

# Stichwortverzeichnis

## A

Abendessen,  
romantisches 166  
Abkochen 38–39  
AB-Label 81  
Abwehrkräfte 182  
Stärkung 113  
Aftershave-Lotion 116  
Aktivierung für den Tag  
109  
Akupunkturpunkt 95,  
205  
Aldehyd 66, 68  
aromatisches 58  
Allergie 1, 23, 173  
Allergische Reaktion 173  
Ammi visnaga 119, 132,  
162  
Analyse, biochemische  
77, 81  
Anfall, epileptischer 179  
Angst 146, 207  
Aniba rosaedora 112,  
125, 161, 165  
Antriebslosigkeit 211  
Anwendung 87, 173, 181,  
189, 201  
am Arbeitsplatz 101  
auf Reisen 138  
Badewasser 95  
bei Bissen 133  
bei Hautreizungen 133  
bei Kratzern 134  
beim Sport 131  
bei Schnitten 134  
bei Sonnenbrand 134  
bei Stichen 133  
bukkal 97  
Diffusion 89  
einatmen 87  
einreiben 90  
gurgeln 97

im Schlafzimmer 121  
inhalieren 88  
kutan 90  
Luftreinigung 89  
Massage 91  
Nervensystem 94  
oral 96  
sublingual 96  
über den  
Mastdarm 98  
über die Scheide 98  
zu Hause 107  
Anwendungsbereiche 78  
Apiaceae 32  
Aprikosenkernöl 93  
Arbeit 101, 194  
Arbeitsplatz 101  
Argania spinosa 92  
Arganöl 92  
Aromagruppen 73  
Aromapflanzen 31  
Duft 33, 36  
extrahieren 38  
Familien 32  
konservieren 38  
verarbeiten 38  
Aromatherapie 31, 48  
Artemisia dracunculus  
132, 168  
Aspirin 52  
Asteraceae 32  
Asthmaanfall 98  
Atemwege 87  
befreien 88  
Atlas-Zeder 104, 120  
Aufbewahrung, Öle 175  
Aufguss 38  
Augen 181  
Augenkompressen 148  
Augenlider 181  
Auspressen 39  
Ausräucherung 33  
Auswahl 73

## B

Baden 95, 166  
Balsambaumgewächse 33  
Basilikum 102–103, 110,  
132–133, 139, 168, 187,  
195, 197, 199–200, 219,  
241  
Bauchschmerzen 189,  
198  
Begehren 124  
Beine, schwere 119, 142  
Bergamotte 111, 161  
Bioelektronogramm 57  
Bioprodukte 81  
Bischofskraut 119, 132,  
162  
Bisse 133  
Bitterorange 103–104,  
108–109, 116, 119, 127,  
132, 141, 143, 163, 166–  
168, 201, 210, 219, 226  
Blutegel 134  
Blütenessenz 45  
Blütenwasser 44, 145  
Blutung 134  
Borrage officinalis 92  
Borretschöl 92  
Boswellia carterii 110,  
112, 116, 133, 135, 163,  
169, 187, 201, 212, 219,  
221  
Brennnessel 134  
Bügeln 108  
Bukkal 97  
Burseraceae 33  
Buschoregano 185–187,  
192, 198, 220, 242

