

Theo Vogel • Rita Nussbaumer

# Die Duftfibel

## Das ABC der ätherischen Öle

mit Illustrationen von Martin Müller

# Inhalt

Vorwort . . . . .	7
Dank . . . . .	8
Zum Geleit . . . . .	9
Gesundheit und Wohlbefinden . . . . .	11
Das Wesentliche der Pflanze: die Essenz . . . . .	13
Harmlos oder giftig? . . . . .	15
Natürlich oder synthetisch? . . . . .	17
Qualitätsmerkmale . . . . .	19
Gewinnung der ätherischen Öle . . . . .	22
Aufbewahrung und Haltbarkeit . . . . .	24
Das Geheimnis des Riechens . . . . .	26
Duft und Seele . . . . .	28
Auf die Dosis kommt es an . . . . .	30
Aromalampen und Duftsteine . . . . .	32
Duftende Bäder . . . . .	33
Aroma-Massagen . . . . .	35
Hilfreiche Kompressen . . . . .	37
Inhalationen und Gesichtsdampfbäder . . . . .	38
Für alle Fälle: Das kleine Nothelfer-Set . . . . .	39
Vorsichtsmaßnahmen . . . . .	41

## Die ätherischen Öle

Angelika . . . . .	43
Basilikum . . . . .	45
Bergamotte . . . . .	48
Bohnenkraut . . . . .	50
Cajeput . . . . .	52
Eukalyptus . . . . .	54
Fenchel . . . . .	56
Geranium . . . . .	59
Grapefruit . . . . .	61
Immortelle . . . . .	63
Ingwer . . . . .	65
Jasmin . . . . .	67
Kamille . . . . .	69

Kardamom . . . . .	71
Latschenkiefer . . . . .	73
Lavendel . . . . .	75
Lemongras . . . . .	78
Majoran . . . . .	80
Mandarine . . . . .	82
Melisse . . . . .	84
Muskatellersalbei . . . . .	86
Neroli . . . . .	88
Niaouli . . . . .	90
Orange . . . . .	92
Patchouli . . . . .	94
Pfefferminze . . . . .	96
Rose . . . . .	99
Rosenholz . . . . .	101
Rosmarin . . . . .	103
Salbei . . . . .	106
Sandelholz . . . . .	109
Teebaum . . . . .	111
Thymian . . . . .	113
Wacholder . . . . .	116
Weihrauch . . . . .	119
Ylang-Ylang . . . . .	121
Zeder . . . . .	123
Zimt . . . . .	126
Zitrone . . . . .	129
Zypresse . . . . .	131

**Anhang**

Weitere ätherische Öle . . . . .	133
Dufttragende Basisöle . . . . .	136
Stichwortverzeichnis . . . . .	138
Weiterführende Literatur . . . . .	143
Nützliche Adressen . . . . .	143