

2022#7

Follow the Butterfly



40
Jahre
farfalla

Unser Jubiläum

*Vier Jahrzehnte Flower Power
für einen guten Schlaf
und ein gutes Leben*

Besser
schlafen

mit Aromatherapie

Duftpflanzen-
anbau

im Zürcher Oberland

Inhalt

4 40 Jahre farfalla

Vier Jahrzehnte Flower Power – auf
Wellbeing-Mission für guten Schlaf
und ein gutes Leben.



14

Besser schlafen mit Aromatherapie

für einen beflügelten Morgen und
einen energiereichen Tag

- 3 Editorial
- 4 40 Jahre farfalla
- 8 farfalla und die Frauen der Cevennen –
Wilder Berglavendel
- 14 Besser Schlafen mit Aromatherapie
- 20 Intense Sleep / Schlaf schön
- 22 Produktneuheiten
- 25 Gelebte Nachhaltigkeit – CO2-neutral
- 26 Aromamour – Liebe, Duft und Zärtlichkeit
- 28 Das Zürcher Oberland wird violett
- 30 farfalla-Akademie und Workshops
- 31 Aromapflege Evelyn Deutsch
by farfalla
- 32 Leben im Einklang mit der Natur
farfalla & Rogner Bad Blumau
- 34 follow the butterfly
- 35 farfalla Hebammenstipendium
Impressum

8

Wilder Berglavendel

farfalla und die Frauen der Cevennen – das
erste Duftpflanzenprojekt der farfalla-History.



Editorial

40



Jean-Claude Richard, Mitgründer farfalla – 1. Generation:
Wir blicken zurück auf bewegende 40 Jahre farfalla. Unsere Werte von dazumal, im Einklang mit sich selbst zu sein, in Hochachtung vor Mensch und Natur zu leben und Friede im Innen und Aussen zu bewahren, werden von unserer zweiten Generation mit gleicher Sorgfalt gehütet und getragen. Sie sind so aktuell wie nie zuvor. Was in unserer damaligen Kommune als Selbstexperiment begann, ist zu einer Berufung geworden und hat unzählige Menschen dazu inspiriert, ihr Wellbeing ganzheitlich und nachhaltig zu steigern.

Malvin Richard, Geschäftsführer farfalla – 2. Generation:
Eine ganz zentrale Rolle im Empfinden unseres Wohlbefindens spielt unsere Schlafqualität, denn unser Schlaf steht in Wechselwirkung mit zahlreichen Lebensaspekten wie Gesundheit, Aussehen, Fitness etc. Dass das wunderbare Lavendelöl magische Traumkräfte hat, durften wir auf einer unserer zahlreichen Reisen erleben, als wir nach einer kräftezehrenden Lavendelernte spätabends gemeinsam mit den Lavendelpflückerinnen die Tagesernte Berglavendel entluden und direkt neben diesem Meer an Lavendel zu Bett gingen – wo wir vermutlich die erholsamste Nacht unseres Lebens erlebten. Mit Intense Sleep krönen wir nun unser Schlaf-Sortiment mit einer Aroma- und Naturkosmetiklinie, die auf unserem 40-jährigen Fachwissen rund um Aromatherapie und Schlaf beruht. Ätherische Öle waren bei uns schon immer mehr als duftende Zusätze – sie sind unsere essentiellen Wirkstoffe.

Im Namen des ganzen farfalla-Teams, welches sich tagtäglich mit Leidenschaft dafür einsetzt, Menschen zu mehr Wohlbefinden zu verhelfen, wünschen wir süsse und erholsame Träume.

40 Jahre flower power

Für guten Schlaf und ein gutes Leben.

Wellbeing ist bei farfalla kein Modewort, sondern tief mit der DNA des Unternehmens verbunden. Entscheidend für unser Wohlergehen ist die Balance, von Ein- und Ausatmen, Aktivität und Ruhe, Wachen und Schlafen.

Lavendel, Südfrankreich – und der Schmetterling macht das mediterrane Trio komplett. Der Schmetterling, la farfalla auf italienisch, sowie der Lavendel als Heilpflanze Nr. 1, sind schon immer ein Teil von farfalla. Kaum verwunderlich, dass das lila Wunder bei dem jüngsten Projekt wieder als Pionier im Mittelpunkt steht. Sichtbar, blühend und violett, direkt vor der Haustüre. farfalla malt das Zürcher Oberland lila, denn das erste Projekt mit der Stiftung Wagerenhof in Uster wird der Anbau und die Destillation von Lavendel sein. Eines Tages wird ein Teil des Lavendelöls direkt aus der Schweiz kommen – die Felder sind bepflanzt (mehr dazu auf S. 28).

Doch den Beginn der farfalla Geschichte markiert ein Lavendelprojekt in Südfrankreich – das ätherische Öl vom wilden Berglavendel aus den Cevennen. Ins Leben gerufen wurde es von der Pflanzenflüsterin Claire, die dem farfalla-Gründer Jean-Claude Richard eine grosse Lehrerin war. Die Kooperation mit den Lavendelpflückerinnen besteht

seit fast vierzig Jahren. Eine Partnerschaft, zu der weiter im Heft noch zu lesen ist, und die wie farfalla in der zweiten Generation besteht.

*Die erste farfalla-Generation lebte in einer Zeit des Aufbruchs. Flower Power! Vier Freunde, die in einer Hippie-Kommune wohnten und ihr Leben einer besseren Welt widmen wollten. Ihre Mission führte 1982 zur Gründung von farfalla. Waschechte Hippies im Innen und Aussen, waren sie in vielen Bereichen Pionier*innen. Sie praktizierten Yoga, experimentierten mit Aromapflanzen und selbst gerührter Naturkosmetik.*

Von ihrer Mutter und Grossmutter lernte Mitgründerin Marianne Richard viel über die Verwendung von Heilpflanzen. Die Idee zur ersten Rosencreme brachte sie praktisch von den Spaziergängen mit ihrem neugeborenen Sohn mit. Der heutige Geschäftsführer Malvin teilt sich das Geburtsjahr mit dem von seinen Eltern, dem Patenonkel und einem weiteren Freund der Familie gegrün-

deten Unternehmen. Das Wohlbefinden der Menschen, die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper und Sein zu verbessern, stand von Anfang an im Zentrum der farfalla-Mission. Das Ziel war und ist, allen Menschen den Zugang zur Kraft der Aromapflanzen zu eröffnen und für jede und jeden mit Pflanzenkraft ein besseres Leben zu ermöglichen. Das In-sich-und-mit-sich-Wohlsein, kurz Wellbeing, ist für farfalla kein Modewort, sondern tief mit der DNA des Unternehmens verbunden.

Aus dieser Wellbeing-Mission heraus entstehen die duftenden Produkte. Für das Jubiläumsjahr wird die nächtliche Regeneration ins Zentrum einer Gesichtspflegelinie gestellt, und mit neuartigen Bio-Tabletten erweitert erstmals ein Nahrungsergänzungsmittel das Sortiment. Damit öffnet sich die farfalla AromaCare in eine neue Dimension. Das zentrale Thema dieser Neuheiten ist die Basis für ein gutes Leben und die Voraussetzung für einen zufriedenen und ausgeglichenen Tag: unser Schlaf.

Love, Peace & Happiness



Irgendwann wurde es chic, wenig zu schlafen. Die Gleichung: Wenig Schlaf = viel Erfolg. Alles musste plötzlich schnell gehen: Essen. Lesen. Coffee to go. Verkürzen, verdichten, als das Gebot der Stunde. Auch den Schlaf. Powernap statt Tiefschlaf.

Bei farfalla schätzt man aber gerade die Tiefe im Leben, auch den Tiefschlaf. Als Vater von drei kleinen Kindern kennt Geschäftsführer Malvin Richard die Bedeutung von gutem Schlaf aus eigener Erfahrung. Beobachtet er doch täglich, wie friedlich Kinder im Schlaf aussehen – und wie wenig es uns bekommt, wenn die Bettruhe gestört wird.

«Guter Schlaf ist farfalla als ganzheitlich orientiertes Unternehmen wichtig. Und die Natur ist hier wie so oft ein guter Lehrmeister.»

Die Balance ist entscheidend für unser Wohlergehen, von Wachen

Vier Freunde in einer Hippie-Kommune wollten ihr Leben einer besseren Welt widmen: Ihre Suche danach, wie Gesundheit, ein ausgeglichener Geist und natürliche Schönheit eine harmonische Einheit mit der Natur bilden können, führte die erste farfalla-Generation zur Pflanzenheilkunde. Die Kraft der Aromapflanze liess die Freunde auf ihrer Spur nach Gesundheit, Wohlbefinden und innerem Frieden seither nicht mehr los und führte 1982 zur Gründung von farfalla.

Aus dieser ureigenen farfalla-Geschichte heraus haben wir eine neue Produktlinie entwickelt, deren Eigenschaften auf Haut und Gemüt uns zum Slogan «Love, Peace and Happiness» inspirierten: Die Körperpfegelinie Hippie Rose mit Rosenblütenwasser und den Düften von Rose, Iris und Vanille.

«Love, Peace and Happiness» – der Slogan der Hippiebewegung ist heute aktueller denn je.



und Schlafen, Tag und Nacht, Ein- und Ausatmung. Das «sowohl als auch» ist Spiegel unseres Lebens. Eine gute Nacht hängt auch von einem guten Tag ab und umgekehrt. Der Schlaf ist ein Schlüssel: «Wer Probleme mit der Haut, mit der Gesundheit, der Verdauung hat – bei allem lohnt es sich, beim Schlaf anzusetzen», weiss Malvin Richard.

Die Bio-Lavendelessenz wird von Menschen mit schlechtem Schlafgeschätzt. Sie entspannt, stoppt das Gedankenkarussell, hilft bei Hautproblemen, harmonisiert und sorgt für einen besseren Schlaf. Mit Intense Sleep krönt farfalla die Schlaf-Linie mit Aroma- und Kosmetikprodukten, die auf dem vierzigjährigen aromatherapeutischen Wissen gründen. Der echte Lavendel mit dem blumig-frischen, krautigen Duft zählt zu den Heilpflanzen mit dem breitesten Wirkungsspektrum. Sein ätherisches Öl ist umfassend erforscht. Dem hohen Gehalt an Linalylacetat verdankt es seine stark entspannenden Eigenschaften.

