

# Inhaltsverzeichnis

Grußwort von Dr. Dorothee Struck .....	9
Einleitung .....	11
<b>1 Die Welt der Gerüche .....</b>	<b>17</b>
Was sind ätherische Öle? .....	18
Die Wirkung der Pheromone .....	19
Das menschliche Riechsystem .....	26
<b>2 Hydrolate, fette Pflanzenöle und weitere Trägersubstanzen .....</b>	<b>33</b>
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

<b>7 Anwendung und Dosierung . . . . .</b>	<b>367</b>
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**

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