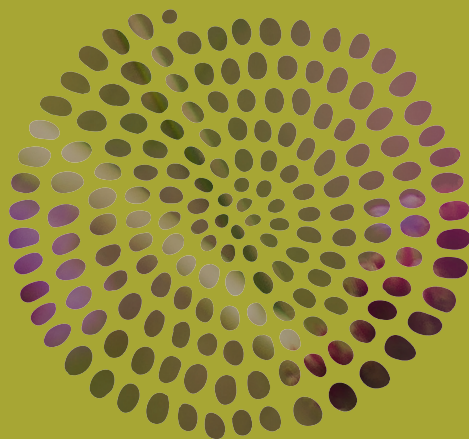


# *Ätherische Öle*

*Pflanzenwirkstoffe für Körper & Seele*



*farfalla*

- 3 Was sind ätherische Öle?
- 4 Qualitätsversprechen, Zertifizierungen und Labels
- 5 Herstellungsverfahren
- 6 Wie wirken ätherische Öle auf uns?
- 7 Wie wende ich ätherische Öle am Besten an?
- 8 – 9 Bewusster Umgang mit ätherischen Ölen
- 10 – 22 Von Bergamotte bis Ylang Ylang – die 20 wichtigsten ätherischen Öle – farblich markiert je nach primärer Duftwirkung
- 23 Die 20 wichtigsten ätherischen Öle auf einen Blick
- 24 – 25 «Duft-Helferchen» – vier Wirkthemen für die tägliche Aromahilfe
- 26 Basic-Produkte von Farfalla «Just do it yourself»
- 27 Fachliteratur zu den Themen ätherische Öle und Aromatherapie

## Was sind ätherische Öle?

### Tröpfchenweise Pflanzenkraftstoff

Ätherische Öle sind winzige Tröpfchen, die sich in Blüten, Blättern, Wurzeln, Samen und Früchten bilden und von Pflanze zu Pflanze sehr unterschiedlich sein können. Sie sind die Kommunikationsmittel der Pflanze, mit denen sie Insekten anlockt und Schädlinge sowie Mikroorganismen abwehrt. Zudem reguliert die Pflanze mit diesen Duftstoffen ihren Stoffwechsel.

### Vielfältige Inhaltsstoffe als Schutzschild

Die chemische Zusammensetzung der ätherischen Öle ist äusserst komplex. Sie bestehen aus dutzenden bis hunderten von Komponenten. Ein Vorteil dieser Vielfalt an Inhaltsstoffen ist – im Gegensatz zu synthetischen, aus wenigen künstlichen Komponenten bestehenden Nachbildungen – dass Bakterien oder Viren kaum eine Resistenz gegen sie aufbauen können. Gerade auch deshalb, weil ihre Zusammensetzung (und damit ihr Duft) mit jeder Ernte etwas anders ausfallen kann.

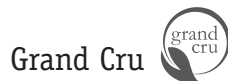
Ätherische Öle wirken auf ganzheitliche Weise auf den Menschen, sie entspannen und erheitern, fördern die Konzentration oder einen guten Schlaf. In manchen steckt eine ganze Hausapotheke! Uns von Farfalla fasziniert diese in Tröpfchen konzentrierte Pflanzenkraft schon seit 30 Jahren. Das Wissen über die Wirkung der ätherischen Öle auf Körper und Seele und ihren Nutzen für Gesundheit und Wohlbefinden steckt seitdem in jedem einzelnen Farfalla-Produkt.

Farfalla ist der Schweizer Pionier für natürlich wirksame Düfte und Naturkosmetik mit ätherischen Ölen. 1985 gründeten wir den ersten Duftladen der Schweiz in Zürich, denn unsere Begeisterung für die Kraft der Pflanzen wollten wir weitergeben. Sämtliche ätherischen Öle, die wir für unser Sortiment auswählen, sind naturrein und von bester Qualität, wenn möglich von langjährigen Anbaupartnern aus Bio-Anbau, biologischer Wildsammlung und fairem Handel. Aus Achtung vor der Würde von Mensch, Tier und Natur ist BIO für uns LOGISCH. Nur so können wir unser Qualitätsversprechen halten.



### Qualitätsversprechen

Ätherische Öle von Farfalla sind reine, unverfälschte Naturprodukte und nicht gestreckt oder standardisiert. Ein naturreines ätherisches Öl kann darum je nach Ernte leicht veränderte Inhaltsstoffe und somit kleine Geruchsunterschiede aufweisen. Alle duftenden Rohstoffe stammen von langjährigen Anbaupartnern rund um den Globus, deren hohe Qualität und ökologisches Gedankengut unseren Ansprüchen gerecht werden. Fast alle stammen aus kontrolliert biologischem Anbau, demeter-Anbau oder aus fairer, biologischer Wildsammlung. Sämtliche Duftprodukte und Parfums im Farfalla-Sortiment werden ohne jegliche synthetische Zusätze aus diesen erstklassigen Rohstoffen komponiert.



Das Farfalla-eigene Label «Grand Cru» zeichnet diejenigen ätherischen Öle aus, deren Erzeuger neben Leidenschaft für Bio-Anbau oder biologische Wildsammlung noch einen sozialen Mehrwert bieten: wie etwa unser Anbaupartner in Indien, der benachteiligte Frauen beschäftigt, unser eigenes Projekt in Madagaskar, wo die gesamte Dorfgemeinschaft von der Plantage profitiert oder die südfranzösischen Wildsammlerinnen, die in einer strukturell schwachen Region eine alte Tradition am Leben erhalten.

### Bio-Wildsammlung (wkbA)

Ätherische Öle aus wildwachsenden Pflanzen. Wir sind davon überzeugt, dass die Inhaltsstoffe einer Aromapflanze am wirkungsvollsten sind, wenn sie in ihrem natürlichen Umfeld gedeihen kann. Deshalb steht die kontrollierte Wildsammlung durch Biobauern an erster Stelle unserer Qualitätshierarchie. Wir achten darauf, keine Öle von gefährdeten Pflanzen zu führen. Ökologische Kriterien werden bei der Sammlung genauestens berücksichtigt.

### kontrolliert biologisch (kba)

Ätherische Öle aus kontrolliert biologischem Anbau in grosser Anzahl in unserem Sortiment. In dieser Qualität steckt sehr viel Handarbeit, regelmässiger Sortenwechsel, keine Pestizide und Herbizide sind Voraussetzungen für diese Qualität. Das heisst eine gute Bio-Qualität unserer ätherischen Öle, die durch Biobauern destilliert werden.

### Wildsammlung (ws)

Ätherische Öle aus Wildsammlung ohne Bio-Kontrolle. Die Pflanze hat ihren optimalen Standort gefunden, deshalb wertvolle Inhaltsstoffe und Qualität.

### Sélection – beste konventionelle Qualität (Sel.)

Nicht alle Pflanzen sind in Bio-Qualität verfügbar. In diesem Fall greifen wir auf die beste, sorgfältig ausgewählte und geprüfte konventionelle Qualität zurück.

