

farfalla Magazin

2019#3

# FOLLOW THE BUTTERFLY



IMMORTELLE

*Sonnengold und Anti-Ageing*

PIEMONT 2019

*Mit farfalla auf  
ethnobotanischer Duftreise*

MIT VIELEN  
REZEPTEN

*zur individuellen  
BeautyCare und  
AromaCare*

# INHALT

# 4

## Sonnen- gold und Anti- Ageing

*Die Unsterblichkeit im Namen und ein Liebling der Götter ... da kommen eigentlich keine Zweifel auf: Das ätherische Öl der Immortelle muss ein fabelhafter Power-Wirkstoff sein.*



## Piemont ETHNOBOTANISCHE DUFTREISE 2019

*Wenn Sie schon immer mit farfalla eine Duftreise unternehmen wollten, melden Sie sich jetzt an!*



- 3 Editorial
- 4 *Sonnengold und Anti-Ageing*
- 8 *Die neue farfalla Do it Yourself-Linie*
- 10 *Das Geheimnis des ‚gelben Lavendels‘  
Ethnobotanische Duftreise  
ins Piemont*
- 14 *farfalla Duftreise 2019*
- 16 *Die farfalla Hebammen-Hilfe:  
das farfalla Hebammen-Stipendium*
- 18 *follow the butterfly*
- 19 *Rose, Lavendel und Co.  
Aromatherapie bei häufigen  
Frauenbeschwerden*
- 20 *Portrait Tania Kliebenschädel,  
Content Fachperson*
- 22 *farfalla @Instagram*
- 23 *farfalla-Akademie  
Impressum*

# 16

## DAS FARFALLA HEBAMMEN-STIPENDIUM

*Unserer soziales Engagement  
in Äthiopien*



# EDITORIAL



*seit Januar diesen Jahres ist es soweit: Die zweite Generation hat die Führung bei farfalla übernommen.*

*Es ist mir ein besonderes Privileg zusammen mit einem wunderbaren Team die Geschichte der Firma nun weiterschreiben zu dürfen. Gemeinsam streben wir danach, das Wohlbefinden der Menschen zu steigern und den Schmetterling als Symbol für das persönliche Wellbeing zu etablieren.*

*Im Frühling lancieren wir hierfür mehrere einzigartige Neuheiten. Angefangen bei der wunderbaren Immortelle-Pflegelinie, die effektiv die Zeichen der Zeit auf der Haut adressiert, bis zu einem neuen Do it yourself-Sortiment, das die Mischherzen schneller schlagen lässt.*

*Nebst der Entwicklung von bezaubernden Produkten ist es uns jedoch ebenso so wichtig, unsere Umwelt und unser soziales Umfeld zu stärken. Mit der farfalla Hebammen-Hilfe, unserem familiären Herzensprojekt, können wir dank Ihrer Hilfe zahlreiche Mütter unterstützen ihre Babies gesund auf die Welt zu bringen. Ich wurde im vergangenen Jahr zum zweiten Mal Vater und konnte hautnah miterleben, welche Rolle eine Hebamme vor und während der Geburt spielt und wie schwierig es für all diejenigen Frauen sein muss, die überall auf der Welt ohne unterstützende Begleitung ihre Kinder auf die Welt bringen. Es ist mir daher ein ganz grosses Anliegen, Ihnen die Hebammen-Hilfe vorzustellen und dieses Engagement fortzuführen, so dass in Zukunft jede Frau vor, während und nach der Geburt die Unterstützung erhält, die sie wünscht und braucht. Überall auf der Welt.*

*Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre unserer neuen «follow the butterfly»-Ausgabe.*

*Malvin Richard*

# SONNENGOLD UND ANTI-AGEING



*Die Unsterblichkeit im Namen und ein Liebling der Götter ... da kommen eigentlich keine Zweifel auf: Das muss ein fabelhafter Power-Wirkstoff sein. Zum Attribut «unsterblich» (frz. immortel) verhalf dem Helichrysum italicum die Widerstandsfähigkeit seiner Blüten: Die getrockneten Immortellen-Sträusse behalten die goldgelbe Farbe praktisch ewig. Der griechische Ursprung des Gattungsnamens weckt Assoziationen zu Sonne (helios) und Gold (chrysos).*

*In der Signaturebene spiegelt die Erscheinung einer Pflanze manchmal ihre Eigenschaften und Wirkweisen wider. In punkto zeitloser Schönheit trifft dies auf die Immortelle zu, die wunderschöne, stark duftende kleine Blüten hat, deren Farbe und Schönheit sehr lange bewahrt bleiben. Ihre Regenerationskraft und Jungbrunnenwirkung ist seit Jahrhunderten ethnobotanisch belegt, und noch heute ist sie als Hausmittel im Mittelmeerraum nicht wegzudenken. Vor allem aber wurde die Immortelle damals wie heute für ihre hautverjüngenden Tugenden geschätzt.*

*Von Schönheit und Unsterblichkeit erzählt eine Legende aus der grie-*

*chischen Antike: König Odysseus erleidet Schiffbruch vor der Insel Scheria (dem heutigen Korfu). In sehr mitgenommenen Zustand trifft er auf die Königstochter Nausicaa, die für ihre Schönheit weithin berühmt ist. Auch der Quell ihrer Schönheit ist nicht unbekannt: Es heisst, sie salbe ihren Körper mit einem kostbaren goldenen Öl, dem Öl der Immortelle. Schon damals war es für seine regenerativen, hautpflegenden Attribute bekannt. Nausicaa schenkt dem lädierten Odysseus ein Fläschchen des wunderbaren Öls – und als er seinen Körper mit diesem goldenen Elixier massiert, kehren seine Kraft und seine Anmut zurück.*

*Ein sagenhaftes Öl also, das zur Anti-Ageing-Pflege inspiriert. Rein faktenbasiert geht Naturkosmetik-Chemikerin Johanna Krausz mit dem Wirkstoff Immortelle um. Was qualifiziert das ätherische Öl in ihren Augen für die Hautpflege? «Seine Hauptinhaltsstoffe sind 45 bis 70% Ester (v.a. Nerylacetat), die sehr hautglättend und zellregenerierend sind, ebenso die Sesquiterpenketone,» erklärt die Expertin. «Spannend aufgrund ihrer hautpflegenden Aktivität sind die enthaltenen Monoterpenole, hauptsächlich Nerol.» Um die Haut in ihrer Metamorphose optimal im Sinne von Anti-Ageing zu unterstützen, kombiniert Johanna die Immortelle mit hocheffektiven » weiter auf S. 7*



Signifikante  
Verbesserung der  
Hautfestigkeit und  
Faltentiefe bei  
**95%\***

## STRAFFENDE REGENERATIONSCREME

Für einen sichtbar glatteren, faltenfreien Teint. Ein ausgefeilter Wirkstoffkomplex mit Immortelle, pflanzlicher Hyaluronsäure und Parakresse-Extrakt bekämpft alle Zeichen der Hautalterung und kaschiert sichtbare Fältchen sofort. Die langanhaltende Feuchtigkeitsversorgung mit wertvollen Bio-Pflanzenölen reduziert die Spannungsgefühle der Haut und unterstützt ihre Spannkraft.

