

Auf einen Blick

Über die Autorin	7
Vorwort	17
Einführung	19
Teil I: Grundlagen der Aromatherapie	27
Kapitel 1: Die Rohstoffe der Aromatherapie	29
Kapitel 2: Kein Öl gleicht dem anderen	49
Kapitel 3: Qualitätsanspruch	71
Kapitel 4: Wie werden ätherische Öle angewendet?	85
Teil II: Ätherische Öle für den Alltag	97
Kapitel 5: Bei der Arbeit	99
Kapitel 6: Zu Hause	105
Kapitel 7: Im Schlafzimmer	119
Kapitel 8: Im Freien	129
Kapitel 9: Auf Reisen	135
Kapitel 10: Blütenwasser	143
Teil III: Aromadiffuser	149
Kapitel 11: Diffusionsgeräte und ihre Pflege	151
Kapitel 12: Jede Jahreszeit hat ihre Düfte	157
Kapitel 13: Düfte für jede Gelegenheit	163
Teil IV: Der Top-Ten-Teil	169
Kapitel 14: Zehn Vorsichtsmaßnahmen bei der Verwendung ätherischer Öle	171
Kapitel 15: (Fast) Zehn Umstände, bei denen ätherische Öle niemals angewendet werden dürfen	179
Kapitel 16: Zehn ätherische Öle für die Notfallbox der Familie	187
Kapitel 17: Zehn ätherische Öle für die Seele	199
Anhang: Monografie	215
Kapitel 18: Monografie der 25 ätherischen Öle	217
Stichwortverzeichnis	249



Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	7
Danksagungen	8
Über die Fachkorrektorin	8
Vorwort	17
Einführung	19
Über dieses Buch	19
Wichtige Informationen, die Sie für dieses Buch unbedingt benötigen	20
Törichte Annahmen über den Leser	22
Wie dieses Buch aufgebaut ist	22
Teil I: Grundlagen der Aromatherapie	23
Teil II: Ätherische Öle für den Alltag	23
Teil III: Aromadiffuser	24
Teil IV: Der Top-Ten-Teil	24
Anhang: Monografie	25
Konventionen in diesem Buch	25
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	26

TEIL I **GRUNDLAGEN DER AROMATHERAPIE**

27

Kapitel 1 Die Rohstoffe der Aromatherapie	29
Aromapflanzen	29
Was ist das eigentlich?	29
Wie erzeugen Aromapflanzen ihre Düfte?	31
Warum erzeugen Aromapflanzen Duft?	34
Verfahren zur Extraktion der aromatischen Bestandteile von Pflanzen	36
Was sind ätherische Öle eigentlich?	38
Was sind Hydrolate?	40
Was sind natürliche Essenzen?	43
Was sind Blütenessenzen?	43
Was sind Concrètes und Resinoide?	45
Was ist Perkolation?	45
Extraktion mit überkritischem Kohlendioxid	45
Was ist Aromatherapie?	46
Aromatherapie im deutschsprachigen Raum und in Frankreich	47

Kapitel 2	
Kein Öl gleicht dem anderen	49
Die physikalischen Eigenschaften ätherischer Öle	49
Hohe biochemische Komplexität	49
Ätherische Öle sind nicht mit Wasser mischbar – sie schwimmen oder gehen unter	51
Lipophil – sie lieben Fett	51
Außergewöhnliche Stabilität und Langlebigkeit	52
Hochkonzentrierte Produkte	52
Ätherische Öle sind flüchtig – und lösen sich auf natürliche Weise auf	53
Parfüms in verschiedenen Farben	54
Grundlegende aromatische Biochemie: Die wichtigsten Wirkstoffe ätherischer Öle	55
Toxizität von ätherischen Ölen und Verwendungsempfehlungen	66
Art der Toxizität ätherischer Öle, Kontraindikationen und Vorsichtsmaßnahmen für den Gebrauch	67
Kapitel 3	
Qualitätsanspruch	71
Die vier Qualitätskriterien	71
100 Prozent natürlich	72
100 Prozent rein	73
100 Prozent integral oder vollständig	73
Botanisch und biochemisch definiert	74
Qualitätsgarantien	78
Um jeden Preis »Bio«?	79
GC-MS oder das Verfahren zur wissenschaftlichen Analyse der biochemischen Zusammensetzung ätherischer Öle ...	79
Wie ist ein Etikett zu lesen?	80
Die Produktbeschreibung	81
Die präzise botanische Identifizierung	82
Die biochemische Spezifität	82
Der Teil der Pflanze, der destilliert wurde	82
Die Herkunft	83
Die Chargennummer	84
Kapitel 4	
Wie werden ätherische Öle angewendet?	85
Über die Nase – riechen und einatmen	85
Einatmen an einem offenen Fläschchen, in einem Inhalator oder in der parfümierten Luft	85
Einatmen von einem Taschentuch	86

Inhalieren: Sauna für Gesicht und Atemwege	86
Verteilen in die Umgebungsluft	87
Durch die Haut – kutan	88
Anwenden auf der Haut durch Einreiben	88
Anwenden auf der Haut durch Massage	89
Anwenden auf bestimmte Nervenbereiche: Nervengeflecht, Wirbelsäule, Akupunkturpunkte	92
Anwenden im Badewasser	93
Durch den Mund	94
Schmelzen unter der Zunge – sublingual	94
Einnehmen in Honigtau, Kapseln oder Gelkapseln	94
Gurgeln – bukkal	95
Andere Verabreichungsmethoden	96

TEIL II
ÄTHERISCHE ÖLE FÜR DEN ALLTAG 97

Kapitel 5
Bei der Arbeit 99

Siegen: Der Duft des Erfolgs!	99
Sich dauerhaftem Stress widersetzen	100
Müdigkeit nach dem Mittagessen vermeiden	101
Eine Gehaltserhöhung aushandeln	101
Ein Team optimal führen	102
Streit schlichten	102

