

---

# Ruhe

*erleben*

---



**aromalife**  
natur für die sinne

## RUHE

*Die Ruhe ist meistens nicht einfach da, sondern man muss sie sich regelrecht erarbeiten. Dabei sind Ruhephasen für die Erholung von Körper und Geist wichtig. Nur wer sich Pausen, Ruhe und genügend Schlaf gönnt, kann auch leistungsfähig sein. Dies können vor allem Spitzensportler bestätigen. Warum fällt es uns dann so schwer, einfach mal nichts zu tun und zur Ruhe zu kommen?*

*Das hängt von vielen Faktoren ab. Einerseits treiben wir uns selbst an, immer mehr zu wissen, können, leisten, machen. Weiterzukommen. Denn wer rastet, der rostet. Andererseits motivieren uns auch Eltern, Familie, Freunde, Arbeitgeber, Kunden usw. jeden Tag doch noch etwas mehr zu geben als am Vortag. Da ist es nicht verwunderlich treibt uns die innere Kraft an, unsere Prioritäten nicht auf die Ruhe zu setzen, sondern auf die Leistung. Umso besser zu wissen, dass es in der Pflanzenwelt viele tolle Helfer gibt, welche uns immer wieder für einen Moment etwas Ruhe geben können.*

# RUHE ERLEBEN

*Es ist wichtig, immer wieder Pausen einzulegen und sich zu entspannen. Denn nur wer ruhig bleibt, kann auch produktiv sein. Doch wie findet man in unserer hektischen Welt Ruhe und Entspannung?*

*Hier sind einige Tipps:*

## **1. Zeit in der Natur verbringen**

*Die Natur ist ein hervorragender Ort, um vom Alltagsstress abzuschalten und neue Kraft zu tanken. Täglich ein paar Minuten an der frischen Luft können bereits einen Unterschied machen. Wichtig dabei: die Landschaft bewusst geniessen und den Stress des Alltags hinter sich lassen.*

## **2. Regelmässig Pause machen**

*Wer gerne während der Arbeit die Zeit vergisst, kann einen Wecker stellen, oder noch besser, sich gleich einen fixen Pausentermin in die Agenda schreiben. Die Pause kann auch mal anders verbracht werden: spazieren gehen, ein Kapitel des Lieblingsbuchs lesen, eine kurze Meditation durchführen oder auch einfach ein paar Minuten die Landschaft geniessen und dabei ruhig ein- und ausatmen.*

## **3. Bewegung an der frischen Luft**

*Nicht nur für unseren Körper, sondern auch für unseren Geist eine Wohltat. Regelmässige Bewegung reduziert Stresshormone und macht uns ruhiger und gelassener. Also gehen wir doch öfter mal spazieren oder machen Sport.*

## **4. Gesunde Ernährung**

*Auch unsere Ernährung hat Einfluss auf unseren Stresslevel. Zu viel Kaffee, Alkohol oder Zucker können uns nervös und unruhig machen. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung gibt uns die notwendigen Nährstoffe, um fit und gesund zu bleiben.*

## **5. Entspannungstechniken**

*Autogenes Training, Yoga und Meditationen sind nur einige Beispiele, welche aktiv helfen können, die Ruhe zu finden und Ruhe erleben zu lernen.*

## *Schlaf als wichtiger Erholungsfaktor*

---

*Ein gesunder Schlaf ist wichtig für eine gute Gesundheit. Denn unser Gehirn, aber auch unsere Organe und Muskeln funktionieren nur wenn wir uns regelmässig Schlaf gönnen. Während des Schlafens kann sich unser ganzer Körper regenerieren und erholen. Neben den bekannten Tipps wie regelmässige Schlafzeiten einführen, Reduktion von Alkohol, Nikotin und Koffein oder der Vermeidung von Aktivitäten vor dem Bildschirm vor dem Schlafengehen ist auch eine bequeme und schlaffördernde*

*Umgebung wichtig. Dabei spielen die Qualität der Matratze ebenso eine grosse Rolle wie die Raumfaktoren. Ein kühles, dunkles, gut gelüftetes und ruhiges Schlafzimmer sind von zentraler Bedeutung.*

*Unser Tipp: Einen Duftstein auf dem Nachttisch mit einer passenden Duftmischung beträufeln und die beruhigenden und entspannenden Eigenschaften geniessen. Alternativ können auch im Schlafzimmer versprühte Aromasprays eine Wohlfühlatmosphäre schaffen.*



