

8 **Vorwort**11 **Wie Düfte uns beeinflussen**12 **Der Mensch ist und bleibt ein »Nasentier«**

12 Bindung durch Duft

13 Verbindung mit dem Göttlichen

15 Die Buchstaben der Pflanzensprache

16 Wie finde ich eine gute Qualität

18 Fläschchen, Tiegel und Co.

20 **Special:** Basisöle zum Verdünnen23 **Helfende und heilende Düfte**

25 Wissenswertes vorab

27 **Körper und Seele im Einklang**28 **Stimmungen und Verstimmungen**

28 Ich hänge durch

29 Ich komme nicht in die Pötte

29 Die Umstände halten mich gefangen

29 Ich finde meinen Platz nicht

30 Ich kann mich nicht zügeln

30 Zum Fressen gern

31 Emotionale Achterbahnfahrt

32 **Aggressionen und Konflikte**

32 Wohin mit meiner Wut?

32 Ich will hier raus!

33 Nicht mit mir!

33 Ich könnte die Wände hochgehen

34 Lass mich in Ruhe!

34 Angst essen Seele auf

35 **Stress lass nach**

35 Auf den Flügeln der Fantasie

35 Die imaginären Hängematte

37 Zeit für mich

11

Duftmoleküle – natürliche Helfer

Ach, könnten meine Sorgen doch einfach verduften! Wer hätte sich so eine kleine Zauberei nicht schon einmal gewünscht? Und sie ist tatsächlich möglich – wer ätherische Öle anwendet, kennt diesen Effekt. Und sogar Wissenschaftler konnten in den letzten Jahren beweisen, warum und wie Duftmoleküle einen Einfluss auf unsere Stimmung haben können.

Wer genau hinschaut, findet das auch nicht weiter verwunderlich, denn Pflanzen stellen diese duftenden Substanzen her, um Insekten anzulocken. Die wiederum machen ihren »Job«, weil er mit Wohlbefinden und Nahrung belohnt wird. Und als alte Erdenbewohner sind auch wir Menschen mit diesem Mechanismus vertraut – zumindest ganz tief in uns.

Aber ätherische Öle können mehr: Seit mehreren Jahrzehnten ist beispielsweise die antibiotische Wirkung vieler ätherischer Öle bekannt, sodass sie uns als wirksame Helfer gegen Schnupfen, Lippenbläschen & Co. zur Verfügung stehen. Andere Öle fördern die Wundheilung oder regulieren das Immunsystem, beispielsweise bei Allergien. Nutzen wir diese natürliche »Hausapotheke«, die in jahrtausendealter Interaktion und der Vertrautheit zwischen Pflanze, Tier und Mensch entstanden ist.

27

Duftmoleküle fürs Wohlbefinden

Pflanzen können sich miteinander »unterhalten«, indem sie ihre flüchtigen Duftstoffe abgeben. Insbesondere warnen sie sich untereinander, wenn Fressfeinde den Bestand bedrohen. Auch die Nase des Menschen kann die unterschiedliche Bedeutung der Körperdüfte »lesen«: Wissenschaftler können seit Kurzem eindrucksvoll zeigen, dass wir beispielsweise Angstschweiß eindeutig von erotischen Ausdünstungen unterscheiden können.

Genauso kennt unser tief im Gehirn verankerter Riechapparat die pflanzlichen Duftmoleküle, die ihm beispielsweise beim Erinnern helfen, die für tiefe Entspannung und heilsamen Schlaf sorgen oder die »Stressgerüche« des modernen Alltags neutralisieren können. Mithilfe von Pflanzendüften können wir unsere kleine Welt blitzschnell in ein Wohlfühlparadies verwandeln.

Und was macht eine Frau schöner, als wenn sie sich so richtig wohl in ihrer Haut fühlt? Ein feiner Duft gehört sicherlich immer dazu. Die übrigen Zutaten für eine wirkungsvolle Pflege für Haut und Haar finden sich in fast jeder Küche: kalt gepresste Pflanzenöle, Sahne und Honig gehören beispielsweise dazu.

- 37 Tropenfeeling in der Sauna
- 38 Die Gedanken vorüberziehen lassen
- 38 Liebeskummer lohnt sich nicht
- 39 Abschiednehmen für immer
- 40 **Lernen und Leistung**
- 40 Legasthenie: Wenn Buchstaben zur Qual werden
- 40 Konzentration: Im Hier und Jetzt
- 41 Hyperaktivität: Hilfe für den Zappelphilipp
- 42 Prüfungsstress: Das Bauchweh vor der Prüfung
- 43 Prüfungsangst: Der ganz legale Spickzettel
- 43 Leistungsdruck und Überforderung: Ein lästiges Paar
- 44 Kommunikation: Den Knoten lösen
- 45 Ungeduld: Das Unmögliche bitte, und zwar sofort
- 46 **Partnerschaft und Sexualität**
- 46 Massagen: Zärtlichkeit für Groß und Klein
- 46 Atmosphäre: Sinnliches aus tausendundeiner Nacht
- 47 Stimmung: Sich gegenseitig verzaubern
- 47 Lust: Wenn sie zum Fremdwort wird
- 49 **Pflegendes für Haut und Haar**
- 49 Hautpflege: Samthaut von Kopf bis Fuß
- 51 Falten: Die Linien des Lebens
- 52 Feuchtigkeitspflege: Frischer Morgentau
- 52 Äderchen: Verflixt und gezeichnet
- 54 Lippenpflege: Rote Lippen soll man küssen
- 54 Nagelpflege: Zeigt her eure Hände
- 55 Nagelpilze: Zeigt her eure Füße
- 55 Haarpflege: Wie Samt und Seide
- 56 Deodorant: Unfeine Düfte verduften lassen
- 58 Orangenhaut: Gar nicht zum Knutschen
- 59 Frühjahrskur: Ballast von Bord werfen



Duftmoleküle heilen

Desinfizieren, Schmerzen lindern, Entzündungen hemmen – ätherische Öle sind vielseitig, wenn es darum geht, die alltäglichen gesundheitlichen Probleme in den Griff zu bekommen. Auch für chronische Beschwerden sind sie eine sanfte Alternative zur konventionellen Medizin.

