

# DIE MAGIE NATÜRLICHER DÜFTE

Schon seit Anbeginn der Zeit umgeben uns faszinierende Düfte. Ein Hauch von Frische nach einem Regenschauer, der vertraute Geruch von frisch gebackenem Brot oder die sanften Aromen von Blumen im Frühling. Unser Leben lang sammeln wir Dufterfahrungen, die sowohl unsere Vorlieben als auch unsere Abneigungen beeinflussen. Die Natur bietet uns eine Fülle von ätherischen Ölen, die nicht nur unseren Sinnen schmeicheln, sondern auch unsere Stimmung heben, unser Wohlbefinden steigern können und für die Hausapotheke eine große Bereicherung sein können.

Die Reaktionen auf Düfte sind unmittelbar, da Geruchsmoleküle blitzschnell Botschaften an unser Gehirn senden. Seit ich mit ätherischen Ölen arbeite, bin ich von dieser direkten Wirkung fasziniert. Für mich gehört die Aromatherapie als wesentlicher Bestandteil zur Naturheilkunde und ich vermittele in Seminaren umfangreiches Wissen zu diesem Thema. Doch auch ohne Vorwissen können Sie von den heilkräftigen Wirkungen profitieren. Das Ziel dieses Buches ist es, zu zeigen, wie uns ätherische Öle im Alltag ganz einfach bei unterschiedlichsten Themen helfen können.

Die Grundlagen zu Qualität und Anwendung finden Sie zu Beginn dieses Buches. Das Herzstück bildet jedoch eine Sammlung von praxiserprobten Rezepten zu den wichtigsten Themen der Aromatherapie-Hausapotheke. Diese sollen Sie auch zu eigenen Kreationen inspirieren! Der Quickfinder (Seite 18) hilft, bestimmte Öle in den Rezepten zu finden und zeigt weitere Anwendungsmöglichkeiten auf.

Tauchen Sie ein in die spannende Welt natürlicher Düfte und erleben Sie die Vielfältigkeit und Kraft der Natur!

Susanna Färber