Dass Lavendel geradezu magisch wirkt, belegen zahlreiche Studien. Malvin Richard erzählt dazu eine Geschichte von einer seiner vielen Duftreisen: «Ich habe noch nie so gut geschlafen wie nach einer Lavendelernte: Nach einem kräftezehrenden Tag entluden wir spätabends mit den Lavendelpflückerinnen den Ertrag. Wir sanken müde neben einem Meer aus Lavendel zu Bett und erlebten die vermutlich erholsamste Nacht unseres Lebens.»

Nicht «ein Bett im Kornfeld», wie es im Schlager der 70er tönnte, sondern ein Bett im Lavendelfeld wäre die Lösung. Übrigens nicht nur für guten Schlaf. Die

gesundheitsfördernde Wirkung der Pflanze war schon lange zu ahnen, bevor sie erforscht war, da Lavendelbauern auffallend wenig krank wurden.

«Wir sind Wellbeing-Fanatics.»

Wohlbefinden und Lavendel gehören zusammen wie Sonne und Mond. «Kein Wunder, dass die Pflanze bei unseren Kund*innen die Nummer eins ist», so Malvin Richard. Und im farfalla-Team – «lauter Wellbeing-Fanatics», gehört das Lavendelöl zur Grundausstattung – fürs Wohlgefühl ebenso wie für die Hausapotheke. Wer in Uster bei der Aromapionierin arbeitet, hat oft z.B. eine therapeutische Zusatzqualifikation, unterrichtet Yoga oder andere ganzheitliche Methoden. Die Mitarbeitenden führen die Idee fort, die von den Gründer*innen als Selbstexperiment gestartet wurde.

«Nachhaltiges Wirtschaften auf allen drei Ebenen, ökonomisch, ökologisch wie auch sozial, ist aus meiner Sicht der einzige Weg, wie echter Mehrwert entsteht.»

Ökonom Malvin Richard ist aufgewachsen in einer Hippie-Kommune, hat BWL studiert, vor farfalla in Unternehmensberatungen gearbeitet. Ein Widerspruch im Lebenslauf? «Ich habe diese beiden Welten immer als Symbiose erlebt. Nachhaltiges Wirtschaften auf allen drei Ebenen – ökonomisch, ökologisch wie auch sozial – ist aus meiner Sicht der einzige Weg, wie echter Mehrwert entsteht.»

Ein Beispiel: farfalla pflegt Lieferantenbeziehungen seit Jahrzehnten in einem Umfeld, wo Rohstoffe von Umweltfaktoren wie dem Klima abhängig sind und es regelmässig zu Engpässen kommt. «Durch diese gewachsenen Beziehungen, die auf Fairness und Freundschaft basieren, haben wir mehrfach erlebt, dass wir bei Rohstoffknappheit auf unsere Lieferanten zählen konnten. Nachhaltiges Wirtschaften ist ein win-win für beide Seiten.»

«Gewachsene Beziehungen, die auf Fairness und Freundschaft basieren.»

Bei farfalla hört Nachhaltigkeit nicht bei der ökologischen Frage auf. Soziale Aspekte spielen eine zunehmende Rolle. Mit den Lieferanten ohnehin schon immer, denn vor allem auf der Südhalbkugel unterstützt farfalla Menschen in den sogenannten Grand-Cru-Projekten. Die zweite Generation hat den Fokus auf die Hebammenhilfe gelegt: Die Ausbildung von Geburtshelferinnen im südlichen Afrika bekämpft die Sterblichkeit von Müttern und ihren Babys nachhaltig durch Bildung.

Und nun entsteht direkt vor der Haustüre das erste gemeinsame Projekt mit dem Wagerenhof. Die Stiftung bietet Menschen mit einer geistigen und mehrfachen Beeinträchtigung ein bleibendes Zuhause.

Die Werte von farfalla, die Vision aus den Gründerzeiten sind unverändert. Die Mission für eine bessere, eine friedlichere Welt. Anders gesagt: Love, Peace & Happiness. Forever.

Ein Unternehmen mit vielen Geschichten



3 Generationen

2018 hat Malvin Richard (2.v.r.) die Geschäftsführung von farfalla übernommen. Links im Bild: Jean-Claude und Marianne Richard aus der ersten farfalla-Generation.

Unser Team

108
Mitarbeitende

5
Bürohunde

10
zentrale Standorte
in 3 Ländern

25%
der Mitarbeitenden
feierten bereits
ihr 10. Dienstjubiläum

80%
Frauen
im Betrieb

25%
des Kaders sind
Frauen

13
verschiedene
Nationalitäten

1%
geschützte
Arbeitsplätze

Sortiment

102
Naturkosmetik-
produkte

201
AromaCare-
Produkte, davon

19
Naturparfum-
Produkte

116
ätherische Öle

farfalla-Akademie

4
Lehrgänge

18
Referentinnen
und Referenten

33
Seminare und mehr

Wilder Bergrlavendel

*ethnobotanische Duftreise
zu den Frauen der Cevennen*

Eine Reise in die Hügel der Cevennen ist immer auch eine Reise in die farfalla-Geschichte, denn die Zusammenarbeit mit den «femmes des Cevennes» ist das älteste Duftpflanzenprojekt, und das ätherische Öl des wilden Bergrlavendel eines der wichtigsten ätherischen Öle im Sortiment.

farfalla und die Frauen der Cevennen

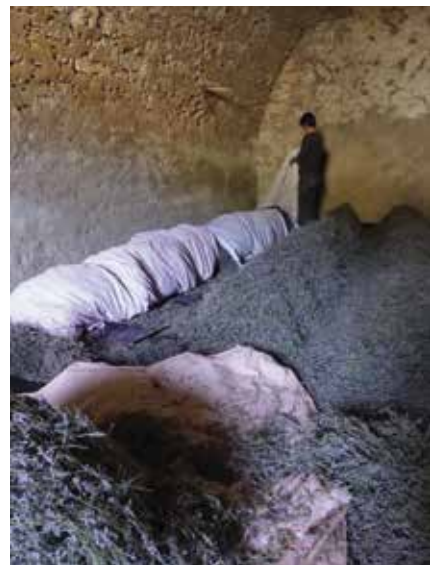


farfalla und die Frauen der Cevennen

Am frühen Morgen schwärmen die Sammlerinnen in alle Himmelsrichtungen aus und füllen ihre Tücher mit Lavendel, bis sie prallvoll sind. Oft werden die Tuchladungen auf dem Kopf zurückgetragen, kilometerweit, bis zu einem Ort, an den der Camion fahren kann. Die Arbeit ist beschwerlich und körperlich sehr anstrengend.



1. der Wilde Berglavendel
2. die Weiten der Cevennen
3. Handarbeit mit Sichel
5. volle Tuchladung
6. Projektinitiantin Claire und ihre Nachfolgerin Anne-Claire
7. Duftendes Zwischen- und Nachtlager



farfalla und die Frauen der Cevennen

Eine Gegend wie ein Gemälde von Cezanne. Stark, ausdrucksvoll, einprägend. Und dieser Duft! Angenehm und würzig nach Kräutern, mal höhlenfeucht, dann blütenzart, immer anders. Doch nicht nur Landschaft und Natur gilt farfallas Liebe seit Jahrzehnten, denn insbesondere eine Gruppe von Frauen hat es uns angetan.



Die Cevennen im Süden Frankreichs: Hier herrscht die Natur. Sie demonstriert ihre Macht durch tiefe Schluchten und archaische Berge. Hier kann es geschehen, dass man sich auf einem der Höhenzüge plötzlich inmitten von Hunderten Schafen und Ziegen wiederfindet. Eine Gegend wie ein Gemälde von Cezanne. Stark, ausdrucksvoll, einprägend. Diese Gegend ist nichts für Verwöhnte, denn das Leben hier ist nicht einfach. Wer hier lebt, wurde entweder hier geboren oder hat sich ganz bewusst dafür entschieden. Wegen der Ausdruckskraft der Landschaft, der sauberen, würzigen Luft oder weil hier die Menschen Verträge noch per Handschlag abschliessen und das gesprochene Wort noch etwas gilt.

Die Gründer von farfalla haben sich schon vor über 40 Jahren in diese Gegend verliebt. Hier haben sie Menschen gefunden, von deren einfacher, natürlicher und ursprünglicher Art sie viel gelernt haben. Menschen, für die «bio» einfach «logisch» ist.

Les femmes des Cevennes

Claire Moucot ist eine Frau mit dem natürlichen Charme dieser Gegend. Auffallend ist ihr Schalk in den Augen und unvergesslich ihr Händedruck. Eigentlich verrät dieser schon alles: Diese Frau setzt ihre Visionen in die Tat um. Seit über vierzig Jahren beschäftigt sie sich mit Bio-Pflanzen, ebenso lange besteht die Freund- und Partnerschaft mit farfalla.

Begegnung mit Claire Moucot

1982 begann die farfalla Geschichte mit ersten ätherischen Ölen, die auf dem Rosenhof-Kuriositätenmarkt in Zürich verkauft wurden. farfalla Mitgründer Jean-Claude Richard erinnert sich: «Wir hatten damals noch wenige persönliche Kontakte zu Aromapflanzenbauern. Doch ein Jahr später kamen wir durch den französischen Destillateur Thierry in Kontakt mit Claire Moucot. Diese Begegnung hat bei uns so vieles ausgelöst! Ich erinnere mich noch gut an unseren ersten Besuch im kleinen Dorf St. Croix in den Cevennen. Claire empfing uns in ihrem Duftgarten, wo sie viele verschiedene Kräuter anbaute, die sie trocknete und auf den lokalen Märkten ver-





Kleine Lavendelöl-Kunde

Lavendel fein

Lavandula angustifolia

Dem hohen Gehalt an Linalylacetat verdankt das ätherische Öl seine stark entspannenden Eigenschaften. Hilft bei Anspannung, Gedankenkarussell, Hautproblemen und sorgt für Entspannung, Harmonie und guten Schlaf.

