

2024#9

# Follow the Butterfly

## Mentale Stärke

*Die Kraft der Aromapflanze  
für die mentale Gesundheit*

## Achtsamkeit im Alltag

*Oder was wir von Beppo,  
dem Strassenfeger, lernen können*

## Willkommen in der Aromaküche

*Die aromatische farfalla-Revolution  
für die Geschmacksnerven*



# Inhalt

## 4



### Mentale Stärke

*Aromatherapie kann die mentale Gesundheit auf vielfältige Weise unterstützen: Stress reduzieren und Entspannung fördern, Stimmungstiefs, Ängste und Trauer lindern und begleiten, aber auch Gedächtnis und Konzentration fördern.*

## 24



### Präbiotische Hautpflege für gesunde Haut

- 3 Editorial
- 4-9 Mentale Stärke und die Kraft der Aromapflanze
- 7 Interview: Ätherische Öle in der Psychiatrie
- 10-12 Produktneuheiten
- 13 Neu eröffnet
- 14 Resilienz und die Themen der Edelstein-Balance
- 16 Achtsamkeit im Alltag
- 20 Sommerglück (nicht nur) für Uster
- 29 farfalla-Akademie und Workshops
- 24 Präbiotische Hautpflege für gesunde Haut
- 26 Willkommen in der Aromaküche
- 29 follow the butterfly / Impressum
- 30 Swiss Pine

## 20

### Sommerglück – nicht nur – für Uster

*In Zusammenarbeit mit der Stiftung Wagerenhof baut farfalla Pfefferminze und Lavendel fein unweit vom Hauptsitz an.*



# Editorial



*chtsamkeit, Aromatherapie, Atem – diese Ausgabe des farfalla-Magazins ist unsere Einladung, sich selbst und vor allem dem eigenen mentalen Wohlbefinden mehr Raum zu schenken.*

*In den letzten Monaten haben wir uns intensiv mit den Dimensionen der mentalen Gesundheit auseinandergesetzt und in Zusammenarbeit mit führenden psychiatrischen Institutionen die Aromacare-Linie Mentalstark entwickelt. In schwierigen Lebenssituationen schenken diese Produkte Halt und unterstützende Begleitung (s. S. 10). Für uns alle ist es wichtig, unser psychisches Wohlergehen nicht zu vernachlässigen. Denn allzu leicht kommt dieses im Alltagsstress unter die Räder.*

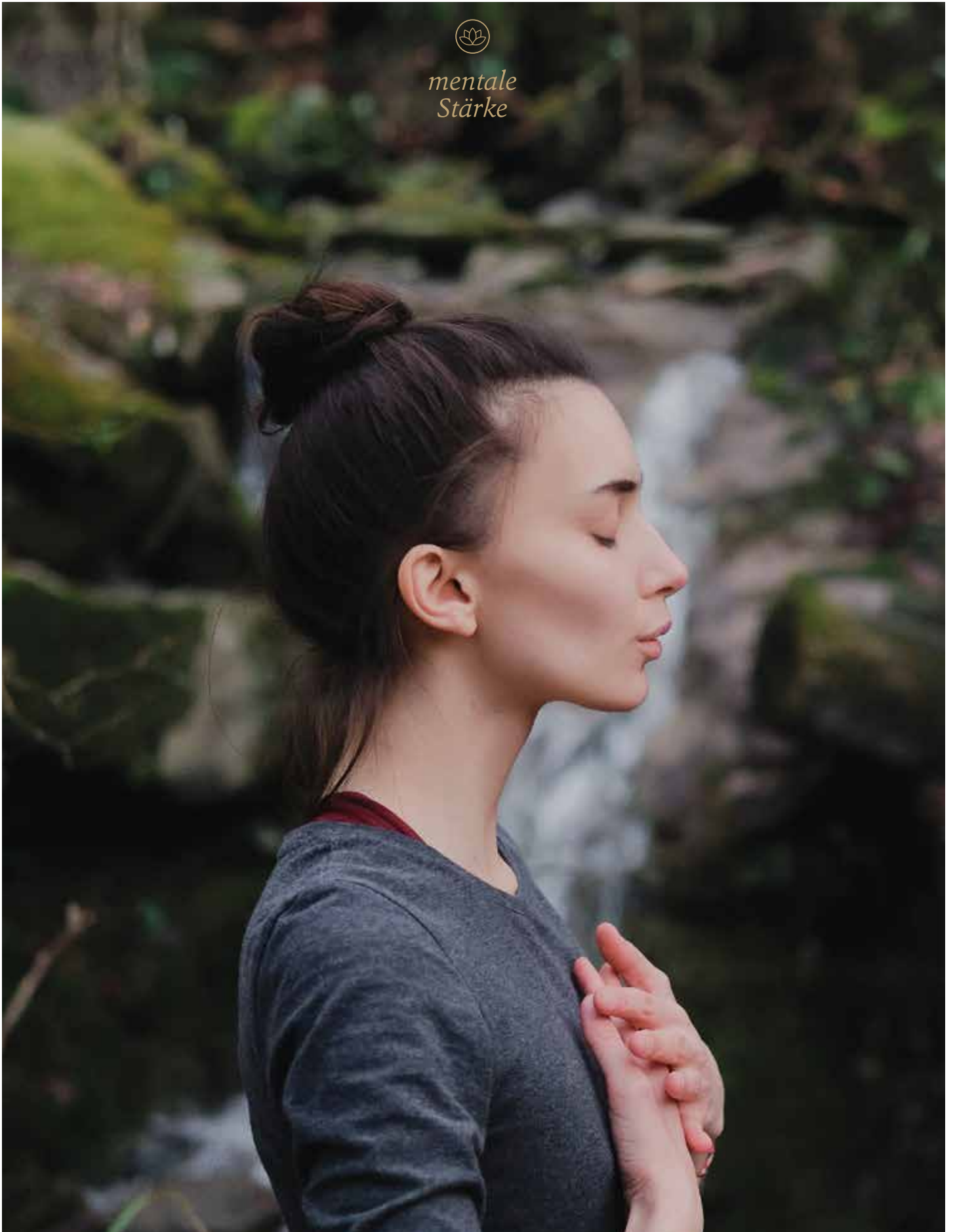
*Unser Atem ist ein mächtiges Werkzeug, das wir jederzeit zur Hand haben, um uns zu entspannen und Stress abzubauen. Durch gezielte Atemübungen können wir das Nervensystem beruhigen und Klarheit in unsere Gedanken bringen. Untrennbar verbunden mit diesem Werkzeug ist unsere Duftwahrnehmung. Die Verbindung von Atemübungen und Aromatherapie könnte passender nicht sein!*

*In dieser Ausgabe findest du Inspiration, wie du mehr Achtsamkeit und mentale Stärke in dein Leben holst. Unsere Expertinnen aus Aromatherapie, Psychiatrie, Yoga und Breathwork teilen ihre Anregungen, um dich auf diesem Weg zu unterstützen.*

*Schmetterlingsgrüsse,  
Dein farfalla-Team*



*mentale  
Stärke*



# Mentale Stärke und die Kraft der Aromapflanze

*Unsere mentale Gesundheit ist wie ein Garten, der Licht, Wärme und liebevolle Zuwendung braucht, um sich zu entfalten und zu gedeihen. Ein achtsamer Umgang mit unseren Gefühlen und uns selbst hilft, innere Stabilität zu gewinnen und ein tieferes Verständnis dafür zu entwickeln, was uns guttut. So können wir unser seelisches Wohlbefinden auch in stürmischen Zeiten bewahren und lassen uns von Stress und Krisen nicht so leicht aus der Bahn werfen. Düfte bieten auf diesem Weg liebevolle Unterstützung.*

Das Recht auf Gesundheit ist ein grundlegendes Menschenrecht – so heisst es schon in der Präambel der UN-Charta. Betont wird nicht nur die physische, sondern auch die psychische Gesundheit als essenziell für das Wohlbefinden jedes Menschen. Unsere sich schnell verändernde Gesellschaft spiegelt sich jedoch in der Zunahme psychischer Erkrankungen wider. Schon unser normaler Alltag rüttelt und schüttelt uns oft so richtig durch. Mitunter bringen auch Einschnitte wie Jobverlust, Krankheiten oder andere Krisen unsere psychische Balance ins Wanken. Globale Unsicherheiten, der Verlust von Gemeinschaft und vor

allem der zunehmende Stresspegel setzen unsere mentale Gesundheit weiter unter Druck – Burnouts und damit verbundene Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen nehmen zu. Natürlich gibt es viele weitere Ursachen für psychische Erkrankungen: Biologische Faktoren wie genetische, hormonelle oder neurochemische Prozesse, psychologische Faktoren wie Traumata ebenso wie Umwelteinflüsse, zu denen auch physische Erkrankungen und andere Lebensereignisse zählen. Für uns alle ist es wichtig, Wege zu finden, um uns vor Stress und Unsicherheiten zu schützen und innere Stärke zu fördern.

## **Innere Stabilität durch Selbstfürsorge**

Ebenso wie wir einen Naturgarten sanft vom Unkraut befreien, das unseren Pflänzchen Energie und Licht nimmt, gilt es, unsere mentale Gesundheit zu pflegen. Das bedeutet, angenehmen Emotionen Raum zu geben, indem wir die Gedanken und Gefühle, die uns pausenlos durchfluten, positiv lenken und dadurch regulieren. Diese Haltung kann uns helfen, unsere mentale Stabilität zu fördern.

Wenn Wolken am Himmel aufziehen und dunkle Tage anbrechen, wünschen wir uns in unserem

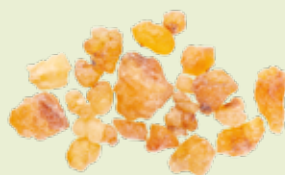
## Ätherische Öle in der Linie Mentalstark



### **Atlaszeder**

#### ***Cedrus atlantica***

Verströmt eine balsamische Wärme und verkörpert Stärke, Halt und Sanftheit.



### **Benzoe**

#### ***Styrax tonkinensis***

Warm, balsamisch und süss. Vermittelt Geborgenheit, Schutz, Trost und Wärme.



### **Bergamotte**

#### ***Citrus aurant. bergamia***

Fruchtiger, herb-süßer Zitrusduft für Menschen, die zu Ängsten neigen. Ein Lichtstrahl bei seelischen Tiefpunkten.

