
Gesunder Schlaf beginnt durch feste mini Routinen Tag für Tag



5 ROUTINEN
MIT
ÄTHERISCHEN
ÖLEN

5 SCHLAF - ROUTINEN

die dein System wirklich verändern.
Einfach. Wirksam. Alltagstauglich.
Meine persönlichen Basics für erholsamen Schlaf.

*Kleine Routinen verändern nicht dein Leben –
sie verändern dein Nervensystem. Und das verändert alles.*

WHATSAPP:
(+49) 176-46654410

ZOI GALANI-
STAUDENMAIER

@MRS_LIFEMIND

Was dich hier erwartet

In den folgenden Seiten bekommst du ein konzentriertes Protokoll, das auf Naturkraft und Wissenschaft basiert. Du lernst, wie du deinen Körper und dein Gehirn mit ätherischen Ölen so unterstützt, dass Schlaf wieder das wird, was er sein sollte: Deine wichtigste Energiequelle.

Warum ist das das wichtigste Thema überhaupt? Schlaf ist nicht die „Pause“ vom Leben. Schlaf ist die Werkstatt deines Lebens.

- Ohne Schlaf **altert dein Gehirn** schneller, dein **Hormonsystem** fährt Achterbahn und deine **Ausstrahlung** bleibt auf der Strecke.
- Mit gesundem Schlaf reguliert sich dein Stresslevel, deine Konzentration steigt (wissenschaftlich belegt um über 200 %!) und du bekommst die emotionale Stärke zurück, die du für deinen Alltag brauchst.

Wir optimieren hier nicht nur eine Nachtruhe. Wir optimieren dein Fundament als Frau. Lass uns anfangen. Ehrlich. Einfach. Wirksam.



Wenn du Fragen zu ätherischen Ölen, Schlaf & Gesundheit hast, schreib mir direkt auf WhatsApp: 0176-46654410.

1. Die Licht-Architektur + Serenity im Raum

Dein Gehirn misst Licht wie ein Uhrwerk.

Blaues Licht = „Mittag“.

Warmes Licht = „Sonnenuntergang“.

Melatonin ist kein „Schlafhormon“. Es ist dein Zeitsignal. Und Bildschirmlicht blockiert es messbar.

Hier verstärkst du das Signal über Duft:

Serenity Restful Blend enthält unter anderem Lavendel, Zedernholz und Vetiver – Öle, die nachweislich entspannend wirken können.

Mini-Routine:

- 60–90 Minuten vor dem Schlafen warmes Licht
- 3–5 Tropfen Serenity in den Diffuser
- Handy-Helligkeit reduzieren

Du programmierst dein Nervensystem doppelt: visuell + olfaktorisch.

Dein Körper lernt: Dieser Duft = Abendmodus.



Aromatisch/ Topisch

Wusstest du, dass der Name „Serenity“ kein Marketing-Gag ist? Testpersonen berichten von messbar weniger Herzfrequenz und geringeren Cortisolwerten nach 15–20 Minuten Diffusion.

2. Gedankendownload + Lavendel auf die Fußsohlen

Viele schlafen nicht schlecht wegen Stress. Sie schlafen schlecht wegen unverarbeitetem Stress. Gedanken kreisen, weil das Gehirn keine Struktur bekommt.

5 Minuten „Gedankendownload“ auf Papier entlasten messbar die kognitive Aktivität.

Danach kommt der Klassiker:

Lavender Öl.

Studien zeigen, dass Lavendel die Schlafqualität verbessern kann. Er wirkt beruhigend auf das Nervensystem.