\* der Testpersonen, dermatologisch geprüft im Langzeittest (28 Anwendungstage)

30 ml



## SCHÖN ÜBER NACHT-FLUID

Leichte Anti-Ageing-Nachtpflege mit hohem Wirkstoffanteil, lässt die Haut über Nacht durchatmen und unterstützt die nächtliche Regenerationsphase. Das ätherische Öl der ‚unsterblichen‘ Immortelle, pflanzliche Hyaluronsäure und Eseldistelextrakt sorgen für Spannkraft und straffe Konturen am Morgen und verwandeln die Nachtruhe in einen Schönheitsschlaf.

30 ml



extra regenerierend

## HERO-POWER-ANTI-AGEING

Legenden der Antike haben mich zu dieser Anti-Ageing-Rezeptur inspiriert: Die für ihre Schönheit berühmte Cleopatra kannte bereits den Jungbrunnenfaktor des Weihrauchs für die Haut. Odysseus durfte die regenerierenden Kräfte der Immortelle am eigenen Leib erfahren. Eine echte Hero-Kombination!  
Serena, Ethnobotanikerin

### PRODUKTE



1 Portion  
Immortelle  
Straffende Rege-  
nerationscreme



2 Tropfen  
Weihrauch  
Regenerierendes  
Gesichtsöl

### REZEPT

1. 2 Tropfen Weihrauch Regenerierendes Gesichtsöl mit einer Portion Immortelle Straffende Regenerationscreme vermischen.
2. Sanft auf das gereinigte Gesicht auftragen.

SCHON GEWUSST: VOR DEM AUFTRAGEN DER MISCHUNG BIO-PFLANZENWASSER IMMORTELLE AUF DAS GESICHT SPRÜHEN UND SANFT EINKLOPFEN.





## STRAFFENDES AUGENSERUM

Der hautglättende Wirkstoffkomplex mit Immortelle mildert sichtbar Fältchen und schenkt der Augenpartie ein entspanntes Wohlgefühl. Ihr ätherisches Öl ist reich an aktiven Molekülen mit einzigartigen Anti-Ageing-Eigenschaften. Pflanzliche Hyaluronsäure und Speierlingsknospenextrakt sind auch bei Tränensäcken und Augenringen echte Straffungsbooster.



Signifikante  
Verbesserung der  
Hautfestigkeit und  
Faltentiefe bei  
**95%\***

## REGENERIERENDES WIRKSTOFFSERUM

Intensiv regenerierend und straffend, setzt das Wirkstoffkonzentrat direkt am Regenerationszyklus der Haut an und verlangsamt die Hautalterung. Das ätherische Öl der Immortelle wirkt in Kombination mit Hyaluronsäure als regelrechter Straffungsbooster. Mit seinem Effekt auf die Collagenproduktion der Haut und seinen hautglättenden Eigenschaften kaschiert Parakresse-Extrakt sichtbare Fältchen sofort.

\* der Testpersonen, dermatologisch geprüft im Langzeittest (28 Anwendungstage)

» Fortsetzung von S. 4

naturkosmetischen Wirkstoffen wie Sommerschneeflocke, Hyaluronsäure, Parakresse und Speierlingsknospenextrakt.

Mit diesen innovativen Kombinationen erfindet die neue Immortellenlinie die zeitlose Schönheit tatsächlich neu und ergänzt damit in der farfalla BeautyCare die Orangenblüten-Gesichtspflege. «Die Linie Orangenblüte empfiehlt sich für die ersten Zeichen der Hautalterung,» erklärt die Naturkosmetik-Chemikerin, «während die neuen Immortellenprodukte, ganz wie der Name

verspricht, die Jugend der reiferen Haut bewahren, sie straffen und festigen.» Orangenblüte bedient also die Anti-Ageing-Bedürfnisse jüngerer Frauen, während die Immortelle die Schönheit reiferer Haut unterstützt. Da sich die Eigenschaften der Produkte ergänzen, können sie durchaus auch gut kombiniert werden – je nach Alter und Bedürfnis der Haut.

À propos kombinieren: Mischen ist auch hier «possible». Jede Haut bringt unabhängig vom Alter ihr Spezialthema mit und reagiert mit Entzücken, wenn ihr ein entsprechendes Ver-

wöhnprogramm gegönnt wird. Eine sensible, reife Haut wird eine tägliche Kur mit dem Mimose Detoxserum sehr schätzen. Die regenerierenden Bio-Pflegeöle Argan, Wildrose und Granatapfel schenken jeder Anti-Ageing-Pflege einen extra Hauch Luxus. «Meiner Erfahrung nach ist es sehr empfehlenswert, um nochmal auf die Immortelle zurückzukommen», so die Naturkosmetik-Spezialistin «als Tonic für die vorbereitende Gesichtspflege das farfalla Bio-Pflanzenwasser Immortelle aufzusprühen und sanft einzuklopfen. Ein Collagenbooster par excellence.»



Für individuelle Kompositionen mit ätherischen Ölen sind unsere naturreinen Extrapflege-Produkte wie die Bio-Pflegeöle und Aloe Vera Gels ideal. Für echte Do it yourself-Fans bieten wir zudem jetzt ein Sortiment an, das auch Handseife-, Schaum-, Parfum- und Raumspraybasis beinhaltet. Nicht alle Produkte sind neu, aber endlich in einer Linie vereint! Viel Spass beim Mischen!