Wilder Berglavendel

Lavandula angustifolia

Ebenfalls ein *Lavandula angustifolia* mit ganz ähnlichen Eigenschaften wie beim Lavendel fein, aufgrund der Höhenlage sind sie noch ausgeprägter. Die Pflanze ist eher unscheinbar und klein.

Lavandin

Lavandula hybrida super

Eine Kreuzung verschiedener Lavendelsorten, sein Duft wird von einer etwas herben Note geprägt. Der höhere Kampferanteil macht das ätherische Öl eher aktivierend als entspannend.

Speiklavendel

Lavandula latifolia

Mit ganz anderen Inhaltsstoffen als beim *Lavandula angustifolia* sind vor allem 1,8 Cineol und relativ hohe Kampferanteile prägend. Passend für anregende und kräftigende Massagen sowie für Sportöle.



kaufte. Sie führte, wie ganz viele in dieser abgelegenen Gegend, ein sehr einfaches Leben. Was mich sehr beeindruckte, war ihr Wissen über die Pflanzen ebenso wie ihre unglaubliche Energie und Lebensfreude. Den Kontakt zu Claire pflegten wir über viele Jahre intensiv, von ihr lernten wir unglaublich viel über das Wesen der Pflanzen. Oft waren wir mit ihr auch beim Sammeln von Wildpflanzen unterwegs. Für mich war und ist sie eine wahre Pflanzenflüsterin.» Claires besonderes Engagement galt dem Sammeln und der Destillation des wilden Berglavendels – damit hat sie in dieser Gegend eine alte Tradition wiederbelebt.

Früher und heute

Vor dem zweiten Weltkrieg haben Bergbauern, Schäfer und Hirten den Berglavendel in den Cevennen gesammelt und im Hauptort St. Croix destilliert. Doch jahrzehntelang schien dies in Vergessenheit geraten zu sein «Als wir in den 80er Jahren – die erste farfalla Generation und zum ersten Mal nach über vierzig Jahren – mit Claire auf dem Dorfplatz das ätherische Öl zu destillieren begannen, strömten von überall Leute herbei. Viele alte Menschen gaben uns Ratschläge, wie man das früher gemacht habe. Eine betagte Frau brachte ihre Wäsche mit, die sie im auslaufenden Lavendelwasser wusch. Das habe sie früher immer gemacht, da warmes

Wasser rar und teuer gewesen sei. Wie sie uns erklärte, dufteten ihre Kleider anschliessend tagelang wunderbar und hielten dabei noch die Motten fern.»

«Was mich sehr beeindruckte war Claires Wissen über die Pflanzen ebenso wie ihre unglaubliche Energie und Lebensfreude. Für mich war und ist sie eine wahre Pflanzenflüsterin.»

Später haben sich viele gleichgesinnte Frauen Claire angeschlossen, um Wildpflanzen zu sammeln und zu destillieren. In den letzten Jahren zog sich Claire altersbedingt etwas zurück, und eine der Frauen aus der Gruppe übernahm ihre Rolle. Heute gruppiert sich um Anne-Claire eine Gemeinschaft von ungefähr fünfzehn Frauen, die Claires Werk fortsetzen und inzwischen in einer neu gebauten, modernen Destille vor allem Wildpflanzen destillieren.

Wo der Lavendel in den Himmel wächst

Die «Causses» (Höhenzüge) sind sehr typisch für die Cevennen. Die Wege der Sammlerinnen führen über unendliche Kurven in die Höhe bis auf 1200 m, was schwachen Mägen Probleme bereiten kann. «Les

femmes» sind mit Picknick für eine Woche und mit ihren Ernte-Utensilien ausgerüstet: Sichel, Schleifstein, Körbe, Tücher, Notfallapotheke – und natürlich mit dem ätherischen Öl des Berglavendels, um Bienenstiche zu behandeln. Die Frauen übernachteten in einfachen Hütten oder in Zelten. Am frühen Morgen schwärmen sie in alle Himmelsrichtungen aus und füllen ihre Tücher mit Lavendel, bis diese prallvoll sind. Oft werden die schweren Tuchladungen auf dem Kopf zurückgetragen, kilometerweit, bis zu einem Ort, an den der Camion gelangen kann.

In den Monaten Juli bis September sammeln die Frauen ungefähr 8000 kg des wild wachsenden Berglavendels. Daraus werden um die 50 bis 60 kg ätherisches Öl destilliert – eine Kostbarkeit, die farfalla mit dem Grand Cru-Label auszeichnet. Im Gegensatz zum angebauten Lavendel, der etwa 80 bis 100 cm hoch wächst und maschinell geerntet wird, ist der Berglavendel ein zartes Pflänzchen von 25 bis 30 cm Höhe, das sich weitläufig über die Berghänge verstreut. Selbstredend, dass er nur von Hand geerntet werden kann. Nur wer einmal bei der Ernte mitgearbeitet hat, kann diese beschwerliche und körperlich anstrengende Arbeit nachfühlen. Wie zufriedenstellend die Ernte jedoch auch ist, liest man in den Augen der Sammlerinnen.

Schlaf streichelt die Seele sanft wie die Flügel eines Schmetterlings

Besser schlafen mit Aromatherapie



Warum ist guter Schlaf wichtig

Es klingt so einfach: Ausreichender Schlaf gehört zu den wichtigsten Voraussetzungen für unsere Gesundheit und beeinflusst unser Wohlbefinden eklatant. Der Schlaf ist der unverzichtbare Ladevorgang unseres Körpers, um zu regenerieren und Energiereserven aufzufüllen – und gleichzeitig das Gehirn zu entschlacken, um degenerativen Krankheiten vorzubeugen. Sieben bis acht Stunden Schlaf täglich gelten als optimal.

Doch bei immer mehr Menschen gerät diese essenzielle Funktion aus dem Takt: Die Universitätsklinik Zürich USZ berichtet auf ihrer Homepage für Schlafstörungen, dass jede vierte erwachsene Person

in der Schweiz an Schlafproblemen oder unter schlaflosen Nächten leidet.¹ Auch in Deutschland sind ca. 25 % der Gesamtbevölkerung von Schlafstörungen betroffen. Die Corona-Pandemie hat die Thematik verstärkt: Viele Menschen mussten zu viel Zeit allein verbringen. Zukunftsängste, Unsicherheit, Jobverlust, Homeoffice oder die alleinige Versorgung der Kinder im familiären Umfeld haben dazu beigetragen, dass die Tage zu lang wurden und der Schlaf zu kurz gekommen ist. Dass sich dies langfristig negativ auf Körper und Geist auswirkt, muss nicht extra betont werden.

Der Tag bestimmt die Nacht

Zu wenig frische Luft und natür-

liches Licht unter Tag, Stress und Geheuze, ungesundes Essverhalten, Blue Light ohne Pause sind nur einige Faktoren, mit denen wir tagsüber denkbar schlechte Voraussetzungen für einen erholsamen Schlaf schaffen. Einiges davon lässt sich bewusst angehen und verbessern. Ein wohlthuendes Abendritual hat einen grossen Einfluss, wie unser Schlaf sein wird. Die passende Vorbereitung auf eine gute Nacht führt bereits zu einer nachweislich besseren Schlafqualität.

Besser schlafen mit Aromatherapie

Auch die Naturheilkunde, insbesondere die Aromatherapie als Teilgebiet der Phytotherapie, kann einen wesentlichen Beitrag für eine verbesserte Nachtruhe leisten. **Denn viele ätherische Öle haben entspannende Eigenschaften, die einem besseren Schlaf zugutekommen:** Bergamotte und Bergamottminze, Kamille, Lavendel, Mandarine, Melisse, Jasmin, Orangenblüte, Tonka, Vanille, Zirbelkiefer, um eine Auswahl zu nennen.

Prof. Dr. Saller, Universität Zürich, konstatiert: «Individuell bedeutsame Vorteile der Aromatherapie liegen darin, dass die Patienten entsprechend ihren Erfahrungen und Präferenzen subjektiv aus einer grösseren Palette an ätherischen Ölen auswählen und somit jeweils ein angemessenes ätherisches Öl für einen besseren Schlaf finden können.» So unterschiedlich die Ursachen für die eigene Schlafproblematik sein können, so vielfältig sind die ätherischen

¹ <https://www.usz.ch/krankheit/schlafstoerungen/>

² <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnins.2020.625397/full>

Abendritual Selbstmassage

Ob die Füße, die uns Tag für Tag durchs Leben tragen, unsere nimmermüden Hände oder ein arg beanspruchter Nacken – welcher Körperteil bekommt heute unsere Aufmerksamkeit und eine liebevolle Abendmassage, die uns hilft den Tag abzuschliessen und entspannt ins Bett zu gehen?

Produkte

 1 TL
Bio-Pflegeöl
Jojoba

 1 Tropfen
Schlafschön
Aromamischung
Lavendel
oder ätherisches Öl
Lavendel fein oder
Wilder Berglavendel

Rezept

1. Einen Teelöffel Bio-Jojobaöl oder anderes Bio-Pflanzenöl in ein Schälchen geben,
2. einen Tropfen ätherisches Öl einträufeln,
3. vermischen und
4. für das Abendritual in die auserkorene Körperregion einmassieren, dabei viel Dankbarkeit, Achtsamkeit und Liebe in die Berührung legen.

Schon gewusst? Nebst Lavendel fein und Berglavendel empfehlen sich noch einige andere ätherische Öle mit spannenden Eigenschaften für ein Abendritual, auf Seite 16 und 17 findet sich eine feine Auswahl.

Öle und ihre Wirkungen auf Körper und Psyche. Auf Seite 19 wird anhand von drei häufigen Schlafproblematiken gezeigt, wie vielschichtig ätherische Öle helfen können.

