

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Einleitung</b>	<b>9</b>
<b>Schönheit durch Düfte</b>	<b>11</b>
Kosmetik mit Aromen	13
Heilen mit Aromen	14
<b>Das Geheimnis der ätherischen Öle</b>	<b>17</b>
Aroma-Kosmetik - Ganzheitskosmetik	
für Körper, Seele und Geist	19
Aroma-Kosmetik und Farbtherapie	21
Aroma-Kosmetik und Naturkosmetik	24
<b>Das ist unsere Haut</b>	<b>27</b>
Von der Haut zum Hauttyp	30
Der Weg von außen nach innen	32
Einkauf und Haltbarkeit von ätherischen Ölen	33
Einen Allergietest durchführen	35
Wichtige Hinweise und Kontraindikationen	36
<b>Das Geheimnis der Aroma-Kosmetik</b>	<b>37</b>
Die Hauptbestandteile der ätherischen Öle	39
<b>Die 12 meistverwendeten ätherischen Öle</b>	
<b>in der Aroma-Kosmetik</b>	<b>45</b>
Ätherische Öle von A - Z	47
Geraniumöl	47
Kamillenöl	49
Lavendelöl	50
Muskatellersalbeiöl	53
Neroliöl	54

Rosenöl	56
Rosmarinöl	58
Sandelholzöl	61
Teebaumöl	63
Wacholderbeeröl	65
Ylang-Ylang-Öl	67
Zitronenöl	69
<b>Pflanzenöl, die ideale Trägersubstanz</b>	
<b>für ätherische Öle</b>	73
Die 16 wichtigsten Pflanzenöle	
für die Aroma-Kosmetik	78
Aprikosenkernöl	78
Avocadoöl	78
Haselnussöl	79
Jojobaöl	79
Macadamia-Nussöl	80
Maiskeimöl	81
Mandelöl	81
Nachtkerzenöl	82
Olivenöl	82
Pfirsichkernöl	83
Safloröl	83
Sesamöl	84
Sojaöl	84
Sonnenblumenöl	85
Walnussöl	85
Weizenkeimöl	86
<b>Das Geheimnis der aromakosmetischen Rezepte</b>	87
Die richtige Duftstimmung	90
Das Geheimnis der Duftmischungen	91

Die Haltbarkeit von Aroma-Kosmetik	94
Das Equipement für die aromakosmetische "Werkstatt"	94
<b>Aromakosmetische Pflegeprogramme</b>	97
<i>Grundpflegeprogramm für normale Haut</i>	99
- Energetik der Pflege normaler Haut	99
- Ätherische Öle zur Pflege normaler Haut	100
- Die Aroma-Reinigung	100
- Aroma-Gesichtspflegeöle	104
- Die Aroma-Gesichtsmassage	109
- Aroma-Sahne-Cremes	111
- Aroma-Cremes	112
- Aroma-Masken	115
- Ergänzende Farbtherapie	118
- Körperöle und Aroma-Massage	119
<i>Spezial-Pflegeprogramm bei fettiger Haut</i>	125
- Energetik der Pflege fettiger Haut	125
- Ätherische Öle zur speziellen Pflege fettiger Haut	126
- Energetik der Hautpflege bei Akne	127
- Ätherische Öle zur speziellen Pflege bei Akne	128
- Die spezielle Aroma-Reinigung fettiger Haut	128
- Warme Aroma-Reinigungsöle	128
- Heiße Aroma-Gesichtskompressen	133
- Aroma-Gesichtspflegeöle	134
- Aroma-Cremes	139
- Aroma-Masken	141
- Ergänzende Farbtherapie	143
- Körperöle und Aroma-Massagen	143

<b>Spezial-Pflegeprogramm bei sensibler Haut</b>	146
(trocken - schuppig - empfindlich)	
- Energetik der Pflege sensibler Haut	146
- Ätherische Öle zur speziellen Pflege sensibler Haut	146
- Energetik der Pflege irritierter oder entzündeter Haut	147
- Ätherische Öle zur Pflege irritierter, entzündeter Haut	148
- Die spezielle Aroma-Reinigung sensibler Haut	148
- Warme Aroma-Gesichtskompressen	152
- Aroma-Gesichtspflegeöle	153
- Aroma-Cremes	157
- Aroma-Öl-Masken	160
- Ergänzende Farbtherapie	162
- Körperöle und Aroma-Massagen	163
<b>Kosmetische Tips von A - Z</b>	167
<b>Emotionale Probleme von A - Z</b>	179
<b>Pflanzenöle auf einen Blick</b>	181
<b>Ätherische Öle auf einen Blick</b>	184
<b>Kosmetische Anwendungen auf einen Blick</b>	197
- Die kosmetischen Eigenschaften	197
- Die verschiedenen Hauttypen	198
- Hautprobleme	200
- Haarpflege	201
<b>Register der deutsch/lateinischen Pflanzennamen</b>	202
<b>Literaturempfehlungen</b>	203