

---

# Ätherische Öle

*Pflanzenkräfte für Körper,  
Geist und Seele*

---

Duftwissen &  
Aroma-Tipps



**+**  
aromalife  
natur für die sinne

# Willkommen in der Welt der ätherischen Öle



## Inhaltsverzeichnis

<i>Editorial</i>	4	<i>Oregano</i>	28
		<i>Palmarosa</i>	29
<b>Über Aromalife</b>		<i>Pfefferminze</i>	30
<i>Erfindergeist Jürg Horlacher</i>	5	<i>Ravintsara</i>	31
<i>Unsere Philosophie</i>	6	<i>Rose</i>	32
		<i>Die Rose - Duftkönigin</i>	33
<b>Wissenswertes</b>		<i>Rosmarin Cineol</i>	34
<i>Was sind ätherische Öle?</i>	9	<i>Teebaum</i>	35
<i>Gewinnung ätherischer Öle</i>	10	<i>Thymian Linalool</i>	36
		<i>Vanille</i>	37
<b>30 ätherische Öle</b>		<i>Weihrauch</i>	38
<i>Bergamotte</i>	12	<i>Weisstanne</i>	39
<i>Cajeput</i>	13	<i>Ylang Ylang extra</i>	40
<i>Eukalyptus radiata</i>	14	<i>Zeder Himalaya</i>	41
<i>Fichte extra</i>	15	<i>Zitrone</i>	42
<i>Geranie/Rosengeranie</i>	16	<i>Zitrusfrüchte - Sonne Siziliens</i>	43
<i>Grapefruit</i>	17		
<i>Kamille römisch</i>	18	<b>Wissenswertes</b>	
<i>Lavendel fein AOP</i>	19	<i>Wichtig zu wissen</i>	44
<i>Lemongrass</i>	20	<i>Die Aromalife Symbole</i>	45
<i>Mandarine rot</i>	21	<i>Auszeichnungen und Hinweise</i>	46
<i>Manuka</i>	22	<i>Herkunft ätherischer Öle</i>	47
<i>Melisse</i>	23		
<i>Muskatellersalbei</i>	24	<b>Selber mischen</b>	
<i>Neroli</i>	25	<i>DIY-Ideen - selbstgemacht</i>	48
<i>Niaouli</i>	26	<i>Anwendungstabelle</i>	49
<i>Orange</i>	27	<i>Pure Sortiment</i>	51
		<i>Duftwoche für zuhause</i>	58

# Editorial

*Tauche ein in die Welt der natürlichen Düfte und erfahre viel Wissenswertes über die 30 meistverwendeten ätherischen Öle von Aromalife.*



## Warum 30 ätherische Öle?

Die Welt der ätherischen Öle ist so vielfältig wie die Natur selbst. Wir haben uns lange und intensiv mit der Auswahl der wichtigsten ätherischen Öle befasst. Viele davon sind schon seit langem bekannt und werden wegen ihrem Duft und ihren Eigenschaften geschätzt. Es ist uns jedoch ein Anliegen, auch neue, weniger bekannte ätherische Öle vorzustellen. Mit den 30 ausgewählten Ölen ist für (fast) jede Alltagssituation das Passende dabei.



## DIY-Ideen – ganz individuell und persönlich

Mit den neutralen Pure Produkten von Aromalife macht die Welt der ätherischen Öle erst so richtig Spass. Mische deine individuelle Aromapflege und kreierte deinen ganz persönlichen Raumduft. Mit unseren neutralen Pure-Produkten bieten wir die Grundlage dazu, zum Beispiel für einen Raumspray, ein Duschbad, ein Badesalz, ein Körperöl oder eine Body Lotion. Oder bedufte ganz einfach deinen persönlichen Riechstift für unterwegs. In der Rubrik «Selber mischen» findest du die Anwendungstabelle für deine eigenen Mischungen – damit kann nichts mehr schiefgehen.

# Erfindergeist und «Duftnase»

## Jürg Horlacher

*Schon in meiner Jugend war ich fasziniert und begeistert von allem, was duftet und schmeckt. Meine Freude an der Sache, kombiniert mit Erfindergeist und einer schier unendlichen Ideenvielfalt, spiegelt sich seit über zwei Jahrzehnten im Sortiment der Firma Aromalife. Ich liebe die Natur und die Pflanzenwelt, denn sie lassen mich zur Ruhe kommen und geben mir gleichzeitig immer wieder neue Energie.*

*Ich engagiere mich zudem seit Jahren für soziale und ökologische Themen. Unsere Grundsätze dazu haben wir sowohl für die gesamte Produktion als auch für die Zusammenarbeit im Team verinnerlicht und handeln täglich danach.*

*Ich wünsche dir viel Freude mit unserem Duft-Sortiment.*

*Herzlichst, Jürg Horlacher*



*Jürg Horlachers Begeisterung für die Aromapflege und seine Liebe zu Düften sind in der Firma jeden Tag spürbar. Er liebt es, Duftkombinationen auszuprobieren und immer wieder neue Kreationen zu präsentieren.*

# Unsere Philosophie



## Fair und sozial

Soziale Projekte werden bei Aromalife grossgeschrieben. So vergeben wir zahlreiche Aufträge an sozialwirtschaftliche Unternehmen in der Schweiz (z.B. TRANSfair, GEWA und UFFICINA).



## Handarbeit

Unsere hochsensiblen ätherischen Öle werden mit grosser Sorgfalt von Hand abgefüllt und etikettiert. Nur so bleiben die Potenz und die hohe Qualität der Rohstoffe erhalten. Wir bieten überwiegend 5 ml und 10 ml Abfüllungen an, da kleine Mengen schneller verbraucht werden und somit das Risiko der Verderblichkeit und damit das Allergiepotenzial verringert werden.

## Schweizer Unternehmen

Wir sind im Bernbiet zuhause und stolz darauf Teil des Wirtschaftsstandort Schweiz zu sein. Wir setzen auf langjährige Partnerschaften, berücksichtigen lokale Unternehmen bei der Zusammenarbeit und setzen auf Transparenz und Fairness in unserem Marktumfeld.

## Wir setzen auf Bio

Unsere ausgesuchten Aromapflanzen stammen aus Bio-Anbau oder Wildsammlung. Nur so können wir die allerbeste Qualität gewährleisten. Unsere Produkte sind tierversuchsfrei und vegan. Wir halten uns damit an unsere Vision: Die Herstellung von erstklassigen Produkten aus naturreinen, biologischen Zutaten, basierend auf Respekt und Verantwortung für Mensch und Natur.



## Vom Anbaugbiet direkt zu uns

Unsere ätherischen Öle werden in verschiedenen Winkeln der Welt mit viel Sorgfalt und Engagement gewonnen (siehe auch Seite 47). Die meisten unserer Anbaupartner kennen wir seit Jahren persönlich und sind regelmässig mit ihnen in Kontakt. So können wir die hohe Qualität unserer Rohstoffe jederzeit garantieren, denn wir beziehen die Produkte direkt ab «Pressung» von unseren Produzenten.

Ideale Lagerbedingungen und Flaschen mit UV-Schutz bewahren unsere ätherischen Öle vor qualitätsmindernden äusseren Einflüssen. Zusätzlich versehen wir die Flaschen mit einem kindersicheren Verschluss.



## Zertifiziert

Alle unsere ätherischen Öle werden auf ihre Qualität geprüft. Dazu arbeiten wir mit verschiedenen Zertifizierungsstellen zusammen. Die entsprechenden Auszeichnungen sind auf unseren Packungen zu sehen. Alle Produkte sind für ihre jeweilige Anwendung gemäss Schweizer Gesetzgebung deklariert.

## Was sind ätherische Öle?

---

Ätherische Öle sind die Duft- und Kommunikationsstoffe einer Pflanze, die sich in Blüten, Blättern, Zweigen, in der Schale, in den Wurzeln oder im Harz befinden. Die Rose beispielsweise nutzt ihre Duftstoffe, wie viele andere Pflanzen auch, um Insekten anzulocken.

