

# Inhalt

<b>Einleitende Informationen zum Buch</b>	5
<b>Erkältungskrankheiten natürlich behandeln mit ätherischen Ölen</b>	6
<b>Naturreine ätherische Öle</b>	20
Qualitätsmerkmale	20
Der richtige Umgang	21
Dosierung für Klein und Groß	22
<b>Wichtige Inhaltsstoffe – 22 ausgewählte Öle</b>	25
<b>Rezepturen zum Selbermischen</b>	61
<b>Leichter Atmen durch Klärung der Raumluft</b>	62
Duftlampe und Aroma-Vernebler	64
Raumsprays	66
Duftträger	68
Kissensprays	69
<b>Nasen- und Nasenschleimhautpflege</b>	72
Nasenduschen	74
Nasensprays	74
Unterstützende Nasenpflegeöle	75
Pflegender Nasenbalsam	76
Roll-Ons für Nase, Stirn und Schläfen	76
<b>Hals- und Rachenpflege</b>	80
Gurgelmischungen	82
Hals- und Rachensprays	84
Lutschpastillen für Hals und Rachen	85
Quarkwickel	85
<b>Stärkung der Bronchien</b>	86
Brusteinreibungen	87
Brustwickel	92
Hustenbonbons	93

<b>Inhalation</b>	94
Wasserdampfinhalation	96
Trockeninhalation mit dem Inhalierstift	97
Riechsalzmischungen zum Inhalieren	98
<b>Augen- und Ohrenauflagen</b>	100
Augenpflege	100
Ohrenanwendungen	101
<b>Anwendungen bei Fieber</b>	102
Wadenwickel	102
Lippenpflege	103
<b>Immunsystem stärken</b>	104
Ganzkörper-Massageöle	106
Bademischungen	107
Ansteigendes Fußbad	108
Fußsohlenöl	108
Saunaaufguss-Mischungen	109
Ölziehen	110
Honig und Getränke aromatisieren	110
<b>Schutz und Hygiene</b>	112
Handhygieneseifen	114
Handhygienesprays und -Tücher	115
Hygienesprays für Flächen	116
Mundschutz	117
<b>Rekonvaleszenz</b>	118
<b>Überblick: Pflegeöle und Pflanzenwässer</b>	120
<b>Register: Ätherische Öle und Wirkstoffe</b>	122