

2023#8

Follow the Butterfly



Entspannt
Frau sein

mit der Kraft der Aromapflanze

Rosengeranie
aus dem Kongo

*Eindrücke aus einem besonderen
Duftpflanzenprojekt*

Das Wunderwerk
fürs Wohlbefinden

*Von Bauch Balance
und Darmgesundheit*

4

Entspannt Frau sein

Im Auf und Ab des Zyklus, während der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren – die Kraft der Aromapflanze kann Frauen in jeder Lebensphase darin unterstützen, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu verbessern.



18

Das Wunderwerk fürs Wohlbefinden

Welchen Einfluss die Verdauung auf uns hat und wie wir sie fördern können.

- 3 Editorial
- 4 Entspannt Frau sein
- 6 Mit Aromatherapie durch den Zyklus
- 7 Viva la Vulvina
- 8 Willkommen in den Wechseljahren
- 10 Pflanzenkraft in der Schwangerschaft
- 12 Aromatherapie im Geburtshaus
- 14 Yoni Steaming
- 15 Produktneuheiten
- 18 Das Wunderwerk fürs Wohlbefinden
- 21 Mit Zyklus-Food zu mehr Wohlbefinden
- 22 Grand Cru aus dem Kongo
- 25 farfalla-Akademie und Workshops
- 26 farfalla goes Viktualienmarkt München
- 26 Duftpflanzenanbau Zürcher Oberland
- 27 Follow the Butterfly
- 27 Impressum
- 28 Entstresse deine Haut
- 30 MAMBrella – Hebammenbegleitung für Frauen auf der Flucht

28

Entstresse deine Haut

Wieso Stress unsere Haut müde macht und vorzeitig altern lässt.



iebe Leserinnen und Leser

Geht uns das nicht allen ähnlich? Zwischen Job, Familie und sozialen Pflichten ist es nur allzu leicht, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden aus den Augen zu verlieren. Doch sollten wir nicht vergessen, dass unser körperliches und geistiges Wohlbefinden das Fundament ist, auf dem alles andere ruht. Es ist ein wichtiges Element der Selbstfürsorge, dieses Fundament in Schuss zu halten.

In dieser Ausgabe widmen wir uns intensiv den verschiedenen Aspekten der Frauengesundheit. Mit aromatischen Tipps von PMS bis Wechseljahre, Expertinneninterviews, persönlichen Erfahrungsberichten aus dem Geburtshaus und mehr wollen wir Frauen in jeder Lebenslage dabei unterstützen, die Reise zu ihrer persönlichen Happiness anzutreten. Das Frauenleben ist keine Einbahnstrasse, sondern eine turbulente Achterbahnfahrt mit verrückten Kurven und Schikanen. Und mit der richtigen, sanften Hilfe an unserer Seite können wir diese Fahrt auch geniessen! Beginnen wir, die Signale unseres Körpers zu lesen – ob Stimmungsschwankungen, Energietiefs oder andere Symptome – und unser physisches Ich ein wenig mehr zu pampern, statt mit dem Gefühl «das gehört halt dazu» leidend auszuharren.

Nicht alle hormonellen Probleme lassen sich mit Pflanzenkraft lösen – und so sollten wir uns nicht scheuen, kompetente und aufmerksame therapeutische Unterstützung zu suchen, denn das ist ein weiterer Schlüsselmoment der Achtsamkeit uns selbst gegenüber.

Rund um unsere Neuheiten zur Bauch Balance würdigen wir das Wunderwerk unserer Verdauung und bieten mit Tipps rund um dieses Thema allen Geschlechtern einen starken Hebel, um das eigene Wohlbefinden zu beflügeln. In dieser Mission sind wir unterwegs!

Schmetterlingsgrüsse
Eure Follow the Butterfly-Redaktion

Entspannt Frau sein mit der Kraft der Aromapflanze

Sei es im Auf und Ab des Zyklus, während der transformierenden Reise der Schwangerschaft oder in der turbulenten Phase des Klimakteriums – die Aromatherapie und gesunde Selbstliebe kann Frauen in jeder Lebensphase darin unterstützen, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Schon seit Jahrhunderten helfen sich Frauen bei den Beschwerden von Zyklus bis Postmenopause mit der heilsamen Kraft der Pflanzen. Erfahrungsheilkundliche Anwendungen wurzeln in verschiedenen Kulturen und Traditionen. Bleiben wir in Europa, sind aus der mittelalterlichen Klostermedizin heilsame Tees, Tinkturen und Extrakte bekannt. Heute sind phytotherapeutische Anwendungen oft durch wissenschaftliche Forschung gesichert.

Auch ätherische Öle spielen in der Frauenheilkunde eine wichtige Rolle. Ausgewählte Aromapflanzen können nicht nur körperliche Beschwerden lindern, sondern auch bei psychischen Schiefslagen Halt und Unterstützung bieten.

Ätherische Öle mit hormonell ausgleichenden und stabilisierenden Eigenschaften sind in den Phasen des Zyklus wie auch in den hormonell trubeligen Zeiten der Wechseljahre eine Empfehlung, wie z. B. der Muskatellersalbei. Er wird seit Jahrhunderten verwendet, um Beschwerden rund um Menstruation und Wechseljahre zu behandeln. Sein ätherisches Öl schenkt während der prämenstruellen Phase und beim Auf und Ab von Östrogen und Progesteron im späteren Frauenleben die nötige Gelassenheit. Es ist reich an sogenannten Estern, einer Gruppe von Inhaltsstoffen mit entspannender Wirkung. Auch Lavendel oder Kamille haben beruhigende, entkrampfende Inhaltsstoffe. Auf psychischer Ebene sind zudem

beispielsweise Bergamotte, Melisse oder Ylang Ylang insbesondere bei starken Stimmungsschwankungen empfehlenswert.

*Natürliche Hilfe zur Selbsthilfe mit duftenden Rezepten für Frauen in jeder Lebensphase!**

Ätherische Öle sind sehr konzentriert und dürfen nicht nur auf die Haut – hier helfen unsere Rezepte und die anwendungsfertigen Produktmischungen der Linie Frauenleben weiter.

*Da in der Schwangerschaft besondere Vorsichtsmassnahmen gelten, mehr auf S. 10.

Ätherische Öle für die Frauengesundheit



Muskatellersalbei

Salvia sclarea
Hormonell ausgleichende, stark entspannende Eigenschaften bei Verkrampfungen – auch psychischer Art. Gilt als eines der wirksamsten Öle bei Stimmungstiefs.



Rosengeranie

Pelargonium graveolens
Mit ausgleichenden, entspannenden, herztröstenden, hormonregulierenden und schmerzlindernden Eigenschaften, aber auch keimhemmenden Inhaltsstoffen ein tolles Allround-Öl.



Rose

Rosa damascena
Seinem Reichtum an über 500 Inhaltsstoffen verdankt das Rosenöl seine Einsatzgebiete von Psyche bis Schmerzen, von Hormonharmonie bis Pilzinfektionen. Auch als Bio-Pflanzenwasser ein Top-Tipp.



Lavendel fein

Lavandula angustifolia
Dem hohen Gehalt an Linalylacetat verdankt das ätherische Öl seine stark entspannenden Eigenschaften. Sorgt für Beruhigung und einen guten Schlaf.



Fenchel süß

Foeniculum vulgare
Hilft beim Entspannen, vor allem bei Stress, der sich auf den Magen geschlagen hat. Aufgrund seiner östrogenähnlichen Eigenschaften ist es ein wichtiges Frauenöl.



Ylang Ylang

Cananga odorata
Hilft bei hormonbedingten Aggressionen ebenso wie bei Problemen mit der Libido. Sorgt für Entspannung, Geborgenheit und ein Gefühl von Körperlichkeit.

Mit Aromatherapie durch den Zyklus

Ätherische Öle bei PMS (Prämenstruelles Syndrom)

Unter PMS versteht man die physischen und psychischen Beschwerden, die vier bis vierzehn Tage vor dem Eintreten der Regelblutung in jedem Monatszyklus einer Frau auftreten können und mit Beginn der Monatsblutung aufhören.

Viele Frauen kennen diese Tage, an denen oft die Stimmung in den Keller sackt. In der prämenstruellen Phase steigt die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol an. Darum wird in dieser Zeit Stress intensiver empfunden – dies führt verstärkt zu

Gereiztheit, Unruhe oder Ängsten. Zusätzliche Anspannung erhöht den Cortisolspiegel. Wer wünscht sich da nicht ein natürliches Stimmungsdoping?

Neben Stimmungsschwankungen bis hin zu depressiver Verstimmung stellen auch Spannungsschmerzen in den Brüsten oder ein unangenehmes Bauchgefühl eine starke Belastung dar. Ausgewählte ätherische Öle mit hormonell ausgleichenden Eigenschaften wie in der Aromamischung Stimmungshoch tun jetzt richtig gut.

In der Regel Linderung

Wie helfen ätherische Öle bei Menstruationsbeschwerden? Bei akuter Dysmenorrhoe (schmerzhafter Regelblutung) können sie beruhigen, entkrampfen und Schmerzen lindern. Warme Unterbauchwickel, sanfte Bauchmassagen mit dem Frauenleben Monatswohl Massageöl und die Behandlung der Reflexzonen für Gebärmutter und Eierstöcke (am Rücken über dem Kreuzbein) sind sehr wohltuend.

Muskatellersalbei, Lavendel, und Rose sind mit ihren krampflösenden Eigenschaften nun eine gute Wahl.

Zusätzlich können hormonell ausgleichende Öle bei unregelmäßigen Zyklen oder hormonellen Dysbalancen eingesetzt werden. Dazu gehören Rosengeranie, Muskatellersalbei, Fenchel und Anis.

Zusatz Tipp aus der Phytotherapie: Eine Teemischung aus Schafgarbe,

Frauenmantel und Gänsefingerkraut zu gleichen Teilen herstellen. Drei Tassen täglich, fünf Tage vor der einsetzenden Menstruation trinken. Bei Einsetzen der Blutung eventuell auf max. fünf Tassen täglich steigern.



Rezept Monatsöl

Eine schöne DIY-Alternative zum Frauenleben Monatswohl Massageöl

Produkte

- 30 ml Jojoba Bio-Pflegeöl
- 3 Tropfen äth. Öl Lavendel fein
- 3 Tropfen äth. Öl Muskatellersalbei
- 3 Tropfen äth. Öl Ylang Ylang

Rezept

Sanft schwenkend vermischen.

