

**Eliane Zimmermann**

**Aromatherapie für Sie**

Sample text

[Aromatherapie für Sie](#)

from [Eliane Zimmermann](#)

editor: MVS Medizinverlage Stuttgart



In the [Narayana Webshop](#) you will find all German and English books on homeopathy, alternative medicine and healthy living.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag is a publisher of books on homeopathy, alternative medicine, and healthy living. We publish works by top-class, innovative authors such as Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, and Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag organizes homeopathy seminars. World-renowned speakers such as Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein inspire up to 300 participants.

# Inhalt

## Wie Düfte uns beeinflussen...9

### Helfende und heilende Düfte ..... 10

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Der Mensch, ein »Nasentier« .....  | 11 |
| Bindung durch Duft .....           | 11 |
| Verbindung mit dem Göttlichen .... | 12 |
| Pflanzensprache .....              | 13 |
| Ätherische Öle einsetzen .....     | 14 |
| Wissenswertes vorab .....          | 14 |
| Wie finde ich gute Qualität?.....  | 15 |
| Fläschchen, Tiegel und Co .....    | 16 |

## Die wichtigsten Öle ..... 19

### Vielfalt der Öle ..... 20

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Ätherische Öle kennenlernen ..... | 21 |
| Fette Basisöle zum Verdünnen..... | 21 |
| Atlaszeder.....                   | 25 |
| Cedrus atlantica.....             | 25 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Cajeput .....                | 27 |
| Melaleuca leucadendra        |    |
| var. cajuputi .....          | 27 |
| Cistrose .....               | 29 |
| Cistus ladanifer.....        | 29 |
| Fenchel .....                | 31 |
| Foeniculum vulgäre .....     | 31 |
| Grapefruit .....             | 33 |
| Citrus paradisi .....        | 33 |
| Lavendel .....               | 35 |
| Lavandula angustifolia ..... | 35 |
| Lorbeer .....                | 37 |
| Laurus nobilis .....         | 37 |
| Muskatellersalbei.....       | 39 |
| Salvia sclarea .....         | 39 |
| Pfefferminze .....           | 41 |
| Mentha piperita.....         | 41 |
| Rosengeranie .....           | 43 |
| Pelargonium graveolens ..... | 43 |
| Teebaum .....                | 45 |
| Melaleuca alternifolia ..... | 45 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Vanille .....               | 47 |
| Vanilla planifolia .....    | 47 |
| Weihrauch .....             | 49 |
| Boswellia sacra .....       | 49 |
| Weißtanne .....             | 51 |
| Abies alba .....            | 51 |
| YlangYlang .....            | 53 |
| Cananga odorata .....       | 53 |
| Zitronenmyrte.....          | 55 |
| Backhousia citriodora ..... | 55 |

## Einklang von Körper und Seele .....57

### Stimmungen und

### Verstimmungen ..... 58

### Aggressionen und Konflikte..... 68

### Stress, lass nach! ..... 74



|                                          |            |                                |     |                                 |            |
|------------------------------------------|------------|--------------------------------|-----|---------------------------------|------------|
| <b>Lernen und Leistung .....</b>         | <b>80</b>  | Herzprobleme .....             | 121 | Unreine Haut .....              | 139        |
| <b>Partnerschaft und Sexualität ....</b> | <b>88</b>  | Heuschnupfen .....             | 122 | Verstopfung .....               | 140        |
| <b>Pflegendes für Haut und Haar..</b>    | <b>94</b>  | Husten .....                   | 123 | Wachstumsschmerzen .....        | 141        |
| <b>Beschwerden von A bis Z .....</b>     | <b>108</b> | Kopfläuse.....                 | 124 | Warzen .....                    | 141        |
| Hilfe bei alltäglichen Beschwerden       | 109        | Kopfschmerzen.....             | 125 | Wechseljahre .....              | 142        |
| Selbstheilungskräfte aktivieren ....     | 109        | Krampfadern.....               | 126 | Wechseljahre .....              | 143        |
| Arthrose und Arthritis .....             | 110        | Lippen-Herpes .....            | 127 | Zahnfleischentzündung .....     | 144        |
| Augenentzündung .....                    | 111        | Magenschmerzen .....           | 128 | Zahnschmerzen .....             | 144        |
| Blähungen .....                          | 112        | Menstruationsschmerzen .....   | 128 |                                 |            |
| Blasenentzündungen .....                 | 113        | Mundsoor.....                  | 129 | <b>Service.....</b>             | <b>145</b> |
| Fieber .....                             | 114        | Muskelkater .....              | 130 | Öle und kleine Helferchen ..... | 145        |
| Fußpilz .....                            | 115        | Ohrenentzündung .....          | 130 | Literatur.....                  | 147        |
| Gallenbeschwerden .....                  | 116        | Schlafstörungen .....          | 131 | Andere Medien.....              | 148        |
| Genitalpilz.....                         | 117        | Schluckauf .....               | 132 | Stichwortverzeichnis .....      | 149        |
| Gürtelrose.....                          | 118        | Schnupfen .....                | 132 |                                 |            |
| Haarwuchs.....                           | 119        | Schulterverspannung.....       | 133 |                                 |            |
| Halsschmerzen .....                      | 120        | Schwangerschaft .....          | 134 |                                 |            |
| Hämorrhoiden .....                       | 121        | Startschwierigkeit .....       | 136 |                                 |            |
|                                          |            | Tinnitus .....                 | 136 |                                 |            |
|                                          |            | Übelkeit.....                  | 137 |                                 |            |
|                                          |            | Unerfüllter Kinderwunsch ..... | 138 |                                 |            |



**Eliane Zimmermann**

## **Aromatherapie für Sie**

Duftpflaster und Seelentröster: Aroma-Rezepte zum Entspannen, Anregen und Heilen

156 pages, kart.  
appears 2016

[Buy now](#)



More books on homeopathy, alternative medicine and healthy living [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)