

# AromaTouch

## Massagemischung

### Aromabeschreibung

Eine Kombination von Ölen, die die Fähigkeit besitzt, Körper und Geist zu entspannen. Diese Ölmischung hilft Verspannungen zu lösen und lindert Schmerzen und verstärkt dadurch die Effekte einer Massage.

- Zentrales Öl der Aroma Touch Technique©
- Enthaltene Öle: Zypresse, Pfefferminze, Majoran, Basilikum, Grapefruit und Lavendel
- Durch die Mischung der 6 Öle entstehen synergistische Wirkungen und damit ein sehr breitgefächertes Anwendungsbereich

### Hauptbestandteile

Die AromaTouch-Mischung setzt sich aus sechs ätherischen Ölen zusammen, die sich in ihrer Wirkung optimal ergänzen:

- **Zypresse** – stabilisierend, strukturgebend, fördert Fokus
- **Pfefferminze** – kühlend, klärend, konzentrationsfördernd
- **Majoran** – entspannend, löst tiefsitzende Spannungen
- **Basilikum** – stärkt das Nervensystem, fördert mentale Klarheit
- **Grapefruit** – stimmungsaufhellend, aktivierend
- **Lavendel** – ausgleichend, beruhigend, regenerierend

Durch das Zusammenspiel dieser Öle entsteht eine **synergetische Gesamtwirkung**, die sowohl körperlich als auch emotional wirkt.

### Emotionale / psychische Wirkung

ausrichtend, ausgleichend, verstärkende Wirkung auf den Parasympathikus, konzentrationsfördernd, stimmungsaufhellend → **Entspannung, Balance, Flexibilität**

### Körperliche Wirkung

anti-Alles, wundheilend, adstringierend, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend

- Durchblutungsfördernd
- krampflösend und muskelentspannend
- wundheilungsfördernd
- leicht zusammenziehend (adstringierend)

Besonders hilfreich bei:

- Muskelverspannungen
- Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen
- stressbedingten Beschwerden

## Einzelöle im Überblick

### Grapefruit

Aus Südafrika und den USA

- 1) ist geistig aufbauend und kann Stress und Angst lindern
- 2) fördert die Durchblutung von Haut und inneren Organen → entgiftend und stoffwechselanregend
- 3) Seine desinfizierende Wirkung hilft bei unreiner Haut und Akne.

### Basilikum

Aus Ägypten

- 1) Besonders intensive seelische Wirkung: Es hebt die Stimmung, fördert die Entspannung und stärkt das Selbstvertrauen. Wirkt beruhigend auf die Nerven und stärkt gleichzeitig ihre Kraft
- 2) Muskelentspannend, krampflösend (auch bei Husten), entzündungshemmend uvm.

### Lavendel

Aus Bulgarien und Frankreich

- 1) scheinbar paradoxe Wirkung - es kann anregen und entspannen, bei Abgeschlagenheit erfrischen und bei Stress beruhigen
- 2) Linalool und Linalylalkohol regen Stammzellenwachstum im Gehirn an und wirken ausgleichend zwischen Sympathikus und Parasympathikus
- 3) Bestes Hautmittel

### Majoran

Kleiner Bruder des Oreganos - aus Ägypten

- 1) Hellt die Stimmung aus, kann geistige Spannungen auflösen und wirkt antidepressiv (stärkt den Parasympathikus)
  - Enthält viele entzündungshemmende und schmerzlindernde Inhaltsstoffe → nicht nur bei Verspannungen hilfreich, sondern viel tiefergehend
  - Parasympathikus ↑ → Blutdruck ↓

### Zypresse

Aus Kenia und Spanien

- 1) bringt uns in die Realität zurück und hilft uns, aus der Traumwelt ins reale Leben zurückzukehren. Man könnte fast meinen, es will uns sagen „reiß Dich doch zusammen“.
- 2) Geradlinig, konzentrationsfördernd und hilft uns, uns auf das Wichtige zu beschränken (fokussierend), tröstend
- 3) Zusammenziehende, stärkende Wirkung auf Bindegewebe (Krampfadern)
- 4) Gleichet Hormonhaushalt aus

### Pfefferminze

Aus Indien und den USA

- 1) scheinbar paradoxe Wirkung –kühlend über die Menthol-Kälte-Rezeptoren der Haut, in der Tiefe jedoch durchblutungs-fördernd und damit wärmend
- 2) Fördert Klarheit im Denken, wirkt belebend, unterstützt die Konzentrationsfähigkeit, verbessert das Gedächtnis und lindert Krämpfe.
- 3) stärkende Wirkung auf das Immunsystem uvm.

