

Inhalt

Einführung 4

Duftgeschichten

Orangenschnitz 6

Duft und Rezepte: Orange 8

Geburtstagskuchen 10

Duft und Rezepte: Zitrone 12

Pfefferminztaler 14

Duft und Rezepte: Pfefferminze 16

Waldspaziergang 18

Duft und Rezepte: Fichtennadeln sibirisch 20

Im Kräutergarten 22

Duft und Rezepte: Salbei 24

Waschtag 26

Duft und Rezepte: Lavendel fein 28

Nachbarschaftshilfe 30

Duft und Rezepte: Fenchel süß 19% 32

Glück 34

Duft und Rezepte: Rosengeranie 36

Muttertag 38

Duft und Rezepte: Rose türkisch 10% 40

Urlaubsliebe 42

Duft und Rezepte: Jasmin 4% 44

In der Backstube 46

Duft und Rezepte: Vanille-Extrakt 48

Fronleichnam 50

Duft und Rezepte: Weihrauch arabisch 52

Sonntagnachmittag 54

Duft und Rezepte: Honig-Extrakt 56

Kaffeeklatsch 58

Duft und Rezepte: Kaffee 60

Spätsommer 62

Duft und Rezepte: Heu/Heublumen 64

Tanzstunde 66

Duft und Rezepte: Echt Kölnisch Wasser 68

Aromapflege

Die Aromapflege 72

Wissenswertes über ätherische Öle 75

Wissenswertes über das Riechen 77

Besondere Hinweise bei der Anwendung
ätherischer Öle 78

Nebenwirkungen 80

Dosierung 82

Empfehlungen für die praktische Anwendung 84

Basisöle 86

Lieblingsrezepte 88

Rezepte zu den Sinnesaktivierungen 89

Großmutter's Hausapotheke 91

Rezepte aus der Naturapotheke 92

Alltagstipps zum Selbermachen 93

Rezepte für den Alltag 94

Rezepte für die Körperpflege 95

Abkürzungen und Rezepturhinweise 96

Bildnachweis 96