

Schüssler Salze - Aromasprays

Gemütssymptome

von Rosemarie Wagner

Riechen = WAHRnehmen.

Der Riechnerv (Nervus Olfactorius) erste und kürzeste Gehirnnerv. Der Riechnerv benutzt den gleichen Zugang, wo auch unsere Gefühle entstehen: Liebe, Glücksempfinden, Zufriedenheit - oder das Gegenteil davon bei unangenehmen Gerüchen.

Seine Fasern leiten die Wahrnehmung direkt an das Gehirn, zum sogenannten limbischen System. Entwicklungsgeschichtlich ist dieser Teil unseres Grosshirns der älteste Hirnanteil und ein höchst wichtiges Regulationssystem, das unserem Bewusstsein entzogen ist. Gefühle wie Motivation, Kreativität und Konzentration werden hier entwickelt. Daher wird die Nase auch als eine Erweiterung des Gehirns betrachtet.

Unsere Nase entscheidet also ob die „Chemie“ stimmt, es stimuliert unmittelbar unser Gemüt.

Wenn unsere Nervenfasern überlastet sind, Symptome dominieren, Medikamente das Leid nur lindern, dann wirken die Aromasprays über unser Gemüt. Wenn die Gelassenheit vor den körperlichen Symptomen weicht und keine Hilfe in Sicht ist, stimulieren und erlauben die Aromen einen Zugang zu den weniger grobstofflichen Heilmitteln - der Schüssler Salze - direkt dort zu wirken und den Körper zu stützen, wo Bedarf ist.

Aromaspray als Türöffner für die Schüssler Salze und für die Seele.

Nr.1 --- Cistrose, Patchouli

- **Cistrose wird verwendet, wenn Menschen andere Menschen führen statt verführen müssen,**
- **es stärkt das Mitgefühl um sich in andere hinein zu versetzen, es festigt die Widerstandskraft, fördert das Selbstvertrauen.**
- **Es ist geeignet für Menschen, die an ihren täglichen Anforderungen wachsen wollen, es richtet stark auf und gibt wieder Lebensfreude und - kraft.**

- **Sie ist ein wunderbares Wohlfühlöl, wenn wir Geborgenheit und Wärme brauchen.**
- **Cistrose verleiht das Gefühl für genug Zeit, hilft Wichtiges von Unwesentlichem zu unterscheiden.**
- **Besonders empfehlenswert um Gefühlskälte aufzulösen**
- **Mit diesem Gefühl des Schutzes können wir dann mit dem Mineralstoff Nr.1 die gewünschte Flexibilität erreichen und öffnet erst einmal den Zugang (löst den verhärteten Standpunkt).**
- **Patchouli als Ergänzungsduft hat eine überwiegend beruhigende, stärkende Wirkung auf die Seele. Es hilft bei nervösen Stresszuständen, lässt die Psyche wieder zur Ruhe kommen, erdet den Menschen und unterstützt optimistische Gedanken und Pläne, gibt die Kraft, Entschlüsse in die Tat umzusetzen. Zugleich hat es eine aphrodisierende Auswirkung, fördert die Hingabe an die Sinne und trägt dazu bei, sich seinem eigenen Unbewussten zu nähern.**

Nr.2 --- Zimt, Limette, Sandelholz

- **Zimt wird benötigt, wenn besondere Anliegen schwer zu vermitteln sind,**
- **es unterstützt die Sprache des Herzens, der Liebe, sodass es uns beeinflusst mit Einfühlungsvermögen und Empathie zu äussern.**
- **Der Duft entspannt, stärkt von Innen die Kraft des Herzens.**
- **Die Wirkung ist betäubend, daher ein starkes Schmerzmittel, sowohl physisch wie psychisch.**
- **Das Eugenol in den Zimtblättern ist ein psychisch sehr wirkungsvoller Inhaltsstoff. Er stellt uns wieder kraftvoll auf die Beine, vitalisiert und fördert die Lebensfreude.**
- **Menschen, die Angst haben, nicht gesehen zu werden, gibt Zimt Wärme, Schutz und Geborgenheit. Aber auch introvertierte, schüchterne und schnell verletzbare Menschen profitieren von seiner Wirkung, da er die durcheinander geratene Gefühlswelt reguliert und eine positive Lebenseinstellung fördert.**
- **Zimt gibt repräsentativen Persönlichkeiten die nötige Kraft, Geschäftsangelegenheiten mittels der Sprache der Liebe logisch, Konfliktfrei und für alle Beteiligten sinnvoll zu gestalten.**
- **Dieses Aroma verleiht selbst in einer Auseinandersetzung den richtigen Ton und nötigen Respekt. Gerade dann, wenn wir die entgegengebrachte Liebe als selbstverständlich erachten.**