## C

Calophyllöl 93  
Calophyllum  
inophyllum 93

- Cananga odorata 109,  
 116, 124, 126, 160,  
 165–166, 219, 222  
 Cananga odorata,  
 extra 117  
 Capifoliaceae 122  
 Caryophyllene 62  
 Cedrus atlantica 104, 120  
 Cellulite 120  
 Chamaemelum nobile  
 127, 143, 160, 167, 201,  
 207, 219, 223  
 Chargennummer 86  
 Chemotyp 78, 177  
 Chromatografie 81  
 Cinnamomum camphora  
 CT Cineol 112–114,  
 129, 139, 162, 189–192,  
 194, 199–200, 219, 224  
 Cinnamomum  
 verum 139  
 Cinnamomum  
 zeylanicum 125  
 Cinnamosma fragrans  
 112, 162, 219, 225  
 Cistus ladaniferus 52  
 Cistus ladaniferus  
 CT alpha-Pinen 88  
 Cistus ladaniferus CT  
 Pinen 116, 134  
 Citrus aurantium 109,  
 119, 132, 143  
 Citrus aurantium L. ssp.  
 amara 169  
 Citrus aurantium ssp.  
 amara 103–104, 108,  
 115–116, 125, 127, 141,  
 143, 161, 163, 166–168,  
 201, 210–211, 219, 227  
 Citrus aurantium ssp.  
 amara (Blätter) 226  
 Citrus aurantium ssp.  
 bergamia 112, 161  
 Citrus bergamia 111, 220  
 Citrus limonum 105, 108,  
 112, 140–141, 168, 189,  
 219–220, 228  
 Citrus paradisi 111–112,  
 117, 128, 161, 220  
 Citrus reticulata 111–112,  
 127, 129, 161, 168, 220  
 Citrus sinensis 111–112,  
 161, 168–169, 220  
 Compositae 32  
 Concrète 47  
 Coumarin 65, 68, 179  
 Cupressaceae 32  
 Cupressus sempervirens  
 119, 132, 163, 186–187,  
 201, 208, 219  
 Cupressus sempervirens  
 ssp. stricta 230  
 Cymbopogon citratus 160  
 Cymbopogon flexuo-  
 sus 133  
 Cymbopogon martini var.  
 motia 124, 161
- D**
- Deprimiertheit 205  
 Dermokaustik 69  
 Destillation 38, 40  
 doppelte 44  
 Pflanzenteil 84  
 trockene 40  
 vollständige 75  
 Wasserdampf 41  
 Destillationsprozess 73  
 Diffuser 89, 153, 155,  
 179, 184  
 Diffusion 89  
 Dispergiermittel 95–96  
 Doldenblütler 32  
 Doldengewächse 32  
 Dosierung 22  
 Duft 33, 36  
 Duftlampe 89  
 Durchblutung 93  
 Durchblutungsprobleme  
 141  
 Durchfall 138
- E**
- ECOCERT-Label 81  
 Einatmen 87  
 Einnahme,  
 versehentliche 178  
 Einnehmen 96  
 Einreiben 90  
 Emotion 124  
 Emulsion 183  
 Enflourage 40, 45  
 Entspannung 95, 108  
 Entzündungen 93  
 Enzyme 34  
 Erfolg 101  
 Erhitzen 153, 177  
 Ericaceae 33  
 Erkältung 190  
 Ernte 35  
 Essen 167  
 Essenzen 46  
 natürliche 38, 40, 45  
 Ester 63, 68  
 Estragon 132, 168  
 Eucalyptus citriodora  
 120, 133, 160  
 Eucalyptus dives 109,  
 118, 141  
 Eucalyptus globulus  
 142  
 Eucalyptus radiata 88,  
 111, 112, 113, 141, 162,  
 189, 191, 192, 193–194,  
 196, 200, 219  
 Eucalyptus radiata ssp.  
 radiata 231  
 Eugenia caryophyllus  
 125, 169  
 Eukalyptus, Gewöhnli-  
 cher 142  
 Extraktion 38, 47  
 Extraktionsverfahren  
 38–39
- F**
- Fälschungen 74  
 Familien, biochemische  
 57–58, 67  
 Farnesene 62  
 Florentiner Topf 41  
 Flüchtig 55  
 Frösteln 189  
 Frühling 159  
 Frustration 207  
 Führungsaufgaben 104  
 Fumigation 33

Fußbad 108  
 Füße, geschwollene 119

## G

Gaschromatografie 81  
 Gaultheria procumbens  
 52, 120, 133, 187, 189,  
 196–199, 219, 232  
 GC-MS, Analyse 81  
 Gebrauch, Vorsicht 22  
 Gegenanzeigen  
 173, 181  
 Gehaltsverhandlung 103  
 Geraniaceae 33  
 Geranienrose 52  
 Geranium 117, 133, 160,  
 220, 245  
 Gesichtshaut, reinigen 88  
 Gesichtsmaske 149  
 Grapefruit 111, 117, 128,  
 161  
 Gräser 32  
 Grippe 191  
 Gurgeln 97

