

Ach du Schreck – Libido Weg

Betörende Düfte für dein Liebesleben

Einführung

Heute schauen wir uns gemeinsam an, warum sexuelle Lust manchmal verloren geht – und vor allem, was wir ganzheitlich dagegen tun können.

Warum geht im Bett nichts mehr?

Wenn die Libido nachlässt, hat das selten nur eine Ursache.

Oft spielen mehrere Faktoren gleichzeitig eine Rolle:

Stress und Reizüberflutung

Unser Alltag ist schnell, laut und fordernd.

Der Körper steht ständig unter Spannung – und hat keine Kapazität mehr für Lust.

Hormonelle Dysbalancen

Hormone sind ein fein abgestimmtes System.

Schon kleine Verschiebungen können große Auswirkungen auf das sexuelle Verlangen haben.

Medikamente sowie körperliche und seelische Belastungen

Viele Medikamente beeinflussen die Libido.

Aber auch emotionale Themen, Erschöpfung oder ungelöste Konflikte wirken sich direkt aus.

Sympathikus – Der Leistungsnerv

Sympathikus

Der Leistungsnerv

- Angriff oder Flucht
- Bereitstellung von Energie
- Adrenalin und Noradrenalin
- Überleben vor Fortpflanzung und Sexualität

Stress macht Unlust!

Parasympathikus – der Ruhe- und Ordnungsnerv

- Regeneration und Verdauung
- Auffüllen der Energiereserven
- Wachstum und Heilung
- Acetylcholin

Und genau hier passiert Sexualität. **Lust entsteht nur im entspannten Zustand.**

Wirkungen von Sympathikus und Parasympathikus auf Organe

Organ	Sympathikus	Parasympathikus
Herz (Frequenz und Kontraktionskraft)	erhöht	vermindert
Blutgefäße, zentral (Herz, Muskulatur, Gehirn)	Erweiterung	Verengung
Blutgefäße, peripher (Haut und Magen-Darm-Trakt)	Verengung	Erweiterung
Bronchien	Erweiterung	Verengung
Darm (Peristaltik und Sekretion der Drüsen)	vermindert	erhöht
Harnblase (Schließmuskulatur)	Kontraktion: "Füllungsnerve"	Erschlaffung: "Entleerungsnerve"
Pupillen	Erweiterung	Verengung
Schweißdrüsen (Sekretion)	erhöht	vermindert
Nebennieren (Adrenalinsekretion)	erhöht	vermindert
Pankreas (Insulinsekretion)	vermindert	erhöht
Schilddrüse (Sekretion)	erhöht	vermindert

**Energiebereitstellung
für Aktivität**

**Ruhe, Entspannung für
Auffüllen der
Energiereserven**

Wirkungen im Körper

Diese beiden Systeme wirken direkt auf unsere Organe:

- Der Sympathikus erhöht Puls, Spannung und Aktivität
- Der Parasympathikus sorgt für Durchblutung, Entspannung und Öffnung

Zusammengefasst:

Sympathikus = Aktivität & Stress

Parasympathikus = Entspannung & Lust

Sexuelle Erregung – ein wahrer Balance-Akt

Die sexuelle Lust wird bei beiden Geschlechtern wesentlich vom Hormon Testosteron beeinflusst. → hormonelle Dysbalancen können Probleme bereiten → ätherische Öle, die hier regulierend wirken können: Geranium, Clary Sage

Sexuelle Reize sind vielseitig. Diese können unter anderem sein:

- optische Reize
- gedankliche Reize (Phantasien, Gespräche)
- Berührungen
- Gerüche → ätherische Öle, die als Aphrodisiakum wirken können: Geranie, Clary Sage, Jasmin, Neroli, Rose, Sandelholz, YlangYlang, Osmanthus, Blauer Lotus uvm.

