

Inhalt

<i>Mein Weg zur Aromatherapie</i>	7	<i>Wie du ätherische Öle anwendest</i>	36
<i>Über dieses Buch</i>	10	<i>Duftmischungen selbst komponieren</i>	40
<i>Warum ich ätherische Öle so liebe</i>	12	<i>Safety first: Alles über die Dilution</i>	42
<i>Für wen sind ätherische Öle geeignet?</i>	14	<i>Zu den Rezepten in diesem Buch</i>	42
KAPITEL 1: ESSENTIALS			
<i>Aromatherapie von Kleopatra bis Gwyneth Paltrow</i>	17	<i>Nicht alle Öle passen? Einfaches Substituieren</i>	44
<i>Selfcare, was ist das eigentlich?</i>	18	<i>Handle with care: Aufbewahrung und Haltbarkeit</i>	46
<i>Buzzword Aromatherapie: Was ist das?</i>	20	<i>Worauf es wirklich ankommt: Qualitätsmerkmale beim Kauf</i>	49
<i>Naturdüfte: Was sind ätherische Öle?</i>	22	<i>Gut ausgestattet: Werkzeuge und Zubehör</i>	52
<i>Magisches Handwerk: Wie werden ätherische Öle gewonnen?</i>	24		
<i>Mix & Match: Was sind Trägeröle?</i>	26		
<i>Körper, Geist & Seele: Wie wirken ätherische Öle?</i>	28		
<i>Immer der Nase nach: Passende ätherische Öle auswählen</i>	30		
<i>Die Qual der Wahl: Düfte und ihre Themen</i>	32		
	34		

KAPITEL 2:

BODY SELFCARE

55

<i>Aromatherapie für das Immunsystem</i>			
Kräuterbündel-Erkältungs-Roll-on	56	Lusttropfen-Roll-on	78
Power-Roll-on gegen Halsschmerzen	57	Dance-it-out-Diffuser-Mischung	79
Linderndes Erkältungsbad	58	<i>Aromatherapie für Detox</i>	
Saubere-Sache-Handspray	59	Detox-Power-Leberwickel	80
<i>Aromatherapie bei Schmerzen</i>		Aromatisches Trockenbürsten	81
Sanfte Kräutermischung gegen Kopfschmerzen	60	Porenreinigendes Gesichtsdampfbad	82
Schleich dich, Muskelkater!	61	Goodbye, Sugar-Cravings	82
Geballte Pflanzenkraft gegen Rückenschmerzen	61	Transformatives Kaffee-Peeling	83
		Koffeinfrei detoxen	83
<i>Aromatherapie bei Allergien und Atemwegsbeschwerden</i>		<i>Aromatherapie und Körperpflege</i>	
Verschnaufpause-Diffuser-Mischung	62	Hausgemachte Deocreme	84
Eukalyptus-Dampf-Dusche	63	Samtpfoten-Handcreme	85
Heuschnupfen-Helfer für unterwegs	64	Seidige Fußcreme	85
Tief-Durchatmen-Roll-on	65	Erfrischungssprays für unterwegs	86
<i>Aromatherapie für die Verdauung</i>		Frische-Kick-Fußdeo	87
Feuerlöscher bei Sodbrennen	66	<i>Aromatherapie bei Hautreizungen</i>	
Verdauungshelfer-Roll-on	67	Bee-gone-Insektenabwehr	88
Gutes-Bauchgefühl-Roll-on	68	Linderung bei Insektenstichen	89
Dufte Bauchmassage	69	Erste Hilfe bei Verbrennungen & Schnitten	90
Starkes Reisebegleiter-Duo	70	Après-Sun-Öl	91
<i>Aromatherapie bei PMS und Menstruationsbeschwerden</i>		Blasen-Balsam	91
I-feel-it-all-Diffuser-Mischung	72	Weg-mit-dir-Pickel-Roll-on	92
PMS-Support-Roll-on	73	Liebevolle Narbenpflege	92
Kleopatra-Badezusatz	74	Und tschüss, blaue Flecken	93
Krampflinderndes Massageöl	75	Pflanzenpower gegen Hautpilze	93
<i>Aromatherapie für mehr Lust</i>		<i>Aromatherapie und Haarpflege</i>	
Aphrodisierendes Aphroditebad	76	Hairliches Haarpflegespray	94
Sinnliche Massage	77	Durch-die-Blume-Haarparfum	95
		Beruhigendes Kopfhautöl	95

