und Moskitos	60
Rosmarin.....	60
Campher (Borneon)	60
Haarwasser für dichteren Haarwuchs	61
Aktivierendes Körperspray	61
Cineol (Eukalyptol).....	61
Verbenon.....	61
Salbei	62
Lavendelsalbei	62
Muskatellersalbei	62
Ölmischung für mehr Kreativität	63
Teebaum (Tea Tree)	63
Körperliche Wirkung	63
Haarspülung gegen Juckreiz und Schuppen	64
Seelische Wirkung.....	64
Thymian.....	65
Körperliche Wirkung	65
Seelische Wirkung.....	65
Chemotyp Thymol	65
Chemotyp Linalool	66
Chemotyp Thyanol-4.....	66
Chemotyp Paracymen.....	66
Wacholder.....	66

Körperliche Wirkung	67
Anti-Cellulite-Öl	67
Seelische Wirkung	67
Virginia-Zeder (Red Cedar).....	67
Weihrauch (Olibanum).....	67
Körperliche Wirkung	68
Indischer Weihrauch.....	68
Seelische Wirkung	68
Wintergrün.....	68
Öl gegen Gelenk- und Muskelschmerzen	69
Ysop.....	69
Körperliche Wirkung	69
Seelische Wirkung	69
Zeder.....	70
Körperliche Wirkung	70
Spray gegen Heuschnupfen	70
Seelische Wirkung	70
Zimt	71
Körperliche Wirkung	71
Seelische Wirkung	71
Raumduft gegen Kältegefühl	71
Zitrone	72
Körperliche Wirkung	72
Seelische Wirkung	72
Zitronengras (Lemongrass)	73
Körperliche Wirkung	73
Seelische Wirkung	73
Zitronenverbene	73
Körperliche Wirkung	74
Seelische Wirkung	74

Massageöl gegen Schlafstörungen und nervöse Verdauungsprobleme	74
Entspannende Teemischung	74
Zypresse.....	74
Körperliche Wirkung	75
Seelische Wirkung.....	75
Die 50 häufigsten Beschwerden	76
Hinweise zur Grundausstattung	76
Akne.....	77
Inhalation	78
Maske mit Heilerde.....	78
Maske mit Honig.....	78
Klärendes Gesichtswasser	78
Ölmischung bei akuter Akne	79
Allergien	79
Ängste und Angstzustände.....	80
Massagebalsam gegen Ängste	81
Arthrose.....	81
Johanniskrautmazerat selbst gemacht	82
Asthma.....	82
Badesalz bei Asthma und ähnlichen Atemwegserkrankungen	82
Autismus.....	83
Blähungen.....	84
Blähungen bei Säuglingen	85
Depressive Verstimmungen.....	85
Durchfall	86
Erkältung.....	87
Fieber	89
Halsschmerzen	90
Hämorrhoiden	90
Harnwegsinfekte	91

Hautprobleme.....	91
Pflegender und verjüngender Hautbalsam.....	92
Körperöl für trockene und rissige Haut	92
Selbstgemachtes Kaffeemazerat gegen Cellulite	93
Husten.....	93
Hyperaktivität.....	94
Infektionen mit Viren	95
Insektenstiche.....	95
Kinderkrankheiten	96
Diphtherie	96
Keuchhusten.....	97
Masern	97
Mumps	97
Röteln.....	98
Scharlach	98
Windpocken und Feuchtblattern	98
Konzentrationsschwierigkeiten	98
Kopfläuse.....	100
Kopfschmerzen.....	101
Lippenherpes.....	101
Menstruationsbeschwerden	102
Müdigkeit	103
Muskelschmerzen	103
Nasenbluten	104
Nebenhöhlenentzündung.....	104
Ohrenschmerzen	104
Pilzinfektionen.....	105
Prämenstruelles Syndrom (PMS).....	106
Körperspray gegen prämenstruelle Beschwerden	107
Prellungen.....	107

Rückenschmerzen.....	108
Scheidentrockenheit.....	108
Schlafstörungen	109
Schnittwunden	109
Schweißausbrüche	110
Kühlendes Spray	110
Kühlendes Fußbad	110
Sexuelle Probleme	111
Massageöl	111
Selbstgemachtes Vanillemazerat für Stunden zu zweit	111
Sonnenbrand.....	112
Stresssymptome und Unausgeglichenheit.....	112
Übelkeit.....	113
Übergewicht.....	113
Verbrennungen	114
Verstopfung.....	115
Warzen	115
Wechseljahresbeschwerden	115
Windelausschlag.....	116
Zahnfleischentzündung (Parodontose).....	116
Zahnschmerzen.....	116
Glossar	118
Verwendete Literatur.....	120