Man nennt ätherische Öle auch Vielstoffgemische, denn sie enthalten eine enorme Anzahl an chemischen Verbindungen. Das

sind z.B. Monoterpene, Monoterpenole, Sesquiterpene, Aldehyde oder Ester. Auch wenn es aufgrund der Bezeichnung nahe liegt – ätherische Öle sind nicht fett. Lässt man sie offen stehen, verdunsten sie restlos und hinterlassen keine Rückstände. Für einen Tropfen ätherisches Öl werden meist grosse Mengen an Pflanzenmaterial eingesetzt. 100 % naturreine ätherische Öle sind wunderbare Kostbarkeiten und wahre Kraftpakete.



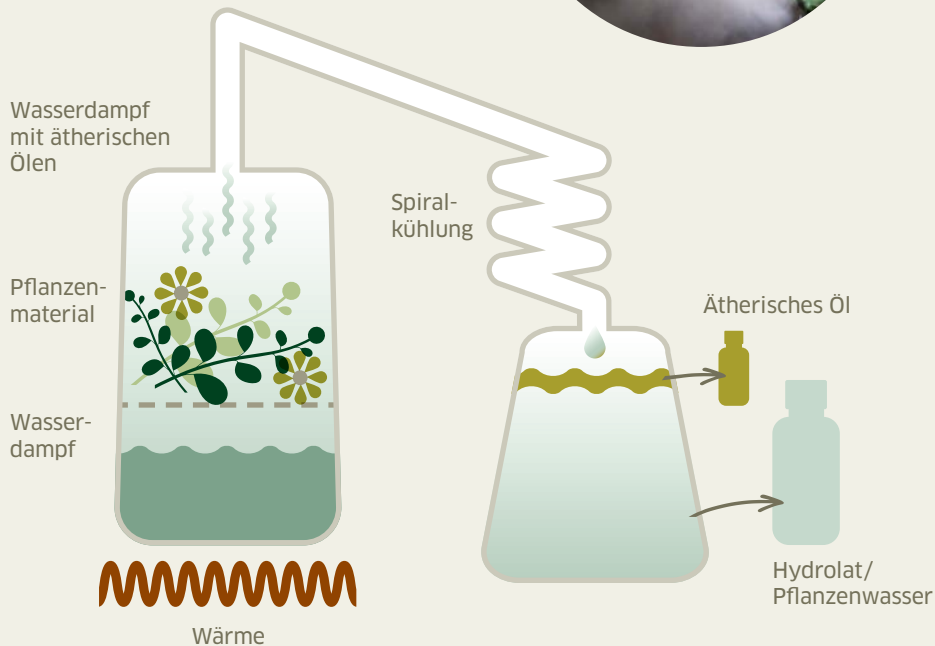
# So gewinnt man ätherische Öle

## Destillation

Die Wasserdampfdestillation ist eine häufige Form der Gewinnung von ätherischen Ölen. Dieser Prozess braucht Zeit und Geduld. Er ist sehr schonend und besonders geeignet, da er die empfindlichen Düfte optimal bewahrt.

Der Druck, die Temperatur und die Destillationszeit sind entscheidend bei der Gewinnung der ätherischen Öle. Da jede Pflanze einzigartig ist, kann eine Wasserdampfdestillation von nur wenigen Stunden bis zu mehreren Tagen dauern, bis sie vollständig abgeschlossen ist.

Unsere Destillateure am Ursprungsort kennen die individuellen Eigenschaften der Pflanzen bestens. Wir schätzen das Fachwissen unserer zumeist langjährigen Partner und schenken ihnen unser volles Vertrauen.

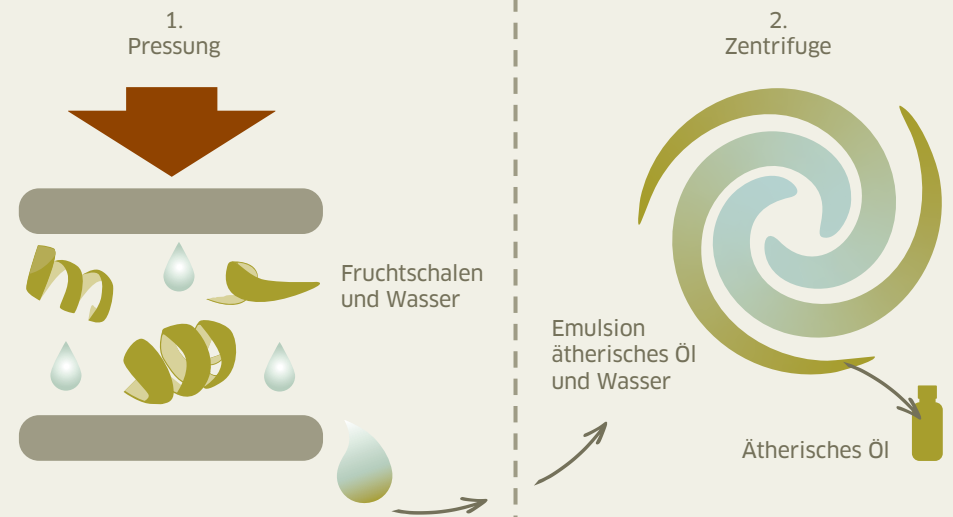


## Kaltpressung

Die Kaltpressung kennt man am ehesten von kaltgepresstem Olivenöl. Derselbe Vorgang wird zur Gewinnung von ätherischen Ölen eingesetzt. Die Kaltpressung der Schalen wird meistens bei Zitrusfrüchten angewendet, zum Beispiel bei der Orange, Zitrone oder Bergamotte, denn diese Früchte sind nicht hitzebeständig.

Die Fruchtschalen, welche das ätherische Öl enthalten, werden zerkleinert, mit etwas Wasser vermischt und gepresst. Dabei achtet man auf eine schonende und nicht maximale Auspressung. Anschliessend wird das ätherische Öl in einer Zentrifuge vom Rest der entstandenen Emulsion getrennt.

Da wir nur biologische Früchte beziehen, z.B. von unserem Lieferanten Salamita (siehe Seite 43), können wir garantieren, dass keine Fungizide oder andere künstliche Stoffe in unsere ätherischen Öle gelangen.





Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Lichtblick-Öl Bergamotte

**Botanisch:**  
Citrus bergamia

**Duft:**  
frisch, grün-fruchtig, leicht süsslich

**Eigenschaften:**  
Wird gerne zur Entspannung und bei trüber Stimmung eingesetzt. Die Bergamotte baut das verlorene Selbstbewusstsein auf, sie belebt die Seele und macht die Freude am Leben wieder spürbar. Der angenehm warme Duft bringt die Emotionen in ihre Balance.

**Qualität:**  
Unser Lieferant Salamita und seine Partner in Kalabrien garantieren uns, dass wir die beste Qualität des ätherischen Öls bekommen. 100% naturrein, kontrolliert biologischer Anbau, bio.inspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

**Gewinnung:**  
Kaltpressung der unreifen, grünen Fruchtschalen. 200 kg Fruchtschalen ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

**Wichtig zu wissen:**  
Die Inhaltsstoffe der Bergamotte können die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen. Daher sollte eine äusserliche Anwendung bei gleichzeitiger direkter Sonnenbestrahlung (Sonnenbad, Solarium) vermieden werden.



### Duft-Tipps:

**Duftpause für unterwegs**  
2 Tropfen auf ein Taschentuch geben und mehrmals täglich daran riechen.

**Abendritual**  
Vor dem Schlafengehen 5-10 Tropfen auf einen Duftstein geben und diesen im Schlafzimmer aufstellen.

**Für eine freudige Stimmung**  
Im Büro, im Schulzimmer oder daheim: 5-10 Tropfen Bergamotte in einer Duftlampe oder in einem Aromavernebler verdunsten. Macht Freude und gibt Ansporn.



Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Atemweg-Öl Cajeput

**Botanisch:**  
Melaleuca cajuputi

**Duft:**  
eukalyptusartig, frisch, leicht fruchtig, mild

**Eigenschaften:**  
Cajeput kann die Konzentration fördern und klares Denken vermitteln. In strengen Zeiten, wenn Körper und Geist gefordert werden und zu Ermüdung neigen, ist Cajeput ideal. Zudem ist es hilfreich als Atmosphären-Luftreiniger im Büro, Homeoffice oder im Schulzimmer. Das Öl wird gerne während der Winterzeit eingesetzt.

**Qualität:**  
100% naturrein, Wildsammlung, tierversuchsfrei, vegan

**Gewinnung:**  
Wasserdampfdestillation von Blättern und kleinen Zweigspitzen. 100 kg Pflanzenmaterial ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

### Duft-Tipps:

**Zur Konzentrationsförderung**  
5-10 Tropfen auf einen Duftstein geben und diesen auf dem Pult platzieren.

**Atmosphären-Reinigung**  
5-10 Tropfen in einen Aromavernebler geben. Die Luft wird so auf natürliche Weise gereinigt.

**Muskeln lockern**  
6-10 Tropfen in ein neutrales Aromalife Pure Körperöl (75 ml) geben und die verspannten Stellen sanft massieren.

**Beruhigende Ohren-Pads**  
(Tipp von Jürg Horlacher)  
10 ml Johanniskrautöl, 2 Tropfen Cajeput, 1 Tropfen Lavendel fein; Johanniskrautöl leicht erwärmen, ätherische Öle dazugeben, 4-5 Tropfen der Mischung auf ein Wattepad geben und auf die Ohrmuschel legen.





Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Schnupfnasen-Öl Eukalyptus radiata

**Botanisch:**  
Eucalyptus radiata

**Duft:**  
frisch, klar, krautig

**Eigenschaften:**  
Eukalyptus unterstützt insbesondere in der kalten Jahreszeit. Er fördert die Konzentration und hilft, klare Gedanken zu fassen. Das Öl aktiviert und bietet Schutz vor äusseren Einflüssen. Es fördert Kreativität und Offenheit für Neues.

**Qualität:**  
100% naturrein, Wildsammlung, kontrolliert biologischer Anbau, bio.inspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

**Gewinnung:**  
Wasserdampfdestillation der Blätter. 50 kg Pflanzenmaterial ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

**Gut zu wissen:**  
Es wird geschätzt als mildes Winter- und Saunaöl.

### Duft-Tipps:

#### Winteranwendung

5-10 Tropfen in einen Aromavernebler geben und sich in der kalten Jahreszeit etwas Gutes tun.

#### Energiekick

Bei Antriebslosigkeit 5-10 Tropfen auf einen Duftstein oder 2-3 Tropfen auf das Vlies eines Riechstifts geben und tief einatmen. Ist beides nicht vorhanden, kann auch ein Taschentuch verwendet werden.

#### Saunaduft

1-2 Tropfen in die wassergefüllte Saunakelle geben und über die heissen Steine giessen.



Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Lebenskraft-Öl Fichte extra

**Botanisch:**  
Abies sibirica

**Duft:**  
harzig, herb, waldig

**Eigenschaften:**  
Das ätherische Öl der Fichtennadeln ist Balsam für die Seele bei Gefühlen von Einsamkeit und Verlassenheit. Es tröstet, stärkt und gibt den nötigen Halt, um schwierige Zeiten unbeschadet zu überstehen. Es wird bei beanspruchten Muskeln und Gelenken verwendet und ist in der kalten Jahreszeit ein beliebtes Saunaöl.

**Qualität:**  
100% naturrein, Wildsammlung, tierversuchsfrei, vegan

**Gewinnung:**  
Wasserdampfdestillation der Nadeln. 500 kg Pflanzenmaterial ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

### Wichtig zu wissen:

Das Öl stammt aus sibirischer Wildsammlung. Es unterscheidet sich vor allem durch seinen höheren Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen von unseren einheimischen Fichten und hat deshalb einen unverkennbaren, frischen Duft.

### Duft-Tipps:

#### Für unterwegs

2-3 Tropfen auf einen Riechstift oder 1-2 Tropfen auf ein Taschentuch geben und den Duft einatmen.

#### Wohlfühlklima zuhause

5-10 Tropfen in einen Aromavernebler geben und den Duft geniessen.

#### Wohlfühlbad

Zur Regeneration von Körper und Geist. 8 Tropfen Fichte extra in 1 Esslöffel Honig, Vollrahm oder Milch mischen und dem einlaufenden Badewasser begeben.

#### Durchatmen in der Sauna

1-2 Tropfen in die wassergefüllte Saunakelle geben und über die heissen Steine giessen.





Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Kommunikations-Öl Geranie/Rosengeranie

**Botanisch:**  
Pelargonium graveolens

**Duft:**  
rosenartig, blumig, leicht frisch

**Eigenschaften:**  
Vertreibt negative Gedanken und gedrückte Stimmung, ist wohltuend und entspannend und hilft, Gefühlsblockaden zu lösen. Rosengeranie ist unser Tipp für die Frau im Wechsel der Jahre.

**Qualität:**  
100% naturrein, kontrolliert biologischer Anbau, bio.inspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

**Gewinnung:**  
Wasserdampfdestillation der grünen Blätter. 800 kg ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

### Duft-Tipps:

*Für eine harmonische Stimmung und Kommunikation*

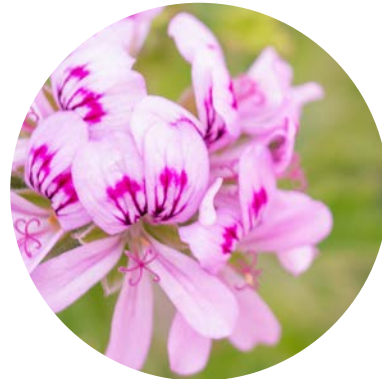
1-2 Tropfen auf ein Taschentuch oder 2-3 Tropfen auf einen Riechstift geben und den Duft einatmen. 5-10 Tropfen auf einen Duftstein geben und im Büro, Sitzungs- oder Wohnzimmer platzieren.

*Frauenbad Balance*

Für Entspannung in der Badewanne nach einem anstrengenden Tag: 8 Tropfen Rosengeranie in 1 Esslöffel Honig, Vollrahm oder Milch mischen und dem einlaufenden Badewasser beigeben.

*Entspannendes Fussbad*

5-8 Tropfen in 10 ml Vollrahm geben und dem Fussbad zufügen.



Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Freude-Öl Grapefruit

**Botanisch:**  
Citrus paradisi

**Duft:**  
fruchtig, frisch, leicht herb, süß

**Eigenschaften:**  
Ein wunderbares Öl bei negativen Gedanken und trüber Stimmung. Es vermittelt Leichtigkeit, Lebenslust und Vitalität. Grapefruit schafft es, die Lebensgeister zu wecken.

**Qualität:**  
100% naturrein, kontrolliert biologischer Anbau, bio.inspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

**Gewinnung:**  
Kaltpressung der Schale. 2000 Grapefruits (Schalen) ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

### Wichtig zu wissen:

Die Inhaltsstoffe der Grapefruit können die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen. Daher sollte eine äusserliche Anwendung bei gleichzeitiger direkter Sonnenbestrahlung (Sonnenbad, Solarium) vermieden werden.

### Duft-Tipps:

*Für müde und schwere Beine*

20-40 Tropfen in ein neutrales Aromalife Pure Körperöl (75 ml) mischen und damit sanft die Beine massieren.

*Morgendusche*

Frisch und froh in den Tag starten, das geht ganz einfach: 20-40 Tropfen Grapefruit in ein neutrales Aromalife Pure Duschbad (200 ml) geben und den Tag mit einer Energiedusche starten.

*Lebensgeister wecken*

5-10 Tropfen auf einen Duftstein oder 1-2 Tropfen auf ein Taschentuch geben und einatmen. Für unterwegs eignet sich auch ein Riechstift, der in jeder Hosentasche Platz findet.





Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Harmonie-Öl Kamille römisch

**Botanisch:**  
Chamaemelum nobile

**Duft:**  
balsamisch, zart, krautig

**Eigenschaften:**  
Die römische Kamille ist wie ein warmer Sonnenstrahl für die Stimmung und das Gemüt. Sie schenkt mit ihrem balsamischen Duft wohlige Wärme, sorgt für Geborgenheit und Harmonie. Die römische Kamille gibt einem das Gefühl, «es wird alles wieder gut».

**Qualität:**  
100 % naturrein, kontrolliert biologischer Anbau, bio.inspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

**Gewinnung:**  
Wasserdampfdestillation, 200 kg der Blüten ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

### Duft-Tipps:

#### Abendritual

5-10 Tropfen auf einen Duftstein geben und diesen neben dem Bett platzieren.

#### Harmonie für den Tag

Bei Rastlosigkeit, 2-3 Tropfen auf einen Riechstift geben und immer wieder daran riechen.

#### Entspannung pur

Ein paar Tropfen mit 10 ml Vollrahm mischen, ins Fussbad geben und die harmonisierende Entspannung genießen.

#### Sanfte Bauchmassage

10 Tropfen in ein neutrales Aromalife Pure Körperöl (75 ml) geben und sanft den Bauch massieren. Ideal auch für Kinder.

#### Bauchwohl-Wickel

3-4 Tropfen mit Honig in 2 Liter Wasser geben, Wickeltuch darin eintauchen, auswringen und auf den Bauch legen. Zudecken und warmhalten.



Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Die kleinste Hausapotheke Lavendel fein AOP

**Botanisch:**  
Lavandula angustifolia

**Duft:**  
frisch, zart-blumig, luftig, klar

**Eigenschaften:**  
Lavendel fein ist die kleinste Reiseapotheke für unterwegs. Ideal für einen ruhigen, ausgeglichenen Tag. Hilft bei Stress und Abgespanntheit und sorgt für eine ruhige Nacht. Linderung von beanspruchter Haut und Insektenstichen.

**Qualität:**  
100 % naturrein, kontrolliert biologischer Anbau, bio.inspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

**Gewinnung:**  
Wasserdampfdestillation der blühenden und frisch geschnittenen Rispen. 120 kg Lavendel ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

**Wichtig zu wissen:**  
Ein gut verträgliches Öl, welches bei Kindern ab 3 Jahren angewendet werden kann.

### Duft-Tipps:

#### Beanspruchte Haut

20-30 Tropfen in eine neutrale Aromalife Pure Body Lotion (200 ml) geben und die Haut damit pflegen.

#### Entspannung pur

5-10 Tropfen in einen Aromavernebler oder einen neutralen Aromalife Pure Raumspray (75 ml) geben und den Duft genießen.

#### Tipp von Jürg Horlacher

1-2 Tropfen auf ein Taschentuch geben, einatmen und entspannen.





Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Sonnenschein-Öl Lemongrass

**Botanisch:**  
Cymbopogon flexuosus

**Duft:**  
spritzig, zitrusartig, grasig, kühl

**Eigenschaften:**  
Belebt bei Müdigkeit und nachlassender Aufmerksamkeit und sorgt für eine optimistische und positive Stimmung. Lemongrass unterstützt zudem klares Denken und Kreativität. Es energetisiert und reinigt die Raumluft.

**Qualität:**  
100% naturrein, kontrolliert biologischer Anbau, bio.inspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

**Gewinnung:**  
Wasserdampfdestillation des ganzen Grases, 50 kg ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

### Duft-Tipps:

**Motten mögen diesen Duft nicht**  
Ein paar wenige Tropfen auf einen Duftstein geben und im Schrank platzieren.

**Fit und munter im Büro**  
Bei nachlassender Konzentration oder Müdigkeit, z.B. im Büro oder Sitzungszimmer: Lemongrass in einen Vernebler geben und verdunsten lassen. Alternativ können Riechstift oder Duftstein mit ein paar Tropfen Lemongrass verwendet werden.

**Frische Brise in der Wohnung**  
Für eine frische Brise im Haus 5-10 Tropfen in einen Aromavernebler geben.



Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Kinder-Öl Mandarine rot

**Botanisch:**  
Citrus reticulata

**Duft:**  
fruchtig, weich, sanft, süß

**Eigenschaften:**  
Die Mandarine besitzt die heitere Kraft der mediterranen Sonne. Diese Energie verhilft Menschen in Stimmungstiefs zu mehr Gelassenheit und positiven Gedanken. Dieses Öl ist bei Kindern sehr beliebt, es schenkt Zuversicht und Vertrauen und besänftigt in Zeiten von Trotz und Zappeligkeit.

**Qualität:**  
100% naturrein, kontrolliert biologischer Anbau, bio.inspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

**Gewinnung:**  
Kaltpressung der Schalen, 3000 Mandarinen (Schalen) ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

**Wichtig zu wissen:**  
Die Inhaltsstoffe der Mandarine können die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen. Daher sollte eine äusserliche Anwendung bei gleichzeitiger direkter Sonnenbestrahlung (Sonnenbad, Solarium) vermieden werden. Innerhalb von 12-18 Monaten aufbrauchen. Maximal 2 Tropfen in einen Aromavernebler geben, da sonst die Membran verkleben kann.

### Duft-Tipps:

**Stimmungstief**  
1-2Tropfen auf einem Taschentuch können umgehend ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

**Zappelige Kinder**  
5-10 Tropfen auf einen Duftstein geben und im Kinderzimmer aufstellen. Oder 10-15 Tropfen in einen neutralen Aromalife Pure Raumspray (75 ml) mischen und 2-3 Sprühstöße in den Raum geben.

**Bauchmassage**  
6-10 Tropfen in ein neutrales Aromalife Pure Körperöl (75 ml) geben und damit sanft im Uhrzeigersinn die Bauchdecke massieren.





Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Rundumschutz-Öl Manuka

**Botanisch:**  
Leptospermum scoparium

**Duft:**  
würzig, leicht krautig, erdig-warm, mild

**Eigenschaften:**  
Stärkt die Lebenskraft und hilft bei Ermüdungs- und Erschöpfungsanzeichen. Manuka stabilisiert das Nervenkostüm, ist zentrierend, klärend und schützend.

**Qualität:**  
100% naturrein, Wildsammlung, kontrolliert biologischer Anbau, bio.inspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

**Gewinnung:**  
Wasserdampfdestillation der Blätter 150 kg ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

**Wichtig zu wissen:**  
Manuka ist ein traditionelles Heilmittel der Maori, es wird oft als Zusatz in Hautpflegeprodukten eingesetzt.

### Duft-Tipps:

**Teenie-Roll-on bei unreiner Haut**  
Je 5 ml Lavendel- und Weihrauchhydrolat,  
1 Tropfen Teebaum-, 3 Tropfen Lavendel  
fein-, 2 Tropfen Manuka- und  
1 Tropfen Muskatellersalbeiöl mischen,  
in ein Roll-on Fläschen geben und  
auf die betroffenen Stellen tupfen.  
Vor Gebrauch gut schütteln.

**Schutz von aussen**  
10-15 Tropfen Manuka in ein neutrales  
Aromalife Pure Körperöl (75 ml) geben und  
sanft die Haut massieren. Bietet Schutz bei  
Hektik und Reizüberflutung und hilft gegen  
Dünnhautigkeit.

**Unterstützung im Büro oder Auto**  
5-10 Tropfen auf einem Duftstein haben  
stabilisierende Eigenschaften auf das  
Nervenkostüm, egal ob unterwegs  
oder bei der Arbeit.



Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Nervenstark-Öl Melisse 10%

**Botanisch:**  
Melissa officinalis

**Duft:**  
zitronig, frisch, leicht fruchtig

**Eigenschaften**  
Die harmonisierende Melisse kann trösten, schützen und das Herz öffnen. Zudem hat sie reinigende und klärende Eigenschaften und fördert die Konzentration. Melisse ist hilfreich bei Gefühlsschwankungen und bei «seelischem» Unwohlsein.

