

Der Nase nach...

Wussten Sie, dass:

- der Geruchssinn evolutionsgeschichtlich weit zurück reicht und somit der älteste unserer Sinne ist?
- ein Duft auf direktem Weg in den Riechkolben des Gehirns gelangt und dadurch unser Wohlbefinden auch unbewusst prägt?
- der menschliche Geruchssinn viele tausend Düfte unterscheiden kann?
- Gerüche lebhaftere Erinnerungen und die damit verbundenen Emotionen wachrufen können?

Früh am Morgen, kurz nach dem Aufstehen: Der Duft von frisch gebackenem Brot und das betörende Aroma von Kaffee dringen in Ihre Nase. Der Kreislauf kommt in Schwung und Ihre Laune hebt sich sozusagen automatisch.

Mit ein paar Tropfen ätherischen Öls in einer Duftlampe können Sie somit Ihr Wohlbefinden ganz einfach nach Ihren aktuellen und individuellen Bedürfnissen beeinflussen: Rosmarin wirkt beispielsweise anregend, Lavendel beruhigt, Eukalyptus stärkt das Immunsystem, Lemongras beflügelt Geist und Körper und Mandarine vermittelt Geborgenheit.

Wichtig zu beachten ist:

- Ätherische Öle von guter Qualität erhalten Sie in Apotheken.
- Lassen Sie sich von einer ausgewiesenen Fachperson beraten.
- Keine Anwendung bei Babys und Kleinkindern, Schwangeren, Allergiker oder bei Erkrankungen.