

Vorwort zur ersten (englischen) Auflage	6
Vorwort zur zweiten (englischen) Auflage	8

Einführung: Aroma-Apotheke Zur Verwendung ätherischer Öle 12

Teil 1: Die Öle

Eigenschaften ätherischer Öle	30
Die wichtigsten Öle von A bis Z	37
Hydrolate	134
Fette Öle/Trägeröle und Butter	147
— Basisölmischungen für Massagen und andere Anwendungen	160
Mazerate/Ölauszüge	162

Teil 2: Beschwerden und Anwendungsbeispiele

Beschwerden und Anwendungsbeispiele von A bis Z	172
— Erste Hilfe	208
— Männergesundheit	268
— Menstruation	274
— Wechseljahre	336
Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett	344
Babys und Kinder	355

Teil 3: Aromaanwendungen im Alltag

Aromaanwendungen für die Körperpflege	376
Aromaanwendungen im Haushalt	445
Aromamassagen	462

Service

Glossar	472
Bezugsquellen und weitere Informationen	478
Literaturquellen	480
Stichwortverzeichnis	489