**Qualität:**  
100% naturrein, kontrolliert biologischer Anbau, bio.inspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan. 10% ätherisches Öl Melisse Bio und 90% Alkohol Bio.

**Gewinnung:**  
Wasserdampfdestillation des ganzen Krautes, 6 bis 8 Tonnen ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

**Wichtig zu wissen:**  
Reines ätherisches Öl der Melisse ist sehr kostbar und teuer.

### Duft-Tipps:

**Lippenpflege**  
10 ml Aprikosenkernöl und 2 Tropfen  
Melisse 10% mischen, die Lippen  
damit sanft betupfen.

**Entspannte Atmosphäre**  
5-10 Tropfen auf einen Duftstein  
geben und diesen ins Zimmer stellen oder  
10-15 Tropfen in einen neutralen Aromalife  
Pure Raumspray geben und den Raum  
damit beduften.

**Entspannende Hautmassage**  
10-15 Tropfen in ein neutrales Aromalife  
Pure Körperöl (75 ml) geben und die  
betroffenen Hautstellen damit massieren.





Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Frauenwohl-Öl Muskatellersalbei

**Botanisch:**  
Salvia sclarea

**Duft:**  
leicht harzig, würzig-frisch

**Eigenschaften:**  
Dieses Öl schenkt Lebensfreude und setzt neue Energien frei. Muskatellersalbei ist besonders im Wechsel der Jahre der Frau ein beliebtes Öl. Es bringt Klarheit in festgefahrenen Situationen und unterstützt in Momenten von Stress und Überreizung. Die entspannenden Eigenschaften können auch die Kreativität und Fantasie wieder anregen.

**Qualität:**  
100% naturrein, kontrolliert biologischer Anbau, bio.inspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

**Gewinnung:**  
Wasserdampfdestillation des blühenden Krauts, 800–1000 kg ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

**Wichtig zu wissen:**  
Das Öl wird oft und gerne bei Frauenthemen verwendet. Es darf jedoch nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit angewendet werden.



### Duft-Tipps:

**Massageöl zur Entspannung**  
15–20 Tropfen in ein Aromalife Pure Körperöl (75 ml) geben und die Haut damit leicht massieren.

**Abend-Fussbad**  
3–6 Tropfen mit 10 ml Vollrahm mischen, ins Fussbad geben und zusammen mit einem spannenden Buch genießen.

**Für das weibliche Wohlbefinden**  
Der ideale Begleiter für Frauen, egal welchen Alters: 2–3 Tropfen Öl auf einen Riechstift geben und bei Bedarf jederzeit daran riechen. Der beschwingende Duft schenkt Kraft, Mut und Zuversicht.



Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Erste-Hilfe-Öl Neroli 10%

**Botanisch:**  
Citrus aurantium amara

**Duft:**  
süß-blumig, feminin, frisch, leicht herb

**Eigenschaften:**  
Neroli hilft, belastende Erfahrungen und seelische Belastungen besser zu verarbeiten, schenkt Trost, Vertrauen und gibt Halt in schwierigen Zeiten. Es unterstützt bei nervlicher Anspannung und fördert das Selbstvertrauen.

**Qualität:**  
100% naturrein, kontrolliert biologischer Anbau, bio.inspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan. 10% ätherisches Öl Neroli Bio und 90% Alkohol Bio

**Gewinnung:**  
Wasserdampfdestillation der Blüten, 1 Tonne Blüten ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

**Wichtig zu wissen:**  
Neroli gehört zu den wichtigen ätherischen Ölen in der Parfümherstellung.



### Duft-Tipps:

**Roll-on für schwierige Momente**  
4–6 Tropfen mit 10 ml Jojobaöl in einem Roll-on mischen und am inneren Handgelenk auftragen.

**Abendzauber-Bad**  
5–10 Tropfen Neroli 10%, 2 Tropfen Kamille römisch, 2 Tropfen Bergamotte und 3 Tropfen Lavendel fein mit 3 Esslöffel Vollrahm mischen, dem Badewasser zugeben und genießen.

**Abend-Spray**  
5–10 Tropfen in einen Aromalife Pure Raumspray (75 ml) geben und den Raum beduften. Evtl. je 3 Tropfen Lavendel fein und Melisse 10% sowie 1 Tropfen Mandarine hinzufügen, die die Mischung perfekt abrunden.

**SOS-Riechstift**  
2–3 Tropfen auf das Vlies geben, Riechstift verschliessen. Bei Bedarf daran riechen. Schenkt Selbstachtung und Vertrauen. Als Trösterli für Kinder geeignet.



Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Winterblues-Öl Niaouli

**Botanisch:**  
Melaleuca viridiflora

**Duft:**  
krautig, würzig, fein-blumig, eukalyptusartig

**Eigenschaften:**  
Der starke Niaoulibaum ist für seine robuste und anpassungsfähige Art bekannt. Das ist auch die Eigenschaft, die sich auf die Menschen überträgt; Niaouli fördert das Selbstbewusstsein und schenkt Schutz und Kraft für sensible Menschen. Es aktiviert die Lebensfreude und ist zudem ein idealer Luftreiniger.

**Qualität:**  
100% naturrein, kontrolliert biologischer Anbau, bio.inspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

**Gewinnung:**  
Wasserdampfdestillation der Blätter und Zweige, 70 kg ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

### Duft-Tipps:

#### Sauna-Duft

Niaouli eignet sich gut als Saunaduft. 1-2 Tropfen in die gefüllte Saunakelle geben und die heißen Steine damit begiessen.

#### Pflegeöl für «leichte» Beine

10-15 Tropfen in ein neutrales Aromalife Pure Körperöl (75 ml) geben. Kann mit einem erfrischenden Öl, beispielsweise Grapefruit oder Pfefferminze, ergänzt werden. Schenkt schweren Beinen pure Erholung.



Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Glücks-Öl Orange süß

**Botanisch:**  
Citrus sinensis

**Duft:**  
fruchtig, frisch, süß

**Eigenschaften:**  
Orange lässt das innere Licht erstrahlen und schenkt gerade auch Kindern mehr Selbstvertrauen. Entspannend bei Unruhe und Stress, vermittelt Wärme und Mitgefühl. Die Orange ist ein kleiner Problemlöser im Alltag, denn belastende Gefühle lassen sich mit ihr etwas leichter bewältigen.

**Qualität:**  
100% naturrein, kontrolliert biologischer Anbau, bio.inspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

**Gewinnung:**  
Kaltpressung der Fruchtschalen, 2000 Orangen (Schalen) ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

**Wichtig zu wissen:**  
Die Inhaltsstoffe der Orange können die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen. Daher sollte eine äusserliche Anwendung bei gleichzeitiger direkter Sonnenbestrahlung (Sonnenbad, Solarium) vermieden werden. Das Öl sollte innerhalb von 12 bis 18 Monaten nach dem Öffnen aufgebraucht werden. Maximal 2 Tropfen in einen Aromavernebler geben, da sonst die Membran verkleben kann.

### Duft-Tipps:

#### Hilfe bei hohen Anforderungen

2-3 Tropfen auf einen Riechstift geben und diesen bei Bedarf zu Hilfe nehmen.

#### Stärkung für unterwegs

1-2 Tropfen auf ein Taschentuch geben und einatmen.

#### Frisches Putzmittel

Wenn das ätherische Öl nicht mehr für die Aromapflege verwendet werden kann (nach max. 18 Monaten), kann es sehr gut für Putzwecke im Haushalt gebraucht werden.

6-10 Tropfen ins Wischwasser geben – schafft einen frischen Raumduft.





Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Abwehrkraft-Öl Oregano

**Botanisch:**  
Origanum vulgare

**Duft:**  
herb-aromatisch, würzig, leicht scharf

**Eigenschaften:**  
Besonders geeignet an kalten Tagen und generell für die Winterzeit mit all ihren Tücken. Oregano hilft mit, die Gedanken zu ordnen und das Durchhaltevermögen zu stärken.