# Resilienz und Selbstfürsorge

Garten ein schützendes Refugium, das uns vor den Stürmen des Lebens bewahrt. Die Stichworte sind Resilienz und Selbstfürsorge. Die bewusste Integration von Düften in den Alltag kann mit vielfältigen positiven Effekten zu diesen Themen beitragen: Viele Inhaltsstoffe ätherischer Öle können das Nervensystem beruhigen und helfen, Spannungen zu lösen. Zitrusdüfte wie Orange, Zitrone und Grapefruit vermögen die Stimmung aufzuhellen und Freude sowie Leichtigkeit zu vermitteln.

## Düfte und Wohlbefinden

Bewusstes Einatmen und Wahrnehmen von Düften unterstützt uns darin, im Moment präsent zu bleiben und zu innerer Ruhe zu finden. Sich Zeit zu nehmen, um einen angenehmen Duft zu genießen, sei es durch ein entspannendes Bad, eine Massage mit ätherischen Ölen oder das Befüllen einer Duftlampe ist ein Moment der Selbstfürsorge. Es signalisiert Körper und Geist, dass wir uns selbst wichtig nehmen und gut für uns sorgen. Diese positiven Gefühle und Gedanken tragen zur emotionalen Resilienz bei, indem sie helfen, negative Gedankenmuster zu durchbrechen. An widrigen Tagen schenken uns Düfte nicht nur Lebensfreude und Schönheit wie bunte



Blumen in unserem Garten, sie fungieren auch als ein starker Baum, der uns mit seinen Zweigen Schutz und mit seinem Stamm Halt schenkt.

Stark sein wie ein Baum im Sturm der Gedanken: Zur Stärkung der mentalen Gesundheit sowie als unterstützende Begleitung bei psychischen Erkrankungen können ätherische Öle sanfte und wohlthuende Helfer sein. Sie können Hoffnung, Halt und Trost schenken, die Stimmung heben und Ängste lindern. Sie erinnern uns daran, auf uns selbst zu achten, und sorgen in

schwierigen Situationen Wohlbefinden. Manchmal reicht es bereits, dass sie eine angenehme Atmosphäre schaffen – sei es am Arbeitsplatz, im Krankenzimmer oder in einem Moment der Einsamkeit.

## Geruchssinn und limbisches System

Doch wie ist es möglich, dass ein Duft unsere Stimmung, unsere Konzentration oder unser Stresslevel beeinflusst? Uns wie aus dem Nichts in ein längst vergangenes Ferienerlebnis zurückversetzen kann? Der menschliche Geruchssinn ist eng mit dem limbischen System verknüpft, einem Bereich des Gehirns, der für viele unbewusste Prozesse zuständig ist. Hier sitzen unsere Emotionen und Erinnerungen, hier werden Schlaf, Verhalten und Langzeitgedächtnis ebenso gesteuert wie unsere Stressreaktion oder unsere Motivation.

Wenn wir einen Duft einatmen, gelangen die Moleküle über die Riechschleimhaut zu den Riechrezeptoren, von wo aus Signale direkt an das limbische System gesendet werden. Geruchswahrnehmungen sind die einzigen Sinneswahrnehmungen, die ohne Zwischenschaltung des Thalamus, dem grössten Teil des Zwischenhirns, auf direktem Wege den > s.8



**Kamille römisch**  
**Chamaemelum nobile**

Hat entspannende, lichtvolle und tröstende Eigenschaften und hilft, das Nervenkleid zu stärken und die innere Balance zu finden.



**Neroli (Orangenblüte)**  
**Citrus aurantium ssp. aurant.**

Spricht tiefe seelische Bereiche an, hilft zu entspannen, Ängste loszulassen und gilt als sehr besänftigend.



**Orange süß**  
**Citrus sinensis**

Entspannend bei Unruhe und Stress, aufmunternd bei Sorgen und Traurigkeit.

# Interview

## Regula Rudolf von Rohr

### Ätherische Öle in der Psychiatrie



Regula Rudolf von Rohr ist Fachfrau für Aromapflege und psychiatrische Aromatherapie in den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel. Dort hat sie vor vielen Jahren die Aromapflege eingeführt und die psychiatrische Aromatherapie in den medizinisch therapeutischen Diensten etabliert.

#### **Wie kann Aromatherapie Menschen in psychischen Krisen helfen?**

Ein Duft hat einen direkten Zugang zu unseren Gefühlen. So ist es möglich, sehr schnell und unkompliziert die Emotionen zu beeinflussen, unmittelbar schöne Gefühle auszulösen, Spannungen zu regulieren oder zu fokussieren. Aromatherapie ist ein einfaches Mittel, um auf die psychische Befindlichkeit einzuwirken.

#### **Wie wird Aromatherapie bei Ihnen in den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel (UPK) angewendet?**

Auf der Haut und vor allem auch inhalativ, das heisst durch das Riechen an einem Riechstreifen oder Riechstift, oder an einem nahe platzierten Duftstein. Hautanwendungen wie Einreibungen werden hauptsächlich als sogenannte angeleitete Selbstanwendungen angeboten. Dann gibt es auch Fussbäder und Vollbäder, die aber in der Tagesstruktur etabliert werden müssen. Einen Fokus legen wir auch auf mobile Anwendungen wie Roll-ons, die schnell zur Hand und über Haut und Nase erlebbar sind.

#### **Unterscheiden sich die Anwendungen bei verschiedenen psychischen Erkrankungen (z. B. Depression, Angststörungen, Suchterkrankungen)?**

Ja, da gibt es tatsächlich Unterschiede. Menschen mit depressiven Erkrankungen sprechen besser auf niedrige Dosierungen an, zu starke Düfte bedeuten eher eine Überforderung. Bei Klient\*innen mit hohem Spannungspotenzial empfehlen sich eher Hautanwendungen bei höheren Dosierungen von bis zu drei Prozent.

#### **Welche ätherischen Öle werden am häufigsten in der Behandlung psychiatrischer Klient\*innen eingesetzt und warum?**

Zitrusdüfte sind sehr wichtig, wobei auch nicht alle Menschen sie gleich gern haben. Es braucht aber auch Down-Düfte. Süssere Komponenten wie Tonka oder Benzoe sind bedeutsam, ebenso haben Kräuter wie Lavendel und Majoran einen hohen Stellenwert. Bei den Baumölen beginnen wir mit Fichtennadel, die Atlaszeder ist in dieser Kategorie ein wichtiger Folgeduft.

#### **Spielen die Vorlieben der Klient\*innen bei der Auswahl der ätherischen Öle auch eine Rolle?**

Sogar die Hauptrolle! Ich als Fachperson treffe eine Vorauswahl an Düften basierend auf meiner Expertise, und der/die Klient\*in wählt aufgrund seiner/ihrer Riechwahrnehmung aus, welchen Duft er/sie nutzen möchte.

#### **Welche Rückmeldungen zur Aromatherapie erhalten Sie von den Klient\*innen?**

Sehr viele positive Rückmeldungen. Menschen, die mit Düften etwas anfangen können, sind sehr dankbar für diese Möglichkeit, da sie sehr persönlich und individuell ist. Bei manchen Menschen geht ein Türchen zur Selbstfürsorge auf, was sehr schwierig ist in dieser Situation. Natürlich gibt es auch Klient\*innen, die sagen, dass sie keine Wirkung erleben. Dann geht es darum, zu lernen, einem angenehmen Gefühl Raum und vor allem Wert zu geben. Wenn das gelingt, bemerken sie, wie schön es sein kann, sich in der Situation der Hospitalisierung – und auch später – etwas Gutes zu tun. Der Schwerpunkt der aromatherapeutischen Arbeit liegt dabei auf der Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit.

#### **Wie unterscheidet sich die Aromatherapie in einem psychiatrischen Klinikum von anderen Spitälern?**

Somatische Spitäler sind ausgerichtet auf klare Symptome. Häufig kann die Wirkung gemessen oder beurteilt werden. Einen Blutdruck kann man messen oder eine Wundpflege beurteilen. Im psychiatrischen Setting sind die Ergebnisse so nicht messbar. Es geht um das Wahrnehmen in der Krise, und um die Erfahrung von Selbstwirksamkeit. Die Bewertung erfolgt von den Klient\*innen selber.

#### **Was ist mit Selbstwirksamkeit genau gemeint?**

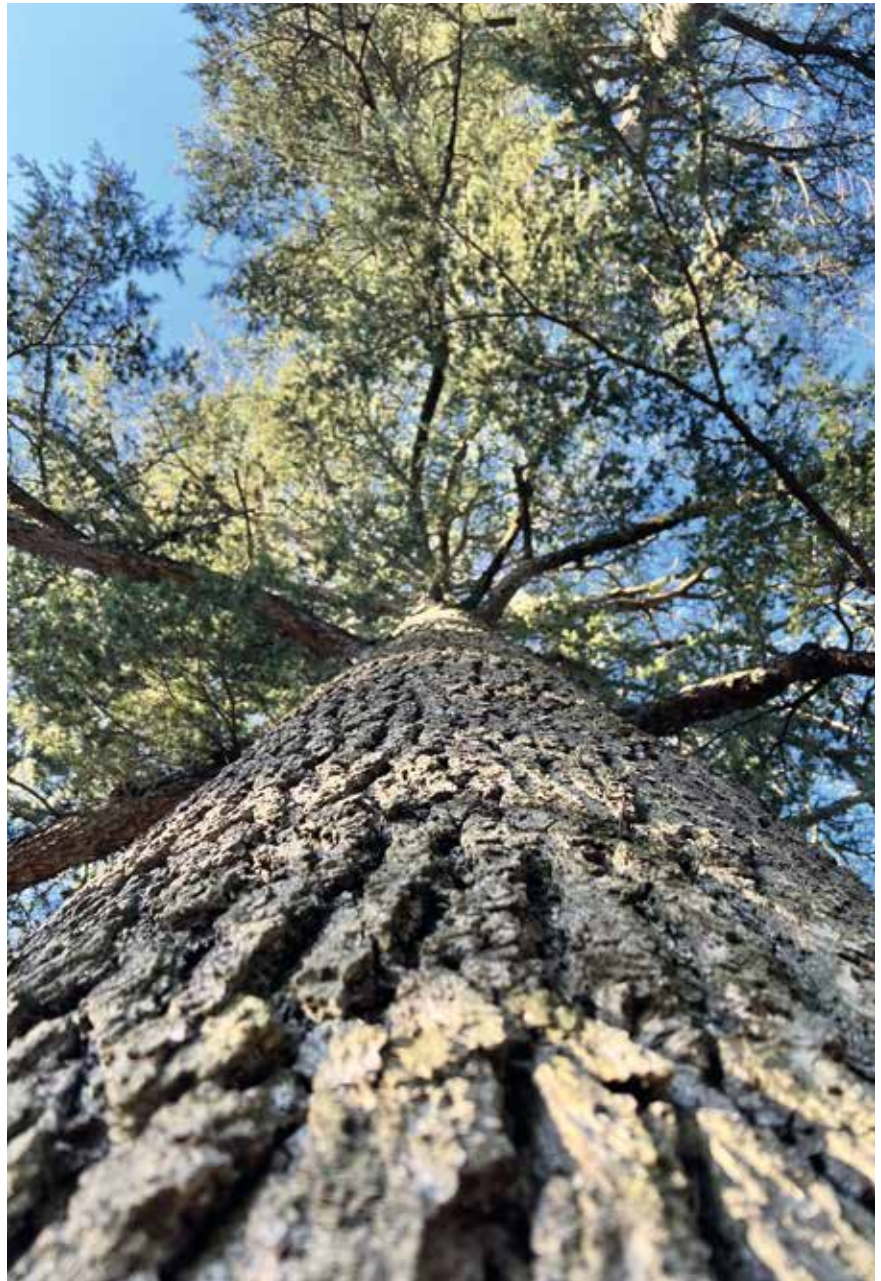
Es geht darum, bewusst wahrzunehmen, was einem guttut, und dies dann gezielt anzuwenden. Dies kann man stärken und üben. Die ätherischen Öle eignen sich sehr gut dafür, weil der Effekt schnell eintritt und die Klient\*innen damit eigenverantwortlich arbeiten können. Dadurch entdecken und stärken sie ihre Selbstwirksamkeit.