DIY BIO-HANDSEIFE



ÄTHERISCHE ÖLE



Einfach 30 Tropfen ätherisches Öl in 300ml Handseife mischen.  
z.B.  
20 Tropfen Zitrusöl furocumarinarm  
7 Tropfen Lavendel  
3 Tropfen Vanille



DIY COCOS-SCHAUMBASIS



ÄTHERISCHE ÖLE



Einfach 20-30 Tropfen ätherisches Öl in 200ml Cocos-Schaumbasis mischen.  
z.B.  
7 Tropfen Litsea Cubeba  
18 Tropfen Rosmarin verbenon  
5 Tropfen Zypresse



DIY BIO-PARFUM



ÄTHERISCHE ÖLE



Einfach 60-70 Tropfen ätherisches Öl in 75 ml Bio-Parfumbasis mischen.  
z.B.  
30 Tropfen Iris 1 %  
15 Tropfen Rose 10%  
15 Tropfen Vanille Extrakt bio  
5 Tropfen Sandelholz Südsee



extra Feuchtigkeit

## ENTSPANNENDE OVERNIGHT MASK

*Ich liebe Gesichtsmasken! Nichts schenkt meiner Haut schneller einen schönen Glow, und das Ritual des Anmischens und Auftragens ist in sich schon eine kleine Auszeit. Badezimmertüre abschliessen und geniessen!*  
Steffi Hidber, Beauty-Bloggerin von [www.heypretty.ch](http://www.heypretty.ch)

### PRODUKTE

75 ml

Avocado  
Bio-Pflegeöl

3 Tropfen  
ätherisches Öl  
Wilder Berg-  
lavendel

3 Pumpstösse  
Aloe Vera  
Feuchtigkeitsspen-  
dendes  
Allover-Gel

### REZEPT

1. Vorbereitung: Drei Tropfen Berglavendel in das Avocado Bio-Pflegeöl geben und gut schütteln (auch separat wunderbar zur Körperpflege geeignet).
2. Für die Maske frisch anmischen: Zwei Pumpstösse Aloe Vera Gel in die Handfläche geben. Drei Tropfen des Avocado-Berglavendel-Öls begeben und kurz mit dem Finger vermischen. Grosszügig auf dem Gesicht auftragen, dabei die unmittelbare Augenpartie auslassen.
3. Abends die Maske entweder 5 Min. einwirken lassen und abnehmen, oder (mein Geheimtipp!) richtig dick auftragen und sich damit ins Bett legen. Der Effekt ist als «Overnight Mask» noch viel schöner!

**SCHON GEWUSST:** FÜR EINEN ERFRISCHENDEN START IN DEN TAG DIE MASKE AM MORGEN AUF FRISCH GEREINIGTER HAUT ANWENDEN UND NACH 3 MINUTEN MIT EINEM FEUCHTEN WATTEPAD ODER EINEM FEUCHTEN WASCHLAPPEN ABNEHMEN.





# DAS GEHEIMNIS DES GELBEN LAVENDELS

## ETHNOBOTANISCHE DUFTREISE INS PIEMONT

*Hinter den sieben Bergen, im abgelegenen  
Nirgendwo und eingebettet in die wunderschöne  
sanfte Hügellandschaft des Piemonts wächst  
die sagenhafte Immortelle. Wir nehmen Sie  
mit auf die Reise zu den faszinierenden  
Düften des Piemonts... nehmen Sie  
uns beim Wort!*

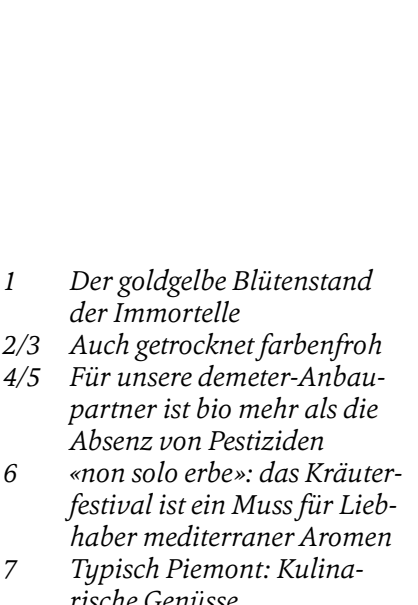




ETHNOBOTANISCHE DUFTREISE  
INS PIEMONTE

*Duftpflanze: Immortelle u.a.*  
*Anbaubereich: Piemont, Italien*  
*Anbaupartner seit: 1997*  
*Anbaufläche: ca. 230 Hektar*

*Besonderheiten:*  
*Kooperative mit Leidenschaft*  
*für den bio-dynamischen*  
*Anbau traditioneller mediter-*  
*raner Heilkräuter und 42*  
*selbständigen Partnern*



- 1 *Der goldgelbe Blütenstand der Immortelle*
- 2/3 *Auch getrocknet farbenfroh*
- 4/5 *Für unsere demeter-Anbaupartner ist bio mehr als die*  
*Absenz von Pestiziden*
- 6 *«non solo erbe»: das Kräuter-*  
*festival ist ein Muss für Lieb-*  
*haber mediterraner Aromen*
- 7 *Typisch Piemont: Kulina-*  
*rische Genüsse*



# ETHNOBOTANISCHE DUFTREISE INS PIEMONTE

*Um langjährige Partnerschaften mit Pflanzenbauern zu pflegen, um Länder, Leute und Kulturen kennenzulernen und auch um freundschaftliche Kontakte zu knüpfen, gehören Duftreisen bei farfalla seit jeher zur Firmenkultur. Natürlich wollen wir bei unseren Besuchen auch sicherstellen, dass alle Produzenten unseren hohen Standards gerecht werden. Aber nicht alle Pflanzenbauern sehen wir so häufig wie die Genossenschafter der demeter-Kooperative im Piemont, der wir eine Vielzahl ätherischer Öle verdanken.*



*Es klingt fast wie im Märchen – hinter den sieben Bergen, in der wunderschönen sanften Hügellandschaft des Piemonts, im abgelegenen Nirgendwo, gibt es eine Reihe von Bauern, die sich ganz dem biologischen Anbau von Aromapflanzen verschrieben haben. Märchenhaft schön ist es hier jedenfalls, abseits der ausgelatschten Touristenpfade: In wilden Tälern und an Hängen und Orten, wo sich kaum ein Tourist hinverirrt, pflanzen sie mediterrane Duftpflanzen und Heilkräuter an, die im Sommer geerntet und in die gemeinsame Destillerie der Kooperative geliefert werden. Von Anbau über*

*Ernte und Destillation wird ganz nach den strengen Richtlinien des biologisch-dynamischen Anbaus gearbeitet. farfalla bezieht aus diesem demeter-Projekt verschiedene Öle in bio-dynamischer Qualität:*

*Lavendel fein, Pfefferminze, Immortelle, Ysop, Thymian Thymol, Fenchel süß, römische Kamille, Melisse, Muskatellersalbei und Salbei.*

