

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.