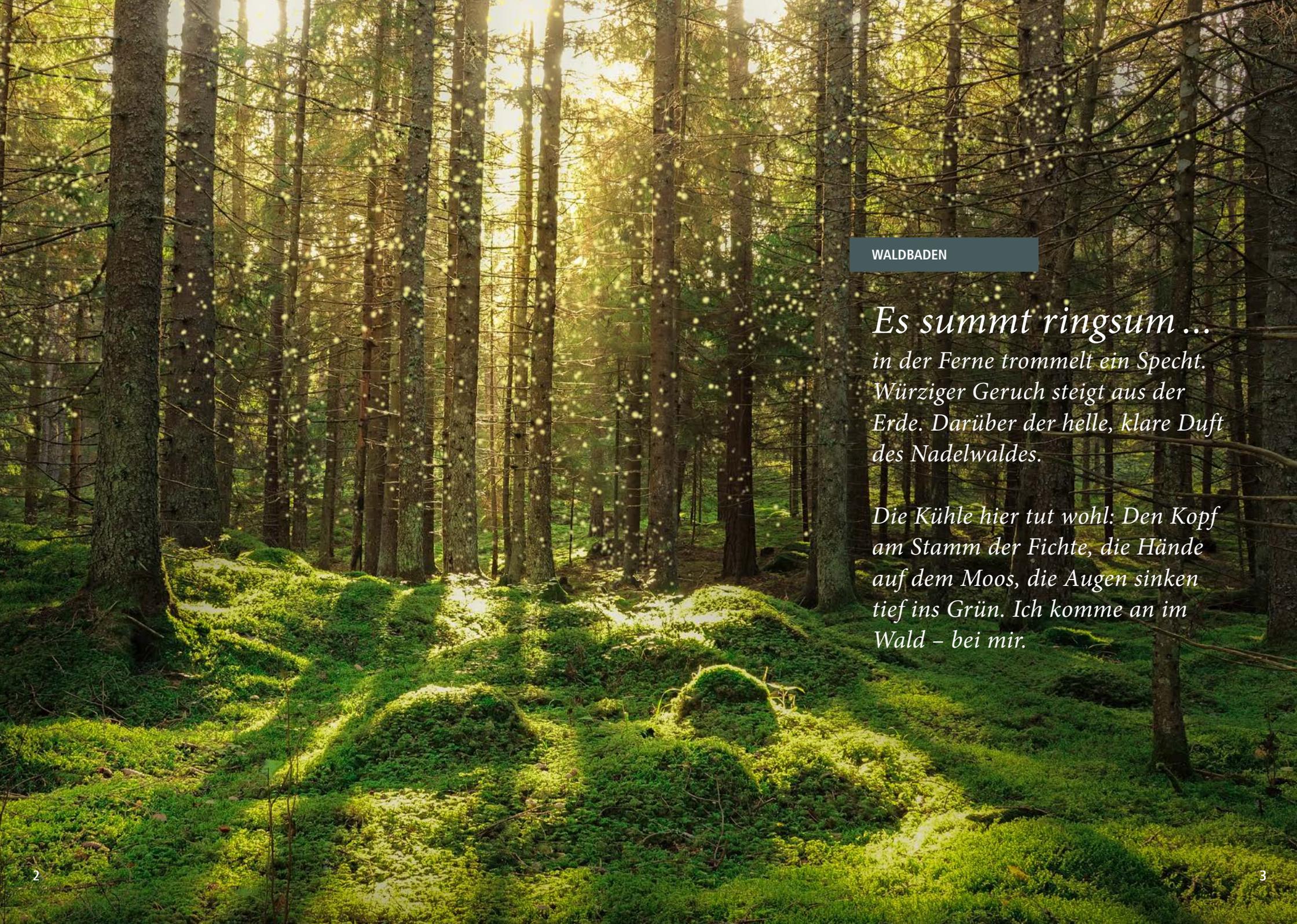

Waldbaden

für zuhause



aromalife
natur für die sinne



WALDBADEN

*Es summt ringsum ...
in der Ferne trommelt ein Specht.
Würziger Geruch steigt aus der
Erde. Darüber der helle, klare Duft
des Nadelwaldes.*

*Die Kühle hier tut wohl: Den Kopf
am Stamm der Fichte, die Hände
auf dem Moos, die Augen sinken
tief ins Grün. Ich komme an im
Wald – bei mir.*

Waldbaden – eine kleine Anleitung

Allein, langsam und still



Du suchst einen ruhigen, geschützten Ort, wo du dich wohlfühlst und ganz bei dir sein kannst. Allein, achtsam und still.

Du richtest dich gemütlich ein, machst vielleicht eine Erkundungstour in der näheren Umgebung. Setz dich dann und lasse die Seele baumeln oder mach ein Nickerchen. Komme an.



Wurzeln schlagen

Schliesse die Augen. Stell dir vor, du wirst zu einem Baum. Deine Füße schlagen Wurzeln, mit jedem Atemzug tiefer. Gib alles Belastende, alle Blockaden mit jedem Atemzug über die Äste und Blätter ab. Beim Einatmen nehmen deine Wurzeln aus dem Boden alles auf, was stärkt: Energie, Kraft und Ruhe. Stell dir vor, wie diese «Nährstoffe» in deine Adern und Blutbahnen übergehen.

Atme tief, du bist wie ein Baum, aufrecht und stark.



Waldschnüffeln

Nach Regen riecht der Wald herrlich aromatisch, aber selbst im Winter ist er voller Gerüche. Mit seinen verschiedenen Erden, Harzen, Kräutern und Moosen. Zerreiße Blätter und Nadeln mit den Fingern. Lass dich nieder und werde zum Schnüffler.

Welche drei Gerüche sind deine liebsten?

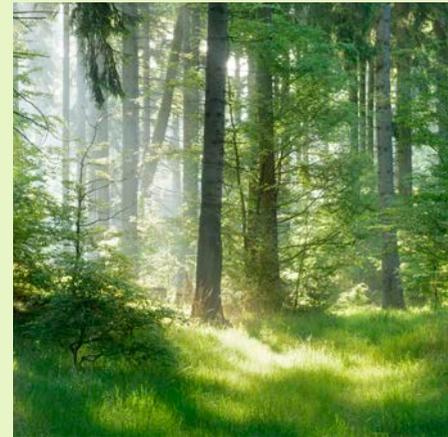
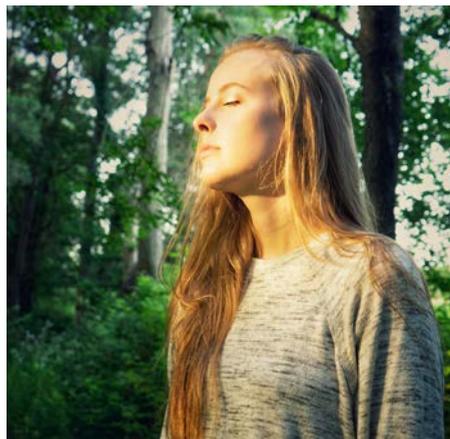


Blindgang

Eine schöne Übung zu zweit. Mit ein wenig Vorsicht ein Erlebnis auch allein:

Du schaust dir den Weg, den du gehen möchtest, noch einmal genau an. Dann setzt du blind und achtsam einen Fuss vor den anderen. Wie fühlt sich der Boden an, wie die Schritte? Mach eine Ohrenpause: Welche Geräusche sind in der Nähe, welche sind am fernsten? Der Wind in den Kronen, Vogelgesang, Menschenstimmen vielleicht.