# Der Geruchssinn und das limbische System

*Cortex erreichen. Diese unmittelbare Verbindung erklärt, warum Gerüche oft starke emotionale Reaktionen und Erinnerungen hervorrufen – und Einfluss auf unseren psychischen Zustand haben können. Das gilt natürlich in beide Richtungen: Ein angenehmer Duft kann Wohlbefinden und Entspannung fördern, während ein unangenehmer Geruch negative Emotionen hervorrufen kann.*

*«Düfte sind wie Brücken über den Strom des Alltagschaos. Brücken helfen und ebnen den Weg zu Neuem. Der richtige Duft im richtigen Moment kann Wunder wirken.»*

*Studien zeigen, dass ätherische Öle die Aktivität von GABA-Rezeptoren oder die Freisetzung von Neurotransmittern wie Serotonin oder Dopamin im Gehirn erhöhen und so Stimmung und Entspannung modulieren, bei Unruhezuständen und Ängsten helfen können. Auch die Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit können durch die richtigen ätherischen Öle stimuliert werden. Daher spielt die Aromapflege im geriatrischen Kontext und in der Betreuung von Demenzerkrankten eine zunehmend wichtige Rolle.*



*Die Atlaszeder ist ein majestätischer Baum, an dessen Stamm man sich lehnt, unter dessen ausladenden Zweigen man Schutz und Geborgenheit findet. Nicht von ungefähr thronen die gewaltigen Baumriesen auch oft in Klinikgärten. In die Aromacare-Linie „Mentalstark“ bringt das ätherische Öl der Atlaszeder ihre stabilisierenden und stärkenden Eigenschaften mit, die wohltuend sind für unsere mentale Gesundheit. Die aromatherapeutischen Helfer sind Anker in Situationen, die belastend und beängstigend sind – etwa bei seelischen Verstimmungen und Trauer. Der bewusste Einsatz dieser Düfte kann eine unterstützende Begleitung sein, wenn es darum geht, Ängste zu lindern und Spannungen zu lösen oder in schwierigen Lebenslagen Trost zu finden.*



## Düfte für die mentale Gesundheit

### Ängste

Die angstlösenden (anxiolytischen) Eigenschaften vieler ätherischer Öle wie Lavendel, Orange oder Bergamotte sind durch klinische Studien gut belegt. Neben diffusen Ängsten oder Angststörungen kann auch die Angst vor medizinischen Eingriffen («Zahnarztangst») ein Thema sein, das die körperliche Gesundheit beeinträchtigen kann, z. B. weil Arztbesuche aufgeschoben werden oder weil Stresshormone Komplikationen bei medizinische Eingriffen fördern.

### Depressionen

Ebenfalls sind die stimmungsaufhellenden Eigenschaften vieler ätherischer Öle, insbesondere der Zitrusöle wie Orange süß, Mandarine, Rose oder Bergamotte gut erforscht. Aktuelle klinische Forschungen zeigen vielversprechende Ergebnisse aromatherapeutischer Interventionen (z. B. Raumduft oder Dufttischlein) zur unterstützenden Begleitung depressiver Störungen.

### Konzentrations-schwierigkeiten

Einfache Trockeninhalationen (z. B. Riechstift) oder die Raumbeduftung mit ätherischen Ölen von Rosmarin Cineol oder Pfefferminze können die kognitive Funktion und damit Konzentration und Fokus verbessern. Auch diese Wirkung ist gut belegt.



### Stress

Die klinische Forschung zeigt, dass Düfte wie Lavendel, Rose, Zitrusfrüchte oder Kamille helfen können, das Stresslevel signifikant zu senken, beispielsweise bei Prüfungen oder in stressigen Entscheidungsprozessen. Langfristige Anwendungen, wie die regelmässige Inhalation von Lavendel, können zudem die allgemeine Stressbelastung reduzieren und somit das Gefühl von Ruhe und Entspannung fördern.

### Trauer



In Zeiten der Trauer gilt es, dieser Raum zu geben – ebenso wie Zuversicht und Vertrauen zu stärken. Ätherische Öle wie Atlaszeder, Sandelholz und Neroli bieten mit ihren beruhigenden und erdenden Eigenschaften tröstende Unterstützung.

### Unruhe bei degenerativen Erkrankungen

Typische Symptome bei demenziellen Veränderungen sind Unruhe, Schlafprobleme oder umtriebige Umherwandern. Ätherische Öle wie Lavendel und Melisse haben sich als vielversprechend erwiesen, um diese Symptome zu lindern. Studien zeigen, dass der Einsatz dieser Öle, zum Beispiel durch das Auftragen von Lavendelöl auf die Kleidung oder durch Aromamassagen mit Lavendel fein oder Melisse, die Unruhe signifikant reduzieren kann. Eine Erleichterung auch für (pflegende) Angehörige.

## Dem Winterblues einen Schritt voraus

Mit dem umgangssprachlichen Winterblues ist der Stimmungseinbruch zur Winterzeit gemeint. Denn im Winter fehlt uns ein wesentlicher Anteil an Sonneneinstrahlung und Bewegung. Einigen setzt diese Veränderung zu. Der Antrieb wird weniger, die Motivation sinkt, eine depressive Verstimmung schleicht sich ein. Mit einigen Kniffen schaffen wir es dennoch, dem Winterblues entgegenzuwirken. Ätherische Öle wirken stabilisierend auf unser Gesamtsystem und helfen uns, die Stimmung zu verbessern. Aufhellende ätherische Öle erheitern uns und schenken uns Energie. Hilfreich können sein: Zitronen, Grapefruit, Orange süß, Limette, Bergamotte oder Mandarine. Gerne auch in Kombination mit frischen, öffnenden ätherischen Ölen wie: Zitronenmyrte, Kardamom, Eukalyptus globulus oder Cajeput. Als Raumduft am Morgen oder im Riechstift vor einer wichtigen Aufgabe können sie den Antrieb fördern.

Auch wärmende und tröstende ätherische Öle können in diesen Phasen hilfreich sein. Sie schenken uns ein Gefühl von sanfter Umarmung und Wohlbefinden, wie zum Beispiel Benzoe, Vanille, Jasmin, Orangenblüte (Neroli), Rose, Ylang-Ylang und Sandelholz. Diese Öle können in einem Roll-on, einem Fussbad oder einfach zur sanften Raumbeduftung verwendet werden. Tu dir etwas Gutes! Beachte die Grundregeln zur Verdünnung, s. Online-Dosierungstabelle von farfalla.

In Absprache mit dem Arzt/der Ärztin kann es zudem hilfreich sein, die Gabe von Vitamin D bereits im Herbst einzusetzen. Eine ausgewogene Ernährung, das Treffen von Freunden, das Ausüben von Hobbys und regelmässige Bewegung helfen uns, aktiv zu bleiben und die Stimmung zu stabilisieren.

Tamara Schmid ist dipl. Aromatherapeutin, Referentin, Dozentin und leitet Workshops. In ihrer Praxis 2SOUL bietet sie Beratungen für mentale Gesundheit an.



## Mentalstark

*Stark wie ein Baum im Sturm der Gedanken: Die richtigen Düfte können Kraft für die mentale Gesundheit spenden. Wenn die Seele erschöpft ist und ihren Weg ans Licht sucht, begleiten sie dich im Labyrinth der Ängste, schenken dir Hoffnung und einen zarten Hauch von Trost.*



Angsthelfer  
Bio-Raumspray

*Gelassenheit und positive Impulse.*  
75 ml



Depri-Helfer  
Aromamischung

*Emotional stabilisierend.*  
5 ml



No Panic  
Aroma-Pflege-Roll-on

*Erste Hilfe für die Psyche.*  
10 ml



Trauerhilfe  
Aromamischung

*Verleiht Trost und Stabilität.*  
5 ml

## Mindfulness

*Dein Raum für innere Ruhe und Gelassenheit. Dein Atem lehrt dich, im Hier und Jetzt zu sein. Inmitten der lauten Hektik des Alltags verlieren wir leicht den Bezug zu unserem Selbst und unserem Umfeld. Vom Duft geleitet, schenkst du jedem Moment Wertschätzung und Respekt. Mit Benzoe Siam, Weihrauch, Mandarine und anderen naturreinen ätherischen Ölen.*



Aroma-Yoga  
Bio-Raumspray

*Innere Balance und Entspannung.*  
75 ml



Aroma-Yoga  
Körperöl

*Wohltuende Pflege mit Jojobaöl.*  
75 ml



Atempause  
Bio-Körperspray

*Mit Sandelholz, Rose und Benzoe.*  
75 ml



Bewusst sein  
Aroma-Pflege-Roll-on

*Jeden Atemzug im Moment sein.*  
10 ml



Meditation Aromamischung

*Mit Benzoe, Weihrauch und Zitrusnoten.*  
5 ml

## Derma Pro Biome Ultrasens

Entwickelt für empfindliche Haut mit besonderen Bedürfnissen wie Neurodermitis oder Rosacea. Derm. getestet\* für ein verbessertes Hautbild. Sehr gute Verträglichkeit.



