

Duft-Inspiration November 2026 - Lemongras - cimbopogon flexuosus

Der Duft vom Zitronengras riecht für mich intensiv, zitronig, hell, luftig, leicht, klärend, reinigend, öffnend, beschwingt, heiter, fröhlich, kindlich unbeschwert, spielerisch - grüngelb würde ich als Farbe wählen - er durchströmt sofort klärend meinen Nasen-Stirn-Bereich - ich sehe mich allein in der Mitte des Platzes einer Kinder-Waldspielgruppe stehen - niemand ausser mir ist da - plötzlich blinzeln hinter den Bäumen hellgrüngelbe Wesen hervor - neckisch rufen sie mir zu; komm doch und fange uns und husch sind sie schon wieder weg - sie fordern mich auf, wieder vermehrt zu spielen und die kindliche Unbeschwertheit in mein Leben + in meinen Alltag einzubauen; erst recht jetzt in dieser dunkleren Jahreszeit mit allem Schwierigen was grad als beschwerend empfunden wird - nimm dir erst recht in solchen Zeiten immer wieder eine kleine Auszeit zum Spielen (auch sprichwörtlich) meinen die Wesen des Lemongrasöl - werde selber wieder zum Kind oder beobachte Kinder beim Spielen - tauche öfters mal ein in die kindliche Fantasiewelt - entdecke die November-Welt mit staunenden Augen und schnell kommt Licht ins Dunkel; zumindest für eine Weile ist die Welt wieder in Ordnung - Das Licht ist immer präsent; wir vergessen dies oft in unserem stark fordernden Alltag - in der Dunkelheit können wir das Licht (Sterne, Mond) besser erkennen; es braucht jedoch unser Bewusstsein und einige Momente des Durchatmens - Nun lächelt auch mein Herz fröhlich, mein Bauch wird weicher, meine Stimmung freundlicher, verständnisvoller... von Herzen wünsche ich uns allen viele Lichtblicke im November-Kerzenschein - Katharina Zwyer

Lemongrass stärkt Lebensgeister und Abwehrkraft - Die aktivierenden Inhaltsstoffe von Lemongrass vertreiben Lustlosigkeit, wecken die Lebensgeister und fördern Kreativität und logisches Denken. Sie wirken modulierend auf die Dopaminausschüttung und können bei chronischer Erschöpfung, in der Rekonvaleszenz und bei schwächenden Erkrankungen dem Patienten aus Lethargie und Mutlosigkeit helfen - die drei Hauptinhaltsstoffe stärken in hohem Masse das Immunsystem und sind sehr wirksam gegen Viren und Bakterien. Vor allem in der Duftlampe hilft das Öl ausgezeichnet bei Infektionserkrankungen und grippalen Infekten - antibakteriell, antiviral, antiseptisch, entzündungshemmend, stark immunstärkend, verdauungsfördernd, aktivierend, insektenabweisend - erfrischend, belebend, konzentrationsfördernd - Vorbeugung und Behandlung von Erkältungen, Raumluftdesinfektion, Insektenabwehr, Rekonvaleszenz, chronische Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, Antriebsschwäche - in phys. Dosierung keine Nebenwirkungen - bei sensibler, trockener, gestresster Haut und bei Babys oder Kleinkindern kann das Öl zu Irritationen führen - (Buch: Praxis Aromatherapie von Monika Werner/Ruth von Braunschweig)