Die sexuelle Erregung ist ein feines Wechselspiel des VNS:

- a. **Sympathikus:** Pulsfrequenz↑, Blutdruck↑ und Zentralisierung der Durchblutung („Sex-Flush im Gesicht und am Bauch), Muskelspannung↑, Atmung ↑, Pupillen werden weit, Darmaktivität↓, Harnblase kontrahiert (kein Rückfluss von Samenflüssigkeit bei Ejakulation), Schweißdrüsen↑ → **Ejakulation und Orgasmus sind durch den Sympathikus gesteuert!**

- b. **Parasympahtikus:** Durchblutung der Peripherie↑ (Anschwellen von Penis bzw. Klitoris und Schamlippen mit Bereitstellung einer Gleitflüssigkeit am Penis sowie am Scheidenvorhof)
Beim Mann ist dies besonders dramatisch, denn werden die Schwellkörper im Penis nicht vermehrt durchblutet, nimmt der Penis nicht an Größe zu und versteift sich nicht (Wirkung von Viagra (Sildenafil) beruht auf der gefäßerweiternden Wirkung) → Bei mangelnder Durchblutung ist die Erektion nicht ausreichend bzw. nur von kurzer Dauer → **Ohne Entspannung und Wohlfühl steht er nicht! Und sie bleibt trocken!**

Nach dem Orgasmus ebbt die Erregung meistens relativ rasch ab. Das liegt insbesondere am **Hormon Prolaktin**, das, unabhängig vom Geschlecht, nach dem Orgasmus ansteigt. Frauen können selbst bei erhöhtem Prolaktinwert noch mehrere Orgasmen erleben. Bei Männern hingegen sorgt Prolaktin für einen raschen Rückgang der Lust und in vielen Fällen auch für starke Müdigkeit. Viele schlafen daher auch bald nach dem Orgasmus ein.

Hormone und sexuelles Verlangen

Neben der Erziehung, früheren Erlebnissen und emotionalen Auslösern haben drei Hormone großen Einfluss

1. Cortisol – das Stresshormon

Bei dauerhaftem Stress wird vermehrt Cortisol ausgeschüttet.

Folge:

- Der Körper bleibt im Überlebensmodus
- Sexualität wird heruntergefahren
- Libido sinkt

2. Östrogen & Progesteron

Ein Ungleichgewicht kann führen zu:

- verminderter Lust
- Scheidentrockenheit
- emotionaler Instabilität

3. Testosteron

Das wichtigste Hormon für Libido – bei Männern **und** Frauen.

Niedrige Werte führen zu:

- Lustlosigkeit
- Energielosigkeit
- sexuellen Problemen

Studienlage / Erkenntnis

- Eine Studie unter der Leitung von Dr. Joel Finkelstein, Professor für Endokrinologie an der Harvard Medical School, untersuchte die Auswirkungen eines Östrogenmangels beim Mann und kam zu folgendem Ergebnis:
- Wenn der Testosteronwert bei Mann eine Konzentration von 300 bis 350 Nanogramm unterschreitet (in jungen Jahren liegt er bei etwa 550 Nanogramm), nimmt das Östrogen ebenfalls automatisch ab und gleichzeitig erhöht sich der Körperfett-Anteil.

- Den Abfall des Östrogens beschrieben die Wissenschaftler als die Hauptursache für die männliche Midlife-Krise, denn er führt - ähnlich wie bei Frauen - zu den typischen Symptomen wie: Depressionen, Antriebsschwäche, Gewichtszunahme, Schlafstörungen etc.
- Auch für die Libido des Mannes werden sowohl Testosteron als auch Östrogen in ausreichender Konzentration benötigt. Sinken diese Hormonmengen mit zunehmendem Alter, so vermindert sich auch die Libido.
- **"Beide Geschlechter benötigen jeweils auch das Hormon des anderen Geschlechts, um eine angemessene Libido zu haben",**

Der Cholesterin-Steckbrief oder von der chem. Kastration mit Cholesterinsenkern

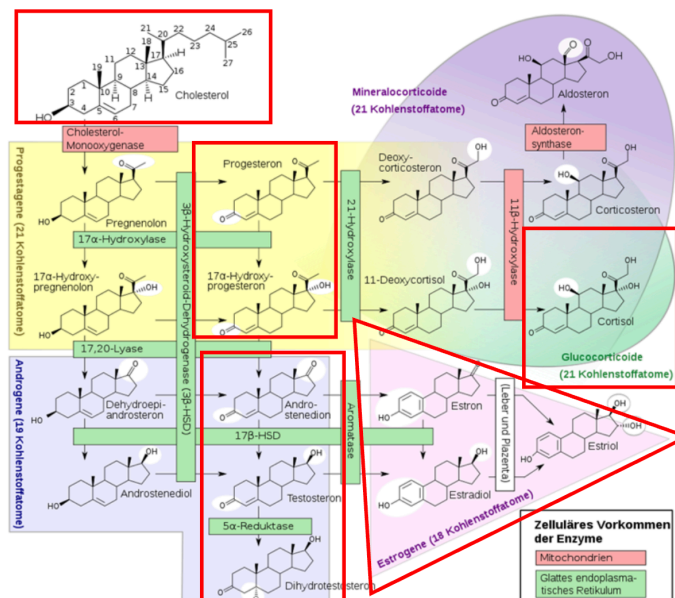
- Cholesterin = Cholesterol (Chole = Galle)
- Cholesterin ist zu finden in:
 - der Gallenflüssigkeit
 - im Blut
 - in Geweben aller Art (besonders reichlich im Nervengewebe)
- Cholesterin hat Einfluss auf:
 - die Stabilisierung von Zellmembranen (wichtiger Membranbaustein, der die Zellmembran „öliger“ macht)
 - die Nervenfunktion
 - die Produktion von Sexualhormonen
 - die Produktion der D-Vitamine
 - Die Produktion der Gallensäuren und damit der Fettverdauung
- Cholesterin kommt in fast allen tierischen Fetten vor