### Anti-Rötungen Fluid

Entwickelt für zu Rosacea neigende Haut. Reduziert Rötungen und beruhigt gereizte Haut sofort.

30 ml



### Repair & Calm Cream

Entwickelt für zu Neurodermitis neigende Haut, trockene, ekzematöse und schuppige Haut.

30 ml

## Derma Pro Biome Skinclear

Entwickelt für zu Akne neigende Haut. Dermatologisch getestet\* für ein verbessertes Hautbild.

\* 20 Testpersonen/ 7 Tagen.



### Skinclear Mattifier Fluid

Klärt die Haut, mattiert den Teint und wirkt gegen Glanz.

30 ml



### Sebum Control Nachtserum

Hochkonzentrierte Soforthilfe gegen Pickel, klärt die Haut.

15 ml



### Sebum Control Mineral Mask

Klärt und beruhigt die Haut mit grüner Tonerde und Teebaum.

50 ml

## Swiss Pine

Purismus, Ästhetik und Klarheit sind die Leitprinzipien der genderneutralen Hautpflegelinie. Zirbelkiefer erdet den beanspruchten Geist, ihr Extrakt aus den Schweizer Alpen schützt vor Umweltstress und beruhigt empfindliche und gereizte Haut.



### Natural Face Cream

Rasch einziehende Gesichtspflege für ein angenehmes Hautgefühl.

50 ml



### Bodylotion

Wohltuende und ultraleichte Pflege für jede Haut.

150 ml



### Shower & Shampoo

Milde 2in1 Pflege für Haut und Haar.

250 ml



### Natural Deo

Langzeitwirkung dank naturkosmetischem Wirkkomplex.

100 ml



### Cedarwood Natural Eau Fraîche

Frisch und ausdrucksstark.

100 ml



### Sandalwood Natural Aftershave Balm

Umhüllend und regenerierend.

100 ml

## Sommerglück

Mit Bio-Minze aus dem eigenen Anbauprojekt in Uster/ZH – fussläufig vom farfalla-Hauptsitz destilliert.



### Duschgel Sommerglück

Ein spritziger Duschgenuss, der die Lebensgeister wachküss.

200 ml

## Sonnenglück

Ein Blinzeln in die Sommersonne, dein Sprung in den See, die köstlichen Aromen des Drinks in deiner Hand.



### Eau de Parfum Sonnenglück

Mit Pfefferminze und Limette.

50 ml

## Berglavendel

Das ätherische Öl des Berglavendels bringt Ruhe und Gelassenheit.



### Relax Fussbalsam

Pflege und Geschmeidigkeit.

75 ml

## Hippie Rose

Pure Sinnesfreude und Hautglück.



### Happiness Handcreme

Pflege mit rosig-sinnlichem Duft.

50 ml

## Muskeln & Gelenke

Ausgewählte ätherische Öle können unsere Muskel- und Gelenkpflege unterstützen und sind passende Begleiter auf dem Weg zu einem ausgewogenen Bewegungslevel.



### Leichte Beine Frische-Gel

Belebt müde und schwere Beine mit Zypresse und Pfefferminz.

100 ml



### Thermo Aktiv Massage-Gel

Thermoeffekt von Bio-Menthol und Wintergrün.

100 ml



### Muskelfit Massageöl

Mit Rosmarin Kampfer, Majoran und Lavandin in Bio-Arnikaöl.

75 ml

## ... und mehr



### Aromaöl-Set

Orange, Zitrone und Cookies – natürliche Aromen für die Küche

3 x 5 ml



### Kleine Dufthelden-Set

Mit Aromakids Traum süß, Lernern und Mutmacher

5 ml, 10 ml, 75 ml



## farfalla in München

*Bereits im Herbst 2023 hat am Viktualienmarkt der erste farfalla-Store Deutschlands eröffnet. Ein Highlight ist das grosse Workshopprogramm, möglich auch für private Anlässe wie Teamausflüge oder Freund\*innen-gruppen.*

*Viktualienmarkt 7, 80331 München*

*Öffnungszeiten:*

*Mo: geschlossen*

*Di bis Fr : 10 bis 12:30 / 13 bis 18 Uhr*

*Sa: 10 bis 18 Uhr*



Neu  
eröffnet!



## farfalla in Wien

*Im Juni 2024 eröffnete der farfalla-Shop-in-Shop als Teil des neuen Aromapflegezentrums und Flagship-stores Aromapflege Evelyn Deutsch in Wien.*

*Margaretenstrasse 52, 1040 Wien*

*Öffnungszeiten:*

*Mo bis Fr: 10 bis 18 Uhr*

*Sa: 11 bis 17 Uhr*



mentale  
Stärke

# Resilienz und die Themen der Edelstein-Balance

*Es gibt sie, die Zauberkraft, die uns auch in schweren Zeiten aufrecht und auf Kurs hält. Für diese unsichtbare Kraft verwendet man in der Psychologie ein Wort: Resilienz. Auch wenn der Begriff erst in den letzten Jahren populär geworden ist, waren die sieben Schlüssel der Resilienz wichtige Impulsgeber für die Entwicklung der Edelstein-Balance-Öle.*

## **Was ist Resilienz und warum sollte ich mich damit beschäftigen?**

Der Begriff bezeichnet die Fähigkeit eines Menschen, Krisen zu meistern, Niederlagen und schwierigen Situationen etwas Positives abzugewinnen und sich von diesen Erfahrungen zu erholen. Es ist ein dynamischer Prozess, der sowohl persönliche Stärken als auch unterstützende Umweltfaktoren umfasst. Das bedeutet aber nicht, dass resiliente Menschen nicht auch einmal deprimiert und verzweifelt sein dürfen. Sie entwickeln jedoch die nötige Kraft, um diese Krisen zu meistern.

Resilienz lässt sich somit auch als seelische Widerstandskraft, psychische oder innere Stärke bezeichnen und ist ein wichtiger Bestandteil der mentalen Gesundheit eines Menschen. Individuen mit diesen Fähigkeiten sind regelrechte Stehauf-Menschen. Während Manche nach belastenden Situationen mit psychischen Problemen oder Erkrankungen wie Burnout zu kämpfen haben, besitzen Andere eine Widerstandskraft, die ihre seelische Gesundheit schützt. Aber wie verändern wir unsere inneren Strukturen so, dass wir resilient werden? Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, sondern kann durch verschiedene Massnahmen und Strategien gestärkt werden.

## **Die sieben Schlüssel der Resilienz und die Edelstein-Balance-Öle**

In die Entwicklung der Edelstein-Balance-Methode und der sieben Öle wurden die sieben Kernelemente beziehungsweise Schlüssel der Resilienz integriert. So sind die Öle schöne Anker, Hilfsmittel oder auch Erinnerungstützen, um sich in diesen Bereichen zu hinterfragen, zu stärken und wieder auf Kurs zu bringen.



### Akzeptanz: Edelsteinöl Gelassenheit

*Kannst du Dinge einfach hinnehmen und sie sehen, wie sie sind, ohne Probleme oder Herausforderungen zu verleugnen, und sie stattdessen anerkennen und aktiv an ihrer Bewältigung arbeiten? Kannst du deine emotionalen Reaktionen kontrollieren und steuern, besonders in stressigen oder herausfordernden Situationen?*

### Lösungsorientierung: Edelsteinöl In Fluss kommen

*Suchst du nach möglichen Lösungen oder bleibst du in der Problem-Spirale und denkst nur an das Problem? Resiliente Personen entwickeln effektive Strategien, um Schwierigkeiten zu bewältigen. Sie sind kreativ und flexibel im Finden von Lösungen und Alternativen.*

### Zukunftsorientierung: Edelsteinöl Jungbrunnen

*Lebst du im Jetzt und denkst an die Zukunft oder hängst du der Vergangenheit und alten Geschichten nach? Alt ist, wer die Vergangenheit festhält, Gegenwart und Zukunft aus den Augen verliert. Glaube daran, dass es möglich ist, die eigenen Herausforderungen zu bewältigen und dass die Zukunft positive Möglichkeiten bietet.*

### Selbstwirksamkeit: Edelsteinöl Anti-Stress

*Bist du überzeugt, dein Leben selbst beeinflussen zu können? Vertraue in deine eigenen Fähigkeiten, Probleme zu lösen und Herausforderungen zu meistern. Resiliente Menschen glauben an ihre Kompetenz und ihre Einflussmöglichkeiten. Um mit Stress fertig zu werden, reicht nicht nur die seelische Widerstandsfähigkeit, sondern oft braucht man auch Abstand zu den eigenen Problemen, um diese aus einem anderen Winkel zu sehen.*

### Selbstfürsorge: Edelsteinöl Regeneration

*Übernimmst du Verantwortung für dich ebenso wie für dein Tun? Hier geht es um die Fähigkeit, auf sich selbst zu achten und für die eigene physische und psychische Gesundheit zu sorgen. Dazu gehören Aktivitäten wie regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung, ausreichender Schlaf und Achtsamkeitsübungen. Wenn wir uns unsere Fehler eingestehen und daraus lernen, beginnt die heilende Formung zu einer Person, die Kontrolle über ihr Leben hat.*

### Netzwerkorientierung: Edelsteinöl Geborgenheit

*Pflegst du deine sozialen Beziehungen? Der Zugang zu einem unterstützenden sozialen Netzwerk ist wichtig. Resiliente Menschen pflegen Beziehungen, die ihnen in schwierigen Zeiten Halt und Unterstützung bieten. Die Familie und der engste Freundeskreis sind entscheidend für unser seelisches Wohlbefinden. Soziale Kontakte schenken uns die Motivation, seelische Belastungen zu überwinden. Dazu gehört auch die Fähigkeit, Freunde und Familie bei Bedarf um Hilfe zu bitten.*

### Optimismus /Edelsteinöl Lebensfreude

*Ist das Glas halb leer oder halb voll? Glaube fest daran, dass es möglich ist, die eigenen Herausforderungen zu bewältigen und dass die Zukunft positive Möglichkeiten bietet. Die nötige Portion Optimismus darf für Resilienz nicht fehlen.*

*Mit liebevollen Anwendungen der Edelsteinöle – ob als Körper- oder Gesichtsoil, zur Selbstmassage oder als Badezusatz – kann jede\*r seine Schlüsselfaktoren auf unterschiedliche Weise «bearbeiten» und unterstützen.*