KAPITEL 3: MENTAL SELCFCARE	97		
<i>Aromatherapie für Homeoffice und Arbeitsstelle</i>			
Hokus-Pokus-Fokus-Diffuser-Mischung	98	Schlafenszeit-Fußbalsam	116
No-More-Procrastination-Roll-on	99	Snoozing-Queen-Diffuser-Mischung	117
Fatigue-Fighter-Roll-on	100	Morgenmuffel-Roll-on	117
An die Arbeit mit Basilikum	101		
Kreativitäts-Boost	101	<i>Aromatherapie für Sport und Roadtrips</i>	
To-do-Listen-Helfer-Diffuser-Mischung	102	Roadtrip-Diffuser-Mischung	118
Schluss mit der Schreibblockade	103	Sportmuffel-Motivations-Roll-on	119
Success-Story-Diffuser-Mischung	104	Balanceakt-Yoga-Roll-on	119
Feierabend-Drink für die Nase	105		
<i>Aromatherapie und Kommunikation</i>		<i>Aromatherapie für Tiefenarbeit und Innenschau</i>	
Nie-wieder-um-Kopf-und-Kragen- Reden-Roll-on	107	Deep-Meditation-Blend	120
Flirtatious-Roll-on	108	Journaling-Flow-Roll-on	121
Roll-on für öffentliches Sprechen	109	Herzensweg-Parfum zur Innenschau	122
Aromatische Gruppennachhilfe	110	Ritual Scents	123
Bis-hierhin-und-nicht-weiter-Roll-on	111	Meet-Your-Inner-Child-Öl	124
Commitment-Helfer	112	Shady-Business-Schattenarbeitsöl	125
Roll-on für deine eigene Stimme	113		
<i>Aromatherapie und Schlaf</i>			
Schlaf-gut-Kissenspray	114		
Gute-Nacht-Diffuser-Mischungen	115		

KAPITEL 4: EMOTIONAL SELCARE	127	KAPITEL 5: HOME SELFCARE	143
<i>Aromatherapie für Moodboosts</i>		<i>Aromatherapie und Raumdüfte</i>	
Gute-Laune-Diffuser-Mischung	128	Home Sweet Home	144
Roll-on für den Neubeginn	129	Frischer Wind in der Bude	145
Roll-on gegen Antriebslosigkeit	129	<i>Aromatherapie zum Putzen und Aufräumen</i>	
Bye-Bye-Grumpy-Cat-Roll-on	130	Glanz-und-Gloria-Oberflächen-Spray	147
Wurzelpower bei Wut	131	Oh-so-clean-Waschbeckenduft	148
Roll-on gegen Traurigkeit	132	Flower-Power-Toilettendeo	148
Öle gegen Liebeskummer	133	Küchenhandtuch-Desinfektion	149
<i>Aromatherapie und Selbstliebe</i>		Handtuchspray	150
Schluss mit der Selbstkritik	134	Fresh-and-clean-Diffuser-Mischung	151
Body-Neutrality-Trio	135	Teppichspray	152
Kenne-deinen-Wert-Roll-on	135	Staubputzspray	153
Selbstvertrauen-Roll-on	136	Desinfizierendes Yogamattenspray	153
Empowerment-Roll-on	136	<i>Aromatherapie und Textilpflege</i>	
Mut-tut-gut-Blends	137	Fruchtiges Bügelspray	154
<i>Aromatherapie bei Angst und Panik</i>		Erfrischendes Schuhdeo	155
Don't-Panic-Kompresse	138	Mottenfreie-Zone-Sachet	155
Beruhigender Roll-on bei Verlustangst	139	Praktisches Textilerfrischerspray	156
Calm-Down-Spray	140	Ätherische Öle für die Waschmaschine	157
Nervenbündel-Prüfungsangst-Roll-on	140	Haustierspray	157
Mach-dir-keine-Sorgen-Roll-on	141	<i>Quellen</i>	158
		<i>Dank & Über die Autorin</i>	159