

# **Körperliche und geistige Entspannung mit ätherischen Ölen**

## **Was sind ätherische Öle?**

Ätherische Öle können mit ihren Duftstoffen nicht nur Wohlgerüche verbreiten, die unserem Geruchssinn schmeicheln. Sie haben vielmehr eine tiefer gehende Wirkung auf Körper, Geist und Seele des Menschen.

## **Zur Wirkung von Kräutern in ätherischen Ölen (3 Beispiele)**

### Brom - Baldrian

Baldrian wird bei Schlaflosigkeit, nervöser Übererregbarkeit und zur Beruhigung von Nervensystem und Körper angewandt.

### Rosmarin

Rosmarin ist eine Pflanze, die Wärme erzeugt. Als Duftnote in ätherischen Ölen stärkt und belebt sie den gesamten Organismus und gilt als wirksames Anregungsmittel für Nerven und Gehirn.

Es ist stark durchblutungsfördernd und kann durch seine durchwärmenden Eigenschaften Rheuma-, Gicht- und Muskelschmerzen lindern. Man fühlt sich vital, behält jedoch einen klaren Kopf.

### Wacholder

Wacholder hat eine stark reinigende Kraft auf den gesamten Organismus, insbesondere auf den Stoffwechsel. Seine wärmende und krampflösende Wirkung hilft bei Rheuma, Gicht, lindert aber auch Menstruationsbeschwerden.

## **Wie wendet man ätherische Öle als aromatisches Bad an?**

Die ätherischen Öle gelangen über die Nase und über die Haut in den Körper. Die Wirkung der Essenzen wird durch das warme Badewasser noch gesteigert. Den Badezusatz erst dazu geben, wenn die Badewanne mind. zur Hälfte gefüllt ist. Das Wasser sollte zwischen 36 – 39 Grad haben, die Badedauer etwa 15 bis 20 Minuten betragen und nach dem Abtrocknen bitte mind. 30 Minuten ruhen.

