

# AROMATHERAPIE

## VERWÖHNT KÖRPER UND SEELE

### Mit Düften ins Gleichgewicht kommen

Ätherische Öle können bei seelischer Überlastung beruhigend wirken und uns neue Kraft für den stressigen Alltag spenden. Bei der Auswahl des Öls sollte man ganz auf seinen Geschmack vertrauen und einen Duft wählen, der besonders angenehm wirkt. Ob erdnahe Aromen, die aus Wurzeln gewonnen werden oder Baumöle: Immer wird ihnen Stabilität, innere Kraft und Stärke zugeschrieben. Zitrusdüfte und Sandelholz wiederum wirken anregend und stimmungsaufhellend. Blütenöle betören mit einem lieblichen Duft und bieten emotionale Unterstützung. Süßliche Düfte wie Kakao und Vanille können beschützend wirken.

#### MIT WOHLTUENDEM DUFT IM ALLTAG ENTSPANNEN

Man kann die Düfte je nach Lust und Laune einsetzen: Einfach am Fläschchen schnuppern, auf etwas Stoff träufeln oder Duftlampe einsetzen. Mit ruhiger Musik dazu kann man gleich ganz entspannt vom Alltag abschalten. Sogenannte Pflanzenwässer, die nur wenig ätherisches Öl enthalten, kann man sogar ins Gesicht sprühen oder aber als Raumnebel in der Luft verteilen. Beliebt ist Orangenblütenwasser zur Beruhigung oder Rosenwasser zur Stärkung in anspruchsvollen Lebenssituationen. Weitere Anwendungsmöglichkeiten sind duftende Körperöle für Massage und Pflege, auch für Pflegebedürftige. Man kann das Öl mit Mandelöl mischen und leicht einmassieren. Auch Fußbäder und Fußmassagen sind wohltuend.

#### TIPP FÜR EINE KÖRPERÖLMISCHUNG ZUM „SCHUTZ“:

Auf 50 ml Mandelöl 5 Tropfen Melisse (30 %) sowie drei Tropfen Majoran geben. Alles mischen und dann das Öl in der Herz- oder Bauchgegend auftragen. Himmlisch!



KOMMEN SIE BEI UNS IN DER APOTHEKE VORBEI UND HOLEN SIE SICH IHREN LIEBLINGS-DUFT!

#### Unterhaltung

## Im Wald baden TUT DER SEELE GUT

### Der Trend aus Japan findet immer mehr Anhänger

Die Japaner wissen es bereits seit den 80er Jahren: Im Wald baden (japan.: Shinrin Yoku) tut Körper und Seele gut. Als Therapieform finde es auch in Deutschland immer mehr Anhänger. Denn Studien haben gezeigt, dass bereits zwanzig bis dreißig Minuten Aufenthalt in der grünen Natur den Stresspegel im Körper senken. Außerdem enthält Waldluft viele wertvolle sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, z. B. Terpene, die man einatmet. Dies führt zu positiven Gefühlen. Doch was unterscheidet den altbekannten Waldspaziergang von Waldtherapie?

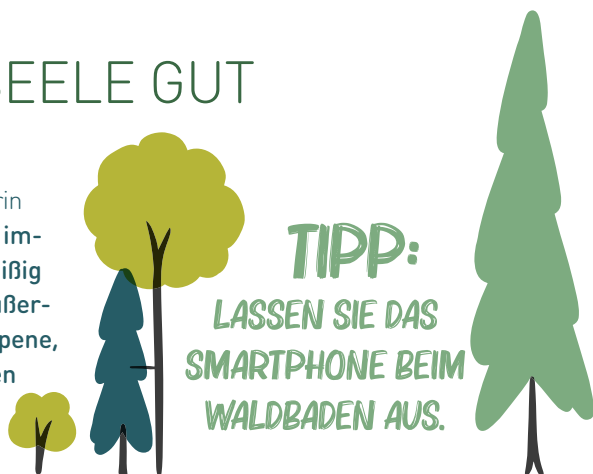
#### DEN WALD ACHTSAM WAHRNEHMEN

Mit einem Therapeuten und in der Gruppe lernen die Teilnehmenden einer Waldtherapie zugleich Achtsamkeitsübungen. Sie sollen den Wald ganz neu mit allen Sinnen wahrnehmen. Neben dem Hören des Rauschens der Bäume und des Vo-

gelwitzcherns können sie beispielsweise Baumrinde anfassen, Kräuter sammeln, meditative Übungen machen oder Farben, Formen, Gerüche, Licht und Schatten, Temperaturunterschiede und Geräusche mit allen Sinnen aufnehmen.

Man kann das Waldbaden aber auch alleine angehen: Einfach ohne Ziel für zwei bis drei Stunden im Wald schlendern oder sich in sanften Bewegungen ergehen. Dabei die Natur bewusst wahrnehmen, Pausen machen und sich Zeit lassen.

**TIPP:**  
LASSEN SIE DAS  
SMARTPHONE BEIM  
WALDBADEN AUS.



**Kirsch Apotheke**  
Heroldsberger Straße 23  
90562 Kalchreuth

Tel. 0911 - 51 81 525  
Fax 0911 - 51 81 527

kirsch.apotheke@t-online.de  
www.kirsch-apotheke.de

#### Öffnungszeiten:

Mo - Fr 8:00 - 18:30 Uhr  
Sa 8:30 - 13:00 Uhr



**Apotheker**  
Hubert Kaps e.K.

#### NÜTZLICHE RUFNUMMERN

Rettungsdienst 112

Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 117

Zahnärztl. Notdienst 0911 - 58 88 83 55

Giftnotruf 089 - 19240

#### Impressum

© Copyright/Herausgeber: apodirekt GmbH, Rednitzhembach. Preisänderungen vorbehalten. Alle angegebenen Preise verstehen sich in Euro inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Arzneimittel, die der Arzneimittelpreisverordnung unterliegen, haben in allen Apotheken einen einheitlichen Abgabepreis. Für Druckfehler bei Preisangaben oder technischen Daten übernehmen wir keine Haftung. Die Ratschläge in diesem Magazin sind sorgfältig recherchiert und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Apotheke ist ausgeschlossen.