## H

Haarausfall 116  
 Haarpflege 116–118  
 Halsschmerzen 193  
 Hara-Plexus 94  
 Haut 87, 90  
 Durchblutung 93  
 Ernährung 92  
 reinigen 88  
 Schutz 92  
 straffen 88  
 Hautpflege 115–116  
 Hautreizung 70, 133  
 Hautschichten 92  
 Heidekrautgewächse 33  
 Helianthus annuus 93  
 Helichrysum italicum  
 118–119, 133, 141,  
 186–187, 189, 197,  
 219, 233  
 Hepatotoxizität 70  
 Herbst 161  
 Herkunft 85  
 Herzplexus 94

Himalaya-Narde 122  
 Hochkonzentriert 54  
 Hormonähnlich 71  
 Hormonsystem 202  
 Hydrolat 42, 145  
 Verwendung beim  
 Kochen 147  
 Verwendung bei  
 Kleinkindern 149  
 Verwendung bei  
 Säuglingen 149  
 Verwendung in der  
 Kosmetik 148  
 Hydrosol 145  
 Hypophyse 202

## I

Identifizierung,  
 botanische 76, 84  
 Identität, biochemische  
 177  
 Identität, botanische 76  
 Immortelle 118–119, 133,  
 141, 186–187, 197, 219,  
 233  
 Indikationen 78  
 Infektionen 93  
 Infektionskrankheiten 182  
 Ingwer 116, 125, 161, 166  
 Inhalieren 88  
 Insektenstich 195  
 Integral 75  
 Intimität 121, 166

## J

Jahreszeiten 159  
 Jetlag 140  
 Jojobaöl 92  
 Juniperus communis  
 125–126, 167

## K

Kaltdiffusion 155  
 Kamillenblütenwasser  
 145  
 Kamille, Römische 127,  
 143, 160, 167, 201, 207,  
 219, 223  
 Katze 122

Kennzeichnung giftiger  
 Öle 175  
 Keton 64, 68, 179  
 Kiefer, Gemeine 102, 166,  
 169  
 Kieferngewächse 32  
 Kinder 174  
 Knöchel 196  
 Kohlendioxid, überkri-  
 tisches 47  
 Kohlenwasserstoff 66  
 Komplexität, bioche-  
 mische 51  
 Konservierung 38  
 Kontraindikationen 58,  
 67, 69, 173, 181  
 Kopfschmerzen 199  
 Korbblütler 32  
 Krampf 132  
 Krampfadern 118  
 Kratzer 134  
 Kreislauf 93  
 Kreislaufprobleme 141  
 Kristallisierung 44  
 Kutan 90

## L

Labdanum 116  
 Lacton 65, 68  
 Lamiaceae 32  
 Langlebigkeit 54  
 Lauraceae 32  
 Laurus nobilis 101, 103,  
 110–112, 115, 119, 124,  
 132, 162, 168, 189–191,  
 193–195, 197–200,  
 219, 234  
 Lavandin 103, 105, 108,  
 111, 126, 143, 160, 165,  
 167–168  
 Lavandula angustifolia  
 52, 111, 114, 127–128,  
 132, 139–140, 142, 160,  
 167, 201, 203, 219, 236  
 Lavandula burnatii 112  
 Lavandula latifolia  
 spica 133–135, 162,  
 189, 191–196, 200,  
 219, 237

