

Sandra Ananda

Vom Geist in der Flasche

Ätherische Öle im
psycho-aromatherapeutischen Vergleich

Band 1

Bitte beachten: Die in diesem Buch niedergeschriebenen Informationen sind kein Ersatz für persönlichen Rat und Behandlung von Heilkundigen. Zwar sind die gegebenen Informationen sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Dennoch übernehmen Autorin und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwendung der Angaben in diesem Buch entstehen.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

3. Auflage, 2023

(c) 2017 Sandra Ananda, Berlin

Alle Rechte vorbehalten

Umschlagbild: Anna Ok @ shutterstock

Umschlaggestaltung: Sandra Ananda

Textgestaltung: Sandra Ananda

Herstellung und Verlag: Sandra Ananda, Berlin

ISBN: 978-3-910826-01-4

*Der Pflanzenwelt und den Pilzen,
in Liebe und Dankbarkeit.*

*Den Tieren,
ihrer Würde und Unbändigkeit,
zum Respekt.*

*Den Menschen,
den Weisen für ihr Wirken,
den Narren für ihr Bewegen.*

Für uns, mittendrin.

INHALT

11 VORWORT

13 WAS IST PSYCHO-AROMATHERAPIE?

14 *Teil 1*

GRUNDLAGEN ZU ÄTHERISCHEN ÖLEN

17 QUALITÄT ÄTHERISCHER ÖLE

21 WENIGER IST MEHR: RICHTIG DOSIEREN

23 UND WIR RIECHEN ES DOCH

25 KRITISCHE INHALTSSTOFFE: VON VORSICHT ZU WERTSCHÄTZUNG

29 PSYCHE VS. PHYSIS?

31 DER »RICHTIGE« DUFT?

33 ANWENDUNG ÄTHERISCHER ÖLE

37 ANWENDUNG IM PROFESSIONELLEN RAHMEN

38 ANWENDUNG IM EIGENEN PROZESS

42 *Teil 2*

ÄTHERISCHE ÖLE IM VERGLEICH

45 MUTTERROLLEN – MUTTERSEIN

46 FENCHEL, SÜSS

47 KAMILLE, DEUTSCHE / BLAUE

48 KAMILLE, RÖMISCHE

49 SCHAFGARBE

50 STERNANIS

51 VETIVER

53 ABGRENZUNG & SCHUTZBEDÜRFNIS

- 54 ANGELIKA / ENGELWURZ
- 55 CAJEPUT
- 56 GEWÜRZNELKE
- 57 KAMILLE, RÖMISCHE
- 58 LAVENDEL, BERG-
- 59 NEROLI
- 60 ROSE
- 61 ROSMARIN CT VERBENON
- 62 THYMIAN CT CARVACROL
- 63 THYMIAN CT THYMOL
- 63 THYMIAN CT THUJANOL
- 64 THYMIAN CT LINALOOL
- 65 THYMIAN CT GERANIOLOL
- 67 ZEDER, ATLAS-
- 68 ZITRONE

69 TIEFE WUNDEN DER SEELE HEILEN

- 70 ANGELIKA / ENGELWURZ
- 71 CISTROSE
- 72 IMMORTELLE
- 73 ROSENGERANIE

75 ANGST ESSEN SEELE AUF

- 76 BERGAMOTTE
- 77 LAVENDEL, SPEIK-
- 78 LAVENDEL, BERG-
- 79 LAVANDIN
- 80 LAVENDEL, SCHOPF-
- 81 MÖHRE, WILDE
- 82 TONKA
- 83 ZEDER, ATLAS-
- 84 YLANG YLANG

85 **BEZIEHUNG, BINDUNG & GEMEINSCHAFT**

- 86 BENZOE
- 87 JASMIN
- 88 MAGNOLIE, WEISS
- 89 MAGNOLIE, ROT
- 90 MANDARINE
- 91 MELISSE
- 92 MUSKATELLERSALBEI
- 93 ORANGE, SÜSS
- 94 SALBEI, ECHTER
- 95 VANILLE
- 96 VEILCHEN, DUFT-
- 97 ZIMT, CEYLON-

