Monatsthema
November 2026

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Aromatherapie und Sport

Durchatmen - Bewegen - Wohlfühlen
Unsere Nase ist weit mehr als nur ein Riechorgan. Sie ermöglicht uns nicht nur, Düfte wahrzunehmen, sondern steht auch in enger Verbindung mit unserem Gehirn und unseren Gefühlen. Wenn wir einen Duft einatmen, gelangen Duftmoleküle zu den Riechzellen in unserer Nasenschleimhaut. Diese leiten Signale direkt an das Gehirn weiter. Dort werden unter anderem Bereiche angesprochen, die mit Gefühlen, Erinnerungen und unserem Wohlbefinden verbunden sind.

Ätherische Öle als Aromatherapie
Ätherische Öle sind ölige, leicht verdampfende Extrakte aus Pflanzen oder Pflanzenteilen, die einen starken, für die Herkunftspflanze charakteristischen Geruch haben. Sie sind aus verschiedenen Komponenten zusammengesetzt.
Seit über 2000 Jahren setzen Therapeuten Duftstoffe für wohltuende Wirkungen und therapeutische Maßnahmen ein.
Heute verbindet man in der Aromatherapie traditionelle Naturheilwissen mit einem ganzheitlichen Körperbewusstsein. Es ist **wissenschaftlich belegt**, dass viele positive Effekte durch Aromatherapie entstehen können.
Wir nutzen bereits eine Vielzahl von Ölen in unserer Schwarzwald-Sauna hier im Solemar für unsere Aufgüsse, weil sie die entspannende Atmosphäre wertvoll unterstützen können und ein Gefühl von klarer Energie schaffen – warum also nicht auch im Sport?

Beim Sport können Düfte eine angenehme Ergänzung und ein wohltuendes Erlebnis sein, hier ein paar Beispiele:

- **Vor dem Training** - zur Motivation und als „Gute Laune-Booster".
- Als Durchatempause **beim Training** – um die innere Balance wiederherzustellen, um sich auf den eigenen Körper zu konzentrieren und somit ein klares, strukturiertes Training durchzuführen
- **Nach dem Training** - zur Begleitung bei Entspannungs- und Atemübungen



Wellness- und Gesundheitszentrum
Solemar
Bad Dürrheim

Kleine Duftkunde
Zirbelkiefer – holzig, frisch, warm – sorgt für gleichmäßigen Atem, schenkt Erdung und Stärke

Zitrone – leicht und frisch – aktiviert den Geist, gibt Energie, kann gegen Müdigkeit helfen
Orange – fruchtig, warm, frisch – umschmeichelt die Sinne und schenkt innere Ruhe oder kann zu einer gelösten und fröhlichen Atmosphäre führen

Pfefferminze – frisch, kühl und klar – vor dem Sport ideal: fördert die Konzentration, belebt und erfrischt die Sinne.

Lavendel – frisch, krautig, mild - steigert das geistig-seelische Wohlbefinden, kann auch in unruhigen Momenten beruhigen, auch bewährt für das persönliche Einschlafritual

1. Entscheiden Sie sich für ein Öl
2. Träufeln Sie einen Tropfen Öl auf einen Riechstreifen
3. Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort, atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus, lassen Sie die Schultern locker.
4. Wenn Sie mögen, machen Sie die Augen zu, im Abstand von **mind. 10 cm** fächeln und riechen. (**Vorsicht:** - das Öl darf nicht auf die Hände oder das Gesicht kommen, es ist hochkonzentriert).
5. Hochkonzentriert sollten Sie auch sein – seien Sie neugierig und aufmerksam nehmen Sie den Duft war – lassen Sie sich Zeit, denn das bewusste Riechen am ätherischen Öl berührt unser Innerstes, die körperliche und psychische Wirkung ist unmittelbar erlebbar. Intuitiv spüren Sie, ob ihnen das Öl guttut oder ob es aktuell nicht zu ihnen passt.

Wir haben ein paar Öle im MTT bereitgestellt – neugierig? – dann sprechen Sie uns an und probieren Sie es einfach aus.

Viel Spaß beim „Schnuppern"
Ihr `Fitness im Solemar`- Team

Wichtiger Hinweis:
„Natürlich" bedeutet nicht automatisch „harmlos" Ätherische Duftöle können **Allergien** oder **Atemwegsbeschwerden** auslösen. Deshalb sollten Sie sparsam und Risikopatienten nur mit Absprache eingesetzt werden. Und ganz wichtig: nicht jeder Mensch braucht Düfte, es soll nur eine Begleitung für Sie sein. Achten Sie beim Kauf eines ätherischen Öls auf strenge Richtlinien (GMP=Good Manufacturing Practice=gute Herstellung). Nicht jedes Öl ist ein echtes ätherisches Öl. Beim Kauf lohnt es sich, genau hinzuschauen und sich ggf. fachmännisch beraten zu lassen.