Was nimmst du wahr, was riechst, fühlst du jetzt? Lass dir Zeit, halte an und überlege, wo du jetzt vermutlich gerade bist. Dann öffne die Augen.



Weniger ist oft mehr

Setz dich zu einem Baum, lehne dich an seinen Stamm wie an eine starke Schulter und lege deine Hände an seine Wurzeln. Und dann?

Nichts. Atme ruhig, genieße und komme zur Ruhe.

*Weitere vertiefte Übungen in:
Ulli Felber, Waldbaden – Das kleine Übungshandbuch für den Wald*



Schnecken tempo

Lasse deinen (nackten) Füßen freien Lauf, aber achtsam wie die Schnecke. Einen Fuss vor den anderen. Der Weg ist das Ziel. Wie fühlt sich der Boden an? Moos, Blätter, Nadeln, Wurzeln. Der Alltag rückt in die Ferne. Der Wald berührt dich vom Grund, berührt dein Herz und deine Seele.



Eintauchen

Interview mit Ines Neubauer, Kursleiterin für Waldbaden und Achtsamkeit

Die Innerschweizerin mit deutschen Wurzeln hat im Wald ihr zweites Zuhause. Seit ihrer frühesten Kindheit ist er ein Ort zum Spielen, Wandern und Entdecken.

Ines leitet Kurse für Waldbaden, Entspannungstechniken und Selbstfürsorge. Sie ist Mutter von zwei Kindern.

Mehr zu Ines Neubauer unter:
www.gruenfink.ch

Schlüssel Achtsamkeit

Was ist die Essenz, die Grundhaltung beim Waldbaden?

Der Schlüssel heisst Achtsamkeit: Es ist die Kunst, ganz im Moment zu sein, mit sich und dem Wald in Kontakt zu kommen. Wir sind achtsam unterwegs: gegenwärtig, absichtslos, offen und akzeptierend. Wir werden uns bewusst, wo wir sind und was wir tun, wir kommen ganz nah zu uns und lernen zu beobachten ohne zu bewerten. Kostbare Werkzeuge, die wir im Wald kennenlernen können, um sie in den Alltag mitzunehmen. Andererseits gebe ich auch etwas zurück: Waldbaden stärkt meine Naturverbindung, die mich bewegt für Umwelt- und Klimaschutz einzustehen.

Wenn deine Beziehung zum Wald eine Liebesgeschichte wäre ...

Es ist eine Liebesgeschichte, eine Verbindung mit ganz tiefen Wurzeln und innigen, wahren Gefühlen. Der Wald beglückt mich, er beschützt mich, er beschenkt und verbindet mich, er gibt mir das, was ich brauche, um ganz nah bei mir zu sein. Ich schöpfe daraus viel Lebenskraft.



SHINRIN YOKU

Heilung durch Natur

Die Praxis des Waldbadens (Shinrin Yoku) hat ihren Ursprung in Japan. In den 80er Jahren ist Waldbaden als Präventionsmaßnahme zur Stressbewältigung und Erholung für überarbeitete und gestresste Menschen eingeführt worden. 78 Prozent der Japaner leben in Städten und 11 Millionen Passagiere nutzen täglich die U-Bahn in Tokio. Für das Phänomen «Tod durch Überarbeitung» haben die Japaner sogar einen eigenen Namen «karoshi». In speziell angelegten Heilwäldern mit Gesundheitszentren können sich die Menschen entspannen und zur Ruhe kommen.

Gesundheitszentrum Wald

Warum tut Waldbaden so gut?

Die Bäume verströmen Terpene. Das sind Duftstoffe in den ätherischen Ölen, die wir über unsere Atmung und die Hautporen aufnehmen. Sie schützen die Bäume vor natürlichen Fressfeinden, bei uns stärken sie Körper, Geist und Seele.

Was bewirkt es für die Psyche?

Ein achtsamer Waldaufenthalt beeinflusst uns positiv. Ein Waldbad entspannt und harmonisiert den ganzen Körper. Es entlässt uns klarer und ausgeglichener in den Alltag zurück: Ich bin präsent, der Kopf ist gelüftet und der Geist wieder beseelt.

.....
**«Der Wald kennt keine
 Öffnungszeiten.»**



Nadeldüfte zuhause

Welche Erfahrungen hast du mit ätherischen Baumölen?

Das Fichtenöl ist für mich besonders: Ich habe es im Selbstversuch nach einer Operation im Spital benutzt. Es stellte für mich eine direkte Verbindung zum Wald her und gab mir Energie. Arve benutze ich zuhause in erster Linie als Wohlfühlduft, ich schätze aber auch seine reinigenden Eigenschaften.

«Fichte verbinde ich mit Weihnachten, Lärchengrün mit Frühling, Arve beduftet mein Bett, Weisstanne aromatisiert mein Badewasser, Douglasie ist mein Seelenschmeichler und Kiefern bringen für mich den Süden nach Hause.»



Du machst selber Mischungen?

Bei den ätherischen Ölen sind meine Favoriten klar die Baumöle, dicht gefolgt von Lavendel, Melisse und Rose. Für die Familie stelle ich verschiedene Duftmischungen aus ätherischen Ölen her: Massageöle, Raumspray und Aromaroller für meine Kinder. Mit Heilpflanzen wie Ringelblume oder Mutterkraut aus meinem Garten entstehen Ölauszüge und Tinkturen für mich und meine Familie. Speziell ist auch der Tannenspitzenhonig, der im Frühling aus den hellgrünen Tannentrieben hergestellt wird.

→ Rezept siehe Seite 14



Waldbaden macht kreativ:

Zapfen, Nadeln, Moos; vielfältige Farben, Formen und Texturen – lass dich vom Wald zu kreativen Werken inspirieren!

VOM WALD IN DIE KÜCHE

Tanne im Kochtopf

Jeden Mai erleben Nadelbäume einen Wachstumsschub, sichtbar an den hellgrünen Trieben. Diese Schösslinge enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe wie ätherische Öle, Harze, Tannine und Vitamin C, wie gemacht für selbst hergestellte Küchenschätze der Natur. Schon ein paar Schösslinge, zusammen mit Heidelbeerkräutern, ergeben einen aromatischen Tee, auch mit Tannenspitzenaroma veredelte Saucen sind beliebt. Am bekanntesten ist aber der Tannenspitzenhonig.*

Tannenspitzen-«Honig»

Zubereitungszeit: 180 Minuten

500 g
Tannenspitzen, frisch gepflückt
1 kg Zucker
1 Zitrone, Saft
1 Konfitüren-Tuch

Zubereitung

- 1 Die Tannenspitzen in eine grosse Pfanne geben und knapp mit Wasser zudecken. Aufkochen, 20 Minuten köcheln lassen und über Nacht stehen lassen.
- 2 Tannenspitzen und Flüssigkeit durch ein Konfitüren-Tuch in eine andere Pfanne giessen, abtropfen lassen. Tannenspitzen durch Tuch ausdrücken, damit möglichst viel von dem kostbaren Saft in die Flüssigkeit gelangt.
- 3 Von der abgeseihten Flüssigkeit einen Liter abmessen
- 4 Zucker und Zitronensaft zugeben und ca. 1,5 Stunden köcheln lassen.
- 5 Gelierprobe machen: Ein Teelöffel Honig auf kalten Teller geben. Wenn der Honig nach zwei Minuten schwer vom Teller fliesst, ist er abfüllbereit.
- 6 In saubere, heisse Gläser füllen und gut verschliessen.