Allergene: Linalool, Geraniol, Limonene, Farnesol, Benzyl benzoate, Benzyl salicylate, Eugenol

Anwendungen bei PMS

Ideen für die Aromamischung Stimmungshoch (enthält Bergamotte, Zitrone, Muskatellersalbei, Rosengeranie u.a. ätherische Öle).

Produkte

- 6 Tropfen Frauenleben, Stimmungshoch Aromamischung
- 1 Riechstift

Rezept Riechstift

1. 6 Tropfen der Aromamischung auf das Duftvlies träufeln.
2. In den Riechstift füllen und schliessen.
3. Griffbereit aufbewahren, im Stimmungstief anwenden.

Produkte

- 10-15 Tropfen Frauenleben, Stimmungshoch Aromamischung
- 75 ml Jojoba Bio-Pflegeöl

Rezept Balance-Körperöl

1. 10-15 Tropfen der Aromamischung in das Jojobaöl träufeln.
2. Sanft schwenkend vermischen.
3. Als Körperöl anwenden.

Produkte

- 8 Tropfen Frauenleben, Stimmungshoch Aromamischung
- 2 EL DIY Duschgel

Rezept PMS-Bad

1. 2 EL farfalla Duschgel mit 8 Tr. der Aromamischung mischen.
2. Ins bereits eingelaufene Badewasser (37-39°C) geben und im Wasser verwirbeln.
3. Eintauchen und entspannen.

Allergene: Limonene, Linalool, Citronellol, Geraniol, Citral



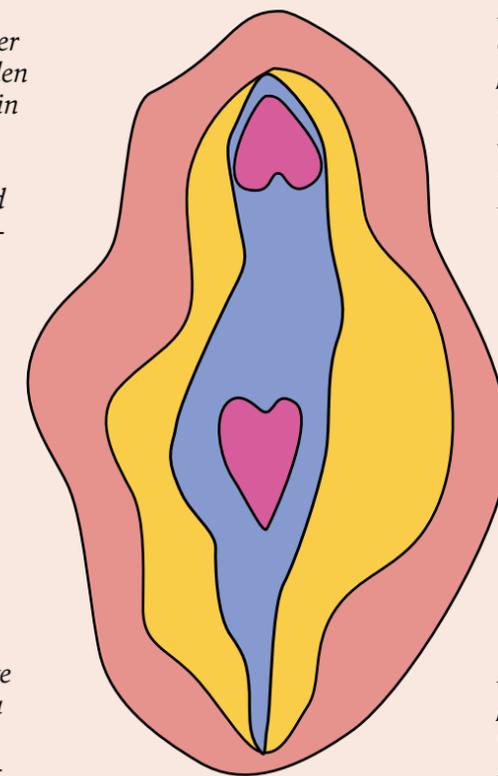
Scanne mich für weitere Tipps

Pflege die Göttin in dir

Natürliche Intimpflege

Was viele nicht wissen: Der Haut im Intimbereich fehlt der Schutz der obersten Hautschicht. Daher werden alle Substanzen, die mit der Haut in Kontakt kommen, umso schneller aufgenommen. Für die Intimpflege und die Monatshygiene sind Bio-Produkte also besonders wichtig, um die Giftstoffbelastung des Körpers zu reduzieren. Darum reinigen wir die Intimzone nur mit Wasser und, wenn nötig, dem milden Frauenleben Intim-Reinigungsschaum, der die Schleimhaut weder reizt noch austrocknet.

Im Zyklus und insbesondere im Klimakterium kann der sinkende Östrogenspiegel zu **trockenen Schleimhäuten** führen. Aber auch emotionale Belastungen, bestimmte Medikamente wie Antihistaminika und Verhütungsmittel können sich auf den Hormonhaushalt auswirken und ebenso wie Tampons zu Feuchtigkeitsmangel führen. Naturkosmetik bzw. pflanzliche Rezepturen, die nicht nur befeuchtend, sondern auch auf hormoneller Ebene ausgleichend wirken, sind nun besonders empfehlenswert.



viva la vulvina*

Bei der Monatshygiene auf chlorfreie Bio-Tampons und Binden achten oder auf nachhaltige Produkte wie Menstruationscups umsteigen. Rückstände von Pestiziden und Dioxin in konventionellen Tampons können nicht nur die Schleimhäute reizen, sondern auch als Hormonstörer wirken.

Wertschätzung für die Vulva

Die Feuchtigkeit und Gesundheit der Schleimhäute können mit dem Intimen Pflegeöl verbessert werden.

Es unterstützt die natürliche Intimflora mit Muskatellersalbei und phytoöstrogenreichem Granatapfelsamenöl. Zusatz Tipp: Die Vulvalippen vor der Anwendung des Pflegeöls mit Bio-Rosenblütenwasser besprühen.

Yoni Steaming

Mehr zu den wohltuend-warmen Dampfsitzbädern auf Seite 14.



* die Gesamtheit von Vulva und Vagina

willkommen in den Wechseljahren



Die Wechseljahre sind mit der Zwischenstation einer abenteuerlichen Wanderung vergleichbar, die zu Ruhe und Reflexion einlädt: Während die 30er und 40er Jahre dem Aufstieg zum Gipfel eines Berges gleichen, sind die Wechseljahre der Zeitpunkt, an dem wir endlich angekommen sind und für eine Weile innehalten können. Ab hier wird die Reise schrittweise gemüthlicher, und der Körper stellt sich auf eine Entschleunigung ein.

Meist erstrecken sich die Wechseljahre auf die Jahre 45 bis 60. Die Umstruk-

turierung des Hormonhaushalts ist eine wesentliche Komponente dieses Lebensabschnitts. Die Produktion des weiblichen Geschlechtshormons Östrogen nimmt stetig ab – was körperliche und emotionale Veränderungen mit sich bringen kann. Während ca. ein Drittel aller Frauen beschwerdefrei bleibt und ein weiteres Drittel mit leichten Schiefslagen konfrontiert ist, leidet das letzte Drittel sehr stark unter den Begleiterscheinungen.

Die Wechseljahre werden in vier Phasen eingeteilt. Wir erklären, wel-

che Symptome in der jeweiligen Phase auftreten und wie Aromatherapie Unterstützung für viele dieser Themen bietet, sowohl psychisch als auch körperlich.

Übrigens: Kompensiert wird der hormonelle Nachteil des Östrogenmangels im Klimakterium durch einen Hauch mehr Testosteron: Das männliche Hormon ist unser Verbündeter, wenn es darum geht, uns durchzusetzen und Visionen in die Tat umzusetzen.

Also: Let's go, Ladies!

Die vier Phasen der Wechseljahre

Prämenopause

Die Prämenopause ist die Phase vor dem Einsetzen der Wechseljahre, in der neben Zyklusschwankungen und PMS Symptome wie Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Hitzewallungen, Migräne, Kopfschmerzen, Brustspannen sowie Schlafstörungen auftreten können. Auch Trockenheit von Augen, Vulva und Vagina sind mögliche Begleiterscheinungen.

Perimenopause

Die Perimenopause – oft als der tatsächliche Beginn der Wechseljahre

betrachtet – ist eine Phase, die mit intensiveren Symptomen wie Hitzewallungen, Nachtschweiss, Schlafstörungen, Gewichtszunahme, depressiven Verstimmungen und einem Mangel an Libido einhergehen kann. In diesem Stadium werden die Abstände zwischen den immer seltener werdenden Menstruationszyklen grösser und die Produktion von Östrogenen nimmt stetig ab, bis die Eierstöcke schliesslich ihre Östrogenproduktion vollständig einstellen. Da Östrogen für den typischerweise niedrigeren Blutdruck bei Frauen verantwortlich ist, kann es zu Bluthochdruck kommen. Viele Frauen erleben während

dieser «Wechselphase» eine Zunahme einiger Beschwerden.

Menopause

Die Menopause ist keine wirkliche Phase, sondern der Zeitpunkt, an dem die letzte Menstruation 12 Monate zurückliegt. Im Durchschnitt sind Frauen bei ihrer letzten Regelblutung 51 Jahre alt.

Postmenopause

Mit dem Eintritt in die Postmenopause können Frauen weiterhin verschiedene Beschwerden erleben. In dieser Phase erreichen die Sexualhormone ihren niedrigsten Stand.

Lust & Liebe

fahren beispielsweise auf Düfte von **Jasmin** oder **Ylang Ylang** ab. Ihre aphrodisierenden Eigenschaften wirken direkt auf das limbische System – wo auch unsere Libido gesteuert wird.

Abkühlung

bei Hitzewallungen: Das in der Pfefferminze enthaltene Menthol löst ein Gefühl der Abkühlung aus. Zudem hat das ätherische Öl vom Muskatellersalbei ausgleichende Eigenschaften auf den Hormonhaushalt. Fein kombiniert im **Hitzestopp Spray** ist die Aromatherapie als Soforthilfe bei Hitzewallungen immer greifbar.



Happy Aging

für die Haut mit veränderten Bedürfnissen. Wenn Spannkraft und Kollagen nachlassen, braucht es Aktivstoffe von aussen (Präbiotika, Bakuchiol) und innen (Vitamin C, Antioxidantien).



Schlafstörungen

haben viele Aspekte, die aromatherapeutisch begleitet werden können. Probleme mit der Temperaturregulation, Restless-Legs-Syndrom oder das Gedankenkarussell – mit ätherischen Ölen wie Lavendel, Melisse etc. ist Hilfe möglich. Dies ist wichtig, um ein schlafmangelbedingtes Auf und Ab des Hormonspiegels zu vermeiden.



Trockene (Schleim-)Häute

z. B. der Augen oder im Intimbereich sind auf hormonelle Veränderungen zurückzuführen, insbesondere auf den Abfall des Östrogenspiegels. Dieser ist bedeutend für die Feuchtigkeit der Augenoberfläche sowie der Vulva und Vagina. **Rosenblütenwasser** auf die geschlossenen Augen sprühen und zur Befeuchtung der vulvovaginalen Schleimhaut einsetzen. Das **Intime Pflegeöl** bringt nebst reichhaltiger Pflege mit Granatapfelsamenöl ein wertvolles Phytoöstrogen mit.

süss gelüste

mit einem nach **Vanille** duftenden Körperöl oder Roll-on reduzieren. Eine Studie am St.-George's-Krankenhaus in London zeigte, dass Vanilleduft den Appetit der Probandinnen auf Süsskram deutlich verringern konnte.¹

Lichtblicke

schaffen, wenn Traurigkeit, Ängste oder Reizbarkeit zum Thema werden. **Rose**, **Bergamotte** oder **Ylang Ylang** geben dem limbischen System die richtigen Impulse. Oder auch die Aromamischungen **Licht**, **Lebensfreude** und **Stimmungshoch**. Wichtig ist, dass der Duft gefällt.

