

*Christine Stead*

# *Aroma-* **Therapie**

**Heilen mit  
ätherischen Ölen**

**ECON Taschenbuch Verlag**

|   |         |
|---|---------|
| <b>3. 25 ätherische Öle</b> .....                     | 50      |
| <b>4. Der Gebrauch ätherischer Öle</b> .....          | 86      |
| Massage .....   | 86      |
| »Massage« der Aura .....                              | 107     |
| Bäder .....   | 113     |
| Kompressen .....                                      | 115     |
| Inhalationen .....                                    | 116     |
| Gesichtsdampfbäder .....                              | 117     |
| Innere Anwendung .....                                | 117     |
| Hautpflege .....                                      | 118     |
| Parfüms .....   | 123     |
| Aromatherapie bei Schwangerschaft und Geburt .....    | 126     |
| Babys und Aromatherapie .....                         | 128     |
| Kinder und Aromatherapie .....                        | 130     |
| Ältere Menschen .....                                 | 131     |
| <b>5. Therapeutische Mischungen und Rezepte</b> ..... | 133     |
| Badeöle .....   | 135     |
| Massage- und Gesichtsole .....                        | 138     |
| Sonnenöle .....                                       | 138     |
| Grundcreme .....                                      | 139     |
| Grundsalbe (Pomade) .....                             | 140     |
| Gesichtswasser .....                                  | 141     |
| Rasierwasser .....                                    | 142     |
| Haarwasser .....                                      | 142     |
| Mundwasser .....                                      | 143     |
| Masken .....  | 144     |
| <b>6. Heilmittel bei häufigen Beschwerden</b> .....   | 146     |
| <br>Sachregister .....                                | <br>232 |