## *Entspannung durch Atemübungen*

---

*Auch Atemübungen können dazu beitragen, zur Ruhe zu kommen. Eine gute Atmung kann helfen, dass der Körper mehr Sauerstoff aufnimmt und mehr Kohlendioxid abgibt, was sich positiv auf die körperliche und geistige Gesundheit auswirken kann:*

- 1. Bauchatmung: Aufrecht hinsetzen, Hand auf den Bauch legen, dann tief einatmen und dabei spüren, wie sich der Bauch ausdehnt. Dann langsam ausatmen. Der Bauch zieht sich wieder zusammen. Dies mehrere Male wiederholen.*
- 2. Zähl-Atmung: Tief einatmen und bis vier zählen. Atem anhalten und bis sieben zählen. Danach langsam ausatmen und bis acht zählen. Mehrere Male wiederholen.*

- 3. Wechselatmung: Abwechselnd ein Nasenloch mit dem Daumen schließen und durch das andere Nasenloch einatmen. Atem kurz anhalten und dann durch das andere Nasenloch ausatmen. Abwechselnd mehrere Male wiederholen.*
- 4. Pranayama-Atmung: Aufrecht hinsetzen und durch die Nase einatmen. Den Atem dann anhalten und auf drei zählen. Durch den Mund ausatmen und bis sechs zählen. Übung mehrere Male wiederholen.*

*Es ist wichtig, Atemübungen langsam und bewusst durchzuführen und nicht zu forcieren. Zur leichteren Abgrenzung können die Augen bei all diesen Übungen geschlossen werden. Bei Schwierigkeiten bei der Durchführung der Atemübungen oder Atemproblemen, konsultieren Sie eine Fachperson.*



(ANGELICA ARCHANGELICA)

## Engelwurz



*„Ich umhülle und  
schütze dich, und bin  
daher auch bekannt  
als Engels-Wurz“*

Die Legende besagt, dass vor langer Zeit, eines Nachts, einem Mönch ein Engel erschien und ihn auf eine Pflanze hinwies, die die Pestepidemie in Europa heile. Um dem Engel seine Dankbarkeit zu zeigen, nannte der Mönch diese Pflanze «Engels-Wurz».

Manche behaupten, dass die «Wurzel des Heiligen Geistes – die Engelwurz», die einzige heilende Pflanze sei, die Hexen fernhält. Die «Alten» sagten, sie sei so rein, dass sie «das Herz wieder aufrichte». Bei der Angelika oder Engelwurz wird als Pflanzenteil die Wurzel verwendet, da die Wurzel eine starke Verankerung/Verwurzelung mit der Erde symbolisiert. Irgendwo gibt es immer einen Ort, der uns empfängt, und dieser Ort befindet sich in unserem Inneren. Die Engelwurz zeigt sich als unser Beschützer und macht Mut, wenn das Gleichgewicht instabil oder verletzlich ist. Sie nimmt uns die Angst und hat erdende Eigenschaften.

Angelika erinnert uns daran, uns zu entscheiden oder zu beschliessen, uns nicht zu entscheiden.

---

### Anwendungstipp

#### Start in den Tag:

Morgens, einen Tropfen ätherisches Öl auf die Fusssohlen aufgetragen, lässt den Tag leichter erscheinen. Beim Verspüren von Müdigkeit tagsüber, einfach am Fläschchen riechen.

---

### Gut zu wissen:

Erhöht die Lichtempfindlichkeit der Haut. In der Schwangerschaft nur unter fachlicher Aufsicht anwenden.

(ANTHEMIS NOBILIS)  
**Kamille römisch**



Die Kamille schenkt mit ihrem balsamischen und krautigen Duft wohlige Wärme, sorgt für Geborgenheit und Harmonie. Sie vermittelt das Gefühl, «es wird alles wieder gut». Die Stimmung wird heller und das Nervenkostüm kann gestärkt werden.

Sie unterscheidet sich von der Blauen Kamille durch die gelbe Farbe des Öls, und einen milderen Duft und ist eher der seelischen Ebene zugänglich.

*„Seelische Verkrampfungen lösen sich – Wärme, Frieden, Harmonie und Geborgenheit erfüllen mich“*

---

**Anwendungstipp:**

Feuchter, gut wärmender Bauchwickel: 1 Liter gekochtes Wasser in eine Schüssel geben, 1 Teelöffel Honig mit 4 Tropfen Kamille römisch verrühren und mit dem heissen Wasser vermischen. Wickeltuch eintauchen, auswringen auf den Bauch legen. Zum warm halten gut zudecken und wirken lassen. Als zusätzliche Wärmequelle kann eine Bettflasche oder ein Kirschensteinkissen aufgelegt werden.