Was die Wissenschaft bestätigt

Wie die Forschung zeigt, wirkt das ätherische Öl des Lavendel fein (botanisch *Lavandula angustifolia*) mit seinem Inhaltsstoff Linalylacetat beruhigend bei Schlafstörungen, besänftigend sowie angstlösend. Dies wurde in einer Vielzahl von Studien bestätigt.³

Duftende Rituale

Unser persönliches Abendritual hat einen grossen Einfluss darauf, wie erholsam die Nacht sein wird. Wer dieses mit einem natürlichen Duft kombiniert, fördert seinen Schlaf auf mehreren Ebenen. So kann es bereits helfen, das Schlafengehen mit einem bestimmten Duft in Verbindung zu bringen. In Kombination mit möglichen Verhaltensmassnahmen, finden wir zum guten Schlaf zurück, sodass der Körper die Regeneration erhält, die er braucht – für ein beflügeltes Erwachen in einen kraftvollen Tag.

³ Lillehei A. S., Halcon L. L. A systematic review of the effect of inhaled essential oils on sleep. *Journal of alternative and complementary medicine* 2014; 20(6): 441–451; DOI: 10.1089/acm.2013.0311.

Aromatherapie und Forschung

«Eine neuere systematische Übersichtsarbeit³ mit 15 wissenschaftlichen und klinischen Studien an insgesamt über 400 Personen ergab, dass Inhalationen mit ätherischen Ölen wie z. B. Lavendelöl eine sichere und kosteneffektive Therapieform für das wachsende Gesundheitsproblem Schlafstörungen sein könnten.»

Dr. Eva Heuberger, wissenschaftliche Autorin und Lektorin, Vize-Präsidentin von Forum Essenzia e.V.

Aromatherapie in der Somnologie

«Aromatherapie begleitet mich in meinem Berufsalltag seit 30 Jahren. Schlaflosigkeit, Erschöpfung und Unruhe lassen sich mit natürlichen ätherischen Ölen aus dem Garten der Natur vielfach gut behandeln.»

Christine Lenz, Somnotherapeutin, Schlafberaterin, Coach

Aromatherapie in der Pflege

«In unserer Institution sind die Schlafschön-Produkte von farfalla bei Bewohnenden sowie Mitarbeitenden beliebt. Der Duft von Lavendel mit einem Hauch Vanille sowie Tonka vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit, Vertrauen und Sicherheit. Die Einfachheit in der Anwendung wird durch den selbstständigen Einsatz unserer Bewohnenden bestätigt.»

Aymet Cristina Lloveria, Pflegeexpertin BScN, zert. Wundexpertin

Ätherische Öle für eine entspannte Nacht – nebst Lavendel (s. 12)



Bergamottminze

Aufgrund ihrer Inhaltsstoffe gilt diese Minzeart als der «Lavendel unter den Minzen» – ein klarer Hinweis auf ihre entspannenden Eigenschaften. Ihr Duft ist frisch mit Noten von Bergamotte. Sie enthält kein Menthol.



Bergamotte und Mandarine

Nervenentspannend und angstlösend hebt sich die Bergamotte von ihren vitalisierenden Artgenossen ab und qualifizieren sie zur Schlafbegleiterin. Auch Mandarine in niedriger Dosierung tut in entspannenden Mischungen wohl.



Melisse

Eine altbewährte Heilpflanze für süsse Träume. Anwendungen mit ihrem ätherischen Öl fördern Entspannung, Harmonie und einen entspannten Schlaf.

BONJOUR

Guten Morgen!
Ein festes Gute-Morgen-Ritual hilft, den Tag ganz bewusst und stressfrei anzufangen – denn eine gute Nacht beginnt unter anderem mit einem guten Start in den Tag.

Schlaf-tagebuch

Ein einfaches Tool, um den eigenen Schlaf zu erforschen und zu verbessern.
Vorlage zum Download, s. QR auf dieser Seite.

Licht am Tag – echte Dunkelheit in der Nacht

Viel Tageslicht und Bewegung am Tag sind hilfreiche Massnahmen für eine gute Nacht: Lichtduschen und Tageslichtbäder, Bewegung, kalte Duschen, aktive Mittagspause im Freien, mit Fahrrad oder zu Fuss zur Arbeit usw.

Von immenser Bedeutung ist die Dunkelheit für unseren Schlaf (und für die Natur, siehe auch Seite 34).



Aromatherapie und Schlaf

Mehr über die Wirkweisen, geeignete Aromapflanzen und ihre ätherische Öle, Anwendungen, ganzheitliche Schlaftipps etc. s. QR-Code:



Richtig essen – besser schlafen

Warmes, ausgewogenes Essen ist besser für den Schlaf als Rohkost und kalte Speisen. Wichtig ist: Zeit für das Essen, Ruhe, Wertschätzung und Geniessen. Langsam und ablenkungsfrei ohne Mobiltelefon auf dem Tisch – sonst droht weitere Überforderung für Körper und Geist. Am Abend trotz Stress ausreichend essen, sonst ist eine Weckreaktion durch nächtliche Unterzuckerung möglich.

Besser schlafen – der Workshop in den farfalla-Filialen

Buchen Sie Ihr Schlafcoaching!



Neroli

Das ätherische Öl der Bitterorangenblüte spricht tiefe seelische Bereiche an, hilft zu entspannen, Ängste loszulassen und gilt als sehr besänftigend. In der mediterranen Pharmakopöe geschätzt bei Schlaflosigkeit und Nervosität.



Tonka-Extrakt | Vanille-Extrakt

Süss und tröstend stehen beide für Geborgenheit und bringen beruhigende und angstlösende Eigenschaften mit. Tonka soll den Serotoninhaushalt ausgleichen und dadurch den Schlaf fördern.



Zirkelkiefer

Studien zeigen, dass sich unter Einfluss ihres Duftes die Herzfrequenz im Schlaf messbar verringert. Kreislauf und Herz werden entlastet, was die Schlafqualität und den nächtlichen Erholungsfaktor verbessert.

Aromatherapie richtig anwenden

Ausgewählte ätherische Öle können neben einem guten Schlaf viele Themen unterstützen. Entscheidend ist neben einer erstklassigen Qualität die richtige Anwendung: Ätherische Öle und 100%ige Aromamischungen aus ätherischen Ölen dürfen nicht unverdünnt auf die Haut. Für Hautanwendungen sind deshalb Bio-Pflanzenöle und die natürlichen farfalla DIY-Basisprodukte notwendig.

Duftlampe / Vernebler: 1 – 5 Tropfen
(bzw. gemäss Gebrauchsanleitung)

Dufsteine: 10 – 15 Tropfen

Bio-Raumspray: 20 – 40 Tropfen
auf 70 ml farfalla Bio-Raumspray DIY

Bio-Naturparfum: 15 – 30 Tropfen (Eau de Toilette) bzw. 45 – 90 Tropfen (Eau de Parfum)
auf 27 ml farfalla Bio-Parfum DIY


Inhalation: 1 – 3 Tropfen, je nach Intensität des ätherischen Öls, pro Inhalation dosieren. Sparsam einsetzen, da intensiv.

Bad, Fussbad: 4 – 10 Tropfen pro Vollbad, da äth. Öle nicht wasserlöslich sind, vorher in einen natürlichen Emulgator, z. B. Flüssigseife (farfalla DIY Duschgel/Schaumbad), Rahm, Honig oder Bio-Pflegeöl mischen.

Duschgel: 0,5 – 1 % Verdünnung, 20 – 40 Tropfen
auf 200 ml farfalla DIY Duschgel/Schaumbad

Massage, Körperpflege: 1 – 3 % Verdünnung,
10 – 45 Tropfen auf 75 ml farfalla Bio-Pflegeöl

Gesichtspflege: 0,5 % Verdünnung,
3 Tropfen auf 30 ml farfalla Bio-Pflegeöl



Für unser aromatherapeutisches Abendritual «Melissenherz» scannen Sie den QR-Code zu «Hormone und Schlaf» auf S. 19.

Wenn der Alltagsstress uns den Schlaf raubt



Erholt in den Tag trotz stressigem Alltag

Kreist das Gedankenkarussell in der Nacht? Sie können die Themen des Tages nicht loslassen?

Stress und Schlaf sind eng miteinander verbunden. Klar ist: Stress kann die Schlafqualität und -quantität negativ beeinflussen. Umgekehrt kann unzureichender und nichterholsamer Schlaf das Stressniveau erhöhen – ein Teufelskreis! Sowohl Stress als auch Schlafmangel können zu dauerhaften körperlichen und psychischen Problemen führen.

Passende Rituale können Ihnen helfen, den Schlaf zu verbessern.



Stress und Schlaf
Erfahren Sie mehr über den Zusammenhang von Stress, Schlaf und Erholung

Wenn die Hormone uns um den Schlaf bringen



Ausgeschlafen den Tag beginnen trotz Hormontheater?

Können Sie einfach plötzlich nicht mehr schlafen? Rauben Ihnen Hitzewallungen nachts den Schlaf? Machen schmerzhaft Menstruationsbeschwerden erholsamen Schlaf unmöglich?

Eine neue Übersichtsarbeit² zeigt, dass Frauen ein erhöhtes Risiko für Schlafstörungen haben. Hormonelle Schwankungen und Schlaf sind eng verknüpft z.B. während dem Zyklus, der Schwangerschaft und insbesondere in den Wechseljahren. Aber auch eine schmerzhaft Menstruation oder Hitzewallungen sind echte Killerfaktoren.

Je nach individueller Ursache tun ganzheitliche Massnahmen gut.



Hormone und Schlaf
Erfahren Sie, wie Sie das hormonelle Gleichgewicht und ihren Schlaf verbessern

Mit Kindern den Tag sanft ausklingen lassen



Mit Kindern eine gesunde Schlafroutine etablieren und die Entwicklung unterstützen

Haben Ihre Kinder Mühe, den Tag loszulassen, und kommen nicht zur Ruhe? Wünschen Sie sich und Ihren Kindern eine entspanntere Abendroutine?

Kinder wachsen und entwickeln sich Tag für Tag. Während jeder Tag voller neuer Erfahrungen steckt, die verarbeitet werden müssen, vollziehen sich viele Entwicklungsschritte über Nacht. Doch die Zubettgeh-Zeit ist oft sehr anstrengend für die ganze Familie.