Anwendung:

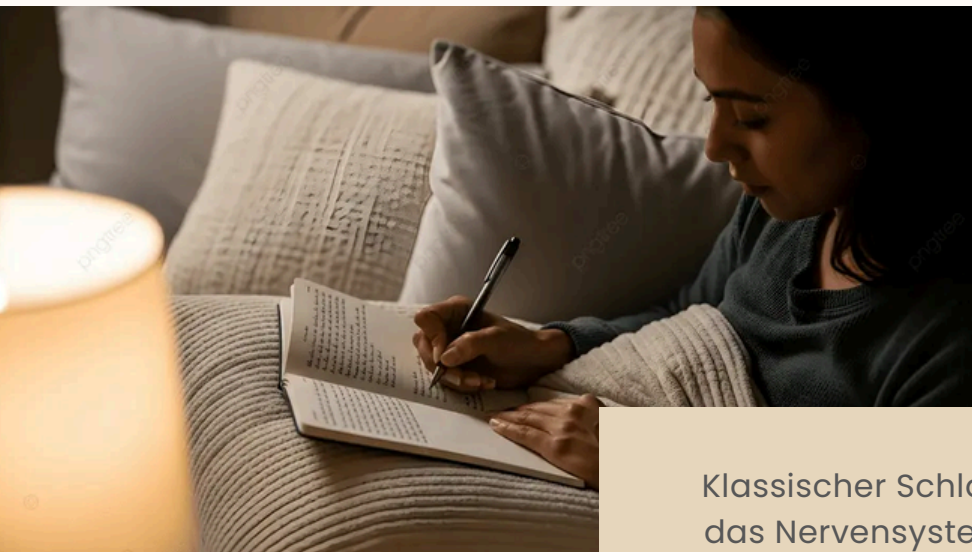
- 1–2 Tropfen in die Hände
- Auf die Fußsohlen einmassieren
- Tief einatmen



Die Fußsohlen sind gut durchblutet und die Anwendung ist sanft. Du verbindest mentale Entlastung mit körperlicher Erdung.



Aromatisch/ Topisch/ Innerlich



Klassischer Schlaf-Booster: Lavendel beeinflusst das Nervensystem über den Geruchssinn direkt, ohne dass du bewusst „entspannen“ musst.

3. Temperatursteuerung + Serenity auf der Haut

Der Körper braucht einen leichten Temperaturabfall, um einzuschlafen. Deshalb macht eine warme Dusche paradox müde, weil der Körper danach Wärme abgibt.

Nach der Dusche:
Serenity Stick oder Serenity oder Öl auf Nacken, Brust oder Handgelenke.
Du erzeugst ein sanftes Duftfeld direkt an deinem Körper.
Nicht nur der Raum wird ruhig. Du wirst ruhig.



Schlaf ist Biologie. Und Berührung verstärkt Regulation.

Mögliche Auswirkungen auf den Körper

Kalte Dusche vs. Heiße Dusche

Kalte Dusche	Heiße Dusche
verringerte Entzündungen und Schwellungen	verbesserte Herz-Kreislauf-Gesundheit
weniger Muskelkater und Müdigkeit	weniger Muskelkater und Müdigkeit
niedrigerer Cortisolspiegel	verbesserte Gehirngesundheit
verbesserte Durchblutung	bessere Durchblutung von Gelenken und Muskeln
verringerte Schmerzen	verbessertes Schlafen



Topisch

Wusstest du, dass der Stick direkt auf Pulspunkte wie Handgelenke, Nacken oder Schläfen aufgetragen werden kann und so schon nach wenigen Minuten spürbar beruhigend wirkt?

4. Digitaler Cut + Balance für Stabilität

Doomscrolling ist kein Entspannen.
Es ist Mikrostress in Dauerschleife.
Jede Push-Nachricht aktiviert dein
Stresssystem minimal.

