

Gerhard Leibold

Aromatherapie

Die schützende Kraft
der Wohlgerüche und Essenzen

Erstausgabe mit Textillustrationen
und 16 Farbtafeln

Oesch Verlag

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.	9
<i>Von der Nase zum Gehirn.</i>	11
Der Geruchssinn	11
Die Riechorgane.	13
Aufnahme von Gerüchen.	15
Verarbeitung und Wahrnehmung.	17
Wirkungen von Gerüchen.	20
Körperliche und seelisch-geistige Wirkungen.	21
Sich »riechen« können.	23
<i>Ätherische Öle - »Seele« der Pflanzen.</i>	25
Was sind ätherische Öle?.	26
Herstellung der Essenzen.	27
Geeignete Pflanzenarten.	27
Ätherische Öle selbst herstellen?.	29
Anbau von Aromapflanzen.	30
Sammeln von Aromapflanzen.	30
Verarbeitung der Aromapflanzen.	31
Aufbewahrung der Aromapflanzen.	32
Zubereitung der Aromapflanzen.	32
Wäßrige Auszüge.	33
Sirup.	33
Wein.	34
Mazeration.	34
Tinktur.	35
Gewinnung der Öle.	35

Inhaltsverzeichnis

Wasserdampfdestillation	36
Extraktion mit Lösungsmitteln	37
Pressung	37
Enfleurage	38
Lagerung der Aromaöle	38
Synthetische Aromastoffe	39
Aromatherapie zur Vorsorge und Heilung.	41
Geschichtlicher Rückblick	41
Anwendungsgebiete	44
Gebrauch ätherischer Öle	47
Aromatherapie innerlich	47
Verdampfung - Inhalation	59
Einreibung, Massageöl und Badezusatz	52
Reflexzonentherapie mit ätherischen Ölen	56
Körperpflege - Parfüm	57
Zusatz zu Getränken und Speisen	59
Andere Nutzungsmöglichkeiten	60
ABC der wichtigsten Heilanzeigen	63
Bewährte ätherische Öle.	69
Anis - <i>Pimpinella anisum</i>	70
Arnika - <i>Arnica montana</i>	71
Baldrian - <i>Valeriana officinalis</i>	72
Basilikum - <i>Ocimum basilicum</i>	74
Beifuß - <i>Artemisia vulgaris</i>	75
Bergamotte - <i>Citrus bergamia</i>	77
Bohnenkraut - <i>Satureja hortensis</i>	78
Cajeput (Silberbaum) - <i>Melaleuca leucadendra</i>	81
Citronella - <i>Cymbogon nardus</i>	82
Dill - <i>Anethum graveolens</i> , var. <i>hortorum</i>	83
Estragon - <i>Artemisia dracuncululus</i>	84
Eukalyptus - <i>Eucalyptus amygdalina</i>	86

Fettdruck = Siehe Farbtafel

Fenchel - <i>Foeniculum vulgäre</i>	88
Fichtennadeln - <i>Picea abies</i>	90
Geranium - <i>Pelargonium graveolens</i> und <i>P. odoratissimum</i>	91
Hopfen - <i>Humulus lupulus</i>	93
Ingwer - <i>Zingiber officinale</i>	95
Jasmin - <i>Jasminum officinale</i> und <i>J. odoratissimum</i>	97
Kamille - <i>Chamomilla recutita</i>	98
Kampfer - <i>Cinnamomum camphora</i>	101
Kardamom - <i>Elettaria cardamomum</i>	102
Kiefernadeln - <i>Pinus sylvestris</i>	103
Koriander - <i>Coriandrum sativum</i>	104
Kümmel - <i>Carum carvi</i>	105
Lavendel - <i>Lavandula angustifolia</i>	107
Lemongras - <i>Carex flexuosus</i> und <i>C. citratus</i>	109
Lorbeer - <i>Laurus nobilis</i>	110
Majoran - <i>Origanum vulgäre</i> und <i>O. majorana</i>	112
Mandarine - <i>Citrus deliciosa</i>	114
Melisse (Zitronenmelisse) - <i>Melissa officinalis</i>	115
Muskatnuß - <i>Myristica fragans</i>	117
Myrrhe/Myrrhen-Tinktur - <i>Commiphora opobalsamum</i> und <i>C. abyssinica</i>	118
Nelke (Gewürznelke) - <i>Syzygium aromaticum</i>	119
Neroli (Blütenöl des Bitterorangenbaums) - <i>Poncirus trifoliata</i>	121
Niaouli - <i>Melaleuca leucadendra</i>	122
Orange - <i>Citrus sinensis</i>	124
Origanum/Oregano - <i>Origanum majorana hortensis</i>	125
Patchouli - <i>Pogostemon cablin/P. patchouly</i>	127
Petersilie - <i>Petroselinum crispum</i>	128
Petitgrain - <i>Poncirus trifoliata</i>	129
Pfefferminze - <i>Mentha x piperita var. piperita</i>	130
Piment - <i>Pimenta dioica</i>	133
Rose - <i>Rosa</i> [mehrere Sorten geeignet].	134
Rosenholz - <i>Dalbergia latifolia</i> und <i>D. nigra</i>	136

Inhaltsverzeichnis

Rosmarin - <i>Rosmarinus officinalis</i>	137
Salbei (Garten-AViesensalbei) - <i>Salvia officinalis</i> und <i>S. pratensis</i>	141
Sandelholz - <i>Santalum album</i>	145
Sassafras - <i>Sassafras albidum</i>	147
Sellerie - <i>Apium graveolens</i> und var. <i>dulce</i> u. var. <i>rapaceum</i>	149
Tannennadeln/Terpentin - <i>Abies alba</i>	150
Thuja - <i>Thuja occidentalis</i> und <i>T. orientalis</i>	153
Thymian - <i>Thymus vulgaris</i>	154
Wacholder - <i>Juniperus communis</i>	158
Weihrauch - <i>Boswellia sacra</i>	163
Wermut - <i>Artemisia absinthium</i>	165
Ylang-Ylang - <i>Cananga odorata</i>	167
Ysop - <i>Hyssopus officinalis</i>	168
Zedernholz - <i>Cedrus atlantica</i>	171
Zitrone - <i>Citrus limon</i>	172
Zypresse - <i>Cupressus sempervirens</i>	179
 <i>Nachweis</i> der <i>Abbildungen</i>	182
 <i>Register</i>	183