

---

# Ätherische Öle & Kräuter

Wie du deiner Seele helfen kannst

---



---

## Einführung

Sicherlich kennst du das: du bist aufgeregt, du bist müde, du bist erschöpft, du kannst nicht schlafen oder du bist andererseits überdreht. Die Natur bietet dir dafür zahlreiche Unterstützung an. Das Wissen um Pflanzen und Kräuter und ihrer Wirkung tritt heute oft in den Hintergrund bei all dem Wissen, was die Moderne Medizin uns zu bieten hat. Natürlich ist dieser Fortschritt etwas wunderbares, dennoch kann ein Blick zu altbewährtem dir sanfte Unterstützung geben und dich im Alltag supporten.



### **Lavendel (*lavendula augustifolia*)**

Viele lieben ihn, einige können ihn gar nicht riechen: Der Lavendel ist großartig bei Nervosität und Schlafproblemen. Man kann ihn mit heißem Wasser aufbrühen und als Tee 1 Stunde vor dem Schlafengehen genießen oder das Ätherische Öl verwenden. Dieses Lippenblütlergewächs ist der Inbegriff für mediterranes Flair in jedem Garten. Sein Duft umströmt uns ganz sanft und holt uns ins Hier und Jetzt zurück. Das Tolle ist, das Ganze geschieht ohne uns müde zu machen. Daher kann er auch durchaus vor einem wichtigen Termin angewendet werden. Ich empfehle ein kleines Gläschen mit Ätherischen Öl bei sich zu haben, um für herausfordernde Situationen vorbereitet zu sein. Ein kurzer Moment der Ruhe und einen tiefen Atemzug an dem Gläschen riechen kann uns helfen wieder Kraft zu sammeln und sich zu fokussieren.