

Martin Henglein

*Die heilende
Kraft
der Wohlgerüche
und Essenzen*



**Schönbergers
Verlag**

INHALT

Vorwort 9

Einleitung 10

DIE GESCHICHTE

Die Hochkulturen 17

Vorgeschichte 17

Ägypten 20

Die Hebräer und die Bibel 24

Die Kulturen des Zweistromlandes 27

China 31

Japan 34

Die Antike 36

Griechenland 37

Rom 41

Der Islam 45

Das Mittelalter 49

Von der Renaissance bis zum Ende des 18. Jahrhunderts 55

Das 19. und 20. Jahrhundert 62

DIE GERÜCHE

- Gerüche, die verdrängte Dimension 71**
- Die Nase, das unbekannte Wesen 74**
- Die Nebenhöhlen und Nasenmuscheln 78**
- Die Geruchstheorien 80**
- Eine Welt voller Gerüche 83**
- Pheromone 87**
- Von Menschen und Mäusen 91**

- Die ätherischen Öle 96**

DIE ANWENDUNG

- Die wichtigsten aromatischen Heilpflanzen 103**
- Herstellung und Anwendung der ätherischen Öle 105**
- Duftstoffe und Gewürze mit heilender Wirkung 169**

- Vom richtigen Umgang mit aromatischen Heilpflanzen 186**
- Das Sammeln wildwachsender Heilkräuter 187**
- Das Trocknen 187**
- Das Aufbewahren 188**
- Aromatische Heilpflanzen selbst anbauen, im Garten und in der Wohnung 188**
- Zubereitungsformen und Dosierungen 190**

| | |
|---|-----|
| Naturkosmetik | 194 |
| Die Haut | 195 |
| Die Hauttypen | 197 |
| Praktische Naturkosmetik zu Hause | 199 |
| Das Einmaleins der Naturkosmetik | 202 |
| | |
| Bäder und Dampfbäder | 206 |
| Einige bewährte Bademischungen | 209 |
| Badesalz | 210 |
| Dampfbäder | 211 |
| | |
| Massage | 212 |
| | |
| Sachets und Potpourris | 214 |
| | |
| Räucherwerk und Aromalampen | 219 |
| Räucherwerk | 220 |
| Aromalampen | 221 |
| | |
| Bezugsmöglichkeiten für aromatische Heilpflanzen, Essenzen und Naturkosmetika | 222 |
| | |
| Therapeutischer Index | 223 |
| | |
| Nachwort | 231 |
| | |
| Literaturhinweise | 232 |
| | |
| Register | 235 |