*Die der demeter-Kooperative angeschlossenen 42 selbstständigen Bau-*

*ern bewirtschaften insgesamt eine Fläche von 230 Hektaren mit Aromapflanzen. Ihre Felder schmiegen sich blau und lila, leuchtend grün oder gold-gelb in die sanften Hügel des Piemont.*

*Eingeladen hat uns Roberto, einer der Genossenschafter der Kooperative. Von ihm wollen wir mehr über den Anbau der typischen mediterranen Heilkräuter Ysop, Minze und Immortelle erfahren. Vorab schickte er uns eine Wegskizze, verabredet haben wir uns im Immortellenfeld. Gut gemeint, doch schlecht skizziert! Denn zwischen Hügeln und Tälern und lavendelgesäumten Serpentina-*

müssen wir uns eingestehen: Wir haben uns komplett verfranst. Immerhin, das Dörfchen, in dem sich Robertos Hof befinden sollte, scheinen wir endlich gefunden zu haben, obgleich auch unser japanisches Navigationsgerät mit dieser Gegend ziemlich überfordert zu sein scheint. Sicher kann uns hier jemand helfen! Doch auf unsere Fragen nach Roberto, Ysop oder Immortelle ernten wir nur ratlose Gesichter. Einen vielversprechenden Hinweis liefert eine ältere Dorfbewohnerin:

*In einem weiter hinten gelegenen Tal gäbe es wohl einen Bauern, der schöne Felder mit gelbem Lavendel hätte; «la lavanda gialla».*  
Gelber Lavendel? Das konnte nur Roberto sein!

Seither hat die Immortelle bei uns diesen Spitznamen. Aber als gelbes Pendant zum Lavendel darf sie in der Aromatherapie nicht gelten: Während beide zwar ganzheitlich entspannend sind, ist der Lavendel

vor allem erdend und körperlich ausgleichend, die Immortelle hingegen geistig ausgleichend und öffnend. Ihr ätherisches Öl wurde vom französischen Aromatherapeuten Dr. D. Péroel als «Superarnika» der Aromatherapie bezeichnet - derart beeindruckend sind seine Eigenschaften als Erste-Hilfe-Öl. Es lohnt sich unbedingt, einen Blick in die Fachliteratur zu werfen und sich mit dem Anwendungsspektrum von Immortellenöl und ihrem Hydrolat vertraut zu machen. Ihren französischen Namen «die Unsterbliche» verdankt sie ihren gelben Blüten, die auch Monate nach der Ernte praktisch nichts von ihrer Schönheit einbüßen. Doch auch in der Hautpflege werden ihre verjüngenden und regenerierenden Eigenschaften geschätzt.

*Überwältigend ist ihr Duft: Die Sonne entlockt jeder einzelnen Blüte ein würzig-süßliches, curryartiges Aroma.*

Napoleon, so heisst es, habe auf See gerochen wenn sich sein Schiff seiner korsischen Heimat näherte

– aufgrund der vielen blühenden Immortellen.

In Italien und Korsika, praktisch im gesamten Mittelmeerraum beheimatet ist das «*Helichrysum italicum*», so der botanische Name der Pflanze. Sie schätzt warme, trockene, karge Böden und überzieht von der Küste bis ins Landesinnere Hügel und Täler mit ihren gelben Blütenteppichen.

Hinter den sieben Bergen, eingebettet in die sieben Hügel... leuchten uns tatsächlich wunderschöne Felder entgegen, blau strahlt der Ysop, goldgelb übertrumpft ihn die blühende Immortelle. Robertos Gesichtsausdruck beim Durchschreiten der duftenden Pflanzen spricht Bände: Schaut euch diese Pracht an! Der bescheidene Stolz, den wir seiner Mimik entnehmen, ist seine Genugtuung für ein Jahr hingebungsvoller Arbeit mit den Pflanzen und sein Dank an die Natur. Diese Momente sind für uns besonders bedeutsam: Im Kontakt mit den Bauern schöpfen wir die Kraft und Inspiration, uns für genau diese Arbeit der wertschätzenden, ökologischen



Landwirtschaft einzusetzen. Das machen wir seit über 30 Jahren – und seit über 20 Jahren arbeiten wir mit der Kooperative im Piemont rund um Roberto und Giancarlo zusammen.

*Berühmt für seine Trüffel und seinen Wein ist das Piemont, doch auch die traditionellen südländischen Kräuter und Aromapflanzen gehören hier zum Kulturgut, das mit Stolz präsentiert wird.*

Denn als wir uns müde und matt von Suche und Sonne auf den Heimweg machen, um den Tag gemütlich und köstlich im Agriturismo ausklingen zu lassen, landen wir unversehens auf einem Kräuterfestival im Dorf Sala San Giovanni.



Unweit von Robertos Feldern thront das kleine Dorf auf einem Hügel, umgeben von vielen Duft- und Kräuterfeldern. Jedes Jahr Ende Juni findet hier «non solo erbe» statt. Das dreitägige Fest lockt tausende Besucher an und ist bei Einheimischen und Touristen gleichermaßen beliebt. Es gleicht einem Kräutermarkt, an dessen vielen kleinen Ständen Menschen aus der Region alles mögliche rund um Duftpflanzen und Kräuter anbieten.

Für uns ein echter Glücksgriff: Auf den malerischen Piazzas entzücken uns Musik und Tanz, in den schattigen Gassen verführen uns Stände mit piemontesischer Küche, im Mittelpunkt des Spektakels stehen unsere geliebten Duftpflanzen. Neben traditionellen Kräuterspezialitäten begeistern uns vor allem die innovativen und zum Teil wirklich kuriose Produkte mit und aus Kräutern, die hier präsentiert werden. Ein Besuch bei «non solo erbe» ist Muss für Duftliebhaber!