8

Zusammenhang der Geschlechtshormone

Bei Stress wird vermehrt Cortisol gebildet. Dies geht auf Kosten aller Geschlechtshormone!

Bei Problemen muss die Stress-Reduktion oberste Priorität haben!!!



Zusammenhang der Hormone

Ein ganz wichtiger Punkt:

Alle Sexualhormone entstehen aus Cholesterin

Das bedeutet:

- Der Körper braucht eine stabile Basis
- Und ein funktionierendes hormonelles Gleichgewicht

Der entscheidende Punkt: Stress

Bei Stress passiert Folgendes:

- Der Körper produziert vermehrt **Cortisol**
- Die Produktion von Sexualhormonen wird reduziert

Das nennt man auch:

„Pregnenolon-Steal“ – der Körper klaut die Grundlage für Sexualhormone, um Stresshormone zu produzieren

Ergebnis:

- Libido sinkt
- Erregung fällt schwer
- sexuelle Probleme entstehen

Deshalb gilt:

Stressreduktion ist die wichtigste Grundlage für ein erfülltes Liebesleben.

Psychische Faktoren & Prägung

Sexualität ist nicht nur körperlich – sie ist auch tief emotional geprägt.

Mögliche Einflussfaktoren:

- Erziehung und Glaubenssätze
- Scham oder Schuldgefühle
- negative Erfahrungen
- Traumata oder Missbrauch

Diese können dazu führen:

- dass wir uns nicht öffnen können
- dass Berührung unangenehm wird
- oder dass Lust komplett blockiert ist

**Sexualität ist ein Zusammenspiel aus Körper, Hormonen, Nervensystem und Psyche.
Wenn die Libido fehlt, ist das kein Fehler, sondern ein Signal des Körpers.**

Freude an der Sexualität und Frigidität

Meine Erziehung hat einen großen Einfluss auf meine Sexualität

Frigidität = mangelnde sexuelle Befriedigung der Frau während des Geschlechtsverkehrs

„Im Allgemeinen liegt ein tiefes Trauma oder ein seelischer Konflikt zu Grunde. Im Mittelpunkt dieses Zustandes steht die Angst

- Scham, starke Schuldgefühle (z.B. wenn meine Eltern die Sexualität als etwas Schlechtes, Abscheuerregendes betrachteten oder eine Form der Sexualität außerhalb der Norm praktizierten) → Angst mich dem zu stellen, was ich in mir verberge → Gefühl der Wertlosigkeit und Hässlichkeit sowie Schuldgefühle
- Wurde Sexualität als etwas Erniedrigendes dargestellt? → Angst sich hinzugeben und die Kontrolle zu verlieren
- Sexueller Missbrauch in der Kindheit oder Vergewaltigung → Angst und Abscheu sich anfassen zu lassen

Wichtig:

Es gibt auch innere Wachstumsprozesse in denen alle kreativen Energien genutzt werden, sodass die sexuelle Energie für eine gewisse Zeit keinen wichtigen Platz im Leben einnimmt.

Literatur-Tipp: Mein Körper – Barometer der Seele

Libido, Impotenz oder Erektionsstörung

Auch wenn Impotenz organisch bedingt sein kann, sollten unbewusste Ursachen in Betracht gezogen werden!