Konzentration!

Rosmarin, **Basilikum** und **Salbei** bringen Fokus und Klarheit und helfen dabei, den Brain Fog zu lichten. Im Riechstift, als Autobedufteter oder in der Duftlampe.



¹Herber, S., & Zimmermann, E. (2019). Aromatherapie für Frauen. Joy Verlag.

Pflanzenkraft in der Schwangerschaft

40 ganz besondere Wochen. Neben aller Vorfreude kann eine Schwangerschaft auch herausfordernd sein und Beschwerden mitbringen. Ätherische Öle, mit entsprechender Achtsamkeit angewendet, können in dieser Zeit der (werdenden) Mutter zu mehr Entspannung und Wohlbefinden verhelfen.

jedem anfang
wohnt ein zauber inne...

Was darf ich eigentlich überhaupt noch? Kann ich das verwenden? Wohl jede werdende Mutter hat diese Fragen gewälzt. Insbesondere während der Schwangerschaft wird der übliche Konsum infrage gestellt und besonderer Wert auf natürliche Produkte gelegt. Doch auch bei pflanzlichen Mitteln gilt Vorsicht, nicht nur wenn es um die Verwendung von ätherischen Ölen geht – denn Pflanzen wirken und können somit auch Nebenwirkungen verursachen.

Die gute Nachricht ist: Auch viele ätherische Öle dürfen von Schwangeren verwendet werden, wenn sie – wie generell üblich – verdünnt und in geringen Mengen zum Einsatz kommen. Dann schenken sie bei vielen Themen sichere und zuverlässige Hilfe.

Übelkeit

Es gibt viele Belege, dass die ätherischen Öle von Zitrone und Pfefferminze sehr wohltuend bei Unwohlsein sind. Beide stecken in der Aromamischung Übefrei. Im Riechstift ist Pfefferminze in allen Schwangerschaftsstadien unproblematisch. Sobald das Baby da ist, müssen Stillende wissen, dass Pfefferminze

den Milchfluss hemmt und keinesfalls in Nähe des Babys angewendet werden darf.

Kopfschmerzen

In der passenden Verdünnung wie im anwendungsfertigen farfalla Bleib gesund Kopfklar Roll-on darf Pfefferminze auch auf die Haut (Nacken und Schläfen).

Rückenverspannungen

Bei Schmerzen in Rücken und Beinen helfen wohltuende Massagen, die verspannte Muskulatur zu lockern. Dafür 10 ml Mandel- oder Johanniskraut Bio-Pflegeöl mit 2 Tropfen Lavendel fein und 2 Tropfen Cajeput ergänzen, in die schmerzenden Partien (nur nicht am Bauch) einmassieren.

Schwere Beine

Eine wohltuende Erfrischung bringt das Bio-Pflanzenwasser Pfefferminze – am besten aus dem Kühlschranks nehmen und pur aufsprühen.

Atemwegsthemen

Ätherische Öle von Lavendel, Cajeput und Thymian Linalool oder auch Hohholz sind milde Erkältungsöle, die bei Erkältungen in den üblichen

Anwendungsformen (verdünnte Einreibung, Riechstift, Inhalation) erlaubt sind.

Ängste und Schlafprobleme

Lavendelöl hilft, Stress und Angstzustände zu reduzieren und hat entspannende und schlaffördernde Eigenschaften. Auch Bergamotte, Mandarine rot und Neroli sind tröstend und beruhigend.

Hautpflege

Jetzt ist die Zeit, sich selbst mit Streicheleinheiten zu verwöhnen. Jojobaöl und Mandelöl unterstützen die Elastizität der Haut und dürfen fein mit den o.g. ätherischen Ölen beduftet werden. Aus wertvollen Bio-Pflanzenölen ist das neue Frauenleben Schwangerschaftsstreifen Pflege-Öl komponiert. Vor der Anwendung die Haut mit einem Pflanzenwasser benetzen, so schliesst das Öl die Feuchtigkeit ein.

Die fertigen farfalla-Produkte wie alle Kosmetika, AromaCare-Körperöle, -Schaumbäder etc. können bedenkenlos in der Schwangerschaft angewendet werden, eine Ausnahme sind Frauenleben-Produkte mit Muskatellersalbei.

Damm-Massageöl

Zur Geburtsvorbereitung ist die Damm-Massage eine effektive Methode, um das Gewebe im Bereich des Damms zu lockern und die Flexibilität für die Geburt zu erhöhen.

Produkte

- 2 Tropfen äth. Öl Lavendel fein
- 1 Tropfen äth. Öl Kamille römisch*
- 50ml Mandelöl

Rezept

1. Die ätherischen Öle in das Mandelöl träufeln.
2. Sanft schwenkend vermischen.
3. Regelmässig anwenden.

*falls vorhanden, sonst nur Lavendel fein verwenden.

Vor der Massage gründlich die Hände waschen. Platziere deinen Daumen an den äusseren Seiten des Dammbereichs (zwischen Vulva und After) und massiere mit sanftem Druck nach unten und zur Seite. Nun den Daumen wenige cm in die Vagina einführen und den Dammbereich U-förmig mit dem Daumen dehnen, nach aussen ziehen und das Gewebe weiterhin massieren. Massage und Dehnung sollen aushaltbar sein.

Ab der 36. Schwangerschaftswoche mehrmals wöchentlich mit zunehmender Intensität massieren, 5 – 10 Minuten. Zur Vorbereitung empfiehlt sich ab der 36. Schwangerschaftswoche ein Heublumen-Dampfsitzbad bzw. Yoni Steaming mit Jasmin, Lavendel oder Neroli.

Aromatherapie nicht in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft und nicht auf dem Bauch anwenden; Rat eines Arztes und/oder Apothekers einholen.

Bei folgenden ätherischen Ölen ist während der ganzen Schwangerschaft Vorsicht geboten:

Angelika, Anis, Basilikum, Douglasie, Eukalyptus globulus, Fenchel süß, Kamille blau, Kiefernadel, Koriandersamen, Lemongrass, Lorbeer, Melisse, Muskatellersalbei, Nelkenknospe, Niaouli, Oregano, Osmanthus, Rosmarin, Salbei, Saro, Schafgarbe, Thymian Thymol, Veilchenblätter, Verbena, Vetiver, Wacholderbeere, Wintergrün, Ysop, Zedernholz, Zimtrinde.

Einige dieser Öle haben hormonell wirksame Eigenschaften, andere sind uterotonisch, manche dürften in fachgerechter Anwendung durchaus zum Einsatz kommen – aber nicht im Rahmen dieser allgemeinen Empfehlung.



Aromatherapie im Geburtshaus



hebammentipps für schwangerschaft und geburt

Unser Geburtshaus mit dem grossen Einzugsgebiet aus verschiedenen Kantonen ist in das Zürcher Oberland eingebettet. Die idyllische Region grenzt an die Agglomerationen Zürich und Winterthur. Hier befinden sich inmitten einer vielfältigen Landschaft Burgen, Schlösser und Museen, der höchste Berg im Kanton Zürich sowie der höchste Wasserfall im Zürcher Oberland. Unsere Kundinnen schätzen die ländliche Einbettung fernab von städtischem Rummel sehr – hier drückst du automatisch die Pausentaste von deinem Alltag. Vor dem Geburtshaus thront eine stattliche Linde, Frauenmantel und Rosen blühen in unseren Beeten

und in unserer Aussenlounge duftet fein der Lavendel. Wir Hebammen im Geburtshaus Zürcher Oberland setzen die heilsame Pflanzenkraft von ätherischen Ölen zu verschiedenen bewährten Zwecken und in verschiedenen Anwendungsformen ein.

Die Duftmoleküle von ätherischen Ölen gelangen direkt über unsere Nase ins limbische System, das für Emotionen und Erinnerungen zuständig ist. Ätherische Öle können also unmittelbar und schnell unsere Stimmungslage beeinflussen, das seelische Wohlbefinden fördern und unsere Gesundheit stärken. Düfte

und Erinnerungen werden im Gehirn gemeinsam gespeichert, daher wecken Düfte immer auch Erinnerungen an bestimmte Ereignisse und Personen. Somit vermitteln wir mit den duftenden Produkten nicht nur schnelle Hilfe bei vielen Belangen rund um Schwangerschaft und Geburt, wir setzen auch Duftanker an diese besondere Zeit.

Wir nutzen und empfehlen die farfalla-Produkte gerne, weil die meisten ätherischen Öle, Kosmetika, AromaCare-Körperöle und Schaumbäder bereits in der Schwangerschaft bedenkenlos angewendet werden können.