- **Dieser Duft wärmt Körper und Geist, schenkt Vertrauen und fördert Selbstsicherheit.**
- ***Limette* als weitere Essenz dieser Mischung erfrischt.**
- **Es senkt Angst- und Furchtgefühle**
- **Diese Essenz bringt Sonne und Licht, um depressive Gefühl zu bekämpfen.**
- ***Sandelholz* in dieser Mischung unterstützt bei körperlicher Schwäche, gibt Schwung und neue Kraft.**
- **Es aktiviert spirituelle Energien und erlaubt dem Calcium phosphoricum (Nr. 2 der Schüssler Salze) seine volle Kraft im Körper zu entfalten: Stärke, Motivation und in Aktion treten.**
- **Es verleiht Schutz gegen negative Einflüsse und Gedanken (Selbstverurteilung..)**
-

Nr.3 --- Lavendel, Latschenkiefer

- **Lavendel ist ein ätherisches Öl für der unmittelbar beruhigend auf das zentrale Nervensystem und somit auf die verschiedenen Organsysteme wirkt;**
- **Es hilft körperliche und seelische Spannungen abzubauen.**
- **Auch die Serotoninproduktion wird angeregt. Serotonin ist ein chemischer Botenstoff (Neurotransmitter), der beruhigt, entspannt und harmonisiert.**
- **Lavendel stärkt die Nerven, beruhigt und regt den Geist an, wirkt Krampf lösend und hilft das Gefühlschaos zu klären und zu ordnen.**
- **Das ätherische Öl lindert Depressionen und gestaute Emotionen, stimuliert die natürliche Lebendigkeit.**
- **Durch diese Harmonisierung wird das Tor geöffnet, alle Reibung mit der Welt zu vergessen.**
- **Die ergänzende Essenz des *Latschenkiefers* bringt das Gefühl der Erholung und Entspannung.**
- **Durch ihre Kraft und Zuversicht erlaubt sie den Zugang zu Hilfsmittel, wogegen man sich zunächst wehrt.**
-

Nr.4 --- Eukalyptus, Douglasfichte

- **Eukalyptus aktiviert die Atmung, fördert somit die Sauerstoffversorgung aller Körperzellen.**

- **Daher gilt Eukalyptus als Allzweck-Heilmittel und ist Hauptbestandteil von vielen Erkältungsmitteln, Zahnpasta, Kaugummis usw.**
- **In der Anwendung lässt den Menschen logisch denken, fördert die Klarheit und das Urteilsvermögen und bringt somit die Gefühlswelt wieder ins Lot.**
- **Der Eukalyptusbaum ist einer der höchsten Bäume auf der Erde, der seine Wurzel bis zu den tiefsten Wasseradern wachsen lässt. Sinnbildlich für Verwurzelung, Bodenständigkeit, Fließkraft. Es wirkt auf alle Drüsen des Körpers anregend und reinigend.**
- **Sinnvoll bei Antriebsschwäche, Trägheit, Lethargie und Schwere des Gemüts.**
- **Fördert das Denken, beruhigt und wirkt Konzentrationsfördernd**
- **Die *Douglasfichte* in diesem Aromaspray gibt genau das rechte Mass an, um sich aus den Verstrickungen der Überforderung hervor zu heben.**
- **In Verbindung mit Nr. 4, Kalium chloratum der Schüssler Salze wirkt es anregend, Immunsystem stimulierend. Es aktiviert die Drüsen zum hormonellen Gleichgewicht.**
- **Es fördert Selbstwertgefühl und baut emotional auf.**
-