„Impotenz ist oft auf die Angst zurückzuführen, mich voller Vertrauen einem Partner hinzugeben und die Kontrolle über mich selbst oder dem anderen gegenüber zu verlieren.“

- Revier- und Machtkonflikt im Beruf wird auf die Sexualität übertragen → große innere Anspannung und Versagensangst
- Angst vor den eigenen Gefühlen, da ich beim Geschlechtsverkehr stärker in Kontakt mit meiner Gefühlsebene komme
- Unsicherheit aus Angst vor Unverständnis und Ablehnung
- Misserfolge in früheren Liebesbeziehungen, Selbsthass oder Schuldgefühle → Selbstabwertung, Gefühle der Unfähigkeit und des Versagens
- Impotenz als eine Art Machtausübung (Selbstentzug)
- Ödipus-Komplex = Partnerin wird mit der Mutter identifiziert → Gefühl der Bedrohung, Angst vor Machtverlust, Angst verschlungen zu werden, Versagensangst

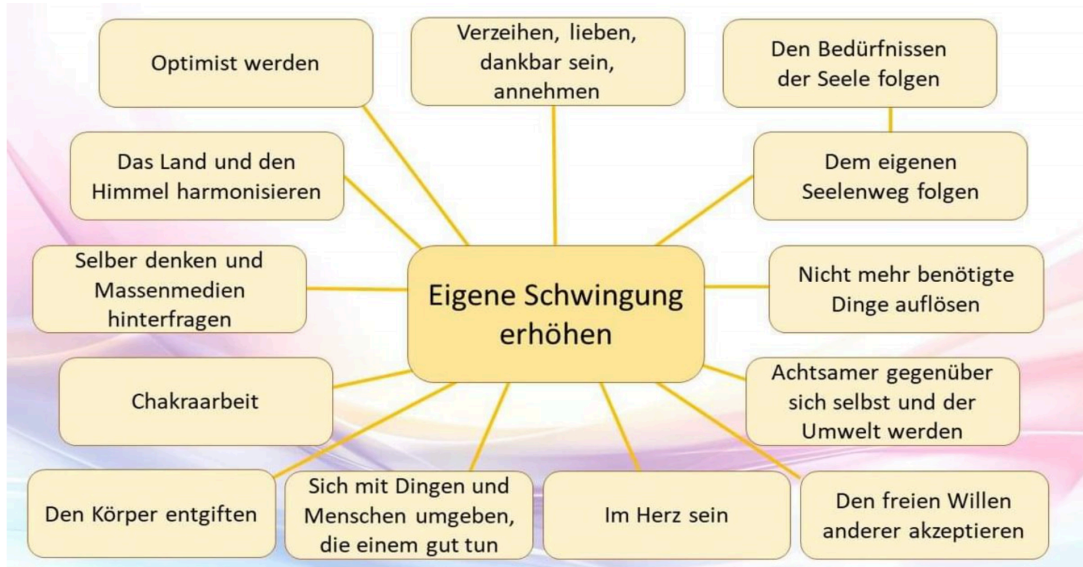
„Die Impotenz kann mir dabei helfen:

- Bewusst meinen wahren Wert als Mensch (statt als „Sexspielzeug“) zu erkennen
- In anderen Bereichen meines Lebens kreativ zu werden
- Meine Werte und meine Prioritäten neu einzuschätzen.“

Ich nehme Kontakt mit meiner wahren inneren Potenz auf!

Eigene Schwingung erhöhen

Jetzt gehen wir einen Schritt weiter – hin zu Lösungen.
Es geht darum, die eigene Energie wieder anzuheben.



Was bedeutet das konkret?

- Optimistischer werden
- Dankbarkeit entwickeln
- sich selbst annehmen
- den eigenen Weg gehen
- alte Belastungen loslassen

Weitere wichtige Punkte

- achtsamer mit sich selbst werden
- sich mit positiven Menschen umgeben
- auf die Bedürfnisse der eigenen Seele hören
- im Herzen ankommen

Denn: **Sexualität entsteht nicht nur im Körper – sondern in unserer gesamten Energie.**

Mit ätherischen Ölen das sexuelle Verlangen stärken

Schon seit Jahrhunderten werden ätherische Öle zur Förderung der Entspannung und Stärkung der Sinnlichkeit eingesetzt!

