

## Duftinspiration September 2025 - Ravintsara / cinnamomum camphora

Das ätherische Ravintsara-Öl riecht für mich hell, luftig, brust-lungenerweiternd, reinigend, belebend, befeuchtend, klärend, befreiend, leicht, atemintensivierend, durchlichtend, angenehm kühlend... hellblau würde ich als Farbe wählen - Der Duft steigt über meine Nase nach oben in die Stirne - er durchlüftet, befeuchtet und erweitert meine Stirn-Nasen-Nebenhöhlen, fördert meine Konzentration, macht mich aufmerksamer und wacher - klärt meinen Geist/Verstand - wirkt erweiternd in Brust und Lunge; lässt mich viel tiefer atmen - wirkt reinigend, befeuchtend und durchlüftend auf meine Atemwegsorgane; es fühlt sich an wie ein Niesel-Sprühregen in diesen Regionen - Mein Gedanken-Wirr-Warr wird befreit, neu sortiert, neu strukturiert; so spüre ich wieder mehr Leichtigkeit und erkenne die Prioritäten; ich fühle wieder Raum um tiefer zu atmen und mich selbst zu finden, ruhiger zu werden, den Blick auf das Wesentliche zu lenken - Ich fühle mich innerlich durchlichtet, habe Zeit und Raum um inne zu halten, offen zu werden für Impulse die mich erreichen möchten und die mein Herz/Seele sanft aber fröhlich berühren - ich fühle Zustimmung, ein klares Ja zu Allem was ist und empfinde dabei sogar Vor-FREUDE - So wünsche ich uns Allen von Herzen Vertrauen in uns Selbst sowie in die Schöpfung der allumfassenden Liebe für den kommenden September - Katharina Zwyer

Ravintsara - «Das gute Blatt» - Im Gegensatz zu allen anderen Ölen von Cinnamomum camphora hat es nur einen ganz geringen Anteil an Kampfer. Es ist ein sehr hautfreundliches ätherisches Öl mit einem grossen Wirkspektrum. Eine wertvolle therapeutische Hilfe ist es immer dann, wenn die Immunabwehr geschwächt ist und Unterstützung braucht - insbesondere bei allen Viruserkrankungen. Auf Intensivstationen diffundiert, kann Ravintsaraöl die durch resistente Keime verursachten Atemwegsinfektionen um ein Vielfaches reduzieren. Charakteristik: klar; duftet frisch, balsamisch, an Eukalyptus erinnernd - Wirkung: antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend, mukolytisch (schleimverflüssigend), expektorierend (auswurfördernd), nerven- und muskeltonisierend, immunstimulierend, hautstoffwechsellanregend - belebend, stärkend - Anwendung: Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten, Bronchitis, Herpes labialis, Gürtelrose, Windpocken, Herpes genitalis, Erschöpfung, Raumluftdesinfektion - Nicht verwechseln mit Ravensara (aromatica); hoher Methylchavicolgehalt der nicht unproblematisch ist - Chemotypen beachten: Cinnamomum camphora CT linalool (Ho-Blatt-Öl), Cinnamomum camphora CT Kampfer (Kampferöl), Cinnamomum camphora CT Safrol (Chinesisches Sassafrasöl) unterscheiden sich erheblich durch ihre Inhaltsstoffe... (Buch «Praxis Aromatherapie» von Monika Werner + Ruht von Braunschweig)

Ravintsara **Affirmation:** Ich fühle mich frisch & leicht wie ein Frühlingswind - Element Luft - Ravintsaraöl ist eine wertvolle Hilfe bei Virusinfektionen der Atemwege - wirkt antiseptisch und kann gut zur Reinigung der Luft von krankmachenden Viren und Bakterien, etwa in Erkältungszeiten oder in Krankenzimmern, verwendet werden. Ravintsara stärkt allgemein das Immunsystem und ist ein sehr gut verträgliches Öl. Es harmoniert gut mit dem würzigen Kardamom und allen Zitrusölen. Wegen seiner Hautfreundlichkeit und seines angenehmen Duftes wird es gerne als Bestandteil von Massageölen, Duftbädern und in Cremes und Salben verwendet; verleiht eine frische, belebende Note... (Buch «Heilende Energie der ätherischen Öle» von Gerti Samel und Barbara Krämer).