99 **DIE EIGENE BESTIMMUNG LEBEN**

- 100 ANGELIKA / ENGELWURZ
- 101 DAVANA
- 102 GRAPEFRUIT
- 103 MYRTE, GRÜN
- 104 OSMANTHUS
- 105 PATCHOULI
- 106 PETITGRAIN
- 107 THUJA / LEBENSBAUM

109 **DURCHSETZUNGS- KRAFT & FÜHRUNGS- KOMPETENZ**

- 110 BASILIKUM
- 111 KAMPFER
- 112 LORBEER
- 113 MINZE, PFEFFER-
- 114 MINZE, BERGAMOTTE-
- 115 SPEARMINT
- 116 PFEFFER, SCHWARZER
- 117 ROSMARIN CT BORNEON
- 118 ROSMARIN CT CINEOL
- 118 ROSMARIN CT VERBENON

119 **AUTHENTIZITÄT & SELBSTAKZEPTANZ**

- 120 CISTROSE
- 121 KALMUS
- 122 MIMOSE
- 123 PALO SANTO
- 124 ROSENGERANIE
- 125 VANILLE

127 KONTROLLE & VERTRAUEN

- 128 JASMIN, ARABISCHER
- 129 KAMILLE, RÖMISCHE
- 130 MUSKATNUSS
- 131 RHODODENDRON HIMALAYA
- 132 TEEBAUM
- 133 ZYPRESSE

135 IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

- 136 ALANT
- 137 BALDRIAN
- 138 MELISSE
- 139 MÖHRE, WILDE
- 140 WEIHRAUCH
- 141 ZITRONEN-VERBENE

143 AUS DUNKELHEIT WIRD LICHT

- 144 BIRKE
- 146 BERGAMOTTE
- 147 EICHENMOOS
- 148 KAKAO
- 149 PALMAROSA
- 150 TANNE, EDEL-
- 151 YLANG YLANG

153 **VERGEBEN &
LOSLASSEN**

154 EICHENMOOS

155 FENCHEL, SÜSS

156 IRIS

157 MUSKATELLERSALBEI

158 MYRRHE

159 ORANGE, SÜSS

160 ROSE

161 ROSENGERANIE

162 SALBEI, ECHTER

163 WEIHRAUCH

164 *Teil 3*
IM ÜBERBLICK

167 VOM AUSSTERBEN BEDROHT

171 KERNFRAGEN: ÄTHERISCHE ÖLE
VON A-Z

186 **ANHANG**

188 ALPHABETISCHES VERZEICHNIS

191 DIE AUTORIN

193 IN DANK VERBUNDEN

VORWORT

In allen ätherischen Ölen lässt sich eine individuelle thematische Triebhaftigkeit erkennen, eine Grundidee, ein Grundmuster, das in sich geschlossen perfekt und vollständig ist. Wir Menschen nun integrieren viele Aspekte, viele Themen, und wir können uns potentiell in allen Pflanzen erkennen.

Solange der Mensch an einem Ort verweilte, erkannte er sich vorrangig in den Pflanzen vor Ort. Seit wir uns dem Fremden immer weiter öffnen und den ganzen Globus kennen wollen, konfrontieren wir uns auch mit den Themen entfernter Pflanzen. Oft wiederholen sich die Themen in Pflanzen einer Gegend mit ähnlichen pflanzlichen Vertretern anderenorts. Sie sind jedoch nie gleich, weder in Gestalt, noch thematischer Nuance.

