



# Essential Sleep

**AROMATHERAPIE FÜR BESSEREN SCHLAF**

# INHALT

01

EINLEITUNG & WICHTIGER HINWEIS

02

WIE AROMATHERAPIE BEIM  
SCHLAFEN HELFEN KANN

03

DIFFUSER-MISCHUNGEN &  
EINFACHE REZEPTE

04

AFFIRMATIONEN FÜR EINEN  
RUHIGEN ABEND



K A P I T E L

01





## EINLEITUNG

Guter Schlaf ist unglaublich wichtig – für unseren Körper, unseren Geist und unser emotionales Gleichgewicht.

Während wir schlafen, regeneriert sich unser Körper, verarbeitet Erlebnisse und tankt neue Energie. Schlaf beeinflusst unsere Stimmung, unser Stresslevel, unser Immunsystem, unsere Konzentration und vieles mehr.

Aromatherapie kann dich dabei sanft unterstützen, besser zur Ruhe zu kommen.

Bestimmte Düfte wie Lavendel, Kamille oder Sandelholz wirken beruhigend und helfen dem Körper, in den Entspannungsmodus zu wechseln. Wenn du Aromatherapie bewusst in deine Abendroutine einbaust, schaffst du eine Atmosphäre, die deinem Körper signalisiert: Jetzt ist Zeit zum Abschalten.

Schon eine einzige Nacht mit schlechtem Schlaf kann übrigens dazu führen, dass wir uns am nächsten Tag deutlich ängstlicher und emotionaler fühlen.

### **Wichtiger Hinweis**

Die Inhalte dieses Leitfadens dienen ausschließlich der Information und Weiterbildung. Sie ersetzen keine medizinische Beratung. Bitte sprich mit deinem Arzt oder deiner Ärztin, bevor du ätherische Öle anwendest – besonders, wenn du schwanger bist, stillst, Medikamente einnimmst oder gesundheitliche Beschwerden hast.

K A P I T E L



# Wie Aromatherapie deinen Schlaf unterstützen kann

## 1. Beruhigt Körper & Geist

Viele ätherische Öle haben eine natürlich entspannende Wirkung. Düfte wie Lavendel, Kamille oder Bergamotte helfen dem Nervensystem, herunterzufahren und sich auf den Schlaf vorzubereiten.



## 2. Weniger Stress, weniger Grübeln

Stress und innere Unruhe sind häufige Gründe, warum wir abends nicht einschlafen können. Bestimmte Düfte wirken direkt auf die emotionalen Zentren im Gehirn und fördern ein Gefühl von Ruhe und Geborgenheit.

## 3. Eine entspannte Schlafatmosphäre

Düfte sind ein starkes Signal für unser Gehirn. Wenn du abends immer wieder ähnliche beruhigende Aromen verwendest, verbindet dein Körper sie automatisch mit Entspannung und Schlaf.

#### **4. Unterstützung des natürlichen Schlafrhythmus**

Einige ätherische Öle können dabei helfen, den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus zu unterstützen, indem sie Prozesse im Körper fördern, die für einen gesunden Schlaf wichtig sind.

#### **5. Mehr Komfort in der Nacht**

Öle wie Eukalyptus oder Pfefferminze können die Atmung erleichtern. Andere helfen dabei, Spannungen oder leichte Schmerzen zu lindern, die den Schlaf stören könnten.

#### **6. Eine liebevolle Abendroutine**

Wenn du Aromatherapie regelmäßig am Abend nutzt, wird sie Teil deiner persönlichen Einschlafroutine. Dein Körper lernt mit der Zeit: Dieser Duft bedeutet Entspannung.



# Die 12 beliebtesten ätherischen Öle für besseren Schlaf



Sandelholz – warm, weich und ausgleichend



Lavendel – der Klassiker für Entspannung



Kamille – sanft, beruhigend und wohltuend



Majoran – hilft beim Loslassen von emotionalem Stress



Weihrauch – tief entspannend und erdend



Vetiver – besonders gut bei innerer Unruhe



Douglasie – klärt den Kopf und erdet



Baldrian – fördert Ruhe und Gelassenheit



Ylang-Ylang – unterstützt Selbstliebe, Freude



Bergamotte – stimmungsaufhellend und beruhigend



Wild Orange – bringt Leichtigkeit und Wärme



Zedernholz – stabilisierend und entspannend





## SO KANNST DU AROMATHERAPIE ABENDS NUTZEN

### **Bad oder Dusche:**

Ein paar Tropfen Lavendel in ein neutrales Duschgel oder auf den Duschkboden geben – der Duft entfaltet sich wunderbar im warmen Dampf.

### **Kissenduft:**

Ein Tropfen Lavendel aufs Kissen oder ein selbstgemachtes Kissenspray auf die Bettwäsche sprühen.

### **Wenn du nachts aufwachst:**

Ein paar tiefe Atemzüge Lavendel oder Vetiver können helfen, wieder zur Ruhe zu kommen.

### **Diffuser:**

Am besten etwa 30 Minuten vor dem Schlafengehen einschalten.

### **Auf der Haut:**

Eine schlaffördernde Mischung sanft auf Nacken oder Schultern einmassieren und bewusst tief atmen.

### **Aromatherapie-Inhalator:**

Ideal, um den Kopf vor dem Schlafengehen oder bei einer Abendmeditation frei zu bekommen.