### demeter (biologisch-dynamisch)

Der Begriff demeter steht für eine Bio-Landwirtschaft, die auch die jahreszeitliche Rhythmenlehre miteinbezieht. Zudem wird die Bodenfruchtbarkeit mit speziellen Mineral- und Pflanzenpräparaten gestärkt. Zudem erfüllen demeter-Betriebe die Bio-Standards der EU-Öko-Verordnung.



### Wasserdampf-Destillation (WD)

Die Wasserdampf-Destillation zur Gewinnung ätherischer Öle hat eine lange Tradition und wird nach wie vor für die meisten Pflanzen eingesetzt. Die pflanzlichen Rohstoffe werden in einen grossen Edelstahlbehälter (Alambic) gefüllt und gepresst. Dann wird Wasserdampf erzeugt, der auf seinem Weg durch das Pflanzengut die Zellen der Pflanzen aufbricht, wobei das ätherische Öl im Dampf gelöst wird. Dieser wird anschliessend abgekühlt: So gewinnt man das ätherische Öl, und gleichzeitig entsteht das Hydrolat.

### Kaltpressung (KP)

Wird ausschliesslich bei Zitrusfrüchten, deren ätherisches Öl in der Fruchtschale steckt, angewendet. Bei Orange, Zitrone, Mandarine etc. ist die Gewinnung des ätherischen Öles mit der Saftgewinnung gekoppelt. Hier wird die Essenz nach traditioneller Methode mit der *Sfumatricemaschine* gepresst, d.h. die Schalen werden nicht geraspelt, sondern gebogen und zerquetscht. Bei der Bergamotte wird die Methode der *Pellatrice* angewendet, wobei die Schalen geraspelt werden, und das ätherische Öl durch Zentrifugieren von Wasser/Saftanteilen getrennt wird.

### Extraktion von Absolues (Abs.)

Die Düfte fragiler Blüten, die aus Qualitätsgründen nicht destilliert werden können, werden mit Lösungsmitteln gewonnen (Alkohol, Hexan). Alle Absolues von Farfalla sind rückstandskontrolliert.



---

## Wie wirken ätherische Öle auf uns?

Ätherische Öle haben eine enge Verwandtschaft mit den körpereigenen Hormonen. Ihre Duftmoleküle treffen beim Einatmen auf die Riechschleimhaut und dort auf Millionen von Riechzellen und Flimmerhärchen. Sie werden in einen elektrischen Impuls umgewandelt, der ins limbische System weitergeleitet wird. Dort werden Funktionen wie Atmung, Körpertemperatur, Verdauung u. a. gesteuert, hier entstehen Gefühle und werden Erinnerungen gespeichert. Im limbischen System ist auch die Schaltzentrale dafür, ob man jemanden «riechen» mag oder nicht, wie für das sinnliche und sexuelle Empfinden. Deshalb haben natürliche Duftstoffe auf diese Aspekte einen starken Einfluss.

### Ätherische Öle wirken auf die Psyche

- sie können entspannen, Gelassenheit schenken, zur eigenen Mitte führen, für Lebensfreude, Mut und Fröhlichkeit sorgen, Ängste und Anspannungen mildern
- sie können anregen, die Konzentration steigern, für Durchhaltevermögen sorgen, Kreativität und Inspiration befügeln

### Ätherische Öle können Körper und Haut...

- pflegen, anregen
- erfrischen, wärmen, entspannen
- reinigen, klären, beleben
- stärken, schützen
- regenerieren, aphrodisieren, harmonisieren



---

## Wie wende ich ätherische Öle am Besten an?

### Raumbeduftung

Je nach Bedürfnis (z. B. Luftreinigung und -Vitalisierung, gute Stimmung, Konzentrationsförderung, Entspannung...)

**Duftlampe:** Schale mit Wasser füllen, einige Tropfen äth. Öl dazu geben, Teelicht anzünden. Es muss immer genügend Wasser in der Schale sein. Kein kaltes Wasser in heisse Schale giessen (Bruchgefahr)! Nie unbeaufsichtigt brennen lassen!

**Aroma-Vernebler:** In unzähligen Mikropartikeln verdunstet der elektrische Aroma-Vernebler eine Mischung aus Wasser und ätherischem Öl in die Raumluft. Im Gegensatz zu herkömmlichen Duftlampen werden die ätherischen Öle nicht erhitzt. 2–5 Tropfen ätherisches Öl ins Wasser geben und Gerät einstellen. Sicherer Umgang, da Gerät automatisch abstellt, sobald kein Wasser mehr vorhanden ist. Optimal auch zum therapeutischen Einsatz z. B. bei Schlafproblemen, winterlichen Unpässlichkeiten etc.

**Duftsteine:** geeignet für die Beduftung von Bad, Toilette, Bürotisch, Nachttisch, Schrank, Auto usw. Anwendung: ca. 10–15 Tropfen unverdünntes ätherisches Öl auf den Stein geben und bei Bedarf wiederholen.

**Raumsprays:** **Bio-Aromasprays** vitalisieren die Raumatmosphäre, neutralisieren unangenehme Gerüche und schaffen eine wohltuende und duftende Stimmung. Mit dem **Basic Bio-Aromaspray** von Farfalla kann jeder sein eigenes Raumspray kreieren. Die Spray-Basis mit 30–50 Tropfen ätherischen Öls mischen – fertig.

**Elektrische Bedufter** (Aroma-Stone): für Therapieräume, Seminarräume, Hotels, Spitalzimmer, Warteräume usw. 1–3 Tropfen äth. Öl direkt auf den Stein geben. Nach Gebrauch im warmen Zustand mit Haushaltspapier abwischen.

### Reinigung von Duftlampe und Aroma Vernebler

Mit Duftlampenreiniger regelmässig Schale/Behälter ausreiben und mit feuchtem Tuch nachreinigen.

### Inhalation

1–2 Tropfen, je nach Intensität des ätherischen Öls, in eine Schüssel mit heissem Wasser geben und inhalieren. Sparsam einsetzen, da intensiv.

### Duschgel

Je nach Intensität 30–40 Tropfen auf 200 ml **Cocos-Schaumbasis** dosieren.

### Bad, Fussbad

Je nach Intensität des ätherischen Öls 4–10 Tropfen pro Vollbad dosieren. Ätherische Öle sind nicht wasserlöslich, deshalb mit einem natürlichen Emulgator, z. B. Flüssigseife (**Farfalla Cocos-Schaumbasis**), Rahm oder Honig mischen.

### Massage, Körperpflege

Ätherische Öle immer verdünnt auf der Haut anwenden! Ca. 30–50 Tropfen auf 100 ml Farfalla **Basic Bio-Pflegeölmischung** oder **Bio-Pflegeöl**, auf Hauttyp abgestimmt, dosieren.

### Gesichtspflege

5–10 Tropfen äth. Öl in 30 ml Bio Centella-, Gurkensamen-, Granatapfelsamen-, Nachtkerzen- oder Wildrosenöl dosieren. Mischen Sie Ihre eigene Gesichtspflege.

### Waschen/Reinigen

Ätherische Öle eignen sich vorzüglich zur Beduftung von Waschnüssen oder zum Mischen in Flüssigseife mit Putzwasser für einen herrlich frischen Duft.