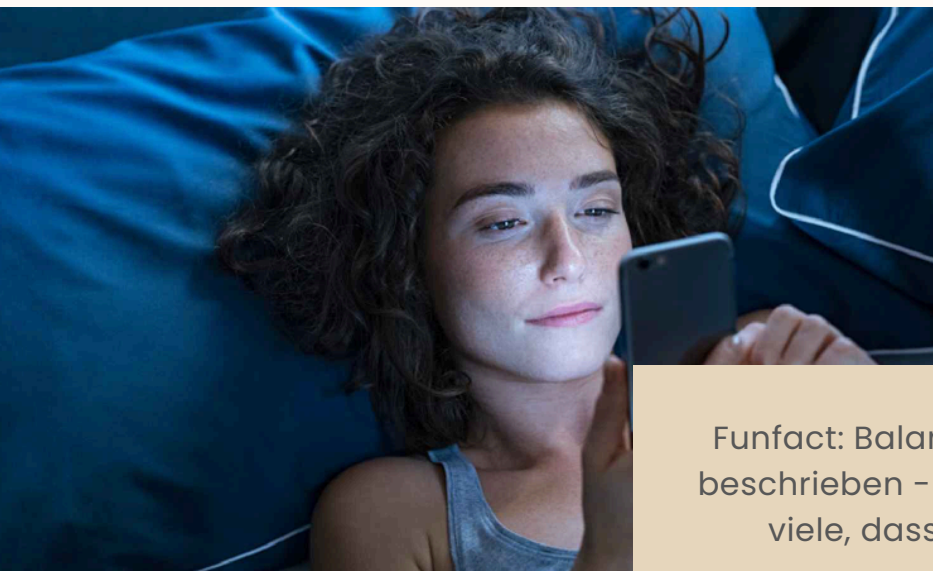
Hier kommt ein spannender Punkt:
Balance Öl wird oft morgens genutzt, für
Fokus und Erdung. Genau deshalb kann es
abends helfen.
Wenn dein Nervensystem überdreht ist,
braucht es nicht „mehr runter“.
Es braucht Sicherheit.

Anwendung:

- Handy aus dem Schlafzimmer
- 1 Tropfen Balance unter die Füße oder auf
die Handgelenke
- 3 tiefe Atemzüge



Du gibst deinem System Stabilität statt Betäubung.



Aromatisch/ Topisch

Funfact: Balance wird oft als „mentales Barometer“
beschrieben – wenn du es abends aufträgst, merken
viele, dass Grübeln deutlich leichter loslässt.

5. Konstanter Rhythmus + Vetiver für tiefe Fälle

Die wichtigste Routine ist nicht die Abendroutine.

Es ist die konstante Aufstehzeit.

Dein zirkadianer Rhythmus wird stärker, je regelmäßiger du aufstehst. Ja, auch am Wochenende.

Für sehr unruhige Nächte oder emotionale Unruhe:

Vetiver Öl.

Vetiver ist tief, schwer, erdend. Kein „leichtes Blümchen“. Es wirkt regulierend bei innerer Überaktivierung.

Anwendung:

- 1 Tropfen verdünnt unter die Füße
- Oder minimal in die Handflächen, bewusst inhalieren
- Kombinierbar mit Serenity im Diffuser



**Vetiver sagt deinem Nervensystem:
„Du musst nichts mehr kontrollieren.“**



Aromatisch/ Topisch



Wusstest du, dass Fußsohlen-Anwendungen seit Jahrhunderten in der Aromatherapie genutzt werden? Besonders bei unruhigen Kindern oder nervösen Erwachsenen wirkt diese Methode stark entspannend.

Warum das alles wirkt

Schlaf entsteht dort, wo Sicherheit entsteht.

Licht steuert Hormone.

Temperatur steuert Biochemie.

Gedanken steuern Stresslevel.

Rhythmus steuert deine innere Uhr.

Düfte steuern Emotionen.

Wenn du diese Ebenen kombinierst, arbeitest du nicht gegen deinen Körper, sondern mit ihm.

Ätherische Öle sind kein Ersatz für gesunden Schlafstil.

Aber sie können dein Nervensystem trainieren, schneller in Regulation zu kommen.

Und das ist der Punkt:

Nicht Zwang erzeugt Schlaf.

Sondern Wiederholung + Sicherheit.

Wenn dein Körper beginnt, einen bestimmten Duft mit Loslassen zu verbinden, entsteht ein neurobiologischer Anker.

Und irgendwann reicht ein Atemzug.



Was du noch tun kannst:

–Magnesiumöl morgens und abends auf Oberschenkel und Po verteilen. Achtung: brennt! Nicht auf offene Wunden und frisch rasierte Haut anwenden.

–Statt Handy, dimme ab 20 Uhr das Licht und lese einpaar Seiten deines Lieblings Buches.