Passende Öle stimulieren mit ihrem Duft im limbischen System

- Die Lustzentren werden aktiviert

- Emotionen werden geweckt und verankert → Wiederbeleben der emotionalen Seite der Libido, von sexuellem Verlangen, Begehren und Genuss (lebensbejahendes genussvolles Abenteuer anstatt Sex als Pflicht)
- Der Hypothalamus wird stimuliert → Ausschüttung von Hormonen, die für einen befriedigenden Sexualtrieb benötigt werden und die Sensibilität der erogenen Zonen erhöhen

Wichtige Botschaft

Düfte können uns wieder in Kontakt mit unserer Lust bringen.

Anwendungsmöglichkeiten für ein lustvolles Abenteuer

1. Aromatherapie

- Reines Öl oder Ölmischung direkt aus der Flasche einatmen oder in den Handflächen verreiben, Hände trichterförmig über die Nase legen und tief einatmen
- 3-4 Tropfen reines Öl oder Ölmischung im Diffusor vernebeln
- 10 Tropfen eines reinen Öls oder einer Mischung in eine 60ml Glas-Sprühflasche geben, mit Wasser auffüllen, vor jeder Anwendung gut schütteln und dann im Schlafzimmer versprühen und auch die Bettwäsche damit besprühen

2. Äußerliche Anwendung

Berührungen wecken i.d.R. ein Gefühl der Wärme und des Wohlbefindens, denn dabei wird das Kuschelhormon Oxytocin freigesetzt. Es ist wichtig zu wissen, dass es dabei auch manchmal zu Gefühlsausbrüchen kommen kann, wenn angestaute Emotionen losgelassen werden.

WENIGER IST MEHR! → Es ist gut zunächst mit wenigen Ölen zu beginnen.

- 1-2 Tropfen mit einem Trägeröl (z.B. FCO) verdünnen und für eine sinnliche Massage verwenden
- 1-2 Tropfen mit einem Trägeröl (z.B. FCO) verdünnen und auf die Pulspunkte auftragen. Evtl. schon den ganzen Tag als Parfüm benutzen
- 2-3 Tropfen zusammen mit 90 g Bittersalz in einem warmen Bad auflösen. Nehmen Sie das Bad alleine oder mit Ihrem Partner

Zendocrine – hormonelle Balance unterstützen

Eine Möglichkeit zur Unterstützung ist die Kombination bestimmter Öle.

Diese Mischung kann helfen:

- die Zellhygiene zu unterstützen
- Leber, Nieren und Lymphsystem zu entlasten
- das endokrine System zu stabilisieren

Ziel: Den Körper wieder in Balance bringen.

Zendocrine zur Anregung der hormonellen Balance

Essential Oil Blend: Tangerine, Rosemary, Geranium, Juniper Berry and Cilantro



Note: This formula is not the same as the Zendocrine Complex.

Enthaltene ätherische Öle:
Tangerine, Wacholderbeere,
Koriander-Grün (Cilantro),
Geranie, Rosmarin,

Unterstützung der Zellhygiene

- in Leber, Nieren und Lymphknoten

Endokrine Unterstützung und hormonelle Balance

- In Schilddrüse, Nebenniere, Bauchspeicheldrüse, bei Impotenz

Zendocrine Komplex - Entgiftung

Ballaststoffe:

Flohsamenschalen (*Plantago ovata*), Rhabarberwurzel (*Rheum palmatum*), Seetang (*Ascophyllum* und *Laminaria*), Gummi arabicum (*Acacia senegal*, Akazienfasern), pflanzliche Hypromellose, Kieselerde, Pflanzliche Cellulose

Unterstützung von Bauchspeicheldrüse:

Berberitzenwurzel und -rinde (*Berberis vulgaris*)

Unterstützung der Leber:

Mariendistelsamenextrakt (*Silybum marianum*), Löwenzahnwurzelextrakt (*Taraxacum officinale*), Knoblauchzwiebel (*Allium sativum*), Blütenspitzen von Rotklee (*Trifolium pratense*), Klettenwurzelextrakt (*Arctium lappa*)

Unterstützung der Verdauung:

Färberdistelblüte (*Carthamus tinctorius*), Osha-Wurzel (*Ligusticum porteri*), Wurzel von Echem Eibisch (*Althaea officinalis*), Gewürznelkenknospen (*Syzygium aromaticum*)

Enzyme: Amylase, Cellulase, Magnesiumhefe, Manganhefe

Denn: Ein belasteter Körper hat weniger Energie für Sexualität.

Geranium (*Pelargonium graveolens*) = Duftgeranie, Rosengeranie

Geranium ist ein besonders wichtiges Öl.

