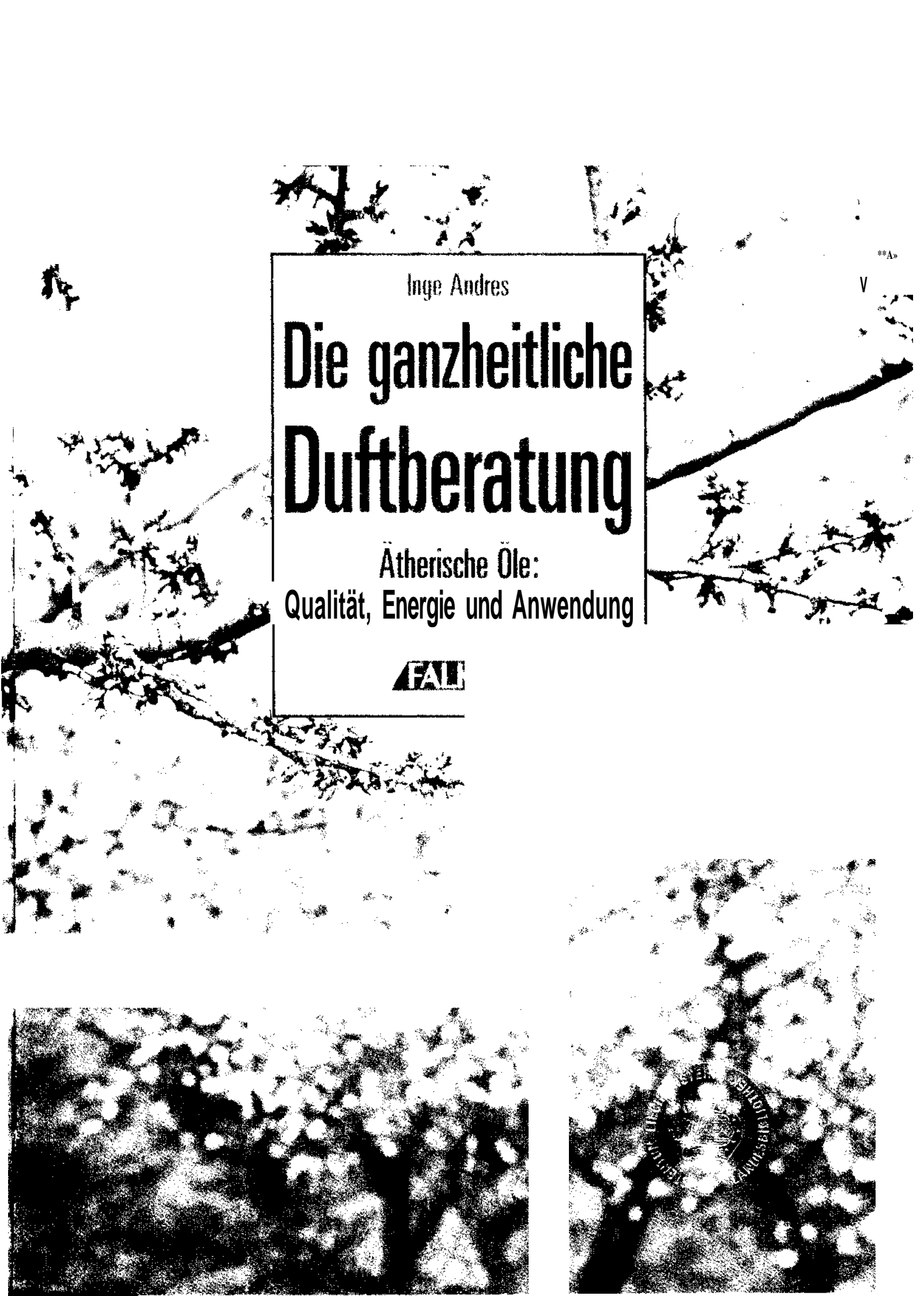


Inge Andres

Die ganzheitliche Duftberatung

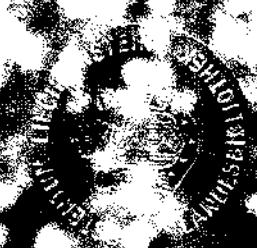
Ätherische Öle:
Qualität, Energie und Anwendung

