

Inhalt

Vorwort	6
Einleitung	7
Kraft der Aromatherapie	9
Einkaufstipps & Produktqualität	11
Richtiger Umgang	12
Sichere Dosierung	14
Die wichtigsten Reiseöle	15
Ätherische Öle – Top 5	16
Pflanzenöle – Trägeröle für eigene Mischungen	20
Pflanzenwässer – Naturkraft zum Sprühen	22
Anwendungsformen TO GO	24
Duft- & Grundmischungen	25
Riechstifte	25
Vielfältige Duftträger	26
Roll-Ons	26
Raum-, Textil- & Körpersprays	27
Körperöle & Balsame	27
On The Road – Schnelle Hilfe für unterwegs	29
Dufte Reisetipps	32
Schutz & Hygiene	34
Kraftvolles Immunsystem	36
Fahren, Fliegen & Jetlag	38
Reiseübelkeit & Magen-Darm-Beschwerden	44
Erkältung – Husten, Schnupfen & Fieber	49
Kopf, Ohren, Mund & Zähne	54
Haut – Irritationen, Entzündungen & Wunden	57

In der Natur – Camping & Co	63
Insektenabwehr, Stiche & Bisse	66
Allergien & Heuschnupfen	69
Sonnenschutz & After Sun	70
Outdoor – Sport & Bewegung	73
Fit für Abenteuer	76
Sportverletzungen	82
Körperpflege – Zero Waste	85
Hygiene & Pflege	88
Mund- & Zahnpflege	90
Haare, Bärte & Rasur	91
Duftende Deos	94
Frausein auf Reisen	97
Intimpflege	100
Sinnlichkeit & Sexualität	102
Zyklus, Menstruation & Hormone	104
Blasenentzündung	108
Vaginalpilzinfektion	109
Mit Kindern unterwegs	111
Schlafen in fremder Umgebung	114
Trost & Geborgenheit	115
Kleine Wehwehchen	118
Insektenabwehr & -stiche	120
Husten & Schnupfen	121
Register von A bis Z	122
Schnelle Hilfe für unterwegs	127