# ETHNOBOTANISCHE FARFALLA DUFTREISE 2019



## PROGRAMM

### **Tag 1 – Sa 22.6.19**

Anreise per Bahn Zürich – Acqui Terme,  
Ankunft späterer Nachmittag  
Transfer Acqui Terme - Unterkunft Punto  
verde in Ponti (AL)  
Welcome-Apéro / Nachtessen / Übernachtung

### **Tag 2 – So 23.6.19**

Vormittag: farfalla Rahmenprogramm –  
aromatologische und ethnobotanische Basics  
Mittagessen  
Nachmittag: Pflanzenbesichtigung (Lavendel,  
Ysop, Minze, Rose, Immortelle etc.),  
Besichtigung Städtchen  
Nachtessen / Übernachtung

### **Tag 3 – Mo 24.6.19**

Vormittag: farfalla Rahmenprogramm –  
aromatologische und ethnobotanische Basics  
Mittagessen  
Nachmittag: Destillation- und Pflanzen-  
besichtigung  
freie Zeit zur Verfügung ab ca. 16 Uhr – z.B.  
zum Baden im Pool  
Nachtessen / Übernachtung

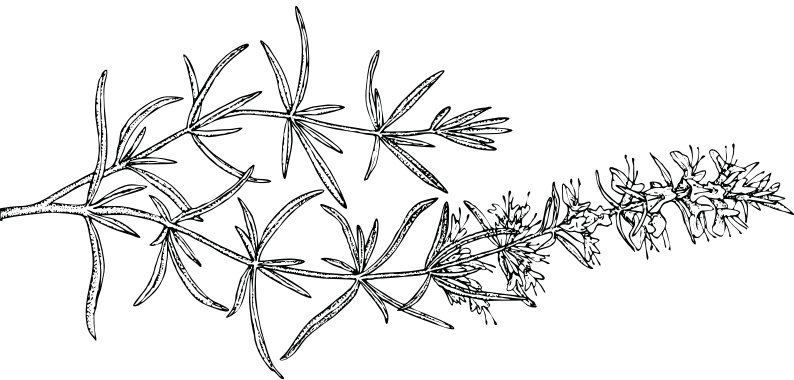
### **Tag 4 – Di 25.6.19**

Frühstück, Transfer nach Acqui Terme &  
Bahn-Rückreise in die Schweiz.  
(Ankunft gegen Abend)

GESAMTPREIS: CA. CHF 650.-



*Immortelle, lavande, hysope, menthe,  
rose et plus – une merveilleuse variété de  
plantes, une coopérative demeter sympa-  
thique, équipée d'une distillation, et un  
trajet relativement court caractérisent notre  
voyage olfactif dans le Piémont.*



### **Unterkunft**

*Im aussergewöhnlichen Ferien- und Seminarzentrum Punto verde Ponti in Ponti, herrlich ruhig auf einer Sonnenterrasse gelegen, mit einzigartigem Panoramablick über die sanften Hügel des Piemont. Unterkunft in Einzel-/Zweierzimmer, alle Zimmer mit eigenem Bad/WC. Bio-Schwimmbad - garantiert mit der schönsten Aussicht im Piemont; eigener Bio-Landwirtschaftsbetrieb; Hofladen mit hauseigenen und regionalen Spezialitäten ([www.puntoverdeponti.it](http://www.puntoverdeponti.it))*

### **Anreise**

*Mit Bahn von Zürich nach Acqui Terme;  
Bustransfer in die Unterkunft.*

### **Im Preis inbegriffen:**

*An- und Rückreise per Bahn, Basis Halbtax-Abo  
3 Übernachtungen inklusive Nachtessen ab 1. Tag (23.6.)  
bis Frühstück (26.6.)*

*Unterkunft im Doppelzimmer mit Bad/WC im Agriturismo Punto verde in Ponti (AL), Duftpflanzenfelder-Besichtigungen und Destillen-Besuch, farfalla-Reiseleitung*

### **Nicht im Preis inbegriffen:**

*Anreise ohne Halbtax-Abo, Zuschlag Einzelzimmer (sehr limitiert verfügbar, ca. CHF 75.- für 3 Nächte)*

*Anmeldungen für diese Duftreise gerne schriftlich an [seminar@farfalla.ch](mailto:seminar@farfalla.ch) oder telefonisch unter 044/905 99 00. Nach Erhalt Ihrer Anmeldung erhalten Sie das detaillierte Programm inkl. definitivem Preis (Bahntarife aktuell n.n. verfügbar).*

*Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der farfalla Akademie*



# DIE FARFALLA HEBAMMEN-HILFE



## EINE FACETTE UNSERES SOZIALEN ENGAGEMENTS FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN - DAS FARFALLA HEBAMMEN-STIPENDIUM IN ÄTHIOPIEN

Sollten bei einer Geburt nicht überall auf der Welt ausschliesslich Freudentränen fliessen? Die Realität sieht leider anders aus: Die Müttersterblichkeitsrate in Äthiopien ist mit 420 Todesfällen auf 100 000 Geburten eine der höchsten Afrikas und der Welt (zum Vergleich: Schweiz 6 von 100 000). Vor allem in den ländlichen Regionen Äthiopiens gibt es keine vorgeburtlichen Kontrollen, die Frauen gebären ohne medizinische Unterstützung. Bei über 100 Millionen Einwohnern praktizieren in diesem ostafrikanischen Land weniger als 200 Gynäkologen und gerade einmal 7 000 ausgebildete Hebammen. Selbst wenn Mutter und Kind überleben,

erleiden viele Frauen aufgrund fehlender oder falscher Geburtsbegleitung traumatisierende und stigmatisierende Verletzungen. Das 1974 gegründete Hamlin Fistula Ethiopia Hospital and College of Midwives, das primär für die Behandlung dieser in Europa praktisch nicht bekannten Geburtsverletzungen initiiert wurde, baut am Fundament einer medizinischen Geburtsbegleitung.

Im November 2007 begann das Hamlin College of Midwives mit der Ausbildung der ersten Hebammen-Studentinnen. Mädchen, die sich für die Gesundheit von Müttern interessieren und Vorbereitungskur-

se absolviert haben, werden landesweit aus ländlichen Schulen in den Gebieten ausgewählt, in denen der grösste Mangel an Geburtshelferinnen herrscht. In einem strengen und umfangreichen Bachelor of Science-Studiengang werden die Studentinnen während vier Jahren in Theorie und Praxis ausgebildet. Einige von ihnen können während des Studiums bereits mehr als 100 Geburten begleiten. Nach ihrem Abschluss kehren die Hebammen in ihre ländlichen Provinzen zurück – dorthin, wo sie mit den Menschen und der Sprache vertraut sind. Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass sie bleiben, und bietet einer Bevölkerung mit sehr dürftigem



Wir danken greenlamp.org für die Fotos aus Äthiopien

medizinischen Angebot langfristige Hebammendienste.

Neben Geburtshilfe und Anatomie stehen auch Fächer zur Sozialkompetenz auf dem Lehrplan – denn die Hebammen werden in ihren Dörfern als College-Absolventinnen automatisch eine Vorbildrolle einnehmen. Der Zugang zu allgemeiner und beruflicher Bildung vermittelt den jungen Frauen die Fähigkeit und das Selbstvertrauen, anderen in ihrer Gemeinschaft zu helfen, stärkt ihre Rolle in Führungspositionen und ermutigt andere Mädchen, ihnen nachzueifern: Sie sehen, wie Bildung ihnen die Entscheidungsgewalt über ihre eigene Zukunft und die ihrer Kinder ermöglicht.