Kinder lieben Rituale – und sind sehr empfänglich für Düfte, die sanfte Unterstützung bieten, um die Eindrücke des Tages zu verarbeiten. Zudem bringen sie Entspannung in den Familienalltag und verstärken die Bindung.



Kinder und Schlaf
Erfahren Sie mehr, wie Sie die Schlafgewohnheiten Ihres Kindes positiv beeinflussen

Neu: Intense Sleep

Entspannt durch die Nacht – beflügelt erwachen

Nichts ist so elementar für unser Wohlbefinden wie ein erholsamer Schlaf. Deshalb ist der sogenannte Schönheitsschlaf mehr als sprichwörtlich für unser Aussehen und unsere Ausstrahlung zu verstehen – denn in der Nacht laufen wichtige Regenerationsprozesse der Haut ab. Was liegt also näher, als Schlafhilfe und Hautpflege zu verbinden? Intense Sleep ist die neue Gesichtspflege, die unsere bestehenden AromaCare-Produkte für einen besseren Schlaf um eine neue Dimension erweitert.

Der Night Recovery Effect ist eine echte Innovation mit Zweifachwirkung für den Schönheitsschlaf. Die aromatherapeutische Nachtpflege mit Bio-Lavendel enthält zusätzlich einen Wirkstoffkomplex, der beim Einschlafen hilft und die Schlafqualität verbessert. Die Hautregeneration wird optimal unterstützt – der beste Schutz vor vorzeitiger Hautalterung. Für eine wache, vitale Ausstrahlung am nächsten Morgen.

Neu



Intense Sleep
AHA Gesichtsfliuid
Night Recovery Effect

Das wirksame Pflegefluid verfeinert dank AHA-Fruchtsäuren die Haut und zaubert über Nacht einen ebenmäßigen Teint. Pflanzliches Hyaluron spendet Feuchtigkeit und wirkt straffend. Enthält beruhigendes Bio-Lavendel- und Hanföl für die Nacht. Verfeinertes Hautbild bei 85 % der 20 Testpersonen nach 28 Tagen.



Intense Sleep
Nachtcreme
Night Recovery Effect

Die beruhigende Wirkstoffkombination verbessert nachweislich die Schlafqualität und fördert den natürlichen Melatoninzyklus der Haut. Sie unterstützt die nächtlichen Reparaturprozesse und die Regeneration der Haut und beugt dadurch vorzeitiger Hautalterung vor. Enthält entspannendes Bio-Lavendel- und Hanföl für die Nacht.

Schlaf schön

Willkommen im Reich der lila Träume! Zuverlässig und sanft lässt der Duft des Lavendels in der Gute Nacht-AromaCare das Gemüt zur Ruhe kommen und hilft dabei, einen erholsamen Schlaf zu finden.



Schlaf schön
Lavendel
Gute Nacht Schaumbad

Entspannend und besänftigend, stimmt der Duft des Lavendels das Gemüt auf eine erholsame Nachtruhe ein. Die schmeichelnd-schaumige Badewonne ist ein hilfreiches Abendritual, um den Tag sanft ausklingen zu lassen und in einen wohltuenden Schlaf zu finden. Wunderbar auch als Fussbad.



Schlaf schön
Lavendel
Gute Nacht Bio-Raumspray

Die Gedanken los- und den Tag ziehen lassen. Der sanft-blumige Raumspray mit dem lila Wunder ist ein treuer Helfer für alle, die sich eine entspannte Nacht wünschen. Mit Lavendel, Vanille-Extrakt, Bergamotte, Tonka u.a.



Schlaf schön
Lavendel
Gute Nacht Kissenspray

Lass dein Kissen zur Wolke Sieben werden und dich ins Land der Träume tragen. Der sanft-blumige Kissenspray mit feinem Lavendel, verfeinert mit Vanille-Extrakt, Bergamotte u.a. hilft dabei, zur Nachtruhe zu finden. Hinterlässt keine Flecken auf den Textilien.



Schlaf schön
Abendruh Bio-Tabletten

Mit natürlichem Bio-Melissenextrakt und Bio-Lavendelaroma. Enthält pflanzliches Magnesium, das aus Meeresalgen gewonnen wird. Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und Energiestoffwechsels bei.



Schlaf schön
Gute Nacht Aromamischung

Mit 100% naturreinen ätherischen Ölen (Lavendel, Vanille-Extrakt, Bergamotte, Orange, Tonkabohne u.a.) für Duftstein, Vernebler, Riechstift oder DIY-Rezepturen (z. B. siehe S. 15)



Schlaf schön
Gute Nacht Geschenkset

Mit Schlafschön Lavendel Kissenspray und Amethyst Trommelstein. Der Amethyst hilft, das Gemüt zu besänftigen und überflüssige Grübeleien zu klären. Seine violette Farbe soll Blockaden lösen und im Schlaf helfen, Disharmonien durch Träume zu verarbeiten.

Intense Sleep

Die beruhigende Wirkstoffkombination verbessert nachweislich die Schlafqualität, pflegt intensiv und regeneriert die Haut über Nacht.



Nachtcreme

Regeneriert die Haut über Nacht.
30 ml



AHA-Gesichtsfluid

Verfeinert und glättet die Haut.
30 ml

Cistrose

Das ätherische Öl der Cistrose unterstützt den Feuchtigkeitshaushalt der Haut.



Hydrobooster Pflege spray

Sofortige Feuchtigkeit mit pflanzlichem Hyaluron.
60 ml

Hippie Rose

Beglückt Haut und Seele mit sinnlichem Versprechen. Natürliche, leichte Pflege mit rosig-sinnlichem Duft.



Duschgel

Duscherlebnis voller Leichtigkeit und süßen Verlockungen.
200 ml



Körperlotion

Pflegt die Haut mit tiefgehender Feuchtigkeit.
150 ml



Deo-Spray

100% natürlicher, zuverlässiger Langzeitschutz ohne Aluminium.
100 ml

Körperöle

Wärmende, harmonisierende und beruhigende Düfte stärken das Selbstvertrauen und vermitteln Geborgenheit. Nährendes Bio-Jojobaöl für reichhaltige Feuchtigkeit



Kuschelart Körperöl

Mit sanft-blumig-verwöhnendem äth. Öl der Iris – Geborgenheit.
75 ml



Glücklicher Körperöl

Glückbringend, bezaubernd blumig – Lebensfreude.
75 ml

Gesichts- öle

Die duftenden Kompositionen helfen unterschiedlichsten Hautbildern, wieder in ihr gesundes Gleichgewicht zu finden.



Berglavendel

Beruhigend

15 ml



Rosengeranie

Feuchtigkeit

15 ml



Teebaum

Klärend

15 ml



Weihrauch

Regenerierend

15 ml

Edelstein- öle

Für tiefe Entspannung und innere Ruhe. Edelsteinmazerate aus Bio-Jojobaöl und ätherischen Ölen. Auch als Geschenkset erhältlich.



Anti-Stress

Mit Orange, Lavendel, Ylang Ylang; Aventurin, Magnesit, Rauchquarz.

100 ml



Geborgenheit

Mit Vanille, Sandelholz, Benzoe Siam, Orange; Weisser Achat, Nephrit, Serpentin.

100 ml



Gelassenheit

Mit Lavendel, Neroli, Mandarine, Kamille; Blauquarz, Dumortierit, Magnesit.

100 ml



In Fluss kommen

Mit Fichtennadel, Rosengeranie, u.a.; Sodalith, Chalcedon u.a.

100 ml



Jungbrunnen

Mit Wacholderbeere, Fenchel, Zitronen; Fluorit, Chrysopras u.a.

100 ml



Lebensfreude

Mit Rosengeranie, Rose, Bergamotte; Granat, Rubin, Rosenquarz.

100 ml



Regeneration

Mit Ravintsara, Myrte, Litsea cubeba; Epidot, Ozeanchalcedon u.a.

100 ml

Schlaf schön

Zuverlässig und sanft verhilft der Duft des Lavendels zu tiefer Entspannung und einem erholten Erwachen.



Abendruh Bio-Tabletten

Mit natürlichem Magnesium.
80 Stk.



Gute Nacht Geschenkset

Mit Kissenspray und Amethyst.
30 ml



Schaumbad

Entspannend und besänftigend.
200 ml

Aromamour

Das ätherische Jasminöl mit seinen aphrodisierenden Eigenschaften und weitere luststeigernde Düfte schaffen ein sinnliches Ambiente.



Liebeslust Massageöl

Für zärtliche Berührungen.
75 ml



Liebeslust Bio-Raumspray

Düfte lassen die Funken fliegen.
75 ml



Aromamischung

Für genussvolle Stunden zu Zweit.
5 ml

Raumdüfte

Aus naturreinen ätherischen Ölen und Bio-Alkohol in der farfalla Duftmanufaktur komponiert.



Stilles Örtchen Bio-Raumspray

Entfernt hartnäckige Gerüche.
75 ml



Kuschelzeit Bio-Raumspray

Für zärtliche Zuwendungen.
75 ml



Rosmarin Kampfer

Anregend und stimulierend.
5 ml

Frauenleben

Wenn die Hormone das Wohlbefinden aus der Bahn werfen.



Riichtsift Set

Edelstahl-Riechstift, Aromamischung Stimmungshoch.
5 ml

Bleib gesund

Die jahrhundertelange Tradition der Klostersgärten zeigt, wie lange Duftpflanzen bereits zur Gesunderhaltung geschätzt wurden.



Immuno Forte Sirup

Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
125 ml

farfalla ist CO² neutral

Herstellung, Transport und Lagerung, Versand, Verpackung und Verkaufsaktivitäten aller Produkte verursachen CO²-Emissionen. Nebst dem Aufdecken der vermeidbaren und der Reduktion der unvermeidbaren Emissionen ist die CO²-Neutralität via Kompensation ein zusätzlicher Schritt, den verantwortungsvolle Unternehmen für das Klima gehen.