Nr. 5 --- Angelikawurzel, Kampfer, Fenchel

- **Angelikawurzel, auch „Engelwurz“ oder „Erzengelwurz“ genannt, hilft dem Menschen festen Boden unter den Füßen zu erhalten. Sie wirkt daher auch erdend.**
- **Und so kräftig und stark, wie die Pflanze selbst, vermittelt ihr Duft die Botschaft: „Gebe nie auf, denn Du bist stark und nichts kann Dich umwerfen!“**
- **Sie ist ein Schutzöl für viele Situationen des Lebens und eine Botin des Lichtes. Wer immer sich vor etwas fürchtet oder Mut, Zuversicht und Stärke benötigt, braucht mit ihrer Hilfe nichts mehr zu befürchten, denn ihre Kräfte vertreiben die dunklen Gedanken, beschützen die Seele und geben Geborgenheit.**
- **Diese Pflanze wirkt auf den Geist und Körper reinigend, erfrischend, stabilisierend. Bei Stress besänftigend und Mut spendend.**
- **Die *Fenchel-Essenz* in dieser Mischung wirkt Stimmungsaufhellend.**

- **Schafft Raum für Ruhe und wirkt gegen Erschöpfung und Mattigkeit. Nährt das Herz gegen Stress und schafft seelischen Gleichgewicht.**
- ***Kampfer* belebt in dieser Mischung das angegriffene Nervenkostüm, bei Abgespanntheit und gegen die erdrückenden Gefühle der Erkältung.**
- **Wirkt stark antidepressiv sowie bei geistig zwiegespaltenes Gemüt.**
- **Senkt den Reizfaktor der Überlastung und hilft bei Unklarheit**

- **Nr.6 --- Ingwer, Zitronenöl, Immortelle**

- **Ingwer bringt Kopf und Bauch zusammen, sie werden miteinander verbunden.**
- **Es wirkt anregend und euphorisierend, sodass wir schwierige Entscheidungen besser fällen können.**
- **Blockaden werden leichter gelöst, viele Dinge, die auf uns einstürmen und sehr beschäftigen, bewusster wahrgenommen, gelassener und intuitiver angegangen. Viele unserer Probleme lassen sich dadurch einfacher lösen.**
- **Bei geistiger Übermüdung und mentaler Erschöpfung hilft er wieder durchatmen und loslassen zu können.**
- **Ingwer wirkt bei Antriebslosigkeit, wie Sonnenstrahlen, die uns erleuchten und erwärmen. Dabei uns weg von den anderen und hin zu uns selbst bringen.**
- **Die geballte Kraft der Sonne aus der *Zitronenölessenz*, hilft in dieser Mischung seelische Kränkungen zu überwinden, auch Ereignisse, die „unter die Haut“ gingen und ihre Spuren hinterliessen zu lindern (Haut-aus-Schläge, Schuppen..).**
- **Bei lang anhaltenden seelischen Belastungen (Übergewicht..) schafft diese Aromamischung den geeigneten Zugang zu den nötigen Substanzen.**
- **Das *Immortellenöl* als weitere Essenz dieses Sprays bringt uns auf dem Boden der Tatsachen zurück. Es schenkt uns das Gefühl vom Halt und Realitätsbewusstsein.**
- **Wenn Leichtsinns und Leichtgläubigkeit die Sinne verführen, wir dabei aus der Lebensbahn geraten und den Zugang zur inneren Stimme nicht mehr klar wahrnehmen.**
- **Wenn der Kopf brummt (Migräne), weil alles zu kopflastig ist und weit entfernt vom Bauchgefühl, verbindet uns Immortelle mit uns wieder.**

