



# INHALT



Einklinken.....6

Liebe Leserin.....8

WAS SIE SCHON IMMER WISSEN WOLLTEN:  
FAKTEN, TIPPS UND TRICKS

ÄTHERISCHE ÖLE.....12

Was sind ätherische Öle und was bewirken sie.....13

Nur das Beste: **Qualität ätherischer Öle**.....19

PFLANZENWÄSSER.....24

Pflanzenwässer, **die sanfte Kraft**.....25

TRÄGERSUBSTANZEN.....28

Warum brauchen ätherische Öle Trägersubstanzen –  
**und welche?**.....29

DOSIERUNG, SICHERE HANDHABUNG UND HALTBARKEIT  
ÄTHERISCHER ÖLE

DAS 1 X 1 GUTER PRODUKTE.....42

Die Menge macht's:  
**So dosieren Sie ätherische Öle**.....43

Sicher ist sicher:  
**ein paar Worte zur sicheren Handhabung**.....44

Damit Sie lange daran Freude haben:  
**Tipps zu Aufbewahrung und Haltbarkeit**.....44

Danke.....222

Lesestoff.....222

Infos im Netz, Bezugsquellen.....223

Rezepte-Index.....223





# Der Frühling

Los geht's! ..... 47

## ZEIT DES AUFBRUCHS UND DER REINIGUNG

MÄRZ – ROSMARIN,  
DER MACHER..... 51

APRIL – PFEFFERMINZE,  
DIE REINIGENDE..... 65

MAI – TULSI,  
DIE UNVERGLEICHLICHE ..... 75



# Der Sommer

Nimm's leicht!..... 83

## ZEIT DES VERTRAUENS UND DER LEICHTIGKEIT

JUNI – LORBEER,  
DER WEGBEREITER..... 87

JULI – ORANGE,  
DIE FRÖHLICHE..... 97

AUGUST – MELISSE,  
DIE HERZENSFREUDE..... 109

# Der Herbst

Alles im Lot .....123

## ZEIT DER ENTSPANNUNG UND DER SINNLICHKEIT

SEPTEMBER – LAVENDEL,  
DER MAGIER..... 127

OKTOBER – ROSENGERANIE,  
DIE AUSGLEICHENDE ..... 141

NOVEMBER – YLANG YLANG,  
DIE SINNLICHE ..... 155

# Der Winter

Ganz für mich .... 171

## ZEIT DER STILLE UND DER REGENERATION

DEZEMBER – PATCHOÜLI,  
DER FELS IN DER BRANDUNG... 175

JANUAR – ZEDER,  
DER LÖWE ..... 193

FEBRUAR – WEIHRAUCH,  
DER GÖTTLICHE ..... 207