# Warum Aromatherapie beim Schlafen so gut wirkt



- Unterstützt den Entspannungsmodus des Nervensystems
- Kann Blutdruck, Herz- und Atemfrequenz senken
- Hilft bei stressbedingten Verspannungen
- Fördert Tiefschlaf und Erholung
- Unterstützt die natürliche Melatoninproduktion
- Verknüpft Düfte mit Entspannung und Schlaf

## **Können Düfte unsere Träume beeinflussen?**

Ja – Düfte wirken direkt auf unser emotionales Gehirn. Angenehme Aromen können positive Gefühle fördern und so auch die Stimmung unserer Träume beeinflussen.

K A P I T E L



# DIFFUSER MISCHUNGEN FÜR EINE FRIEDLICHE NACHT

## **Süße Träume**

- 4 Tropfen Lavendel
- 2 Tropfen Zedernholz
- 1 Tropfen Vetiver

## **Ruhe & Entspannung**

- 2 Tropfen Lavendel
- 2 Tropfen Römische Kamille
- 2 Tropfen Bergamotte

## **Tiefer Schlaf**

- 3 Tropfen Schwarzfichte
- 2 Tropfen Lavendel

## **Sanfter Schlaf**

- 3 Tropfen Bergamotte
- 2 Tropfen Zedernholz
- 2 Tropfen Weihrauch

## **Süßer Schlummer**

- 2 Tropfen Wacholder
- 2 Tropfen Copaiba
- 2 Tropfen Lavendel

# WEITERE REZEPTE

## **„Sweet Dreams“ Schlafsalbe**

Eine wohltuende Mischung zum Einreiben vor dem Schlafengehen.

- 100g Bio-Kokosfett
- 40g Bienenwachs
- 100g Sheabutter
- 30 Tropfen Lavendel
- 16 Tropfen Cedarwood
- 16 Tropfen Black Spruce

Alles im Wasserbad schmelzen, kurz abkühlen lassen, ätherische Öle einrühren und in kleine Dosen füllen.

## **Kissenspray für ruhige Nächte**

- 20 Tropfen Black Spruce
- 15 Tropfen Lavendel
- 10 Tropfen Wild Orange
- 5 Tropfen Eukalyptus
- ca. 90 ml destilliertes Wasser

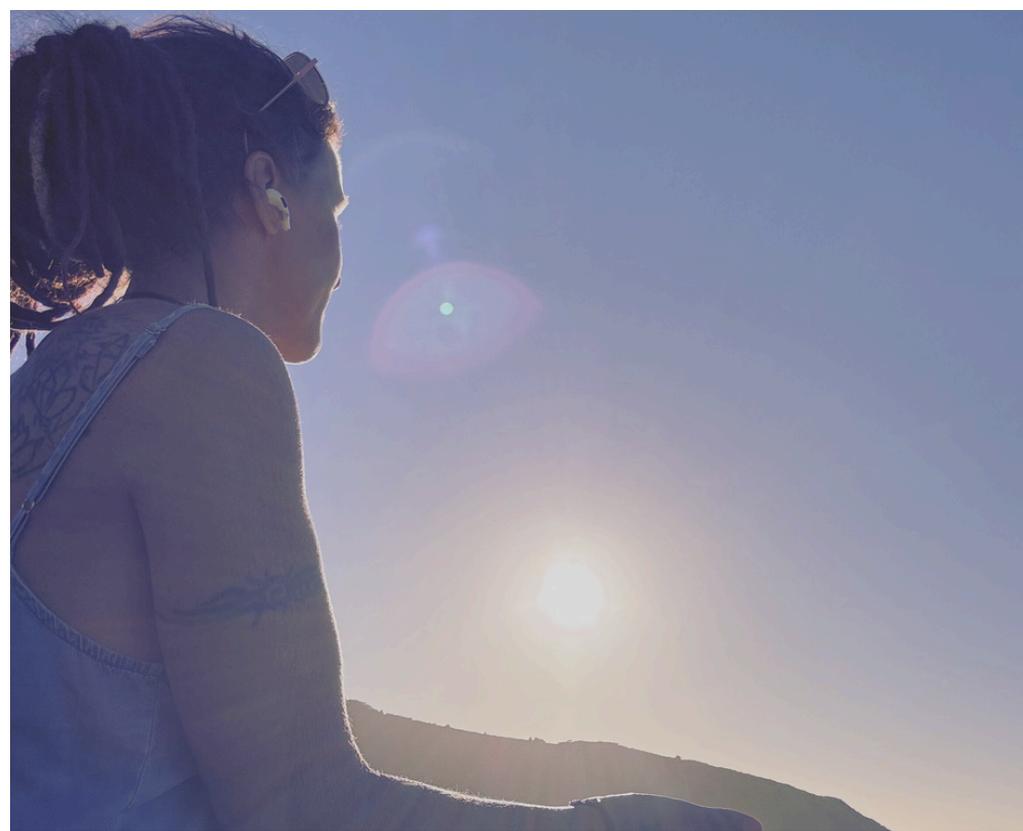
Vor dem Schlafengehen leicht auf die Bettwäsche sprühen.

K A P I T E L

04







# ZUM ABSCHLUSS

Aromatherapie lädt uns ein, im Alltag kurz innezuhalten, bewusst zu atmen und wieder bei uns selbst anzukommen.

Die Natur schenkt uns Ruhe – und manchmal braucht es nur einen Duft, um sie wieder zu spüren.

**Danke, dass du dir Zeit für dich nimmst.**

