

# ÄTHERISCHES ÖL DES MONATS

## MÄRZ: LEMONGRASS

Im März zeigt sich vermehrt die Sonne, die Temperaturen steigen und endlich naht der Frühling. Damit verbunden ist leider oft auch die Frühjahrsmüdigkeit. Lemongrass ist das perfekte ätherische Öl, um diese zu überwinden. Es riecht erfrischend, wirkt stimulierend und fördert die Konzentration. Im Frühling wächst zudem die Motivation zur vermehrten körperlichen Aktivität – schliesslich naht der Sommer. Auch da wirkt Lemongrass Wunder; Es fördert die Durchblutung und hilft bei Muskelkater und müden Beinen.

Lemongrass gehört zu der Familie der Süssgräser und wächst in weiten Teilen Asiens. Das ätherische Öl wird mittels Wasserdampfdestillation der frischen und teilweise getrockneten Gräser gewonnen.

### LEMONGRASS

Botanischer Name: *Cymbopogon citratus*

#### Eigenschaften:

Tonikum, schmerzlindernd, gut gegen Bakterien, Keime & Pilze, verdauungsfördernd, erfrischend, stimulierend, konzentrationsstärkend.

Wirkt regulierend auf den Parasympathikus.

#### Verwendung:

Erschöpfung, Stress, Überarbeitung, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Muskelkater, müde Beine nach einem Workout, Mückenschutz.

Haut: fettig, verstopfte Poren.

Lemongrass lässt sich gut mit diversen anderen ätherischen Ölen mischen. Am Morgen kannst du die stimulierende Wirkung von Lemongrass mit Pfefferminze oder Rosmarin noch verstärken. Am Nachmittag oder aber bei stressigen Situationen passt der echte Lavendel oder auch Neroli dazu. Kombination führt zu einer perfekten Mischung, die sowohl im Winter als auch nach anstrengendem Training verwendet werden kann.

**AUFGEPASST:** Lemongrass kann hautreizend sein und darf bei sensibler Haut nicht verwendet werden. Der Duft ist sehr konzentriert und 1 bis 2 Tropfen führen bereits zu einem intensiven Dufterlebnis.

#### Wie verwende ich Weihrauch?

**Aroma Massage:** Profitiere von deinem Personaltraining Abo oder buche einen Einzeleintritt über Pilates Bern.



**Zu Hause:** Gib 3 bis 5 Tropfen Lemongrass und ein ätherisches Öl deiner Wahl in 100 ml Wasser in deinen Diffusor und lasse ihn etwa 1 Stunde laufen. Verwende ihn mehrmals pro Tag, wann immer du es brauchst.

#### Fragen?

Kontaktiere unsere zertifizierte Aromatherapeutin Sophie Wanner: [aromatherapie@pilates-bern.ch](mailto:aromatherapie@pilates-bern.ch)

***pilates*°bern**

Pilates Bern, Hotelgasse 4, 3011 Bern |  
Sickingenstrasse 5, 3014 Bern Tel.: +41 79 864 88 04,  
[info@pilates-bern.ch](mailto:info@pilates-bern.ch), [www.pilates-bern.ch](http://www.pilates-bern.ch)