Seit 2021 gleicht farfalla den kompletten CO²-Verbrauch durch ein sorgfältig ausgewähltes Kompensationsprojekt in Madagaskar aus – rein zufällig befindet es sich in unmittelbarer Nähe des eigenen Fairtrade-Projekts. Doch wie funktioniert so ein Kompensationsprojekt in der Realität?

Nachdem der Corporate Carbon Footprint eines Unternehmens berechnet wurde und als Menge bekannt ist, kann dieser gesamthafte Treibhausgas-Ausstoss durch anerkannte Kompensations- bzw. Klimaschutzprojekte, die nachweislich wiederum CO² einsparen, sozusagen neutralisiert werden – auch wenn diese Einsparung in einem anderen Kontext und an einem anderen Ort geschieht. Die Kompensation mit einer international renommierten und zertifizierten Partnerin wie Climatepartner bildet einen weiteren und wichtigen Schritt für den Klimaschutz.

Anerkennung von Kompensationsprojekten

Für die Anerkennung und Seriosität von Kompensationsprojekten ist entscheidend, dass diese Klimaschutzprojekte nur aufgrund der Kompensationspartnerschaft umsetzbar sind. Projekte, die auch ohne diese finanzielle Unterstützung realisiert werden könnten, werden nicht als Klimaschutzprojekt anerkannt. Nebst der

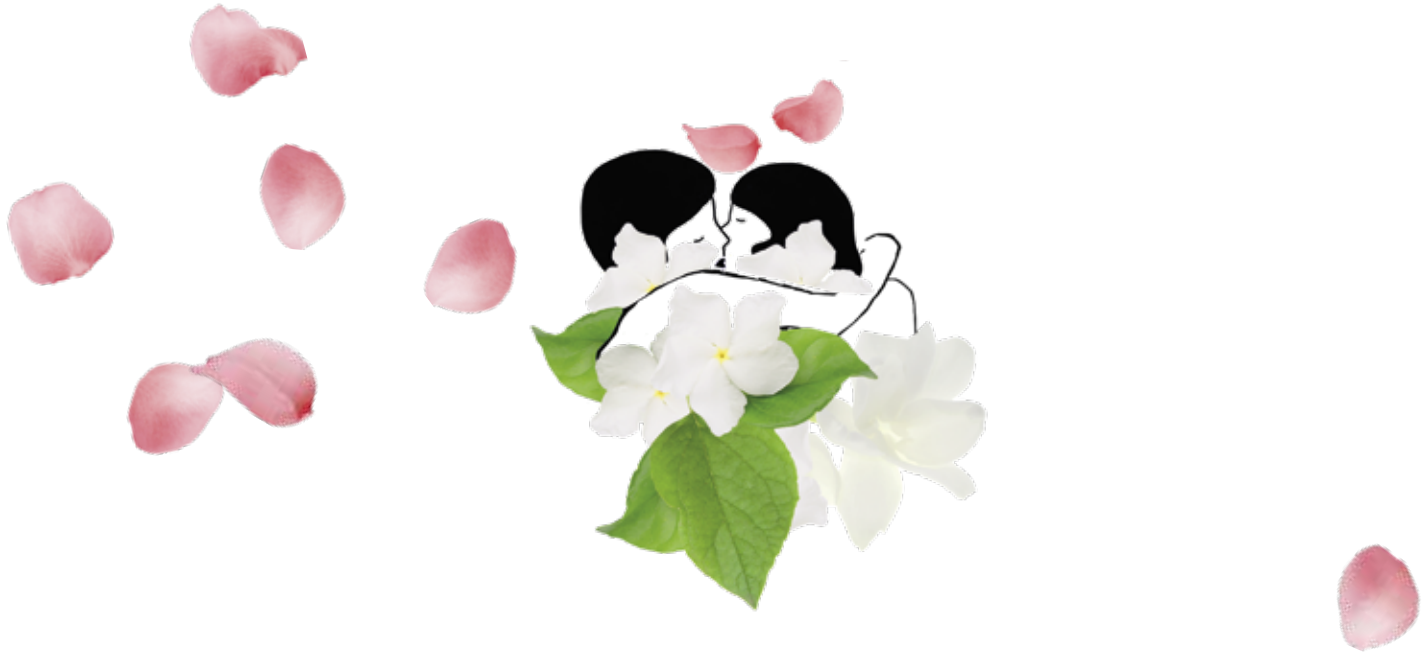
Tatsache, dass für das Weltklima nur die effektive Einsparung relevant ist, kommen die Massnahmen in den Projektländern der Bevölkerung zu gute, wie z.B. durch den Schutz von Lebensräumen, dem Schutz vor Krankheiten oder der Entstehung von Arbeitsplätzen.

Am Beispiel Madagaskar

Wenn nur fünf Prozent der ländlichen Bevölkerung Madagaskars Zugang zu sauberem Wasser haben, müssen die anderen 95% das täglich benötigte Wasser aus offenen und flachen, weil von Hand gegrabenen, verschmutzten Brunnen holen. Oft ist dieses Wasser mit Krankheitserregern verseucht, vor allem für Kinder wird Durchfall aufgrund von verkeimtem Wasser zur tödlichen Gefahr. Bekannt ist, dass abgekochtes Wasser keimfrei ist – was bedeutet, dass das Wasser auf offenen Feuern abgekocht werden muss. Für den entstandenen Brennholzbedarf werden die letzten wenigen Baumbestände der Insel geplündert, erhebliche CO²-Emissionen entstehen. Hier wird der Bezug zum Klimaschutz klar. Für das unterstützte Klimaschutzprojekt wurde eine einfache und günstige Wasserversorgung mit Solarpumpen aufgebaut, das die CO²-Emissionen einspart, die beim Abkochen unsauberen Wassers auf Holzfeuern entstehen.

Aromamour – Liebe, Duft und Zärtlichkeit

Sinnlich duftende ätherische Öle bringen die Funken zum Fliegen und lassen es so richtig knistern. Einige exotische Düfte haben aphrodisierende Eigenschaften und stehen in ihrer Heimat für Liebe, Sexualität und Sinnlichkeit.



Jasmin, die Königin der Nacht, ist nicht von ungefähr Bestandteil von unzähligen altindischen Liebesdarstellungen – ihr betörendes, blumiges ätherisches Öl soll die Lust wecken und selbst versiegende Leidenschaft neu entfachen können, denn es steigert sowohl Liebesfähigkeit als auch das Selbstvertrauen. Darum steht die ursprünglich aus dem Norden des Subkontinents stammende Duftpflanze dort seit jeher im Zusammenhang von Liebe, Lust und Erotik. Der perfekte Duft für liebevolle Berührungen und erotische Hingabe.

Um der Hochzeitsnacht zu Erfolg zu verhelfen, wird in Indonesien das Bett der Brautleute mit Ylang Ylang,

der «Blume der Blumen», dekoriert. In der Aromatherapie steht das süß und schwer duftende ätherische Öl ebenfalls für Themen wie Sex und Sinnlichkeit.

Auch die Vanille hat in ihrem mittelamerikanischen Herkunftsland eine Verbindung zu Liebe und Sexualität und wird als Aphrodisiakum geschätzt. Es heisst, dass die Bezeichnung «Vanille» zuerst von Hernando Cortes in der Zeit der Eroberung des Aztekenreiches verwendet wurde. Als er die Orchidee erblickte, nannte er sie «Vainilla» – abgeleitet vom Lateinischen «Vagina». Er hat sich offenbar durch die Form der Frucht inspirieren lassen. Der Ruf der Vanille, eine aphrodisierende Macht zu

besitzen, hat auch mit der Form der Wurzel zu tun. Der Familienname «Orchidee» stammt vom griechischen «orchis» und bedeutet «Hoden».

Wo die Lust entsteht...

Ätherische Öle lösen über den Geruchssinn, aber auch über die Haut Gefühlsreaktionen im Gehirn aus – und diese können auch Lust und Libido beeinflussen. Denn der Ort, an dem Düfte im Gehirn verarbeitet werden, das limbische System, ist auch die Schaltzentrale für unser sinnliches und sexuelles Empfinden. Weil Düfte da wirken, wo die Lust entsteht – im Gehirn nämlich –, befeuert der passende Liebesduft die Liebeslust.

Aromamour-Neuheiten auf S. 24.

Liebeslust Badesalz

Samtig-schmeichelndes Badewasser, sinnlich-erotische Düfte – ein Bad zu Zweit stimmt auf zärtliche Stunden ein und weckt die Lust. Gleichzeitig stimuliert es die Durchblutung von Haut und Schleimhaut.

Produkte

3 EL

DIY Badesalz



6 – 8 Tropfen

Aromamour, Liebesnacht Aromamischung

Rezept

1. 6 – 8 Tropfen Aromamour, Liebesnacht Aromamischung auf das Salz träufeln
2. Badewasser einlaufen lassen.
3. Duftendes Badesalz ins warme Wasser geben.
4. Eintauchen und geniessen.

Schon gewusst? Optional kann 1 TL Mandelöl oder anderes Bio-Pflegeöl zur Salzmischung gegeben werden, so ist die Hautpflege bereits inklusive. Aber auch eine anschließende Massage mit dem Liebeslust Massageöl ist sehr vielversprechend...

Das Zürcher Oberland wird violett



Von der Provence in den Kanton Zürich – farfalla holt die eigene Destillationsanlage in die Schweiz und hat mit der Stiftung Wagerenhof in Uster eine Partnerin für den Duftpflanzenanbau im Zürcher Oberland gefunden. Lavendel markierte den Beginn der farfalla Geschichte – so ist es kaum verwunderlich, dass die Heilpflanze auch beim jüngsten Projekt im Mittelpunkt steht.

Rund zehn Jahre lang hat farfalla eigene Duftpflanzen in Correns, dem ersten Bio-Dorf Frankreichs angebaut, geerntet und destilliert. Als jedoch der wichtigste Partner vor Ort, der Biobauer Michel unerwartet verstorben ist, reifte der Entschluss, künftig statt in Frankreich Duftpflanzen von heimischen Feldern zu destillieren und die Destillationsanlage in die Schweiz zu holen.