**Qualität:**  
100% naturrein, kontrolliert biologischer Anbau, bio.inspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

**Gewinnung:**  
Wasserdampfdestillation des blühenden Krautes, 150 kg ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

**Wichtig zu wissen:**  
Während der Schwangerschaft und Stillzeit nicht anwenden. Nicht geeignet für Kinder unter 3 Jahren. Ab 3 Jahren, auf Anraten einer Fachperson.

### Duft-Tipps:

#### Fitmacher Raumspray

10–15 Tropfen in einen neutralen Aromalife Pure Raumspray (75 ml) geben und den Raum besprühen. Erfrischt und hilft, die Gedanken neu zu ordnen.

#### Anregendes Fussbad

3 Tropfen mit 10 ml Vollrahm mischen, ins Fussbad geben und genießen.

#### Frischekick bei der Arbeit

5–10 Tropfen auf einem Duftstein schenken neue Energie bei geistiger Erschöpfung.



Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Hautwohl-Öl Palmarosa

**Botanisch:**  
Cymbopogon martinii

**Duft:**  
blumig, rosenartig, süsslich

**Eigenschaften:**  
Die sanfte und pflegende Unterstützung bei beanspruchter Haut. Das Öl bringt Ruhe in einen stressigen Alltag und hat ausgleichende und entspannende Eigenschaften. Palmarosa ist auch besänftigend und vitalisierend und aktiviert die Kreativität.

**Qualität:**  
100% naturrein, kontrolliert biologischer Anbau, bio.inspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

**Gewinnung:**  
Wasserdampfdestillation des frischen Grases, 40 kg ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

**Wichtig zu wissen:**  
Wird auch anstelle von ätherischem Öl Rose verwendet, da es preiswerter ist und der Duft an die Rose erinnert.

### Duft-Tipps:

#### Massageöl

Ein Massageöl mit Palmarosa sorgt für Gelassenheit und Entspannung. 20–40 Tropfen in ein neutrales Aromalife Pure Körperöl (75 ml) geben. Schenkt Wohlbefinden und eine weiche Haut.

#### Nagelöl Roll-on

Für schön gepflegte Nägel und Hände: 6 Tropfen Palmarosa und falls gewünscht 4 Tropfen Lavendel fein zusammen mit etwas neutralem Aromalife Pure Körperöl in einem Roll-on (10 ml) mischen, Nägel und Nagelhaut damit pflegen.

#### Bessere Raumluft

Geben Sie eine Mischung aus je 5 Tropfen Palmarosa und Rosengeranie in den Aromavernebler.





Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Kopfwohl-Öl Pfefferminze

**Botanisch:**  
Mentha piperita

**Duft:**  
minzig, luftig, frisch

**Eigenschaften:**  
Hilft dabei, den Kopf freizubekommen, wenn die Gedanken ständig kreisen. Bei wechselhaftem Wetter sorgt sie für Erfrischung. Pfefferminze ist wie eine frische Meeresbrise für die Seele. Sie gibt neue Energie und fördert die Konzentration.

**Qualität:**  
100% naturrein, kontrolliert biologischer Anbau, bio.inspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

**Gewinnung:**  
Wasserdampfdestillation, 100 kg des Krautes ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

**Wichtig zu wissen:**  
Nicht anwenden bei Kindern unter 6 Jahren. Nicht geeignet für Personen, die zu Epilepsie neigen.

### Duft-Tipps:

#### Sport-Massageöl

15-20 Tropfen in ein neutrales Aromalife Pure Körperöl (75 ml) geben und die müden Körperstellen nach dem Sport leicht massieren.

Für einen freien und kreativen Kopf  
20-40 Tropfen in ein neutrales Aromalife Pure Körperöl (75 ml) mischen und damit sanft die Schläfen massieren.



Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Abwehrstark-Öl Ravintsara

**Botanisch:**  
Cinnamomum camphora Ct. Cineol

**Duft:**  
krautig, eukalyptusartig, frisch, balsamig

**Eigenschaften:**  
Das Öl schützt vor negativen Fremdenergien und hilft, sich abzugrenzen. Es vermittelt Hoffnung und Lebensfreude. Während der kalten Jahreszeit lässt es durchatmen. Es reinigt und erfrischt die Raumluft.

**Qualität:**  
100% naturrein, Wildsammlung, kontrolliert biologischer Anbau, bio.inspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

**Gewinnung:**  
Wasserdampfdestillation der frischen Blätter, 70-120 kg Blätter ergeben 1 Liter ätherisches Öl.

### Duft-Tipps:

#### Winterbad oder Fussbad

3 Esslöffel Honig mit 6 Tropfen Ravintsara und 3 Tropfen Tanne weiss mischen und ins Badewasser geben. Für ein Fussbad sind weniger Tropfen nötig: 2-3 Tropfen Ravintsara und 1 Tropfen Tanne.

#### Winterschutz für Wohnräume

5-10 Tropfen in eine Aromalampe oder Aromavernebler geben.

#### Starke Füsse

15 Tropfen Ravintsara in ein neutrales Aromalife Pure Körperöl (75 ml) geben, stärkt in der kalten Jahreszeit.





Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Frauen-Öl Rose 10%

**Botanisch:**  
Rosa damascena

**Duft:**  
blumig, süß, lieblich, betörend

**Eigenschaften:**  
Die Rose spricht besonders die Sinne der Frau an. Sie öffnet die Augen für die schönen Dinge. Sie schenkt Trost und Kraft und hilft bei negativen Gedanken und gedrückter Stimmung. Das Rosenöl ist ein Symbol der Liebe und Schönheit.

**Qualität:**  
100% naturrein, kontrolliert biologischer Anbau, bio.inspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan. 10% ätherisches Öl Rose Bio und 90% Alkohol Bio.

**Gewinnung:**  
Wasserdampfdestillation, 5 Tonnen Rosenblütenblätter ergeben 1 kg ätherisches Öl. Für 1 Tropfen ätherisches Öl braucht es ungefähr 30 Rosenblüten.

**Wichtig zu wissen:**  
Das ausgleichende Öl wird oft und gerne für Frauenthemen verwendet.



### Duft-Tipps:

**Frauenbad bei allen Themen**  
10–15 Tropfen in ein neutrales Aromalife Pure Duschbad (200 ml) geben und gut mischen. Weitere Frauenöle wie Muskatellersalbei oder Ylang Ylang können als Ergänzung zugegeben werden.

**Natürliche Gesichtsscreme**  
1–2 Tropfen in eine bevorzugte natürliche Gesichtsscreme mischen.

**Emotionale Schwankungen**  
2–3 Tropfen auf einen Riechstift geben und bei Bedarf daran riechen. Kann je nach Bedürfnis mit anderen ätherischen Ölen, z.B. Orange, Rosenholz oder Neroli, ergänzt werden.

## Die Rose

### Duftkönigin aus dem bulgarischen Rosental



Wie keine andere Pflanze spricht die Rose unsere Sinne und Gefühle an, sie ist seit jeher ein starkes Symbol für Liebe und Schönheit. Die Duftkönigin unter den Rosen ist die Rosa damascena. Sie gehört zu den historischen Rosen, ihr Alter wird auf 3000 Jahre geschätzt.

Aromalife bezieht das ätherische Öl aus dem Südosten Europas, genau gesagt aus Rozo-

vo dolina, dem Rosental im tiefen Bulgarien. Die porösen Böden, das milde, sonnige Klima und genügend Niederschläge bieten hier optimale Bedingungen für den Rosenanbau.

### Interessant zu wissen

Für einen Liter ätherisches Öl braucht es 5 Tonnen frische Blüten – oder anders gesagt, aus 30 Rosenblüten lässt sich 1 Tropfen ätherisches Öl Rose destillieren. 1 ml entspricht etwa 20 Tropfen. Der Marktpreis dafür liegt bei aktuell ca. 40 bis 60 Franken. Aromalife bietet mit dem 10%igen Öl der Rosa damascena auch eine kostengünstigere Variante an.