* Es handelt sich um eine Melasse, bzw. einen Honigersatz. Im Volksmund nennt man diese Zubereitungsart «Honig».

Erst 200 Jahre ist es her ...

dass ein grosser Teil des Schweizer Waldes ausgebeutet und gerodet wurde. Brenn- und Bauholz musste her, Weidflächen wurden ausgeweitet. Es folgten bedrohliche Erosionen und Überschwemmungen. Erst 1876 wurde er unter Schutz gestellt und mit schnell wachsenden Fichten-Kulturen wieder aufgeforstet. Diese prägen bis heute unser Bild vom Wald. Das wird sich ändern.

Die Forstwirtschaft unterstützt heute die Entwicklung von artenreichen Mischwäldern, die mit der Klimaerwärmung Schritt halten können. So entstehen im Mittelland neue, faszinierende Waldbiotope neben den ursprünglichen Arven- und Lärchenwäldern in den Alpen. Die Schweiz besteht aus einem Drittel Wald, einem riesigen Reich von Laub- und Nadelbäumen: Lärche, Arve, Weisstanne und Fichte prägen den Nadelwald, zum Teil bis über 2000 Meter über Meer hinaus.



Photo: Conrad Amber

Photo: Conrad Amber

FICHTENNADELÖL EXTRA

Das balsamisch duftende Fichtennadelöl extra von Aromalife stammt von der sibirischen Fichte (*Picea sibirica*) und unterscheidet sich durch den höheren Gehalt an Inhaltsstoffen von der hiesigen Fichte. Es tröstet und stärkt in stürmischen Zeiten, ist aber auch geeignet für Massageöle bei strapazierten Muskeln und Gelenken.

FICHTENWALD

Kühles Dunkelgrün

Im Sommer spendet sie Schatten, in ihrem Winterwald wird es dunkel. Fast jeder zweite Baum in der Schweiz ist eine Fichte, ursprünglich ein Bergbaum. Aber sie avancierte zum absoluten Liebling der Forstwirtschaft. Mit guten Gründen: Sie wächst schneller als alle anderen, ihr elastisches Holz ist beim Bauen begehrt, so auch bei der Papierherstellung und in ausgewählten Lagen gar als Klangholz. Wegen ihrer schuppigen, rotbraunen Rinde wird die Fichte fälschlich auch als «Rottanne» bezeichnet. Im Gegensatz zur Weisstanne hat sie hängende Zapfen und buschig angeordnete Nadeln. Da sie keine hohen Temperaturen verträgt, wird sie wegen der Klimaerwärmung in kältere Zonen wandern müssen... woher sie ursprünglich gekommen ist.

LÄRCHENWALD

Goldgelbe Wintervorboten

Im Spätherbst fallen die goldgelben Lärchen ins Auge, das helle Frühlingsgrün der neuen Nadeln hingegen bleibt eher unbemerkt. Bei uns sind es die einzigen winterkahlen Nadelbäume. Typisch auch ihre eiförmig kugeligen Zapfen.

Lärche ist das schwerste, härteste Holz und trotz jeder Witterung, deshalb ist es sehr beliebt für Bau und Möbel. Der lichtbedürftige Bergbaum wächst wie die Arven in Höhenlagen bis über 2000 Meter, vor allem im Wallis, im Tessin und in Graubünden. Es gibt uralte Lärchenwälder, einzelne Bäume erreichen ein Lebensalter von bis zu 1000 Jahren.

LÄRCHENNÖL

Der frische, würzige Duft erinnert an seine Herkunft und bringt das Aroma eines sonnenbeschienenen Berghangs nach Hause. Sein Öl hat anregende Eigenschaften und wird gerne zur Konzentrationsförderung eingesetzt. Es eignet sich zur Unterstützung in Zeiten erhöhter physischer und psychischer Belastungen.



Photo: Martin Mägli



WEISSTANNENÖL

Das helle und würzige Öl mit Zitronennote regt an und fördert die Konzentration. Es unterstützt ideal in der Winterzeit. Das Weisstannenöl ist in Kombination mit einem Johanniskrautöl ideal für die Massage bei Muskelbeschwerden.

TANNENWALD

Im Mischwald daheim

Zum Beispiel am Jurasüdhang: Hier fühlt sich die Tanne wohl. Bis zum Genfersee erstreckt sich ein reicher Mischwald mit verschiedensten Laub- und Nadelbäumen. Mächtige Weisstannen stehen neben Vogel- und Mehlbeerbäumen. Sie gedeihen begünstigt vom milden Klima und geschützt vor den Stürmen aus dem Westen. Diese Zonen sind ideal für die sensiblen und wärmefreundlichen Bäume, denen der Klimawandel wenig schadet. Ihre aufrechten Zapfen sowie die zwei silbrigen Wachsstreifen auf der Nadelunterseite unterscheiden sie von den Fichten. Sie kommen oft auch im Verband mit Fichten vor, über 1000 Meter trotzen aber nur noch vereinzelte Weisstannen dem rauen Klima. Alleinstehende Bäume können einen Umfang von bis zu drei Metern entwickeln. Ab 200 Jahren wachsen die Riesen nämlich nur noch in die Breite.

ARVENWALD

Königin der Alpen

Der God Tamangur im Engadin ist der höchstgelegene Arvenwald Europas. Seine Arven wachsen sehr langsam, für einen Meter brauchen sie circa 20 Jahre. Aber sie widerstehen Sturm, Schnee und Polarkälte von bis zu -40 Grad und Einzelbäume klettern bis 2500 Meter über Meer. Wahrscheinlich nennt man den urtümlichen Wetterbaum deshalb auch «Königin der Alpen». Die Arve findet sich oft in Mischwäldern mit Lärchen, diese erstrecken sich vom Wallis bis ins Engadin. Mit den fünf Nadeln pro Büschel ist die Arve unverkennbar.

ARVENÖL

Der Arvenduft beinhaltet über 100 Inhaltsstoffe, die in den Holzzellen gespeichert über Jahrhunderte den klaren, balsamischen Geruch verströmen. Bekannt ist seine beruhigende, entspannende Eigenschaft. Der Duft vitalisiert aber auch und stärkt das Gleichgewicht.