Dass seit 2010 keine Frau, die von einer Hamlin Hebamme betreut und begleitet wurde, bei der Geburt ihres Kindes verstorben ist, ist der grösste Erfolg des Hamlin College of Midwives. Das Ziel ist klar definiert: Jeder schwangeren Frau in Äthiopien soll eine Hebamme an die Seite gestellt werden.



## ADEN GEBREMEDHIN MEBRAHATU

begann im September 2017 mithilfe des farfalla Hebammenstipendiums ihr Studium am Hamlin College of Midwives. Aden kommt aus Abi Adi in der Tigray-Region im Norden Äthiopiens und ist die erste in ihrer Familie, die studiert. Ihre Eltern wünschten sich eine gute Ausbildung für sie, ihre beiden Schwestern sind Hausfrauen.

Im Studium gefällt ihr vor allem der Anatomieunterricht. Sie liebt es, alles zu lernen, was ihr bei der Geburtshilfe und der Fistelprävention nützen wird. Auch im Kontakt mit bettlägerigen Müttern fühlt sie sich sehr wohl. Im ersten Semester hat sie bereits die Vorsorgeuntersuchungen für 65 Schwangere geleistet und gelernt, einfache Geburten zu begleiten. Adens Ziel ist es, zu ihrer Gemeinschaft zurückzukehren und Müttern auf dem Land zu helfen, eine sichere Geburt zu haben.

Wir freuen uns, mit Aden im Austausch zu stehen und ihr Studium nicht nur finanziell zu begleiten. So leisten Sie Geburtshilfe: Für jedes verkaufte farfalla-Produkt spenden wir an Hebammenprojekte weltweit.





## EIN LEBENSGEFÜHL...

...von Well-being und Lebensfreude verkörpert der Schmetterling für uns. Deshalb sammeln und teilen wir Inspirationen und Techniken aus aller Welt, um mit Aromapflanzen, Rezepten und Expertentipps in Balance zu bleiben und das Beste aus jedem Tag zu machen. Mit unseren Projekten im In- und Ausland tragen wir auch Sorge für das Wohlergehen von Menschen überall auf der Welt.

### WORKSHOPS FRÜHLING 2019

#### DO IT YOURSELF! DIE NEUE FARFALLA LINIE

Aarau: 6. April 14 u. 15 Uhr,  
9. April – 10 u. 17 Uhr  
Basel: 2. u. 16. April – 14 u. 14.30 Uhr  
Bern: 12. April – 16 u. 17 Uhr  
18. April – 16 Uhr  
Luzern: 10. April – 14 Uhr

Natürliche Pflegeprodukte mit ätherischen Ölen selbst mischen. Gratis, beschränkte Teilnehmerzahl.

Anmeldung bei  
farfalla Aarau unter 062 824 20 40  
farfalla Luzern unter 041 410 05 19  
farfalla Basel unter 061 261 18 19  
farfalla Bern unter 031 318 50 35

#### DO IT YOURSELF: MENS-MASSAGEÖL

Zürich: 9. Mai – 16 und 17 Uhr,  
11. Mai – 10 und 11 Uhr  
St. Gallen: 9. Mai – ab 12-18 Uhr  
alle 60 Minuten

Wohltuende Massageöle mit ätherischen Ölen selbst mischen. Gratis, beschränkte Teilnehmerzahl.

Anmeldung bei  
farfalla Zürich unter 044 261 77 77  
farfalla St. Gallen unter 071 508 08 27

## EIN LÄCHELN ist das SCHÖNSTE was du TRAGEN KANNST



### GRAPEFRUIT MILDE ABSCHMINKLOTION

Nicht nur zum Abschminken, vielmehr für eine besonders sanfte und gründliche Gesichtereinigung empfiehlt sich diese Neuheit der Grapefruit-Linie. Sie entfernt mühelos Make-up und hinterlässt die Haut dank dem ätherischen Öl der Grapefruit frisch und vitalisiert. Zertifizierte Naturkosmetik (Natruve)



### WELL-BEING-EXPERTIN #3

Angela Gleixner-Lück ist diplomierte Pflegefachfrau und betreute viele Jahre die gynäkologische Ambulanz einer psychiatrischen Klinik in Deutschland. Seit dieser Zeit – und auch nach einigen persönlichen sehr unangenehmen Erlebnissen – liegt ihr die Frauengesundheit sehr am Herzen.

Wie behältst Du im Alltag die Balance? Je nachdem wieviel Zeit ich habe, mache ich meine Lieblings-Qigong-Übungen. Prinzipiell achte ich auf ausreichend Schlaf, genügend Pausen, wirklich gutes Essen, das Fernhalten von „Energie-Vampiren“ – oder ich schaue ein feel-good-Movie!

#### Welcher ist Dein persönlicher Lieblingsduft bei frauenspezifischen Themen?

Mein Lieblingsduft ist Ylang Ylang, begleitet von einer fröhlichen Zitrusnote wie Grapefruit oder Bergamotte. Auf Reisen hab ich meistens die Joy Räucherstäbchen dabei.

# SEMINAR: ROSE, LAVENDEL UND CO.

## AROMATHERAPIE BEI HÄUFIGEN FRAUENBESCHWERDEN

*Leiden Sie immer wieder unter Blasenentzündungen? Plagen Sie „wechseljährlige“ Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen oder Lustlosigkeit, oder klagen Ihre Tochter, Freundin oder Sie selbst über Menstruationsbeschwerden? Schon mit einfachen, wunderbar duftenden Rezepturen, verbunden mit unkomplizierten Anwendungstipps, können viele Frauenthemen behandelt werden.*



In den Seminaren von Angela Gleixner-Lück (s. links) steht die frauenspezifische Hilfe zur Selbsthilfe an erster Stelle. Fachlich fundierte Informationen, naturheilkundliche Mittel, ätherische Öle, Akupressur und passende Entspannungsübungen für den Einsatz zu Hause ergänzen einander.

### AM BEISPIEL MENSTRUATIONSBESCHWERDEN

Viele Frauen und Mädchen kennen die ziehenden, krampfartige Unterleibs- und Rückenschmerzen. Sie können mit Kopfschmerzen, Unwohlsein, Müdigkeit verbunden sein und sind meist an den ersten beiden Tagen am stärksten. Je nach Ursache unterscheidet man primäre und sekundäre Regelschmerzen.