## Passende Heilsteine

### Klarer Quarz

ist als "**Meisterheiler**" bekannt, da er Energie und Absichten verstärken kann. Das macht ihn zu einem idealen Kristall für **Meditation, Energiearbeit und spirituelles Wachstum.**

### Grüner Turmalin (Verdelith)

- Der grüne Turmalin, auch als Verdelith bekannt, besticht durch seine intensive, harmonische Farbgebung
- **fördert Entspannung** und bringt **geistige Klarheit für anstehende Entscheidungen.**
- **Stein der Beruhigung** geschätzt, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen kann. Wirkt vor allem auf das **Herz-Chakra** und unterstützt dabei, emotionale Blockaden zu lösen sowie das Mitgefühl und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.
- **Stärkung des Herzmuskels, Förderung des Sauerstoffaustauschs und Unterstützung bei der Entgiftung des Organismus.**

### Rhodochrosit, auch veraltet als Manganspat, Inkarose, Rosenspat oder Himbeerspat bekannt

- häufig vorkommendes Mineral aus der Mineralklasse „Carbonate und Nitrate“
- Ein ganz besonderes Merkmal an Rhodochrosit ist seine rosa Farbe und die für ihn typische Bänderung.
- Bei den Inka-Indianern als Stein der Liebe und des Herzens verehrt
- Selbsterkenntnis:
  - hilft bei der Umgestaltung des eigenen Lebens
  - lässt neue Perspektiven erkennen und
  - Hilft Ängste, Depressionen oder Unsicherheiten zu lösen.
- Lebensfreude:
  - Stimmt fröhlicher, heitert auf und schenkt mehr Harmonie und Ausgeglichenheit
  - Durch den Wandel der seelischen Lasten und einen freieren Kopf verleiht er Kreativität, Aktivität und den eigenen Bedürfnissen genügend Spielraum.
- Offenheit für Neues, regt damit zur Liebe gegenüber der Umwelt an und steigert auch Gefühle sowie Sexualität.

## Anwendungsbeispiele mit AromaTouch

### Äußerliche Anwendung

- 1-2 Tropfen mit Trägeröl auf betroffene Stelle auftragen und leicht einmassieren
- Besonders geeignet bei:
- Muskelverpannungen
  - Rücken- und Nackenschmerzen
  - Stresssymptomen

### Badezusatz

- 5 Tropfen AromaTouch
  - Mit ca. 5 ml Trägeröl mischen
  - Optional Bittersalz hinzufügen
- Wirkt tief entspannend auf Muskel und Nervensystem



## Handinhalation

- Einige Tropfen in die Hand geben und inhalieren  
Ideal zur schnellen Beruhigung bei Stress

## Diffuser-Mischung

Für eine ruhige Atmosphäre:

- 3 Tropfen AromaTouch
  - 2 Tropfen Limette
  - 2 Tropfen Balance oder Vetiver
  - 1 Tropfen Citrus Bliss oder Bergamotte
- Optional mit Sibirischer Tanne kombinierbar

## Weitere Anwendung

- In Kombination mit der AromaTouch Technique® oder der AromaTouch Hand Technique®

## Anwendungshinweis

Eine innere Einnahme ist grundsätzlich möglich, wird jedoch **nicht offiziell empfohlen**. Besonders Vorsicht ist bei einzelnen Inhaltsstoffen (z. B. Zypresse) geboten.

## Haftungsausschluss:

Die hierin enthaltenen Informationen sollen Ihnen hilfreiches und informatives Hintergrundwissen liefern. Diese Hinweise sind kein Ersatz für eine professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Suchen Sie immer einen Arzt oder einen anderen qualifizierten Therapeuten auf, wenn Sie Beratung zu gesundheitlichen Beschwerden benötigen und stellen Sie eine professionelle medizinische Beratung nicht in Zweifel wegen etwas, das Sie auf diesen Seiten gelesen haben. Wir schließen jegliche Haftung für Schäden, Verlust oder Gefährdung aus, die durch Nutzung oder Anwendung der hier präsentierten Informationen entstanden sind.

## © **Gesundwissen-Sauvigny**

Andrea Sauvigny, Mozartstr. 2, 89129 Langenau, Telefon: 07345-929680, [info@gesundwissen-sauvigny.de](mailto:info@gesundwissen-sauvigny.de)  
<https://gesundwissen-sauvigny.de>

