

## Vorwort zur 4. Auflage

---

Je beliebter die ätherischen Öle werden und je mehr Menschen sich damit befassen, um ihre angenehmen Eigenschaften zu nutzen und damit ihr Leben zu bereichern, in guten wie in schweren Stunden, umso stärker rücken allmählich auch die hervorragenden Qualitäten dieser Schätze aus der Natur in den Vordergrund: Ihre Eignung und Wirksamkeit als hilfreiche, vorbeugende, lindernde, beruhigende, anregende und Heilung fördernde Mittel – sowohl symptomatisch als auch holistisch betrachtet.

Mit diesem Buch möchte die Autorin Ärzten, Heilpraktikern, Apothekern und auch interessierten Laien einen raschen Zugang zu den ätherischen Ölen und deren Anwendungsmöglichkeiten geben. Es soll ein praktisch zu handhabendes und übersichtliches Werkzeug sein, das mittels Mind-Maps die Vielfalt der Anwendungsmöglichkeiten organbezogen aufzeigt und die wichtigsten Kenntnisse über ätherische Öle und Trägerstoffe vermittelt – sozusagen als praktisch orientierte Quintessenz der Aromatherapie mit Informationen zur Pflanze, dem daraus gewonnenen ätherischen Öl und seinen Eigenschaften,

Anwendungsformen sowie -beispielen und Vorsichtsmaßnahmen.

Konsequenterweise wird jedes Kapitel mit einem Beispiel bewährter Anwendungsformen und Rezepturen aus der langjährigen praktischen Erfahrung der Autorin abgeschlossen. Ob in wohltuenden und heilenden Duftmischungen, Bädern, Inhalationen und Wickeln, in Cremes und Körperölen – mithilfe dieser bewährten Rezepte wird es dem Leser nicht schwerfallen, die ätherischen Öle auf Anrieb erfolgreich einzusetzen.

Dieses Buch ist als „Einstieg“ in die Aromatherapie gedacht, der Erwerb vertiefter Kenntnisse ist in einem nächsten Schritt allerdings unerlässlich, denn was mit so vielen guten medizinischen Eigenschaften ausgestattet ist, kann nicht unbedenklich und in x-beliebigen Mengen und zu jedem mehr oder weniger genau definierten Zweck angewendet werden. Was ähnlich einem Medikament wirkt, mit dem muss selbstverständlich auch mit Kenntnis und Sorgfalt umgegangen werden.

Wolfsberg, im September 2022

**Monika Werner**

## Danksagung

---

Es ist guter Brauch, all denjenigen zu danken, die zu der Konzeption und Entstehung dieses Buches einen wertvollen Beitrag geleistet haben.

Ich danke den Mitarbeitern des Haug Verlages, der ehemaligen Programmplanerin Frau Silvia Mensing und Frau Ulrike Marquardt, für Anregung und weiterführende Unterstützung bei der Realisierung dieses Werks und für die redaktionelle Durchsicht des Manuskripts.

Dank gilt auch meinen Freunden und Lehrern, für deren Begleitung auf meinem Weg mit den heilsamen Düften, hier ganz besonders Patrick Collin, der immer bereit war, mir mit kompetenten und ausführlichen Auskünften rund um die ätherischen Öle zur Seite zu stehen. Gleiches gilt für Herrn Prof. Dr. Jürgen Reichling.

Ich möchte auch nicht versäumen, allen zu danken, die mit der kostenlosen Überlassung von Bildmaterial zur Gestaltung dieses Buches beigetragen haben: Dorothea Hamm, Patrick Collin, Michael Moisseeff, Jean-Claude Pichot und Primavera Life.

Ein ganz besonderer Dank gilt meinem Mann, der mich während der Erarbeitung und Überarbeitung dieses Werks immer wieder neu motiviert und mit Rat und Tat unterstützt hat.

Zuletzt möchte ich mich auch bei Frau Eva Wallstein und Herrn Christian Böser bedanken. Mit ihren Anregungen und Tipps waren sie mir stets eine Hilfe bei der Erstellung dieser Neuauflage.

Wolfsberg, im September 2022

**Monika Werner**