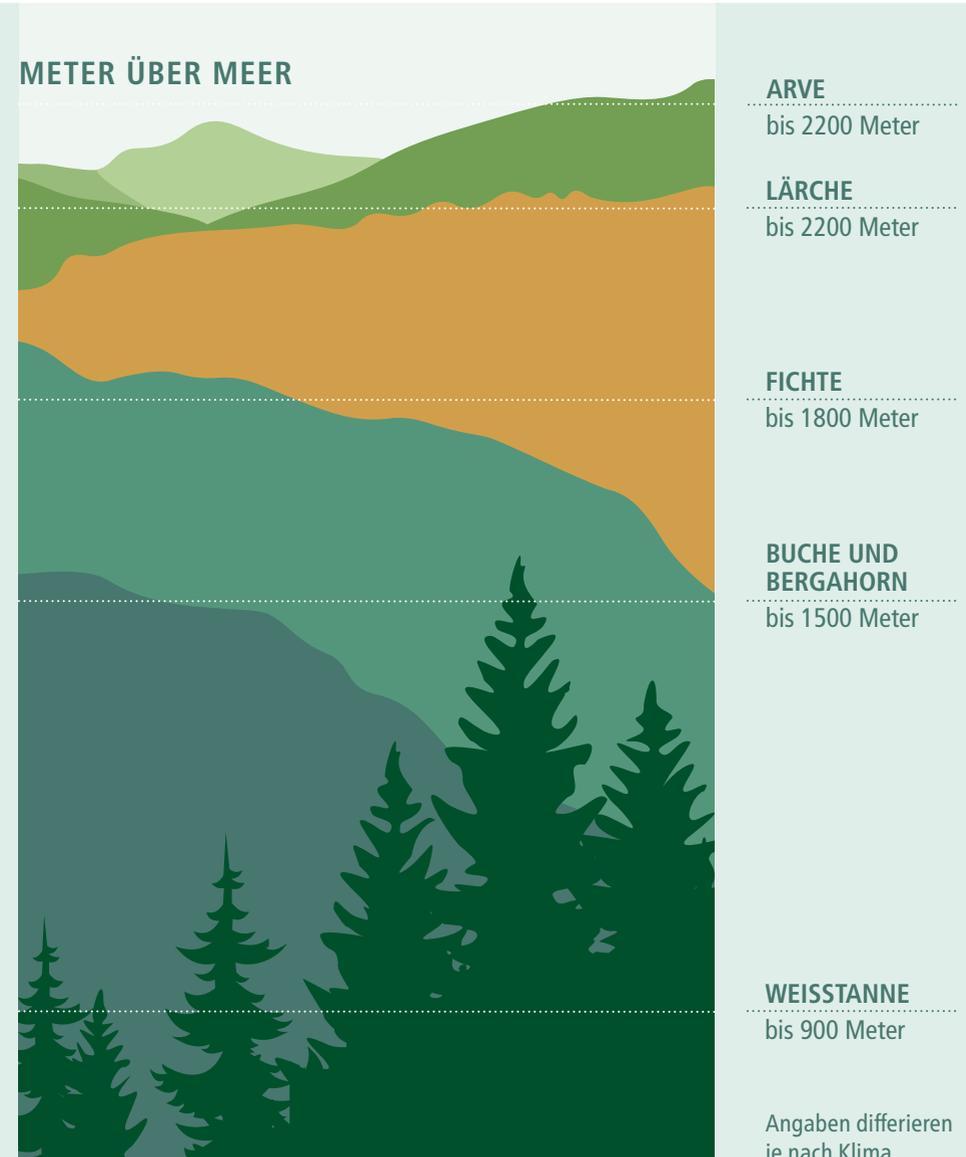


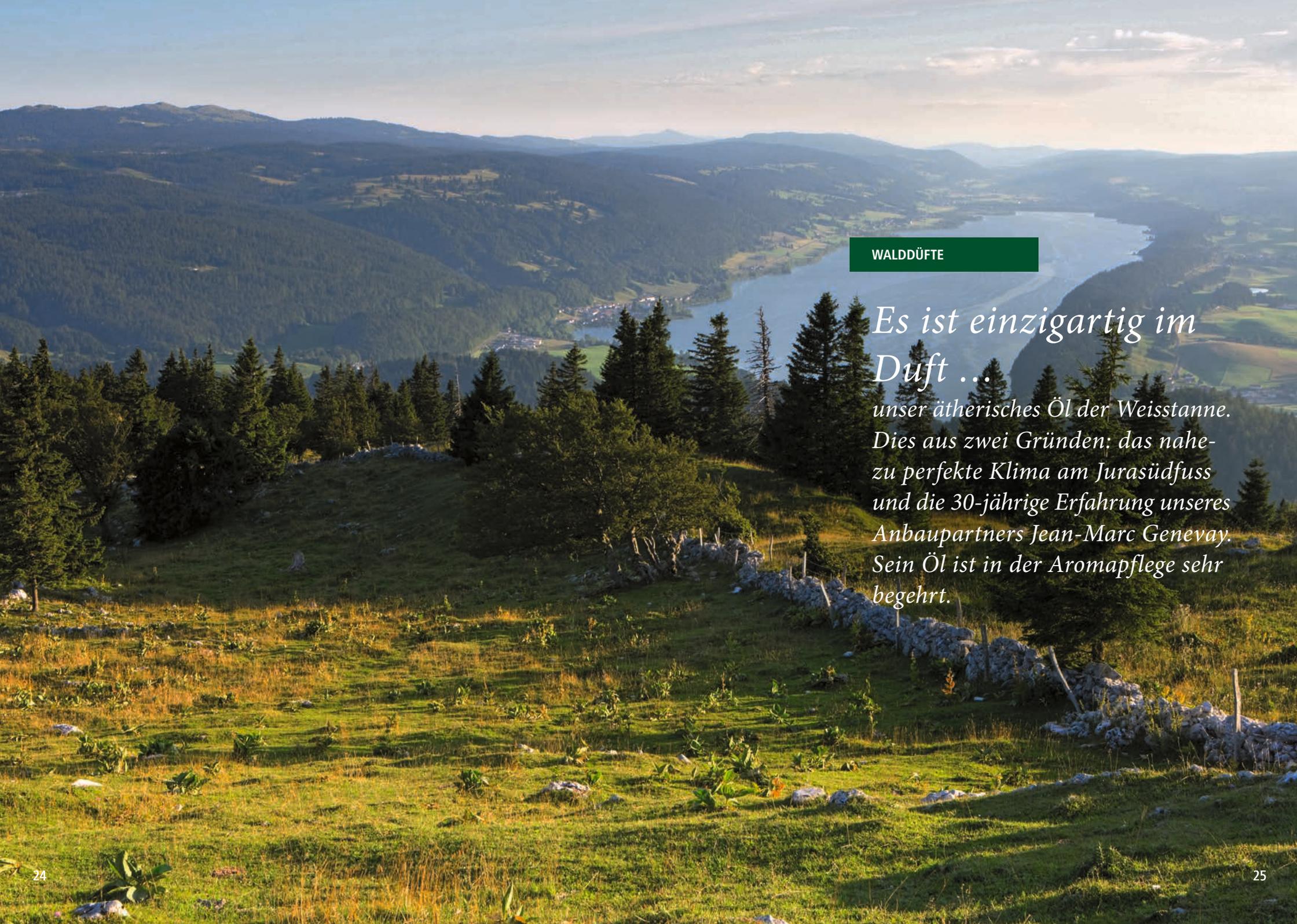
Photo: Conrad Amber

WIE UNTERSCHIEDEN SICH WEISSTANNE VON EINER ROTTANNE (FICHTE)?