#### **Die farfalla Edelsteinöle**

*Durch ein aufwändiges Mazerationsverfahren werden die wohltuenden Eigenschaften ausgewählter Edelsteine in nährendes, regenerierendes Bio-Jojobaöl eingebunden. Die Edelsteinöle wurden nach den Erkenntnissen der modernen Steinheilkunde und in Korrespondenz mit den sieben Resilienzthemen von Monika Grundmann @edelstein-balance konzipiert. farfallas Aromatherapie-Expertise rundet die sieben Sorten mit ausgewählten, naturreinen ätherischen Ölen ab.*

#### **Anti-Stress**

*(mit Aventurin, Magnesit und Rauchquarz)*

#### **Gelassenheit**

*(mit Magnesit, Blauquarz, Dumortierit)*

#### **Geborgenheit**

*(mit Achat, Nephrit und Serpentin)*

#### **In Fluss kommen**

*(mit Sodalith, Blauem Chalcedon und Bernstein)*

#### **Jungbrunnen**

*(mit grünem Fluorit, Chrysopras und Peridot)*

#### **Lebensfreude**

*(Granat, Rubin, Rosenquarz)*

#### **Regeneration**

*(mit Epidot, Ozeanchalcedon und Rubin-Zoisit)*



## mentale Stärke



# Achtsamkeit im Alltag

*Oder: was wir von Beppo, dem Strassenfeger lernen können*

*Wenn er so die Strassen kehrte, tat er es langsam, aber stetig: Bei jedem Schritt ein Atemzug, und bei jedem Atemzug ein Besenstrich. Schritt – Atemzug – Besenstrich. Schritt – Atemzug – Besenstrich. Dazwischen blieb er manchmal ein Weilchen stehen und blickte nachdenklich vor sich hin. Und dann ging es weiter: Schritt – Atemzug – Besenstrich – ...*

*Wer hier die Strasse kehrt ist Beppo in Michael Endes Roman Momo. Ein Klassiker – auch in Bezug auf das Thema Umgang mit Zeit. In diesem Jugendbuch wird die Zeit von den grauen Herren gestohlen. Zwei Pole: der kontemplative Beppo und die bedrohlichen grauen Herren. Die Achtsamkeit und der Stress. Gleichzeitig enthält der Roman ein Rezept, wie wir stressigen Umständen begegnen können: durch unsere*

*Haltung – heute auch als „Mindset“ bekannt. Mit einer achtsamen Haltung können wir unsere Resilienz und unsere mentale Gesundheit stärken.*

*Immer wenn wir im Hier und Jetzt sind, handeln wir fokussiert oder eben anders gesagt: achtsam. Gar nicht so leicht, im Alltag in den kontemplativen Modus eines Beppos zu kommen. Ein zentrales Element ist dabei der Atem. Denn unser Atem ist immer gegenwärtig und kann uns helfen, in angespannten Momenten Abstand zu nehmen.*

### **Meditation und Yoga**

*Mittel- und langfristig gibt es ganz viele Techniken, um die Achtsamkeit zu trainieren. Yoga und Meditation gehören allen voran dazu. Meditationen sind ein zentraler Bestandteil vie-*

*ler Achtsamkeitsübungen. Sie ermöglichen es, den Geist zu beruhigen und eine tiefere Verbindung zu sich selbst herzustellen. Ob sitzend, liegend oder in Bewegung – es gibt zahlreiche Formen der Meditation, die für jeden Menschen zugänglich sind. Beim Yoga geht es um weit mehr als nur um körperliche Übungen. Es ist eine ganzheitliche Praxis, die Körper, Geist und Seele miteinander verbindet. Die Kombination von körperlichen Asanas, Meditation und Atemtechniken fördert nicht nur die körperliche Flexibilität und Kraft, sondern auch die geistige Klarheit und Ausgeglichenheit.*

### **Die vergessene Kunst des Atmens**

*In unserer schnelllebigen Welt wird eine einfache, aber essenzielle Fähigkeit häufig übersehen: das bewusste Atmen. Obwohl das Atmen eine*



grundlegende Lebenstätigkeit ist, haben viele von uns den bewussten Umgang mit dieser natürlichen Funktion verlernt. Dabei kann richtiges Atmen unser Wohlbefinden erheblich verbessern und hat tiefgreifende Auswirkungen auf unser Nervensystem, welches unter anderem die Funktionen von Herzschlag und Verdauung reguliert sowie unsere emotionalen Empfindungen beeinflusst. In Yoga, Meditation und vielen Kampfkünsten spielt die Atmung eine zentrale Rolle. Diese alten Praktiken wussten um die Kraft des Atems, der nicht nur den Körper mit Sauerstoff versorgt, sondern auch als Brücke zwischen Körper und Geist dient. Dieses wertvolle Wissen ist im modernen Alltag oft in den Hintergrund gerückt. Viele Menschen atmen flach und unbewusst, was dazu führt, dass der Körper nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird und vermehrt Stresshormone im Körper zirkulieren. Das Gute: Jede\*r kann die Kunst des bewuss-

ten Atmens erlernen und damit das Wohlbefinden steigern.

### **Atem und Achtsamkeit mit Düften vertiefen**

Wunderbar können ätherische Öle mit ihren atemvertiefenden Eigenschaften jede Atem- oder Achtsamkeitsübung unterstützen. Denn sie wirken über die Riechrezeptoren unmittelbar auf unser limbisches System (s. S. 8). So ist zum Beispiel das ätherische Öl der Benzoe mit seinem umhüllenden, warmen Duft eine Einladung, bewusst zu sein und die Magie des Moments zu spüren. Sandelholz oder Weihrauch helfen, Energien zu wecken, die innere Verbindung zu stärken und den Atem zu vertiefen. Damit einem der Schnauf nicht ausgeht, wie es so schön im Schweizerdeutsch heisst.

Überhaupt können uns Düfte als liebevolle Erinnerungen oder kleine Anker im Alltag dienen, in den Moment zu kommen, eine Atem-Auszeit

zu pflegen und unsere Mindfulness zu unterstützen. Denn äussere Umstände lassen sich oft nicht ändern. Wohl aber unsere Haltung, wie wir ihnen begegnen.

Die meisten Achtsamkeitstrainings beginnen übrigens damit, die positive Grundhaltung sich selbst gegenüber zu üben. Menschen, die sich selbst wertschätzen, gehen mit mehr Zuversicht durchs Leben. Also gerne dem inneren Kritiker mal Redeverbot erteilen und nicht alles glauben, was man denkt. Yoga und Meditation helfen auch, den Fokus positiv auszurichten, wenn belastende Gedanken überhand nehmen. Auch dafür hat Beppo einen Rat: «Man darf nie an die ganze Strasse auf einmal denken, verstehtst Du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten. Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.»





## mentale Stärke

# Achtsamkeits- Inspirationen aus dem farfalla-Team

«Nach dem Aufstehen oder nach einem langen Arbeitstag begeben sich mich gerne auf meine Yogamatte. Meistens starte ich mit **Sufi-Kreisen**, die aus dem Kundalini Yoga bekannt sind. Sitzend auf der Matte im Sukasana (Schneidersitz) beginne ich langsam, meinen Oberkörper um meine Mitte zu kreisen und verbinde die Bewegung mit meinem Atem. Nach wenigen Minuten spüre ich, wie ich ganz bei mir ankomme und dabei mehr und mehr in die Stille finde.

Als Unterstützung nehme ich gerne ein ätherisches Öl hinzu. Für einen erfrischenden Start in den Tag wähle ich am Morgen ein Rosmarinöl, Mandarinenöl oder ein anderes Zitrusöl. Für den Abend ist ein erdender Duft wie Sandelholz, Weisstanne oder der Aromayoga Raumspray sehr wohltuend.»

Vanessa, farfalla Customer Service  
Schweiz, Yogalehrerin

«Wenn ich gestresst oder traurig bin, oder einfach merke, dass etwas nicht stimmt, meditiere ich. Dafür suche ich mir einen ruhigen Ort zum Sitzen und fülle mich mit positiven Gedanken an alles, wofür ich dankbar bin – zum Beispiel, dass meine Familie eine gute Zukunft hat, dass wir alle gesund sind etc. Regelmässige **Meditationen** helfen mir, mich auf der Arbeit besser zu konzentrieren und zu fokussieren. Darum empfehle ich auch meinen Kindern die Praxis der Meditation.

In meiner Religion, dem Hinduismus, gibt es auch eine besondere Zeit für die Meditation, nämlich um 3:40 Uhr. Manchmal wache ich um diese Zeit auf. Die frühen Morgenstunden sind ideal, um Wünsche zu manifestieren, da die Ruhe, Reinheit und energetischen Bedingungen besonders stark sind, wenn alle anderen schlafen.»

Ahalyah, farfalla Logistik





«Der **Quantum Light Breath (QLB)** von Jeru Kabbal, basierend auf östlicher und westlicher Weisheit, ist eine einstündige, wirkungsvolle Atemmeditation, die kraftvoll zur Reinigung und Klärung von Körper, Geist und Seele führt. Persönliche Transformationsprozesse werden beschleunigt, und die Emotionen aus der Vergangenheit verlieren im Hier und Jetzt an Relevanz. Die wirkliche Kraft und Wirkung des QLB lässt sich am besten durch eigene Erfahrung verstehen. Sie kann Dich auf ein ganz neues energetisches Niveau katapultieren.

Seit ich die QLB-Meditation vor vielen Jahren kennengelernt habe, organisiere ich regelmässig private QLB-Gruppenmeditationen für Freunde. In der Gruppe ist die Meditation noch kraftvoller, und das Austauschen der Erfahrungen danach ist sehr wertvoll. Es ist ein wunderbares Gefühl, sich geborgen in der eigenen Mitte zu fühlen und den Frieden und die Herzöffnung zu spüren. Ich empfehle eine erste QLB-Erfahrung in einer geführten Gruppe zu machen.»

Tania, farfalla Marketing, TCM-Therapeutin und Yogalehrerin



«Durch meine eigenen Erfahrungen mit **Breathwork** und die positiven Veränderungen, die ich bei den Menschen beobachten durfte, die ich begleitet habe, weiss ich, dass der Atem unser Leben nachhaltig verbessern kann. Wir finden eine tiefere Verbindung zu uns selbst, fühlen uns ausgeglichener und gehen mit mehr Leichtigkeit und Freude durchs Leben. Eine besondere Atemtechnik, mit der ich arbeite, ist das Conscious Connected Breathing. Diese Methode ermöglicht es, einen Trancezustand zu erreichen, welcher uns hilft Zugang zum Unterbewusstsein zu bekommen. Durch diese tiefgehende Atemtechnik und professionelle Begleitung können emotionale Blockaden und tiefsitzende Traumata aufgelöst werden. Es ist eine kraftvolle Methode, um Heilung und persönliche Transformation zu fördern.»

