

GESUNDHEIT UND NATUR

GERTI SAM EL/BARBARA KRÄHMER

# DÜFTE DER NATUR HEILESSENZEN & AROMAÖLE

Die Heilkraft ätherischer Öle für  
Körper und Seele nutzen

Bewährte Rezepte, ganzheitliche Duftberatung,  
Düftekompass von A bis Z, Anwendung und Dosierung

**LUDWIG**

# innaiL

<b>Was sind ätherische Öle?</b>	6
Bedeutung für Pflanze und Mensch	7
Die Geschichte der Aromastoffe	12
Anwendung der Aromen	15
Die wichtigsten Trägeröle	19
Duftende Essenzen - nicht immer harmlos	22
Die schönsten Rezepte für Körper und Seele	25
Ein wenig Sachwissen	30

<b>Aromen, Sterne, Elemente und Chakren</b>	36
Düfte und Sternzeichen	37
Düfte und Elemente	38
Düfte und Chakren	40

<b>Aromapflanzen von A bis Z</b>	44
Agarholz	45
Angelikawurzel	46
Anis	48
Basilikum	50
Bay	52
Benzoe siam	53
Bergamotte	54
Bitterorange	56
Blutorange	57
Cajeput	58
Cistrose	60
Clementine	62
Davana	63
Dill	64
Douglasia	66
Eichenmoos	67
Elemi	68

Estragon	69
Eukalyptus	70
Fenchel	72
Fichtennadel	74
Geranie	76
Gewürznelke	78
Ginster	80
Grapefruit	81
Ho-Blätter	82
Honig	83
Immortelle	84
Ingwer	86
Iriswurzel	87
Jasmin	88
Johanniskraut	90
Kamille, blau	92
Kamille, römisch	93
Kampfer	94
Kanuka	95
Kardamom	96
Karottensamen	97
Koriander	98
Latschenkiefer	99
Lavandin	100
Lavendel spica	101
Lavendel vera	102

**SÖEB**  
**•HIHI**  
*Angenehm mild ur,  
der Kamille.*