Das Geranien-Öl ist ein wunderbar pflegendes Hautöl. Es kann unverdünnt angewendet werden.

- Erstes Mittel der Wahl bei Erfrierungen
- Wirkt stark gegen pathogene Keime und *Candida albicans*
- Bei Entzündungen der Schleimhaut im Mund und Genitalbereich
- Psoriasis

Das Öl wirkt durch steroidähnliche Inhaltsstoffe hormonähnlich

- Eines der besten Öle bei gynäkologischen Erkrankungen
- Hilfreich bei hormonell bedingter Depression
- Endokrine Wirkung: Pankreas (blutzuckersenkend), Anregung der NNR
- Infertilität (unerfüllter Kinderwunsch), PMS, Dysmenorrhoe

Entspannende und beruhigende Eigenschaften

- Bei Angststörungen und innerer Unruhe
- Zur Behandlung tiefliegender Traumata
- Analgetisch: rheumatische Gelenkschmerzen, Verletzungen, Trigemini-Neuralgie

Empfehlung: mischt sich nahezu mit allen anderen ätherischen Ölen. Besonders gut mit Basilikum, Bergamotte, Gewürznelke, Jasmin, Lavendel, Myrrhe, Neroli, Patchouli, Rose, Sandelholz, Wacholderbeere, Weihrauch, Weißtanne sowie Zitrusölen

Für menschlichen Verzehr geeignet!

Kontraindikationen:

- Bei physiologischer Dosierung treten keine NW auf

Korianderblätter (Cilantro) = Stinkdill, chin. Petersilie

Ein spannendes Öl – auch historisch: Schon im alten Ägypten als Aphrodisiakum verwendet.

Im Papyrus Ebers wird beschrieben, dass die alten Ägypter Koriander und frischen Knoblauch in Wein brühten und als Aphrodisiakum tranken.

Im mittelalterlichen Europa kam Koriander als Hexenkraut für Liebeszauber und Liebestränke zur Anwendung.

Korianderblätter (Cilantro) und Koriandersamen (Coriander) helfen bei Energielosigkeit infolge von Verdauungsproblemen.

Hilfreich bei Lebererkrankungen → Ausleitung und Entgiftung (auch aus dem Nervengewebe und Gehirn). Cilantro wirkt allerdings stark entgiftend und sollte daher immer mit vielen Ballaststoffen kombiniert werden!

In der TCM wird Cilantro auch bei Angstgefühlen und Schlaflosigkeit verwendet (Inhalation/Diffusor)

Empfehlung:

- Cilantro mischt sich gut mit Limette und Zitrone
- Koriandersamen-Öl mischt sich gut mit Bergamotte, Citronella, Grapefruit, Ingwer, Kiefernadel, Neroli, Petitgrain, Sandelholz, Zimt und anderen Gewürzölen sowie mit Zypresse

Für den menschlichen Verzehr geeignet

- 1 Tropfen in ein Teelöffel Honig (5g) oder 125 ml Getränk (z.B. Soja/Reismilch)

Kontraindikationen:

- In physiologischer Dosierung treten keine Nebenwirkungen auf.
- Kann empfindliche und offene Haut reizen
- Oral nicht für Kinder unter 6 Jahren
- In hohen Dosen kann Korianderöl unter Umständen betäubend wirken.
- Vorsicht ist bei Einnahme zusammen mit Alkohol geboten

Rosmarin (ct. Cineol) = marokkanischer Rosmarin

Besonders hoher Gehalt an 1,8-Cineol → besonders geeignet für:

- Öffnung der Atemwege
- Stärkste Durchblutungsförderung aller Öle → heißes Öl
 - Besserung von Merkfähigkeit und Konzentration
 - Blutdrucksteigernd
 - Unterstützung der Leber: ausleitend, entgiftend
 - Immunstärkend: Behandlung Erkrankungen der Atemwege
 - Analgetisch (schmerzlindernd): Nervenschmerzen
 - Regt Fettstoffwechsel an
 - Regulation von Entzündungen der Dickdarm-Schleimhaut
- Neurotonisch: bei Stressbedingten Beschwerden, geistiger Erschöpfung und Müdigkeit

Empfehlung:

mischt sich gut mit Basilikum, Kiefernadel, Lavendel, Lorbeer, Majoran, Mandarine, Myrte, Pfefferminze, Tanne, Thymian, Weihrauch, Ysop und Zitrone

Für menschlichen Verzehr geeignet!

