

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:		<i>Nicht alle Öle parat? Einfaches Substituieren</i>	44
ESSENTIALS	17	<i>Handle with care: Aufbewahrung und Haltbarkeit</i>	46
<i>Aromatherapie von Kleopatra bis Gwyneth Paltrow</i>	18	<i>Worauf es wirklich ankommt: Qualitätsmerkmale beim Kauf</i>	49
<i>Selfcare, was ist das eigentlich?</i>	20	<i>Gut ausgestattet: Werkzeuge und Zubehör</i>	52
<i>Buzzword Aromatherapie: Was ist das?</i>	22		
<i>Naturdüfte: Was sind ätherische Öle?</i>	24		
<i>Magisches Handwerk: Wie werden ätherische Öle gewonnen?</i>	26		
<i>Mix & Match: Was sind Trägeröle?</i>	28		
<i>Körper, Geist & Seele: Wie wirken ätherische Öle?</i>	30		
<i>Immer der Nase nach: Passende ätherische Öle auswählen</i>	32		
<i>Die Qual der Wahl: Düfte und ihre Themen</i>	34		

KAPITEL 2: BODY SELFCARE 55

Aromatherapie für das Immunsystem

Kräuterbündel-Erkältungs-Roll-on	56
Power-Roll-on gegen Halsschmerzen	57
Linderndes Erkältungsbad	58
Saubere-Sache-Handspray	59

Aromatherapie bei Schmerzen

Sanfte Kräutermischung gegen Kopfschmerzen	60
Schleich dich, Muskelkater!	61
Geballte Pflanzenkraft gegen Rückenschmerzen	61

Aromatherapie bei Allergien und

Atemwegsbeschwerden

Verschnaufpause-Diffuser-Mischung	62
Eukalyptus-Dampf-Dusche	63
Heuschnupfen-Helfer für unterwegs	64
Tief-Durchatmen-Roll-on	65

Aromatherapie für die Verdauung

Feuerlöscher bei Sodbrennen	66
Verdauungshelfer-Roll-on	67
Gutes-Bauchgefühl-Roll-on	68
Dufte Bauchmassage	69
Starkes Reisebegleiter-Duo	70

Aromatherapie bei PMS und

Menstruationsbeschwerden

I-feel-it-all-Diffuser-Mischung	72
PMS-Support-Roll-on	73
Kleopatra-Badezusatz	74
Krampflinderndes Massageöl	75

Aromatherapie für mehr Lust

Aphrodisierendes Aphroditebad	76
Sinnliche Massage	77

Lusttropfen-Roll-on	78
Dance-it-out-Diffuser-Mischung	79

Aromatherapie für Detox

Detox-Power-Leberwickel	80
Aromatisches Trockenbürsten	81
Porenreinigendes Gesichtsdampfbad	82
Goodbye, Sugar-Cravings	82
Transformatives Kaffee-Peeling	83
Koffeinfrei detoxen	83

Aromatherapie und Körperpflege

Hausgemachte Deocreme	84
Samtpfoten-Handcreme	85
Seidige Fußcreme	85
Erfrischungssprays für unterwegs	86
Frische-Kick-Fußdeo	87

Aromatherapie bei Hautreizungen

Bee-gone-Insektenabwehr	88
Linderung bei Insektenstichen	89
Erste Hilfe bei Verbrennungen & Schnitten	90
Après-Sun-Öl	91
Blasen-Balsam	91
Weg-mit-dir-Pickel-Roll-on	92
Liebevolle Narbenpflege	92
Und tschüss, blaue Flecken	93
Pflanzenpower gegen Hautpilze	93

Aromatherapie und Haarpflege

Hairliches Haarpflegespray	94
Durch-die-Blume-Haarparfum	95
Beruhigendes Kopfhautöl	95

KAPITEL 3: MENTAL SELFCARE 97

Aromatherapie für Homeoffice und Arbeitsstelle

Hokus-Pokus-Fokus-Diffuser-Mischung	98
No-More-Procrastination-Roll-on	99
Fatigue-Fighter-Roll-on	100
An die Arbeit mit Basilikum	101
Kreativitäts-Boost	101
To-do-Listen-Helfer-Diffuser-Mischung	102
Schluss mit der Schreibblockade	103
Success-Story-Diffuser-Mischung	104
Feierabend-Drink für die Nase	105

Aromatherapie und Kommunikation

Nie-wieder-um-Kopf-und-Kragen- Reden-Roll-on	107
Flirtatious-Roll-on	108
Roll-on für öffentliches Sprechen	109
Aromatische Gruppennachhilfe	110
Bis-hierhin-und-nicht-weiter-Roll-on	111
Commitment-Helfer	112
Roll-on für deine eigene Stimme	113

Aromatherapie und Schlaf

Schlaf-gut-Kissenspray	114
Gute-Nacht-Diffuser-Mischungen	115

Schlafenszeit-Fußbalsam	116
Snoozing-Queen-Diffuser-Mischung	117
Morgenmuffel-Roll-on	117

Aromatherapie für Sport und Roadtrips

Roadtrip-Diffuser-Mischung	118
Sportmuffel-Motivations-Roll-on	119
Balanceakt-Yoga-Roll-on	119

Aromatherapie für Tiefenarbeit und Innenschau

Deep-Meditation-Blend	120
Journaling-Flow-Roll-on	121
Herzensweg-Parfum zur Innenschau	122
Ritual Scents	123
Meet-Your-Inner-Child-Öl	124
Shady-Business-Schattenarbeitsöl	125

KAPITEL 4: EMOTIONAL SELF CARE 127

Aromatherapie für Moodboosts

Gute-Laune-Diffuser-Mischung	128
Roll-on für den Neubeginn	129
Roll-on gegen Antriebslosigkeit	129
Bye-Bye-Grumpy-Cat-Roll-on	130
Wurzelpower bei Wut	131
Roll-on gegen Traurigkeit	132
Öle gegen Liebeskummer	133

Aromatherapie und Selbstliebe

Schluss mit der Selbstkritik	134
Body-Neutrality-Trio	135
Kenne-deinen-Wert-Roll-on	135
Selbstvertrauen-Roll-on	136
Empowerment-Roll-on	136
Mut-tut-gut-Blends	137

Aromatherapie bei Angst und Panik

Don't-Panic-Kompresse	138
Beruhigender Roll-on bei Verlustangst	139
Calm-Down-Spray	140
Nervenbündel-Prüfungsangst-Roll-on	140
Mach-dir-keine-Sorgen-Roll-on	141

KAPITEL 5: HOME SELF CARE 143

Aromatherapie und Raumdüfte

Home Sweet Home	144
Frischer Wind in der Bude	145

Aromatherapie zum Putzen und Aufräumen

Glanz-und-Gloria-Oberflächen-Spray	147
Oh-so-clean-Waschbeckenduft	148
Flower-Power-Toilettendeo	148
Küchenhandtuch-Desinfektion	149
Handtuchspray	150
Fresh-and-clean-Diffuser-Mischung	151
Teppichspray	152
Staubputzspray	153
Desinfizierendes Yogamattenspray	153

Aromatherapie und Textilpflege

Fruchtiges Bügelspray	154
Erfrischendes Schuhdeo	155
Mottenfreie-Zone-Sachet	155
Praktisches Textilerfrischerspray	156
Ätherische Öle für die Waschmaschine	157
Haustierspray	157

<i>Quellen</i>	158
----------------	-----

<i>Dank & Über die Autorin</i>	159
------------------------------------	-----