

Katharina Zeh Handbuch Ätherische Öle

Reading excerpt
[Handbuch Ätherische Öle](#)
of [Katharina Zeh](#)
Publisher: Joy Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b18232>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
<http://www.narayana-verlag.com>



Inhalt

7 Vorwort

Teil I: Ätherische Öle – ihre Wirkung und Verwendung

1. Was sind ätherische Öle?

- 10 Gewinnungsarten
- 10 Wasserdampf-Destillation
- 11 Kaltpressung
- 12 Auszugsverfahren (Extraktion)
- 13 Qualitätskriterien
- 14 Verbrauchergerechte Verdünnungen

2. Einteilung der ätherischen Öle

- 15 Kopfnoten ▲
- 15 Herznoten ♥
- 16 Basisnoten ■

3. Die wichtigsten Inhaltsstoffe ätherischer Öle

- 17 Gruppe 1
- 17 Monoterpen-Alkohole
- 18 Ester (Monoterpen-Ester)
- 18 Andere Ester-Verbindungen
- 18 Sesquiterpene
- 18 Sesquiterpen-Alkohole
- 19 Sesquiterpen-Ketone
- 19 Gruppe 2
- 19 Monoterpene
- 19 Aldehyde (Monoterpen-Aldehyde)
- 20 Oxide (Monoterpen-Oxide)
- 20 Gruppe 3
- 20 Ketone (Monoterpen-Ketone)
- 21 Phenole mit Terpenstruktur
- 21 Phenylpropane

- 22 Sonstige Inhaltsstoffe
- 22 Diterpene
- 22 Laktone
- 23 Exkurs: Schwankende Prozentangaben bei Inhaltsstoffen
- 24 Homöopathie und ätherische Öle
- 24 Schwangerschaft und ätherische Öle

4. Die Wirkung der ätherischen Öle

- 25 Die körperliche Ebene
- 25 Die psychische Ebene

5. Anwendungsarten für ätherische Öle

- 28 Die Raumbeduftung
- 28 Die Duftlampe
- 29 Der Streamer oder Ventilator
- 30 Der Duftbrunnen
- 30 Anwendungen am Körper
- 31 Anwendung im Haushalt
- 31 Hausputz
- 31 Aromaküche

6. Richtig mischen und dosieren

- 33 Mengen für Duftlampe, Streamer und Duftbrunnen
- 34 Dosierung für Körperpflegeprodukte
- 34 Kosmetische Gesichtöle
- 34 Pflegeöle
- 34 Medizinisch begründete Massageöle

- 34 Wickel und Kompressen
- 35 Waschungen
- 35 Badezusätze
- 36 Inhalationen
- 37 Sauna-Aufgüsse
- 37 Naturparfums
- 38 Allgemeine Dosierung für ein Naturparfum
- 39 Weitere Hinweise
- 39 Duftender Hausputz
- 39 Fußböden, Wände, Türen und sanitäre Einbauten
- 39 Waschmaschine
- 39 Dampfbügeleisen

- 40 Nach einem Umzug
- 40 Aromaküche
- 40 Vorbereitung für den sofortigen Gebrauch
- 40 Vorbereitung für die Vorratshaltung

7. Fette Öle - die passende Ergänzung

- 42 Was sind fette Öle?
- 43 Mazerate
- 43 Haltbarkeit
- 44 Paraffin und Vaseline

Teil 2: 65 Portraits ätherischer Öle und Absolues

Ätherische Öle

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 46 Angelikawurzel-Öl 49 Anissamen-Öl 51 Basilikum-Öl europäisch 54 Benzoeharz-Öl Siam (Siambenzoeharz-Öl) 56 Bergamotteschalen-Öl 59 Cajeput-Öl 61 Cistrosen-Öl 64 Douglasfichten-Öl 66 Eisenkraut-Öl (Zitronenverbena-Öl) 68 Eukalyptus-Öl 71 Fenchelsamen-Öl 73 Fichtennadel-Öl sibirisch 75 Grapefruitschalen-Öl 77 Immortellen-Öl 80 Ingwer-Öl 82 Iris-Öl 85 Kamillen-Öl blau/deutsch/echt 88 Kamillen-Öl römisch 91 Kardamomsamen-Öl | <ul style="list-style-type: none"> 93 Karottensamen-Öl 95 Lavendel-Öl fein 99 Lavandin-Öl 101 Lemongras-Öl 103 Litsea-Öl 105 Lorbeerblatt-Öl 108 Majoran-Öl 110 Mandarinenschalen-Öl 113 Manuka-Öl 115 Melissen-Öl 118 Muskatellersalbei-Öl 121 Myrrhenharz-Öl 124 Myrten-Öl türkisch 126 Nelkenknospen-Öl (Gewürznelken-Öl) 128 Neroli-Öl 130 Niauli-Öl 132 Orangenschalen-Öl 134 Palmarosa-Öl 136 Patchouli-Öl 138 Petit-Grain-Öl Bigaradier 140 Pfeffer-Öl schwarz |
|---|--|

142	Pfefferminz-Öl
145	Ravintsara-Öl
147	Rosen-Öl
152	Rosengeranien-Öl
155	Rosmarin-Öl
158	Sandelholz-Öl
161	Schafgarben-Öl
163	Teebaum-Öl
166	Thymian-Öl
169	Vetiver-Öl
172	Wacholderbeer-Öl
175	Weihrauchharz-Öl arabisch
177	Ylang-Ylang-Öl komplett
180	Zedernholz-Öl
182	Zimtrinden-Öl
185	Zirbelkiefern-Öl
187	Zitronenschalen-Öl
189	Zypressen-Öl

Absolues

193	Champaca-Absolue (Magnolienblüten-Absolue)
195	Frangipani-Absolue
197	Jasmin-Absolue
199	Mimosen-Absolue
201	Rosen-Absolue
203	Tuberose-Absolue
204	Vanille-Extrakt

Welches ätherische Öl zu welchem Zweck?

206	Körperliche Ebene
213	Psychische Ebene
214	Aromaküche

Anhang

216	Verzeichnis der im Buch erwähnten Hydrolate und fetten Öle
217	Verzeichnis erwähnter ätherischer Öle ohne eigenes Kapitel
218	Literatur
219	Bezugsadressen
220	Seminaradressen/Bildnachweis
221	Über die Autorin
222	Danksagung

Katharina Zeh

Handbuch Ätherische Öle



65 Duftöle für die Hausapotheke, Schönheit und Genuss
umfassend – übersichtlich – kompakt



Katharina Zeh

Handbuch Ätherische Öle

65 Portraits der gebräuchlichsten Duftöle für die Hausapotheke, Schönheit und Genuss - alle wichtigen Informationen auf einen Blick

224 pages,
publication 2005



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com