Bitte beachten Sie auch die Farfalla Basic-Produkte für die Kreation eigener Pflegeprodukte und Bio-Aromasprays auf Seite 26.

Ätherische Öle sind konzentrierte Pflanzenpower – deshalb:

- immer sehr sparsam anwenden
- lichtgeschützt, kühl und kindersicher aufbewahren
- Kontakt mit Augen, Schleimhäuten und offenem Feuer unbedingt vermeiden

### **Direkter Hautkontakt**

Auf der Haut immer verdünnt anwenden.

Besonders hautirritierende ätherische Öle: Myrte, Nelke, Verbena, Zimt und Lemongrass.

Ätherische Öle von Zitrusfrüchten, Johanniskraut, Verbena und Angelikawurzel erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut und dürfen nicht in der Sonne verwendet werden.

### **Vorsichtsmassnahmen**

#### **Schwangerschaft:**

Anis, Basilikum, Estragon, Fenchel, Lorbeer, Muskatellersalbei, Rosmarin, Salbei, Thymian Thymol, Wacholder, Ysop vermeiden. Auch andere Öle sollten während der Schwangerschaft sehr sparsam verwendet werden. Kamille und Pfefferminze in den ersten Schwangerschaftsmonaten nicht anwenden.

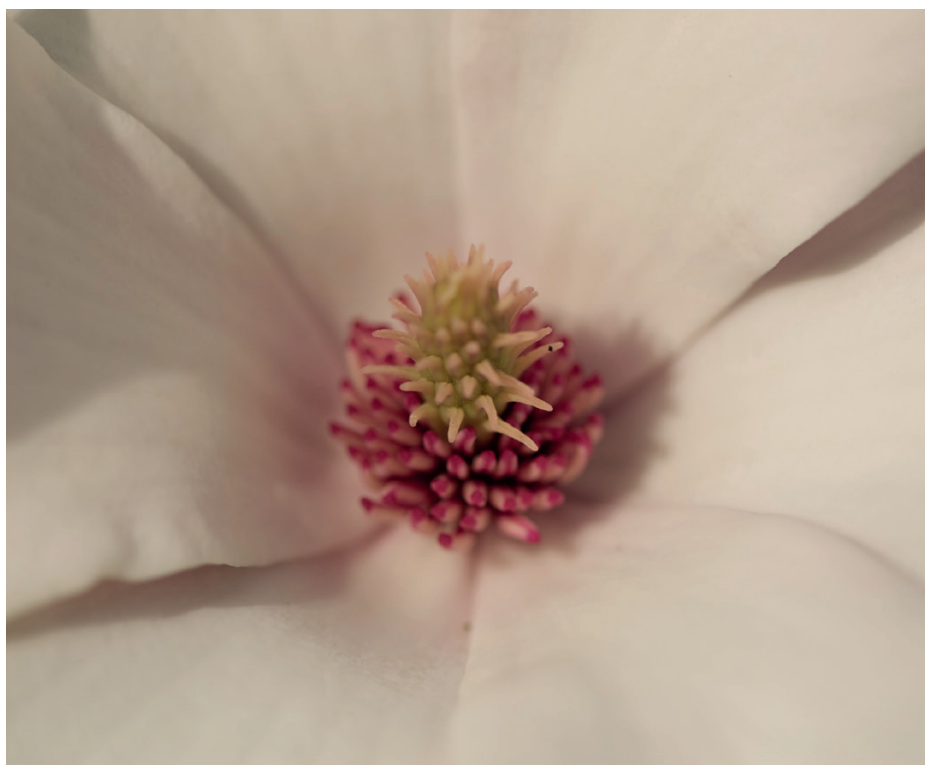
#### **Kinder:**

Äusserst sparsam dosieren. Für Kinder halbieren, bei Säuglingen ganz verzichten.

#### **Epilepsie:**

Fenchel, Kampfer, Rosmarin Cineol, Salbei, Thymian und Ysop vermeiden.

Für ausführliche Informationen zu diesen Themen die Fachliteratur konsultieren.





### GHS-Gefahrensymbole

Die Gefahrenhinweise (z.B. H317: Kann allergische Hautreaktionen verursachen) sind den verschiedenen Gefahrenklassen/-kategorien und Piktogrammen/Signalwörtern zugeordnet. Die Sicherheitshinweise machen auf wichtige Vorsichtsmassnahmen beim Umgang mit dem Produkt aufmerksam (z.B. P102: Darf nicht in die Hände von Kindern gelangen).



Entzündlich



Umweltgefährlich



Ätz- oder Reizwirkung



Ätzend



Systemische Gesundheitsgefährdung

### Erste Hilfe/Notfälle

#### Bei Berührung mit der Haut:

- Mit viel Wasser und Seife waschen.
- Bei Hautreizung oder -ausschlag: Arzt kontaktieren.

#### Bei Verschlucken

- Mund ausspülen.
- KEIN Erbrechen herbeiführen.
- Sofort GIFTINFORMATIONSZENTRUM oder Arzt kontaktieren.

#### Bei Augenkontakt

- Einige Minuten behutsam mit Wasser spülen.
- Kontaktlinsen nach Möglichkeit entfernen, weiter spülen.





## Die 20 wichtigsten ätherischen Öle

● erhellend

● erfrischend

● erdend

● entspannend

● anregend



### Bergamotte bio



Qualität	kontrolliert biologischer Anbau, Italien
Bot. Name	Citrus aurantium bergamia
Gewinnung	Kaltpressung der grünen Fruchtschalen
Verträglichkeit	stark photosensibilisierend, auf der Haut nicht an der Sonne und nicht unverdünnt verwenden

**Duft:** frisch, fruchtig, herb, süsslich

**Wirkung:** aufmunternd, entspannend, erfrischend, stimmungserhellend

**Verwendung:** Aromapflege, Kosmetik, Parfum, Raumbeduftung

**Hilft bei:** seelischen Tiefs, Traurigkeit, Angst, Sorgen

**Sorgt für:** Heiterkeit, Gelassenheit, sonnige Gedanken

Der fruchtige, herb-süsse Zitrusduft ist ein echter Helfer bei seelischen Tiefpunkten und für Menschen, die zu Ängsten neigen.

#### Tipps:

- zur **Beruhigung nach angespannten Tagen** 1-2 Tropfen auf ein Taschentuch geben und neben das Kopfkissen legen
- zur **Aufhellung der Stimmung** oder bei **Ängsten** ein paar Tropfen in die Duftlampe geben
- **mehr zum Anbaupartner** unter [www.farfalla.ch/grand-cru-projekte](http://www.farfalla.ch/grand-cru-projekte)



### Cajeput bio

Qualität	kontrolliert biologischer Anbau, Vietnam
Bot. Name	Melaleuca leucadendron
Gewinnung	WD-Destillation aus den Blättern
Verträglichkeit	meiden bei Schwangerschaft, Babys, Kindern mit spastischen Atemwegserkrankungen

**Duft:** frisch, kampferartig, klar

**Wirkung:** luftreinigend, schützend, lösend, klärend, stärkend, vitalisierend

**Verwendung:** Aromapflege, Raumbeduftung

**Hilft bei:** winterlichen Unpässlichkeiten

**Sorgt für:** freien Atem

Der eukalyptusähnliche Duft hat sich im Winter zum Klären und Lösen sowie zum Reinigen von Wohnräumen in der Erkältungszeit bewährt. Mit seinem niedrigeren 1,8 Cineol-Gehalt ist Cajeput milder als Eukalyptusöl und somit ein typisches Kinderöl.