«Vor einiger Zeit bekam ich einen Anruf von Ella, ca. 4 Wochen vor ihrem Geburtstermin. Sie war aufgeregt und besorgt, weil sie ihr Kind nicht mehr spürte. Es war Ellas vierte Schwangerschaft und sie war froh, dass wir ihre Sorge ernst nahmen und sie sofort zu uns in die Schwangerschaftskontrolle kommen konnte. Wenige Minuten später traf sie ein, ich ertastete das Kind und hörte die normalen Herzöne ab – welche Erleichterung! Nach dieser Aufregung blieb allerdings noch etwas Unruhe bei Ella und ich schlug ihr eine feucht-warme Auflage auf dem Herzbereich mit ätherischem



Rosenöl vor. Die Rose ist in der Schwangerschaft eine gute Wahl bei Herzensangelegenheiten. Nach einer halben Stunde war Ella ruhig und gesammelt und ging gestärkt nach Hause.»
Carla

«Angelikawurzel setze ich immer dann gerne ein, wenn die Frau eine Extraportion Kraft braucht. Wenn in der Stillzeit eine Erkältung aufzieht, kann ein Kartoffelwickel auf dem Brustbein mit einem Tropfen Angelikawurzel wahre Wunder bewirken.»
Gabriela

«Harnwegsbeschwerden müssen immer von der Hebamme abgeklärt werden. Schwangeren mit Blasenentzündung empfehle ich als wichtigste Therapie, viel zu trinken. Sitzbäder, Fussbäder und warme Wickel mit 1–2 Tropfen Lavendel sind weitere natürlich unterstützende Massnahmen.»
Martina

«Bei der Geburt biete ich der Frau gerne eine entspannende Kreuzbein-Massage mit Arnika oder Rose an.»
Angelika

«Während der Geburtsarbeit setzen wir Hebammen gerne Muskateller-

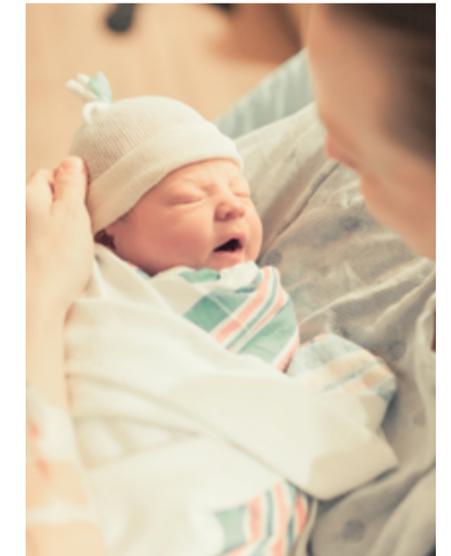


salbei ein. Er ist hormonell ausgleichend und reguliert die Wehentätigkeit – aus dem Werkzeugkasten einer Geburtshaus-Hebamme also kaum wegzudenken.»
Gabriela

«Aromaöle können während der Geburt für die Frauen sehr unterstützend wirken. Schon sehr oft konnte ich beobachten, wie Lavendel mit seiner entspannenden und sogar angstlösenden Wirkung die Geburtsarbeit erleichtert hat und für die Gebärende eine Wohltat war. Einige Tropfen des Öls dieser wunderbaren, blau-lila,

aussergewöhnlich riechenden Pflanze in der Duftlampe im Gebärraum oder verdünnt als Badezusatz im Gebärraum behutsam eingesetzt, reichen aus, um diese wohltuende und beruhigende Wirkung zu entfalten.»
Karin

«Die römische Kamille ist meine beste Helferin, wenn eine Frau während der Geburtsarbeit so an ihre Grenzen kommt, dass sie sich auch in den Wehen-Pausen kaum entspannen kann. Bereits ein Tropfen dieser wunderbaren, aromatisch riechenden Pflanze reicht oft, damit sich die Frau wieder entspannen



und auf die Geburtsarbeit konzentrieren kann.»
Gabriela

«Wenn ich eine Geburt begleitet habe, kommt der wunderbare Moment, wo die Frau das Baby in die Arme schliesst. Es ist genug Zeit für Bonding und das erste Kennenlernen. Wenn die Familie dann ins Familienzimmer umzieht, sehe ich immer wieder, dass der Kreislauf der Frau etwas Anregung braucht. Bewährt hat sich da ein Tropfen belebendes Rosmarinöl auf einem Taschentuch zum Einatmen.»
Sue

Yoni Steaming

Wohltuende Wärme mit Tradition



Erfahre mehr

Über wohllichem Wasserdampf sitzen und wärmende Entspannung durch den ganzen Körper fließen lassen – Yoni oder Vaginal Steaming ist weitaus mehr als eine Behandlungsform für die weibliche Intimzone. Weltweit schätzen Frauen die Naturheilkraft des Dampfes von unten – bereits unsere Urgrossmütter setzten auf Sitzdampfbäder mit Heilkräutern, z. B. in der Geburtsvorbereitung.

Yoni Steaming ist einfach in der Anwendung, wohltuend und wirkungsvoll. Der Wasserdampf wärmt und entspannt. Gleichzeitig transportiert er die Wirkstoffe der je nach Beschwerdebild ausgewählten Heilpflanzen und ätherischen Öle, die ihrerseits ihre pflegende und heilende Wirkung entfalten. Für Yoni Steaming brauchst du nur wenige Hilfsmittel, die in fast jedem Haushalt zu finden sind: Ein hitzebeständiges Gefäss, Aufgussmittel wie Kräuter oder ätherische Öle und heisses Wasser (alle Details in der Online-Version) und eine Sitzvorrichtung, z. B. einen Hocker mit einer Aussparung auf der Sitzfläche oder schlicht die Bettkante (manche Frauen stellen den Topf mit dem Yoni Steam-Aufguss auch einfach ins Klo oder Bidet) sowie ein Tuch oder Kleidungsstück aus Naturfasern.

Neu ist die Methode, statt frischer oder getrockneter Heilpflanzen ätherische Öle als Zusatz für den Wasserdampf zu verwenden, der ihre pflegende und heilende Wirkung transportiert. **Aromaexpertin Natalie Stadelmann**, Referentin an der farfalla-Akademie und Mitautorin des Buchs «Yoni Steaming» hat während der Mitarbeit am Buch nicht nur viele Erfahrungen mit der Ölauswahl und -Dosierung gesammelt, sondern auch ein neues Familien-Ritual etabliert.

Natalie, bei welchen Themen der Frauengesundheit kann Yoni Steaming helfen?

Natalie Stadelmann: Yoni Steaming wirkt unmittelbar auf das Becken. Daher kommt die Dampfanwendung bei vielen gesundheitlichen Problemen rund um Beckenboden, Geschlechtsorgane, Harnwege, Blase, Niere und Darm zum Einsatz. Da sich der Wärmereiz und die Wirkstoffe im gesamten Körper ausbreiten, kann Yoni Steaming zudem den Zyklus harmonisieren, den Schlaf fördern und seelisch ausgleichen. Viele Frauen schätzen ihre Dampfsitzbäder als Ritual zur Selbstfürsorge und im Rahmen ihrer Zyklusacht-samkeit.

Können auch typische Beschwerden in den Wechseljahren, wie z. B. vulvovaginale Atrophie, mit einem Dampfsitzbad behandelt werden?

NS: Die Atrophie der Schleimhäute ist hormonell bedingt und lässt sich durch das Steaming vermutlich nicht ursächlich behandeln. Frauen, die unter vulvovaginaler Trockenheit leiden, schätzen Yoni Steaming für seine feuchtigkeitsspendende Wirkung – idealerweise mit einer anschliessenden ölhaltigen Pflege. Oft ist mit den trockenen Schleimhäuten eine Anfälligkeit für Infektionen verbunden. Auch hier kann der warme Dampf mit heilenden Kräutern und ätherischen Ölen viel Gutes bewirken.

Was ist beim Yoni Steaming mit ätherischen Ölen zu beachten?

NS: Als wirksame und duftende Zusätze zum Yoni Steaming können frische oder getrocknete Heilpflanzen, ätherische Öle oder Aromamischungen verwendet werden. Ätherische Öle haben den Vorteil, dass sie sehr genau dosiert werden können und aufgrund der Wasserdampfflüchtigkeit ideal wirken. Kommt es zum Beispiel bei medizinischen Indikationen auf eine genaue Dosierung der Wirkstoffe an, dann sind ätherische Öle eine gute Wahl. Die Dosierung hängt vom Öl ab: Bei gut (schleim-)hautverträglichen ätherischen Ölen wie Lavendel oder Rosengeranie und bei Aromamischungen haben sich 3 bis 5 Tropfen auf 1 bis 2 Liter heisses, nicht mehr kochendes Wasser bewährt. Einige Öle eignen sich besser in einer niedrigeren Dosierung, sehr intensiv duftende, kostbare Öle wie Rose, Jasmin, Sandelholz und hochwirksame Öle wie Angelikawurzel oder Kamille – hier genügen 1 bis 2 Tropfen.

Welcher therapeutische Einsatz hat dich am meisten überrascht?

NS: Vor allem die Anwendungserfahrungen mit meinen Kindern. Von Spannungskopfschmerzen über Einschlafstörungen bis hin zu Harnwegsbeschwerden und Bauchschmerzen haben wir schon vieles mit den wohltuenden Dampfsitzbädern begleitet, und es ist toll, zu welcher selbstverständlicher Pflege- und Selbstfürsorge-Anwendung das Yoni Steaming bei uns zu Hause geworden ist.

Vorsicht beim Umgang mit heissem Wasser und bei der richtigen Dosierung der ätherischen Öle – mehr zu Vorsichtsmassnahmen und Dosierungsfragen in: Keck, T. & Stadelmann, N. (2023) Yoni Steaming. Praxisbuch Dampfsitzbad – Grundlagen, Anwendungen, Selbstfürsorge



Frauenleben

Sanfte, zuverlässige Hilfe für die verschiedenen Phasen des Frauenlebens.



Schwangerschaftsreifen Bio-Pflegeöl

Beugt Dehnungsstreifen vor.

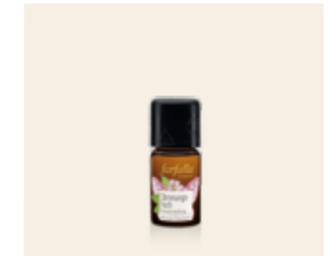
75 ml



Monatswohl Massageöl

Für wohltuende Massagen.

30 ml



Stimmungshoch Aromamischung

Für dunklere Tage.

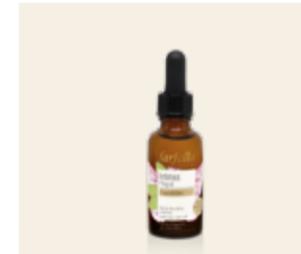
5 ml



Intimpflege Waschschaum

Mit Milchsäure, pH-Wert 4.2 – 4.4.

150 ml



Intimes Pflegeöl

Mit Granatapfelsamenöl.

30 ml



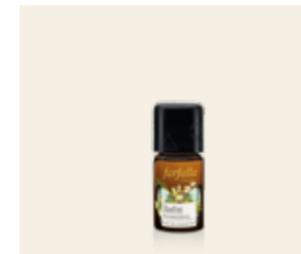
Hitzestopp Spray

Mit Pfefferminz/Muskatellersalbei.

75 ml

Bauch Balance

Für ein natürlich gutes Bauchgefühl.



Übefrei Aromamischung

Mit Zitrone, Pfefferminze, u.a.

5 ml



Bauchschmeichler Massageöl

Mit Fenchel und sanfter Kamille.

75 ml



Bauchkomfort Tabletten

Mit pflanzl. Calcium, Fenchel u.a.

80 Stk.

Aromakids

Für einen entspannten Alltag mit Kindern.