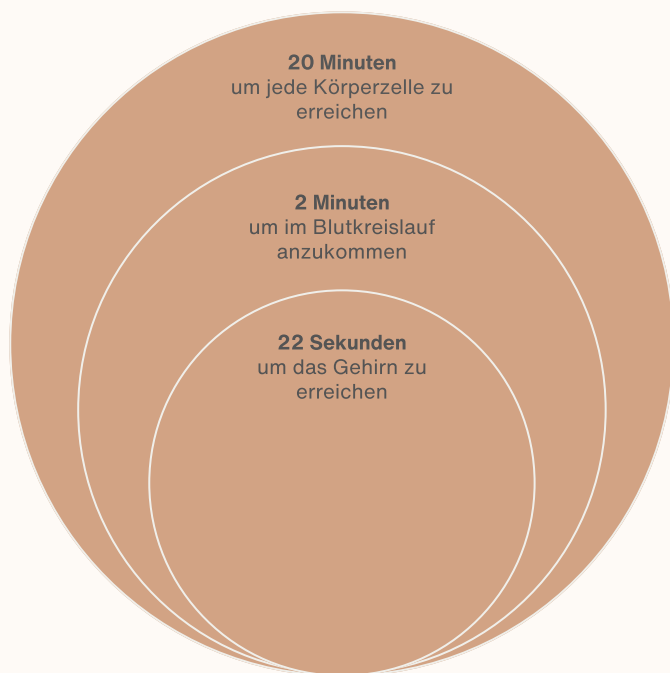
–Sorge für eine ausreichende Versorgung mit Vitalstoffen (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Omega 3, Pro- und Prebiotika). Für mehr Infos schick mir eine Nachricht mit **VMG+ Bundle/ Info erbeten**.

So schnell wirken ätherische Öle

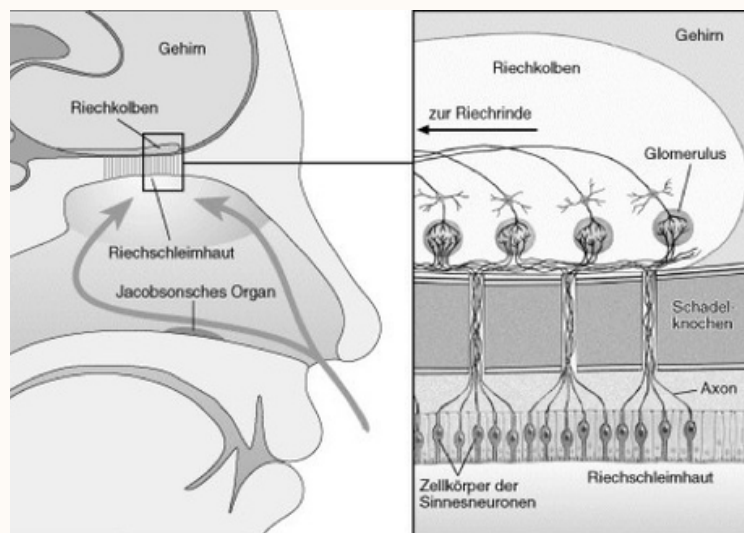
Hast du dich jemals gefragt, warum ein einziger tiefer Atemzug an einem Fläschchen Lavendel deine Welt sofort ein kleines bisschen friedlicher macht? Das ist keine Einbildung, das ist Biologie. Ätherische Öle sind kleine Kraftpakete, die im Eiltempo durch deinen Körper reisen.

Hier ist der Fahrplan:

- In 22 Sekunden zum Gehirn: Sobald du das Öl einatmest, erreichen die Duftmoleküle dein limbisches System, das emotionale Zentrum deines Gehirns. Bevor du überhaupt darüber nachdenken kannst, hat dein Körper bereits angefangen, sich zu entspannen.
- In 2 Minuten im Blutkreislauf: Wenn du die Öle (verdünnt!) auf die Haut aufträgst, werden die Wirkstoffe aufgenommen und sind bereits nach zwei Minuten in deinem gesamten Blutkreislauf nachweisbar.
- In 20 Minuten in jeder Zelle: Es dauert nur etwa zwanzig Minuten, bis das Öl jede einzelne Zelle deines Körpers erreicht hat. Das ist ganzheitliche Unterstützung in Rekordzeit.



