

Duft-Inspiration September 2026 - Anis - pimpinella anisum

Der Duft des ätherischen Anisöl riecht für mich herb, würzig, medizinisch und wirkt bewegend im Bauchraum, lüftend auf meinen Stirn- und Nasennebenhöhlenbereich sowie befreiend auf die Atemwege; verdauungsfördernd, ausscheidungsfördernd, stoffwechselanregend - er erinnert mich an Magenbitter - bildlich sehe ich mich liegend unter einer hellgrün-weisslichen Lampe - die Qualitäten der Duftstrahlen fliessen (medizinisch) heilend in meinen Bauch-Unterleib-Herz-Brust-Stirnbereich - ich darf dabei vertrauensvoll ausatmen und abgeben was ich nicht mehr benötige (mental, emotional, körperlich); alles was die Verdauungsorgane blockiert, was die Atemwege verstopft und die Blickwinkel mit Scheuklappen verschliesst... Erleichterung stellt sich ein, mehr Klarheit im Geist und Weite im Brustraum entstehen; schafft Platz für neue Erkenntnisse, Raum für innere ZuFRIEDENheit und Öffnung des Herzens, lässt mich Gefühle besser wahrnehmen um diese vertrauensvoll fliessen zu lassen - dieser ganze Prozess führt zu verbesserter Erdung; ich darf wieder voller Vertrauen Fuss fassen, Wurzeln schlagen, mit beiden Beinen im Leben/Realität stehen und Schritt für Schritt die anstehenden Herausforderungen lösungsziel-orientiert angehen um mich nach oben entfalten zu können - Katharina Zwyer

Anissamen - verdauungsfördernd, stark entkrampfend auf die glatte Muskulatur des Magen-Darm-Traktes, anregend auf die Darmmotorik, auswurfördernd bei Katarrhen der oberen Luftwege und Reizhusten und hilfreich bei Frauenbeschwerden wegen seiner hormon-ähnlichen Eigenschaften - antibakteriell, karminativ, spasmolytisch, galleflussanregend, sekretomotorisch, östrogenähnlich, milchflussfördernd - stimmungsaufhellend, entspannend, beruhigend - bei Erkältungskrankheiten, Reizhusten, Verdauungsstörungen, Blähungen, Verstopfung, spastischen Bauchschmerzen, Menstruationsbeschwerden, verminderter Milchproduktion - in physiologischer Dosierung (Kinder bis 0.5%, Erwachsene 1-2% maximal) keine Nebenwirkungen bekannt - Buch: Praxis Aromatherapie von Monika Werner und Ruth von Braunschweig - Grundlagen, Steckbriefe, Indikationen

Ein ätherisches Anisöl spielt seit jeher eine wichtige Rolle als beliebtes Küchengewürz. Seine entspannende und wärmende Wirkung fördert die Verdauung und regt sanft den Stoffwechsel an - Seelisch ist es Balsam für strapazierte Sinne, lässt zur Ruhe kommen und bringt frischen Wind in den Alltag - Es schafft eine Atmosphäre von Geborgenheit und begleitet durch süsse Träume - bei zu vielen Eindrücken hilft es Abstand zu gewinnen und sich seiner Ressourcen bewusst zu werden und ihnen kreativ Ausdruck zu verleihen -

Damascena