

Inhalt

Düfte und ihr Einfluss auf das Hormon-, Immun- und
Zentralnervensystem 12 • Die ätherischen Öle 14 • Die Qualität
ätherischer Öle 14 • Die synthetischen Duftstoffe im Vergleich zu den
ätherischen Ölen 15 • Die Toxizität ätherischer Öle 16

Das Potential regelmäßiger Entspannung 18 • Die Forschungsergebnisse der
Psychoneuroimmunologie 18 * Visualisation - Die Wirkung
der Vorstellungskraft 19 * Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! 20

Basilikum, der Muntermacher 24 • Benzoe, der Einhüllende 28
Geranie, die Geduldige 32 • Grapefruit, die Optimistische 36
Iris, die Schöpferische 40 • Jasmin, der Verführerische 44
Kamille, die Heilende 48 • Lavendel, der Klärende 52
Mimose, die Frühlingshafte 56 • Myrrhe, die Öffnende 60
Myrte, die Reine 64 • Narde, die Verbindende 68
Palmarosa, die Gelassene 72 • Petitgrain, der Tatkräftige 76

Rose, die Liebende 80 • Rosmarin, der Kämpfer 84
Sandelholz, das Spirituelle 88 • Thymian, der Mutige 92
Vanille, die Kuschelige 96 • Vetiver, das Entspannende 100
Ylang-Ylang, das Exotische 104 • Zeder, die Zentrierende 108
Zimt, der Stärkende 112 • Zirbelkiefer, die Unerschütterliche 116
Zitrone, die Konzentrationsfördernde 120

Ätherische Öle - Kriterien für eine gute Qualität 124
Haltbarkeit der ätherischen Öle 125 • Körper- und Massageöle 125
Badezusätze 126 • Verschiedene Möglichkeiten der Raumbeduftung 127
Glossar 128 • Literaturempfehlungen 129 • Dank 130 • Index 131