So entdecken wir mit der Welt auch immer mehr uns selbst. Wer dabei den Blick auf die Pflanzen übt, ihnen lauscht und ihren Duft in sich einlädt, erlebt diesen Prozess bewusster. Mit dem Blick auf ihre Themen und die feinen Unterschiede lässt sich auch erklären, warum ein ätherisches Öl, das für eine gewisse physische Thematik, sei es der Husten, indiziert ist, nicht immer wirkt. Es mag nun an zweierlei Gründen liegen: Wir mögen vielleicht gänzlich blockiert sein, weil unser Körper mit Umweltgiften überlastet und unsere Regulation stark beeinträchtigt ist. Aber es kann auch sein, dass der Duft nicht die passende Thematik ausdrückt, die zum jeweiligen Symptom führte. Die Suche nach dem passenden Öl rückt so immer weiter in den Fokus.

Für mich wurde die Leitfrage, welcher Duft zu welcher Zeit für wen der richtige sei, zur Motivation, dieses Buch zu schreiben. Es soll als weiterer

Baustein dem ganzheitlichen Verständnis von ätherischen Ölen dienen. Denn letztlich erklärt sich nur daraus, wie Ursache und Symptom zusammenhängen und was wir lernen können.

Dieses Buch soll Orientierungshilfe sein und zum weiteren Kennenlernen der ätherischen Öle beitragen. Es soll Antworten auf die Frage geben, was Düfte mit gleichen Indikationen unterscheidet. Es darf uns im Alltag begleiten, um unsere auftauchenden Themen bewusst werden und transformieren zu lassen und es darf ein Leitfaden für die Praxisbegleitung sein.

Berlin, Oktober 2017

Sandra Ananda

WAS IST PSYCHO-AROMATHERAPIE?

Psycho-Aromatherapie beschäftigt sich mit den mentalen, emotionalen und geistigen Potentialen von ätherischen Ölen. Ganz im Sinne des Altgriechischen *θεραπεία* *therapeia* bedeutet Therapie Dienst, Pflege und Heilung. Im modernen Wortschatz dient Psychotherapie der Behandlung von psychischen Erkrankungen, die, als solche definiert, fast ausschließlich nur im Vorhandensein psychischen Leids diagnostiziert werden kann. Vom ursprünglichen Begriff ist nur der Heilungsversuch geblieben und die Zielgruppe auf Erkrankte beschränkt.

Psycho-Aromatherapie ist wie alle Formen der Aromatherapie stets nur ganzheitlich zu erfassen. Dazu zählt auch die Ganzheitlichkeit als Mensch. Denn Gesundheit ist die Fähigkeit mit unserer Vielfältigkeit und verschiedenen Ressourcen immer wieder zurück in die Balance und Harmonie zu kommen. Hier setzen ätherische Öle Impulse. Mit ihrer Kraft, die unsere Themen katalytisch bearbeiten lässt, befähigen sie uns, unseren Weg in die Balance immer wieder selbst zu finden.

Ätherische Öle stützen uns mit rein pharmakologisch relevanten Inhaltsstoffen auf körperlicher Ebene und bewirken auch die Ausschüttung von Neurotransmittern. Sie haben darüber hinaus aber noch eine ganz andere Dimension: die geistige. So trägt jede Pflanze ein archetypisches Bild in sich, ein Thema, das uns emotional und mental beeinflusst und anspricht.

Ätherische Öle dienen damit der Pflege und der (Selbst-)Heilung, egal wo sich unser Zustand auf der Skala von definiertem »gesund« bis »krank« bewegt. Somit ist Psycho-Aromatherapie als therapeutisches Element

ernst zu nehmen und gerade in einer psycho-therapeutischen Praxis sinnvoll als Begleitelement. Doch hilft sie uns auch im Alltag, in der Prävention von Erkrankungen, indem sie uns unsere eigenen Blockaden zeigt und wir lernen, sie eigenmächtig zu lösen.

Teil 1

GRUNDLAGEN ZU
ÄTHERISCHEN ÖLEN

PSYCHE VS. PHYSIS?