Kapitel 6
Zu Hause 105

Synergien des Glücks	106
Um am Abend eine entspannende Atmosphäre zu schaffen, die allen Bewohnern des Hauses zugutekommt	106
Wenn Sie noch Wäsche zum Bügeln haben	106
Wenn es dann nur noch um die Erwachsenen geht	107
Synergien für einen guten Start am Morgen	107
Synergien zur Reinigung des Zimmers eines kranken Kindes	109
Synergien zur Stärkung der natürlichen Abwehrkräfte der ganzen Familie	111
Synergienmischungen, um schön zu bleiben	113

Kapitel 7
Im Schlafzimmer 119

Die Geheimnisse der Intimität	119
Die liebevolle Umarmung	121

Der Sandmann war da	124
In Morpheus' Armen	125
Prinzessin auf der Erbse	125
Der Schlaf der Gerechten	126
Kapitel 8	
Im Freien	129
Aromatische Impulse für Abenteurer und Sportler	129
Bei Stichen, Bissen oder Hautreizungen	131
Bei Schnitten und Kratzern	132
Bei starkem Sonnenbrand	132
Kapitel 9	
Auf Reisen	135
Der Duft der großen weiten Welt	135
Die Touristenkrankheit	136
Reisekrankheit	138
Jetlag	138
Durchblutungsprobleme in den Beinen	139
Müdigkeit am Steuer	140
In der U-Bahn	141
Kapitel 10	
Blütenwasser	143
Hydrolate, Hydrosole oder Blütenwasser	143
Hydrolate in der Küche	145
Hydrolate in der Kosmetik	146
Kinderpopos	147
TEIL III	
AROMADIFFUSER	149
Kapitel 11	
Diffusionsgeräte und ihre Pflege	151
Mikroverteilung durch Vernebeln und Sprühen	151
Wartung des Diffusers für ätherische Öle durch	
Mikrodiffusion	153
Ultraschall-Kaltdiffusion	153
Wartung des Ultraschall-Kaltdiffusers	155
Ventilation	155
Wartung des Ventilators für ätherische Öle	156

Kapitel 12
Jede Jahreszeit hat ihre Düfte **157**

- Die Frische des Frühlings 157
- Die Hitze des Sommers 158
- Die Wärme des Herbstes 159
- Winter am Feuer 160

Kapitel 13
Düfte für jede Gelegenheit **163**

- Siesta im Schatten 163
- Ein romantisches Abendessen 164
- Badezeit 164
- Zu Tisch! 165
- Frohe Weihnachten! 166

TEIL IV
DER TOP-TEN-TEIL **169**

Kapitel 14
Zehn Vorsichtsmaßnahmen bei der Verwendung ätherischer Öle **171**

- Test auf allergische Reaktion 171
- Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren 172
- Fläschchen dicht verschlossen und vor Hitze und Licht geschützt halten 173
- Die Kappe von giftigen ätherischen Ölen deutlich kennzeichnen 173
- Fläschchen mit integriertem Tropfer verwenden 174
- Hochwertige ätherische Öle verwenden, deren biochemische Identität, Toxizität und Verwendung Sie kennen 175
- Ätherische Öle nicht erhitzen 175
- Für den Fall einer versehentlichen Einnahme Wasser bereithalten 176
- Nach der Anwendung von photosensibilisierend wirkendem ätherischem Öl nicht in die Sonne gehen 176
- Keine ätherischen Öle, die eine starke Reaktion hervorrufen könnten, im Diffuser an öffentlichen Orten verwenden 177

Kapitel 15
(Fast) Zehn Umstände, bei denen ätherische Öle niemals angewendet werden dürfen **179**

- Niemals in die Augen bringen! 179
- Niemals unverdünnte ätherische Öle auf die Schleimhäute auftragen 179

Niemals ohne einen geeigneten Hilfsstoff in Wasser geben, also auch niemals in Tee.	181
Den Diffuser für ätherische Öle niemals während des Schlafs eingeschaltet lassen	182
Niemals bei Kindern unter sieben Jahren anwenden – und nur nach Rücksprache mit einer fachkundigen Person.	183
Niemals bei Schwangeren und Stillenden anwenden	183
Niemals für die Ganzkörpermassage verwenden.	185
Niemals unverdünnt auf die Haut auftragen	185
Niemals einer Katze oral verabreichen	186

Kapitel 16
Zehn ätherische Öle für die Notfallbox der Familie **187**

Zehn Angriffe, auf die Sie dank der zehn ätherischen Öle in Ihrer Notfallbox schnell reagieren können	188
Zehn Schmerzen, die Sie mit den zehn ätherischen Ölen in Ihrer Notfallbox lindern können	194

Kapitel 17
Zehn ätherische Öle für die Seele **199**

Rosmarin Verbenon zum Ausgleichen der Emotionen und zum Wiederherstellen des Gedächtnisses.	200
Echter Lavendel: Der Trostspender	201
Muskatellersalbei: Der Quell der Weisheit.	203
Römische Kamille: Linderung von Angst und Frustration.	205
Mittelmeer-Zypresse oder Zypresse der Provence: Für innere Kraft.	206
Bitterorange: Sorgen lindern und das Blatt wenden	208
Neroli: Der Sensibilität Flügel verleihen	209
Weihrauch: Heilung für die Wunden der Seele.	210
Majoran: Mit Zuversicht vorwärts	211
Rose: Zu sich selbst finden.	212

ANHANG
MONOGRAFIE **215**

Kapitel 18
Monografie der 25 ätherischen Öle **217**

Stichwortverzeichnis **249**