Bulgarien ist mit 1,5 bis 2 Tonnen der weltgrößte Hersteller von ätherischem Öl Rose, das entspricht ca. 50% der Weltproduktion.

Aromalife bezieht das ätherische Öl Rose aus Rozovo dolina, dem Rosental im tiefen Bulgarien.





Erklärungen zu den  
Symbolen auf Seite 45

## Hallo-wach-Öl Rosmarin Cineol

**Botanisch:**  
Rosmarinus officinalis Ct. Cineol

**Duft:**  
würzig, frisch, krautig

**Eigenschaften:**  
Rosmarin ist ideal für Menschen, die Mühe haben, in den Tag zu starten, denn es schenkt Energie. Es belebt bei Müdigkeit und Schwäche und regt die Lebensgeister an. Rosmarin fördert die Konzentration, wärmt und stärkt müde Muskeln.

**Qualität:**  
100 % naturrein, kontrolliert biologischer Anbau, bio.inspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

**Gewinnung:**  
Wasserdampfdestillation der blühenden Zweigspitzen, 80 kg ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

### Duft-Tipps:

#### Morgenmuffel-Kick

Ein paar Tropfen mit etwas Vollrahm vermischen, ins warme oder kalte Wasser ins Waschbecken geben, die Unterarme eintauchen und darin bewegen.

#### Ideal für lange Autofahrten

2-3 Tropfen auf eine hölzerne Wäscheklammer geben und an den Lüftungsschlitze klemmen. So steigt der Duft direkt in die Nase und hält wach.

#### Geschmeidige Muskeln

20-40 Tropfen in ein neutrales Aromalife Pure Körperöl (75 ml) geben und damit die verspannte Muskulatur massieren.



Erklärungen zu den  
Symbolen auf Seite 45

## Hautwunder-Öl Teebaumöl

**Botanisch:**  
Melaleuca alternifolia

**Duft:**  
würzig, krautig, kampferartig

**Eigenschaften:**  
Bei Hautunreinheiten zeigt Teebaum ausgleichende Eigenschaften. Er fördert die geistige Klarheit, das logische Denken und unterstützt zielgerichtetes Handeln. Wird gerne auch während den Wintermonaten eingesetzt.

**Qualität:**  
100 % naturrein, kontrolliert biologischer Anbau, bio.inspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

**Gewinnung:**  
Wasserdampfdestillation der Blätter, 70 kg ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

**Wichtig zu wissen:**  
Muss nach dem Öffnen innerhalb von 12 Monaten aufgebraucht werden.

### Duft-Tipps:

#### Fussnagel-Roll-on

10 ml Mandelöl mit je 3 Tropfen Thymian, Lorbeer und Teebaum mischen, für schöne und gesunde Fussnägel.

#### Schöne und gesunde Haut

30-50 Tropfen in eine neutrale Aromalife Pure Body Lotion (200 ml) geben und die gewünschten Körperstellen damit pflegen. Für ein Gesichtsdampfbad 6 Tropfen Teebaum in eine Schüssel mit 1 Liter heissem Wasser geben. Unter einem Handtuch dämpfen.





Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Reine-Luft-Öl Thymian Linalool

**Botanisch:**  
Thymus vulgaris Ct. Linalool

**Duft:**  
herb, kräuterartig, würzig, warm

**Eigenschaften:**  
Thymian ist die ideale Unterstützung in der Winterzeit um durchzuatmen. Er verleiht eine wohlige Wärme und schenkt Mitgefühl. Thymian Linalool fördert zudem den Mut und die Willenskraft.

**Qualität:**  
100% naturrein, kontrolliert biologischer Anbau, bio.inspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

**Gewinnung:**  
Wasserdampfdestillation des blühenden Krautes, 100-150 kg ergeben 1 Liter ätherisches Öl.



### Duft-Tipps:

**Kinderheld**  
5-10 Tropfen in eine Aromalampe oder einen Aromavernebler geben.

**Brustwickel**  
75 ml Johanniskrautöl mit 15-20 Tropfen mischen und die Brust oder den oberen Rücken einreiben, danach mit einem Wickel angenehm warm halten.



Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Geborgenheits-Öl Vanille

**Botanisch:**  
Vanilla planifolia

**Duft:**  
süß, balsamisch, warm, weich

**Eigenschaften:**  
Der sinnlich-warme Duft der Vanille schenkt Geborgenheit und vermittelt Wohlfühlmomente. Er unterstützt bei Stress-Situationen und fördert die Konzentration. Mit seinen sinnlichen Eigenschaften kann das ätherische Öl der Vanille auch für Glücksmomente zu zweit sorgen.

**Qualität:**  
100% naturrein, kontrolliert biologischer Anbau, bio.inspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

**Gewinnung:**  
Alkohol-Extraktion der Vanille-Schoten, 3 kg ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

**Interessant zu wissen:**  
Aufgrund der Kostbarkeit von Vanille ist synthetisches Vanillin auf dem Markt oft weit verbreitet. Aromalife liefert naturreines ätherisches Öl.

### Duft-Tipps:

**«Alles ist Gut»-Stimmung**  
5-10 Tropfen in einer Aromalampe oder einem Aromavernebler schenken umgehend Geborgenheit und sorgen für eine Wohlfühl-atmosphäre.

**Sinnliche Düfte für das Schlafzimmer**  
Vanille und Ylang Ylang extra sind ätherische Öle mit sinnlichen Eigenschaften. Zusammen mit etwas römischer Kamille und Lavendel in einen Raumspray geben oder direkt in einer Duftlampe im Schlafzimmer anwenden.

**Verwöhnende Massage**  
20-40 Tropfen in ein neutrales Aromalife Pure Körperöl (75 ml) geben, die Hände anwärmen und den Partner oder die Partnerin mit einer entspannenden Massage verwöhnen.





Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Balance-Öl Weihrauch

**Botanisch:**  
Boswellia carterii

**Duft:**  
balsamisch, harzig, herb, orientalisch

**Eigenschaften:**  
Weihrauch zentriert und erdet, er schlägt die Brücke zum Geistigen und wird daher auch in der Sterbebegleitung und während Trauerphasen eingesetzt. Auch sehr gut geeignet für Innenräume während den Wintermonaten.

**Qualität:**  
100% naturrein, kontrolliert biologischer Anbau, bio.inspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

**Gewinnung:**  
Wasserdampfdestillation des Harzes.  
10-15 kg Weihrauchharz ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

**Wichtig zu wissen:**  
Weihrauch ist ein wichtiges Öl in vielen religiösen Bräuchen, bei Räucherzeremonien und Meditationen.

### Duft-Tipps:

#### Raumduft für die Palliativpflege

Je 50 ml Rosen- und Weihrauchhydrolat,  
7 Tropfen Weihrauch, 4 Tropfen Zitrone,  
1 Tropfen Vetiver, 4 Tropfen Rose,  
4 Tropfen Myrthe mischen und bei Bedarf im  
Zimmer des Patienten versprühen.

#### Unterstützung beim Abschiednehmen

5-10 Tropfen auf einem Duftstein oder in  
einer Duftlampe erdet und kann helfen, den  
Schmerz und die Trauer besser zu bewältigen.

#### Entspannende Hautmassage

Für eine Massage 20-40 Tropfen in ein  
neutrales Aromalife Pure Körperöl (75 ml)  
geben und die gewünschten Stellen sanft  
massieren.



Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Rücken- und Gelenkwohl-Öl Weisstanne

**Botanisch:**  
Abies alba

**Duft:**  
waldig, frisch, grün, klar

**Eigenschaften:**  
Besonders geeignet für eine entspannende Muskel- und Rückenmassage. Genauso wie die Tanne in der Natur, steht dieses ätherische Öl für Kraft, Mut und Ausdauer. Wohltuend vor allem während den Wintermonaten.