- Lavandula x burnatii  
   super 103, 105, 108,  
   111, 120, 126, 143, 160,  
   165, 167–168  
 Lavendel 120, 160, 192  
   Breitblättriger 133–  
   135, 162, 191, 193–196,  
   200, 219, 237  
   Echter 111, 114,  
   127–128, 132, 139–140,  
   142, 160, 167, 201, 203,  
   219, 236  
 Lederhaut 92  
 Lichtdurchlässig 56  
 Lichtempfindlichkeit 70,  
   178  
 Lipophil 53  
 Lippenblütler 32  
 Lippia citriodora 128,  
   160, 167  
 Lorbeer, Echter 101, 103,  
   110–111, 115, 119, 124,  
   132, 162, 168, 190–191,  
   193–195, 197–200, 219,  
   234  
 Lorbeergewächse 32  
 Luftreinigung 89,  
   111–112  
 Lymphödem 119  
 Lymphzirkulation 93
- M**
- Macadamiaöl 93  
 Macadamia ternifolia 93  
 Magengeschwür 183  
 Magenkrämpfe 200  
 Mahlzeiten 167  
 Majoran 114, 125, 143,  
   161, 165, 201, 213, 220,  
   243  
 Mandarine 111, 127, 129,  
   161, 168  
 Massage 91, 109–110  
 Mazeration 38–39  
 Melaleuca alternifolia  
   112–114, 133–135, 162  
 Melaleuca quinquenervia  
   CT Cineol 162, 189,  
   192–195, 198–199,  
   219, 238
- Mentha citrata 124, 167  
 Mentha piperita 119, 189  
 Mentha x citrata 160, 166  
 Mentha x piperita 103,  
   133–134, 140–142,  
   185–187, 191, 193, 196,  
   198–200, 219, 240  
 Methyletherphenol 60  
 Methylphenylether 68  
 Methylsalicylat 52  
 Mikroverteilung 153  
 Mittelmeer-Zypresse 119,  
   132, 187, 201, 208, 219,  
   230  
 Moleküle 43  
   aromatische 34  
 Monografie 219  
 Monoterpen 62  
 Monoterpenol 59, 68  
 Morgen 109  
 Moschusrosenöl 92  
 Mücken 133  
 Müdigkeit 141, 189, 211  
   am Steuer 142  
   nach dem  
   Mittagessen 103  
 Mund 87, 96  
 Mundschleimhaut 96  
 Muskatellersalbei 102,  
   117–118, 163, 167, 186,  
   201, 205, 220, 248  
 Muskelaufwärmung 132  
 Muskeldehnung 133  
 Muskelkater 132  
 Muskelriss 133  
 Myom 98  
 Myrtaceae 32  
 Myrte, grüne 125, 142,  
   160, 166  
 Myrtengewächse 32  
 Myrtus communis CT  
   Cineol 112, 125, 142,  
   160, 166
- N**
- Nachlässigkeit 211  
 Nachtkerzenöl 92  
 Name  
   botanischer 84  
   wissenschaftlicher 76
- Narde 122  
 Nardus jatamansi 122  
 Narkoleptika 179  
 Nasenbluten 182  
 Nasenverstopfung 88  
 Naturprodukt 74  
 Nebenhöhlen 196  
 Nelke 125, 169  
 Nephrotoxizität 70  
 Neroli 115, 124–125, 143,  
   161, 169, 201, 211, 219,  
   227  
 Nervengeflechte 94  
 Nervenplexus 94  
 Nervensystem 94  
 Neurotoxizität 69  
 Niaouli 162, 192–195,  
   198–199, 219, 238  
 Nichtraucher 208  
 Nickerchen 165  
 Niedergeschlagenheit 189  
 Notfallbox 189, 201  
   für die Familie 189  
   für die Seele 201
- O**
- Ocimum basilicum 189  
 Ocimum basilicum ssp.  
   basilicum 102–103,  
   110, 132–133, 139, 168,  
   187, 195, 197, 199–200,  
   219, 241  
 Oenothera biennis 92  
 Ohrenentzündung 182  
 Olea europaea 92  
 Öle, ätherische 32, 37, 40  
   allgemeine therapeu-  
   tische Wirkungen 58,  
   67  
   Analyseverfahren 81  
   Angaben zu 82  
   Anwendung 87, 173,  
   181, 189, 201  
   Auswahl 73  
   biochemische  
   Eigenschaften 57  
   biochemische Familien  
   58, 67  
   biochemische  
   Komplexität 51