Mit der Stiftung Wagerenhof, einer in Uster seit 100 Jahren etablierten sozialen Einrichtung für Menschen mit Beeinträchtigungen, wurde die ideale Partnerin für das Duftpflanzenprojekt in der Schweiz gefunden. Der Wagerenhof betreibt eine eigene Landwirtschaft mit über 20 Hektaren Land und stellt farfalla einen Teil der Fläche für den Anbau von Duftpflanzen zur Verfügung.

Ein Traum wird Realität

Die eigene Herstellung ätherischer Öle war für farfalla immer ein

Traum. Weniger aus kommerziellen Gründen, sondern aufgrund des Bildungsaspektes: Kundinnen und Anwendern sowie den Teilnehmenden der farfalla-Akademie sollten alle Aspekte der duftenden Materie vor Ort näher gebracht werden können.

Projektstart 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 – und analysiert. Obwohl der Sommer 2021 sehr nass und verregnet war, waren die Resultate der Analyse hervorragend – die Härteprobe war bestanden und die Sicherheit gewonnen, dass der Aromapflanzenanbau und die Gewinnung ätherischer Öle von bester Qualität auch im Kanton Zürich erfolgversprechend ist.

Ein Meilenstein: Weitere 15'000 Pflanzen aus einer Biosämerei in Frankreich wurden im Frühsommer 2022 gepflanzt. Die Duftpflanzenfelder befinden sich wie der farfalla Hauptsitz in Uster, zudem auch in der Strahlegg auf rund 1000 m. ü. M. Im August 2022 wurde die Pfefferminze bereits destilliert, die erste Lavendeldestillation kann in zwei bis drei Jahren erwartet werden. Das Ziel ist, das Projekt in den nächsten Jahren kontinuierlich auf fünf bis sechs Hektar zu vergrössern.

Wie profitiert die Region?

Die Zusammenarbeit mit dem Wagerenhof Uster eröffnet Menschen mit Beeinträchtigung sinnvolle Arbeiten mit Pflanzen – von der Aussaat bis zur Endverarbeitung. Da das Projekt nicht kommerziell ausgerichtet ist, stehen dabei keine Produktionsziele im Vordergrund.



Duftpflanzenanbau
Zürcher Oberland

Anbaufläche: 1.5 ha

*Anbaupartnerinnen:
Farfalla Essentials AG,
Stiftung Wagerenhof Uster*

*Duftpflanzen: Pfefferminze,
Bergamottminze, Lavendel fein*

*Standorte: Uster (ca.
464 m. ü. M.), Strahlegg (ca.
1000 m. ü. M)*



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**

**Workshops
in den farfalla-Filialen
Herbst/Winter 2022**

**Besser schlafen –
Schlafcoaching-Workshops**

*Lernen Sie duftende Strategien kennen,
um Ihre Nachtruhe zu verbessern:*

***Wenn der Alltags-
stress uns den Schlaf raubt***

***Wenn die Hormone uns
um den Schlaf bringen***

***Mit Kindern den Tag sanft
ausklingen lassen***

Do it yourself-Workshops:

***Weihnachtsgeschenke aus der
Naturkosmetik-Werkstatt
– einzigartig individuell,
liebervoll sinnlich***

*Daten für unsere sechs
Filialstandorte*



*Bei einem Einkauf von 15 CHF gratis,
beschränkte Teilnehmerzahl –
jetzt Platz reservieren auf*

*[https://hub.farfalla.ch/
workshops-farfalla-filialen](https://hub.farfalla.ch/workshops-farfalla-filialen)*

farfalla- Akademie

**Komplettlehrgänge
Aromawissen – Aromapflege –
Aromatherapie
(5 / 10 / 17 Tage)**



Tagesseminare ohne Vorkenntnisse:

**Zur Ruhe kommen
und Kräfte sammeln**

*Winter-Wärme-Wohlfühlmassnahmen
Online-Tagesseminar mit Angela Gleixner-Lück
Dienstag, 1. November 2022*

Die Kunst des Mischens

*Duft- und Pflegeprodukte aus natürlichen
Rohstoffen selbst herstellen
Tagesseminar mit Iris Müller-Hottinger
z.B. Montag, 28. November 2022*

**Wirkungsvolle Strategien für
erfolgreiches Lernen**

*für Pädagog*innen, Lehrpersonen und
Gruppenleiter*innen – mit einfachen Methoden
und dem Einsatz ätherischer Öle
Tagesseminar mit Birgit Kwasniewski
Samstag, 26. November 2022*

Abwehrkraft

*Gesund bleiben und gesund werden
mit der Kraft der Aromapflanze
Tagesseminar mit Angela Gleixner-Lück
Dienstag, 17. Januar 2023*

*Weitere Themen und Termine auf
www.farfalla.ch*

Professionelle Pflege

Aromapflege Evelyn Deutsch by farfalla

Zwei Firmen – eine gemeinsame Marke und Philosophie



 **Aromapflege®**
Evelyn Deutsch by farfalla

Seit 40 Jahren ist **farfalla** Schweizer Marktführerin für Aromatherapie- und Aromapflegeprodukte – neben den privaten Anwendern und Anwenderinnen vertrauen auch über 700 Schweizer Pflegeeinrichtungen und Spitäler auf die farfalla-Qualität. Wir freuen uns, mit **Aromapflege Evelyn Deutsch** innerhalb der gemeinsamen Marke **Aromapflege Evelyn Deutsch by farfalla** unsere Stärken zu ergänzen und unsere gemeinsame Expertise mit einer neuen Produktlinie in die Pflegeinstitutionen zu bringen.

Die beiden Firmen farfalla und das österreichische Unternehmen Aromapflege Evelyn Deutsch verbindet seit über 20 Jahren eine wertschätzende und freundschaftliche Partnerschaft mit geteilten Werten: die Begeisterung für die Heilkraft der Pflanzen, die Mission, Menschen dabei zu helfen gesund und zufrieden zu sein, und die gelebte Verantwortung dafür, mit einer ökologischen und achtsamen Haltung unseren Planeten zu schützen. In der gemeinsamen Marke **Aromapflege Evelyn Deutsch by farfalla** erfährt diese Partnerschaft seit 2022 eine zukunftsweisende Aufwertung.

farfalla und Aromapflege Evelyn Deutsch legen die Kompetenzen mit dem Ziel zusammen, Menschen in der professionellen Pflege in Kliniken, Pflege- und Gesundheitseinrichtungen mit der Aromapflege noch besser helfen zu können. Eine breite Palette an fertigen Aromapflegeprodukten vereint farfallas beste Rohstoffe mit Evelyn Deuschs Kernkompetenz «Von der Pflege – für die Pflege».

Die Produkte sind nur für Pflegeinstitutionen in der Schweiz erhältlich und darum nicht im farfalla-Webshop gelistet.

Evelyn Deutsch ist Pionierin der professionellen Aromapflege und steht mit ihrer Arbeit und ihren Produkten für Fachkompetenz und Leidenschaft von der Pflege – für die Pflege.

Über 25 Jahre Erfahrung

Evelyn Deutsch begann bereits 1995 als diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, ätherische Öle zum Wohl der Patienten einzusetzen.

Von der Pflege – für die Pflege

Sie hat die Aromapflege von Beginn an mitentwickelt, schult seit über 20 Jahren Kolleginnen und Kollegen, verfasste das Standardwerk «Aromapflegehandbuch» und ermöglichte mit ihrer Produktserie vielen Pflegeeinrichtungen den Einsatz der Aromapflege.

Marktführerin in Österreich

Seit 10 Jahren ist Evelyn Deutsch Marktführerin für Aromapflege in Österreich und beliefert über 450 Pflegeeinrichtungen und Kliniken.

A close-up photograph of two hands, one slightly larger than the other, cupped together and holding a large amount of water. The water is splashing and creating many bubbles. The hands are wet, with water droplets visible on the skin. The background is a blurred, natural setting, possibly a stream or a rocky bank. The overall mood is fresh, clean, and connected to nature.

Leben im Einklang mit der Natur farfalla & Rogner Bad Blumau

Im grünen Herzen Österreichs, der Steiermark, befindet sich ein Weltunikat. Im Geiste eines «neuen Humanismus» schuf der Visionär KR Robert Rogner gemeinsam mit dem österreichischen Künstler Friedensreich Hundertwasser, im oststeirischen Thermen- und Vulkanland ein Refugium, in dem sich Natur und Architektur zu einer kreativen und inspirierenden Symbiose verbinden und heisse Quellen wirken.

«Für uns war sofort klar, dass keine andere Partnerin mehr für uns in Frage kommt. Wir sind dankbar für diese wertschätzende und langjährige Partnerschaft.»

Melanie Franke, Hoteldirektorin Rogner Bad Blumau

Sanfte Hügel, Felder, Wiesen und Wälder. Idyllisch in die Landschaft eingebettet befindet sich eine märchenhafte Welt aus Farben und Formen, in der alles fließt. Weitläufig und vielfältig. Mit bewachsenen und begehbaren Dächern. Ohne Ecken und Kanten, ohne gerade Linien. Stattdessen mit Mut zur organischen Form, zu Farben, zur Fröhlichkeit und zum menschlichen Mass – ein lebendiges, bewohnbares Gesamtkunstwerk. Das Rogner Bad Blumau wird auch liebevoll «Hügelwiesenland» genannt – eine treffende Beschreibung für die wundersame Anlage voller Ruheoasen.

Im Rogner Bad Blumau sind Nachhaltigkeit und soziales Engagement bereits seit Beginn an selbstverständlich. So ist das Thermenhotel bereits seit 1997 Träger des Österreichischen Umweltzeichens für Tourismusbetriebe. Hauseigene Landwirtschaft, symbiotische Tierhaltung, zahlreiche Gärten mit Kräutern und Blüten, Streuobstwiesen und vieles mehr erstrecken sich auf 42 ha biologisch zertifiziertem Areal. Ein Grossteil der Lebensmittel stammt von landwirtschaftlichen Betrieben aus der Umgebung, die im Kreislauf mit der Natur wirtschaften und bei denen artgerechte Tierhaltung sowie der Verzicht auf Chemie und Gentechnik selbstverständlich sind. Im Rogner Bad Blumau wird ganz nach der Philosophie «Leben im

Einklang mit der Natur» gearbeitet und gelebt. Diese spiegelt sich in allen Bereichen wider und bildet die Basis der langjährigen Partnerschaft mit farfalla.

