

Müde und abgeschlagen?

Wie Aromatherapie Optimismus und Lebensfreude geben kann.

Die Corona-Pandemie hat viele von uns verunsichert und Ängste hervorgebracht, die uns vorher gar nicht bewusst waren. Es geht um die konkrete Angst vor einer Infektion, aber auch Zukunftsangst, Jobverlust und emotional ist es die Einsamkeit, die uns Menschen zu schaffen macht. Wer konkret etwas für sich tun möchte, kann die Kraft der ätherischen Öle auf körperlicher und psychischer Ebene nutzen. Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit ätherischer Öle. Sie können helfen Keime und Bakterien in Räumen zu reduzieren und so präventiv in der Gesundheitsvorsorge eingesetzt werden. Zudem können Sie Halt vermitteln und Zufriedenheit schenken.

Zitrusfrüchte wie Zitrone, Orange oder Grapefruit können ein Gefühl von Freude und Leichtigkeit vermitteln. Kräftige Öle wie Vetiver, Benzoe Siam oder Vanille können uns wieder erden in stürmischen Zeiten.

Wie kann man schnell und unkompliziert ätherische Öle für sich nutzen? Am besten nimmt man ein Fläschchen mit dem gewünschten Öl und riecht für ein paar Sekunden mit geschlossenen Augen daran. Alternativ träufelt man sich ein, zwei Tropfen auf ein Tuch und legt es sich z.B. auf den Schreibtisch oder zum Schlafen auf einen Nachtschrank. Hier gilt die Grundregel: jeder wählt das Öl für sich aus, was er gut riechen kann.