- 1 Tropfen in ein Teelöffel Honig (5g) oder 125 ml Getränk (z.B. Soja/Reismilch)

Kontraindikationen:

- Oral während der Schwangerschaft vermeiden
- Epilepsie
- Hoher Blutdruck
- Oral nicht für Kinder unter 6 Jahren. Ab 6 Jahren oral nur mit Vorsicht und stärkerer Verdünnung

Tangerine (ct. Cineol) = marokkanischer Rosmarin

Tangerinen sind den Mandarinen sehr ähnlich, allerdings deutlich kleiner. Die dünne, porenreiche Schale und das leicht säuerliche Fruchtfleisch sind intensiv orange gefärbt.

- Haupteigenschaft: wärmende, wohltuende, beruhigende und stimmungshobende Wirkung.
- In Frankreich hat Tangerinen/Mandarinenöl eine sehr große Bedeutung, als Kinder-Heilmittel → Linderung von Magenverstimmungen, Angstzuständen, Nervosität, Schlafproblemen und bei Stress.

Die Geruchsintensität ist schwach.

Aromatherapeutische Verwendung:

- Zur Hautpflege bei Akne, Dehnungsstreifen, Narben, Pickel, verstopften Poren und fettiger Haut (Achtung: photosensibel!)
- Es wirkt kräftigend und verdauungsanregend → unterstützt Stoffwechsel- und Fastenkur und hilft bei Wassereinlagerung (Ödem) und reguliert die Bildung von Galle. Allgemein gilt Tangerinen-Öl als Tonikum für das Verdauungssystem.

Für menschlichen Verzehr geeignet!

Kontraindikationen:

- Wie alle Citrusöle phototoxisch! Nicht äußerlich von einem Aufenthalt in der Sonne anwenden!

Wacholderbeere (Juniper Berry) = Krammetbeere

Im Altertum waren die Beerenzapfen des Wacholders als Diuretikum bekannt.

- Unterstützt die Ausscheidung von Harn- und Oxalsäure → bei Gicht oder Nierensteinen
- Antiseptische Wirkung auf die Harnwege
- Wasserausleitend, abführend, entgiftend → Unterstützung bei Fastenkuren
- In alkoholischen Getränken wie Gin, Genever und Steinhäger

Die alten Ägypter verwendeten das Öl zum Einbalsamieren der Toten

- In Badezusätzen als Haut- und Haarpflegemittel

Hormonelle und psychische Wirkungen:

- Anregung der Bauchspeicheldrüse
- Anregung der Regelblutung bei Dysmenorrhoe
- Neurotonisch: Erschöpfung, Müdigkeit, Gedächtnisschwäche
- Sedativ: Stressbedingte Unruhe, Angst, Schlafstörung.

Besonderheit:

durch Destillation des Holzes gewinnt man das ätherische Cadeöl

Empfehlung:

mischt sich gut mit Basilikum, Benzoe, Grapefruit und anderen Zitrusölen sowie mit Lavendel, Muskatellersalbei, Pfefferminze, Rosmarin, Sandelholz und Zypresse

Für den menschlichen Verzehr geeignet!

Kontraindikationen:

- Oral während der Schwangerschaft vermeiden
- Zu hohe Dosierung kann u.U. zu Nierenentzündung und Harnverhalt führen

- Oral nicht für Kinder unter 6 Jahren. Ab 6 Jahren oral nur mit Vorsicht und stärkerer Verdünnung

Emotionale Wirkung von Blauen Lotus

Das Traumfänger-Öl, Öl des „intuitiven Aufstiegs“

- **Unterstützt folgende positive Emotionen:**
 - Herzöffnung, Beruhigung → schlaffördernd, Verführung, geheimnisvolle, mystische Persönlichkeit.
 - Öffnung von Stirn- und Kronenchakra → Duft kann luzides Träumen zu induzieren (ohne halluzinogene Nebenwirkungen).
 - Der Duft ruft den Geist zu Stille, Meditation und Entfaltung auf und bringt als Aphrodisikum mehr Sinnlichkeit ins Leben.
- **Empfohlene Anwendung:**
 - Aromatisch: an dem Touch schnupfern oder auf die Pulspunkte auftragen und dann schnupfern
 - Auf der Haut: Herzbereich, Pulspunkte, Schläfe, Stirn und/oder an schmerzenden Stellen aufröllern
 - Gut geeignet für Meditation und Yoga
- **Ergänzende Öle** (wobei sich allerdings die Frage ist, ob man diesen exklusiven exotischen Einzelduft überhaupt mischen sollte):
 - Als Basisnote: Sandelholz, Weihrauch, Patchouli, Vetiver
 - Als Herznote: Blumenöle wie Jasmin, Osmanthus, Rose, Neroli, Magnolie

Affirmation: Meine Chakren sind geöffnet und ich atme die universelle Energie.

