

Hat man den richtigen Duft zur Hand, lässt sich die Stimmung heben.

Körper und Geist können gezielt beeinflusst werden.

Angestaute Unausgeglichenheit kommt zur Ruhe und lässt sich mit dem passenden Aroma wie von Zauberhand wieder in Harmonie verwandeln.

Neben Düften, die wach machen, und Düften, die beruhigen und entspannen, gibt es noch eine dritte Gruppe von Düften, die einen Mittelweg einschlagen:

Die Aromen in der folgenden Liste beleben und entspannen gleichzeitig.

Sie lösen geistige Blockaden und Anspannungen, um eine gute Stimmung zu erzeugen.

Ohne extrem anregend oder müde machend zu wirken, stärken sie die Konzentration und vermitteln neue Freude fürs Lernen und für die Arbeit.

14 entspannende und harmonisierende Düfte

Die folgenden Düfte wirken gleichzeitig erfrischend und beruhigend!

Außerdem haben viele von ihnen eine reinigende Wirkung.

Damit sind sie der optimale Begleiter für die Arbeit und auch um den Tag in Frieden ausklingen zu lassen.

Da diese Düfte kaum anregend wirken, helfen sie zudem dabei, sich auf die Nachtruhe einzustimmen.



Durch Aromatherapie zu mehr Harmonie und Ausgeglichenheit.

Düfte für mehr Ausgeglichenheit: Liste von A - Z

Fenchel



Die Aromen des Fenchel vermitteln Geborgenheit und Sicherheit.

Er wirkt leicht energetisierend und aktivierend, doch gleichzeitig auch ausgleichend und beruhigend.

Fenchel ermöglicht einen sanften Übergang in eine entspannte Nacht.

Geranium

Der minzige Duft von Geranium hat Fülle und ist doch gleichzeitig leicht.

Geranium ist ein Balsam für die Seele und hilft dabei, den Stress des Alltags hinter sich zu lassen.

Er hebt die Stimmung und vertreibt Erschöpfung und Schwäche.

Durch die entspannende und harmonisierende Wirkung hilft der Duft von Geranium auch bei Schlafstörungen.

Kiefer

Der Duft der Kiefer ist frisch und vitalisierend.

Er hat eine heilende Wirkung auf die Atmung und hilft daher bei vielerlei Lungenbeschwerden.

Durch Kieferduft wird die Stimmung gehoben und Pessimismus verfliegt. Klarheit erfüllt den Geist.

Auch die Kiefer fördert wie Geranium gleichzeitig einen guten Schlaf und hilft beim Einschlafen.

Labdanum

Labdanum wird schon seit Jahrtausenden zum Verräuchern benutzt.

Der Duft ist reinigend und hat eine heilende Wirkung.

Er wirkt stark harmonisierend und wärmend.

Ein kaltes Herz wird durch Labdanum wieder weich und zart.

Lavendel

Lavendel ist ein klassischer und weit verbreiteter Duft, der den meisten Menschen zusagt.

Er belebt den Geist und fördert die Konzentrationsfähigkeit.

Lavendelduft wirkt ausgleichend und entspannend.

Daher hilft er auch bei Stress, Schwermut und Nervosität.

Er eignet sich gut, um ein Mittagstief zu überwinden und neue Kraft zu finden.

Gleichzeitig hilft Lavendel beim Einschlafen und fördert einen gesunden Schlaf.

Orange

Der heitere Duft der Orange ist immer eine gute Wahl.

Seine Wirkung ist beruhigend und ausgleichend.

Jedoch gleichzeitig auch energetisierend und aktivierend.

Die Konzentration verbessert sich und der Geist wird belebt.

Orange fördert die Regeneration der Haut und hilft auch dabei, Ruhe und einen guten Schlaf zu finden.

Palmarosa

Der rosige Duft des Süßgrases wirkt ausgleichend und harmonisierend.

Palmarosa entspannt den Geist und wirkt gleichzeitig anregend.

Ängste werden vertrieben und die Stimmung wird klar und leicht.

Palmarosa hilft auch bei Niedergeschlagenheit und vitalisiert neue Kräfte für Körper und Geist.

Petitgrain

Auch dieser Duft ist einerseits entspannend und andererseits erfrischend.

Die Mischung aus verschiedenen Zitrusgewächsen verbreitet ein wohlige Gefühl und gute Laune.

Depressive Verstimmungen werden vertrieben und machen Platz für neue Ideen und helle Gedanken.

