



Inhalt

Gesunder Schlaf ist lebensnotwendig	5
Wie helfen ätherische Öle beim Schlafen?	17
Was die Wissenschaft zu ätherischen Ölen als Schlaftherapie sagt	23
Ätherische Öle von A bis Z für den gesunden Schlaf	31
Der zirkadiane Schlafrhythmus	41
Herkömmliche Schlafpillen versus Schlafhilfen aus der Natur	51
Die psychischen Aspekte des Schlafes	55
Anwendung ätherischer Öle bei verschiedenen Schlafproblemen	71
Nährstoffe für einen gesunden Schlaf	87
Neun Schritte zum gesunden Schlaf	99
Schlafen: Die beliebtesten Anwendungsmöglichkeiten	109
Acht kleine Lebensregeln für gesunden Schlaf	123
Anhang: Richtlinien zur sicheren Anwendung ätherischer Öle	127
Anmerkungen	133

Gesunder Schlaf ist lebensnotwendig

Schlaf ist eine Himmelsgabe

Der Wecker schrillt!

Der Alarm geht los. Du fährst hoch, schlägst schlaftrunken auf den Wecker ein, fällst zurück in den Schlaf, der dich in seinem eisernen Griff hält. Plötzlich schreckst du auf. Du hast verschlafen! Jetzt springst du aus dem Bett, läufst ins Badezimmer, rennst ohne Frühstück aus dem Haus. Du bist gereizt. Der Kopf schmerzt. Die Umgebung hängt wie ein weißer Schleier über deinen Augen. Du kannst nicht klar denken, und die Augen fallen immer wieder zu ...

Laut Statista 2020 können bis zu 40% der Erwachsenen nur davon träumen, frisch und munter aufzuwachen und voller Lebensfreude aus dem Bett zu springen. Lebenszyklen, Hormonumstellungen, psychische Probleme und Erkrankungen erschweren oft einen gesunden Schlaf.



Ätherische Öle von A bis Z für den gesunden Schlaf

Von Angelika bis Zypresse

Angelika, Engelswurz:

Duftnote: Würzig, herb

Anwendung: Bei Angst und Schlaflosigkeit, Stress, zum Schutz vor negativen Einflüssen.



Tipp: Angelika wird von Angehörigen der Heilberufe gerne als Schutzöl auf die Schultern aufgetragen.

Baldrian:

Duftnote: Holzig, würzig, streng

Anwendung: Zur Beruhigung, zum Einschlafen, bei Angst und emotionalen Stressfaktoren.



Tipp: Ein Tropfen Baldrian – eingeatmet, auf die Zunge genommen oder im Tee getrunken – wirkt Wunder.

Balsamtanne:

Duftnote: Balsamisch, süß, weihnachtlicher Tannenduft

Anwendung: Zur Tiefenentspannung und Beruhigung



Tipp: Der zutiefst beruhigende Duft wirkt beim Einatmen oder mittels Einreibung schnell und zuverlässig und macht glücklich.

Basilikum:

Duftnote: Kräftig, würzig

Anwendung: Bei Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafproblemen, Angstzuständen und Depression.



Tipp: Alle hier angeführten ätherischen Öle wirken beim Einatmen auf das limbische System. Also tief einatmen!

Bergamotte:

Duftnote: Blumig, warm, fruchtig

Anwendung: Bei Angstzuständen, Depression, Schlafstörungen und zur Beruhigung.



Tipp: Der fruchtig süße Duft der Bergamotte ist vom beliebten Earl Grey Tee bekannt. Mit einem Tropfen vom Öl der Bergamotte kannst du deinen eigenen Earl Grey Tee zubereiten!

**Kamille, Römische:**

Duftnote: Beruhigend, süß

Anwendung: Zur Beruhigung bei Angstzuständen, Aufregung, Nervosität und Schlaflosigkeit.



Tipp: Ein heißer Schluck Kamillentee vor dem Schlafengehen erhöht die Körpertemperatur und macht schläfrig. Er beruhigt sowohl das Verdauungssystem als auch das Nervensystem.

Kümmel:

Duftnote: Balsamisch, herb, würzig

Anwendung: Bei Schlafproblemen und zur Tiefenentspannung, bei Depression und Angstzuständen.



Tipp: Das Kümmelöl ist ein lieblich duftendes Mittel zur Beruhigung. Rieche kräftig daran!



Lavendel:

Duftnote: Frisch, herb

Anwendung: Bei Schlaflosigkeit, Angst, nervösen Spannungen und Stimmungstiefs.



