

Inhalt

Einführung 9

Aromatherapie – Düfte als Schlüssel zur Seele 11

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

Entspannung – Die Basis von Gesundheit und Wohlbefinden 17

Das Potenzial regelmäßiger Entspannung 18 • Die Forschungsergebnisse der Psychoneuroimmunologie 18 • Visualisation – die Wirkung der Vorstellungskraft 19 • Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! 20

Lebensfreude und Vitalität durch die Kombination von Duft und Meditation 21

Düfte von A-Z – Praktische Anleitungen 23

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 Zen-
trierende 108 • Zimt, der Stärkende 112 • Zirbelkiefer, die Unerschüt-
terliche 116 • Zitrone, die Konzentrierte 120

Anhang 124

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