

DR. MED. EBERHARD J. WORMER

NATÜRLICHE ANTIDEPRESSIVA

SANFTE WEGE AUS DEM STIMMUNGSTIEF

... LESEPROBE ...



**man
kau**

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dr. med. Eberhard J. Wormer
Natürliche Antidepressiva. Sanfte Wege aus dem Stimmungstief
Kompakt-Ratgeber
ISBN 978-3-86374-423-6
1. Auflage September 2017

Mankau Verlag GmbH
D-82418 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg
Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Germering
Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München
Layout: X-Design, München
Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Abbildungen/Fotos:

© **Can Stock Photo** 6, 8–9: nathings; 6, 30–31: photocreo; 12: ptimages; 17: lenm; 23: evgenyatamanenko; 26: Pixelbliss; 37: monkeybusiness; 39: barsik; 41: molekuul; 44, 61: ratmaner; 49/Umschlag U2: duskbabe; 50: maxxjustas; 57: yuliiamazur; 62: epstock; 65: Spectral; 67: vencavolrab; 114: Bialasiewicz
© **Fotolia** 7, 88–89: zeremskimilan; 70: Robert Kneschke; 74: airborne77; 77: bankoo; 78: alinamd; 81: fotolixrender; 90: Pixelmixel; 93: mane82; 94/Umschlag U2: spline_x; 97: chris12619berlin; 98/Umschlag U3: Floydine; 100: Andrey Popov; 103: Dan Race; 104: picsfive; 106, 109: contrastwerkstatt; 117: lassedesigner; 121: nagaets; 122: chuangz

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

»Ich bin ein Öko-Buch!«

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO₂-neutralen Produktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

Hinweis für die Leser:

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Seit dem 18. Jahrhundert befand sich mitten in Paris in einer ehemaligen Pulverfabrik das »größte Asyl Europas« mit zeitweise mehr als 8000 Insassen (Hôpital de la Salpêtrière). Hier wurden alle untergebracht (bzw. weggesperrt), die in irgendeiner Weise psychotisch oder verhaltensauffällig waren und nicht in die »normale« bürgerliche Welt passten: Alte, Bettler, Geschlechtskranke, Prostituierte, gescheiterte Selbstmörder, Epileptiker, Alkoholiker, Demente und chronisch Kranke.

1882 begann der Arzt Jean-Martin Charcot dort damit, sich die vermeintlich »Geisteskranken« genauer anzusehen. Er stellte rasch fest, dass die überwiegende Mehrheit seiner Patienten keineswegs »krank im Kopf« war, sondern an einer Vielzahl bekannter und unbekannter Erkrankungen oder Störungen litt: Schilddrüsenstörungen, Diabetes, Entzündungen, Infektionen, Tumoren, Mangelzustände oder schlicht schlechte Ernährung. Heute, im Zeitalter der modernen Antidepressiva und Psychopharmaka, gerät allzu leicht in Vergessenheit, dass die Depression eine natürliche Reaktion auf jede Art von Stress und Trauma ist, und dass in sehr vielen Fällen zunächst körperliche Ursachen Stimmungsstörungen auslösen. Chemische Antidepressiva zielen in erster Linie auf Neurotransmitter »im Kopf« ab. Serotonin und Noradrenalin werden dadurch vermehrt verfügbar gemacht – und voilà, weg ist die trübe Stimmung. In der

wirklichen Welt funktioniert dies aber nicht immer so einfach. Im besten Fall setzt die Wirkung von Antidepressiva nach Wochen ein, zudem gibt es Anwendungsrisiken. Werden zugrunde liegende Mangelzustände wie Vitamin-D- oder Eisenmangel nicht erkannt und behoben, bleiben die Mittel wirkungslos.

Tendenziell wird bei depressiver Symptomatik viel zu oft ein Antidepressivum verordnet, ohne dass nach körperlichen Auslösern gefragt oder gefahndet wird. Ich denke, dass zu viele Menschen in einer Art Antidepressiva-Salpêtrière leben – weil niemand nach den einfachen Lösungen gesucht hat.

