

|   |    |
|---|----|
| <b>Vorwort</b>  | 7  |
| <b>Einleitung</b>   | 9  |
| <b>Kurzer Rückblick</b>   |    |
| <b>in die Geschichte der Aromatherapie</b>  | 10 |
| <b>Ätherische Öle –</b>   |    |
| <b>Antworten auf die häufigsten Fragen</b>  | 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 |
| <b>Das „Dorf der Duftmoleküle“</b>  | 27 |
| <i>Die wichtigsten Inhaltsstoffe ätherischer Öle</i>                                | 30 |
| <b>Wie gelangen ätherische Öle und deren Wirkstoffe in unseren Körper?</b>          | 43 |
| <b>Informationen über den Umgang mit ätherischen Ölen</b>                           | 46 |
| <b>Ausgewählte ätherische Öle im Portrait</b>                                       | 47 |
| <b>Die wichtigsten Hydrolate für Aromatherapie und Aromapflege</b>                  | 83 |
| <b>Ausgewählte Pflanzenöle im Portrait</b>  | 93 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>DIY-Grundrezepturen Aromapflege</b>   | 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>Riechsatz 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 |
| <b>DIY-Tipps</b>                         | 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 |
| <b>Quickfinder</b>                       | 129 |