

Kleine Duftschule: Welcher Duft für welche Wirkung?



Anis: entspannend, ausgleichend und stabilisierend. Es erwärmt und beruhigt bei innerer Unruhe.

Bergamotte: entkrampfende, antidepressive Wirkung und hebt die Stimmung. Sie ist ausgleichend bzw. beruhigend und kann zur Entspannung bei ängstlichen Patienten beitragen.

Citronella: erfrischend, belebend und anregend. Es hebt die Stimmung und hilft bei Antriebslosigkeit.

Eukalyptus: anregend, stärkend, erfrischend und befreiend. Der Duft ist zudem stark luftreinigend.

Jasmin: Stress lindernd, löst seelische Verspannungen und verbessert die Stimmungslage.

Lavendel: ausgleichend, belebend und beruhigend zugleich und kann zur Entspannung bei ängstlichen Patienten beitragen. Er stärkt die Nerven und sorgt zudem für Ausgeglichenheit von Körper und Seele.

Mandarine: aufheiternde und erfrischende Wirkung. Sie löst Verspannungen und Ängste.

Pfefferminze: erfrischend und gedächtnisstärkend bei geistiger Erschöpfung und Unkonzentriertheit.

Rose: beruhigend und schafft eine warme Atmosphäre. Sie hat eine antidepressive Wirkung wie auch Neroli und Koriander und hebt somit die Stimmung.

Vanille: erheitend und wärmt. Sie wirkt ausgleichend und beruhigend, z. B. bei ängstlichen Patienten.

Zimt: anregend, wirkt ausgleichend und nervenstärkend.

Zitrone: erfrischend und belebend. Sie hilft bei Schwächezuständen, Niedergeschlagenheit und Konzentrationsschwäche.

Bildhinweis: © exclusive-design – Fotolia.com