Janine, farfalla Aussendienst  
Schweiz, Breathwork-Therapeutin

## Praktische Atemtechniken für den Alltag

Es gibt verschiedene Atemtechniken, die einfach in den Alltag integriert und mit Düften kombiniert werden können. Sie helfen dabei, Anspannungen abzubauen und das Nervensystem zu beruhigen.

### **Tiefe Bauchatmung:**

Setze oder lege dich bequem hin. Trage den **Bewusst sein Aroma-Pflege-Roll-on** in der Armbeuge, hinter den Ohren oder an den Handinnengelenken auf. Lege eine Hand auf deinen Bauch und die andere auf deine Brust. Atme langsam durch die Nase ein und lasse deinen Bauch sich heben. Atme dann durch den Mund aus und lasse deinen Bauch wieder sinken. Wiederhole dies mehrere Male und spüre, wie sich dein Körper entspannt.

### **4-7-8-Atemtechnik:**

Sprühe 2-3 Pumpstösse **Atempause Bio-Körperspray** ins Gesicht, auf den Hals und Brustbereich. Atme vier Sekunden lang durch die Nase ein, halte den Atem für sieben Sekunden an und atme dann acht Sekunden lang durch den Mund aus. Diese Technik hilft, das Nervensystem zu beruhigen und kann besonders in Stresssituationen und vor dem Schlafengehen unterstützend sein.



# Sommerglück (nicht nur) für Uster

*In Kooperation mit der Stiftung Wagerenhof baut farfalla in der Nähe ihres Hauptsitzes in Uster Aromapflanzen an. Eine Liaison aus nachhaltigem Anbau und sozialem Engagement.*



1



2



3



4

Lavendel  
und  
Pfefferminze

*Aromapflanze: Lavendel fein,  
Pfefferminze*  
*Anbauregion: Uster, ZH*  
*Seit 2020*  
*Dimension: ca. 60 000 Pflanzen*  
*Besonderheiten: Zusammenarbeit  
mit der Stiftung Wagerenhof*



5

1. /2. farfalla-Einsatz beim Jäten
3. Pfefferminzfeld
4. Malvin Richard, CEO und die farfalla-Gründer Jean-Claude Richard, Gian Furrer
5. Die Destillationsanlage.
6. Der Alambic wird gefüllt.
7. Markus Kägi, technischer Mitarbeiter des Wagerenhof, prüft das Ergebnis.



6



7

# Lavendel und Pfefferminze

*Wenn der Arbeitstag in Gummistiefeln oder mit Sonnenhut beginnt, heisst es: Feldeinsatz. Dann treffen sich Buchhaltung und Marketing, Geschäftsleitung und Customer Service früh am Morgen zwischen Bio-Lavendelsetzlingen, Pfefferminzmeer und unerwünschten Beikräutern. Denn dann wird gejätet auf den Duftpflanzenfeldern des Wagerenhofs – und freiwillige Hände aus dem farfalla-Hauptsitz sind erwünscht und zahlreich.*

Aromapflanzen baut farfalla seit 2012 im entfernten Madagaskar an. Rund zehn Jahre lang wurden auch Lavendel, Thymian u. a. im Bio-Dorf Correns in Frankreich angebaut, geerntet und destilliert. Als jedoch der Partner in Correns verstarb, reifte der Entschluss, künftig Duftpflanzen von heimischen Feldern zu verarbeiten und die Destillationsanlage herzuholen. Und damit nicht nur für sämtliche «farfallas» am Hauptsitz in Uster die Duftpflanzenwelt noch erfahrbarer zu machen, sondern auch für Teilnehmende der farfalla-Akademie und andere Besucher\*innen.

## **Agogische Arbeit und Bio-Landbau**

Von der eigenen Herstellung ätherischer Öle vor Ort in der Schweiz hat man bei farfalla lange geträumt. Mit der Stiftung Wagerenhof wurde die ideale Partnerin für das lokale Duftpflanzenprojekt gefunden. Seit über einem Jahrhundert bietet die Stiftung Menschen mit geistiger Beeinträchtigung ein liebevolles Zuhause und ist als Pflege- und agogisches Heim eine wichtige soziale Grösse in Uster. Eine Partnerin, wie sie sich farfalla für das Anbauprojekt gewünscht hat – denn Nachhaltigkeit ist bei farfalla immer ein Dreiklang aus ökologisch, ökonomisch und sozial. Die Mitarbeitenden des Wagerenhofs erfüllt es mit Stolz, die duftenden Heilpflanzen zu kultivieren.



## **Pflanzstart 2020**

Einige Tausend Pflanzen wurden 2020 zu einer Bewährungsprobe in ein Testfeld gesetzt: Lavendel fein, Pfefferminze sowie Bergamottminze durften sich hier einleben und wachsen. Mit einer kleinen Testdestille wurden 2021 erstmals in Uster ätherische Öle destilliert. Obwohl der Sommer 2021 sehr nass und verregnet war, waren die Resultate der Analysen hervorragend. Die Härteprobe war bestanden und im Frühsommer 2022 wurden 30'000 Pflanzen aus einer Biosämerei in Frankreich gepflanzt. Bio-Lavendel und Bio-Pfefferminze für die Destillation wachsen heute auf grosszügigen Feldern am nordöstlichen

Ortsrand und bald auch am Ustermer Burghügel.

## **Erntezeit**

Die duftende Ernte der kräftigen Bio-Pfefferminze gelangte bereits im August 2023 in die grosse Destillationsanlage, die hoch über der Gemeinde und dem Greifensee in der Burg Uster thront und in wenigen Minuten zu Fuss von farfalla aus erreichbar ist. An einem heissen Sommertag arbeiteten die farfalla-Gründer und Mitarbeitende des Wagerenhofs Hand in Hand. Während in der Wasserdampfdestillation ätherisches Öl und Pflanzenwasser entstanden, zogen Schwaden von Pfefferminzaroma den Burghügel hinab.

Dass es für farfalla ein Glücksfall war, mit der Stiftung Wagerenhof die passende landwirtschaftliche und soziale Partnerin zu finden, soll das erste aus der Kooperation entstandene Produkt auch widerspiegeln. Aus dem 2023 gewonnenen ätherischen Öl kreierte farfalla mit dem Duschgel Sommerglück das Sommerprodukt des Jahres 2024. Das Ergebnis ist ein spritziger Duschgenuss für alle. Der frische Duft von Ustermer Pfefferminze und Zitrusfrüchten küsst die Lebensgeister wach und macht gute Laune. So wie der monatliche Feldeinsatz zwischen Lavendel und Pfefferminze – Sommerglück eben.

# farfalla- Akademie

Workshops  
in den farfalla-Filialen



Mental Health  
Ätherische Öle bei Stress  
und psychischer Beanspruchung  
*DIY-Workshop zur mentalen Stärke*

Frauenleben  
Die Kraft der Aromapflanze für die  
Frauengesundheit nutzen  
*DIY-Workshop zur Frauengesundheit*

Weihnachtsgeschenke aus der  
Naturkosmetik-Werkstatt  
*DIY-Workshop für einzigartige,  
liebevoll-sinnliche Geschenke*

... und viele andere Workshopthemen und  
Daten in den sieben farfalla-Filialen  
hier auswählen und anmelden:



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

Kurzlehrgang Aromawissen  
*(5 Tage)*

Kurzlehrgang Aromamassage  
*(6 Tage)*

**Tagesseminare ohne Vorkenntnisse:**

Aromapflege „Hautnah“  
Körper- und Hautpflege für ältere Menschen  
*Tagesseminar mit Angela Gleixner-Lück*

Yoga und ätherische Öle  
*Tagesseminar mit Franziska Buehler*

Die Kunst des Mischens  
*Tages-Workshop mit Iris Müller-Hottinger*

Aroma-Akupressur  
*Tages-Workshop mit Angela Gleixner-Lück*

Die heilsamen Kräfte Ihrer Hände  
Ölungen und massierende Einreibungen  
*Tages-Workshop mit Ueli Morgenthaler*

Weitere Themen und Termine der farfalla-Akademie  
in Uster (15 Min von Zürich) auf  
[www.farfalla.ch](http://www.farfalla.ch) unter Akademie,  
hier auswählen und anmelden:



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](mailto:post@forum-essenzia.org) oder Download auf [www.forum-essenzia.org](http://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](http://www.forum-essenzia.org)



natürliche  
Schönheit

# Präbiotische Hautpflege für gesunde Haut

*Wir sind ein Ökosystem, ein belebter Mikrokosmos voller lebendiger Mikroorganismen – denn unsere Haut und unser Körperinneres sind von unzähligen Lebewesen dicht besiedelt. Forschungen deuten darauf hin, dass unser Hautmikrobiom einen signifikanten Einfluss auf Hauterkrankungen hat. Mit natürlichen Präbiotika können wir es pflegen und unsere Hautgesundheit unterstützen.*



*Auf einem Quadratzentimeter menschlicher Haut leben um die 10 Millionen Bakterien, Pilze und andere Mikroorganismen. Sie bilden das Hautmikrobiom, das eine entscheidende Rolle bei der Aufrechterhaltung der Hautgesundheit sowie des Hautimmunsystems spielt.*

*Das Hautmikrobiom ist unser Schutzschild, denn es bildet eine natürliche Barriere auf der Haut. Durch die Besiedelung der gesamten Hautoberfläche verdrängen nützliche Mikroben potenziell gefährliche Erreger. Sie wehren Reizstoffe und Allergene ab und können Entzündungen lindern. Ihre Zusammensetzung ist äusserst vielfältig, man geht von über 500 verschiedenen Arten allein auf der Haut aus. Jeder Mensch hat ein einzigartiges Mikrobiom, das durch Faktoren wie Genetik, Umwelt und Lebensstil geprägt wird – ähnlich wie ein Fingerabdruck ist es absolut individuell. Es hilft, unser Immunsystem auf eine breite Palette von Herausforderungen vorzubereiten – zum Beispiel, indem es Immunzellen stimuliert, um Infektionen zu bekämpfen. Forschungen deuten darauf hin, dass unser Hautmikrobiom einen signifikanten Einfluss auf Hauterkrankungen hat. Ein Ungleichgewicht im Mikrobiom kann mit Problemen wie Neurodermitis, Akne, Ekzemen und Psoriasis in Verbindung stehen. Eine*



ausgewogene Mikrobiomzusammensetzung trägt mit dazu bei, Entzündungen zu regulieren.

