

🧠 **Warum wir schlecht schlafen**

Häufigste Ursachen:

Stress & Gedankenkreisen (Vata-Überlastung)

Spätes, schweres oder kaltes Essen

Bildschirmlicht am Abend

Unregelmäßiger Tagesrhythmus

Blutzuckerschwankungen

🌿 **Aromatherapie für den Abend**

🌸 **Lavandula angustifolia** – Echter Lavendel

beruhigt das Nervensystem

unterstützt Einschlafen

senkt Herzfrequenz & innere Unruhe

Anwendung:

1 Tropfen aufs Kopfkissen oder 2–3 Tropfen im Diffuser

🍊 **Citrus sinensis** – Süßorange

entspannend bei Stress

hebt sanft die Stimmung

🌲 **Boswellia sacra** – Weihrauch

vertieft die Atmung

ideal bei Gedankenkreisen

🌼 **Matricaria chamomilla** – Kamille

stark beruhigend

besonders geeignet bei „innerer Hitze“



⚠️ **Wichtig:**

Nur 100 % naturreine Öle verwenden.

Nicht unverdünnt auf große Hautflächen.

Vorsicht bei Schwangerschaft, Kindern, Asthma oder Epilepsie.

🌙 **Ayurvedische Abendroutine**

- ✓ Warmes, leicht verdauliches Abendessen
- ✓ Bildschirme ab 21 Uhr reduzieren
- ✓ Warme Gewürzmilch mit etwas Honig & Muskat
- ✓ 5-10 Minuten Selbstmassage (Füße, Nacken) mit warmem Öl
- ✓ 5 tiefe Atemzüge vor dem Schlafengehen

🍯 **Honig & Schlaf**

Im Ayurveda gilt Honig als „Yogavahi“ – er trägt Wirkstoffe tiefer ins Gewebe.

Eine kleine Menge hochwertiger, regionaler Honig kann helfen, nächtliche Blutzuckerschwankungen zu vermeiden.

🧘 **Mini-Abendritual (2 Minuten)**

1 Tropfen Lavendel in die Hände

Hände reiben, Duft bewusst einatmen

4 Sekunden ein – 6 Sekunden aus

Gedanken ziehen lassen

**„Schlaf ist keine Pause vom Leben –
er ist die Grundlage für Klarheit, Kraft und Heilung.“**

