

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