| | WEISSTANNE | ROTTANNE (FICHTE) |
|----------------------------|--|---|
| BORKE | <ul style="list-style-type: none"> · eher glatt · weisslich grau  | <ul style="list-style-type: none"> · rau · rötlich braun  |
| NADELN | <ul style="list-style-type: none"> · auf der Unterseite zwei silbrige Wachsstreifen · weiche Nadeln – riechen und schmecken zitronig  | <ul style="list-style-type: none"> · buschig angeordnet · leicht stachelige Nadeln · riechen und schmecken harzig  |
| ZAPFEN | <ul style="list-style-type: none"> · stehen aufrecht · bleiben am Baum, bis sie zerfallen  | <ul style="list-style-type: none"> · hängen am Ast · fallen ab – am Boden hat es nur Fichtenzapfen  |
| VORKOMMEN (IM JURA) | <ul style="list-style-type: none"> · unterhalb von 1000 Meter, oft im Mischwald mit Laubbäumen und Fichten  | <ul style="list-style-type: none"> · auch über 1000 Meter, zum Teil in Gruppen zerstreut, typische «Wettertannen»  |

AUF WELCHER HÖHE WÄCHST WELCHER WALD?





WALDDÜFTE

*Es ist einzigartig im
Duft ...
unser ätherisches Öl der Weisstanne.
Dies aus zwei Gründen: das nahe-
zu perfekte Klima am Jurasüdfuss
und die 30-jährige Erfahrung unseres
Anbaupartners Jean-Marc Genevay.
Sein Öl ist in der Aromapflege sehr
begehrt.*



ZU BESUCH

Die Distillerie de Bassins

Rund 300 Meter über dem Genfersee liegt die Distillerie von Bassins. Neben Pflanzungen von Salbei und Liebstöckel (und sogar Lavendel), hat sich Jean-Marc Genevay mit seinem Compagnon auf Nadelöle spezialisiert. Sie verarbeiten Arve, Lärche oder Douglasie. Erste Wahl ist aber die Weisstanne. Ihr Öl aus den Wäldern oberhalb von Bassins ist einzigartig und dementsprechend begehrt.

Duftexperte und Aromatherapeut Marcel Kocaman hat diese Qualitäten schon früh entdeckt. Er arbeitet direkt mit der Distillerie de Bassins und Aromalife zusammen. Im Folgenden erklärt er die Gewinnung des «grünen Goldes».



Ernte

Drei Mal im Jahr wird geerntet: Zweige, Nadeln und Fruchtzapfen werden noch im Wald gehäckselt und dann direkt zur Destillerie geführt. Die Forêts communales de Bassins sind weisstannenreich und gut gepflegt. Förster und Bauer arbeiten Hand in Hand. Alle Baumernten sind von bio-inspecta zertifiziert. So sind zum Beispiel die Abstände zu konventionellen Anbauflächen geregelt, auch die Qualität der Böden wird geprüft.



Destillation

Im ersten Stock der Brennerei stehen 3 grosse Tanks mit je 4 Kubikmetern gehäckselter Tanne. 60 bis 75 Kilogramm davon braucht es für einen Liter ätherisches Öl.

Dann läuft der Destillationsprozess. Der mit den flüchtigen Ölen angereicherte Wasserdampf steigt in eine Röhre, die als Spirale in einem Kühler endet. Der abgekühlte, verflüssigte Dampf trennt sich von selber in Wasser und ätherisches Öl. Da das Öl leichter ist als das aromatisierte Wasser, schwimmt es obenauf und kann abgeschöpft werden.



Dufteigenschaften

Das frisch gewonnene Öl riecht erst unangenehm stark, entwickelt dann aber in kurzer Zeit den klaren, würzigen Duft. Er bekommt zudem eine helle, zitronige Note. Damit unterscheidet er sich von jenem des Weisstannenöls aus Frankreich, der eine tiefere Note aufweist.

Der Duft hat erdende und klärende Eigenschaften. Er lässt tief durchatmen, weckt, regt an und fördert die Konzentration. Er unterstützt wunderbar in den Wintermonaten. Bei Muskelbeschwerden ist das Öl ideal für Bäder oder Massagesalben.



Der Baum-Düftler

Vier Fragen an Jürg Horlacher, Gründer und Geschäftsführer von Aromalife

Was bedeutet dir der Wald?

Er gehörte von Beginn weg in mein Leben. Ich wuchs am Waldrand auf und verbrachte so viel Zeit wie möglich im Wald. Mit der Pfadi war ich später im ganzen Land in den Wäldern unterwegs. Heute suche ich den Wald auf, um mich zurückzuziehen und durchzuatmen. Das Knistern des Laubs ... die Palette an Gerüchen, Licht und Farben. Ich fühle mich nachher jeweils energetisch aufgeladen.

Nadelbäume sind ein grosses Thema bei Aromalife. Was hat dich zum Baum-Düftler gemacht?

Ich liebe Bäume seit je, sie stehen für mich für Kraft, Energie und Leben. Ich liebe es, durch Buchen- oder Eichenwälder zu wandern. Am liebsten sind mir aber die Misch- und Bergwälder. Hier treffe ich auf einen Mix von Laubbäumen, Tannen und Fichten von unterschiedlichem Alter. Arven und Lärchen begleiten mich bis zur Waldgrenze. Spannend ist auch, dass sich die Düfte regional unterscheiden. Die gute Auswahl der Öle ist da entscheidend.

Hast du einen Lieblingswald?

Ja, es gibt ein besonderes Waldparadies für mich: Der God Tamangur im Engadin, der höchstgelegene Arvenwald Europas. Während meinen regelmässigen Ferien im Engadin besuche ich ihn so oft wie möglich. Hier steigt ein Glücksgefühl in mir auf wie nirgendwo auf dieser Welt. Ich fühle mich geerdet und es entstehen neue Ideen, wie zum Beispiel unsere Arven-Produktlinie.

Für Arve und Weisstanne gibt es eigene Duftlinien. Wofür empfiehlst du die ätherischen Öle?

Arvenöl ist ein Dufterlebnis pur mit seinen über 100 Inhaltsstoffen. Es empfiehlt sich für die Regeneration, vor allem zur Förderung eines ruhigen Schlafs. Gleichzeitig vitalisiert es für den neuen Tag. Der Duft ist äusserst beliebt, auch für die Körperpflege. Weisstannenöl ist frischer im Duft als Arvenöl, es weckt und dient auch als Raumerfrischer. Zudem unterstützt es in Verbindung mit Johannisöl die Regeneration von Muskeln und Gelenken.

Mehr Infos zu den ätherischen Baumölen finden Sie auf den folgenden Seiten.

SWISS
MADEWILD-
SAMMLUNG

WEISSTANNE

Duftkönigin



Botanisch

Abies alba

Duft

würzig, holzig, balsamisch, klar

Eigenschaften

Belebend, erfrischend, stimulierend, erdend, klärend. Hilft Entscheidungen mit wachem Verstand zu treffen. Unterstützt insbesondere in den Wintermonaten.