Nr.7 --- Bergamotte, Vetiver, Vanille

- Die *Bergamotte* bezeichnet man auch als den Lavendel unter den Zitrusfrüchten.
- Das kommt daher, dass sie sich durch ihre Biochemie komplett von den anderen Zitrusfrüchten abhebt. Und so wie Zitronenöl anregt und unseren Geist motiviert, lässt uns die Bergamotte in die Mitte kommen und relaxen. Dabei erinnert ihr wunderschöner Duft an mediterrane und sonnendurchflutete Landschaften. Ihr Duft lässt Anspannung, Hektik und stressige Tage vergessen und lässt von Sonne, Küste und fröhlichen Tagen träumen.
- *Bergamotte* wirkt unmittelbar auf das zentrale Nervensystem und somit auf die unterschiedlichsten Organsysteme; dadurch baut sie körperliche und seelische Spannungen ab. In hektischen und stressigen Zeiten schützt sie vor übermäßigen Reizen und lässt wieder in die eigene Mitte kommen. Sie unterstützt das Selbstbewusstsein und gibt Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.
- *Vetiver* hat sehr widerstandsfähige Wurzeln. Wird deshalb auch in manchen Ländern zum Schutz vor Erosion gezielt angepflanzt. So auch ihre Wirkung auf unsere Basis-Energie und Rückverbindung zu unserem Ursprung.
- Wer von Unsicherheiten, Perfektionismus und Pedanterie geplagt ist, findet in diesem Aromaspray Hilfe zur richtigen Heilmittelwahl.
- *Vetiver* stärkt das Selbstvertrauen in das eigene Urteil, lässt die „fünf“ mal gerade sein und erfreut mit Leichtigkeit
- *Vanille* umschmeichelt die Sinne. Sie ist stark verbunden mit der frühesten Kindheitserinnerung, wo die süssesten und feinsten Sachen für den Gaumen erstellt wurden. So steht sie auch im engen Zusammenhang mit unserem Belohnungszentrum.
- Sie besänftigt das anspruchsvolle Gemüt, beruhigt bei übertriebener Pedanterie, wirkt Angsterkrankungen und Stress entgegen, unterstützt das Schlafen UND
- Vanille fördert die Produktion des Glückshormons Serotonin.

Nr.8 --- Oregano, Kümmel..

- Oregano ruft eine starke Reaktion auf den Hormonhaushalt hervor.
- Daher wirkt es hier zentrierend und hilft unsere Gedanken zu ordnen.

- Als Aroma lässt es die Hitze von heißen Sonnenstrahlen im Körper spüren, wie eine gute Durchblutung.
- Dieses Feuer mobilisiert seelische Kräfte, lässt dabei Platz Situationen mit Abstand und aus einer anderen Perspektive betrachten. So kommen wir zu vielen neuen Eindrücken und Ansichten, die vorher oft zu eindimensional gesehen wurden.
- Festgefahrene, destruktive Gedankenmuster können umgelenkt werden, neue Wege beschritten werden.
- *Kümmel* beeinflusst ebenfalls den Hormonhaushalt, jedoch über den erhöhten Blutfluss im Becken- und Uterus-Bereich.
- In dieser Aromamischung wirkt es lindern bei Gefühlsstau, wenn unterdrückte Gefühle Herzsichere, Kopfschmerzen, Schwellungen oder weitere Spannungen im Körper verursachen.
- Es regt den Tränenfluss an und löst verhärtete Standpunkte auf, damit hilft es „schlechter Luft“ („Blähungen“ = nicht losgewordene Unmutsäußerungen) zu erkennen.

Nr.9 --- Grapefruit, Vervain

- Mit *Grapefruitöl* lernen wir die Leichtigkeit des Seins kennen.
- Nichts ist so schön wie Müsiggang, Sonne tanken und sich Wohlfühlen. Genau dies vermittelt ihr sonniger und fruchtiger Duft und so gibt er übersprudelnde Lebenslust, Freude und kann uns in euphorische Höhen bringen. Selbst ihr botanischer Name drückt dies aus – *Citrus paradisi*. Dies klingt schon nach dem Paradies auf Erden. Viele Menschen nennen sie den „Happymaker“. Sie bringt uns die Heiterkeit und den Schuss Übermut in den noch so trüben Alltag und lässt uns beschwingt und munter durchs Leben gehen.
- Das Grapefruitaroma vertreibt Kummer und Trübsinn, Langeweile und Traurigkeit. Deshalb wird es auch vielfach in Hotels, Restaurant und im Wellness-Bereich verwendet.
- *Vervain* / Eisenkraut stärkt besonders die Hirnfunktionen und die Konzentration. Auch kühlt es ohne, das wir kalt haben.
- Der Duft von *Vervain* schenkt Hoffnung, das Gefühl von Durchhaltevermögen und Kraft.
- Als *Eisenkrautöl* dient es der Tonisierung der Haut und Muskeln, am Ende der Schwangerschaft werden die Kontraktionen der Gebärmutter angeregt. Daran erkennt man die starke Mobilisation der Energien im Körper.