61 **Gesund von Kopf bis Fuß**

62 **Notfallmischungen: schnelle Hilfe**

63 **Hals und Kopf**

- 63 Haarwuchs: Die Krönung der Persönlichkeit
- 64 Kopfläuse: Krabbeltier – nicht mit mir
- 64 Augenentzündung: Schöne Fenster zur Seele
- 65 Tinnitus: Unerwünschte Nachrichten aus dem Innenohr
- 65 Ohrenentzündung: Wer nicht hören will, muss fühlen
- 66 Schlafstörungen: Wieder mal kein Auge zugemacht
- 67 Startschwierigkeit: Beschwingt in den Tag
- 68 Kopfschmerzen: Was uns Kopfzerbrechen macht
- 68 Heuschnupfen: Nieskonzert im Frühjahr
- 69 Schnupfen: Hab die Nase gestrichen voll
- 69 Halsschmerzen: Der Frosch sitzt im Hals und kratzt
- 70 Fieber: Ohne Schweiß kein Preis

- 71 Mundsoor: Wenn Höhlenbewohner zur Last werden
- 71 Zahnfleischentzündung: Rot und Blut tut nicht gut
- 71 Zahnschmerzen: Zubeißen und durch
- 71 Lippen-Herpes: Es gibt schönere Blumen
- 72 Unreine Haut: Wenn das Entlein zum Schwan wird

73 **Schultern und Brustbereich**

- 73 Schulterverspannung: Der schmerzende Panzer
- 73 Husten: Lauter als die Flöhe
- 74 Herzprobleme: Beängstigende Herzensangelegenheiten
- 75 Schluckauf: Ein Hickser in Ehren
- 75 Krebs: Wenn er nur ein Sternzeichen wäre

76 **Bauch und Intimbereich**

- 76 Magenschmerzen: Kummer, der auf den Magen schlägt
- 76 Gallenbeschwerden: Mir kommt die Galle hoch
- 77 Blähungen: Wenn der Darm zu musikalisch wird
- 77 Übelkeit: Mir ist zum Fischefüttern
- 77 Gürtelrose: Kinderkrankheit der Erwachsenen
- 78 Verstopfung: Ein träger Darm schlägt Alarm
- 79 Blasenentzündungen: Nur nicht in die Hose machen
- 79 Menstruationsschmerzen: Wenn die Tage zur Plage werden
- 80 Menstruation: Zu viel des Blutes
- 80 Unerfüllter Kinderwunsch: Wo bleibt der Klapperstorch?
- 81 Schwangerschaft: In guter Hoffnung
- 83 Wechseljahre: Immer wieder die fliegende Hitze
- 83 Wechseljahre: Achterbahn der Gefühle
- 85 Pilzinfektionen: Ungebetene Gäste
- 85 Hämorrhoiden: Wie auf heißen Kohlen sitzen

86 **Beine und Füße**

- 86 Krampfadern: Beine schwer wie Blei
- 86 Wachstumsschmerzen: Ich bin schon so groß!
- 87 Arthrose und Arthritis: Wer rastet, rostet schnell
- 87 Muskelkater: Katzenjammer nach dem Sport

91

Düfte für die Hausapotheke

Stellen Sie sich Ihre eigene »dufte Hausapotheke« zusammen. Schon mit 16 ätherischen Ölen können Sie den meisten alltäglichen Gesundheitsstörungen zu Leibe rücken und sorgen sowohl für seelisches Wohlbefinden als auch für körperliche Linderung.

- 88 Warzen: Kröten-Look ist selten Schmuck
- 88 Hornhaut: Dickhäuter gehören in die Savanne
- 89 Fußpilz: Meist sehr anhänglich

91 Das Öle-Set

92 16 wichtige Öle im Überblick

- 92 Atlaszeder, *Cedrus atlantica*
- 93 Cajeput, *Melaleuca leucadendra*
- 93 Cistrose, *Cistus ladanifer*
- 94 Fenchel, *Foeniculum vulgare*
- 94 Lorbeer, *Laurus nobilis*
- 95 Grapefruit, *Citrus paradisi*
- 96 Lavendel, *Lavandula angustifolia*
- 97 Muskatellersalbei, *Salvia sclarea*
- 98 Pfefferminze, *Mentha piperita*
- 99 Rosengeranie, *Pelargonium graveolens*

107

Wo bekomme ich was?

Um in den Genuss der vollen Wirksamkeit ätherischer Öle zu kommen, sollten Sie unbedingt auf gute Qualität achten. Auch unerwünschte Nebenwirkungen können Sie so vermeiden. Lesen Sie hier, wo Sie qualitativ hochwertige Öle und schönes und nützliches Zubehör bekommen.

- 99 Teebaum, *Melaleuca alternifolia*
- 100 Vanille, *Vanilla planifolia*
- 101 Weißtanne, *Abies alba*
- 101 Ylang Ylang, *Cananga odorata*
- 102 Weihrauch, *Boswellia sacra*
- 103 Zitronenmyrte, *Backhousia citriodora*
- 104 **Special:** Zukunft der Aromatherapie

107 Service

108 Öle und kleine Helferchen

110 Literatur

110 Andere Medien

111 Register