# Den Stress verduften lassen…

## Wie Ätherische Öle gegen Stress und Anspannung wirken

Ätherische Öle haben eine grosse Wirkung auf unser Gefühlszentrum. Durch Einmassieren oder Einatmen der richtigen Essenz lassen sich Stress, Anspannung oder Müdigkeit auf natürliche Weise behandeln.

### Lavendel

Wirkt stark entspannend und hilft bei Schlafstörungen, Gefühlsschwankungen, Traurigkeit, Ärger und Sorgen.

### Melisse

Frischer heller Duft, stärkt die Lebensgeister und vertreibt dunkle Gedanken.

### Mandarine

Heitert auf und entspannt bei Aufregung und Nervosität.

### Fenchel

Wirkt entspannend, besonders wenn der Stress "auf den Magen schlägt".

### Vanille

Der süsse Duft tröstet, entspannt und vermittelt Geborgenheit.

### Pfefferminze

Belebt bei geistiger Müdigkeit und fördert die Konzentration sowie klares Denken. Wirkt krampflösend bei Schmerzen.

### Weisstanne

Aktivierend bei Müdigkeit und Energielosigkeit. Stimmt positiv, mutig und verleiht neue Lebenskraft.

### Eukalyptus

Wirkt erfrischend bei Müdigkeit oder mieser Stimmung und stärkt die Konzentration. Klärende Wirkung bei Erkältungen.

### Rosmarin

Stärkt, wärmt und belebt. Gutes Öl für den Winter sowie bei Muskelkater.

### Zimt

Wärmendes und entspannendes Öl bei Stress und Ärger. Fördert die Durchblutung.

*Quelle: Farfalla Duftwelt 2016*