Besonderes

Schweizer Produktion in einmaliger Qualität.

Anwendungen

Aromalampe, Aromasteine, Aromavernebler, Raumspray, Duschbad, Körperöl, Riechstift, Sauna, Aroma Roll-on

Wichtiger Hinweis!

Da ätherische Öle leicht entflammbar sind, sollten sie niemals unverdünnt auf heisse Saunasteine geträufelt werden.

Qualität

Bauer Jean-Marc Genevay von der Destillerie Bassins im Schweizer Jura garantiert, dass wir nur die beste Qualität des Weisstannenöls erhalten. Es ist eines der Lieblingsöle von Jürg Horlacher, Gründer von Aromalife.

Praktische Tipps

Bei unangenehmen Gerüchen

5–8 Tropfen auf Duftstein
3–6 Tropfen in Aromavernebler / Duftlampe
40 Tropfen in Aromalife PURE Raumspray 75ml

Zum Beseitigen unangenehmer Gerüche in Hotel- oder Arbeitszimmern mehrere Tropfen nach gewünschter Duftintensität auf ein Taschentuch träufeln.

Das Weisstannenöl klärt die Raumluft und befreit von schlechten Gerüchen. Für eine frische Brise sorgt eine Mischung mit Pfefferminz- und Zitronenöl.

Winter-Duschbad

40–50 Tropfen in das Aromalife PURE Duschbad 200 ml geben und ein belebendes, wärmendes Vollbad geniessen. Herrlich, um sich nach einem Ski- oder Schlitteltag wieder aufzuwärmen und die beanspruchten Muskeln und Gelenke zu verwöhnen.

Muskeln & Gelenke

8–12 Tropfen in Roll-on Flasche 10 ml mit Jojobaöl geben und das Öl an den betroffenen Stellen leicht einmassieren. Vor allem vor oder nach dem Sport zu empfehlen.



Foto: Roland Gerth



Foto: Sabine Brodbeck | Eidg. Forschungsanstalt WSL

WILD-
SAMMLUNG

ARVE

Ruhige Nacht, vitaler Tag



Botanisch

Pinus Cembra

Duft

waldig, harzig, holzig, rein

Eigenschaften

Das ätherische Öl der Arve beruhigt und energisiert bei körperlicher und geistiger Erschöpfung. Es wird gerne eingesetzt, wenn Geist und Seele aus dem Gleichgewicht geraten sind und wird gerne auch zur Raumluft-Erfrischung verwendet.

Besonderes

Die Arve genießt den Ruf der «Königin der Alpen». Sie wächst bis auf eine Höhe von 2500 Meter, wo sie standhaft Wind und Wetter trotzt. Der Arveduft ist eine komplexe Kombination von über 100 Inhaltsstoffen. In den Holzzellen gespeichert, verströmen sie über Jahrhunderte ihren frischen, balsamischen Geruch.

Anwendungen

Aromalampe, Aromasteine, Aromavernebler, Raumspray, Körperöl

Produkte

Ätherisches Öl, Raumduft, Muskelbad, Muskelfluid, Vitaldusch, Badesalz, Arvenkissen, Arvenholz Produkte.

Praktische Tipps

Für ruhige, entspannte Nächte

Der Duft der Arve wirkt positiv auf die Schlafqualität. Geben Sie vor dem Zubettgehen 1–2 Tropfen ätherisches Öl der Arve direkt auf das Kopfkissen oder mischen Sie 30 Tropfen Arvenöl in den Aromalife PURE Raumspray 75 ml und versprühen den Duft im Raum.

Für beanspruchte Muskeln oder Gelenke

Bei Aromalife erhalten Sie bereits fertiggemischte Produkte, wie zum Beispiel das Arve Muskelbad oder das Arve Muskelfluid. Sie können aber auch zuhause mit einfachen Mitteln Ihr eigenes Bad herstellen. Sie benötigen dazu nur 2 EL Rahm, Honig oder Salz, geben 8–12 Tropfen ätherisches Arvenöl dazu und schon ist das selbstgemachte Muskelbad parat. Besonders wohltuend bei kaltem, feuchtem Wetter und nach sportlicher Betätigung.

Entspannende Massage

Geben Sie 20–40 Tropfen Arvenöl in das Aromalife PURE Körperöl 75 ml und massieren Sie verspannte, schmerzende Körperstellen wie Nacken, Schultern und Rücken.

WILD-
SAMMLUNG

ZEDER HIMALAYA

Loslassen



Botanisch

Cedrus deodara

Duft

warm, holzig, würzig

Eigenschaften

Das Zedernöl hat beruhigende und besänftigende Eigenschaften bei Nervosität oder «Aufgekratzt sein». Es eignet sich hervorragend als Raumerfrischer, besonders während den Frühlingsmonaten.

Besonderes

Man unterscheidet zwischen zwei Zedernarten, der Zeder Atlas und der Zeder Himalaya. Die Zeder Himalaya ist dabei die mildere Sorte, ihr ätherisches Öl ist weicher und feiner als der Duft der Atlaszeder. Das Zedernöl ist bei richtiger Lagerung bis 10 Jahre haltbar, der Gehalt seines Duftes steigert sich im Laufe der Jahre.

Anwendungen

Aromalampe, Aromasteine, Raumspray, Duschbad, Riechstift. Das Zeder-Himalayaöl ist eher dickflüssig und daher für die Anwendung im Aromavernebler nicht geeignet.

Praktische Tipps

Zur Entspannung

40–50 Tropfen in das Aromalife PURE Duschbad 200 ml geben und das Vollbad geniessen. Zedernöl mischt sich sehr gut mit Lavendel, Melisse und Orange.

Frühlingserwachen

Der praktische Riechstift passt in jede Hosentasche. 5–6 Tropfen auf das Duftvlies geben und nach Bedarf daran riechen. Besonders im Frühling ein idealer Begleiter.

Im Büro

Für eine gelassene Atmosphäre geben Sie 3–5 Tropfen auf einen Duftstein.

Den Alltag vergessen

Geben Sie 5–6 Tropfen in die Schale Ihrer Duftlampe und lassen Sie den entspannenden Duft in Ihren Wohnräumen verströmen.



FICHTE SIBIRISCH EXTRA

Lebenskraft

Botanisch

Abies sibirica L.

Duft

harzig, herb, waldig

Eigenschaften

Das Fichtennadelöl ist Balsam für die Seele bei Gefühlen von Einsamkeit und Verlassenheit. Es tröstet, stärkt und gibt den nötigen Halt, um auch stürmische Zeiten unbeschadet zu überstehen. Wohltuend für Muskeln und Gelenke und beliebtes Saunaöl in der kalten Jahreszeit.

Besonderes

Das Öl stammt aus sibirischer Bio Wildsammung. Obwohl es ein sanftes, mildes Tannennadelöl ist, sollte es nicht unverdünnt auf die Haut aufgetragen werden. Das sibirische Fichtennadelöl unterscheidet sich vor allem durch seinen höheren Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen von anderen Fichtenölen. Dieser höhere Gehalt führt zu seinem unverkennbaren, frischen Duft. Es werden nur die Zweige, Nadeln und Zapfen der sibirischen Tanne destilliert.