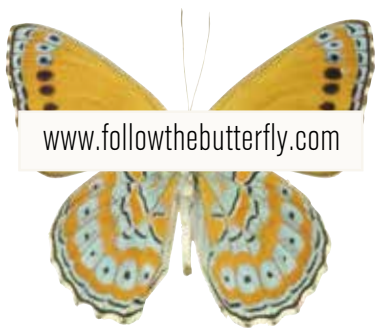
Ein Besuch in der abwechslungsreichen Wasserwelt ist wie Balsam für die Seele. Sanft getragen von der heilkräftigen Vulkania® fällt es leicht, die Welt um sich herum für einen Augenblick zu vergessen. Während die Gäste im Wasser schweben, lauschen sie den sanften Klängen der Unterwassermusik, der Melodie des Ortes. Das warme Wasser der weitläufigen Bade- und Therrmallandschaft tut Körper und Seele einfach gut und zu vollkommener Entspannung führt ein Besuch im Bereich Gesundheit & Schönheit. Dort wird man natürlich mit zertifizierter Naturkosmetik von farfalla verwöhnt. Gemeinsam wurde auch eine einzigartige Bio-Pflegeserie entwickelt: «Wir haben für unsere hauseigene Kosmetiklinie nach einer Partnerin gesucht, die unsere Philosophie trägt und die Einzigartigkeit unserer Vulkania® Heilquelle versteht. Dabei sind wir auf farfalla gekommen. Für uns war sofort klar, dass keine andere Partnerin mehr für uns in Frage kommt. Wir sind dankbar für diese wertschätzende und langjährige Partnerschaft», so Hoteldirektorin Melanie Franke. Sanft, hochwirksam und naturrein. Bodylotion, Aroma-Spray, vitali-



sierende 24h Gesichtspflege, Reinigungsschaum und erfrischendes Tonic mit Vulkania® Heilwasser. Die Bio-Pflegeserie sowie das Naturparfum, exklusiv mit farfalla entwickelt, wird im Shop – die «Speis», im Webshop sowie im Bereich Gesundheit & Schönheit angeboten.

Zeit für uns selbst und Zeit für spannende Gesichts- und Körperpflege. Schönheitsrituale, die wir bewusst und mit Bedacht erleben, berühren uns nicht nur physisch, sondern auch emotional. Sie streicheln unsere Seele. Ein ganz besonders Ritual im Rogner Bad Blumau ist die Gesichtsanwendung «Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Schönheit», bei der die Gäste, individuell auf die Bedürfnisse ihrer Haut abgestimmt, mit hochwertiger farfalla Naturkosmetik verwöhnt werden. Besonders passend zum Hügelwiesenland und wohltuend ist dabei natürlich die Bio-Pflegelinie mit Vulkania® Heilwasser.





ein Lebensgefühl ...

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

Mehr? Immer aktuell auf www.followthebutterfly.com



Tipps für die Zeitumstellung

Auch regulär gut Schlafende haben bisweilen Probleme mit dem Tag- / Nachtrhythmus, wenn die unbeliebte Zeit der Umstellung von Sommer- auf Winterzeit und umgekehrt den Rhythmus aushebelt. Vorbeugen hilft – mit diesen Tipps von Somnotherapeutin Christine Lenz www.schlafprojekte.de

1. Private Zeitumstellung in Etappen

Am besten vier Tage für die Umstellung einplanen und den Tagesrhythmus (Essens- und Schlafenszeiten) pro Tag nur um 15 Minuten verschieben. D.h. man beginnt schon vorher mit der privaten Zeitumstellung und führt diese zum Wochenstart weiter. Bei

heiklen Medikamenten die Einnahmezeit etappenweise anpassen.

2. Licht tanken

An den Tagen rund um die Zeitumstellung maximal viel Tageslicht aufnehmen – also im Idealfall über Mittag raus an die frische Luft, bei jedem Wetter.

3. Stoffwechsel ankurbeln

Am Morgen helfen Wechselduschen dem Organismus, in Schwung zu kommen. Vielleicht ein DIY-Duschgel mit Rosmarin, Grapefruit oder Limette?

4. Dunkelheit

Zur Schlafenszeit das Zimmer gut abdunkeln – auch eine Schlafmaske kann helfen.



Bleib gesund
Immuno Forte Sirup, 125 ml

Enthält einen Extrakt aus Echinacea, Propolis und die Aromen von Eukalyptus und Zitrone, die traditionell für ihre stärkende Wirkung bekannt sind. Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Paten der Nacht

Nächtliches Licht schadet Umwelt, Mensch und Natur. Die **Paten der Nacht** sind die grösste Initiative im deutschsprachigen Raum zur Eindämmung der Lichtverschmutzung. Neben den vier Zielen der Initiative finden sich auf www.paten-der-nacht.de viele Tipps, um die eigene Lichtverschmutzung zu reduzieren, z.B. Empfehlungen für eine umweltverträgliche Weihnachtsbeleuchtung.



Wellbeing-Expertin #7

Franziska Schaub, Leiterin Finanzen farfalla und Yogalehrerin

Mein Tag beginnt mit einem Wellnessmoment: meinem täglichen Waldspaziergang mit meinem Hund «Elay». Bei jedem Wetter in den Düften, Geräuschen, Farben des Waldes unterwegs sein – atmen, präsent sein und mit dem Hund aktiv Spass, Übungen und Spiel erleben. Yoga gibt mir an vielen Abenden den nötigen Ausgleich zum Büroalltag, löst Verspannungen und den Geist. Um zu fokussieren und loszulassen, meditiere ich täglich vor dem zu Bett gehen und finde so meine innere Ruhe auch nach intensiveren Tagen.

Unsere neue Hebammenstipendiatin in Äthiopien

Konkret und unmittelbar die Müttersterblichkeit in den ärmsten Ländern der Welt zu reduzieren ist das Ziel der 2019 initiierten farfalla Hebammen-Hilfe. Neben unterschiedlichen kleineren Hebammenprojekten in Europa, die farfalla unterstützt, wie z.B. die in europäischen Flüchtlingslagern tätigen Schweizerinnen von MAMbrella, liegt der Fokus auf der fundierten Hebammen-Ausbildung.

Bildung ermöglicht eine bessere Zukunft, sie eröffnet der einzelnen Person neue Perspektiven, von denen zudem ihr ganzes Umfeld profitiert. Indem wir jungen Frauen in Afrika die Ausbildung zur Hebamme ermöglichen, tragen wir nicht nur zur Gesunderhaltung von vielen Müttern und Babys bei. Aufgrund ihrer Ausbildung wird aus einer jungen Frau auch eine Führungspersönlichkeit in ihrer Gemeinde, ein Vorbild für junge Mädchen und eine sachkundige und einfühlsame Betreuerin in vielen Belangen. Der Zugang zu allgemeiner und beruflicher Bildung vermittelt den jungen

Frauen die Fähigkeit und das Selbstvertrauen, anderen in ihrer Gemeinschaft zu helfen, stärkt ihre Rolle und ermutigt andere Mädchen, ihnen nachzueifern: Sie sehen, wie Bildung ihnen die Entscheidungsgewalt über ihre eigene Zukunft und die ihrer Kinder ermöglicht.

Äthiopien, wo farfalla einer Studentin die vierjährige Ausbildung am Hamlin-College finanziert, ist in vielerlei Hinsicht ganz anders als unsere Welt. Obwohl Äthiopien sowohl eines der grössten und ressourcenreichsten Länder Afrikas ist, gehört es zu den am wenigsten entwickelten Ländern der Welt. Besonders auf dem Land ist die Müttersterblichkeit aufgrund der schlechten medizinischen Versorgung sehr hoch.

2022 hat die neue farfalla-Stipendiatin Tigist Hailermariam ihr Studium am Hamlin College of Midwives in Addis Abeba begonnen. Die 18-jährige Hebammschülerin stammt aus dem südlichen Gebiet SNNPR. Auf ihrem Weg zur Hebamme unterstützt farfalla sie nicht

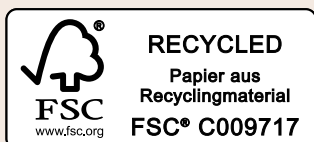
nur finanziell, sondern steht mit ihr auch über ihr Leben und ihr Studium im Austausch.



Fotos: greenlamp.ch



2021 konnte Aden, die erste farfalla-Stipendiatin am Hamlin-College, ihr Studium erfolgreich abschliessen. Wir wünschen ihr für ihre Zukunft alles Gute.



Impressum
7. Ausgabe
follow the butterfly-Magazin,
Herbst 2022
gedruckt bei pva Landau
Redaktion: Julia Fiagbedzi
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.

farfalla

Swiss Aroma Care | Est. 1982

Entspannt durch die Nacht – beflügelt erwachen

Night
Recovery
Effect



Regeneriert
die Haut
über Nacht



Verfeinert
und glättet
die Haut



Intense Sleep

Night Recovery Effect: Mehrfachwirkung für den Schönheitsschlaf. Die beruhigende Wirkstoffkombination verbessert nachweislich die Schlafqualität, unterstützt die nächtlichen Reparaturprozesse und die Regeneration der Haut und beugt dadurch vorzeitiger Hautalterung vor.

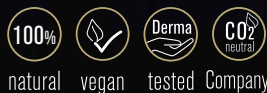
Schlaf schön

Zuverlässig und sanft verhilft der Duft des Lavendels zu tiefer Entspannung und einem erholten Erwachen, z.B. im Bio-Raumspray und Bio-Kissenspray.

NEU auch als wohltuendes Gute Nacht-Schaumbad und als Bio-Tabletten mit Melisse und Magnesium.



zum
Schlafcoaching



www.farfalla.ch