Mutmacher Aroma-Roll-on

Mit Atlaszeder, Grapefruit und Mandarine.

10 ml

Alpine Rose A+

Aging Stress Relief. Der Wirkstoffkomplex aus Rosa Damascena reduziert die Stress-Biomarker der Haut und vermindert sichtbare Zeichen von Stress und Müdigkeit.



Anti-Age Gesichtsscreme

Ein wahres Kraftpaket für ein ausgeruhtes, sichtbar verjüngtes Aussehen.

30 ml



Augenfluid-Booster

Mit Bakuchiol, Alpenrosenextrakt und Wildrosenöl. Roll-on-Kugel aus Rosenquarz.

10 ml



Bakuchiol Intensivkur

Bakuchiol wirkt als pflanzliche Vitamin-A-Alternative wie ein Kollagen-Booster und strafft die Haut.

15 ml

Cistrose

Das ätherische Öl der Cistrose unterstützt den Feuchtigkeitshaushalt der Haut.



BB Cream light

3 in 1: feuchtigkeitsspendende Pflege, leichte Tönung und LSF 10.

30 ml



BB Cream medium

3 in 1: feuchtigkeitsspendende Pflege, mittlere Tönung und LSF 10.

30 ml

Orangenblüte C+

Healthy Aging. Hocheffektive Pflanzenwirkstoffe aus der Orangenblüte und pflanzliche Hyaluronsäure reduzieren erste Zeichen der Zeit.



Feuchtigkeitscreme

Glättet und vitalisiert die Haut und beugt vorzeitiger Hautalterung vor.

30 ml



Wirkstoffserum

Intensive Feuchtigkeit aus Aloe Vera und wertvollem Sanddornöl.

15 ml



Augenfluid

Wirkt gegen erste Fältchen, verleiht strahlende Augenblicke.

15 ml



Skin Vitamin C Bio-Kapseln

Trägt zu einer normalen Kollagenbildung bei.

80 Stk

Intense Sleep

Verbessert die Schlafqualität, pflegt intensiv und regeneriert die Haut über Nacht.



Overnight Maske

Regeneriert die Haut über Nacht.

2x3.5 ml

Madagaskar

Special Edition. Tauche ein in Madagaskars Tropenwald.



Madagaskar Bodybutter

Mit Kokos und Shea.

100 ml



Madagaskar Duschgel

Unvergleichlich tropisch.

200 ml

Berglavendel

Das ätherische Öl des Berglavendels bringt Ruhe und Gelassenheit.



Fussbalsam

Für Pflege und Geschmeidigkeit.

75 ml

Hippie Rose

Pure Sinnesfreude und Hautglück.



Handcreme

Pflege mit rosig-sinnlichem Duft.

50 ml

Beschützt sein

Mit erdenden Nadeldüften für Entschleunigung und Schutz.



Arvenwald Aroma-Airsticks

Erfrischt die Raumluft.

100 ml



Duftarmband Geschenkset

Mit Lavasteinen.



Oh Tannenbaum Aromamischung

Entspannt, schenkt Kraft.

5 ml

Das Wunderwerk fürs Wohlbefinden

Unser Darm ist weit mehr als nur ein Verdauungsorgan. Tatsächlich spielt er eine entscheidende Rolle für unser körperliches und mentales Wohlbefinden. Schenken wir diesem faszinierenden Organ mehr Aufmerksamkeit, werden wir mit mehr Energie und Ausgeglichenheit belohnt.



Unser Darm ist unser entscheidendes Tool für die Verdauung und Nährstoffaufnahme – logisch, dass er damit auch unser Energielevel bestimmt. Aber auch der grösste Teil unseres Immunsystems sitzt im

Darm, weshalb die Darmgesundheit eine wesentliche Rolle für unsere Abwehrkraft spielt. Herz-Kreislauf-Probleme, Diabetes und andere Themen sind ebenfalls eng mit dem Darm verbunden.

Wie sehr zudem unsere mentale Gesundheit mit diesem Organ zusammenhängt, muss etwas genauer erklärt werden. Darm und Gehirn kommunizieren über die sogenannte Darm-Hirn-Achse. Eine gesunde

Darmflora (Mikrobiota) kann die Produktion von Neurotransmittern beeinflussen, die Stimmung, Stressbewältigung und Schlaf regulieren. Dieser direkte Zusammenhang der Darmmikrobiota mit unseren neurologischen Funktionen, aber auch unserem Immunsystem oder dem Stoffwechsel ist Gegenstand neuerer Forschungen. Es zeigt sich, dass ein Ungleichgewicht in der Mikrobiota verschiedene Beschwerden verursachen kann.

Wie unser Fingerabdruck ist auch die Darmmikrobiota bei jedem Menschen einzigartig.

Als Mikrobiota wird die Gesamtheit der Mikroorganismen, die in einem bestimmten Ökosystem leben, bezeichnet. Unser Körper verfügt über mehrere Mikrobiota – auf der Haut, in Mund, Vagina oder Lunge. Die Darmflora weist jedoch die grösste Dichte an Bakterien auf – mit über 10 Billionen Mikroorganismen und

nicht weniger als 7000 verschiedenen Bakterienstämmen. Ihre bedeutende Rolle wird zunehmend besser erforscht und das Verständnis dafür, dass die Darmgesundheit auch für unser allgemeines Wohlbefinden auf verschiedensten Ebenen bedeutsam ist, wächst. Auch für eine optimale Verdauung und Nährstoffaufnahme aus der Nahrung ist eine gesunde Darmmikrobiota essentiell.

Wie unsere Verdauung funktioniert

Unsere Verdauung beginnt schon, bevor wir die Nahrung im Mund schmecken. Die visuelle Wahrnehmung des Essens regt im Idealfall den Appetit und die Speichelproduktion an, wodurch der Verdauungsprozess in Schwung kommt. Wenn wir ein Nahrungsmittel sehen, werden Signale an das Gehirn gesendet, die Magen und Darm auf die bevorstehende Nahrungsaufnahme vorbereiten. Wem ist nicht schon beim Anblick seines Essens das Wasser im Mund zusammengelaufen? Sehen wir umgekehrt ein Gericht, das uns eckelt, gelangt eine Information an unser Nervensystem, die zur Ablehnung der Nahrungsaufnahme führt. Sobald

das Essen in unseren Mund gelangt und wir zu kauen beginnen, befeuchtet der Speichel die Nahrung und fördert mit seinen enthaltenen Enzymen die Verdauung.

Nun wandert der Speisebrei via Speiseröhre in den Magen. Dort findet eine Reihe von Prozessen statt, um die aufgenommene Nahrung weiter abzubauen und Teile davon in den Dünndarm zu befördern, der die Nahrung schliesslich in Moleküle zerlegt. Auch hier sind wieder mehrere Verdauungsenzyme beteiligt. Während der Magen hauptsächlich Proteine verwertet, findet die Verdauung von Kohlenhydraten und Fetten primär im Dünndarm statt.

Im Dickdarm laufen wichtige Prozesse zur Aufnahme von Wasser, Elektrolyten und einigen Nährstoffen wie z. B. Vitaminen ab. Schliesslich werden die unverdaulichen Nahrungsbestandteile zur Ausscheidung weitergeleitet. Der Darm spielt also eine Schlüsselrolle bei der Verwertung lebenswichtiger Substanzen wie Vitaminen, Fettsäuren oder Elektrolyten.

Tipps für eine gute Verdauung

- **Viel trinken:** Trinke ausreichend Wasser oder ungesüsste Kräutertees, um den Verdauungstrakt zu unterstützen und deinen Stuhlgang zu erleichtern. Während der Mahlzeiten solltest es jedoch vermeiden zu trinken.
- **Kauarbeit:** Durch gründliches Kauen bereitest du die Nahrung richtig vor und vermeidest Bauchschmerzen und Sodbrennen. Es hilft dir auch dabei, dein Sättigungsgefühl zu verbessern und deinen Appetit zu kontrollieren.
- **Stressmanagement:** Stress ist ein Killerfaktor für die Verdauung. Finde für dich den richtigen Weg, um Stress abzubauen und achtsam mit dir selbst umzugehen. Aromatherapie, Atemübungen und passende Rituale aus Entspannungstechniken können dir dabei helfen.
- **Ausgewogene Ernährung:** Versteht sich von selbst, oder? Achte auf eine gesunde und vollwertige Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Ballaststoffen und mageren Proteinen. Jede Mahlzeit sollte ballaststoffreiche Lebensmittel enthalten. Präbiotika helfen dir, deine gesunde Darmflora zu fördern.
- **Bewegung:** Regelmässige körperliche Aktivität stimuliert die Bauch- und Darmmuskulatur, die für eine gute Verdauung wichtig sind. Es muss nicht jeden Tag Sport sein – ein längerer Verdauungsspaziergang reicht aus. Gezielte Yogaübungen wie z. B. Vorbeugen oder Drehhaltungen unterstützen ein gut funktionierendes Verdauungssystem.
- **Grüne Tonerde:** Eine Kur mit grüner Tonerde ist eine effektive Massnahme, um deinen Darm auf Vordermann zu bringen, da sie die Entgiftung unterstützt. Löse einen Teelöffel in Wasser auf, trinke dies morgens auf nüchternen Magen. Als Kurzzeitraum empfehlen sich zwei bis drei Wochen.

Eine schwächelnde Verdauung und ein Ungleichgewicht der Mikrobiota können zu lokalen Beschwerden wie Blähungen, Übelkeit nach dem Essen, Erbrechen, Aufstossen oder Sodbrennen, aber auch zu Nährstoffmangel,

Kopfschmerzen, Müdigkeit, Rückenproblemen, Hautproblemen und Schlafstörungen führen. Die Aromatherapie sowie die Pflanzenheilkunde können bei Verdauungsbeschwerden eine grosse Hilfe sein. Vor allem ist we-

sentlich, mit einer ausgewogenen Ernährung und einem gesunden Lebensstil (der verantwortungsvolle Einsatz von Antibiotika nicht zu vergessen) unsere Darmgesundheit aufzubauen, um uns fit und lebensfroh zu fühlen.

Quellen:
G. Endres: Darm mit Charm
E. Zimmermann: Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe
M. Faucon: Traité d'aromathérapie scientifique et médicale
www.meine-tcm.com/akupunkturatlas/

Bauch Balance mit der Kraft der Aromapflanze



Pfefferminze
Mentha piperita

Krampflösend, schmerzlindernd, entzündungshemmend. Bei Darmkrämpfen u.a. Verdauungsproblemen.



