

## Duft-Inspiration Juni 2026 - Salbei - salvia officinalis

Der Salbeiduft riecht für mich warm, weich, holzig, herb, würzig mit leichter Schärfe - seine hellbeige Farbe die mich an weiches helles Holz erinnert, fliesst in meinen Kopf/Stirnbereich und hinunter in meinen Bauchraum - Der Duft bringt mich in Kontakt mit meinem Bauch, mit meinen Gefühlen und lässt mich tiefer in den Bauchraum ein-aus-atmen, lässt mich diesen aufmerksamer wahrnehmen - er hilft mir dabei mit dem Fluss/Gefühlen meines Lebens zu verschmelzen; mich nicht dagegen zu sträuben; mir selbst, dem Leben, den Menschen und Situationen zu verTrauen sowie mit dem Strom (statt dagegen) zu fließen - um Kraft/Energie zu sparen und aufzutanken - mich zu spüren + wertefrei zu fühlen, was sich aus mir heraus im Moment zeigt und zum Ausdruck kommen möchte - sprachlich, schriftlich, bildlich, musikalisch, schöpferisch... in Verbindung von Bauch-Herz mit Verstand - klärend, transformierend, ausgleichend, heilend, segnend... - Affirmation: Ich traue mich, meine Gefühle von Herzen klar, friedlich und liebevoll zum Ausdruck zu bringen und meiner Intuition zu folgen - einen salbeiduftenden, transformierenden und heilsamen Juni 2026 - herzlichst - Katharina Zwyer

Salbei stärkt das Gehirn - Sinnbild für ewiges Leben - salvia; salvare; retten, heilen - gilt als Spezialist bei Wunden, Entzündungen der Mund-Rachen-Schleimhaut sowie bei Husten und Bronchitis - er aktiviert den Gehirnstoffwechsel und somit die Gehirnleistung - fördert die Logik und die Informationsverarbeitung - stark antiviral, antibakteriell, antimykotisch, schleimverflüssigend und -lösend, fiebersenkend, lymph- und gallenflussanregend, östrogenähnlich, entblähend, wundheilend, zellregenerierend, gute Narbenbildung fördernd - entspannend und klärend, konzentrationsfördernd, gedächtnisstärkend - Wundbehandlung, Gürtelrose, Lippenherpes, Fusschweiss, klimakterisches Syndrom, Konzentrationsstörungen - in physiol. Dosierung (max. 0.5%) keine Nebenwirkungen bekannt - wie alle ätherischen Öle mit einem hohen Monoterpen-Keton-Gehalt ist wegen der neurotoxischen und abortiven Eigenschaft Vorsicht geboten - gehört nur in die Hand erfahrener Therapeuten - (Buch Praxis Aromatherapie von Werner & Ruth von Braunschweig)

Salbeiöl ist bei weinerlichen, nervlich geschwächten und psychisch labilen Menschen angezeigt. Reizbarkeit durch schlaflose Nächte und erschöpfendes Schwitzen zählen zu seinem Wirkungsbereich. Dieses Öl wirkt belebend, ausgleichend und tonisierend. Es unterstützt das geistige Energiepotential, stärkt das überreizte Nervensystem und schenkt Kraft und Harmonie - Es wird in einigen Kosmetika dank seiner desodorierenden und schweissmildernden Eigenschaften verwendet. Es ist einzündungshemmend bei unreiner Haut, Akne und Ekzemen. Seine desinfizierende Wirkung wird bei allen Infekten der Mund-Schleimhaut, des Rachens und Kehlkopfs, der oberen Luftwege sowie bei Zahnschmerzen geschätzt. Ausserdem bietet es seine Dienste bei neuralgischen Beschwerden, der Kiefer- und Schläfenknochen an. Es wirkt tonisierend auf die Blutbildung, normalisiert die Schilddrüsentätigkeit und besitzt einen belebenden Einfluss auf Lähmungserscheinungen und bei Schlaganfall - wirkt stark raumluftreinigend sowie desinfizierend bei Infekten und anregend/tonisierend für Körper, Geist, Seele - (Handbuch Aromatherapie von Edeltraud Lubinic)