(LAVANDULA ANGUSTIFOLIA)

## Lavendel fein



Wir kennen ihn alle und sind doch immer wieder überrascht, wie sein Duft wohltut, entspannt und unsere Nase zum Lächeln bringt. Der Lavendel fein wird auch echter Lavendel genannt. Er ist der kultivierte wilde Berglavendel. Sein ätherisches Öl besteht zu einem grossen Teil aus Linalylacetat (Ester), welches ihm sein Entspannungspotential verleiht. Er hat ein ähnliches Wirkungsfeld wie der wilde Berglavendel. Der Lavendel fein wächst auf den Hügeln der Haute-Provence zwischen 600 und 1200 Metern Höhe.

«Sein Duft macht die Augen klar.» Die beruhigenden und reinigenden Eigenschaften des Lavendels vermittelt Gelassenheit und Geborgenheit. Er wird als eine der grossen Seelenpflanzen beschrieben.

*„Als kleinste Hausapotheke der Welt bin ich unentbehrlich und immer dabei“*

---

### Anwendungstipp

#### Gute Nacht:

- 3 Tropfen auf einen Duftstein träufeln und neben das Bett stellen oder
- 6 Tropfen in einen Aromavernebler geben und vor dem Schlafengehen das Gerät 30 Minuten laufen lassen.

---

### Gut zu wissen:

Eines der bekanntesten, vielseitigsten und wichtigsten Öle in der Aromatherapie.

(CITRUS RETICULATA)  
**Mandarine rot**



Die Mandarine ist die Grossmutter unserer Zitrone. Ganz am Anfang standen drei Urfrüchte: Die Zedratzitrone, die Mandarine und die Pampelmuse. Heute sind es, durch unzählige Kreuzungen, über 400 Sorten. Mandarinen sind die variabelste und grösste Gruppe unter den Zitrusfrüchten. Sehr bekannt sind Kreuzungen, wie die Clementinen und die Satsumas. Die ersten Mandarinen wurden erst 1805 nach Europa eingeführt, gewannen aber dank ihrer Süsse schnell an Beliebtheit.

Besonders in Sizilien sind die Voraussetzungen für den Anbau von Zitrusfrüchten optimal.

Erde, Sonne, Luft und Wasser ergeben ein ideales Klima.

Die Mandarine besitzt die heitere Kraft der mediterranen Sonne. Diese Energie stimuliert sofort das Gemüt und verhilft Menschen in Stimmungstiefs zu mehr Gelassenheit und positiven Gedanken. Das ätherische Öl ist auch bei Kindern sehr beliebt.

*„Weckt die Freude aufs Erleben und Tun – umhüllt von Geborgenheit und Zärtlichkeit.“*

---

**Anwendungstipp  
Stimmungsmacher:**

Immer ein Fläschchen Mandarinenöl mitnehmen und bei Bedarf einatmen oder 2 Tropfen auf ein Taschentuch oder einen Riechstift geben und immer wieder daran riechen.

---

**Gut zu wissen:**

Die Inhaltsstoffe der Mandarine erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut. Daher sollte eine äusserliche Anwendung bei gleichzeitiger direkter Sonnenbestrahlung (Sonnenbad, Solarium) vermieden werden. Innerhalb von 12–18 Monaten aufbrauchen. Bei Anwendungen im Aromavernebler: Geben Sie nur kleine Mengen dieses ätherischen Öls in den Aromavernebler, da sonst die Membrane verkleben kann.

(MELISSA OFFICINALIS)

## Melisse



Die Melisse ist so wertvoll, dass sie es wert ist, ins Zentrum gestellt zu werden. Sie kann jedem Menschen einen Dienst erweisen und gilt als Allrounder. Ihr Name kommt aus dem Griechischen und wird dem Wort «Honigbiene» zugewiesen. Für 1 kg ätherisches Öl braucht es 6 bis 8 Tonnen der oberirdischen Pflanzenteile, was sie zu einem kostbaren Gut macht. Sie wird allseits geschätzt. Hildegard von Bingen, nannte sie «das Herztrost». Für Paracelsus bedeutete die Melisse von allen Dingen, welche die Erde hervorbringt, das beste «Kräutlein für das Herz».