Ein sehr interessantes Erkennen während meiner Arbeit auch für dieses Buch war für mich, wie Pflanzen scheinbare Gegenteile stets integrieren. Das Kapitel »Kontrolle vs. Vertrauen« steht symbolisch dafür, wie wir diese zwei eher gegensätzlich betrachteten Zustände in der Pflanzenkraft stets gleichzeitig angesprochen finden. So ist es auch mit der Psycho-Aromatherapie, die nicht neben der körperlich orientierten Aromatherapie stehen sollte, sondern mit ihr. Beide haben einen unterschiedlichen Blick, doch bedienen sich der gleichen Werkzeuge.

Besonders wertvoll wird die Zusammenarbeit, wenn auch mit körperlichen Symptomen verglichen wird. Dann ergeben sich Aha-Effekte und körperliche Symptome werden vermehrt als Ausdruck mentaler, emotionaler und geistiger Phänomene verstanden. Wir fangen an, Verbindungen zu entdecken und uns zu verstehen. Gleichzeitig erhöht sich unsere Aufmerksamkeit und Wertschätzung uns selbst gegenüber.

Dieses Buch mit einem Buch der körperlichen Aromatherapie beziehungsweise Aromapflege zu vergleichen, ist spätestens dann spannend, wenn auf der einen Seite Unterschiede gemacht werden, die es auf der anderen Seite kaum gibt.

Wird klassisch die Anwendung von Zimtblättern und Zimtrinde unterschieden, gilt psycho-aromatherapeutisch die Botschaft der Pflanze Zimt mit nachstehender Verstärkung von Details, je nachdem welcher Pflanzenteil genutzt wird. Der Unterschied wird in der klassischen Aromatherapie vielleicht größer wahrgenommen und erfährt in gemeinsamer Betrachtung neuen Sinn.

Andererseits kann der Geist der Pflanze sogar detailliert in den Chemotypen* erfahren werden, obwohl manche Chemotypen in der klassischen Sichtweise gemeinsam betrachtet werden, weil sie sich in der körperlichen Wirkung kaum unterscheiden.

Wiederum lässt sich das gesamte Bild durch das Studium beider Aromatherapie-Richtungen gemeinsam erkennen. Wir vereinen ebenso wie Pflanzen. Gegenteile sind nur zwei Seiten einer Medaille.

** Chemotypen: Die gleiche Pflanze kann je nach Umweltsituation, Bodenbeschaffenheit, Klimaeinfluss oder Höhengrad unterschiedliche biochemische Profile ausbilden, die für den jeweiligen Standort wiederkehrend sind. Der Duft entscheidet sich durchaus deutlich und wird als Chemotyp der Pflanze bezeichnet. Im Buch wird die gängige Abkürzung CT wiederkehrend benutzt. Auch unterschiedliche Erntezeitpunkte und unterschiedliche Destillationsschritte (1. Destillation oder Folgedestillationen) führen zu typischen biochemischen Ausprägungen, die entweder als Chemotyp oder aber anders benannt werden, wie im Beispiel »Mandarine rot« und »Mandarine grün«.*

Teil 2

ÄTHERISCHE ÖLE IM VERGLEICH



ABGRENZUNG & SCHUTZBEDÜRFNIS

Ein häufiges Schlagwort in Beratungen und Therapien, ja selbst im Alltag, entpuppt sich im Erleben der ätherischen Öle als sehr vielschichtig. Im Fokus steht die Frage, wovon man sich abgrenzen möchte und damit auch die Situation, in welcher man die Differenzierung zwischen dem Ich und dem Du nicht mehr ausreichend leisten kann.

ANGELIKA / ENGELWURZ

Angelica archangelica L.

