

## Entspannend oder doch lieber anregend?



- Melisse, Lavendel, Sandelholz und Johanniskraut sind häufig Bestandteile von **entspannenden Ölen**. Sie sind bestens dazu geeignet, Rücken, Nacken oder Füße zu massieren. Eine Massage am Abend kann damit zu einem entspannten Schlafen führen.
- Rosmarin, Zitrone, Eukalyptus und Orange wirken vor allem im Kopf- und Fussbereich **anregend und stimulierend**. Die beste Zeit für eine erweckende Massage mit diesen Duftstoffen ist morgens oder mittags, je nach Biorhythmus.

*Tipp: Besonders entspannend wirken Massageöle, die sich erwärmen lassen.*

*Aufgetragen auf der Haut wirken sie wie eine Wärmebehandlung für den Körper.*

*Kalte Öl sind jedoch die bessere Wahl für die Regeneration nach sportlicher Aktivität.*