



Inhalt

Vorwort von Robert Brodhun 5

TEIL I ♦ Ätherische Öle und ihre therapeutische Anwendung 7

Warum werden wir krank – und ist das Leben vorherbestimmt? 7

Ätherische Öle: Die Urmedizin der Menschheit 9

Die Quelle aller Heilung 9 • Was sind ätherische Öle? 10 • Wie wirken ätherische Öle? 10 • »Heilen« ätherische Öle? 12

Das Gesetz der Manifestation 13

Wie »heilen« ätherische Öle? 14 • Warum sind therapeutische Öle so effektiv? 14 • Gegen den Fluss des Lebens ankämpfen? 15 • Wie lässt sich die Wirkung eines ätherischen Öls steigern? 16 • Die Erste-Hilfe-Technik gegen Schmerzen 16 • Was tun, wenn man das »richtige« Öl nicht zur Hand hat? 16

Die Erste-Hilfe-Hausapotheke 19

Welche ätherischen Öle sind hochwertig, wirksam und gesund? 20
• Wirklich 100% rein? 20

Ätherische Öle für jeden Tag 25

Grundausstattung ätherische Öle 26 •

Öle und Ölmischungen: Der Griff zum richtigen Fläschchen28

Antimikrobielle Öle 28 • Antibakterielle Öle 29 • Antiparasitäre Öle 30 • Pilzhemmende Öle 31 • Beruhigende Öle 32 • Entwässernde Öle 33 • Entzündungshemmende Öle 33 • Gefäßerweiternde Öle 34 • Hormonähnliche Öle 35 • Immunstärkende Öle 36 • Krampflösende Öle 36 • Leberöle 37 • Kreislauföle 37 • Atmungsöle 38 • Nervenstärkende Öle 39 • Schleimlösende Öle 39 • Schmerzlindernde Öle 40 • Stimmungsaufhellende Öle 41 • Verdauungsöle 41 •

Die Kunst der uralten Duftmischerzunft	42
Ätherische Öle versus fette Öle 42 • Ölmischungen aus Meisterhand 43 • Genügen eine Handvoll ätherischer Öle für all die Probleme? 43	
Aromatherapie im Alltag.....	45
Die Inhalation ätherischer Öle	47
Das Einatmen aus dem Fläschchen 47 • Das Einatmen aus den Handflächen 47 • Das Einatmen mittels eines Naseninhalators 47 • Dampfinhalation 47 • Der Aroma-Diffuser 47	
Die Einnahme ätherischer Öle.....	50
Aromamassagen und Einreibungen	50
Massageanwendung mit ätherischen Ölen 51 • Die beliebtesten Ein-Tropfen-Anwendungen 51 • Die Bauch- und Beckenmassage 52	
Aromawickel und Kompressen.....	53
Sauna und Infrarotkabine 56	
Aromatherapie mit Kapseln und Zäpfchen	57
Salben, Cremes, Balsam, Lotionen und Gels	58
Beliebte Hilfsmittel – das Handwerkzeug des Aromatherapeuten	61
Ätherische Öle für nachhaltige Reinigung 62	
TEIL II ♦ Das Krankheitsregister: Gesundheitsprobleme von A bis Z...	65
Beschwerden und Krankheiten von A bis Z.....	68
Teil III ♦ Ätherische Öle von A bis Z	339
Ätherische Öle im Dienst des Lebens.....	339
Die Wirkung ätherischer Öle auf einen Blick 340	
TEIL IV ♦ Anhang	383
Richtlinien zur sicheren Anwendung ätherischer Öle	383
Ätherische Öle und die Haut 383 • Körpersysteme und ätherische Öle im Überblick 386 • Emotionale Auswirkungen ätherischer Öle auf Organe 387 • Die Notfallapotheke – ätherische Öle 388 • Die Fußreflexzonen 389 • Die Handreflexzonen 389	
Literaturhinweise	390
Literaturempfehlungen	391
Anmerkungen.....	392
Index.....	393
Über die Autorin.....	400