Tatsächlich gibt es viele Ursachen für das Symptom und die Krankheit Depression. Wer erstmals in die düstere depressive Welt gerät, sollte zunächst nach Störungen der unzähligen, eng verzahnten Regelwerke seines Körpers suchen. Am häufigsten wird man Störungen der Hormon-Balance oder Mangelzustände entdecken, die leicht – und oft sehr erfolgreich – behandelt werden können. Manche Menschen, die urplötzlich oder jahrelang mit Depression zu kämpfen hatten, können es kaum glauben, wenn sie beispielsweise durch Vitamin D, Vitamin B₁₂ oder Eisen innerhalb kurzer Zeit von ihrer Seelenpein »wie durch ein Wunder« befreit sind.

»Natürliche« Antidepressiva sind alle Mittel und Verfahren, die nichts mit chemischen Antidepressiva zu tun haben. Hierzu gehören Hormone, Vitamine, Mineralstoffe, körpereigene Stoffe, Heilkräuter, Schlafkuren,

Entspannungstraining, Psychotherapie und kreative Aktivitäten. Es ist ein überraschend reichhaltiges Angebot, das einzeln oder kombiniert sehr erfolgreich eingesetzt werden kann.

Natürliche Antidepressiva wirken häufig ganzheitlich und stellen das verloren gegangene Gleichgewicht der körperlichen Regelwerke wieder her. Die natürlichen Antidepressiva haben zudem keine relevanten Nebenwirkungen wie chemische Antidepressiva.

Das vorliegende Buch stellt eine Auswahl der wichtigsten Mittel und Maßnahmen vor, die wirksam zur Bewältigung einer depressiven Episode beitragen können. Es müssen nicht immer gleich Psychopharmaka sein.

Es gibt viele Wege, die aus dem dunklen Tal der Depression zurück ins lichte Leben führen.

Ihr

Dr. med. Eberhard J. Wormer

Inhalt

Vorwort 3

Grundlagen	9
Das Kontinuum der Gefühle	10
Normale Stimmungsschwankungen	11
Stimmung außer Kontrolle	13
Depressionen	16
Symptome der Depression ..	18
Ursächliche Faktoren	24
Die depressive Verstimmung ..	22
Verlauf und Prognose	26
Die depressive Episode	22
Antidepressive Therapien ..	27

Natürliche Antidepressiva	31
Hormone	32
Schilddrüsenhormone	32
Dehydroepiandrosteron	40
Sexualhormone	35
Pregnenolon	42
Vitamine	43
Vitamin B ₁	43
Vitamin B ₁₂	53
Vitamin B ₃	45
Vitamin C	56
Vitamin B ₆	48
Vitamin D	58
Vitamin B ₉	50
Mineralstoffe	63
Calcium	63
Magnesium	70
Eisen	64
Selen	72
Lithium	69
Zink	73
Nähr- und Körperstoffe	75
Fettsäuren	75
Cholin	83
Aminosäuren	78
Antidepressive Naturstoffe	86

Antidepressiva-Alternativen	89
Pflanzliche Antidepressiva	90
Johanniskraut	90
Rosenwurz	94
Sibirischer Ginseng	92
Baldrian	95
Komplementäre Therapie	96
Aromatherapie	96
Akupunktur	100
Homöopathie	99
Lichttherapie	101
Schlafkuren	102
Schlafentzug	102
Schlafphasenverlagerung	104
Stressabbau	105
Autogenes Training	105
Yoga	110
Progressive Muskelrelaxation	108
Meditation	111
Psychotherapie	113
Basispsychotherapie	113
Interpersonelle Psychotherapie	118
Tiefenpsychologie/ Psychoanalyse	115
Gruppentherapie	119
Verhaltenstherapie	116
Heilkünste	120
Musik	120
Schreiben	122
Bildende Kunst	121
Infoservice	123
Internetadressen	123
Literatur	124
Selbsttests im Internet	123
Register	125



Grundlagen

Das ausgeglichene Gemüt ist der Idealzustand der emotionalen Großwetterlage. Stimmungsschwankungen und das Wechselbad der Gefühle sind zunächst normale Anpassungsreaktionen auf unterschiedliche Belastungen. Problematisch wird es, wenn extreme Stimmungen wie Depression oder Manie häufiger auftreten oder zum Dauerzustand werden. Es gibt zahlreiche, vor allem körperliche Faktoren, die eine depressive Verstimmung auslösen können – nicht nur fehlende Glückshormone. Die echte Depression ist ein lebensbedrohlicher Zustand mit akutem Handlungsbedarf.

