



## Wellness-Infoseite.de – Natürliche Aromatherapie gegen Winterdepression

Von *PR-Info*

Erstellt am 13 Nov 2014 - 07:27

Grau, trist und kalt: so zeigt sich bei uns der Winter. Da kann man schnell depressiv werden. Aber dagegen kann man ganz einfach etwas tun. Jetzt ist nämlich die beste Zeit für die Weihnachtsbäckerei. Plätzchen, Stollen, Lebkuchen und viele Köstlichkeiten mehr – im ganzen Haus duftet es nach feinen Backzutaten. Schon alleine der angenehme Duft sorgt für ein herrliches Wohlfühlgefühl, das rundum glücklich macht. Doch auch ohne Backen kann man die himmlischsten Wohlfühl Düfte in den eigenen vier Wänden verbreiten, die Leib und Seele Gutes tun.

### Zitrusfrüchte für Leib und Seele

Orangen, Mandarinen und Zitronen sorgen jetzt in der dunklen Jahreszeit mit ihrem hohen Vitamin-Gehalt für ein starkes Immunsystem. Die Schalen der Zitrusfrüchte sollte man jedoch nicht einfach wegwerfen, sondern auf die Heizung legen. Umgehend entfaltet sich ein fruchtig-warmer Duft im Haus, der die Sinne beflügelt. So wirken Zitrusfrüchte gleich doppelt und tun Gutes für Gesundheit und Wohlbefinden.

### Dufte Kräuter und Gewürze machen happy

Aber auch Gewürze und Kräuter eignen sich hervorragend zum Beduften der Wohnung. Ausgekratzte Vanilleschoten sollte man nicht einfach in den Müll werfen, sondern ebenfalls auf einem Papiertaschentuch auf die Heizung legen. Die restlichen Duftstoffe in den Schoten erfüllen so die eigenen vier Wände mit einem traumhaften Vanille-Aroma. Auch Zimt, Lavendel und weitere Kräuter eignen sich perfekt für ein angenehmes Wohlfühlklima zu Hause. Ausprobieren lohnt sich.

### Etherische Öle zum Wohlfühlen

Wenn man mal keine frischen Früchte, Gewürze oder Kräuter zur Verfügung hat, dann eignen sich auch etherische Öle zum Beduften des Hauses. Etherische Öle aus Orange, Mandarine, Zitrone, Zimt und Co erfüllen den gleichen Zweck wie die „Originale“ und duften genau so gut, weil sie aus natürlichen Rohstoffen hergestellt werden. Bei künstlichen Raumdüften sollte man jedoch vorsichtiger sein. Diese mögen zwar gut duften, können aber bei empfindlichen Personen zu negativen Reaktionen wie Kopfschmerzen oder sogar Übelkeit führen. Deshalb sollte man stets die natürlichen Duftvarianten wählen: entweder frische Früchte, echte Kräuter und Gewürze oder naturreine etherische Öle. Damit duftet es schließlich natürlich gut zu Hause und das Wohlfühlgefühl wird enorm gesteigert.

Noch mehr Tipps und Tricks, wertvolle Rezepte, kostenlose eBooks und interessante Informationen über ihre Bücher stellt die Aurore Vanessa Halen auf ihrer Homepage zur Verfügung: <http://www.wellness-infoseite.de> [1]

Verlag:

Books on Demand GmbH

In de Tarpen 42

22848 Norderstedt

Telefon: 040-534335-0

Rezensionsexemplar: [presse@bod.de](mailto:presse@bod.de) [2]

Kontakt und Presseanfragen: [vanessa.halen@web.de](mailto:vanessa.halen@web.de) [3]



Vanessa Halen ist passionierte Expertin in Sachen Gesundheit, Schönheit und Wellness. In den vergangenen 30 Jahren lernte sie zahlreiche Heilmethoden aus der Medizin und Naturheilkunde kennen. In ihren Ratgebern erklärt sie die besten und erfolgreichsten Methoden, die sie persönlich ausführlich getestet und für besonders wirksam befunden hat. Ihre aktuellen Bücher:

Ein neues Leben (ISBN 3-89811-731-6)

BioAging (ISBN 3-8311-4572-5)

Die neuen Schlank-Pusher (ISBN 3-8334-1473-1)

CyberBeauty (ISBN 3-8334-5295-1)

Die neuen Schönmacher (ISBN 978-3-8370-5406-4)

Die Jungmacher (ISBN 978-3-8391-8644-2)

Vorsicht, Arzt! (ISBN 978-3-8448-1910-6)

Die Oxy Wunder Medizin (ISBN 978-3-7357-7809-3)

Gesundheit, Schönheit, Medizin, Ratgeber, Schönmacher, Schlank-Pusher, BioAging, Jungmacher, Oxy-Medizin, Hochfrequenz, Therapie, Lebenskrise, Sorgen, Anti-Aging, Vitamine, Falten, Haarausfall, Glatze, Wechseljahre, Potenz, Ernährung, Übergewicht, abnehmen, schlank, Diät, Rezepte, Lifting, Cellulite, Altersflecken, Hautstraffung, Hausmittel

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:49):** <http://www.medkom24.eu/node/19679>

**Links:**

[1] <http://www.wellness-infoseite.de>

[2] <mailto:presse@bod.de>

[3] <mailto:vanessa.halen@web.de>