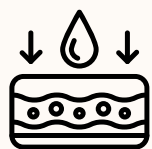
So gelangen ätherische Öle in 22 Sekunden in das limbische System



Anwendungsmöglichkeiten



Aromatisch (Einatmen): 3–5 Tropfen in den Diffuser oder einen Tropfen in den Handflächen verreiben und tief einatmen. Der direkte Draht zu deinen Emotionen.



Topisch (Haut): 1–2 Tropfen mit einem Trägeröl (z. B. Kokosöl) mischen. Massiere es auf die Fußsohlen, den Nacken oder die Handgelenke. Zieht direkt ins System ein.



Innerlich (Einnahme): Ein Tropfen in einem Glas Wasser, in einer Leerkapsel oder mit etwas Honig. Dies ist der intensivste Weg und setzt absolute Reinheit voraus.

Merke: Weniger ist mehr. Ein einziger Tropfen ist oft schon das ganze Investment, das dein Körper braucht.

Auf die Qualität kommt es an!



Die Sache mit der Qualität (Wichtig!) Geh hier keine Kompromisse ein. Nur weil „Natur“ draufsteht, ist nicht immer reine Natur drin. Für die innerliche Anwendung und die volle Wirkung in deinem System darfst du ausschließlich 100% naturreine und getestete ätherische Öle in CPTG Qualität verwenden.

Dein Gehirn-Upgrade im Ruhezustand

Guter Schlaf ist weit mehr als nur Erholung – es ist der Moment, in dem dein Gehirn sich regeneriert und neu vernetzt. Dass ätherische Öle dabei eine Schlüsselrolle spielen können, ist mittlerweile wissenschaftlich belegt.

Forscher der University of California, Irvine (UCI) haben in einer sechsmonatigen Studie Erstaunliches herausgefunden: Probanden, die nachts über einen Diffuser mit verschiedenen Düften (wie Lavendel, Eukalyptus oder Rose) beduftet wurden, zeigten eine kognitive Leistungssteigerung von unglaublichen 226 % im Vergleich zur Kontrollgruppe.



Dein 2-Stunden-Gehirn-Hack

Die UCI-Studie zeigt: Olfaktorische Anreicherung steigert die kognitive Leistung um über 200 %. Alles, was du tun musst, ist deinen Diffuser die ersten 2 Stunden der Nacht laufen zu lassen.

Der Effekt: Maximale neuronale Vernetzung im Schlaf. Dein Gehirn trainiert, während du regenerierst. Einfacher geht Biohacking nicht.



Die verwendeten Öle (im wöchentlichen Wechsel): Orange, Zitrone, Eukalyptus, Lavendel, Pfefferminze, Rosmarin und Rose.

Ich bin Zoi

Zweifach Mama, zert. Aromafachberaterin, Emotionscoach, Expertin für natürliche Lösungen und Mentorin. Ich konnte selbst Jahrelang nicht richtig schlafen, keine Spur von Tiefschlaf oder Erholung. Aber ich musste weiter machen, weiter funktionieren. Irgendwann war ich so erschöpft, dass nichts mehr ging. Es musste dringend eine chemiefreie und effektive Lösung her. Ich weiss genau was du aktuell durchmachst.

Die **5 Routinen** in diesem Guide greifen ineinander und unterstützen nachhaltig Nervensystem, Zellen, Entgiftung, Schlaf und Energie.



In der heutigen Zeit leiden immer mehr Menschen unter Stress, Reizüberflutung, Stress und Schlafproblemen. Depressionen und chronische Krankheiten sind für viele Alltag und **normal**.

Und genau darum ist mein Fokus gerichtet auf Nervensystem Regulation, gesunden Schlaf und ganzheitlicher Gesundheit.

Ätherische Öle unterstützen mich und meine Familie schon viele Jahre und genau darum freue ich mich sehr, auch dich mit meinem Wissen zu begleiten.

[@mrs_lifemind](#)

NIMM DEINE GESUNDHEIT IN DIE HAND!

Du möchtest herausfinden welche ätherischen Öle und Nahrungsergänzungsmittel dich am besten unterstützen können?

Ich nehme mir gern Zeit für dich.

Buche dir hier deine kostenlose & unverbindliche Beratung telefonisch oder per Zoom:

TERMIN JETZT SICHERN