Das Kontinuum der Gefühle

Die stürmischen Gezeiten des Ozeans der Gefühle haben große Dichter in unsterbliche Worte gefasst, visionäre Maler in stimmungsvolle Bilder verwandelt und kreative Komponisten erklingen lassen: Die höchsten Höhen und die tiefsten Tiefen menschlicher Seelenzustände, die extremen Pole der Emotionen – himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt.

Wir lassen uns von den düsteren Erzählungen Edgar Allan Poes ängstigen, wir bewundern staunend van Goghs »Sonnenblumen« oder wir lauschen verzückt Beethovens »Mondscheinsonate« und Mozarts »Zauberflöte«.

Viele große Künstler und Politiker, die das Erscheinungsbild unserer Welt unverwechselbar geprägt haben, hatten keine Wahl: Sie mussten wohl oder übel, ohne Hoffnung auf Hilfe, mit der Raserei und dem Auf und Ab ihrer Gefühle leben. Jeder, der das »Gelächter der Manie« und die Seelenqual der Depression selbst durchlitten oder als Beobachter miterlebt hat, kennt die Sprengkraft extremer Stimmungszustände. Ist das empfindliche Gefüge der Stimmungsäußerungen unserem Einfluss entzogen, das Gleichgewicht der Gefühle gestört, dann fühlen wir uns eingeschränkt oder krank. Es kann jeden treffen. Viele Wege führen in die dunkle Nacht der Depression und in das Inferno der Manie.

Die Depression ist der dunkle Extrempol im Kontinuum der Emotionen. Die Manie ist der überbelichtete grelle

Extremzustand einer abgehobenen Stimmungslage. Beide Zustände können – wenn sie lange anhalten und schwer ausgeprägt sind – lebensgefährlich sein. Als ausgeglichen können wir uns nur dann bezeichnen, wenn weder das eine noch das andere auffällig wird. Gesundheit ist im Grunde durch und durch eine Frage der Balance. Dies gilt für die Funktionen unserer Organe ebenso wie für Hirnfunktionen und die Psyche. Vom Blutdruck über den Zuckerstoffwechsel, die endokrinen Drüsen und das Immunsystem bis hin zur Darmflora wird alles, was in unserem Körper geschieht, von Regelkreisen kontrolliert. Alle Regelkreise streben nach der Erhaltung ihres zugehörigen gesunden Gleichgewichts – zusammengenommen ergibt dies im Idealfall den Zustand des ausgeglichenen, körperlich und psychisch stabilen, gesunden Menschen. Mit diesen Balancemechanismen ist der Mensch bestens dafür ausgestattet, sich an unterschiedlichste Belastungen anzupassen: beruflicher oder privater Stress, Leistungsbereitschaft im Sport, Mangelzustände und Notzeiten.

Normale Stimmungsschwankungen

Als *Stimmung* bezeichnet man einen Gefühlszustand, den eine Person selbst erlebt. Der Stimmungszustand einer Person, der beobachtet werden kann, wird *Affekt* genannt.

Stimmung kann am besten als »Temperatur« der Emotionen beschrieben werden – ein Bündel von Gefühlen

hoher oder niedriger Temperatur, das unser Wohlbehagen oder Unbehagen zum Ausdruck bringt. Es ist ganz normal, dass unsere Stimmung nicht immer gleich und in begrenztem Umfang Schwankungen unterworfen ist: Glücksgefühl und Trauer, Wut und Gleichgültigkeit, Zufriedenheit und Unzufriedenheit oder Optimismus und Pessimismus wechseln sich entsprechend der Lebenssituation ab. Auch körperliche Empfindungen wie Müdigkeit oder tatkräftige Energie werden von der Stimmung beeinflusst.

