

Duft-Inspiration Dezember 2025 - limette - citrus aurantifolia, medica

Der Limetten-Duft riecht für mich sonnig, zart zitronig, hellgelb - er berührt sanft mein Herz, fördert mein Mit-Gefühl und stimmt mich friedlich. Er fördert das Verständnis für mein Gegenüber, das ich am liebsten einfach nur umarmen möchte; ohne Worte.

Bildlich sehe ich eine knallig orangefarben leuchtende Ringelblume vor mir - sie ist nicht zu übersehen in ihrer unglaublichen Strahlkraft - sie muntert ja fordert uns auf, unser Licht leuchten zu lassen, unsere innere «Lampe» anzuzünden, unser Potential und unsere Talente zu zeigen - nun wird die Farbe der Ringelblume zarter und heller; Aufforderung/Impuls weicher, gütiger zu werden - auch mit sich selbst - und das Warme, Mütterliche, Weibliche (Potential von uns, das jedoch in dieser Welt oftmals zu kurz kommt bzw. keinen Raum hat) in die Dezember-Tage fliessen zu lassen... dann auch in das vergehende Jahr... Dankbarkeit & Wertschätzung zu fühlen für Alles was wir erlebt und gemeistert haben... mit Zuversicht nach vorne ins neue Jahr 2026 zu blicken... und nun die Tage in unserem gemütlich eingerichteten Zuhause immer mal wieder ganz bewusst zu geniessen... dabei tief einatmen (neue Energie/Sauerstoff) und tief ausatmen (verbrauchte, unnütz gewordene Energie, Gedanken, Gefühle)... im adventlichen Kerzenschein mit dem wunderbaren Sternen-Zauber-Licht-Duft der Limette... Der nun erscheinende rosa-pink-farbige Engel der Herzens-Liebe freut sich auf die bevorstehenden Festtage mit Ihnen und ich freue mich ebenfalls - von Herzen mit duftenden Grüßen

- Katharina Zwyer

Limette - spritzige Frische - lebendig, spritzig, exotisch, frisch - wunderbar dazu geeignet, einen grauen Tag bunter und lebendiger wirken zu lassen - antiseptisch, entzündungshemmend, fiebersenkend, durchblutungsfördernd, hautstoffwechselanregend, luftreinigend - stimmungsaufhellend, aktivierend, konzentrationsfördernd - Erkältungen, Bronchitis, Fieber, geschwächtes Immunsystem, Raumluftdesinfektion, niedriger Blutdruck, Cellulite, Übelkeit während Schwangerschaft, Rekonvaleszenz, Konzentrationsschwäche, Antriebsschwäche, depressive Verstimmungen - in physiologischer Dosierung keine Nebenwirkungen bekannt - in geringer Dosierung (0.5%) ist Limettenöl gut hautverträglich - (Buch «Praxis Aromatherapie» von Monika Werner + Ruht von Braunschweig)

Affirmation: **Ich fühle mich wach und frisch wie ein neuer Morgen** - desodorierend, antiseptisch, antiviral, erheiternd, erfrischend - bei Mattheit, Müdigkeit, geistiger Erschöpfung, Lethargie und Mangel an Kreativität - Element Luft - Kaltgepresstes Limettenöl kann die Empfindlichkeit der Haut gegen UV-Strahlen erhöhen - (Buch «Heilende Energie der ätherischen Öle» von Gerti Samel und Barbara Krämer).

Fein-herber fruchtiger Duft - Limettenöl wird bei geistiger und körperlicher Ermüdung, Mangel an Konzentration und bei Niedergeschlagenheit verwendet. Er fördert Heiterkeit, Freundlichkeit und Toleranz, ist aufmunternd, antidepressiv und leicht erotisierend, es steigert die Konzentrationsfähigkeit, Phantasie und Arbeitslust - pflegend, hautstraffend, antiseptisch, verdauungsfördernd, blähungswidrig, appetitanregend, blutstillend, harntreibend, desinfizierend - Akne, Hautprobleme, Faltenbildung, Cellulite, Infektionskrankheiten, Blutarmut, Magen-Darmbeschwerden, Leber und Gallenleiden- (Buch «Handbuch Aromatherapie» von Edeltraud Lubinic)

Limette - das Sonnenschein-Öl - herb, frisch, spritzig mit einer Spur eines unwiderstehlichen «**gewissen Etwas**» (1-Methyl-1,3-hexadien) - fotosensitiv bei UV-Bestrahlung - hervorragend geeignet für Raumsprays, um die Atmosphäre zu klären und um frischen Wind in träge Gedanken zu bringen - (Buch Aromatherapie - Die Heilkraft Ätherischer Pflanzenöle von Eliane Zimmermann)