

Video Transkript

Stimmungsaufhellung mit Ätherischen Ölen

00:01

Stimmungsaufhellung mit ätherischen Ölen - Einige ätherische Öle, wie zum Beispiel Zitrusöle (Orange, Zitrone, Grapefruit und andere), können die Stimmung heben und positive Gefühle fördern. Sie unterstützen bei Stress, Niedergeschlagenheit oder Angstzuständen. Hier sind einige der beliebtesten Öle, die für ihre stimmungsaufhellenden Eigenschaften bekannt sind und warum sie helfen können, dich aus trüben Gedanken herauszuholen und den Alltagsstress hinter dir zu lassen. Sie bewerkstelligen das so leicht und einfach, wie ein Ballon, der sich

00:45

müheless in die Luft erhebt und fernab von Problemen über den Wolken schwebt. Bergamottenöl hat eine erhebende und stimmungsaufhellende Wirkung. Es kann helfen negative Gedanken und Stimmungen zu vertreiben und eine positive und fröhliche Atmosphäre zu schaffen. Der Hauptbestandteil von Bergamottenöl, Limonen, wirkt simulierend auf das Nervensystem und kann die Stimmung verbessern. Zitronenöl hat ebenfalls eine aufmunternde Wirkung auf die Stimmung. Sie steigert Energie und Vitalität, kann negative Gedanken vertreiben und die geistige Klarheit verbessern.

01:31

Zitronenöl enthält den Bestandteil Limonen, der stimmungsaufhellend wirkt. Auch Pfefferminzöl kann die Stimmung heben und eine erfrischende Wirkung haben. Es kann Müdigkeit und Erschöpfung lindern, den Geist beleben und die Konzentration verbessern. Pfefferminzöl enthält den Bestandteil Menthol, der für die erfrischenden und stimulierenden Eigenschaften verantwortlich ist. Rosmarinöl ist ein Öl, das die Stimmung aufhellt und die geistige Klarheit fördert. Es kann Erschöpfung und mentale Müdigkeit lindern, die Konzentration

02:14

verbessern und den Fokus stärken. Rosmarinöl enthält Verbindungen wie Cineol, die eine stimulierende Wirkung haben. Orangenöl hat eine erhebende und fröhliche Wirkung auf die Stimmung. Es kann helfen Stress abzubauen, Angstzustände zu lindern und eine positive Atmosphäre zu schaffen. Oreganoöl enthält den Bestandteil Limonen, der wie schon gesagt stimmungsaufhellend ist. Diese Öle enthalten verschiedene chemische Bestandteile, die für ihre stimmungsaufhellenden Eigenschaften verantwortlich sind, zum Beispiel wirkt Limonen stimulierend auf das

02:58

Nervensystem und kann die Stimmung verbessern. Menthol wirkt erfrischend und belebend, während Cineol die geistige Klarheit fördert. So unterstützen ätherische Öle dich dabei, deine Stimmung zu heben und trübe Gedanken zu transformieren. Vielleicht fragst du dich, warum immer die gleichen Öle so unterschiedliche Wirkungen haben, wie Entspannung, Entgiftung, Konzentrationsförderung oder Schmerzlinderung. Das ist

Aus dem [Kurs Jugendlichkeit](#) – Modul 1 Stress, Anwendung von Ätherischen Ölen bei Stress

dem Umstand geschuldet das ätherische Öle aus einer Vielzahl von chemischen Verbindungen zusammengesetzt sind die alle im Bedarfsfall ihre

03:41

Wirkungen aktivieren. Wie gesagt, ätherische Öle sind - als die Lebensessenz der Pflanzen - intelligente Substanzen, die zu wissen scheinen, was dir fehlt und was du zu jeder Zeit am nötigsten hast. [Musik]