



DIE  
ILLUSTRIERTE  
ENZYKLOPÄDIE DER  
AROMAÖLE



*Das umfassende Standardwerk  
der heilenden Öle und Pflanzen*

Aus dem Englischen  
von Karl Friedrich Hörner

JULIA LAWLESS



Scherz



# Inhalt

Vorwort	9
Anleitung zur Benutzung dieses Buches	10

---

## *Teil I Einführung in die Welt der aromatischen Pflanzen*

---

1. HISTORISCHE WURZELN	13
Alte Zivilisationen	14
Schätze aus dem Osten	16
Alchimie	18
Die wissenschaftliche Revolution	21
2. AROMATHERAPIE UND PFLANZENHEILKUNDE	22
Die Entstehung der Aromatherapie	22
Die Pflanzenheilkunde	24
Therapeutische Leitlinien	26
Wichtige Hinweise auf Risiken und Gefahren	27
3. DER KÖRPER – FUNKTIONEN UND ANWENDUNGEN	
ÄTHERISCHER ÖLE	28
Wie ätherische Öle wirken	28
Die Haut	29
Kreislauf, Muskeln und Gelenke	30
Die Atemwege	31
Der Verdauungstrakt	32
Urogenitaltrakt und Hormonsystem	33
Das Immunsystem	34
Das Nervensystem	34
Das Gemüt	35
4. ÄTHERISCHE ÖLE IM HAUSGEBRAUCH	36
Die verschiedenen Anwendungsmethoden	36
Massage	36
Hautöle und Lotionen	37
Heiße und kalte Kompressen	38
Haarpflege	39
Blütenwässer	39
Bäder	40
Duftlampen	40
Spülungen	41
Anwendungen in unverdünnter Form	41
Innerliche Anwendung	41



5.	KREATIVES MISCHEN VON AROMAÖLEN	43
	Therapeutische Eigenschaften und Wohlgerüche	43
	Zusammenwirken verschiedener Öle	44
	Duftende Harmonie	45
	Persönliche Parfüms	46
6.	UMGANG MIT AROMATISCHEN STOFFEN	48
	Vorkommen	48
	Chemische Eigenschaften	48
	Methoden zur Gewinnung ätherischer Öle	50




---

<i>Teil II</i>	<i>Therapeutischer Index</i>	55
----------------	------------------------------	----

---

	Hautpflege	56
	Kreislauf, Muskeln und Gelenke	60
	Atemwege	62
	Verdauungstrakt	64
	Urogenitaltrakt und Hormonsystem	65
	Immunsystem	66
	Nervensystem	66

---

<i>Teil III</i>	<i>Aromaöle</i>	69
-----------------	-----------------	----

---

	Glossar der Fachbegriffe	237
	Anmerkungen	241
	Botanische Klassifizierung	243
	Weiterführende Literatur	247
	Bildnachweis	249
	Register	251