### **Wie schützen und stärken wir unser Hautmikrobiom?**

Besonders relevant ist die sanfte Hautreinigung mit milden Reinigungsmitteln, die das natürliche Gleichgewicht der Haut respektieren. Aggressive Reinigungsmittel können das Mikrobiom stören. Einen grossen Einfluss hat auch die Feuchtigkeitversorgung der Haut. Eine gut hydratisierte Haut unterstützt das Wachstum von gesunden Mikroorganismen.

Präbiotika sind aus der gesunden Ernährung bekannt – als Nahrungsbestandteile, die Wachstum und Aktivität der nützlichen Bakterien in unserem Darm fördern, indem sie ihnen als Nahrung dienen. Doch natürliche Präbiotika können auch unsere Hautgesundheit unterstützen – sowohl im Schutz vor vorzeitiger Hautalterung, aber auch bei Hautproblemen wie Neurodermitis, Rosacea oder Akne. Präbiotika in der äusserlichen Hautpflege sind sozusagen Nahrungsergänzungsmittel für die nützlichen Mikroorganismen des Hautmikrobioms. Schädliche Erreger können diese Präbiotika nicht verwerten.

### **Präbiotische Hautpflege für anspruchsvolle Haut**

Mit nährenden Präbiotika stärken die farfalla Derma Pro Biome-Linien Ultrasens und Skinclear unsere hilfreichen Hautbewohner. Die natürliche Hautflora wird dadurch ausgeglichen, während schädliche Mikroorganismen zurückgedrängt werden. Sehr verträgliche pflanzliche Wirkstoffe unterstützen schwierige Hautzustände wie Neurodermitis, Rosacea oder Akne. Da in Naturkosmetik keine aggressiven Tenside oder synthetischen Stoffe enthalten sind, wird das Mikrobiom obendrein geschont.

### **Derma Pro Biome Ultrasens**

Die beruhigende Tages- und Nachtpflege Ultrasens Repair & Calm Cream wurde speziell für zu Neurodermitis neigende Haut entwickelt und tut auch anderen sensiblen Hautzuständen gut. Sie ist sehr gut verträglich und beruhigt mit milden, pflanzlichen Aktivstoffen und dem feuchtigkeitsspendenden Wirkkomplex gereizte Haut sofort. Ceramide helfen der Haut, ihre Schutzschicht zu erneuern, den Feuchtigkeitsverlust zu reduzieren und das Trockenheitsgefühl zu lindern.

Das leicht grünliche Ultrasens Anti-Rötungen Fluid reduziert die bei Rosacea so markanten Rötungen ebenso wie andere gerötete Hautzustände sofort. Da die Haut oft gereizt, trocken und schuppig ist oder sogar brennt, enthält die Rezeptur zudem beruhigendes Bio-Kamillenwasser und Bioflavonoide. Der natürlichen Lipidmantel sowie das Hautmikrobiom werden gestärkt.

### **Derma Pro Biome Skinclear**

Die Linie mit Mattifier Fluid, Sebum Control Nachtserum und Mineral Mask unterstützt unreine und zu Akne neigende Haut. Neben wertvollen Präbiotika helfen pflanzliche Aktivstoffe wie Glycyrrhizinsäure aus der Süssholzwurzel, Salicylsäure aus Wintergrünöl und Teebaum, das Hautbild zu klären und zu erfrischen.

Mit einer guten Hautpflege ist viel gewonnen, doch auch Stress kann sich negativ auf das Mikrobiom der Haut auswirken und zu Hautproblemen führen. In diesem Magazin finden sich einige Vorschläge zu Entspannungstechniken und Stressabbau, die auch im Hinblick auf die Hautgesundheit empfohlen werden. Sie tragen ebenfalls dazu bei, unsere Hautflora glücklich zu machen!





# Willkommen in der Aromaküche

*Aromatische farfalla-Revolution für die Geschmacksnerven: Unsere drei neuen, als Lebensmittel zertifizierten Aromen pimpen das Kochvergnügen.*

Kochen mit ätherischen Ölen eröffnet eine neue Dimension des Geschmacks. Ob Getränke, Salate, Süssspeisen oder herzhaftes Gerichte – die natürlichen Aromen heben unsere Experimentierfreude in der Küche. Mit den Zitrusölen Zitrone und Orange sowie der würzig-süssen Gewürzkomposition «Cookies» erhalten Rezeptklassiker einen aromatischen Twist, und innovative Kreationen finden Einzug in den Speiseplan.

## **Lust auf mehr Aroma?**

Ätherische Öle müssen auch in der Küche immer verdünnt verwendet werden, z. B. in Öl, Fetten, Milchprodukten oder Teigmasse. Ein Tropfen reicht oft schon aus, um einen intensiven Geschmack zu erzielen. Da ätherische Öle nicht wasserlöslich sind, ist bei Getränken – wie auch im Badewasser – ein Emulgator nötig, z. B. Honig, Agavendicksaft, Zitro-

nensaft, Essig oder Alkohol, damit sie nicht an der Oberfläche schwimmen, sondern sich gleichmässig verteilen. Ebenso wie man bei Babys, Kleinkindern und sehr sensiblen Menschen aufzu intensive Gewürze wie z. B. Chili verzichten würde, ist hier auch in der Aromaküche Vorsicht angesagt. Also besonders sparsam dosieren.

## **Aromatisierte Getränke**

Löse einen Tropfen Aroma deiner Wahl in 1 EL Emulgator wie Agavendicksaft auf: Giesse die Mischung mit 250-1000 ml deiner Basis, z. B. Wasser oder Tee auf. In (Pflanzen-) Milchprodukten ist aufgrund des enthaltenen Fettanteils kein zusätzlicher Emulgator nötig.

## **Marinaden:**

Mische 1 Tropfen Orange oder Zitrone mit 3 EL Olivenöl, Knoblauch und

Zitronensaft, um eine feine Marinade für Tofu oder Gemüse zu zaubern.

## **Süssspeisen:**

Orange, Zitrone und Cookies eignen sich perfekt, um Gebäck oder Desserts noch mehr Aroma zu verleihen. In einer Teigmasse oder Creme lassen sie sich meist gut auflösen oder vorab in einer der Zutaten wie Fett, (Pflanzen-)Milch oder Eiern verdünnen.

## **Dips, Salat- und andere Saucen:**

Gerade keine Zitrone zur Hand? Besonders fein ist ein Tropfen Zitronenaroma in erfrischenden Salatsaucen und Dips. Eine kleine Geschmacksexplosion beschert ein Tropfen Orangenöl einer klassischen Hollandaise ebenso wie einer (veganen) Rahmsauce. Liegen dir schon neue Rezepte auf der Zunge? Wie wär's mit einem Orangen-Quinoa-Salat oder einer Mangold-Zitronen-Pasta?

## Aromen in der Küche vs. innere Einnahme ätherischer Öle – den Unterschied verstehen

### **Küchenanwendung**

- Die ätherischen Öle sind als Lebensmittel zertifiziert, werden darum als Aromen bezeichnet und dürfen zur Verwendung in der Küche empfohlen werden.
- Sie werden in sehr geringen Mengen als Würzmittel verwendet.
- Sie werden immer stark verdünnt und gleichmässig verteilt – ein

Tropfen auf 250-1000ml Masse bzw. Flüssigkeit.

### **Innere Einnahme**

- Ätherische Öle werden unverdünnt oder leicht verdünnt zu therapeutischen Zwecken eingenommen
- Hohes Risiko für gesundheitliche Probleme und Nebenwirkungen, insbesondere aufgrund mangeln-

der Fachkenntnisse und bei Anwendung über einen längeren Zeitraum.

- Wenn ein ätherisches Öl unter der Sachbezeichnung «ätherisches Öl» verkauft wird, ist es (in der Schweiz) als Chemikalie eingestuft. Deshalb sind Anwendungsempfehlungen zur inneren Einnahme wie auch für die Küche durch die Hersteller/Anbieter nicht zulässig.

## Magic Carpet Golden Milk

*Nicht nur Cookies lassen sich mit der würzig-süßsen Mischung verzaubern. Auch deine goldene Milch bringt sie zum Abheben!*

### Produkte

- 1 EL Kurkumapulver oder ein Stück Kurkuma (ca. 3 cm)
- 250 ml Pflanzenmilch
- 1 TL Kokosöl
- eine Prise schwarzer Pfeffer
- 1 EL Agavendicksaft oder 2 eingeweichte Datteln
- 1 Tropfen Aromaöl Cookies

### Rezept

1. Gib alles ausser dem Aromaöl in einen Mixer und mixe alles durch, bis die Konsistenz fein und gleichmässig ist.
2. Bringe die Mischung in einem kleinen Topf zum Köcheln und lasse sie 2 Minuten kochen.
3. Nun kannst du den Tropfen Aromaöl Cookies unterrühren und geniessen.

*Schon gewusst? Die Cookies-Mischung enthält u. a. Ingwer, Kardamom, Zimt und Anis. Wer mag, darf noch ein Stück frischen Ingwer dazumixen. Der schwarze Pfeffer sollte jedoch immer dabei sein – er unterstützt unseren Körper bei der Verwertung des Kurkuma-Inhaltsstoffes Curcumin.*



Aromaküche

## Aroma Boost Energy Balls

*Die gesunde Leckerei mit aromatischem Upgrade.*

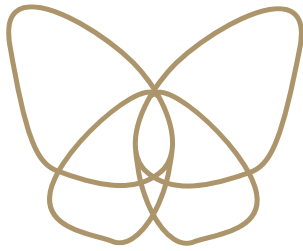
### Produkte

- 8 Datteln (ca. 150 g)
- 100 g Haferflocken
- 60 g Mandeln
- 80 g Tahini (oder ein anderes Nussmus nach Wahl)
- 1 Tropfen Aromaöl Orange oder Cookies
- eine Prise Salz
- 30 g dunkles, entöltes Kakaopulver zum Bestäuben

### Rezept

1. Entsteine die Datteln.
2. Mische das Aromaöl dem Tahini oder Nussmus bei und vermenge es gut.
3. Gib alle Zutaten (ausser Kakaopulver) in einen Blender und mixe alles zu einer klebrigen Masse.
4. Forme mit leicht feuchten Händen die Masse zu kleinen Bällchen.
5. Wälze diese anschliessend in Kakaopulver.
6. Lagere deine Leckerbissen in einem gut verschliessbaren Glas oder einer Keksbox und bewahre sie im Kühlschrank auf. Hier halten die Kugeln bis zu 2 Wochen.