**Tipps:**

- um wieder besser **durchatmen** zu können, 1–3 Tropfen in aufgekochtes Wasser geben und diese Mischung inhalieren
- für den Einsatz in der Aromatherapie die **Fachliteratur** konsultieren!



### Eukalyptus globulus bio

Qualität	kontrolliert biologische Wildsammlung, Spanien
Bot. Name	Eucalyptus globulus
Gewinnung	WD-Destillation der Blätter
Verträglichkeit	meiden bei Kindern unter 6 Jahren, Schwangerschaft, Kindern mit spastischen Atemwegserkrankungen

**Duft:** frisch, kampferartig, krautig

**Wirkung:** erfrischend, lösend, stärkend, reinigend

**Verwendung:** Aromapflege, Sauna, Raumbeduftung

**Hilft bei:** Antriebslosigkeit, winterlichen Unpässlichkeiten

**Sorgt für:** Energie, Konzentration, keimfreie Raumluft, freies Durchatmen

Der typische Winterduft ist sehr luftreinigend, erfrischend und belebend. Herausragend ist der hohe 1,8 Cineol-Gehalt dieses traditionellen Saunaöls.

**Tipps:**

- in der Raumbeduftung bietet es in der **Erkältungszeit** einen guten Schutz
- als lösende Einreibung 2–3 Tropfen Öl mit Bio-Jojobaöl mischen und in Brust- und Rückenbereich einmassieren

## Die 20 wichtigsten ätherischen Öle



### Grapefruit bio

Qualität	kontrolliert biologischer Anbau, Argentinien
Bot. Name	Citrus grandis
Gewinnung	Kaltpressung der Schalen
Verträglichkeit	photosensibilisierend, nicht in der Sonne verwenden

Ähnliche  
Eigenschaften:  
Orange &  
Zitrone

<b>Duft:</b>	frisch, fruchtig, klar, süsslich
<b>Wirkung:</b>	erfrischend, erheiternd, kommunikationsfördernd, reinigend
<b>Verwendung:</b>	Aromapflege, Kosmetik, Parfum, Raumbeduftung
<b>Hilft bei:</b>	Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Mutlosigkeit
<b>Sorgt für:</b>	Heiterkeit, Lebensfreude, Aktivität


Alle Zitrusöle vermitteln Lebenslust, Leichtigkeit und Geborgenheit. In der Kosmetik helfen sie bei unreiner Haut, fettigem Haar oder auch gegen Cellulite und Schwangerschaftsstreifen besonders gut. Wissenschaftlich erwiesen: Frauen, die nach Grapefruit duften, werden 6 Jahre jünger geschätzt!

#### Tipps:

- als Raumbeduftung bei **Partys oder Gesprächsrunden**
- als Zusatz für **Putz- und Waschmittel**
- 20 Tropfen in 50ml Bio-Jojobaöl plus 30ml Bio-Centellaöl als unterstützendes **Massageöl gegen Cellulite**





	<h3>Lavendel fein bio</h3> <table><tr><td>Qualität</td><td>kontrolliert biologischer Anbau, Frankreich</td></tr><tr><td>Bot. Name</td><td>Lavandula angustifolia</td></tr><tr><td>Gewinnung</td><td>WD-Destillation aus den Blütenrispen</td></tr><tr><td>Verträglichkeit</td><td>bei sachgerechter Anwendung keine Nebenwirkungen bekannt</td></tr></table>	Qualität	kontrolliert biologischer Anbau, Frankreich	Bot. Name	Lavandula angustifolia	Gewinnung	WD-Destillation aus den Blütenrispen	Verträglichkeit	bei sachgerechter Anwendung keine Nebenwirkungen bekannt
Qualität	kontrolliert biologischer Anbau, Frankreich								
Bot. Name	Lavandula angustifolia								
Gewinnung	WD-Destillation aus den Blütenrispen								
Verträglichkeit	bei sachgerechter Anwendung keine Nebenwirkungen bekannt								

Ähnliche  
Eigenschaften:  
Wilder Berg-  
lavendel

**Duft:** blumig, frisch, krautig

**Wirkung:** ausgleichend, entspannend, harmonisierend, juckreizlindernd

**Verwendung:** Aromapflege, Kosmetik, Parfum, Raumbeduftung

**Hilft bei:** Anspannung, Gedankenkarussell, Hautproblemen

**Sorgt für:** Entspannung, Harmonie, guten Schlaf

Der echte Lavendel zählt zu den Heilpflanzen mit dem breitesten Wirkungsspektrum. Er ist sehr entspannend und schlaffördernd.

**Tipps:**

- als **Ein- & Durchschlafhilfe** 1–2 Tropfen auf einem Taschentuch mit ins Bett nehmen
- bei **Hautirritationen** jeglicher Art verdünnt auf die Haut gegeben, sorgt der Lavendel für Beruhigung
- für den Einsatz in der Aromatherapie die **Fachliteratur** konsultieren!



### Lemongrass bio



Qualität	kontrolliert biologischer Anbau, Indien
Bot. Name	Cymbopogon citratus
Gewinnung	WD-Destillation der Blätter
Verträglichkeit	in Einzelfällen Hautreizungen möglich

**Duft:** frisch, süß, zitronig

**Wirkung:** konzentrationsstärkend, reinigend

**Verwendung:** Aromapflege, Parfum, Reinigungsmittel, Raumbeduftung

**Hilft bei:** surrenden Plagegeistern, Überarbeitung, Stress

**Sorgt für:** Lebensfreude, Konzentration, Kreativität, Aktivität

Der erfrischende Duft muntert bei Stress und Überarbeitung auf, belebt bei Müdigkeit und Konzentratioesschwäche und schützt vor schlechten Schwingungen.

**Tipps:**

- bei langen **Autofahrten** hält ein Autobedufter, mit ein paar Tropfen Lemongrass beträufelt, die Sinne wach
- **mehr zum Anbaupartner** unter [www.farfalla.ch/grand-cru-projekte](http://www.farfalla.ch/grand-cru-projekte)



### Mandarine rot bio

Qualität	bio-dynamischer Anbau, demeter, Italien
Bot. Name	Citrus reticulata
Gewinnung	Kaltpressung aus den reifen Schalen
Verträglichkeit	leicht photosensibilisierend

**Duft:** fruchtig, süß

**Wirkung:** aufheiternd, besänftigend, entspannend

**Verwendung:** Aromapflege, Kosmetik, Parfum, Raumbeduftung

**Hilft bei:** Aufregung, Trotz, Nervosität, Schwäche

**Sorgt für:** Gelassenheit, Energie, gute Laune, ein Gefühl von Geborgenheit

Der fruchtig-weiche Duft ist besonders bei Kindern sehr beliebt und besänftigt bei Trotz und Zappeligkeit. Auch Erwachsene heitert er auf, entspannt bei Stress, Aufregung und Nervosität und hilft, Energien wieder aufzubauen.

