

# Katharina Zeh Handbuch Ätherische Öle

Leseprobe

[Handbuch Ätherische Öle](#)

von [Katharina Zeh](#)

Herausgeber: Joy Verlag



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

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



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

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 Seiten,  
erschienen 2005



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)