

Rita Nussbaumer Theo Vogel

# Düfte für Körper und Seele

Grundlagen der Aromatherapie

9	Vorwort
10	Zum Geleit
11	Gesundheit und Wohlbefinden
12	Das Wesentliche der Pflanze: Die Essenz
12	Harmlos oder giftig?
14	Natürlich oder synthetisch?
15	Qualitätsmerkmale
16	Gewinnung der ätherischen Öle
16	Aufbewahrung und Haltbarkeit
18	Das Geheimnis des Riechens
18	Duft und Seele
20	Auf die Dosis kommt es an
21	Aromalampen und Duftsteine
22	Duftende Bäder
23	Aroma-Massage
24	Hilfreiche Kompressen
25	Inhalation und Gesichtsdampfbäder
26	Für alle Fälle: kleines Nothelfer-Set
26	Vorsichtsmaßnahmen

## Die ätherischen Öle

30	Angelika
33	Basilikum
36	Bergamotte
39	Bohnenkraut
42	Cajeput
45	Eukalyptus
48	Fenchel
51	Geranium
54	Grapefruit
57	Immortelle
60	Ingwer
63	Jasmin
66	Kamille
69	Kardamom
72	Latschenkiefer
75	Lavendel
78	Lemongras
81	Majoran
84	Mandarine

# Inhalt

87	Melisse
90	Muskatellersalbei
93	Neroli
96	Niaouli
99	Orange
102	Patchouli
105	Pfefferminze
108	Rose
111	Rosenholz
114	Rosmarin
117	Salbei
120	Sandelholz
123	Teebaum
126	Thymian
129	Wacholder
132	Weihrauch
135	Ylang-Ylang
138	Zeder
141	Zimt
144	Zitrone
147	Zypresse

## Weitere ätherische Öle

150	Anis
150	Römische Kamille
150	Myrrhe
150	Myrte
150	Petitgrain
150	Verbena
151	Ysop
151	Zirbelkiefer

## Dufttragende Basisöle

151	Aprikosenkernöl
151	Avocadoöl
151	Jojobaöl
151	Macadamia-Nussöl
152	Mandelöl
152	Olivenöl
152	Sesamöl
152	Sonnenblumenöl
154	Register