Anwendungen

Aromalampe, Aromasteine, Aromavernebler, Raumspray, Duschbad, Riechstift

Wichtiger Hinweis

Da ätherische Öle leicht entflammbar sind, sollten sie niemals unverdünnt auf auf heiße Saunasteine geträufelt werden.

Praktische Tipps

Unterwegs

Geben Sie 1–2 Tropfen Fichtennadelöl auf ein Taschentuch und atmen Sie den Duft tief ein.

Für das Wohlfühlklima zuhause

6–10 Tropfen in einen Aromavernebler geben und den herben, waldigen Duft tief einatmen.

Wohlfühlbad

Nach einem aufregenden Tag gibt es kaum etwas Schöneres, als sich in der Badewanne zu entspannen. Ein Bad mit Fichtennadelöl regeneriert Körper und Geist. Mischen Sie 8 Tropfen Fichtennadelöl auf 1 EL Honig und geben Sie diese Mischung dem einlaufenden Badewasser bei. Alternativ lässt sich das Fichtennadelöl auch in 1 EL Sahne oder Milch emulgieren.

Auf- und Durchatmen in der Sauna

5–8 Tropfen reines ätherisches Öl auf eine Saunakelle Wasser.



ZYPRESSE

Gib(t) mir Struktur



Botanisch

Cupressus sempervirens

Duft

mild, harzig, holzig

Eigenschaften

Zypressenöl fördert die Konzentration und hilft, sich auf das Wesentliche zu besinnen. Ausserdem tröstet es bei Kummer und Leid, wirkt nervenstärkend und beruhigend.

Anwendungen

Aromalampe, Aromasteine, Aromavernebler, Raumspray, Duschbad, Wickel, Körperöl

Wichtiger Hinweis

Nicht während der Schwangerschaft und in der Stillzeit verwenden. Nicht geeignet für Kleinkinder.

Praktische Tipps

Leichtigkeit für Arme und Beine

Wickel sind seit jeher ein bekanntes Hausmittel. Sie können heiss, warm oder kalt aufgelegt werden und sind besonders bei älteren Menschen sehr beliebt. Nehmen Sie ein Baumwoll- oder Leinentuch (z.B. ein Küchentuch) und tauchen Sie dieses in kühles Wasser. Nehmen Sie ein zweites Tuch und tränken Sie dieses mit ca. 1 EL Trägeröl (z.B. Oliven- oder Mandelöl). 5–6 Tropfen Zypressenöl darauf träufeln und um die Lymphbahnen wickeln.

Sommer-Fussbad

Mischen Sie 5 Tropfen ätherisches Öl der Zypresse und 10 Tropfen Grapefruitöl in 200 g Salz und geben Sie 3 EL davon in warmes Wasser. Empfohlene Badedauer: 10–20 Minuten

Anregendes Körperöl

Das Zypressenöl kann zur Anregung des Hautstoffwechsels in einem Massageöl angewendet werden. Aromalife PURE Körperöl 75 ml mit 20–40 Tropfen Zypressenöl mischen. Bei empfindlicher Haut reicht die Hälfte.

WILD-
SAMMLUNG

DOUGLASIE

Fitmacher



Botanisch

Pseudotsuga menziesii

Duft

klar, frisch, sanfter Waldduft

Eigenschaften

Das ätherische Öl Douglasie wirkt ausgleichend und stärkend auf Körper, Geist und Seele.

Besonderes

Die Douglasie wird auch Douglasienfichte genannt. Sie gehört aber botanisch gesehen nicht zu den Fichten, sondern stellt eine eigene Gattung dar. Douglasien können eine beeindruckende Höhe erreichen. Man spürt ihre Wuchskraft, ihre Verankerung in der Erde, ihre vitale Ausstrahlung. Unser ätherisches Öl wird aus Zweigen und Nadeln von Douglasien eines französischen Bioreservats destilliert.

Anwendungen

Aromalampe, Aromasteine, Aromavernebler, Raumspray, Duschbad, Aroma Roll-on, Sauna, Körperöl

Wichtiger Hinweis

Da ätherische Öle leicht entflammbar sind, sollten sie niemals unverdünnt auf heiße Saunasteine geträufelt werden.

Praktische Tipps

Fit im Büro

Der klare, zitrusartige Waldduft eignet sich besonders als Luftreiniger in Arbeits- und Büroräumen. Ein paar Tropfen auf einen Aromastein oder in den Aromavernebler geben und den vitalisierenden Duft genießen.

Vitalisierende Partnermassage

Auszeit zu Zweit. Mischen Sie 10–15 Tropfen Douglasienöl in eine neutrale Körperölgrundlage und massieren Sie es mit weichen, fließenden Bewegungen in die Haut ein. Gönnen Sie sich nach der Massage mindestens 10 Minuten Ruhe.

Bei Konzentrationsmangel

Geben Sie 1–2 Tropfen in eine Roll-on Flasche 10 ml mit Jojobaöl und tragen Sie die Mischung auf den Handrücken, den Handgelenken oder unterhalb der Nase auf. Passt in jede Hand- und Hosentasche.

Vitalisierender Saunagang

3–5 Tropfen reines ätherisches Öl auf eine Saunakelle Wasser.

Unangenehme Gerüche

Unangenehme Gerüche in Hotel- oder Arbeitszimmern beseitigen mit Douglasie. Je nach gewünschter Duftintensität mehrere Tropfen auf ein Taschentuch träufeln und in den Raum legen.

WILD-
SAMMLUNG

LATSCHENKIEFER

Saunaduft



Botanisch

Pinus mugo

Duft

grün, waldig, frisch

Eigenschaften

Latschenkieferöl lässt uns tief durchatmen, entspannt und kräftigt das Nervenkostüm. Der Duft erinnert an einen Waldspaziergang im Hochgebirge. Wohltuend für Muskeln und Gelenke.

Besonderes

Latschenkieferöl ist wohl der bekannteste Waldduft, er wird vielen Sauna- und Badeölen beigemischt.

Anwendungen

Aromalampe, Aromasteine, Aromavernebler, Raumspray, Duschbad, Körperöl, Wickel, Sauna

Wichtiger Hinweis

Da ätherische Öle leicht entflammbar sind, sollten sie niemals unverdünnt auf heiße Saunasteine geträufelt werden.

Praktische Tipps

Zur Erfrischung während langen Autofahrten

Geben Sie 3–5 Tropfen Latschenkieferöl auf eine unbehandelte Holzwäscheklammer und befestigen Sie diese an den Lüftungsschlitzen im Auto. Der anregende Duft verströmt so rasch im ganzen Auto.

Wohlgefühl für Muskeln und Gelenke

Nehmen Sie ein Baumwoll- oder Leinentuch (z.B. ein Küchentuch) und tauchen Sie dieses in ca. 50° C warmes Wasser. Nehmen Sie ein Innentuch und tränken Sie dieses mit ca. 1 EL Trägeröl (z.B. Oliven- oder Mandelöl). Jetzt noch 5–6 Tropfen Latschenkieferöl darauf träufeln und um die gewünschte Körperpartie wickeln.

