

Inhaltsverzeichnis

Grußwort von Dr. Dorothee Struck	9
Einleitung	11
1 Die Welt der Gerüche	17
Was sind ätherische Öle?	18
Die Wirkung der Pheromone	19
Das menschliche Riechsystem	26
2 Hydrolate, fette Pflanzenöle und weitere Trägersubstanzen	33
Hydrolate und ihre Anwendungsmöglichkeiten	34
Qualität und Haltbarkeit	35
Hamamelishydrolat	37
Kamillenhydrolat	37
Lavendelhydrolat	38
Melissenhydrolat	38
Myrtenhydrolat	39
Orangenblütenhydrolat	39
Pfefferminzhydrolat	40
Rosenhydrolat	41
Rosmarinhydrolat	42
Salbeihydrolat	43
Sandelholzhydrolat	43
Teebaumhydrolat	44
Zypressenhydrolat	44
Kaltgepresste fette Pflanzenöle	45
Qualitätshinweis	46
Haltbarkeit kaltgepresster Pflanzenöle	47
Aufbewahrung	47
Hinweis und Pflegehinweis	48
Raffinierte fette Pflanzenöle	49
Kurzbeschreibung einzelner Pflanzenöle	50
Auswahl eines Trägeröls	50
Haselnussöl	52
Jojobawachs	53
Macadamianussöl	56
Süßes Mandelöl	56
Nachtkerzenöl	57
Olivenöl	59

Schwarzkümmelöl	59
Walnussöl	61
Weizenkeimöl	61
Wildrosenöl	63
Mazerate	63
Aloe-Vera-Öl	64
Arnikaöl	64
Calendulaöl	65
Johanniskrautöl	66
Weitere Trägersubstanzen	68
Bienenwachs	68
Sheabutter	68
Wollwachs	69
Totes-Meer-Salz	70
Mineralöle	70

3 Ätherische Öle und ihre Wirkungen	75
Von »Angelikawurzel« bis »Zypresse«	

4 Bewährte Aromamischungen	229
Von »Andere Umstände« bis »Zahn-Öl«	

5 Herkunft, Herstellung und Qualität	
ätherischer Öle	311
Gewinnungsverfahren	312
Die Kaltpressung	312
Die Wasserdampfdestillation	313
Die Extraktion	316
Die Enfleurage	317
Einkaufshilfen für naturreine ätherische Öle	318
Anbau, Reinheit und Inhaltsstoffe	319
Inhaltsstoffe der Öle	321
Die Chemotypen der ätherischen Öle	323
Verfahren zur Qualitätsprüfung	328
Arzneibuch-Qualität	334
Über die Giftigkeit ätherischer Öle	337
Naturidentische ätherische Öle	339

6 Handhabung und Auswahl	
von ätherischen Ölen	341
Aufbewahrung und Haltbarkeit	342
Richtiges Riechen an ätherischen Ölen	343
Bewusste und unterbewusste Auswahl	344

Körpersignale	346
Normalität und Wohlbefinden	349
Duft und Atmung	353
Mischen von Einzelölen	355
Duftebenen	358
Duftebenen in der praktischen Anwendung	360
Duftbeschreibungen	361
Übersichtstabelle	363

7 Anwendung und Dosierung	367
Hinweise für die Duftlampe	370
Duftlampen mit Kerzenlicht	370
Elektrische Duftlampen und Zerstäuber	373
Anwendung von Körperölen	375
Häufigkeit der Anwendungen	377
Das »Bauchgehirn«	378
Dosierung in Körper- und Massageölen	380
Anwendungsdauer	383
Baden mit ätherischen Ölen	384
Geeignete Emulgatoren	385
Dosierung der ätherischen Öle	386
Baden mit »Bewährten Aromamischungen«	386
Aromabäder auf Vorrat	387
Baderegeln	389
Duft in der Sauna	392
Der Saunaaufguss	393
Geeignete Öle für den Aufguss	393
Duftwasserschale bzw. Saunasand	393
Körperöl statt Aufguss	394
Hinweise zum erfolgreichen Saunagang	395
Schwangere und Kleinkinder in der Sauna?	396
Saunaregeln	398
Verzicht auf das Saunabad	400
Waschungen mit ätherischen Ölen	401
Dosierung und Emulgatoren	401
Voraussetzungen für ein gutes Gelingen	402
Gesunde Wickel und Auflagen	404
Voraussetzungen für erfolgreiche Wickel	404
Anwendung und Wirkung eines Wickels	406
Die richtige Temperatur	407
Ätherische Öle und Wickel	408
Kompressen und Wundauflagen	408
Naturparfüms aus ätherischen Ölen	409
Naturparfüms als Therapeutikum	410

Duftwasser und Raumspray	411
Herstellung eines Duftwassers	412
Verwendung von Duftwasser	412
Ätherische Öle als Zusatz zu Hydrolaten	412
Herstellen eines Raumsprays	413
Wechselwirkungen und Gegenanzeigen	414
In der Schwangerschaft	415
Säuglinge und Kleinkinder	415
Ungeeignete Öle beim Sonnenbad und für Allergiker	416
Ungeeignete Öle für Epileptiker und Asthmatiker	417
Hautreaktionen bei ätherischen Ölmischungen	417
Ätherische Öle in den Augen	418
Unerwünschte psychische Reaktionen	418
Homöopathie und Aromatherapie	419

Anhang

8 Neue bewährte Aromamischungen	421
Danksagung	431
Literatur	433
Bildnachweis	434
Nützliche Adressen	435
Bezugsnachweis	435
Anwendungsbereiche von A – Z	436
Register A – Z	442