Sind wir guter Stimmung, fühlen wir uns zufrieden und optimistisch. Wir sind entspannt und aufgeschlossen, geduldig, voller Neugier und ausgeglichen – mit einem Wort: Wir sind glücklich. Wir sind voller Energie und fühlen uns wohl in unserer Haut. Wir schlafen tief und fest und essen mit gesundem Appetit. Ein gut gestimmter Mensch wirkt attraktiv auf andere. Die Zukunftsperspek-

Wechselnde Stimmungen kennzeichnen das emotionale Klima – gut, wenn die Sonne scheint!



tiven sind hervorragend, und die Zeit ist reif, mit außergewöhnlichen Projekten zu beginnen. Gut gestimmt ist die Welt der bestmögliche Ort, und es ist wunderbar, dort zu leben.

Sind wir hingegen gedrückter, depressiver Stimmung, neigen wir dazu, uns in uns selbst zurückzuziehen. Gedanken kreisen in unserem Kopf und beunruhigen uns. Wir sind vielleicht unbestimmt traurig, fühlen uns leer und verloren – oder haben jede Art von Gefühls-empfindung eingebüßt. Die Zukunft erscheint düster, und Pessimismus drängt sich auf, macht uns Angst. Wir verlieren schneller die Fassung und empfinden Schuldgefühle, wenn wir uns haben hinreißen lassen. Offenheit oder Herzlichkeit gegenüber anderen bereiten große Mühe. Wir ziehen es vor, die Gesellschaft anderer Menschen zu meiden und lieber allein zu bleiben und unsere Niedergeschlagenheit zu verbergen. Wir fühlen uns schwach und müde, zweifeln mehr und mehr an uns selbst – mit einem Wort: Wir sind unglücklich. Die Welt ist ein grauenhafter Ort, besser man entflieht ihm.

Stimmung außer Kontrolle

Wenn der Temperaturfühler einer Heizungsanlage versagt oder defekt ist, wird die Raumtemperatur unkontrollierbar – Sie haben so etwas vielleicht schon erlebt. Sie können am Thermostat drehen, wie Sie wollen: Entweder die Heizung läuft ständig auf vollen Touren und Sie fühlen sich wie in der Sauna, oder es

... andere Antidepressiva

Zweifellos ist Johanniskraut das führende pflanzliche Antidepressivum. Aber auch andere gut verträgliche Heilkräuter können zur Behandlung von Stimmungsstörungen von großem Nutzen sein.

Johanniskraut

Im Lorscher Arzneibuch (8. Jh.) wird Johanniskraut gegen Melancholie und »geistige Verwirrung« empfohlen. Echtes Johanniskraut (*Hypericum perforatum* L.) ist ein Hartheugewächs, eine Wald- und Wiesenpflanze mit fünfzähligen goldgelben Blüten (Juni), wächst auf trockenen Böden und kommt in Europa, Asien sowie in Nordafrika, Australien, Nord- und Südamerika vor.

Johanniskraut ist die Nummer eins der antidepressiv wirksamen Heilpflanzen.



TIPP

Johanniskrauttee

Brühen Sie 2 TL Johanniskraut mit 0,25 l kochendem Wasser auf, und lassen Sie es für 10 Minuten ziehen.

Heute gilt Johanniskraut als bestes pflanzliches Antidepressivum wegen der stimmungsaufhellenden Effekte von Hyperforin. Standardisierter Johanniskrautextrakt hemmt die Wiederaufnahme der Neurotransmitter Serotonin und Noradrenalin wie ein modernes SSRI-Antidepressivum. Durch Hemmung eines Enzyms (Monoaminoxidase/MAO) erhöht sich die Menge der dem zentralen Nervensystem zur Verfügung stehenden Neurotransmitter Noradrenalin und Serotonin. Johanniskraut kann auch Schlafprobleme günstig beeinflussen. Als Antidepressivum muss Johanniskraut mindestens 4 bis 6 Wochen angewendet werden.

Johanniskraut macht die Haut bei längerer Anwendung lichtempfindlich (Fotosensibilisierung), deswegen ist direkte Sonneneinstrahlung zu vermeiden. Wird Johanniskraut hoch dosiert länger eingenommen, drohen Interaktionen mit Blutverdünnern (Cumarine) sowie Digitalisglykosiden. Fragen Sie Ihren Arzt. Am besten soll Johanniskraut bei leichter oder mittelgradiger Depression helfen. Johanniskraut-Arzneimittel sind meist gut verträglich, leichte unerwünschte Nebenwirkungen treten selten auf.

