

Inhaltsverzeichnis

Einführung	4	Anwendungseinschränkungen.....	22
Was sind ätherische Öle?.....	9	Erste-Hilfe-Maßnahmen	23
Aromapflege.....	10	Hinweise zu Neben- und Wechsel-	
Anwendungsmöglichkeiten	12	wirkungen.....	24
Wirkung im menschlichen		Qualitätskriterien und korrekte	
Organismus.....	13	Etikettierung.....	26
Kopf-, Herz- und Basisnote	14	Lagerung und Haltbarkeit	28
Praktische Tipps für die Anwendung	15	Abkürzungen und Rezeptur-	
Emulgatoren	17	hinweise	29
Basisöle.....	19	Haftungsausschluss	30
Besondere Hinweise.....	20	Über die Autorin/Danksagung.....	31
Hautverträglichkeitstest	21	Bildnachweis.....	32

Übersicht der Karten

Thema	Karte Nr.
Ätherische Öle aus dem Bereich KOPFNOTE	1
Ätherische Öle aus dem Bereich HERZNOTE	9
Ätherische Öle aus dem Bereich BASISNOTE	17
Dosierungsempfehlung	25
Anleitung Inhalationen/Kopfdampfbad	26
Anleitung Vollbad	26
Anleitung Teilmassage und Einreibung	26
Anleitung Massage und Körperöl	26
Ätherische Öle für die Haut	27
Ätherische Öle für seelische und geistige Befindlichkeiten	28
Ätherische Öle für Verdauungs- und Darmbefindlichkeiten	29
Tipps zum Selbermachen	30

Alle Rezepte beziehen sich fast ausschließlich auf die 21 beschriebenen Öle in diesem Karten-Set.