Einreibung

Für ein wohltuendes Körperöl für Muskel- und Gelenke mischen Sie 20 Tropfen Latschenkieferöl mit dem PURE Aromalife Körperöl 75 ml und reiben Sie die betroffenen Körperstellen nach Bedarf mehrmals täglich damit ein.

Auf- und Durchatmen in der Sauna

3–5 Tropfen reines ätherisches Öl in eine Saunakelle Wasser.



WILD-SAMMLUNG



BALSAMTANNE

Seelenbalsam



Botanisch

Abies balsamea

Duft

balsamig, waldig, frisch, warm

Eigenschaften

Das Öl der Balsamtanne ist klärend, zentrierend, aktivierend. Es verbessert mit seinem balsamischen Geruch die Raumluft, lässt uns frei atmen, unterstützt Konzentration und klärt den Kopf. Balsamtannenöl stellt das seelische Gleichgewicht wieder her.

Besonderes

Die Balsamtanne ist einer der mildesten Tannendüfte. Unser Partner in Kanada versteht es, dieses wunderbare Nadelöl zu destillieren.

Anwendungen

Aromalampe, Aromasteine, Aromavernebler, Raumspray, Duschbad, Körperöl

Praktische Tipps

Konzentration und Fokus

3 – 5 Tropfen auf einen Duftstein geben und im Büro auf dem Pult oder im Sitzungszimmer platzieren

Klare Raumluft

6–10 Tropfen in den Aromavernebler geben und den balsamischen Geruch geniessen. Das Balsamtannenöl lässt tief durchatmen. Gut geeignet während den Wintermonaten.

Durchatmen

1–2 Tropfen auf ein Taschentuch oder Riechstift geben und tief einatmen.

Winter-Duschbad

40–50 Tropfen in das Aromalife PURE Duschbad 200 ml geben und ein belebendes, wärmendes Vollbad geniessen.



WILD-SAMMLUNG



KIEFERNADEL

Waldspaziergang



Botanisch

Pinus sylvestris

Duft

harzig, waldig, frisch

Eigenschaften

Das Kiefernadelöl ist ein idealer Begleiter in der kalten Jahreszeit. In Zeiten hoher Anforderungen erfrischt und belebt das Kiefernadelöl den Kopf. Ähnlich wie ein ausgiebiger Waldspaziergang regeneriert es den Geist und macht offen für neue Unternehmungen.

Besonderes

Föhre ist der Schweizer Name für Kiefer, ein anderer deutscher Name ist Waldkiefer.

Anwendungen

Aromalampe, Aromasteine, Aromavernebler, Raumspray, Duschbad, Körperöl

Praktische Tipps

Bad an kalten Tagen

Fügen Sie einem warmen Vollbad 1 l Milch und ¼ l Rahm mit 5–6 Tropfen Kiefernadelöl zu und geniessen Sie das pflegende, wärmende Winterbad.

Raumluft verbessern

6–8 Tropfen in den Aromavernebler geben und den Wohnraum beduften.

Durchatmen

1–2 Tropfen auf ein Taschentuch oder Riechstift geben und tief einatmen.



Fotos: Sabine Bröbbeck | Eidg. Forschungsanstalt WSL



LÄRCHE

Licht und Kraft



Botanisch

Larix decidua

Duft

frisch, würzig, waldig

Eigenschaften

Das ätherische Öl der Lärche wirkt anregend, erneuernd, erfrischend und konzentrationsfördernd. Es wird daher in Zeiten erhöhter Belastung gerne eingesetzt.

Besonderes

Die Lärche verliert im Herbst ihre Blätter (Nadeln) und ist damit der einzige in Europa heimische winterkahle Nadelbaum. Die Kunst der Lärchenöl-Gewinnung besteht vor allem im schnellen Abtransport der frisch geschnittenen Zweige. Wir beziehen unser Lärchenöl aus dem Südtirol von Freunden, die die Kunst der Destillation verstehen.

Anwendungen

Aromalampe, Aromasteine, Aromavernebler, Raumspray, Duschbad, Körperöl

Praktische Tipps

Für die positive Stimmung

6–10 Tropfen in einen Aromavernebler geben und die positive, aufhellende Wirkung genießen. Unterwegs geben Sie 2 Tropfen auf ein Taschentuch und riechen nach Bedarf daran.

Stärkendes Körperöl

In der nasskalten Jahreszeit sind Massagen besonders wohltuend. Geben Sie 15 Tropfen Lärchenöl in 100 ml Mandelöl und massieren Sie sich damit am ganzen Körper.

Sonnenschein im Wohnraum

3 – 5 Tropfen auf einen Duftstein geben und im Wohnraum platzieren.

Allgemeine Informationen

Darauf sollten Sie achten

Ätherische Öle sind empfindliche Vielstoffgemische und aufgrund der arbeits- und rohstoffintensiven Gewinnung sehr wertvoll. Je nach Pflanze und Herkunft sind die Kosten sehr unterschiedlich. Das hat mit der Pflanzenmenge zu tun, welche für einen Tropfen Öl benötigt wird.

Düfte sorgfältig aufbewahren

Aufgrund ihrer Lichtempfindlichkeit sollten ätherische Öle immer vor Licht geschützt aufbewahrt werden. Darum sind unsere Öle in dunklen Fläschchen zu 5 oder 10 ml abgefüllt. Ätherische Öle verbinden sich sehr schnell mit dem Sauerstoff der Luft. Um den Duft zu bewahren ist es sehr wichtig, die Öle nach Gebrauch sofort wieder gut zu verschliessen.

Anwendungshinweise beachten

Ätherische Öle sind dem Schweizer Chemikaliengesetz unterstellt – beachten Sie daher die Warnhinweise auf der Rückseite unserer Etiketten und die ausführlichen Informationen auf deren Innenseite. Ätherische Öle sollten nicht direkt mit der Haut in Kontakt kommen. Wir empfehlen Ihnen daher immer eine verdünnte Anwendung in einem fett-haltigen Trägerstoff. Ideal dafür eignet sich das neutrale Aromalife PURE Körperöl, alternativ auch Aprikosenkernöl, Jojobaöl, Johanniskrautöl und weitere pflanzliche Öle.

Anwendung in der Schwangerschaft & Stillzeit

Vor Verwendung von ätherischen Ölen während der Schwangerschaft und Stillzeit lassen Sie sich durch eine Fachperson beraten.

Anwendung bei Kindern unter 6 Jahren

Lassen Sie sich vor der Verwendung von ätherischen Ölen durch eine Fachperson beraten.

Anwendung bei chronischen Krankheiten (z. B. Epilepsie, Allergien, u.a.)

Lassen Sie sich vor der Verwendung von ätherischen Ölen durch eine Fachperson beraten.

Hersteller:
Aromalife AG
Bahnhofstrasse 37
CH-3427 Utzenstorf
www.aromalife.ch

Vertrieb:
ebi-pharm ag
Lindachstrasse 8C,
CH-3038 Kirchlindach
www.ebi-pharm.ch



**Vielen Dank
für Ihr Interesse**