Basilikum
Ocimum basilicum

Krampflösend – hilfreich bei Magenkrämpfen.



Kardamom
Elettaria cardamomum

Lindert Blähungen und regt die Verdauung an

Fenchel – s. S. 5



Römische Kamille
Chamaemelum nobile

Entzündungshemmend, (muskel-) entspannend, auch emotional, bzw. auf das Nervensystem.



Ingwer
Zingiber officinale

Krampflösend, schmerzlindernd, entzündungshemmend. Bei Darmkrämpfen u.a. Verdauungsproblemen.



Wie führe ich eine Bauchmassage durch, z. B. mit dem Bauch Balance Bauchschmeichler Massageöl?

Mit einer Massage auf nüchternen Magen oder auch am Abend regen wir die Verdauung mit sanften und festen Bewegungen an. Bei Blähungen die Selbstmassage nach den Mahlzeiten anwenden. Bei Stress hilft eine Massage, den Bauch schnell zu entlasten, egal ob man im Büro, zu Hause oder in den Verkehrsmitteln sitzt (auch ohne Öl). Dazu mit den Handflächen auf der Bauchdecke kreisförmige Bewegungen im Uhrzeigersinn ausführen.

Das Bauch Balance Massageöl enthält ätherische Öle von Pfefferminze, Lavendel, Römischer Kamille, Kardamom, Fenchel, Basilikum und Zitrone. Zudem Jojobaöl, Sonnenblumenöl und Schwarzkümmelöl.

TCM-Tipps – Akupunkturpunkte um den Bauchnabel

Diese Akupunkturpunkte mit dem Zeigefinger drücken oder mit etwas Öl kreisend massieren, mind. 30 bis 45 Sekunden.

- Akupunkturpunkt KG 12
6 Querfinger oberhalb des Nabels, mittig zwischen Nabel und Brustbeinspitze.
- Akupunkturpunkt MP 15
6 Querfinger beidseits des Nabels.
- Akupunkturpunkt Ma 25
3 Querfinger beidseits des Nabels.



Welche Wirkstoffe stecken in den Bauch Balance Bauchkomfort Tabletten?

Rein natürliche Wirkstoffe wie Lithothamnium, Chicorée, Grapefruitkernextrakt und Pfefferminzöl (Aroma). Das enthaltene Lithothamnium ist eine Alge, die reich an Calcium ist. Calcium trägt zur normalen Funktion der Verdauungsenzyme bei. Diese Enzyme sind Moleküle, die bei der Aufspaltung der Nahrung beteiligt sind, damit sie vom Körper besser aufgenommen wird. Sie sind also direkt für eine gute Verdauung verantwortlich.

Chicorée enthält viel Inulin und verbessert die Darmtätigkeit. Inulin ist ein wasserlöslicher Ballaststoff, der die Rolle eines Präbiotikums einnimmt, indem er die guten Bakterien unserer Darmflora nährt und dadurch unseren gesamten Stoffwechsel positiv beeinflusst. Ein Ungleichgewicht hat weitreichende Folgen bei vielen Verdauungsstörungen. Die in den Ballaststoffen enthaltenen Kohlenhydrate und Proteine sind die Hauptenergiequellen unserer Darmmikrobiota.

Der an Bioflavonoiden reiche Grapefruitkernextrakt hilft gegen bakterielle Infektionen des Verdauungstrakts wie Durchfall oder Pilzinfektionen des Verdauungstrakts.

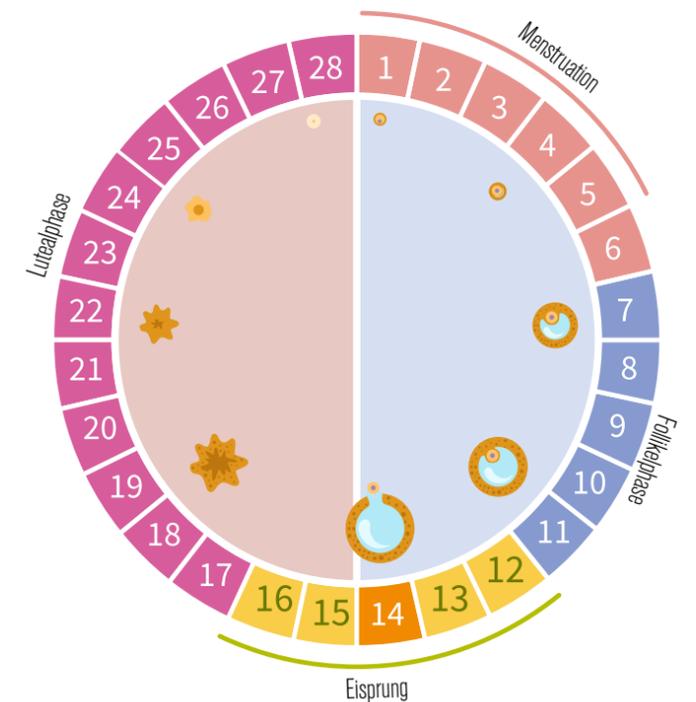


Bei welchen Themen hilft die Aromamischung Übefrei?

Bei allen Problemen mit Übelkeit, z. B. auf Reisen, krankheitsbedingt oder auch postoperativ. Ein paar Tropfen in einem Diffusor oder einfach im Auto, auf dem Schiff oder im Flugzeug direkt über der Flasche einatmen. Die Aromamischung mit den ätherischen Ölen von Pfefferminze, Zitrone, Ingwer ist ein wohlrichernder Begleiter. Im Riechstift auch in der Schwangerschaft erlaubt.

Mit Zyklus-Food zu mehr Wohlbefinden

Ein einfaches Ernährungskonzept, das sich an den Zyklusphasen orientiert. Es unterstützt einen gesunden Hormonhaushalt ebenso wie dein Darmglück – für ein verbessertes Körpergefühl



Du möchtest deine Hormone in Balance bringen und Beschwerden wie PMS, Periodenbeschwerden, Akne, Haarausfall, Stimmungsschwankungen oder Gewichtsprobleme ganzheitlich angehen? Die Ernährung im Einklang mit deinem Zyklus kann dich auf dem Weg zu deinem hormonellen Gleichgewicht unterstützen. Mit einer zyklischen Ernährung passt du dein Leben an deinen Körper an – und nicht umgekehrt.

Zyklische Ernährung

Jede menstruierende Person durchläuft im monatlichen Zyklus vier verschiedene hormonelle Phasen: Menstruation, Follikelphase, Eisprung und Lutealphase. Während der Follikelphase und dem Eisprung ist dein Stoffwechsel langsamer, weshalb du leichtere Kost, wie Smoothies, gedünstetes Gemüse oder Salate gut verträgst. Innerhalb der Lutealphase und der Menstruation dagegen nimmt deine Körpertemperatur durch den Abfall an Östrogen ab, weshalb du wärmere Gerichte, wie deftige Eintöpfe, benötigst, um dich wohlfühlen. Auch spezielle Lebensmittel sind in den verschiedenen Zyklusphasen hilfreich.

Den vollständigen Artikel mit den Ernährungsempfehlungen zu den vier Zyklusphasen Menstruation, Follikelphase, Eisprung und Lutealphase findest Online. Scanne den QR-Code.





Grand Cru aus dem Kongo

2009: Der zehnjährige Bürgerkrieg im Ostkongo ist beendet, das Land am Boden zerstört. Mit einer Handvoll Duftpflanzen und dem Ziel, hier eine Zukunft für seine Familie aufzubauen, kehrt Charles Schafrad in seine Heimat zurück.

Rosengeranie und Zitroneneukalyptus



Grand Cru
aus der Demokratischen
Republik Kongo

*farfalla Grand Cru seit 2019
Anbaufläche: 100 ha*

*Duftpflanzen: Rosengeranium,
Zitroneneukalyptus*

*Uns gefällt: Ein hoffnungsvolles
Projekt auf kriegsverbrannter
Erde, das einer ganzen Region
Perspektiven eröffnet*



- 1. Feldarbeit
- 2. Crew im Rosengeranien-Feld
- 3. Feldansicht
- 4. Charles Schafrad
- 5.-6. Zitroneneukalyptus

Mit Duftpflanzen Perspektiven schaffen

Das Klima ist mild hier oben auf 1800 Metern Höhe. Schwemmland, Schwarzerde und zwei Regenzeiten pro Jahr machen den Boden fruchtbar. Charles Schafrad arbeitete als Flüchtling in Uganda auf einer Farm, die in kleinem Stil Rosengeranien für die Destillation anbaute. 2009 kehrte er in die kriegszerstörte Demokratische Republik Kongo zurück. Im Gepäck hatte er einige Geranium-Stecklinge, im Herzen trug er einen Plan für seine Familie und seine Heimatregion Ituri im Osten des Landes. Die paar Stecklinge waren sein Start für die Duftpflanzenfelder und eine Kooperative, die heute neben Rosengeranie auch Zitroneneukalyptus-Öl und verschiedene Süßgräser, wie Palmarosa und Citronella, anbaut und destilliert.

Bereits nach wenigen Jahren überzeugt das destillierte Öl der liebevoll gehegten und gepflegten Rosengeranien mit seiner wunderbar blumigen Note und seinen qualitativ herausragenden Inhaltsstoffen.

Zweimal jährlich schneiden die Erntehelfer*innen die Geranienpflanzen – behutsam und gekonnt, sodass sie erneut austreiben und den Grundstock einer neuen Pflanze bilden.

Anders als bei vielen anderen aromatischen Pflanzen werden die Geranienblätter nicht mit grosser Eile frisch in die Destille gebracht. Sie müssen erst eine Weile auf dem Feld antrocknen, bevor sie destilliert werden. Für ein Kilo ätherisches Öl werden 500–600 kg Rosengeranienblätter benötigt – dies entspricht einem 40 Hektar grossen Anbaugebiet.

Aus den Blättern der vier Hektar Eukalyptus citriodora wird das beliebte Zitroneneukalyptus-Öl gewonnen. Doch diese Kultur hat einen doppelten Nutzen: Zum einen wird aus ihren Blättern das zitronige, für viele Themen hilfreiche ätherische Öl destilliert. Zum anderen feuert ihr Holz die Wasserdampfdestille an. Die Destillationsabfälle

werden kompostiert und erhalten die Fruchtbarkeit der Böden.