Sibirischer Ginseng

Das Heilkraut ist auch unter dem Namen »Taigawurzel« (*Eleutherococcus senticosus*) bekannt. Am häufigsten wird zwar die Wurzel benutzt, aber die Rinde des holzigen Stamms enthält mehr Eleutherosid B, die wirksamste Komponente der Pflanze.

Taigawurzel wirkt stressmindernd und ausgleichend (adaptogen) auf physiologische Funktionen im gesamten Organismus, verbessert die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit und hilft bei Schlafstörungen.

Für Heilzwecke gibt es hoch und moderat konzentrierte Tinkturen – auch Kräuterpulver kann verwendet werden.

Für depressive Zustände werden die hoch konzentrierten Tinkturen empfohlen.

Eine Anwendung hoch dosierter und hoch konzentrierter Taigawurzel-Tinkturen wurde bei folgenden Indikationen als spezifisch wirksam beschrieben: Erschöpfungszu-

INFO

INGWER UND MAGNOLIA

In einigen Studien war Ingweröl mit Magnolia kombiniert worden, was zu beachtlichen Ergebnissen bei der Behandlung von Depression führte. Die Serotoninwerte im Gehirn sowie die Noradrenalin-Spiegel im präfrontalen Cortex stiegen deutlich an, nachdem subklinische (inaktive) Magnolia-Dosierungen dem Ingwer zugegeben wurden.



Die Taigawurzel sorgt für ein ausgeglichenes Gemüt.

stände mit Fieber, Depression, Muskelschwäche, chronisch geschwächte Immunfunktion sowie Besserungstendenz mit absehbarem Rezidivrisiko.

Man verwendet in der Regel Dosierungen von 2 bis 16 Millilitern, ein- bis dreimal täglich für 60 Tage mit anschließender 2- bis 3-wöchiger Pause. Forscher beobachteten bei diesen Dosierungen innerhalb von wenigen Tagen oder gar Stunden die erwünschten Wirkungen. Kommt es zu depressiven Rückfällen, empfiehlt sich folgende Vorgehensweise: 30 bis 60 Tage Anwendung, 2 bis 3 Wochen Pause, 30 bis 60 Tage Anwendung, 2 bis 3 Wochen Pause und so weiter.

Die meisten Menschen vertragen Taigawurzel ohne irgendwelche Nebenwirkungen. Taigawurzel ist in der Regel absolut ungiftig. Bei Bluthochdruck ($\geq 180/90$ mmHg) ist allerdings Vorsicht geboten. Bei extrem häufigem Gebrauch kann es zu Schlafstörungen und Anspannung kommen. Taigawurzel-Präparate sind relativ teuer.

Rosenwurz

Man nennt die Pflanze auf Grund ihres Dufts, der an Rosen erinnert, Rosenwurz (*Rhodiola rosea*). Das Kraut ist im östlichen Teil von Russland, in Teilen Chinas, in Tibet, Gebirgsregionen von Europa, Kanada und in kälteren Regionen der USA heimisch.

Die Hauptanwendungsgebiete sind kognitive Dysfunktion (Denkschwäche), chronische Erkrankungen mit Depression, chronisches Müdigkeits-Syndrom, Immunschwäche, Infektanfälligkeit und nervöse Erschöpfung. Studien mit Patienten ergaben, dass Rosenwurz innerhalb von Wochen stressinduzierte psychische Erschöpfungszeichen (u. a. Stimmungsstörungen) mindern und kognitive Funktionen wie assoziatives Denken, Kurzzeitgedächtnis und Konzentration verbessern kann.



Man benutzt Rosenwurz zu Heilzwecken meist als Kapsel oder Tinktur. In der Regel nimmt man eine oder zwei Kapseln pro Tag ein – in Akutfällen bis zu 1000 Milligramm pro Tag (vor den Mahlzeiten). Nebenwirkungen und Kontraindikationen sind nicht bekannt.

