

Entspannende und beruhigende ätherische Öle und Kräuter

1. Anis
2. Basilikum
3. Bergamotte
4. Blutorangen
5. Eisenkraut
6. Estragon
7. Geranium
8. Grüne Myrthe
9. Indische Narde
10. Kardamom
11. Lavendel
12. Majoran
13. Melisse
14. Muskatellersalbei
15. Narde
16. Nelke
17. Neroli
18. Orange
19. Petitgrain – Mandarine
20. Pomeranzen
21. Römische Kamille
22. Strohblume
23. Tanne
24. Teebaumöl
25. Ylang Ylang
26. Zitronelle

Ätherische Öle stammen aus Pflanzen und sind meist aus vielen verschiedenen Komponenten zusammengesetzt, enthalten aber keine Fette. Sie weisen einen starken, charakteristischen Geruch auf.

Beim Einatmen gelangen sie über Schleimhäute und Lunge in den Blutkreislauf. Über die Nase gelangen die Duftinformationen direkt in das limbische System im Gehirn. Düfte wirken unmittelbar auf die Gefühle und beeinflussen das vegetative Nervensystem, die Hormonproduktion und das Immunsystem.

Eine zentrale Rolle spielen ätherische Öle bei der naturheilkundlichen Methode der Aromatherapie. Viele ätherische Öle sind schleimhautreizend und werden daher nur stark verdünnt innerlich angewendet.