**Tipps:**

- vor dem zu Bett bringen kurz das **Kinderzimmer** zart beduften – und die Kleinen schlafen wohligh (schwach dosieren, die Duftlampe nur kurz aktivieren und anschliessend aus dem Raum entfernen)



## Die 20 wichtigsten ätherischen Öle



### Melisse bio

Qualität	kontrolliert biologischer Anbau, Frankreich
Bot. Name	Melissa officinalis
Gewinnung	WD-Destillation aus dem Kraut
Verträglichkeit	kann Hautreizungen verursachen, daher gering dosieren

**Duft:** frisch, fruchtig, krautig, süsslich

**Wirkung:** ausgleichend, entspannend, erfrischend, stärkend

**Verwendung:** Aromapflege, Parfum, Raumbeduftung, Kosmetik, Haarpflege

**Hilft bei:** Gefühlsschwankungen, Traurigkeit, Ärger, Gedankenkarussell, Angst, Spannungen

**Sorgt für:** Entspannung, Harmonie, guten Schlaf

Für die Gewinnung von einem Liter des wertvollen ätherischen Öls werden bis zu acht Tonnen Zitronenmelisse-Blätter benötigt.

**Tipps:**

- unschlagbar ist die Melisse punktuell und stark verdünnt bei regelmässig wiederkehrenden, unangenehmen Stellen im Bereich der **Lippen**
- 2-3 Tropfen des 10%igen Öls gemischt mit Basic Bio-Pflegeöl in den Bauch sanft einmassieren – löst **hartnäckige Spannungen**



### Patchouli bio

Qualität	kontrolliert biologischer Anbau, Indien
Bot. Name	Pogostemon cablin
Gewinnung	WD-Destillation aus den Zweigen
Verträglichkeit	bei sachgerechter Anwendung keine Nebenwirkungen bekannt



**Duft:** balsamisch, erdig, rauchig, süss, warm

**Wirkung:** aphrodisierend, erdend, hautpflegend, regenerierend, stärkend

**Verwendung:** Aromapflege, Parfum, Raumbeduftung, Kosmetik

**Hilft bei:** düsteren Stimmungen, Nervosität, schweren Beinen

**Sorgt für:** Realismus, Entspannung

Die Patchouli-pflanze wird vor der Destillation zuerst fermentiert. Der so entstehende Duft ist energievoll, leidenschaftlich und erdend, er hilft die Realität leichter anzunehmen und vertreibt dunkle Gedanken.

**Tipps:**

- gut geeignet als **Basisnote** für persönliche Duftmischungen
- **mehr zum Anbaupartner** unter [www.farfalla.ch/grand-cru-projekte](http://www.farfalla.ch/grand-cru-projekte)



### Pfefferminze bio

Qualität	biodynamischer Anbau, demeter, Italien
Bot. Name	Mentha piperita
Gewinnung	WD-Destillation aus dem Krautn
Verträglichkeit	in hohen Konzentrationen reizend, nicht bei Kindern unter 6 Jahren, Schwangerschaft

**Duft:** frisch, krautig, klar

**Wirkung:** erfrischend, luftreinigend, konzentrationsfördernd

**Verwendung:** Aromapflege, Kosmetik, Parfum, Raumbeduftung

**Hilft bei:** Müdigkeit, Unwohlsein von Kopf und Bauch, Hitze

**Sorgt für:** Energie, Frische, klare Gedanken, Konzentration

Das kühlende und reinigende Pfefferminzöl ist besonders auf Reisen angenehm erfrischend und birgt ein wohltuendes Wirkspektrum. Nicht nur Autofahrer sollten es darum unterwegs immer dabei haben!

**Tipps:**

- für ein **gutes Bauchgefühl** nach schwerem Essen 1 Tropfen Pfefferminzöl in 1 TL Basic Bio-Pflegeöl geben und sanft den Bauch massieren
- für den Einsatz in der Aromatherapie die **Fachliteratur** konsultieren!



### Ravintsara bio



Qualität	kontrolliert biologischer Anbau, Madagaskar
Bot. Name	Cinnamomum camphora
Gewinnung	WD-Destillation aus den Blättern
Verträglichkeit	Vorsichtige Dosierung bei Kindern mit spastischen Atemwegserkrankungen

**Duft:** krautig, kampferartig

**Wirkung:** erfrischend, lösend, luftreinigend, stärkend, schützend

**Verwendung:** Aromapflege, Raumbeduftung

**Hilft bei:** Anfälligkeit, winterlichen Atembeschwerden, Schwäche

**Sorgt für:** Schutz, Wärme, Wachheit, Klarheit

Das ‚gute Blatt‘ aus Madagaskar ist dort ein bekanntes Hausmittel. Wohltuend und unverzichtbar im Winter. Eines der besten ätherischen Öle, um Räume zu reinigen und zu vitalisieren.

**Tipps:**

- wenn im Büro alle erkältet sind, eine Duftlampe mit **3 Tropfen Ravintsara** aufstellen
- bei Anzeichen **winterlicher Unpässlichkeiten** am Fläschchen schnuppern
- für den Einsatz in der Aromatherapie die **Fachliteratur** konsultieren!
- mehr zu diesem Anbauprojekt unter [www.farfalla.ch/grand-cru-projekte](http://www.farfalla.ch/grand-cru-projekte)



### Rose bio

Qualität	kontr. biolog. Anbau, Bulgarien/Iran/Marokko
Bot. Name	Rosa damascena
Gewinnung	WD-Destillation aus den Blüten
Verträglichkeit	bei sachgerechter Anwendung keine Nebenwirkungen bekannt

**Duft:** blumig, feminin, geheimnisvoll, süß, warm

**Wirkung:** aphrodisierend, harmonisierend, verwöhnend

**Verwendung:** Aromapflege, Kosmetik, Parfum, Raumbeduftung (10%)

**Hilft bei:** Gefühlsschwankungen, Traurigkeit, Sorgen, trockener Haut

**Sorgt für:** emotionale Stabilität, ebenmässige Haut, ein offenes Herz

Für einen Tropfen dieses ätherischen Öls werden 30 Rosen benötigt! Es unterstützt besonders die Regeneration der trockenen, empfindlichen Haut.

**Tipps:**

- bei **Trauer und Kummer** 1-2 Tropfen 10%iges Rosenöl gemischt in Bio-Pflegeöl sanft im Brustbereich einmassieren
- für ein **sinnliches Körperöl** 80ml Bio-Jojobaöl mit 4 Tr. Bergamotte/2 Tr. Rose 10% mischen
- für den Einsatz in der Aromatherapie die **Fachliteratur** konsultieren!



### Rosengeranie Bourbon bio



Qualität	kontrolliert biologischer Anbau, Madagaskar
Bot. Name	Pelargonium graveolens
Gewinnung	WD-Destillation aus dem Kraut
Verträglichkeit	keine Nebenwirkungen bekannt

<b>Duft:</b>	blumig, feminin, warm
<b>Wirkung:</b>	ausgleichend, entspannend, herztröstend, schützend
<b>Verwendung:</b>	Aromapflege, Kosmetik, Raumbeduftung
<b>Hilft bei:</b>	unreiner/trockener/gestresster Haut, nervöser Anspannung, Frauenproblemen, wenn etwas aus der Balance geratenen ist
<b>Sorgt für:</b>	Ausgeglichenheit, Geduld, Kraft, Schutz

Der Duft der Rosengeranie ist lieblich und sehr weiblich. Er stärkt den eigenen Schutz, baut Geduld und Kraft wieder auf und sorgt für eine harmonische Stimmung.

