

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
Urlaubsiebe.....	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
Sonntagmorgen.....	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
Liebingsrezepte.....	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