Primäre Regelschmerzen treten meist bereits mit der ersten Regelblutung auf und haben meist keine körperlichen Erkrankungen als Ursache. Während der Menstruation werden in der Gebärmutter schleimhaut vermehrt körpereigene Botenstoffe gebildet. Diese sorgen dafür, dass sich die Muskulatur zusammenzieht und die Schleimhaut abstösst. Durch das

Zusammenziehen ist das Gewebe weniger durchblutet und daher schlechter mit Sauerstoff versorgt. Dadurch entstehen bei einigen Frauen die typischen Schmerzen.

Sekundäre (erworbene) Regelschmerzen treten meist erst später im Leben auf und beruhen meist auf einer Erkrankung. Wer häufig oder regelmässig an Menstruationsbeschwerden und -störungen leidet, sollte diese gynäkologisch abklären lassen.

Auch Stress und andere psychische Belastungen können der Grund dafür sein, dass die Menstruationsblutung unangenehm und schmerzhaft ist.

### WIE KÖNNEN ÄTHERISCHE ÖLE HELFEN?

Ätherische Öle können beruhigend und entkrampfend sein. Für warme Unterbauchwickel, sanfte Bauchmassagen und Bäder sind sie sehr hilfreich. Muskatellersalbei, Ylang Ylang, Fenchel, Kardamom, Rose u. v. a. sind krampflösend. Bei psychischer Anspannung können Öle wie Lavendel, Bergamotte, Melisse, Sandelholz und Kamille römisch helfen.

### IHRE REZEPTE FÜR MASSAGEÖLE MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

30 ml Jojoba- oder Mandelöl  
3 Tropfen Lavendel fein  
3 Tropfen Muskatellersalbei  
3 Tropfen Ylang Ylang  
oder  
30 ml Jojoba- oder Mandelöl  
2 Tropfen Bergamotte  
2 Tropfen Rosengeranie  
2 Tropfen Ylang Ylang  
2 Tropfen Muskatellersalbei  
2 Tropfen Sandelholz  
Morgens und abends sanft in Bauchregion und Kreuzbein einmassieren.

### DUFTBAD

Ein Duftbad unterstützt die Wirkung:  
2 EL Honig sorgfältig mit  
5 Tropfen Vanille  
1 Tropfen Muskatellersalbei  
1 Tropfen Rosengeranie  
vermischen, in die fertig eingelaufene Badewanne geben und 15 Minuten geniessen. Anschliessend eine der Massageöl-Mischungen anwenden.

Mehr Hilfe zur Selbsthilfe bei Frauenthemen: Tagesseminar am Freitag, 13. September 2019 bei farfalla Uster.

TANIA  
KLIBENSCHÄDEL  
Marketing



Würde Tania alle Titel auf ihre Visitenkarte schreiben, dann wäre der Platz zu klein: Tania Klibenschädel, Content Fachperson bei farfalla, Dipl. Akupunkteurin TCM-FVS, Dipl. Tuina Therapeutin, Schmerztherapeutin Liebscher & Bracht, fayō®-Trainerin....

Aber Tania ist kein Mensch, der an Titeln hängt. Für sie zählt immer die Sache dahinter und deshalb arbeitet sie bereits 13 Jahre bei farfalla – inzwischen im Marketing. Und eigentlich ist sie auch sowas wie ein „best boy“ – der ja meist ein girl ist: Sie weiss nach bald 15 Jahren so viel über das Unternehmen, dass sie gerne als wandelndes Lexikon betrachtet wird: Die Tania weiss ja „alles“ und

fügt schmunzelnd hinzu: „Zumindest denken die anderen das...“

Ihre Stationen: Verkauf Innendienst, Seminarwesen, stellvertretende Teamleitung, Betreuung von Lernenden. „Vor rund zwei Jahren wurde im Marketing eine neue Stelle geschaffen und mir angeboten; seither bin ich die Content Fachperson im Marketing Team. Ich bin die Schnittstelle zwischen Marketing und Verkauf und schaue, dass Termine eingehalten werden, alles möglichst reibungslos verläuft und erstelle unzählige Listen in verschiedensten Formen.“

**East meets West – Yin und Yang im Berufsalltag**  
In ihrem „zweiten Leben“ als TCM-

und Schmerztherapeutin sowie Yogalehrerin fließt selbstverständlich das Wissen um die Wirkung der ätherischen Öle mit ein. „In der Praxis verwende ich ausschliesslich farfalla Produkte, seien es ätherische Öle für die Aromamassagen, bei denen die Klienten ihre Düfte selber auswählen, oder in der Grippezeit in der Duftlampe als Viren-Firewall. Den Raumspray nehme ich als Luftfrischer bei Patientenwechsel und Mandelöl für die Tuina-Massagen. Ich hatte das Glück, den Aromamassage-Lehrgang mit Martin Henglein bei farfalla zu absolvieren. Er verbindet die Aromatherapie mit der chinesischen Medizin, d.h. die ätherischen Öle werden in Yin und Yang eingeteilt, und bei der Massage



fließen auch die Meridiane und Akupunkturpunkte mit ein. East meets West sozusagen!“

Ihre beiden Arbeitsplätze liegen nicht weit auseinander: „Ich lebe mit meinem Partner in Uster und schätze den kurzen Arbeitsweg zu farfalla und in meine Praxis, die sich auch in Uster befindet.“ Beides in der Florastrasse. Geographisch nah, inhaltlich weit? Für Tania nicht: „Innen und Aussen gehören zusammen und ergänzen sich, wie die Polaritäten Yin und Yang. Das eine kann nicht ohne das andere existieren. Das Aussen sieht man ja immer als erstes und gibt schon mal einen ersten Eindruck. Gute Produkte verdienen auch ein schönes Äusseres, nicht?“ „Im Yoga gibt es ja mittlerweile auch unendlich viele Yogis, die sich mit schicken Yoga-Kleidern und Accessoires schmücken um ihren „inneren“ Lifestyle nach aussen zu vermitteln. Auch bei Therapeuten ist es von Vorteil, das Aussen, beispielsweise eine einladend gestaltete Homepage, zu präsentieren, damit die Kunden auf die Angebote aufmerksam werden“, weiss sie aus eigener Erfahrung.

Womit wir beim Relaunch von farfalla wären, der sie im zurückliegenden Jahr sehr beschäftigt hat und der auch aus ihrer Sicht „mega gelungen ist“.