#### Tipps:

- wenn «**Schlechtloslassenkönnen**» am Einschlafen hindert, 3 Tropfen gemischt in Basic Bio-Pflegeöl auf Bauch oder Lendenbereich auftragen und sanft einmassieren
- für den Einsatz in der Aromatherapie die **Fachliteratur** konsultieren!
- mehr zu diesem Anbauprojekt unter [www.farfalla.ch/grand-cru-projekte](http://www.farfalla.ch/grand-cru-projekte)



### Rosmarin Cineol bio

Qualität	kontr. biologische Wildsammlung, Spanien
Bot. Name	Rosmarinus officinalis
Gewinnung	WD-Destillation aus dem Kraut
Verträglichkeit	nicht bei Schwangerschaft, Kleinkindern, Epilepsie

<b>Duft:</b>	frisch, klar, krautig,
<b>Wirkung:</b>	anregend, stärkend, konzentrationsfördernd, vitalisierend
<b>Verwendung:</b>	Aromapflege, Kosmetik, Raumbeduftung
<b>Hilft bei:</b>	Schwäche, Schlappeheit, Müdigkeit, Schwindel, Hautunreinheiten
<b>Sorgt für:</b>	Kraft, Konzentration, Wärme

Die flammenartige Gestalt des Strauches versinnbildlicht die anregenden, feurigen und wärmenden Eigenschaften des Rosmarins. Das ätherische Öl stärkt, belebt, stimuliert und eignet sich für entsprechende Anwendungen.

#### Tipps:

- als **Wachmacher** das morgendliche Duschgel oder Körperöl mit 1-2 Tropfen Rosmarin anreichern
- **nach dem Sport** regeneriert es im Massageöl die beanspruchte Muskulatur



## Die 20 wichtigsten ätherischen Öle



### Teebaum bio Bush-Oil



Qualität	kontr. biologische Wildsammlung, Australien
Bot. Name	Melaleuca alternifolia
Gewinnung	WD-Destillation aus den Blättern
Verträglichkeit	nur ganz frisch auf der Haut verwenden, kann im Kontakt mit Sauerstoff hautreizend werden

**Duft:** herb, krautig

**Wirkung:** erfrischend, lindernd, luftreinigend, stärkend

**Verwendung:** Aromapflege, Raumbeduftung, Kosmetik

**Hilft bei:** winterlichen Unpässlichkeiten, Hautunreinheiten

**Sorgt für:** geklärte Haut, gereinigte Raumluft

«Bush-Oil» darf nur das Teebaumöl aus dem Ursprungsgebiet des Teebaums (New South Wales) und aus ökologischer Wildsammlung heissen. Farfalla bietet nur die besonders hochwertige «Bush-Oil»-Qualität an und kein Plantagenöl.

**Tipps:**

- für gesundes Zahnfleisch, Mund und Rachen 1 Tropfen Teebaumöl in ein Glas Wasser geben, mit der Mischung gurgeln, ausspucken
- für den Einsatz in der Aromatherapie die **Fachliteratur** konsultieren!
- **mehr zur Bush-Oil-Sammlung** unter [www.farfalla.ch/grand-cru-projekte](http://www.farfalla.ch/grand-cru-projekte)





### Thymian linalol bio

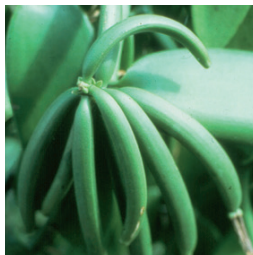
Qualität	kontrolliert biologische Wildsammlung, Spanien
Bot. Name	Thymus vulgaris
Gewinnung	WD-Destillation aus dem Kraut
Verträglichkeit	keine Nebenwirkungen bekannt

<b>Duft:</b>	krautig, süsslich, warm
<b>Wirkung:</b>	anregend, konzentrationsfördernd, lösend, luftreinigend, stärkend
<b>Verwendung:</b>	Aromapflege, Raumbeduftung
<b>Hilft bei:</b>	winterlichen Unpässlichkeiten
<b>Sorgt für:</b>	Wärme, Mut und Kraft, freies Durchatmen

Ein kräftigendes, stärkendes Öl bei geistiger und körperlicher Anstrengung. Alle Thymianarten helfen bei den typischen Winterthemen. Aufgrund seiner starken Konzentration bevorzugt mit anderen leichteren ätherischen Ölen mischen.

#### Tipps:

- bei **winterlichen Unpässlichkeiten** zum Inhalieren verwenden
- für **freies Durchatmen** 2 Tr. mit 10ml Basic Bio-Pflegeöl mischen und den Brustbereich vor dem Schlafengehen damit einreiben
- **wenn einen plötzlich der Mut verlässt**, einfach am Deckel des Fläschchens riechen



### Vanille-Extrakt bio

Qualität	kontrolliert biologischer Anbau, Madagaskar
Bot. Name	Vanilla planifolia
Gewinnung	Alkohol-Extraktion aus den Schoten
Verträglichkeit	keine Nebenwirkungen bekannt

<b>Duft:</b>	balsamisch, süsslich, warm
<b>Wirkung:</b>	beruhigend, erheiternd, harmonisierend, tröstend, verwöhnend
<b>Verwendung:</b>	Kosmetik, Parfum, Aromapflege, Raumbeduftung
<b>Hilft bei:</b>	Ängstlichkeit, Schlafstörungen, Appetit auf Süßes
<b>Sorgt für:</b>	Geborgenheit, Wärme

Die Schoten dieser Orchideenart sind zum Zeitpunkt der Ernte grün und duften noch nicht, erst in einem langen Fermentationsprozess bildet sich der süße und bei Kindern so beliebte Duftstoff Vanillin.

#### Tipps:

- schenkt besonders **Kindern** ein Gefühl von Geborgenheit und Wärme und hilft ihnen, seelig und ruhig zu schlafen
- hilft als Raumduft oder Kosmetikzusatz den Appetit und vor allem **Gelüste auf Süßes** zu regulieren



### Weihrauch Arabien bio

Qualität	kontrolliert biologische Wildsammlung, Somalia
Bot. Name	Boswellia carterii
Gewinnung	WD-Destillation aus dem Harz
Verträglichkeit	keine Nebenwirkungen bekannt

**Duft:** harzig, holzig, würzig, warm

**Wirkung:** erdend und zugleich erhebend, reinigend, schützend, stärkend

**Verwendung:** Aromapflege, Kosmetik, Raumbeduftung

**Hilft bei:** Gefühlsschwankungen, Traurigkeit, Ärger, Sorgen

**Sorgt für:** Happy Ageing, Konzentration, gereinigte Luft, glatte Haut

Der würzige Duft birgt reinigende Eigenschaften, die allen Kulturen bekannt waren. Weihrauch eignet sich für Meditationen und schenkt friedliche Beruhigung.