FAL



**A»

V

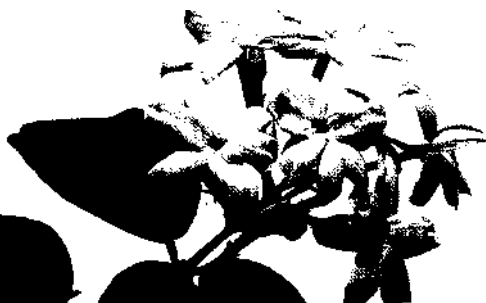


Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7	Die ganzheitliche üuftberatung	22
Was ist Aroma therapie, Aromatologie, Aromamassage ...?	8	Warum „ganzheitliche“ üuftberatung?	24
		Aufgaben	24
		Begriffsdefinition	24
		Wege zum Thema „Duft“	26
Die internationale Entwicklung seit 1937	10	Der emotionale Zugang: die Dufterlebnisse	27
Rene-Maurice Gattefosse	10	Düfte - Erfahrungen - Stimmungen - Assoziationen	27
Marguerite Maury	11	Das allopathische und das homöopathische Prinzip	28
Jean Valnet	11	Düfte ...	31
Robert Tisserand	12	Der wissensorientierte Zugang: die Aromatologie	39
Dietrich Gümbel	12	Grundwissen über Duftstoffe	39
Martin Henglein	12	Qualitätskriterien für ätherische Öle	41
Weitere englischsprachige Autorinnen	13	Ätherische Öle, Absolues und Essenzen: Gewinnung und Charakter	45
Susanne Fischer-Rizzi	13	Gewinnung	47
		Die Pflanzen	53
		Die Biochemie	55
Begriffsdefinitionen	14	Synthese und praktische Umsetzung: die üuftberatung	61
Aromatherapie	15	Szene „Duftladen“	61
Aromatologie	16	Szene „duftunterstütztes Focusing“	63
Aromakunde	16	Ätherische Öle in der Psycho-Aromatherapie	65
Aromapflege	16		
Aromamassage	17		
Aromaküche	17		
Wohnraumbeduftung	17		
Mischen von Naturparfüms	18		
Duftberatung	18		
Mögliche Anwendung ätherischer Öle	19		
Arbeitsfelder mit ätherischen Ölen	20		



Die Duftleiter	66
Kopf-, Herz- und Basisnoten	68
üuftleiter und Farbleitsystem	70-
Die Arbeit mit der üuftleiter und dem Farbleitsystem	72
Vetiver	73
Thymian, mild und stark	77
Sandelholz, ostindisch	81
Jasmin	85
Pfeffer, schwarz und grün	87
Kiefer	90
Damaszener Rose	94
Orange, süß	99
Zitrone	102
Minze, grün, nanah	105
Lavendel, fein	108
Iris	112



Anwendung und Dosierung

Die Aufnahme
ätherischer Öle 114

Aufnahme über die Nase 116

Entwicklung
des Geruchssinns 118

Das Riechen 119

Die verschiedenen
Beduftungsmöglichkeiten 119

Rezepte für die
Wohnraumbeduftung 122

Naturparfüm-Werkstatt 125

Parfüm – ein ganz
persönliches „Duftkleid“ 125

Wichtige Grundkenntnisse 127

Komposition eines
Naturparfüms 129



Die Haut
als Aufnahmeorgan 132

Hydrolate 132

Fette Öle
und ihre Inhaltsstoffe 134

Ätherische Öle
und fette Öle 135

Die verschiedenen
Trägeröle 135

Hautfreundliche
ätherische Öle 140

Hautreizende
ätherische Öle 140

Hauttypen und
ätherische Öle 141

Rezepte 142

Aufnahme
über Mund und Magen 146

Allgemeine Kriterien 146

Aromaküche 146

Übersicht:
Anwendung und
Dosierung von Hydrolaten
und ätherischen Ölen 148

Aufnahme überwiegend
über die Nase 148

Aufnahme überwiegend
über die Haut 148

Aufnahme überwiegend
über den Magen 148

Problematische und
gefährliche ätherische Öle 149

Problematische Öle 149

Gefährliche Öle 149

Zuordnung der
Duftpflanzen zu den
Pflanzenfamilien 150

Nachwort 154

Literaturverzeichnis 155

Adressen 156

Register 157