### **Über die Mittagsstunden schlüpf Tania in die Rolle der Yogalehrerin**

„Ich habe bewusst eine zusätzliche Ausbildung ausserhalb der Büroarbeit absolviert, damit ich nicht bis zur Pensionierung fünf Tage die Woche, acht Stunden am Tag mit einem Computerbildschirm Blicke austauschen muss. Ich mag diese zwei Welten, gerade weil sie so unterschiedlich sind, sie geben mir Abwechslung und Ausgleich.“ Bei farfalla schätzt sie die Teamarbeit, aber genauso eigene Chefin in der Praxis zu sein. „Und damit ich auch genug Bewegung habe, unterrichte ich seit Anfang 2018 Faszien-Yoga.“ Übrigens auch bei farfalla: Für die Mitarbeitenden gibt es seit Jahren schon Yogastunden über Mittag – entweder mit Tania als Lehrerin oder von ihr organisiert. Und da Tania ein Mensch ist, der

nichts davon hält, auszulernen, macht sie gerne weiter: „2019 werde ich einen Monat Auszeit nehmen und in Thailand eine Yoga-Teacher-Ausbildung machen. Ergänzend zum Faszien-Yoga und: „Um einfach mal etwas nur für mich zu machen.“ Auf das Mini-Sabbatical freut sie sich sehr. Wenn es ein grösseres wäre? „Wenn ich wählen könnte, ohne auf das Geld achten zu müssen, würde ich vermutlich auf Reisen bei verschiedensten Projekten in unterschiedlichen Ländern mitwirken wollen, Menschen und Gemeinschaften kennenlernen“, verrät die 39jährige, die im Zürcher Oberland aufgewachsen ist.

Eines ist dabei immer im Reisenecessaire: Das Aloe Vera Hautberuhigende Repair-Gel. „Es ist bei mir fast täglich in Verwendung und auch immer im Feriengepäck dabei. Für mich ein Alleskönner auf der Haut, sei es als Gesichtspflege unter der Tagescreme, für gestresste Sonnenhaut, nach der Rasur oder bei Insektenstichen.“ Denn reisen tut Tania – wie fast alle Mitarbeitenden bei farfalla – ausgesprochen gerne. „Ich bin nicht so der Typ, der jedes Jahr am selben Ort Ferien macht.“ Ein Lieblingsland gibt es dabei keines, obwohl: Ihr Heimatland könnte sich dazu entwickeln: „Die Schweiz mag ich auch immer mehr. Ich habe gemerkt, dass man erst in ferne Länder reisen muss um das eigene Land mit neuen Augen zu erleben.“



F.O.R.U.M.  
ESSENZIA



**NEU!**  
**Der Leitfaden**  
**Aromatherapie**  
**Aromapflege**  
**Aromakultur**



Infos unter:  
[www.forum-essenzia.org](http://www.forum-essenzia.org)

Bestellungen gegen Spende:  
[post@forum-essenzia.org](mailto:post@forum-essenzia.org)

Kostenloser Download:  
[www.forum-essenzia.org](http://www.forum-essenzia.org)

 [www.forum-essenzia.org](http://www.forum-essenzia.org)

# FARFALLA @INSTAGRAM

#farfallaessentials#ätherischeöle#aromatherapie#aromatherapy  
#essentialoils#hautpflege #mischenpossible#naturkosmetik#biokosmetik  
#aromatravellers#duftreise#ethnobotanik#organic#bio#grandcru#fairtrade  
#Nachhaltigkeit#sustainability#aromacare#beautycare#followthebutterfly



# IMPRESSUM



*Herausgeber*  
Farfalla Essentials AG  
Florastrasse 18b, 8610 Uster  
Tel. +41 44 905 99 00  
Fax +41 44 905 99 09  
info@farfalla.ch  
*Redaktion: Julia Fiagbedzi*  
3. Ausgabe follow the butterfly-Magazin,  
März 2019  
gedruckt bei pva Landau

*Bildnachweis:*  
S. 14: Marco Plassio, Wikimedia Commons

*Bestellung*  
Möchten Sie das Magazin 2x jährlich erhalten?  
Senden Sie bitte eine E-Mail mit dem Betreff  
„Bestellung ftb“ und ihren vollständigen  
Adressangaben an  
redaktion@farfalla.ch.

*Abbestellen*  
Sind Sie nicht am kostenlosen Erhalt  
des Magazins interessiert? Senden Sie bitte  
eine formlose E-Mail an  
redaktion@farfalla.ch  
oder melden Sie sich unter  
T +41 44 905 99 00 ab.

## FARFALLA- AKADEMIE 2019

### FIT UND VITAL IM RHYTHMUS DER JAHRESZEITEN

*Lernen Sie die vielen Gesichter der Energie  
kennen – abgestimmt auf die Jahreszeiten*  
Frühling - 22. März  
Sommer - 14. Juni  
mit Angela Gleixner-Lück

### AROMATHERAPIE BEI STRESS UND SCHLAFSTÖRUNGEN

*Ausgeschlafen, stressfrei und gelassen –Duftende  
Helfer bei Stress und Schlafstörungen*  
28. Juni  
mit Angela Gleixner-Lück

### WIRKUNGSVOLLE STRATEGIEN FÜR ERFOLGREICHES LERNEN

*Schnelle und effektive Hilfe, um Gelerntes schneller  
abzurufen und Ängste, Stress und Lustlosigkeit  
abzubauen.*  
5. April  
mit Birgit Kwasniewski

### BASISSEMINAR AROMATHERAPIE/AROMAPFLEGE

*Ihr Einstieg in das Reich der Düfte und der Start  
aller Lehrgänge.*  
14. Mai  
mit Jean-Claude Richard

*weitere Seminare und Termine auf  
www.farfalla.ch*



*farfalla*  
BeautyCare

BEAUTY CARE,  
DIE SCHÜTZT UND BESÄNFTIGT



NEU

Signifikante  
Verbesserung der  
Hautfeuchtigkeit um

37%

dermatologisch getestet,  
28 Anwendungstage.



Zertifizierte Natur- und Biokosmetik (Natrue)



## *farfalla Mimose Beruhigende Schutzcreme*

*Hilft sensibler Haut zurück ins Gleichgewicht, schützt sie vor Stress und Umweltschadstoffen, verbessert die Hautfeuchtigkeit fühlbar und unterstützt ihre Schutzbarriere.*

[www.farfalla.ch](http://www.farfalla.ch)

AromaCare BeautyCare Perfumes