

Eliane Zimmermann

Aromatherapie

Die Heilkraft ätherischer Pflanzenöle



Die Inhalte des Buches wurden von der Verfasserin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für eine kompetente medizinische Beratung. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Penguin Random House FSC® N001967



2. Auflage 2025

© 2008 Irisiana Verlag, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Bildnachweis

Alle Bilder stammen von Eliane Zimmermann, mit Ausnahme von:

AdobeStock: 8 (Drobot Dean), 18 (lovelyday 12), 78 (Naris), 140 (miwa), 188 (Zffoto), 195 (dusk), 210 (moodboard)

Shutterstock: 14 (Chamille White), 36 (YamabikaY), 58 (Denis Moskvinov), 117 (DSLucas), 148 (Okraziuk), 161 u. (Wagner Campelo), 183 o. (nnattalli), 185 u. (Predrag Lukic), 258 (Triff)

Wikipedia: 77 (J.M.Garg_ https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bursera_citronella)

Maienfelser: 40; Doris Ilg-Hewelt: 48; Karin Hollfoth: 56 u.; Thomas Krummer: 95; Waltraud Reischer: 100; Monika Volkmann: 163; Sibylle Broggi-Läubli: 268

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie, unter Verwendung eines Motivs von © Getty Images: U1 (Anthony Masterson)

Satz: Der Buchmacher, Arthur Lenner, Windach

Layout: Josefine Britz, Hamburg

Druck und Bindung: Alföldi, Debrecen

Printed in Hungary

ISBN: 978-3-424-15427-6

»Der Riechsinn ist der Sinn der Fantasie.«

Jean-Jacques Rousseau (Philosoph, 1712–1778)

Meinen Lehrern und Pionieren der Aromatherapie gewidmet
Susanne Fischer-Rizzi,
Shirley Price und
Martin Henglein

Inhalt

Vorwort	6
Die Welt ist Duft	9
Die Pflanze – unterschätztes Lebewesen	19
Pflanzen und ihre Namen: Botanik	20
Pflanzen im Anbau und wild wachsend	21
Pflanzen und ihre Inhaltsstoffe	25
Gewinnung von ätherischen Ölen	27
Das duftende Universum der freundlichen Moleküle	30
Ätherische Öle von A bis Z	37
Hinweise zur Benutzung	38
Potenziell gefährliche ätherische Öle	146
Grundausrüstung	147
Fette Pflanzenöle von A bis Z	149
Fettsäuren	151
Fette Pflanzenöle für innere und äußere Schönheit	161
Hydrolate – Schönheitselixiere mit sanfter Heilwirkung	189
Wertvolle Heilwässer	191
Haltbarkeit	192
Zusammensetzung	194
Anwendungsmöglichkeiten	194
Hydrolate in der Tierheilkunde	205