

### Aroma-Tuch

1-3 Tr. ätherische Öle auf ein Papiertuch oder einen Duftstein geben

### Aroma-Duftlampe / Diffusor

Je nach Raumgrösse  
2 - 6 Tr. ätherische Öle ins Wasser geben

### Aroma-Raumspray

50 ml Vodka 40%  
+ 10-30 Tr. ätherische Öle

### Aroma-Raumspray mit Hydrolat / Wasser

10-20 ml Alkohol 96%  
+ 10-20 Tropfen ätherische Öle  
+ bis 50 ml mit Hydrolat oder Wasser füllen

### Aroma-Inhalierstift

4-10 Tr. ätherische Öle auf Wattestick tropfen. Diesen in den Inhalierstift legen

# Aroma-Grundrezepte

### Aroma-Massageöl

50 ml fettes Öl (z.B. Mandelöl)  
+ 10-20 Tr. ätherische Öle

### Aroma-Pflegeöl

50 ml fettes Öl (z.B. Mandelöl)  
+ 5 - 15 Tropfen ätherische Öle

### Aroma-Gurgelsalz

6 TL Meersalz + 6 Tropfen ätherische Öle. 1 TL der Mischung in einem lauwarmen Glas Wasser auflösen

### Aroma-Badesalz

50 g grobes Meersalz + 3-5 Tropfen ätherische Öle mischen. 1 EL für ein Fussbad, 2-3 EL für ein Vollbad

### Aroma-Salbe

30 g fettes Öl oder Ölauszug  
+ 5-7 g Bienenwachs  
+ 10 - 20 Tropfen ätherische Öle

### Aroma-Balsam

30 g Ölauszug  
+ 5-7 g Bienenwachs  
+ 10 - 20 Tr. ätherische Öle