Dichte 53  
 Diffusion 153  
 direkte 44  
 Dosierung 22  
 Ertrag 54  
 Farben 56  
 flüchtig 55  
 Gebrauch, Vorsicht 22  
 hochkonzentrierte  
 Form 54  
 indirekte 44  
 Kontraindikationen 58,  
 67, 69, 173, 181  
 Langlebigkeit 54  
 lichtdurchlässig 56  
 lipophil 53  
 Monografie 219  
 physikalische Eigen-  
 schaften 51, 53–56  
 Qualität 22  
 Qualitätsgarantien 80  
 Qualitätskriterien 73  
 Stabilität 54  
 Toxizität 68–69  
 und Jahreszeiten 159  
 und Wasser 53  
 Verabreichungs-  
 methoden 87  
 Verteilung 153  
 Verwendung 87  
 Verwendungsemp-  
 fehlungen 68–69, 173,  
 181, 189, 201  
 Wirkstoffe 57  
 Wirkung auf  
 Stimmung 165  
 Olivenöl 92  
 Oral 96  
 Orangenblütenwasser  
 145  
 Orange, süße 111, 161,  
 168–169  
 Origanum compactum  
 139, 185–187, 189, 192,  
 198, 220, 242  
 Origanum majorana 114,  
 125, 143, 161, 165, 201,  
 213, 220, 243  
 Östrogen 205  
 Oxid 61, 68

**P**

Palmarosa 124, 161  
 Parfüm 33  
 Pelargonium 143  
 Pelargonium asperum 52,  
 117, 143, 160, 245  
 Pelargonium x asperum  
 133, 220  
 Periode 197  
 Perkolation 47  
 Pfefferminze 103, 119,  
 133–134, 140–142,  
 185–187, 191, 193, 196,  
 198–200, 219, 240  
 Pfefferminzeukalyptus  
 111, 141, 162, 191–194,  
 196, 200, 219, 231  
 Pflanzenöl 91–92  
 Pflanzenquelle 76  
 biochemische  
 Analyse 77  
 botanische Identifizier-  
 ung 76  
 Phenol 58, 68  
 Phenylpropanoid 34  
 Photosynthese 34  
 Picea mariana 102,  
 104–105, 109, 119, 167,  
 169  
 Pilzinfektionen 92  
 Pinaceae 32  
 Pinus sylvestris 102, 112,  
 129, 143, 166, 169  
 Poaceae 32  
 Pomade 46  
 Produktbeschreibung 83  
 Produkte, gefälschte 74  
 Prunus armeniaca 93

**Q**

Qualität 22  
 Qualitätsgarantien 80  
 Qualitätskriterien 73  
 botanisch und bioche-  
 misch definiert 76  
 Naturprodukt 74  
 Reinheit 75  
 vollständige  
 Destillation 75

**R**

Rauchen 208  
 Rautengewächse 32  
 Ravintsara 114, 129, 139,  
 162, 190–192, 194,  
 199–200, 219, 224  
 Reaktion, allergische 173  
 Reinheit 75  
 Reinigungsmaske 149  
 Reisekrankheit 140  
 Reisen 137  
 Resinoid 47  
 Ricinus communis 92  
 Riechen 87  
 Rizinusöl 92  
 Rosa damascena 52,  
 116, 123, 201, 214,  
 220, 246  
 Rosa rubiginosa 92  
 Rosenholz 125, 161, 165  
 Rosenwasser 145  
 Rose von Damaskus 43,  
 52, 116, 123, 201, 214,  
 220, 246  
 Rosmarin CT Cineol 117  
 Rosmarin CT Kampfer  
 116, 118, 120  
 Rosmarinus  
 officinalis CT 8  
 Cineol 117, 1  
 Rosmarinus officinalis  
 CT Camphora 116,  
 118, 120  
 Rosmarinus officinalis CT  
 Verbenon 185–187,  
 201–202, 220, 247  
 Rosmarin Verbenon  
 185–187, 201–202,  
 220, 247  
 Rückenschmerzen 199  
 Rutaceae 32

**S**

Salvia sclarea 102,  
 117–118, 163, 167,  
 186, 201, 205, 220,  
 248  
 Sandelholz 116,  
 123–126, 166

