
Inhalt

1 Grundlagen der Aromatherapie

1.1	Qualität der ätherischen Öle	1
1.2	Die Gewinnung ätherischer Öle	2
1.3	Lagerung und Haltbarkeit	2
1.4	Dosierung ätherischer Öle	3
1.5	Raumbeduftung	3

2 Anwendung heilsamer Düfte

2.1	Inhalation	4
2.2	Hautöle	4
2.3	Massageöle	5
2.4	Heilende Umschläge	5
2.5	Mundspülung	6
2.6	Bad	6
2.7	Duschgel und Shampoo	9

3 Nebenwirkungen

3.1	Allgemeines	10
3.2	Ätherische Öle, die zu Hautreizungen oder Allergien führen können	10
3.3	Ätherische Öle, die die Empfindlichkeit gegenüber UV-Strahlen erhöhen	13
3.4	In der Schwangerschaft und Stillzeit nicht verwenden	14
3.5	Bei Kindern unter sechs Jahren nicht verwenden	14
3.6	Weitere Einschränkungen	15
3.7	Ätherische Öle, die Methyleugenol und Estragol enthalten	16

4 Die heilsamen Düfte

4.1	Angelika	17
4.2	Anis	19
4.3	Basilikum	22
4.4	Benzoe siam	24
4.5	Bergamotte	25
4.6	Cajeput	28
4.7	Cistrose	31
4.8	Dill	33
4.9	Douglasie	35
4.10	Eichenmoos	37
4.11	Eisenkraut/Zitronenverbene	38
4.12	Eukalyptus	40
4.13	Fenchel	44
4.14	Fichtennadeln	47
4.15	Geranie	50
4.16	Grapefruit	52
4.17	Immortelle	55
4.18	Ingwer	57
4.19	Jasmin	59
4.20	Kamille	62
4.21	Kamille römisch	65
4.22	Karottensamen	68
4.23	Kiefer	70
4.24	Koriander	73
4.25	Kreuzkümmel	75
4.26	Kümmel	76
4.27	Lavendel	78
4.28	Lemongrass	82
4.29	Limette	85
4.30	Linaloeholz	87
4.31	Litsea cubeba	88
4.32	Majoran	90
4.33	Mandarine	93
4.34	Manuka	95
4.35	Melisse	98
4.36	Mimose	100
4.37	Moschuskörner	102

4.38	Muskatellersalbei	103
4.39	Myrrhe	106
4.40	Myrte	108
4.41	Narde	111
4.42	Nelke	112
4.43	Neroli	114
4.44	Niaouli	117
4.45	Orange	119
4.46	Oregano	122
4.47	Palmarosa	125
4.48	Patchouli	126
4.49	Petitgrain	127
4.50	Pfeffer, schwarz	129
4.51	Pfefferminze	130
4.52	Ravintsara/Ravensara	134
4.53	Rose	136
4.54	Rosmarin	140
4.55	Salbei	142
4.56	Sandelholz	144
4.57	Schafgarbe	146
4.58	Spearmint	149
4.59	Teebaum	151
4.60	Thymian	153
4.61	Tolu	156
4.62	Tonka	157
4.63	Vanille	159
4.64	Vetiver	162
4.65	Wacholder	164
4.66	Weihrauch	166
4.67	Weißtanne	168
4.68	Ylang-Ylang	170
4.69	Ysop	172
4.70	Zeder	174
4.71	Zimt	177
4.72	Zitrone	180
4.73	Zypresse	183
	Weiterführende Literatur	187
	Nachweis der Abbildungen	188

Anhang

Übersicht Aromastoffe und ihre Wirkungen	189
Sachregister	195