**Tipps:**

- als sanfte Raumbeduftung zur Unterstützung bei der **Meditation**
- zur Atmosphärenreinigung beim **Wohnungswechsel** und schlechten Schwingungen



### Weisstanne bio

Qualität	kontrolliert biologischer Anbau, Frankreich
Bot. Name	Abies alba
Gewinnung	WD-Destillation aus den Nadeln
Verträglichkeit	in seltenen Fällen leicht hautreizend



**Duft:** frisch, klar, holzig, waldig

**Wirkung:** aktivierend, belebend, luftreinigend, klärend, stärkend

**Verwendung:** Aromapflege, Raumbeduftung

**Hilft bei:** Müdigkeit, Energielosigkeit, geistiger Erschöpfung, winterlichen Unpässlichkeiten

**Sorgt für:** Optimismus, Lebenskraft, Mut

Der fantastische Waldduft erinnert an Weihnachten unter dem Tannenbaum. Der Duft stimmt positiv, mutig und verleiht neue Lebenskraft.

**Tipps:**

- für ein **kräftigendes, belebendes Vollbad** 4 – 10 Tropfen mit Basic Cocos-Schaumbasis (Flüssigseife), Honig oder Rahm vermischen
- zur **Luftreinigung in der Erkältungszeit** mit Zitrusölen in der Duftlampe
- mehr zu diesem Anbauprojekt unter [www.farfalla.ch/grand-cru-projekte](http://www.farfalla.ch/grand-cru-projekte)



### Ylang Ylang bio



Qualität	kontrolliert biologischer Anbau, Madagaskar
Bot. Name	Cananga odorata
Gewinnung	WD-Destillation aus den Blüten
Verträglichkeit	Vorsicht: kann bei zu hoher Dosierung den Blutdruck senken

- Duft:** blumig, süsslich, sonnig
- Wirkung:** aphrodisierend, besänftigend, entspannend, stimmungsaufhellend
- Verwendung:** Aromapflege, Kosmetik, Parfum, Raumbeduftung
- Hilft bei:** Aggressionen, weiblichen Unpässlichkeiten, Stress
- Sorgt für:** Entspannung, Geborgenheit, ein Gefühl von Körperlichkeit

Der sinnliche Duft der exotischen Blüten ist unwiderstehlich. Die Qualitätsstufe «extra superieur» zeichnet das geruchlich beste ätherische Öl aus, «Ylang Ylang complet» ist das ganzheitlichste – es beinhaltet alle Fraktionen.

#### Tipps:

- **die Essenz für die Frau!** 4 – 5 Tropfen in einen Becher Rahm mischen und in ein Vollbad geben. Macht die Haut weich und geschmeidig, stärkt ein Gefühl sinnlicher Weiblichkeit.
- **mehr zu diesem Anbauprojekt** unter [www.farfalla.ch/anbauprojekte](http://www.farfalla.ch/anbauprojekte)

## Die 20 wichtigsten ätherischen Öle auf einen Blick

Ätherisches Öl	Duft	hilft bei	sorgt für
<b>Bergamotte</b>	frisch, fruchtig, herb, süsslich	seelischen Tiefs, Angst	positive Gedanken, Gelassenheit
<b>Cajeput</b>	frisch, klar, kampferartig	winterlichen Unpässlichkeiten	freien Atem
<b>Eukalyptus globulus</b>	frisch, kampferartig, krautig	winterlichen Unpässlichkeiten	keimfreie Raumluft, freies Durchatmen
<b>Grapefruit/Orange süß / Zitrone</b>	frisch, fruchtig, klar, süsslich	Müdigkeit, Mutlosigkeit, Cellulite	Heiterkeit, Aktivität, Lebensfreude
<b>Lavendel / Wilder Berglavendel</b>	blumig, frisch, krautig	Gedankenkarussell, Hautproblemen	Entspannung, guten Schlaf
<b>Lemongrass</b>	frisch, süsslich, zitronig	Stress, surrenden Plagegeistern	Kreativität, Konzentration
<b>Mandarine rot</b>	fruchtig, süsslich	Aufregung, Trotz, Nervosität	Gelassenheit, Geborgenheit
<b>Melisse</b>	frisch, fruchtig, krautig, süsslich	Angst, Ärger, Gedankenkarussell	Entspannung, Harmonie
<b>Patchouli</b>	balsamisch, erdig, rauchig, süsslich, warm	düsteren Stimmungen, Nervosität	Entspannung, Realismus
<b>Pfefferminze</b>	frisch, klar, krautig	Müdigkeit, Unwohlsein, Hitze	Energie, klare Gedanken, Frische
<b>Ravintsara</b>	kampferartig, krautig	winterlichen Unpässlichkeiten	Schutz, Wachheit, Wärme, Klarheit
<b>Rose</b>	blumig, süß, warm, feminin	Kummer, Traurigkeit, trockener Haut	emotionale Stabilität
<b>Rosengeranie</b>	blumig, feminin, warm	Haut- und Frauenproblemen	Ausgeglichenheit, Geduld, Kraft
<b>Rosmarin Cineol</b>	frisch, klar, krautig	Müdigkeit, Schwäche, Hautunreinheiten	Kraft, Konzentration, Wärme
<b>Teebaum</b>	herb, krautig	winterlichen Unpässlichkeiten, Hautunreinheiten	gereinigte Luft, geklärte Haut
<b>Thymian Linalool</b>	krautig, süsslich, warm	winterlichen Unpässlichkeiten	Kraft, Mut, Wärme, freies Durchatmen
<b>Vanille</b>	balsamisch, süsslich, warm	Ängstlichkeit, schlechtem Schlaf, Süßgelüsten	Geborgenheit, Wärme
<b>Weihrauch</b>	harzig, holzig, würzig, warm	Sorgen, Ärger, Meditation	Happy Ageing, gereinigte Luft
<b>Weisstanne</b>	frisch, klar, holzig, waldig	winterlichen Unpässlichkeiten, schlechter Luft	Mut, Optimismus, Lebenskraft
<b>Ylang-Ylang</b>	blumig, süsslich, sonnig	Aggressionen, weiblichen Unpässlichkeiten	Entspannung, Geborgenheit

---

## «Dufte Helferchen»

Gegliedert in vier Wirkthemen bieten die Farfalla Duftmischungen optimalen Nutzen für alltägliche Anwendungsbedürfnisse, so dass situationsgerecht das jeweils passende «dufte Helferchen» gefunden werden kann. Die Duftmischungen aus naturreinen ätherischen Ölen der Wirkthemen relax, refresh, take care und well-being werden von Bio-Aromasprays, Body Sprays und Roll-ons ergänzt.

