

Vorwort	7
Einleitung	9
Kurzer Rückblick in die Geschichte der Aromatherapie	10
Ätherische Öle – Antworten auf die häufigsten Fragen	11
<i>Was sind ätherische Öle?</i>	11
<i>Warum produzieren Pflanzen ätherische Öle?</i>	11
<i>Wie werden ätherische Öle gewonnen?</i>	13
<i>Welche Qualitätskriterien gibt es für ätherische Öle?</i>	17
<i>Welche wichtigen Informationen sind auf Etiketten ätherischer Öle zu finden?</i>	20
<i>Was sind Chemotypen?</i>	24
<i>Wie wird die Qualität der ätherischen Öle seitens der Anbieter geprüft?</i>	25
<i>Woran erkenne ich, ob ein ätherisches Öl qualitativ noch in Ordnung ist?</i>	26
Das „Dorf der Duftmoleküle“	27
<i>Die wichtigsten Inhaltsstoffe ätherischer Öle</i>	30
Wie gelangen ätherische Öle und deren Wirkstoffe in unseren Körper?	43
Informationen über den Umgang mit ätherischen Ölen	46
Ausgewählte ätherische Öle im Portrait	47
Die wichtigsten Hydrolate für Aromatherapie und Aromapflege	83
Ausgewählte Pflanzenöle im Portrait	93

DIY-Grundrezepturen Aromapflege	103
<i>Körper- und Massageöle</i>	104
<i>Schmerzölmischung</i>	104
<i>Schüttellotionen</i>	105
<i>Balsame</i>	106
<i>Rasiercreme für Frauen und Männer</i>	108
<i>Roll Ons</i>	109
<i>Riechsalz oder -zucker</i>	110
<i>Badesalz</i>	111
<i>Aromasprays</i>	112
<i>Fußdeo</i>	115
<i>Hydrolate-Gel</i>	116
<i>Ölkompressen</i>	117
<i>Peeling</i>	118
<i>Gurgelsalz</i>	120
<i>Rachenspray</i>	121
DIY-Tipps	122
<i>Inhalierstifte</i>	122
<i>Aromadusche</i>	122
<i>Badesahne</i>	123
<i>Dampfinhalation</i>	123
<i>Gesichtsmaske</i>	124
<i>Kleine Duftträger</i>	124
<i>Dufte Taschentücher</i>	125
<i>Dufte unterwegs</i>	125
<i>Haushaltsreiniger</i>	126
<i>Aromaküche für Einsteiger</i>	127
Quickfinder	129