► **Man kann Rosenwurz fast überall kaufen.**

Baldrian

Der nordische Lichtgott Baldur gab dieser Pflanze den deutschen Namen. Schon die Klostermedizin kannte die erst im 18. Jahrhundert entdeckten beruhigenden und entspannenden Wirkungen von Baldrian. Das Kraut ist als sanftes Heilmittel bei Schlafproblemen und Nervosität sehr beliebt. Für Heilzwecke benutzt man die Wurzeln kultivierter Pflanzen. Als Tagesdosis werden 250 bis 500 Milligramm pulverisierter Extrakt oder 1 bis 2 TL Tinktur (450 bis 900 Milligramm) empfohlen.

Als Tee, Tinktur oder Extrakt im Fertigarzneimittel (Dragee, Tropfen, Kapsel) wirkt Baldrian beruhigend, entspannend und schlafanstoßend bei Nervosität, Unruhe, Angst- und Schlafproblemen. Äußerlich kann Baldrian auch als Badezusatz angewandt werden.

Eine niedrige Dosierung wirkt anregend, eine höhere eher beruhigend. Nebenwirkungen sind nicht bekannt. *Hinweis: Nicht zusammen mit rezeptpflichtigen Schlaf- und Beruhigungsmitteln anwenden! Kombination mit Melisse oder Hopfen ist möglich.*

► **Baldrian-Präparate sind in Apotheken erhältlich.**

TIPP

Baldriantinktur

Füllen Sie 20 g getrocknete Baldrianwurzeln mit 100 ml 70%igem Alkohol in eine dunkle Flasche. Nach 10 Tagen abseihen. Teezubereitung: 1 TL Tinktur für eine Tasse Tee.

Komplementäre Therapie

Als komplementäre Therapien werden alle Behandlungsformen bezeichnet, die zusätzlich zu anderen Therapien eingesetzt werden. Es gibt unzählige, vorzugsweise naturheilkundliche Verfahren, die sich als nützliche Ergänzung anderer Therapien bewährt haben. Hier gilt: Diejenigen Mittel, die Ihnen zusagen, bei denen Sie positive Wirkungen bemerken, und die Ihnen guttun, sind die für Sie passenden Mittel. In der Regel sind diese gut verträglich und einfach anzuwenden – wenn sich Ihre Stimmung aufhellt, umso besser.

Aromatherapie

Das Leben des Menschen spielt sich buchstäblich in Duftwolken ab. Von der Wiege bis zur Bahre begleiten uns die unterschiedlichsten Gerüche. Das wurde in früheren Zeiten bewusster wahrgenommen als heute. Insbesondere für das spirituelle Leben der Menschen hatten die passenden aromatischen Düfte große Bedeutung. Im zentralen Nervensystem gibt es vielfältige Verschaltungen für Geruchsinformationen, etwa zur Riechrinde, zum Hypothalamus und zum limbischen System. Der Hippocampus sorgt für die Abspeicherung von Geruchswahrnehmungen im Gedächtnis. Verbindungen von Gerüchen mit Gefühlen und Motivationen werden im limbischen System geknüpft, gelangen in den Mandelkern, den Hypothalamus und in das Vorderhirn.

INFO

STIMMUNGSMACHER: AROMATHERAPIE

Gegen Frustration und negative/gedrückte Stimmung:

3 Tropfen Bergamotteöl, 2 Tropfen süßes Orangenöl, 1 Tropfen Neroliöl in eine Duftlampe geben.

Entspannungsbad:

5 Tropfen Majoranöl, 2 Tropfen Orangenöl, 3 Tropfen Lavendelöl auf 10 Milliliter Olivenöl ins Badewasser geben.

Seelenparfum:

Je 4 Tropfen Irisöl (1 % in Weingeist oder 1 Tropfen pur) und Sandelholzöl, 1 Tropfen Jasminöl, 2 Tropfen Rosenöl auf 10 Milliliter Jojobaöl – die Mischung zwei Wochen ausreifen lassen.

Muntermacher:

1 Tropfen Ingweröl und 1–2 Tropfen Zitronenöl auf 10 Milliliter Sesamöl als morgendliches Körperöl.

Einschlafhilfe:

Je 2 Tropfen Kamillenöl r...
Neroliöl in eine D...



Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.