### relax

Duftmischungen, die gezielt dabei helfen, einzuschlafen und Entspannung, Gelassenheit sowie innere Ruhe zu finden:



- Drei Rosen:** ..... ausgleichend, harmonisierend  
(mit Rose, Rosengeranie u.a.)
- Entspannung:** ..... tiefe Entspannung  
(mit Neroli, Melisse, Lavendel, Rose u.a.)
- Geborgenheit:** ..... umhüllend, beschützend  
(mit Vanille, Benzoe, Kakao u.a.)
- Gute Nacht:** ..... tief entspannend  
(mit Lavendel, Neroli, Rose, Melisse u.a.)
- Zeit & Musse:** ..... verwöhnend, Zeit anhaltend  
(mit Zedrat, Vanille, Lavendel u.a.)
- 

### take care

Duftmischungen für Bedürfnisse wie Schutz, Abgrenzung oder vorbeugende Stärkung – gerade auch gegenüber Beschwerden, die häufig in den Herbst- und Wintermonaten auftreten:



- Atemwege:** ..... wohltuend, befreiend  
(mit Sandelholz, Thymian Linalol, Eukalyptus u.a.)
- Auraschutz:** ..... schützend, ausgleichend  
(mit Angelikawurzel, Neroli, Bergamotte u.a.)
- Mut & Kraft:** ..... kräftigend, stärkend  
(mit Rosmarin, Grapefruit, Angelikawurzel u.a.)
- Sauna:** ..... erholsam  
(mit Eukalyptus radiata, Cajeput, Balsamtanne u.a.)
- Schutzsternchen:** ..... entspannend, beschützend  
(mit Rose, Mandarine, Lavendel, Weihrauch u.a.)
- Winterschutz:** ..... schützend, kräftigend  
(mit Balsamtanne, Ravintsara, Thymian, Zimt u.a.)
-



### refresh

Duftmischungen, die den Geist und Körper erfrischen, vitalisieren und stärken:



- Atmosphären-Reiniger:** reinigend, erfrischend  
(mit Lemongrass, Weihrauch, Zitrone u.a.)
- Fresh:** ..... erfrischend, vitalisierend  
(mit Orange, Mandarine, Bergamotte u.a.)
- Konzentration:** ..... konzentrationsfördernd  
(mit Rosmarin, Zitrone, Pfefferminze u.a.)
- Oriental Spice:** ..... stimulierend, klärend  
(mit Kardamom, Vanille, Tonka u.a.)
- Südwind:** ..... erfrischend, vitalisierend  
(mit Mandarine, Limette, Bergamotte u.a.)
- 

### well-being

Duftmischungen zum Geniessen, Träumen, und Wohlfühlen, für mehr Lebensfreude und Inspiration:



- Elfenwald:** ..... wohltuend, vitalisierend  
(mit Weisstanne, Douglasie, Palmarosa u.a.)
- Kerzenschein:** ..... umhüllend, zärtlich  
(mit Orange, Benzoe, Sandelholz, Vanille u.a.)
- Kuschelduft:** ..... herzerwärmend, umhüllend  
(mit Vanille, Sandelholz, Rose, Ylang Ylang u.a.)
- Land des Lächelns:** ..... erheiternd, aphrodisierend  
(mit Frangipani, Champaca, Vanille, Zedrat, u.a.)
- Lebensfreude:** ..... erheiternd, lebensfroh  
(mit Love in the Mist, Rosengeranie, Bergamotte u.a.)
- Licht:** ..... erhellend, erhebend  
(mit Ylang Ylang, Jasmin, Rose u.a.)
-

---

## Basic-Produkte von Farfalla «just do it yourself»

Für die Kreation eigener Shampoos, Duschgels, Körper-, Massage- und Gesichtsole oder auch Aromasprays. Auf S. 7, «Wie wende ich ätherische Öle am besten an?», finden sich hilfreiche Angaben zu den Mengenverhältnissen.



### Basic Bio-Aromaspray

Duftneutrale Basis von Bio-Alkohol (mit Bergamotte vergällt) sowie Bio-Hamameliswasser. Zur Herstellung von persönlichen Aromasprays und Parfums.



### Basic Bio-Pflegeölmischung

Duftneutrale Ölgrundlage aus Bio-Ölen von Jojoba, Sonnenblume und Mandel. Für Eigenkreationen von persönlichen Körper-, Massage- und Gesichtsole.



### Basic Cocos-Schaumbasis Neutrale Schaumgrundlage

Duftneutrale, sehr milde und hautverträgliche Schaumgrundlage auf der Basis von rein pflanzlichen Rohstoffen. Zum Kreieren von persönlichen Duschgels und Shampoos.

---

## *Fachliteratur zu den Themen ätherische Öle & Aromatherapie*

«Arbeitsheft Aromatherapie»	E. Zimmermann
«Aromapflege» Handbuch	Buchmayr/Deutsch
«Aromatherapie – Die Heilkraft ätherischer Pflanzenöle»	E. Zimmermann
«Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe»	E. Zimmermann
«Aromatherapie für Sie»	E. Zimmermann
«Aromatherapie von der Schwangerschaft bis zur Stillzeit»	I. Stadelmann
«Bewährte Aromamischungen»	I. Stadelmann
«Die heilende Energie der ätherischen Öle	Samel / Krähmer
«Duft-Meditation» inkl. CD	B. Bernath-Frei
«Hebammen Sprechstunde»	I. Stadelmann
«Himmlische Düfte»	S. Fischer-Rizzi
«Mind-Maps Aromatherapie»	M. Werner
«Praxis Aromatherapie»	Werner/Braunschweig

## Seit 30 Jahren ist für uns Bio «logisch».

Vier Jugendfreunde eröffneten 1985 den ersten Duftladen der Schweiz, weil sie ihre eigene Faszination für natürliche Pflanzendüfte auch anderen Menschen nahe bringen wollten. Vom «Geheimtipp» entwickelte sich Farfalla zu einem bedeutenden Anbieter biologischer Produkte höchster Qualität: naturreiner ätherischer Öle und zertifizierter Naturkosmetik. Ätherische Öle stehen im Zentrum des Duftsortiments, und in der eigenen Naturkosmetik werden sie als Wirkstoffe eingesetzt.

Farfalla ist eigenständig und gehört den vier Gründern. Sie sind dafür verantwortlich, dass ökologisches, menschliches und konsequentes Handeln die Essenz der Firmenphilosophie bilden. Weltweit unterstützt und beteiligt sich Farfalla an Projekten, um die nachhaltige und soziale Produktion von Rohstoffen sicherzustellen. Farfalla ist Mitglied im Verein zur Förderung der Gemeinwohl-Ökonomie.



Seit 2012 ist Farfalla «zertifiziert nachhaltig» und trägt das Label CSE (Certified Sustainable Economics).

### **Farfalla Essentials AG, Schweiz**

Florastrasse 18b · CH-8610 Uster  
info@farfalla.ch · www.farfalla.ch · www.farfalla-seminar.ch  
T +41 (0)44 905 99 00 · F +41 (0)44 905 99 09

### **Farfalla Essentials AG, Österreich**

Leusbündtweg 49a · AT-6805 Feldkirch  
info@farfalla.eu · www.farfalla.eu  
T +43 (0)5522 761 37 · F +43 (0)5522 761 37 37

### **Farfalla Essentials AG, Deutschland**

Schulgasse 290 1/2 · DE-86899 Landsberg  
info@farfalla.eu · www.farfalla.eu  
T +49 (0)8191 98 598-20 · F +49 (0)8191 98 598-22

---

Gedruckt auf FSC-Papier