

8 Vorwort

11 Wie Düfte uns beeinflussen

12 Der Mensch ist und bleibt ein »Nasentier«

12 Bindung durch Duft

13 Verbindung mit dem Göttlichen

15 Die Buchstaben der Pflanzensprache

16 Wie finde ich eine gute Qualität

18 Fläschchen, Tiegel und Co.

20 Special: Basisöle zum Verdünnen

23 Helfende und heilende Düfte

25 Wissenswertes vorab

27 Körper und Seele im Einklang

28 Stimmungen und Verstimmungen

28 Ich hänge durch

29 Ich komme nicht in die Pötte

29 Die Umstände halten mich gefangen

29 Ich finde meinen Platz nicht

30 Ich kann mich nicht zügeln

30 Zum Fressen gern

31 Emotionale Achterbahnfahrt

32 Aggressionen und Konflikte

32 Wohin mit meiner Wut?

32 Ich will hier raus!

33 Nicht mit mir!

33 Ich könnte die Wände hochgehen

34 Lass mich in Ruhe!

34 Angst essen Seele auf

35 Stress lass nach

35 Auf den Flügeln der Fantasie

35 Die imaginären Hängematte

37 Zeit für mich

37	Tropenfeeling in der Sauna
38	Die Gedanken vorüberziehen lassen
38	Liebeskummer lohnt sich nicht
39	Abschiednehmen für immer
40	Lernen und Leistung
40	Legasthenie: Wenn Buchstaben zur Qual werden
40	Konzentration: Im Hier und Jetzt
41	Hyperaktivität: Hilfe für den Zappelphilipp
42	Prüfungsstress: Das Bauchweh vor der Prüfung
43	Prüfungsangst: Der ganz legale Spickzettel
43	Leistungsdruck und Überforderung: Ein lästiges Paar
44	Kommunikation: Den Knoten lösen
45	Ungeduld: Das Unmögliche bitte, und zwar sofort
46	Partnerschaft und Sexualität
46	Massagen: Zärtlichkeit für Groß und Klein
46	Atmosphäre: Sinnliches aus tausendundeiner Nacht
47	Stimmung: Sich gegenseitig verzaubern
47	Lust: Wenn sie zum Fremdwort wird
49	Pflegendes für Haut und Haar
49	Hautpflege: Samthaut von Kopf bis Fuß
51	Falten: Die Linien des Lebens
52	Feuchtigkeitspflege: Frischer Morgentau
52	Äderchen: Verflixt und gezeichnet
54	Lippenpflege: Rote Lippen soll man küssen
54	Nagelpflege: Zeigt her eure Hände
55	Nagelpilze: Zeigt her eure Füße
55	Haarpflege: Wie Samt und Seide
56	Deodorant: Unfeine Düfte verduften lassen
58	Orangenhaut: Gar nicht zum Knutschen
59	Frühjahrskur: Ballast von Bord werfen

61 Gesund von Kopf bis Fuß

62 Notfallmischungen: schnelle Hilfe

63 Hals und Kopf

63 Haarwuchs: Die Krönung der Persönlichkeit

64 Kopfläuse: Krabbeltier – nicht mit mir

64 Augenentzündung: Schöne Fenster zur Seele

65 Tinnitus: Unerwünschte
Nachrichten aus dem Innenohr

65 Ohrenentzündung:
Wer nicht hören will, muss fühlen

66 Schlafstörungen:
Wieder mal kein Auge zugemacht

67 Startschwierigkeit: Beschwingt in den Tag

68 Kopfschmerzen: Was uns Kopfzerbrechen macht

68 Heuschnupfen: Nieskonzert im Frühjahr

69 Schnupfen: Hab die Nase gestrichen voll

69 Halsschmerzen:
Der Frosch sitzt im Hals und kratzt

70 Fieber: Ohne Schweiß kein Preis

71 Mundsoor: Wenn Höhlenbewohner
zur Last werden

71 Zahnfleischentzündung:
Rot und Blut tut nicht gut

71 Zahnschmerzen: Zubeißen und durch

71 Lippen-Herpes: Es gibt schönere Blumen

72 Unreine Haut: Wenn das Entlein zum Schwan wird

73 Schultern und Brustbereich

73 Schulterverspannung: Der schmerzende Panzer

73 Husten: Lauter als die Flöhe

74 Herzprobleme: Beängstigende
Herzensangelegenheiten

75 Schluckauf: Ein Hickser in Ehren

75 Krebs: Wenn er nur ein Sternzeichen wäre

76 Bauch und Intimbereich

76 Magenschmerzen: Kummer, der auf den
Magen schlägt

76 Gallenbeschwerden: Mir kommt die Galle hoch

77 Blähungen: Wenn der Darm zu musikalisch wird

77 Übelkeit: Mir ist zum Fischefüttern

77 Gürtelrose: Kinderkrankheit der Erwachsenen

78 Verstopfung: Ein träger Darm schlägt Alarm

79 Blasenentzündungen:
Nur nicht in die Hose machen

79 Menstruationsschmerzen:
Wenn die Tage zur Plage werden

80 Menstruation: Zu viel des Blutes

80 Unerfüllter Kinderwunsch:
Wo bleibt der Klapperstorch?

81 Schwangerschaft: In guter Hoffnung

83 Wechseljahre: Immer wieder die fliegende Hitze

83 Wechseljahre: Achterbahn der Gefühle

85 Pilzinfektionen: Ungebetene Gäste

85 Hämorrhoiden: Wie auf heißen Kohlen sitzen

86 Beine und Füße

86 Krampfadern: Beine schwer wie Blei

86 Wachstumsschmerzen: Ich bin schon so groß!

87 Arthrose und Arthritis: Wer rastet, rostet schnell

87 Muskelkater: Katzenjammer nach dem Sport

- 88 Warzen: Kröten-Look ist selten Schmuck
- 88 Hornhaut: Dickhäuter gehören in die Savanne
- 89 Fußpilz: Meist sehr anhänglich

91 **Das Öle-Set**

92 **16 wichtige Öle im Überblick**

- 92 Atlaszeder, *Cedrus atlantica*
- 93 Cajeput, *Melaleuca leucadendra*
- 93 Cistrose, *Cistus ladanifer*
- 94 Fenchel, *Foeniculum vulgare*
- 94 Lorbeer, *Laurus nobilis*
- 95 Grapefruit, *Citrus paradisi*
- 96 Lavendel, *Lavandula angustifolia*
- 97 Muskatellersalbei, *Salvia sclarea*
- 98 Pfefferminze, *Mentha piperita*
- 99 Rosengeranie, *Pelargonium graveolens*

- 99 Teebaum, *Melaleuca alternifolia*
- 100 Vanille, *Vanilla planifolia*
- 101 Weißtanne, *Abies alba*
- 101 Ylang Ylang, *Cananga odorata*
- 102 Weihrauch, *Boswellia sacra*
- 103 Zitronenmyrte, *Backhousia citriodora*
- 104 **Special:** Zukunft der Aromatherapie

107 **Service**

108 **Öle und kleine Helferchen**

110 **Literatur**

110 **Andere Medien**

111 **Register**