Es heißt, in der Angelika begegne man einem (Schutz-)Engel, weshalb der Begriff im botanischen Namen auch so oft auftauche. Wer vor einer Angelikapflanze steht und in diese hineinspürt, wird diese Legende vielleicht bestätigt finden. Es fühlt sich vielleicht bedeutend an und wir werden mitunter einer lichten schützenden Instanz gewahr, die uns auch im Duft zur Seite steht und in bedingungsloser Liebe alles zur Zeit Unpassende abwehrt. Egal wie aggressiv wir uns nähern würden, Angelika wird immer mit gütiger Liebe abweisen. Diese kräftige Haltung können wir von ihr lernen.

Der Schutzkreis der Angelika entpuppt sich als sakraler Raum, in dem es um die eigenen hohen Ideale geht. In diesem Raum können wir unseren eigenen Überzeugungen und tiefsten Wünschen nachspüren, ohne uns »von der Welt« hineinreden zu lassen. Hier erfahren wir deutlich das Wirken der eigenen Moralvorstellungen, ohne es durch äußere Einflüsse relativieren zu können. Sind sie uns wirklich so zuträglich wie wir meinen? Spüren wir anderenfalls die Kraft, wenn wir sie vollen Herzens annehmen können und bewusst formulieren?

Wir fokussieren und werden dadurch stark, dass wir uns selbst so nahe sind. Das System kann deutlich das Eigene vom Fremden trennen. So ist auch die immunstärkende Wirkung der Angelika zu erklären, die schon zu Pestzeiten gelobt wurde. Gleichzeitig erklärt sich auch die angstlösende Wirkung: Uns und unsere Ideale zu kennen und deutlich von den Vorstellungen anderer zu trennen, baut Ängste ab. Wir müssen nicht anderen gerecht werden, sondern nur uns. Und wir haben höchste Ideale in uns.

Hinweis: Angelika ist stark photosensibilisierend (das Licht tritt ins Innere, aber auch in die Haut). Damit in Berührung gekommene Hautstellen sollten mehrere Stunden vor Sonne geschützt werden.



AUTHENTIZITÄT & SELBSTAKZEPTANZ

Dieses Thema widmet sich dem großen Versteckspielen. Von Kleinigkeiten über größere Geschichten bis hin zu ganzen inneren Anteilen verbergen wir vor anderen und uns selbst so manches Puzzleteil unserer Einheit. Sich unliebsamen Erinnerungen und Anteilen anzunehmen sowie Masken abzulegen, ist ein wichtiger Prozess, um entspannter, freier und glücklicher zu werden. Wir beschäftigen uns mit der Frage, warum wir eigentlich nicht wir selbst sein sollten und arbeiten unsere Biografie auf, um uns tiefer zu entdecken.

CISTROSE

Cistus ladanifer STOKES

Das Leben hinterlässt Wunden und Narben, auf unserer Haut und emotional. Cistrose, als ausgezeichnetes Narbenheilmittel bekannt, nimmt sich jener nur an, wenn wir uns diese auch ansehen. Sich die Themen dahinter anzuschauen, nimmt ihnen die Kraft, uns unbewusst zu steuern. Die Erkenntnis als erster Schritt setzt oft die komplette Kaskade der Selbstheilung in Gang.

Doch Cistrose fordert uns auch auf, zu unseren Narben zu stehen und sie offen zu tragen. Man soll uns unsere Lebenserfahrung ansehen, zur Not in unseren Falten. Geistig ist sie die Ikone der Pro-Aging-Bewegung. Je mehr wir unsere Lebenserfahrung ausstrahlen, umso weniger muss sie sich in Falten zeigen – Cistrose glättet Fältchen und weicht Narbengewebe auf.