Tipp: Einen Wattepad mit einem Tropfen Lavendelöl nachts auf das Kopfkissen gelegt, schenkt bei jedem Atemzug Entspannung. Das Einreiben der Fußsohlen mit dem Öl wirkt zudem beruhigend auf den ganzen Organismus.

Majoran:

Duftnote: Herb, würzig

Anwendung: Bei Sorgen, Angstzuständen und Schlaflosigkeit, Nervenüberlastung, Kreislaufproblemen sowie Atemwegsinfektionen.



Tipp: Wer Majorankartoffeln liebt, der wird mit dieser beruhigenden Duftnote gerne schlafen gehen. Man gibt einen Tropfen auf ein Taschentuch und legt es auf das Kopfkissen.



Mandarine:

Duftnote: Süß, fruchtig, zart blumig

Anwendung: Als Stimmungsaufheller, zur Beruhigung, als Einschlafhilfe.



Tipp: Dieses entspannende und herzerfreuende ätherische Öl kann abends im Aroma-Diffuser vernebelt und/oder verdünnt mit reinem Pflanzenöl auf Brust und Fußsohlen einmassiert werden, um in den Armen dieses lieblichen Duftes Schlaf zu finden.

Muskatellersalbei:

Duftnote: Balsamisch, frisch, süßlich

Anwendung: Für besseren Schlaf, bei Angst und Sorgen, Depression, Stress, zur Hormonbalance.



Tipp: Je drei Tropfen dieses ätherischen Öls mit phytohormonähnlichen Eigenschaften morgens und abends in die Armbeuge reiben.

Muskatnuss:

Duftnote: Würzig, warm, betörend

Anwendung: Zur Unterstützung der Nebennieren, für Energie, bei Reizbarkeit, Appetitverlust. Beliebt im Parfüm für Männer.



Tipp: Einen Tropfen verdünnt in reinem Pflanzenöl auf die Nierengegend reiben. Den Duft einatmen. (Verdünnungsverhältnis, siehe Anhang: Richtlinien zur sicheren Anwendung ätherischer Öle)



Myrte:

Duftnote: Balsamisch, frisch

Anwendung: Bei Schilddrüsenunterfunktion und daraus resultierender Müdigkeit, Energielosigkeit und geschwächtem Immunsystem



Tipp: Verdünnt einen Tropfen auf die Schilddrüsenregion, Stirn, Nacken oder Armbeugen auftragen.

Neroli:

Duftnote: Zart blumig, frisch, lieblich süß

Anwendung: Zur Entspannung, wirkt entkrampfend.



Tipp: Verdünnt über Herz und Magengegend auftragen.

Nicht vergessen, die duftenden Handflächen über die Nase zu legen und tief einzuatmen! (Achtung: Kein ätherisches Öl in die Augen bringen!)

Orange:

Duftnote: Fruchtig, süß, blumig

Anwendung: Zur Zellregeneration, bei Depression, Stimmungsschwankungen, Angstzuständen, Schlafstörungen.



Tipp: Ein warmes Bad – mit einem Esslöffel Bittersalz und fünf Tropfen Orangenöl – beruhigt die Gedanken, erhellt die Stimmung und begünstigt einen gesunden Schlaf.



Anwendung ätherischer Öle bei verschiedenen Schlafproblemen

Man begegnet verschiedenen Ursachen von Schlafstörungen mit unterschiedlichen ätherischen Ölen. Hier sind einige Beispiele angeführt.³⁵

Stresshormone rauben den Schlaf

Schlaflosigkeit (Insomnia) ist mehr eine **Angststörung** als eine Schlafstörung. Das Gehirn arbeitet wie ein Süchtiger auf Hochtouren. Dieser Stress aktiviert eine akute Wachsamkeit und unterdrückt dadurch den Schlaf. Stresshormone werden in den Nebennieren produziert.

TIPP:

Benutze ätherisches Zedernholzöl für die Füße, bevor du zu Bett gehst. Es stimuliert die Zirbeldrüse, die natürliches Melatonin freisetzt, und ist gut für das Gehirn, da Zedernholz reich an Sesquiterpenen [Gehirnnahrung] ist.

Ätherische Öle bei Angst:

Baldrian, Lavendel, Bergamotte, Orange, Zitrone, Kamille, Baldrian, Melisse, Copaiba, Majoran, Muskatellersalbei, Wacholder, Weihrauch, Sandelholz oder Zedernholz.