Wenn man sie in der Natur berührt, verströmt sie einen leicht zitronigen Duft und ihre kleinen weißen Blüten begleiten uns den ganzen Sommer über. Am besten pflückt man sie bei Bedarf frisch und genießt sie als Tee oder riecht am ätherischen Öl, um wieder zur Ruhe oder in seine Mitte zu kommen.

Die Melisse hilft Trost zu spenden und hat harmonisierende, schützende und herzöffnende Eigenschaften. Sie hilft bei Achterbahnfahrten der Gefühle und kann bei seelischen Bauchbeschwerden unterstützend eingesetzt werden.

*„Erlaube deinem Herz das Zentrum von Freude und Lebenslust zu sein.“*

---

### Anwendungstipp Solarplexus-Roller

10 ml Johanniskrautöl mit 3 Tropfen Melisse 100% und 4 Tropfen Kamille römisch mischen. Der Roll-on kann bei Nervosität und innerer Unruhe im Solarplexusgebiet angewendet werden. Eine Anwendung vor dem Schlafengehen kann innere Anspannungen lösen und positiv zur Schlafqualität beitragen.

---

### Gut zu wissen:

Nicht in der Schwangerschaft anwenden.

(ROSA DAMASCENA)

## Rose



*„Mein Herz ist offen  
und voller Liebe  
zu mir und anderen!“*

Sie ist ein Wunder der Natur: Die Rose verströmt ihren Duft, um Insekten anzulocken, uns Menschen aber erfasst er mit seiner ganzen Tiefe und Kraft. Wie keine andere Pflanze, spricht die Rose unsere Sinne und Gefühle an, ist Symbol für Liebe und Schönheit.

Die Rosa Damascena gehört zu den historischen Rosen. Ihr Alter wird auf 3000 Jahre geschätzt. Der Name verrät ihre Herkunft. In alter Zeit waren es die Ägypter und Syrer, die die einzigartige Duftrose an den Hängen von Damaskus kultivierten. Als sich dort das Klima erwärmte, verlegten sie die Rosengärten in den Iran, das damalige Persien. Die Osmanen brachten sie in die Türkei, die auch heute noch einer der grössten Produzenten ist. Von dort gelangte sie ins Rosental nach Bulgarien, wo sie die besten Bedingungen vorfand. Bereits 1689 wird die Rosa Damascena als «Bulgarska Rosa» (bulgarische Öl Rose) erwähnt.

Die Rose spricht besonders die Sinne der Frau an. Sie öffnet uns die Augen und die Tür für innere Versöhnung.

---

### **Anwendungstipp** **Natürliche Gesichts- creme:**

1–2 Tropfen in eine bevorzugte natürliche Gesichtcreme mischen – hilft, die Hautzellen zu regenerieren und auszugleichen. 1–2 Tropfen Rosenöl runden jede bestehende Mischung harmonisch ab.

---

### **Gut zu wissen:**

Das Öl wird oft und gerne für Frauenrituale verwendet, da es ausgleichende Eigenschaften hat, Trost und Kraft spendet.

(VANILLA PLANIFOLIA)

## Vanille



Vanille gilt als Königin der Gewürze und ist die einzige Orchideenart, die zur menschlichen Ernährung beiträgt. Die Blüte der Vanillepflanze ist so gebaut, dass sie nur von bestimmten Kolibris befruchtet werden kann. So ist man bei der Kultivierung von Vanille auf künstliche Befruchtung mit einem Pinselchen angewiesen.

Der balsamische Duft der Vanille erinnert an Kindheit und Geborgenheit. Säuglinge riechen im Nacken und an der Fontanelle leicht nach Vanille. Dies soll die Eltern animieren, ihrem Kind Liebe und Nestwärme zu schenken. Vanille beruhigt und bringt gute Laune. Mit seiner aphrodisierenden Wirkung kann das Vanille-Öl auch für sinnliche Glücksmomente sorgen.

*„Weckt kindliche Erinnerung an Geborgenheit, Wärme und volles Vertrauen!“*

---

### **Anwendungstipp** **«Alles ist Gut»-Stimmung:**

6–10 Tropfen in einer Aromalampe oder einem Aromavernebler schenken umgehend Geborgenheit und sorgen für eine Wohlfühlatmosphäre.

---

### **Gut zu wissen:**

Aufgrund der Kostbarkeit von Vanille wird oft das synthetisch hergestellte Vanillin verwendet.