Im sozialen Bereich ist Charles Schafrads Duftpflanzenprojekt ein Aushängeschild. Von den 150 Angestellten sind 80% Frauen, viele davon alleinerziehende Mütter. Ausserhalb der Plantage wäre für sie kaum eine bezahlte Arbeit zu finden. Daneben setzt sich die Initiative auch für die Schulbildung der Kinder, die Gesundheitsvorsorge bzw. Krankengelder, Trinkwasserversorgung und andere Themen ein. Der Bio-Anbau stellt sicher, dass die Bodenfruchtbarkeit und die natürliche Umwelt erhalten werden und auch der Anbau von Lebensmitteln der Menschen gewährleistet wird.

Ein hoffnungsvolles und ambitioniertes Projekt auf kriegsverbrannter Erde, das mit dem Anbau und der Verarbeitung von Duftpflanzen einer ganzen Region neue Perspektiven eröffnet.



Destillationszeiten und -mengen im Vergleich

Für 1 kg ätherisches Öl

Rosengeranie

500–600 kg Rosengeranienblätter

Destillationsdauer: 1-2 Stunden
Ernte 2x jährlich
im Januar und August

Zitroneneukalyptus

40 kg Blätter

Destillationsdauer: 1-2 Stunden
Ernte 2x jährlich
im Januar und August

farfalla-Akademie

Workshops
in den farfalla-Filialen
Herbst/Winter
2023/24

Frauenleben –
Die Kraft der Aromapflanze
für die Frauengesundheit
nutzen

DIY-Workshop rund um unsere
Frauenleben-Linie

Aromapflege in der
Schwangerschaft – Die Kraft
der Aromapflanze sicher in der
Schwangerschaft anwenden

DIY-Workshop
zu Schwangerschaft und Wochenbett

Weihnachtsgeschenke aus der
Naturkosmetik-Werkstatt

DIY-Workshop für einzigartige,
liebevoll-sinnliche Geschenke

Daten für unsere sechs
Filialstandorte



Die Workshops in den farfalla-Filialen dauern ca. 30 Minuten. Bei einem Einkauf von 15 CHF gratis, beschränkte Teilnehmerzahl – jetzt Platz reservieren auf

<https://hub.farfalla.ch/workshops-farfalla-filialen>

Zertifikats- und
Diplom-Lehrgänge
Aromapflege – Aromatherapie
(10 / 17 Tage)



Tagesseminare ohne Vorkenntnisse:

Entspannt Frau sein

Onlineseminar mit Angela Gleixner-Lück
Freitag, 1. Dezember 2023

Tagesseminar in Uster
Donnerstag, 14. März 2024

Aromawissen

5-tägiger Kurzlehrgang
Starttermin Dienstag, 23. Januar 2024

Aromamassage

Kurzlehrgang mit Ueli Morgenthaler
Starttermin Dienstag, 20. Februar 2024

Aroma-Akupressur

Tages-Workshop mit Angela Gleixner-Lück
Dienstag, 28. Mai 2024

Die heilsamen Kräfte Ihrer Hände

Tages-Workshop mit Ueli Morgenthaler
Freitag, 19. Januar 2024

Weitere Themen und Termine auf
www.farfalla.ch unter Akademie



F.O.R.U.M.
ESSENZIA



Fachzeitschrift
F.O.R.U.M.

- Erfahrungsberichte aus der Praxis
- Aktuelles aus der Wissenschaft
- Berichte zu Anbau und Herstellung
- Informationen zu ätherischen Ölen, Hydrolaten und fetten Pflanzenölen



Leitfaden
„Aromatherapie -
Aromapflege -
Aromakultur“

- Anwendung
- Rohstoffe
- Einkauf und Qualität
- rechtliche Zuordnung

Bestellungen an: post@forum-essenzia.org oder Download auf www.forum-essenzia.org

Verein für Förderung,
Schutz und Verbreitung der
Aromatherapie, Aromapflege
und Aromakultur e. V.

Erfahren Sie mehr über die
Aktivitäten von
FORUM ESSENZIA e.V.
auf www.forum-essenzia.org



farfalla goes

Viktualienmarkt München

farfalla lässt die Schmetterlinge fliegen – quer über den Viktualienmarkt. Im Herbst 2023 wird in München der erste farfalla Pop-up Store in Deutschland eröffnet. Bisher gab es eigene Geschäfte nur in der Schweiz. «Damit können wir auch unseren deutschen Kund*innen zeigen, was farfalla ausmacht, welche Werte uns bestimmen, welche Geschichte wir haben», so CEO Malvin Richard. Hier können die Besucher*innen in die Welt der Aromapflanze eintauchen. Das Workshop-Angebot zu variierenden Themen gibt Impulse für die Anwendung der Aromatherapie zu Hause. Ein selbstgemischtes Produkt und Tipps sind inklusive. Ausserdem können natürlich alle Produkte getestet, gefühlt und gerochen werden.

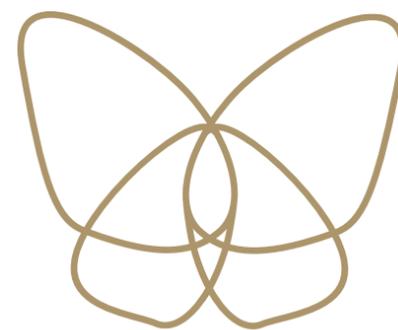
Stefanie Badertscher, Retail Managerin der farfalla-Filialen, freut sich über die Wahl des neuen Ladenlokals: «Der Standort Viktualienmarkt ist geradezu ideal, mit seinem Angebot ist er ein regelrechter Magnet für Einheimische wie auch Touristen. Und im benachbarten Gärtnerplatzviertel sind kleine Brands, nachhaltige Läden, Start-ups und eine gelebte Nachbarschaft zu Hause. Das passt zu uns.»

Duftpflanzenanbau in der Schweiz

Seit 2020 ist das Zürcher Oberland um eine duftende Attraktion reicher: Unweit des farfalla-Hauptsitzes in Uster im Kanton Zürich baut farfalla in einer Kooperation mit der Stiftung Wagerenhof Aromapflanzen für die Destillation ätherischer Öle an.

Lavendel und Pfefferminze wachsen auf grosszügigen Feldern am nordöstlichen Ortsrand. Im Sommer 2023 erhielt die grosse Edelstahl-Destille, die vorübergehend ihren Platz am Wagerenhof gefunden hatte, einen besonderen neuen Standort: Hoch über der Gemeinde und dem Greifensee thront sie nun in der Burg Uster und ist in wenigen Minuten zu Fuss von farfalla aus erreichbar.

Wer die Vielfalt sucht, wird im grossen Duft- und Heilpflanzen Bio-Garten direkt am farfalla Hauptsitz fündig. Hier gedeihen auch Damaszenerrose und Rosengeranie, Cistrose oder Eukalyptus globulus – und viele weitere Aromapflanzen.



farfalla ist Wellbeing.

Ganzheitlich und nachhaltig. Neben unseren Produkten, die uns mit der wunderbaren Kraft der Aromapflanze täglich neu beflügeln, suchen und vermitteln wir ständig neue Tipps, die das Wohlbefinden ganzheitlich unterstützen. Workshops für unsere Kund*innen, Engagement für soziale Projekte, Produktinnovationen und mehr gehören zu unserer Wellbeing-Mission.

Immer aktuell auf www.followthebutterfly.com



Nahrungsergänzungsmittel von farfalla

Natürliche Nahrungsergänzungsmittel bieten eine wertvolle Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung. Mit essentiellen Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien unterstützen sie die normalen physischen Funktionen und stärken das Wohlbefinden auf natürliche Weise. Eine smarte Wahl für eine optimale Versorgung des Körpers. Die farfalla Nahrungsergänzungsmittel enthalten natürliche ätherische Öle, die als «Aromen» deklariert sind.

Frauentipp: Herbadonna

ist das Schweizer Profi-Netzwerk von Gynäkologi*innen, Apotheker*innen und anderen Therapeut*innen, die Erfahrungswissen über pflanzliche Behandlungsmöglichkeiten von frauenheilkundlichen und geburtshilflichen Gesundheitsproblemen sammeln, bewerten und anwenden.

Eine aktuelle Liste mit allen therapeutisch tätigen Personen im deutschsprachigen Raum, die phytotherapeutisch bei Fragen rund um die Frauengesundheit tätig sind und Kapazität für neue Patientinnen haben, ist auf der Seite abrufbar.

www.herbadonna.ch



Wellbeing-Expertin #8

Stefanie Badertscher, Retail Managerin der farfalla-Filialen

«Eine ausgewogene Work-Life-Balance ist mir wichtig. Damit ich genug Energie für die Arbeit habe, plane ich mir in meiner Freizeit bewusst Zeit ein für Dinge, die mir guttun. Ich trinke gemütlich einen Tee, lese ein Buch, geniesse ein Bad oder mache einen ausgiebigen Spaziergang. Für meine mentale Gesundheit führe ich ein Büchlein, in dem ich schöne Erlebnisse, Erfahrungen, persönliche grosse und kleine Erfolge notiere. Diese lese ich in Phasen, in denen alles ein bisschen schwieriger erscheint. Das hilft mir, eine andere Perspektive einzunehmen und neue Kraft, Mut und Zuversicht zu tanken.»



Impressum
8. Ausgabe
Follow the Butterfly-Magazin,
Herbst 2023
gedruckt bei pva Landau
Redaktion: Julia Fiagbedzi,
Stefanie Hertig
Layout: lämmler&mettler gmbh

Herausgeberin:
Farfalla Essentials AG
Florastrasse 18b, 8610 Uster
Tel. +41 44 905 99 00
Fax +41 44 905 99 09
info@farfalla.ch

Abbestellen:
per E-Mail an
redaktion@farfalla.ch oder unter
T +41 44 905 99 00 abmelden.

Entstresse deine Haut

Wieso Stress unsere Haut müde macht und vorzeitig altern lässt? Unsere Haut ist der Spiegel der Seele – und sie reagiert besonders sensibel auf Stresshormone. Neben offensichtlichen Stresssymptomen wie roten Flecken oder Pickelchen gehen auch sichtbare Zeichen der Hautalterung und müde Haut mit Stress einher.



Wirkstoffe in Alpine Rose A+



Rosa Damascena – Stress Relief

Ein patentierter Pflanzenextrakt aus der Damaszenerose (Rosa Damascena) nutzt die Fähigkeit der Haut, auf Geruchsmoleküle zu reagieren. Er aktiviert die Geruchsrezeptoren der Haut, wodurch die Weiterleitung von Stress-Botenstoffen reduziert und die Haut geschützt wird.



