

- 7 DIE MAGIE NATÜRLICHER DÜFTE**
- 8 WISSENSWERTES ÜBER DÜFTE**
- 12 AUFNAHME DER DÜFTE IN DEN KÖRPER**
- 21 DIE REZEPTE**
- 22 SCHMERZ LASS NACH!**
- 22 Jasmin-Massageöl
- 24 Entspannende Lavendel-Rolle
- 26 Kopfwohl-Roll-on mit Nanaminze
- 28 Kalte Pfefferminz-Kompresse
- 30 Rosmarinöl für Beine und Waden
- 32 Wacholder-Arnika-Einreibung
- 34 Johanniskraut-Massagebalsam
- 36 Wintergrün-Akut-Roller
- 38 Entspannende Sandelholz-Kompresse
- 40 Eukalyptus-Fußbad
- 42 Kardamom-Massageöl
- 44 WENIGER STRESS – MEHR
ENTSPANNUNG**
- 44 Wohlfühl-Raumduft mit Bitterorange
- 46 Neroli-Massageöl
- 48 Neroli-Gesichtskompresse
- 50 Aufhellender Bergamotte-Duft
- 52 Mandarine-Roll-on für unterwegs
- 54 Grüner Smoothie mit Basilikum
- 56 Gute-Laune-Raumduft
- 58 Raumduft mit Zitrone
- 60 Erdender Raumduft mit Zeder
- 62 Entspannendes Lavendel-Fußbad
- 64 Heiße Tasse »Lavendel«
- 66 Rosendessert mit Mango
- 68 Beruhigendes Rosen-Bad
- 70 Cistrose-Lavendel-Raumspray
- 71 Lavendel-Einreibung für die Schläfen

- 72 FÜR DIE ERKÄLTUNGSZEIT**
- 72 Raumspray mit Zitronenmyrte
74 Raumduft mit Ravintsara
76 Eukalyptus-Inhalation
78 Inhalation mit Pfefferminze
80 Balsam mit Angelikawurzel
82 Nasenpflegeöl mit Johanniskraut
84 Teebaum-Tee
86 Wohltuender Ravintsara-Honig
88 Nanaminz-Gurgellösung
90 Ölziehmischung mit Sanddorn
92 Bruststeinreibung mit Zirbelkiefer
94 Oregano-Fußbad
96 Raumduft »Wald«
98 Orangen-Cocktail mit Grapefruit
- 100 PFLEGE FÜR GESUNDE HAUT**
- 100 Lavendel bei Verbrennungen
102 Lavendel zur Wundheilung
103 Rose-Teebaum-Essenz
104 Lavendel gegen Juckreiz
106 Sanftes Nachtkerzenöl
108 Rosenhydrolat
109 Lavendelhydrolat
110 Rose-Granatapfel-Öl
112 Hagebuttenkernöl zur Handmassage
114 Rosenbalsam
116 Lippenpflege mit Melisse
118 Fußpflege mit Manuka
120 Teebaum-Nagelpflegeöl
- 122 REZEPTVERZEICHNIS**
- 126 EMPFEHLUNGEN VON
SUSANNA FÄRBER**