

Inhaltsverzeichnis

Erster Teil

	Seite
Vorwort	5
Einleitung	7
Es war einmal	10
Energetische Hydrolatherapie	13
Qualitätskriterien	15
Qualität des Wassers	15
Konzentration der aktiven Prinzipien	15
100% rein und natürlich	16
Die Frische	16
Der Preis	16
Aufbewahrung und Lagerung	17
Anwendung	18
In der Küche	19
Für Wohlbefinden und Schönheit	20
Für die Atmosphäre	20
Kleinkinderpflege	21

Therapie	23
Synergien mit anderen phytotherapeutischen Methoden	26
Aromatherapie	26
Gemmotherapie	27
Pflanzenelixiere	28
Kräutertees und Aufgüsse	28
Urtinkturen	29
Hydrolatherapie für Tiere	30
Erfahrungen mit Tieren	31

Zweiter Teil

Beschreibung der einzelnen Hydrolate	Seite
Angelikawurzel <i>Angelica archangelica</i>	33
Basilikum <i>Ocimum basilicum</i>	37
Bergamotte <i>Citrus bergamia</i>	42
Bergbohlenkraut <i>Satureja montana</i>	46
Champaka <i>Michelia alba</i>	50
Cistrose <i>Cistus ladaniferus</i>	55
Eukalyptus globulus <i>Eucalyptus globulus</i>	60
Geranie <i>Pelargonium asperum</i>	64
Immortelle <i>Helichrysum italicum</i>	69
Jasmin <i>Jasminum officinalis</i>	74

Johanniskraut	Hypericum perforatum	79
Kamille (blau)	Chamomilla matricaria	83
Kamille (römisch)	Chamaemelum nobile	88
Karotte	Daucus carota	92
Kewra	Pandanus odoratissimus	96
Koriander	Coriandrum sativum	101
Lavendel	Lavandula angustifolia	106
Ledum	Ledum groenlandicum	111
Lorbeer	Laurus nobilis	115
Majoran	Origanum majorana	120
Mönchspfeffer (Vitex)	Agnus castus	124
Muskatellersalbei	Salvia sclarea	128
Myrte	Myrtus communis	132
Narde	Nardostachys jatamansi	136
Orangenblüten (Neroli)	Citrus aurantium	141
Palmarosa	Cymbopogon martinii	146
Pfefferminze	Mentha piperita	150
Ravintsara	Cinnamomum camphora	154
Rose	Rosa damascena	158
Rosmarin Verbenon	Rosmarinus officinalis verbenoniferum	164
Salbei	Salvia officinalis	170
Sandelholz	Santalum album	174

Schafgarbe	Achillea millefolium	179
Shiso	Perilla frutescens	183
Teebaum	Melaleuca alternifolia	188
Thymian Linalool süß	Thymus vulgaris linaloliferum	192
Thymian Thymol	Thymus vulgaris thymoliferum	196
Verbena	Lippia citriodora	199
Vetiver	Vetiveria zizanioides	204
Wacholder	Juniperus communis	209
Waldkiefer	Pinus sylvestris	214
Weihrauch	Boswellia carterii	219
Ylang Ylang	Cananga odorata	224
Ysop	Hysopus officinalis	228
Zeder (Atlas)	Cedrus atlantica	232
Zimt	Cinnamomum verum	236
Zypresse	Cupressus sempervirens	240

Dritter Teil

	Seite
Behandlungsvorschläge	245
Hydrolatherapie für die Atemwege	247
Hydrolatherapie für Verdauung und Stoffwechsel	254
Hydrolatherapie für das Kardiovaskuläre System	267

Hydrolatherapie für den Mund	274
Hydrolatherapie für die Frau	277
Hydrolatherapie für das Urogenital-System	291
Hydrolatherapie für die Haut	296
Hydrolatherapie für das psycho-emotionale System	305
Hydrolatherapie für Babys und Kleinkinder	313
Hydrolatherapie bei Rheuma und Gelenkproblemen	318
Hydrolatherapie bei diversen Schwierigkeiten	320

Vierter Teil

	Seite
Krankheiten - Index	323
Therapeutischer Index	332
Index der Pflanzen	348
Glossar ayurvedischer Begriffe	350
Bibliographie	353
Danksagungen	354
Inhaltsverzeichnis	356