Alpenrose – antioxidativ

Die Rhododendronart aus den alpinen Höhenlagen besitzt Inhaltsstoffe, die unsere Haut vor Umwelteinflüssen bewahren. Ihr hoher Gehalt an Polyphenolverbindungen schützt vor freien Radikalen – und macht ihren Extrakt so spannend für unseren Zellschutz.



Bakuchiol – Retinol -Alternative

Gewonnen aus den Samen der Babchi-Pflanze, ist Bakuchiol die natürliche Alternative zu Retinol. Es reduziert Falten ähnlich gut wie Vitamin A, hat aber eine deutlich bessere Verträglichkeit, stimuliert die Kollagenproduktion der Haut und begünstigt ihren Feuchtigkeitsgehalt.

Unsere Haut ist unser grösstes Organ – ein Zauberkleid, das vielseitige Aufgaben erfüllt: Sie ist Aufnahme- wie auch Entgiftungsorgan, Schutzorgan, ein wichtiges Sinnesorgan und ein bedeutender Teil unseres Immunsystems. Hautpflege ist ein wichtiger Teil unserer Gesundheitspflege!

Stress geht unter die Haut

Haut und Gehirn sind eng miteinander verbunden: Psychische Befindlichkeiten lassen sich unmittelbar an unserer Haut ablesen – wir erblassen, erröten oder haben Gänsehaut. Stress lässt uns schnell müde und fahl wirken, kann neben vorzeitigen Zeichen der Hautalterung auch Rötungen, Unreinheiten und entzündliche Prozesse auslösen.

Langfristig schwächt psychischer Stress das Immunsystem der Haut ebenso nachhaltig wie Schadstoffe oder UV-Strahlung.

Neben offensichtlichen Stresssymptomen wie roten Flecken oder Pickelchen gehen auch sichtbare Zeichen der Hautalterung mit Stress einher. Stressbotenstoffe bremsen die Zellerneuerung, die Haut wirkt kraftlos und grau, sie altert schneller und es bilden sich Falten. Auch die Feuchtigkeitsbalance wird gestört, die Fettproduktion übersteuert, während die Fähigkeit, Feuchtigkeit zu speichern, abnimmt. Ist der Körper unter Stress, wird die Hautdurchblutung reduziert, da lebenswichtige Organe zuerst versorgt werden. Freie Radikale haben so ein leichtes Spiel – die Haut leidet sichtbar. Diese Wirkkette kann über einen Wirkstoffkomplex aus Rosa Damascena durchbrochen werden.



Neuere Erkenntnisse aus der Forschung ermöglichen uns, der Haut praktisch nebenbei während der täglichen Gesichtspflege den Stress zu nehmen. Denn Hautpflege ist Gesundheitsvorsorge – am besten, bevor ein Hautausschlag durch Stress diesen unübersehbar macht.

Aging Stress Relief mit Alpine Rose A+

Während farfalla schon seit 40 Jahren auf die Kraft der Aromapflanze für die Hautpflege setzt, zeigte nun eine Studie, dass die Geruchsrezeptoren der Haut Anti-Stress-Reaktionen auslösen können: Ein Wirkstoffkomplex aus Rosa Damascena aktiviert die Geruchsrezeptoren der Haut, wodurch die Weiterleitung der Stress-Biomarker der Haut wirksam verringert werden kann. Ein komplett neuer Ansatz – passend zu den ganzheitlich entspannenden Eigenschaften der Rose, die der Aromatherapie seit jeher bekannt sind.

In einer Zeit, in der Stress und Hektik allgegenwärtig sind, sehnen wir uns nach effektiven Lösungen für Entspannung und Schönheitspflege.

Die Innovation der Alpine Rose A+ ist perfekt für diejenigen, die in ihrem vollen Terminkalender nach einer wirksamen, aber sanften Tages- und Nachtpflege suchen.

Insbesondere im Lebensabschnitt zwischen 35 und 50, wenn Mehrfachbelastungen aus Job, Familie etc. den Alltag bestimmen, bleibt wenig Zeit für stresslindernde Massnahmen. Die farfalla Alpine Rose A+ Gesichtspflege vereint Stressreduktion und Anti Aging. Zertifizierte Naturkosmetik (Natru), vegan.

MAMbrella – Hebammenbegleitung für Frauen auf der Flucht

Im Mai 2018 begann die MAMbrella-Reise. Die mobile Hebammenpraxis fuhr Richtung Serbien, ihr Ziel: Frauen auf der Flucht während der Schwangerschaft und im frühen Wochenbett zu begleiten. Die beiden Schweizer Hebammen Eliane und Laura sind die Initiantinnen von MAMbrella. Ihr Wunsch, das erlernte Handwerk der Hebamme auch ausserhalb der gewohnten Normen und Strukturen auszuüben, hat sich schon früh bemerkbar gemacht und durch ihre persönlichen Erfahrungen gefestigt. In einem umgebauten Bus oder bei den Familien zu Hause ermöglichen sie den schwangeren Frauen und jungen Müttern Zugang zu Beratung und begleiten sie während ihrer Schwangerschaft und der Zeit nach der Geburt.

Laura und Eliane haben sich auf Vieles vorbereitet – und doch kam einiges anders, als ursprünglich gedacht.

Nach anfänglichen Startschwierigkeiten – es gab keine Zugangsbewilligung für die Camps in Serbien – reiste die mobile Hebammenpraxis im September 2018 in einer Nacht und Nebel-Aktion weiter nach Athen.

Endlich konnte die eigentliche Hebammenarbeit beginnen. Durch die enge Zusammenarbeit mit der lokalen NGO AMURTEL Greece gelang es MAMbrella, in der griechischen Hauptstadt schnell Fuss zu fassen.

Die Wochen waren vollgepackt mit Schwangerschaftskontrollen, Wochenbettbegleitungen in den diversen Flüchtlingscamps rund um Athen oder in der Hebammenpraxis von AMURTEL. Ebenso wurden diverse Workshops zur reproduktiven Gesundheit von Frauen durchgeführt. Das Projekt war vor Ort etabliert – dass das Angebot rege genutzt wurde, zeigte den grossen Bedarf.

Dann kam Corona und veränderte den MAMbrella-Alltag massgeblich. Obwohl das Team fast während der gesamten Pandemie vor Ort in Athen war und Begleitungen auch Online anbieten konnte, hat sich die Hebammenarbeit sehr gewandelt. Seit der Pandemie ist es praktisch unmöglich, Zutritt zu den Flüchtlingscamps zu erhalten. Die Hebammen sind nun vermehrt mit ihrem Hebammenkoffer unterwegs, statt mit der mobilen Hebammenpraxis. Die Frauen mit Fluchthintergrund



werden zu Hause besucht. Oft sind die Frauen alleine unterwegs und der familiäre Rückhalt fehlt. MAMbrella versucht, gemeinsam mit anderen Organisationen und Berufsgruppen, diese Lücke zu schliessen, um den Schwangeren einen möglichst guten Start in ihre Mutterschaft zu ermöglichen.

Die Schicksale der Frauen, die Geschichten ihres Lebens, die erlebten Traumata machen es den Frauen oft schwer, in ihren Schwangerschaften guter Hoffnung zu sein. Die Hebammen versuchen, in den Kontrollen den Fokus auf das Positive zu lenken. Die Vorfreude auf das Kind soll seinen Platz haben dürfen, trotz der oft sehr instabilen Lebensverhältnisse, trotz aller Sorgen und Ängste.

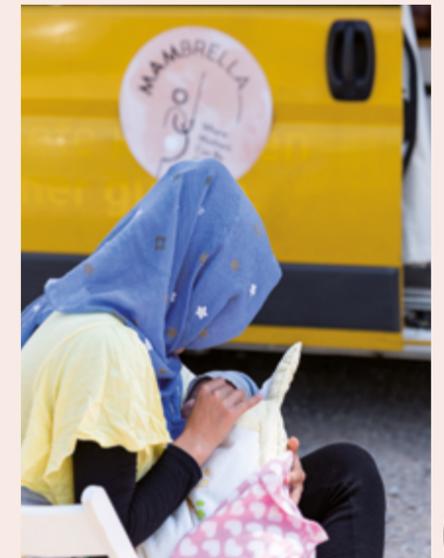
Der Beitrag stammt von MAMbrella. Die Flüchtlingskrise ist noch immer eine Krise und leider hat sich in den letzten Jahren sehr wenig verändert oder gar verbessert. Das Projekt MAMbrella wird vollumfänglich durch Spenden finanziert. Um das Projekt weiterhin

am Leben zu erhalten und den Frauen mit Fluchthintergrund zur Seite zu stehen ist der Verein auch weiterhin auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Helfen auch Sie, im Kleinen Grosses bewirken zu können?

Spendenkontakt MAMbrella
IBAN: CH48 0839 0035 4855 1000 3.
MAMbrella ist in der Schweiz gemeinnützig anerkannt und registriert, Spenden sind deshalb in der Schweiz von der Steuer absetzbar. Weitere Informationen über die Arbeit von MAMbrella auf www.mambrella.ch.



Fotos: MAMbrella



Die farfalla Hebammenhilfe

«Gesunde Geburten sollten für alle zugänglich und nicht das Privileg einer Wohlstandsgesellschaft sein», so die Überzeugung des farfalla Geschäftsführers Malvin Richard. Um auch Kindern in benachteiligten Ländern einen besseren Start ins Leben zu ermöglichen, hat farfalla 2018 die Hebammenhilfe gegründet.

Denn für farfalla ist klar, dass die Verantwortung über den eigenen Tellerrand hinausgeht. Mit jedem verkauften farfalla Produkt werden Hebammenprojekte unterstützt – so wie das Stipendium der mehrjährigen Ausbildung einer Hebamme in Äthiopien, die Mobile Hebammenpraxis in Madagaskar, kleinere Projekte im Inland sowie die Hebammen von MAMbrella.

farfalla

Swiss Aroma Care | Est. 1982

Frauenleben

Entspannt Frau sein

Unterstützt
die natürliche Intimflora

Stärkt ihre
Schutzfunktion

Mit
Muskateller-
salbei und
phytoöstrogen-
reichem
Granatapfelöl

Pflege die
Göttin in dir



100%

natural



vegan



tested



Natrue



swiss made