Die Weisheit des Alters liegt ihr ebenso nahe, wie die Authentizität im jüngeren Alter. Denn wem nutzt es, dass sich Weisheit vor der Gemeinschaft verstecken muss? Im Gegenteil: Die Authentizität der Cistrose gewinnt an Attraktivität durch ihren königlichen Charakter. Zu ihr wird aufgeschaut, um ihren Rat wird gebeten, sie wird verehrt. Sie zieht jene an, die ebenso lernen wollen, authentisch zu sein und sie prüft, ob die Absicht ehrlich ist. Cistrose blickt tief und sie erkennt Lügen unmittelbar. Sie straft Unehrllichkeit hart ab, weiß sie doch, dass diese uns selbst am stärksten verletzen. Unsere Narben zu verbergen heißt, ihren unbewussten emotionalen Schmerz zuzulassen und einem gesunden Lebensweg, gar einer Erleichterung oder Erleuchtung, entgegen zu wirken. Mit Cistrose lernen wir, in die Dunkelheit zu blicken und das Licht in ihr zu entzünden.

ANHANG

ALPHABETISCHES VERZEICHNIS

<i>Abies alba</i>	150, 182
<i>Acacia decurrens</i> , <i>A. dealbata</i>	122, 177
<i>Achillea millefolium</i>	49, 181
<i>Acorus calamus</i>	121, 176
Alant	136, 172
<i>Aloysia citriodora</i> , <i>A. triphylla</i>	141, 185
<i>Angelica archangelica</i>	54, 70, 100, 172
<i>Anthemis nobilis</i>	48, 57, 129, 175
Angelika	54, 70, 100, 172
<i>Artemisia pallens</i>	101, 173
Baldrian	137, 168, 172
Basilikum	110, 172
Bergamotte	76, 146, 173
Bergamotteminze	114, 178
Berg-Lavendel	58, 78, 176
Benzoe Siam	86, 172
<i>Betula ssp.</i>	144f., 173
Birke	144f., 173
<i>Boswellia ssp.</i>	140, 163, 184
<i>Bursera graveolens</i>	123, 180
Cajeput	55, 173
<i>Cananga odorata</i>	84, 151, 184
<i>Chamaemelum nobile</i>	48, 57, 129, 175
<i>Cedrus atlantica</i>	67, 83, 184
<i>Chrysopogon zizanioides</i>	51, 184
<i>Cinnamomum camphora</i>	111, 175
<i>Cinnamomum verum</i>	97f., 185
<i>Cistus ladanifer</i>	71, 120, 173
Cistrose	72, 120, 173
<i>Citrus aurantium</i> var. <i>amara flos</i>	59, 179
<i>Citrus aurantium</i> var. <i>amara fol.</i>	106, 180
<i>Citrus bergamia</i>	76, 146, 173
<i>Citrus limon</i>	68, 185
<i>Citrus paradisi</i>	102, 174

<i>Citrus reticulata</i>	90, 177
<i>Citrus sinensis</i>	93, 159, 179
<i>Commiphora myrrha</i>	158, 179
<i>Cupressus sempervirens</i>	133, 185
<i>Cymbopogon martini</i>	149, 179
<i>Daucus carota</i>	81, 139, 178
Davana	101, 173
<i>Dipteryx odorata</i>	82, 183
Eichenmoos	147, 154, 174
Engelwurz	54, 70, 100, 172
<i>Evernia prunastri</i>	147, 154, 174
Fenchel, süß	46, 155, 174
<i>Foeniculum vulgare</i> var. <i>dulce</i>	46, 155, 174
Gewürznelke	56, 174
Grapefruit	102, 174
<i>Helichrysum italicum</i>	72, 174
<i>Illicium verum</i>	50, 182
Immortelle	72, 174
<i>Inula helenium</i>	136, 172
Iris	156, 175
<i>Iris germanica</i>	156, 175
Jasmin, Arabischer	87, 128, 175
<i>Jasminum sambac</i>	87, 128, 175
Kakao	148, 175
Kalmus	121, 176
Kamille, Deutsche / Blaue	47, 175
Kamille, Römische	48, 57, 129, 175
Kampfer	111, 175
Krause-Minze (Spearment)	115, 178
<i>Laurus nobilis</i>	112, 176
Lavandin	79, 176
<i>Lavandula angustifolia</i>	58, 78, 176
<i>Lavandula x intermedia</i>	79, 176
<i>Lavandula latifolia</i>	77, 176
<i>Lavandula stoechas</i>	80, 176
Lebensbaum	107, 182
Lorbeer	112, 176
<i>Magnolia champaca</i>	89, 177
Magnolie, rot	89, 177
Magnolie, weiß	88, 177

