

Inhalt

1 Grundlagen und Wissenswertes

1.1	Einleitung	1
1.2	Ätherische Öle – ihre Wirkung beim Menschen .	4
1.3	Ätherische Öle – ihr Nutzen für die Pflanze	7
1.4	Ätherische Öle – ihr Einfluss auf unsere Psyche .	9
1.5	Pheromone – die unsichtbare Kommunikation ..	14
1.6	Aromatherapie und Homöopathie	16
1.7	Herkunft und Ernte	17
1.8	Die verschiedenen Gewinnungsverfahren	19
1.9	Die Reinheit der Öle – Wirklichkeit und Phantasie	23
1.10	Die Haltbarkeit und Lagerung der ätherischen Öle	24
1.11	Das Etikett – Hinweisschild auf die Qualität der Öle	26

2 Anwendung und Dosierung

2.1	Ätherische Öle richtig anwenden und dosieren .	29
2.2	Die wohltuende Massage	44
2.3	Dauer und Häufigkeit der Anwendung	52
2.4	Nebenwirkungen	54
2.5	Hydrolate – die heilenden Wasser	61
2.6	Die fetten Öle	63
2.7	Die Emulgatoren	82

3 Beschwerden und Anwendungsgebiete

3.1	Schwangerschaft und Stillzeit	85
3.2	Kinderheilkunde	101
3.3	Geist und Seele	111
3.4	Reinigung der Raumluft	124
3.5	Erkältungskrankheiten	126



3.6	Haut und Haare	138
3.7	Mund und Zähne	152
3.8	Typische Frauenleiden	156
3.9	Beschwerden der inneren Organe	159
3.10	Beschwerden des Muskel- und Bewegungsapparates	167
3.11	Kopfschmerzen und Migräne	173
3.12	Krampfadern und Hämorrhoiden	177
3.13	Schlaf	180
3.14	Altenpflege	183
3.15	Sterbebegleitung	194
	Weiterführende Literatur	198
	Nachweis der Abbildungen	199
	Sachregister	201