*Schon gewusst? Abwandeln erwünscht – du kannst mit verschiedenen Nussmusen und Trockenfrüchten eine Vielfalt an Varianten ausprobieren.*



# 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 Kundinnen, Engagement für soziale Projekte, Produktinnovationen und mehr gehören zu unserer Wellbeing-Mission.

Immer aktuell auf [www.followthebutterfly.com](http://www.followthebutterfly.com)

## 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. Nach unserer 1. Studentin Aden finanzieren wir seit 2022 Tigist (Bild unten) das Studium am Hamlin College in Äthiopien. Mit jedem Kauf eines farfalla-Produkts werden dieses und andere Hebammenprojekte wie die Mobile Hebammenpraxis in Madagaskar oder das Projekt MAMbrella gefördert.



## Neue Projekte

Das Grand Cru-Projekt in **Sri Lanka** zeichnet sich durch verschiedene nachhaltige und soziale Engagements in der Region aus (Stipendienprogramme, medizinische Versorgung, Aufforstungsprojekte u. a.).

**Ätherische Öle:**

**Lemongrass, Zimtrinde, Zimtblatt, Patchouli, Vetiver**

Das Grand Cru-Projekt in **Südafrika** zielt darauf, Jahrzehnte nach Ende der Apartheid bestehende Barrieren zwischen den Volksgruppen abzubauen, Wohlstands- und Geschlechterungleichheit zu reduzieren und verantwortungsvolle landwirtschaftliche Praktiken zu fördern.

**Ätherische Öle:**

**Teebaum, Eukalyptus radiata, Rosmarin verbenon**



## Wellbeing-Expertin #9

Larissa Truog,  
farfalla-Filiale Aarau

Wellbeing? Für mich bedeutet dies, sich bewusst eine Auszeit zu gönnen, um wieder zu seiner Mitte zu finden. Wie findest Du Deine Mitte? Mit Deinem Enkelkind, beim Basteln und Backen? In Deinem Garten, voller Blumen und Sonne? Auf einem zauberhaften Ausflug mit Deinem Kind? Oder wie ich, mit meinem Hund im kühlen Auenland, zwischen Wald und Wasser? Egal, wie Du Dich erholst – plane diese Momente fest in Deinen Alltag ein, um wieder Deine Mitte zu finden.



**Impressum**  
9. Ausgabe  
Follow the Butterfly-Magazin,  
Herbst 2024  
gedruckt bei pva Landau  
Redaktion: Julia Fiagbedzi  
Autorinnen: Julia Fiagbedzi,  
Monika Grundmann (S. 14f),  
Claudia Kundigraber (S.16f),  
Layout: lämmler&mettler gmbh

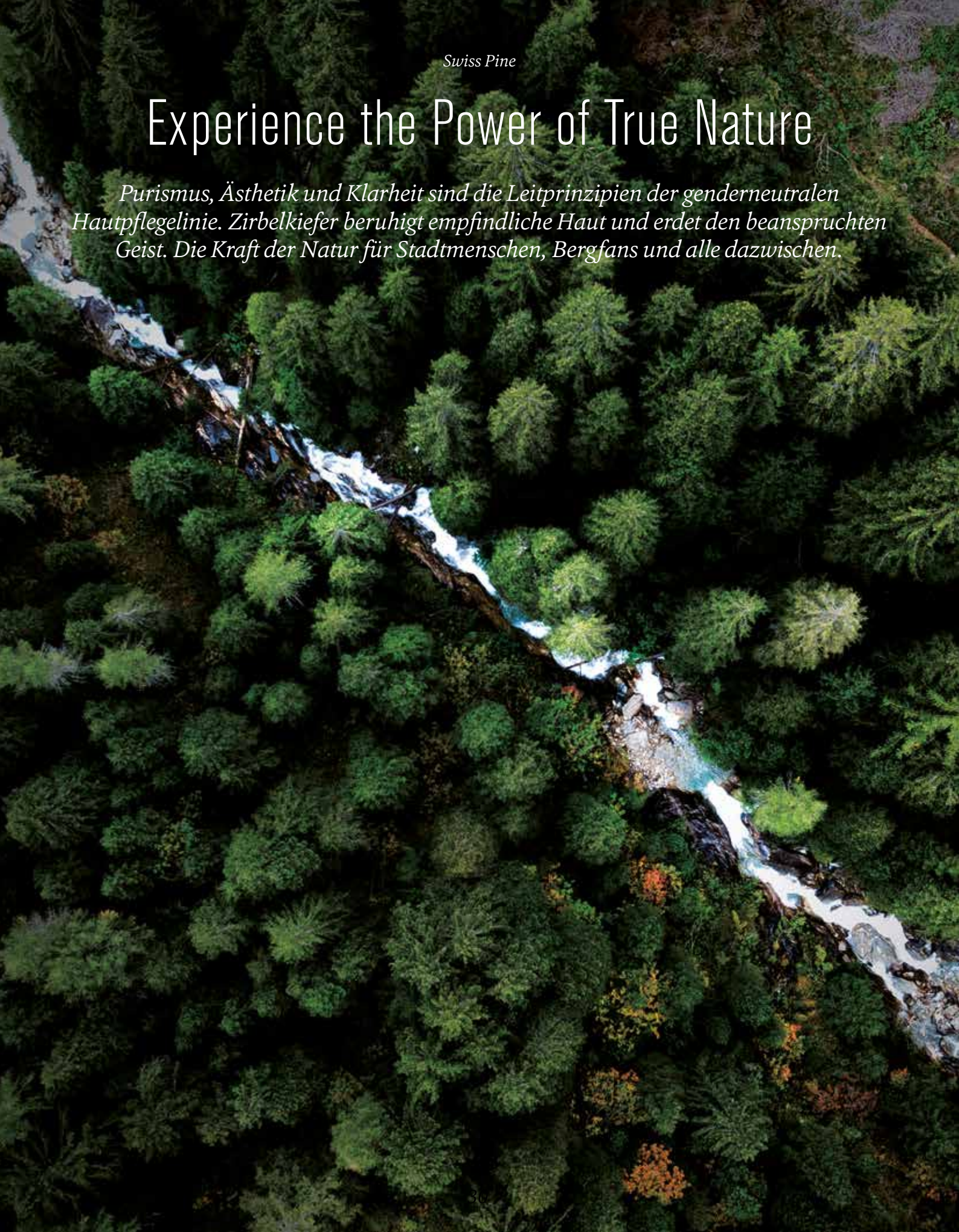
**Herausgeberin:**  
Farfalla Essentials AG  
Florastrasse 18b, 8610 Uster  
Tel. +41 44 905 99 00  
Fax +41 44 905 99 09  
[info@farfalla.ch](mailto:info@farfalla.ch)

**Abbestellen:**  
per E-Mail an  
[redaktion@farfalla.ch](mailto:redaktion@farfalla.ch) oder unter  
T +41 44 905 99 00 abmelden.

Swiss Pine

# Experience the Power of True Nature

*Purismus, Ästhetik und Klarheit sind die Leitprinzipien der genderneutralen Hautpflegelinie. Zirbelkiefer beruhigt empfindliche Haut und erdet den beanspruchten Geist. Die Kraft der Natur für Stadtmenschen, Bergfans und alle dazwischen.*



In den Höhen der Alpen wächst ein Baum, der so besonders ist wie die Landschaft, die ihn umgibt: die Zirbelkiefer, auch bekannt als Arve oder Zirbe. Diese majestätische Baumart (bot. *Pinus cembra*) steht wie ein stolzer Wächter über den alpinen Wäldern. Auf einer Höhe von 2000 m trotzen die Nadelbäume dem Alpenklima mit den starken Winden und den langen, kalten und schneereichen Wintern. Doch das raue Wetter geht nicht spurlos an den Zirbelkiefern vorbei. Sie haben oft eindruckliche, vom Leben gezeichnete Wuchsformen und sind bekannt für ihre bemerkenswerte Widerstandsfähigkeit. Ihr Stamm kann bis zu 1,7 m dick und ihre mächtige Gestalt bis zu 25 m hoch werden. Oft erreichen sie ein Alter von 200 bis 400 Jahren. Es gibt jedoch auch Exemplare, die über 700 Jahre alt sein sollen.

Die Zirbelkiefern tragen die Reinheit der Alpenluft und die Kraft der Berge in sich. Im Sommer sind sie umgeben von plätschernden Gebirgsbächen, und sobald die Sonne sie wärmt, verströmen ihre Nadeln ein wunderbar frisches und aromatisches, waldig-grünes Parfüm.



*Die Zirbelkiefer flüstert Geschichten, die nur das Herz verstehen kann, und ihre Äste erzählen von vergangenen Zeiten, in denen die Stille noch eine Sprache hatte.*

## Ein Baum – verschiedene Zirbelkiefer-Rohstoffe in der Swiss Pine-Linie

### **Zirbelkieferextrakt**

Der Extrakt stammt aus den Schweizer Alpen und wird mit einem hydroalkoholischen Verfahren gewonnen. Er beruhigt empfindliche und gereizte Haut, zum Beispiel nach der Rasur, und schützt vor den Auswirkungen von Umweltstress.

### **Zirbelkiefer ätherisches Öl**

Mittels Wasserdampfdestillation wird das ätherische Öl aus den Zweigen gewonnen. Sein Duft erdet und lässt unsere Lebensgeister aufatmen. Stärke, Resilienz, Mut und Entschlossenheit sind die Themen, die mit ihm verbunden sind.

### **Zirbelkiefer Bio-Pflanzenwasser**

Das echte Hydrolat, das bei der Wasserdampfdestillation der Nadeln und Zweige als Nebenprodukt entsteht, pflegt und beruhigt. Es eignet sich solo auch gut als Gesichtswasser für Menschen mit eher unreiner Haut.



# farfalla

Swiss Aroma Care | Est. 1982

Mentalstark

*Finde mentale Stärke  
mit der Kraft der Natur*

Atlaszeder  
spendet  
Halt & Kraft



Für deine  
mentale Balance



natural



vegan



tested



Natrue



swiss made



7 612534 250054