Sandelholz

Der warme Duft von Sandelholz ist belebend und anregend.

Er schafft eine Atmosphäre der Ausgeglichenheit und Harmonie.

Blockaden werden gelöst. Stress und Ängste verfliegen, so dass Körper und Geist entspannen können.

Schon seit Jahrtausenden wird der Duft von Sandelholz in Indien dazu benutzt, Göttern ein gut riechendes Opfer darzubringen.

Teebaum

Der Duft des Teebaums wirkt reinigend und ausgleichend.

Er entfaltet eine heilende und besänftigende Wirkung.

Teebaumöl regeneriert und erfrischt den Geist.

Außerdem wird ihm eine beschützende Wirkung nachgesagt.

Oft findet er in Produkten der Haut- und Körperpflege Verwendung.

Tuberose

Das Öl der Tuberose gehört zu den teuersten und wertvollsten Ölen der Welt.

Seine süßen und rosigen Aromen beflügeln die Sinne und verströmen eine Aura der Harmonie.

Dieser einzigartige Duft kann Blockaden lösen und die Schaffenskraft anregen.

Thymian

Thymian wirkt bei depressiven Verstimmungen und beruhigt nervöse Geister.

Der Kreislauf wird gestärkt und neue Kraft steht bereit.

Außerdem wird die Luft gereinigt und in Ruhe versetzt.

Daraus entwickeln sich Mitgefühl und Vertrauen auf das, was kommt.

Vetiver

Der waldig-erdige Geruch von Vetiver pflegt und harmonisiert den Geist.

Unruhe verwandelt sich in Ausgeglichenheit und Zuversicht.

Vetiver bedeutet Entspannung pur und Anti-Stress ist garantiert.

Dieser Duft bringt Harmonie in den Kopf und macht Lust auf neue Entdeckungen.

Zypresse

Der frische und würzige Duft der Zypresse tut der Seele gut.

Körper und Geist werden gereinigt und die Luft desinfiziert.

Er vermittelt ein Rundum-sorglos-Paket und ist ungeheuer wohltuend.

In Zeiten der Not spendet die Zypresse Trost und hilft dabei, die Gedanken neu zu ordnen.

Anwendungsmöglichkeiten von Düften und ätherischen Ölen

Es gibt viel Methoden, um ätherische Öle anzuwenden.

Man kann spezielle Duftlampen oder Duftbrunnen verwenden.

Die naturreinen ätherischen Öle können auch mit Pflanzenöl vermischt über Duftstäbe langsam an die Raumluft abgegeben werden.

Auch Duftsäckchen sind eine Möglichkeit, um frische Kräuter haltbar zu machen.

Hier noch mehr über die [Möglichkeiten der Anwendung von Düften und ätherischen Ölen](#).

Was sollte beim Kauf beachtet werden?

Beim Kauf sollte auf eine hohe Qualität der Produkte geachtet werden, denn nur naturreine Produkte entfalten eine gute Wirkung.

Auf dem Etikett sollten daher der lateinische Name, das verwendete Pflanzenteil sowie die Extraktionsmethode erwähnt sein.

Außerdem sollte man darauf achten, dass es sich wirklich um „100% naturreines ätherisches Öl“ handelt.

Einige Öle sind nicht günstig, da sie teilweise in aufwendigen Verfahren gewonnen werden.

Allerdings sind die meisten Öle und Aromen ergiebig und man hat lange etwas davon.

Vorsicht bei der Anwendung

Düfte wirken auf den ganzen Körper und haben teilweise starke Einflüsse auf den Hormonhaushalt.

Daher ist immer Vorsicht geboten.

Epileptiker, empfindliche Menschen (z.B. mit Bluthochdruck), Schwangere sowie Stillende sollten sich vor der Anwendung genau über die Wirkung informieren und ärztlichen Rat einholen.

Ätherische Öle niemals einnehmen oder auf der Haut anwenden, wenn das nicht ausdrücklich von Ärztin, Apothekerin oder Heilpraktiker empfohlen wurde.

Hast Du gefunden, was Du gesucht hast?

Falls nicht, melde Dich bitte per Mail oder Kommentar.

Dann versuche ich, Dir zu helfen und den Artikel zu erweitern.

Vielen Dank - auch fürs Teilen und für eine gute Bewertung ☐



Düfte & ätherische Öle: Für mehr Ausgeglichenheit & Harmonie
5 (100%) von 1 - Schön, dass Du da bist!