Mandarine, rot, grün	90, 177
<i>Matricaria chamomilla</i>	47, 175
<i>Matricaria recutita</i>	47, 175
<i>Melaleuca alternifolia</i>	132, 182
<i>Melaleuca leucadendra</i>	55, 173
<i>Melissa officinalis</i>	91, 138, 177
Melisse	91, 138, 177
<i>Mentha citrata</i>	114, 178
<i>Mentha x piperita</i>	113, 178
<i>Mentha spicata</i>	115, 178
<i>Michelia alba</i>	88, 177
<i>Michelia champaca</i>	89, 177
Mimose	122, 177
Möhre, Wilde	81, 139, 178
Muskatellersalbei	92, 157, 178
Muskatnuss	130, 178
<i>Myristica fragrans</i>	130, 178
Myrte, grün	103, 179
<i>Myrtus communis</i>	103, 179
Myrrhe	158, 179
Nana-Minze (Spearmint)	115, 178
Neroli	59, 179
<i>Ocimum basilicum</i>	110, 172
Orange, süß	93, 159, 179
Osmanthus	104, 179
<i>Osmanthus fragrans</i>	104, 179
Palmarosa	149, 179
Palo santo	123, 180
Patchouli	105, 180
<i>Pelargonium graveolens</i>	73, 124, 161, 181
Petitgrain	106, 180
Pfeffer	116, 180
Pfefferminze	113, 178
<i>Piper nigrum</i>	116, 180
<i>Pogostemon cablin</i>	105, 180
<i>Rhododendron anthopogon</i>	131, 180
Rhododendron Himalaya	131, 180
<i>Rosa ssp.</i>	60, 160, 180
Rose	60, 160, 180
Rosengeranie	73, 124, 161, 181

<i>Rosmarin CT Borneon</i>	117, 181
<i>Rosmarin CT Cineol</i>	118, 181
<i>Rosmarin CT Verbenon</i>	61, 118, 181
<i>Rosmarinus officinalis</i>	61, 117, 118, 181
Salbei, Echter	94, 162, 181
<i>Salvia officinalis</i>	94, 162, 181
<i>Salvia sclarea</i>	92, 157, 178
Schafgarbe	49, 181
Schopf-Lavendel	80, 176
Spearmint	115, 178
Speik-Lavendel	77, 176
Sternanis	50, 182
<i>Styrax tonkinensis</i>	86, 172
<i>Syzygium aromaticum</i>	56, 174
Tanne, Edel- / Weiß-	150, 182
Teebaum	132, 182
<i>Theobroma cacao</i>	148, 175
Thuja	107, 182
<i>Thuja occidentalis</i>	107, 182
<i>Thymian CT Carvacrol</i>	62, 183
<i>Thymian CT Geraniol</i>	65, 183
<i>Thymian CT Linalool</i>	64, 183
<i>Thymian CT Thujanol</i>	63, 183
<i>Thymian CT Thymol</i>	63, 183
<i>Thymus vulgaris</i>	62-65, 183
Tonka	82, 183
<i>Valeriana officinalis</i>	137, 168, 172
<i>Vanilla planifolia</i>	95, 125, 183
Vanille	95, 125, 183
Veilchen, Duft-	96, 184
Vetiver	51, 184
<i>Vetiveria zizanioides</i>	51, 184
<i>Viola odorata</i>	96, 184
Weihrauch	140, 163, 184
Ylang Ylang	84, 151, 184
Zeder, Atlas-	67, 83, 184
Zimt, Ceylon-	97f., 185
Zitrone	68, 185
Zitronen-Verbene	141, 70, 100, 185
Zypresse	133, 185