Santalum album 116,  
123–126, 166  
Saro 162, 219, 225  
Säure 43, 66  
Scheinbeere, Niedere 52  
Schlaf 126–128, 165  
Schlafzimmer 121  
Schleimhäute 181  
Schmerzen 196  
Schnitte 134  
Schönheitspflege 115  
Schule 195  
Schuppen 117  
Schwangerschaft 185  
Schwarzfichte 102,  
104–105, 109, 119,  
167, 169  
Schwindel 140  
Sclareol 205  
Seele 201, 212  
Sehnenscheidenentzündung 133  
Sesquiterpen 62, 68  
Sesquiterpenol 60, 68  
Sexualität 123  
Simmondsia  
chinensis 92  
Solarplexus 94  
Solubol 184  
Sommer 160  
Sonnenblumenöl 93  
Sonnenbrand 134  
Sorgen 210  
Spektrometrie 82  
Spezifität,  
biochemische 84  
Spinnenbiss 195  
Sport 131  
Stabilität 54  
Stiche 133, 195  
Stimmungsschwankungen 205  
Storchschnabelgewächse 33  
Streitschlichtung 104  
Stress 102, 182  
Sublingual 96  
Süßgräser 32  
Synthetisierung 35

**T**

Tee 183  
Teebaum 112, 114,  
133–135, 162  
Terpen 68  
Terpenbiosynthese 34  
Thymian 114, 192,  
195–196, 199–200  
Echter 193–194  
Thymian CT Thujanol  
220, 249  
Thymus CT  
Thujanol 189  
Thymus vulgaris CT  
Thujanol 114, 192–196,  
199–200, 220, 249  
Toxizität 68–69  
Trägeröl, pflanzliches  
91–92  
Traubenkernöl 93  
Traurigkeit 211  
Tropfer 176

**U**

U-Bahn, Geruchsbelästigung 143  
Übelkeit 140  
Ultraschalldiffuser 155  
Ultraschalldiffusion 155  
Umbelliferae 32  
Ungeziefer 195  
Unterhaut 93

**V**

Vaginalinfekt 98  
Venenprobleme 142  
Venenrückfluss 93  
Ventilation 157  
Verabreichungsmethoden 87  
bukkal 97  
einatmen 87  
einnehmen 96  
einreiben 90  
gurgeln 97  
kutan 90  
oral 96  
sublingual 96

über den  
Mastdarm 98  
über die Scheide 98  
Verarbeitung 38  
Verbrennung 200  
Verführung 124  
Vergiftung 1, 23  
Verstauchung 189, 197  
Verteilung 153  
Verwendung 87  
Verwendungsempfehlungen 68–69, 173, 181,  
189, 201  
Vetiver 129, 166  
Vetiveria zizanioides  
129, 166  
Vitis vinifera 93

**W**

Wacholder 125–126  
Gemeiner 167  
Waldkiefer 129, 143  
Weihnachten 168  
Weihrauch 110, 116,  
133, 135, 163, 169,  
187, 201, 212, 219,  
221  
Winter 162  
Wintergrün 52, 120,  
133, 187, 196–199,  
219, 232  
Wirkstoffe 57  
Wirkungen  
auf Stimmung 165  
therapeutische 58, 67

**Y**

Ylang Ylang 109, 116–117,  
124, 126, 160, 165–166,  
219, 222  
extra 42  
komplett 42

**Z**

Zahnschmerzen  
189, 198  
Zecken 134  
Zimmerreinigung 111  
Zimtaldehyd 70

Zimtrinde 125, 139  
Zingibere 62  
Zingiber officinale 116,  
125, 161, 166  
Zistrose 52, 88, 134  
Zistrosenzweigwasser  
145  
Zitrone 105, 108, 168

Zitronenessenz  
140–141  
Zitroneneukalyptus 120,  
133, 160  
Zitronengras 133, 160  
Zitronenminze 124, 160,  
166–167  
Zitronenschale 219, 228

Zitronenverbene 128,  
160, 167  
Zitrusschalen 220  
Zu Hause 107  
Zuversicht 213  
Zypresse 163, 186  
Zypressengewächse 32

