

HOMÖÖSTASE



Warum dein Körper
ständig für dich arbeitet.



DEIN KÖRPER REGULIERT RUND UM
DIE UHR PROZESSE, OHNE DASS
DU DARÜBER NACHDENKEN MUSST.



aromacoach.academy



BGR

Was bedeutet Homöostase?

Dein Körper hält jeden Tag unzählige Prozesse im Gleichgewicht – ganz ohne dein Zutun.



Blutdruck



Blutzucker



Atmung



Temperatur



Schlaf-Wach-Rhythmus



Hormonhaushalt

Dieses innere Gleichgewicht nennt man Homöostase.



aromacoach.academy

BGR

Das Faszinierende daran?

Die meisten dieser
Prozesse laufen ab,
ohne dass wir sie
bewusst wahrnehmen.

Erst wenn das
Gleichgewicht gestört
wird, bemerken wir,
wie viel unser Körper
jeden Tag für uns leistet.



Was bringt uns aus dem Gleichgewicht?



Dauerstress



Schlafmangel



Emotionale Belastungen



Reizüberflutung



Zu wenig Erholung

Je länger diese Faktoren wirken,
desto schwerer fällt es dem Körper,
flexibel zu regulieren.

Ätherische Öle regulieren nicht den Körper – sie *kommunizieren* mit ihm.



Über Duftstoffe und Inhaltsstoffe
können sie verschiedene
Körpersysteme beeinflussen und
so die körpereigene
Selbstregulation unterstützen.



Was helfen kann



Weihrauch & Wildorange

für mehr Ruhe,
Gelassenheit und
innere Balance.



Pfefferminze & Melisse

für Klarheit,
emotionale Entlastung
und mentale Stärke.



Natürlich gibt es viele
weitere Öle, die sinnvoll
unterstützen können.



aromacoach.academy



BGR

Sie können
unterstützen,
was für
Homöostase
wichtig ist.



Entspannung



Schlafqualität



Atmung



Emotionale
Ausgeglichenheit



Konzentration



Stressmanagement



aromacoach.academy



BGR

Auch messbare Effekte sind möglich.

Ätherische Öle können
körperliche Prozesse
beeinflussen – zum Beispiel:



Stressreaktionen



Herzfrequenz



Atmung



Blutdruck



Schlafqualität



Dazu gibt es mittlerweile
viele, viele Studien.



aromacoach.academy



BGR



Es geht nicht darum, den Körper zu kontrollieren, sondern ihn zu begleiten.



Ätherische Öle können
Impulse geben,
Entlastung schaffen und
Räume öffnen, in denen
Regulation leichter
möglich wird.



aromacoach.academy



BGR

Dein Körper weiß, was er tut.

Gib ihm Unterstützung,
Achtsamkeit und Zeit –
und er wird weiter
für dich sorgen.



Du bist wichtig.

Hat dir dieser Beitrag gefallen?



Speichern



Teilen



Liken



aromacoach.academy



BGR