

Die Wirkung ausgesuchter Duftstoffe auf Stimmungen

Düfte und Gerüche können unsere Stimmungen und unser Wohlbefinden unterschiedlich beeinflussen.

Angelikawurzel	wirkt positiv auf ängstliche, zurückhaltende und mutlose Menschen.
Anis	wirkt entspannend, ausgleichend und stabilisierend. Erwärmt und beruhigt bei innerer Unruhe, Überreiztheit und bei Verspannungen.
Bergamotte	wirkt entkrampfend, stimmungsaufhellend und angstlösend. Stärkt bei Stress, Erschöpfung und soll die Kreativität fördern.
Cistrose	wirkt harmonisierend, ausgleichend, sinnlich anregend und erwärmend.
Citronella	wirkt erfrischend, anregend, stimmungsaufhellend und belebend. Sie verhilft zu neuem Optimismus und hilft bei Antriebslosigkeit.
Eukalyptus	wirkt anregend, erfrischend und befreiend. Ist außerdem stark Konzentrationsschwäche sorgt Eukalyptus für eine anregende und stärkende Stimmung.
Fichtennadel	wirkt anregend, belebend und energispendend bei allgemeinen Schwächezuständen, Lustlosigkeit, Nervosität und Stress.
Geranie	wirkt ausgleichend und entspannend, besonders bei Stress und Erschöpfung.
Jasmin	wirkt Stress lindernd, löst seelische Verkrampfungen und verbessert die Stimmungslage.
Kamille	wirkt beruhigend und fördert die Harmonie der inneren Organe im Bauch.
Lavendel	wirkt ausgleichend, entspannend und belebend. Stärkt die Nerven, lindert erholsamen Schlaf.

Mandarine	wirkt aufheiternd, erfrischend und löst Verspannungen und Ängste.
Melisse	wirkt harmonisierend, stärkend, schützend und belebend und wird deshalb oft bei Depression, Melancholie, Stress, Schlafstörungen und nervösen Verspannungen verwendet.
Orange	wirkt erfrischend, belebend, erheiternd, erwärmend und fördert die Kreativität. Bei Nervosität, Stress, Kopflastigkeit, Lustlosigkeit und Erschöpfung anzuwenden.
Palmarosa	wirkt entspannend, harmonisierend, ausgleichend und sinnlich anregend. Palmarosa ist wegen des rosenähnlichen Duftes beliebt.
Petitgrain	wirkt entspannend und erfrischend. Bei Abgeschlagenheit, z.B. Winterdepressionen, sowie Stress. Inspiriert, öffnet den Geist und fördert die Fantasie.
Pfefferminze	wirkt erfrischend und gedächtnisstärkend bei geistiger Erschöpfung und Unkonzentriertheit und ist befreiend und wohltuend bei Erkältungen und Migräne.
Rose	wirkt beruhigend, hautpflegend und wohl aphrodisierend. Außerdem schafft die Rose eine warme und liebevolle Atmosphäre.
Rosenholz	wirkt entspannend, aufhellend, ausgleichend, harmonisierend und unter Umständen aphrodisierend. Deshalb geeignet bei Depressionen, nervösen Verspannungen, Angst, extremen Gefühlsschwankungen, Lustlosigkeit und Gefühlskälte.
Rosmarin	stärkt die Willens- und Durchsetzungskraft und hilft bei Erschöpfung und Migräne. Wirkt als Massageöl durch seine durchwärmenden Eigenschaften durchblutungsfördernd.
Sandelholz	wirkt ausgleichend, wärmend und erotisierend. Hilft bei nervösen Verspannungen, Hektik, Stress, Angstgefühlen, Gefühlskälte und Lustlosigkeit.

Vanille	wirkt aphrodisierend, erheiternd und angenehm wärmend.
Ylang Ylang	wirkt aphrodisierend, besonders in Kombination mit Rose oder Sandelholz. Außerdem: entspannend, beruhigend, ausgleichend und hebt die Stimmung.
Zedernholz	wirkt nervenberuhigend und kräftigend.
Zimt	wirkt anregend und ausgleichend, sowie nervenstärkend. Aufgrund seiner erwärmender Eigenschaft hilft er bei Schwächezuständen, Gefühlskälte, Verspannungen und Frösteln.
Zitrone	wirkt erfrischend und belebend.