Die besten Öle für Sexualität im Überblick (nach Snyder)

Top-Öle:

1. Geranie

- Beruhigt und erdet Emotionen und wirkt auf natürliche Weise stresslindernd
- Stärkt Glücks- und Liebesgefühle und entspannt Körper und Geist

2. Jasmin

- Beruhigt und entspannt Körper und Geist
- Stärkt das Selbstvertrauen und steigert Sinnlichkeit und sexuelle Erregung
- Hilft gegen Müdigkeit, hebt die Stimmung, macht optimistisch und schaltet Ängste aus

3. Muskatellersalbei

- Beruhigt und entspannt Körper und Geist und wirkt ausgleichend auf die Stimmung
- Baut Stress ab
- Wird häufig zur Anregung der sexuellen Energie und Steigerung des sexuellen Verlangens eingesetzt

4. Neroli

- Fördert das sexuelle Verlangen und baut Hemmungen ab

- Beruhigt Körper und Geist und hilft gegen Angst und Stress
- Lindert Wechseljahrsbeschwerden

5. Rose

- Verbessert die emotionale Verfassung und lindert Depressionen
- Wird in der Geschichte der Menschheit schon seit langem als anregendes, berauschendes Aphrodisiakum verwendet

6. Sandelholz

- Gilt als hervorragendes Aphrodisiakum für Männer und Frauen
- Wirkt ausgleichend bei hormonellen Problemen und verbessert die Stimmung
- Lindert Ängste im Zusammenhang mit Intimität

7. Ylang-Ylang

- Steigert mit seiner aphrodisierenden Wirkung Sinnlichkeit und sexuelles Verlangen
- Beruhigt Emotionen und stärkt die intime Energie

8. Osmanthus

- Osmanthus hat aufgrund seines intensiven Duftes (fruchtig-süßes Pfirsicharoma) eine stimmungsaufhellende Wirkung
- wirkt harmonisierend und kann kreative Energien freisetzen
- gilt in China als Balsam für die Seele, die einem ein Lächeln entlockt und den Geist erfrischt

Anwendungsbeispiele

Massage „Sinnliche Berührung“

- 3 Tropfen YlangYlang
- 2 Tropfen Jasmin

Massage (Oberschenkel)

- 2 Tropfen Muskatellersalbei
- 2 Tropfen Lavendel
- 1 Tropfen YlangYlang

Massage „mehr Würze“

- 2 Tropfen Sandelholz
- 2 Tropfen Wildorange
- 1 Tropfen Zimt

Mit Trägeröl mischen (z. B. Jojoba, Mandel)

Bad „Romantische Stunden“

- 45 g Bittersalz
- 2 Tropfen Muskatellersalbei
- 2 Tropfen Geranie
- 1 Tropfen YlangYlang

Roll-on Mischungen

„Glühende Leidenschaft“

- 10 Tropfen Muskatellersalbei
- 8 Tropfen YlangYlang
- 5 Tropfen Neroli oder Rose

„Sinnlicher Genuss“

- 3 Tropfen Sandelholz
- 3 Tropfen Geranie
- 3 Tropfen YlangYlang
- 3 Tropfen Muskatellersalbei

„Liebestrank“

- 6 Tropfen Jasmin
- 6 Tropfen Rose
- 6 Tropfen YlangYlang

Mit Trägeröl auffüllen (Roll-on-Fläschchen)

Diffusor & Raumspray

Diffuser „Einfach entspannen“

- Neroli + Jasmin + YlangYlang

„In Stimmung kommen“

- Neroli + Lavendel + Sandelholz + YlangYlang

„Aufregende Nacht“

- Sandelholz + Muskatellersalbei + Geranie

Raumspray „Mach mich heiß“

- 6 Tropfen Sandelholz
- 4 Tropfen YlangYlang
- 3 Tropfen Geranie
- 2 Tropfen Neroli
- Wasser + etwas Alkohol



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.