- So ermöglicht *Vervain* den mentalen Zugang zur körperlichen Kraft und Umsetzung, dabei ist es beruhigend, lindernd und angenehm anregend.

Nr.10 --- Rosmarin, Zypresse

- Sein warmer und würziger Duft vermittelt uns Energie und Kraft und weckt die kämpferischen Kräfte in uns.
- Immer wenn wir Selbstvertrauen und Mut brauchen, um unsere Ansichten zu vertreten oder uns in schwierigen Situationen behaupten müssen, vermittelt er uns die Duftbotschaft: "Du schaffst und kannst das!"
- Mit *Rosmarin* kann man auch Blockaden lösen, wie wir verdrängt oder nicht akzeptiert haben. Der Duft kann uns die Kraft geben, notwendige Schritte zu gehen - auch wenn sie manchmal nicht leicht fallen.
- *Zypressenöl* unterstützt die persönliche Geradlinigkeit, sich auf das Wichtige zu beschränken. Seine Gedanken besser sammeln und einordnen. Nebensächlichkeiten werden deutlich.
- Das *Zypressenöl* wird verwendet um Blutungen zu stillen und das Bindegewebe zu stärken. So wird die innere Haltung gestärkt und Position beziehen wird möglich.
- Diese Essenz erdet und gibt uns ein gutes Gefühl verankert zu sein.

Nr.11 --- Neroli, Galbanum

- *Neroli* gilt als Schocköl für Schocksituationen.
- Es wird aus den Blüten des Orangenbaums gewonnen. Eine Tonne für ein Liter Öl. Es ist eines der beliebtesten Aromen, weil es eine euphorisierende Wirkung hat.
- Als sanftes Mittel eignet es sich zum Zurückfahren von Emotionen, gereizte Nerven besänftigt es und gibt empfindlichen Seelen Schutz und Selbstvertrauen.
- *Neroli* hellt die Stimmung auf, vertreibt Depressionen und schenkt Mut. Wird gerne als Beruhigungsmittel angesehen.
- Es verleiht auch die Ruhe und Gelassenheit unsere Arbeit richtig einzuschätzen. Die eigene Dankbarkeit über das Erreichte zu erkennen.
- *Galbanum* steigert unsere Laune, es hilft gegen Aufregung bzw. Erregung, es gleicht uns innerlich aus.

- Die Essenz von *Galbanum* hilft bei Verdauungsbeschwerden und somit bei allen Themen, die uns unterbewusst beschäftigen und wir daran „kauen“.
- *Galbanum* unterstützt unser Immunsystem, hilft dem Atemsystem und dem Kreislaufsystem.
- Es hilft mit unrechter Kritik umzugehen, gleicht uns innerlich aus und lässt uns erkennen wann genug, genug ist.
-

Nr.12 --- Lemongras, Thymian

- *Lemongras* wirkt auf die Psyche erfrischend und lässt daher unseren Geist klar werden. Dabei tief in unser Bewusstsein dringen. Viele Situationen und Blockaden können so hinterfragt werden.
- Insbesondere wirkt es auf die linke Gehirnhälfte, wobei die Konzentration und Denkfähigkeit steigert.
- *Lemongras* vermag daher unsere Intuition zu vertiefen und lässt das Bauchgefühl mit dem Kopf verbinden.
- Bei Menschen, die oft mutlos und verängstigt vor wichtigen Situationen stehen, erfrischt *Lemongras* das Gemüt und stärkt die eigenen Kräfte und die Widerstandskraft.
- Es löst Ängste sanft auf und fördert den Geist neue Wege zu gehen. Die Durchsetzung eigener Ideen wird gefördert und die Kreativität angeregt.
- *Thymian* kommt aus dem griechischen und bedeutet „Mut“. Es stärkt das Selbstbewusstsein, wenn wir im Strudel des Lebens geraten.
- Wer aus schlechtem Gewissen in einer Beziehung verhaftet bleibt, hilft Thymian mit der inneren Auseinandersetzung.
- *Thymian*, als Pflanze wird als bewährter Hustenmittel verwendet. So stärkt es die Fähigkeit normalen Kommunikationsfluss zu gestalten ohne anderen etwas „vorhusten“ zu müssen.
- Abgelegte