

## Video Transkript

### Schlafförderung mit Ätherischen Ölen

00:01

Schlafförderung mit ätherischen Ölen - Bestimmte ätherische Öle wie Lavendel und Kamille helfen, den Schlaf zu verbessern und eine tiefe Entspannung zu fördern. Sie wirken Schlaflosigkeit entgegen und fördern einen erholsamen Schlaf. Hier sind einige ätherische Öle, die bei der Förderung eines gesunden oder erholsamen Schlafs beliebt sind: Lavendel ist eines der bekanntesten Öle zur Schlafförderung. Mit seinen beruhigenden Eigenschaften baut es Stress ab und schafft eine entspannende Atmosphäre. Kamillen Öl hat ähnliche beruhigende

00:44

Eigenschaften will Lavendelöl und kommt bei Schlaflosigkeit und Angst Zuständen zum Einsatz. Es fördert die Entspannung und wirkt beruhigend auf den Geist. Neroliöl - Das lieblich duftenden Neroliöl, das aus dem Blüten der Bitterorange gewonnen wird, wirkt zutiefsten spannend und beruhigend. Es kann Angstzustände reduzieren und einen tiefen und erholsamen Schlaf fördern. Bergamottenöl hat eine frische Duftnote, die Stimmungsschwankungen ausgleicht. Es schenkt Entspannung, besonders vor dem Schlafengehen und kann

01:27

die Qualität des Schlafes und der Träume verbessern. Ylang Ylang Öl - Das blumige Ylang Ylang Öl hat eine beruhigende und ausgleichende Wirkung auf Körper und Geist. Es baut Stress ab und schafft eine entspannte Atmosphäre für einen guten Schlaf. Diese ätherischen Öle können auf verschiedene Weise zur Schlafförderung verwendet werden, wie zum Beispiel in einem Diffuser, in einem entspannenden Bad oder in einer verdünnten Form auf die Haut aufgetragen. Jeder Mensch reagiert möglicherweise unterschiedlich auf die Öle, daher ist es angeraten,

02:11

diejenigen Öle zu wählen, die dir persönlich am besten helfen, einen erholsamen Schlaf zu erreichen. Die genannten Öle sind natürlich nur eine Auswahl häufig verwendeter Öle. Daneben haben auch Balsamtanne, Baldrian, Sandelholz und Weihrauch stresslindernde, schlaffördernde Eigenschaften. Die schlaffördernden Wirkungen dieser ätherischen Öle werden durch die einzigartigen chemischen Bestandteile vermittelt. Jedes Öl hat eine unterschiedliche Zusammensetzung von Terpene, Ketonen und Alkoholen und anderen Verbindungen, die spezifische Wirkungen

02:56

auf den Körper haben. Öle mit diesen Inhaltsstoffen werden gerne zur Förderung von Wohlbefinden und Stressabbau und zum gesunden Schlaf verwendet.