**Qualität:**  
100% naturrein, Wildsammlung, kontrolliert biologischer Anbau, bio.inspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

**Gewinnung:**  
Wasserdampfdestillation, 60-75 kg frische Nadeln und Zweige ergeben 1 Liter ätherisches Öl.

**Gut zu wissen:**  
Schweizer Produktion in einmaliger Qualität.

### Duft-Tipps:

#### Muskel- und Gelenke-Roll-on

Ideal nach einer sportlichen Betätigung:  
8-12 Tropfen zusammen mit Jojobaöl in  
einen 10 ml Roll-on geben und das Öl an den  
betroffenen Stellen leicht einmassieren.

#### Winterduschbad

30-50 Tropfen in ein neutrales Aromalife  
Pure Duschbad (200 ml) geben, gut mischen  
und die Energiedusche genießen.

#### Ideal für Raucherräume

5-10 Tropfen Tannenöl in einen Aromaver-  
nebler geben, reinigt die Raumluft auf  
natürliche Weise. Die Tropfenmenge kann je  
nach Bedarf auch erhöht werden.

#### Sauna-Duft

1-2 Tropfen in den Saunaaufguss geben.





Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Sinnlichkeits-Öl Ylang Ylang extra

**Botanisch:**  
Cananga odorata extra

**Duft:**  
blumig, süß, orientalisch, schwer

**Eigenschaften:**  
Ein sehr weibliches ätherisches Öl, das liebevoll-wärmend alle Sinne anspricht. Ylang Ylang eignet sich zum Entspannen, speziell für Personen, die zu wenig Zeit und Musse für sich selbst haben. Es öffnet das Herz und hilft, sich im eigenen Körper wohlfühlen. Ylang Ylang verbessert die Stimmungslage und hat sinnliche Eigenschaften.

**Qualität:**  
100% naturrein, kontrolliert biologischer Anbau, bio.inspecta-zertifiziert tierversuchsfrei, vegan

**Gewinnung:**  
Wasserdampfdestillation aus den Blüten, 40-50 kg reine Blüten ergeben 1 Liter ätherisches Öl.

### Duft-Tipps:

**Sinnliches Abendbad**  
10-20 Tropfen in 10 ml Vollrahm geben und dem warmen Badewasser zufügen. Zusammen mit Kerzenlicht und entspannender Musik genießen und Abstand vom Alltag gewinnen.

**Für introvertierte Menschen**  
Einen Duftstein mit wenig Ylang Ylang im Raum platzieren - der Duft öffnet das Herz und hilft zur Entspannung bei körperlicher und mentaler Anspannung.

**Bauchwohl Tipp für die Frau**  
3-5 Tropfen einem Aromalife Pure-Körperöl (75 ml) begeben, gut mischen und den Unterbauch damit sanft massieren.



Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Selbstvertrauen-Öl Zeder Himalaya

**Botanisch:**  
Cedrus deodara

**Duft:**  
warm, holzig, würzig

**Eigenschaften:**  
Die Zeder schenkt dem Selbstbewusstsein neue Stärke. Sie vermittelt Schutz und Geborgenheit, fördert den Energiefluss im Körper und das Durchsetzungsvermögen. Das ätherische Öl eignet sich auch hervorragend als Raumerfrischer, besonders während den Frühlingsmonaten.

**Qualität:**  
100% naturrein, kontrolliert biologischer Anbau, bio.inspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

**Gewinnung:**  
Wasserdampfdestillation der Holzspäne. Aus ca. 30 kg Zedernholz gewinnt man 1 kg ätherisches Öl.

### Duft-Tipps:

**Frühlings-Riechstift**  
2-3 Tropfen auf das Vlies eines Riechstifts geben und bei Bedarf einatmen. Erfrischend und wohltuend.

**Männer-Hautpflege**  
Der Duft der Himalaya-Zeder ist typisch männlich, das Öl ist daher bestens für die Männerhautpflege geeignet. 1-2 Tropfen davon in eine natürliche Gesichtspflege geben, hilft bei beanspruchter Haut.

**Die perfekte Büro-Atmosphäre**  
5-10 Tropfen auf einem Duftstein sorgen für eine gelassene und entspannte Büro-Stimmung.





Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Gute-Laune-Öl Zitrone

**Botanisch:**  
Citrus limonum

**Duft:**  
frisch, zitronig, spritzig

**Eigenschaften:**  
Das ätherische Öle der Zitrone weckt bei Müdigkeit und Erschöpfung, schärft den Verstand und schenkt Freude, sowie Spass am Leben. Als erfrischender Allrounder kann das Zitronenöl auch im Haushalt genutzt werden.

**Qualität:**  
100% natürlich, kontrolliert biologischer Anbau, bio.inspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

**Gewinnung:**  
Kaltpressung der Schalen, 200 kg ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

**Wichtig zu wissen:**  
Die Inhaltsstoffe der Zitrone erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut. Daher sollte eine äusserliche Anwendung bei gleichzeitig direkter Sonnenbestrahlung (Sonnenbad, Solarium) vermieden werden. Dieses Öl sollte innerhalb von 12 bis 18 Monaten aufgebraucht werden. Älteres Öl siehe Duft-Tipps, Hausputz.



### Duft-Tipps:

**Schwere Beine im Sommer**  
10 Tropfen in ein neutrales Aromalife Pure Körperöl (75 ml) geben und die Beine in Richtung Herz achtsam massieren, danach hochlagern und entspannen.

**Frischekick beim wöchentlichen Hausputz**  
Älteres ätherisches Öl kann ins Wischwasser gegeben werden. So macht der Haushaltsputz gleich doppelt Freude, denn es sorgt für gute Laune während der Arbeit und die Räume riechen danach zitrusfrisch.

**Klarer Geist**  
Während anstrengender Kopfarbeit 20-40 Tropfen in einen neutralen Aromalife Pure Raumspray (75 ml) geben und den Raum damit beduften.

# Zitrusfrüchte

## Die Kraft der Sonne Siziliens

Die erfrischenden Öle der begehrten Zitrusfrüchte Zitrone, Mandarine und Orange kommen aus Sizilien. Die Vulkanerde der Insel bietet unvergleichlichen Nährstoff. Die Niederschläge sind ausreichend, auch dank ausgeklügelten Bewässerungssystemen.

Unser Lieferant Salamita baut schon seit den 1970er Jahren Zitrusfrüchte an und war ein Pionier der biologisch-dynamischen Landwirtschaft. Heute umfasst die Kooperative mehr als hundert Betriebe. Ihre Tätigkeit ist ein wichtiger Faktor bei der Erhaltung von Kulturlandschaft und Arbeitsplätzen.

Aromalife pflegt den regelmässigen Kontakt mit Salamita und kann sich jederzeit auf ihren Lieferanten verlassen.

### Interessant zu wissen

Für 1 Liter kaltgepresstes Öl braucht es 200 kg Zitronen, 200-300 kg Orangen oder 400 kg Bitterorangen. Zitrusbäume tragen das ganze Jahr über Knospen, Früchte oder Blüten. Deshalb sind mehrere Ernten pro Jahr möglich.



Salamita ist eine Anbaugenossenschaft von mehr als hundert Betrieben, die eine biologisch-dynamische Landwirtschaft unter dem Demeter-Label betreiben.



## Allgemeine Informationen

### Wichtig zu wissen

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 Chemikalien-Gesetz unterstellt.

Ätherische Öle sollten nicht eingenommen oder unverdünnt auf der Haut angewendet werden. Wir empfehlen Ihnen daher immer eine verdünnte Anwendung in einem fetthaltigen Trägerstoff. Ideal dafür eignet sich das neutrale Aromalife Pure Körperöl, alternativ auch Aprikosenkernöl, Jojobaöl, Johanniskrautöl und weitere pflanzliche Öle. Siehe auch Seite 49.



#### Anwendung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Vor Verwendung von ätherischen Ölen während der Schwangerschaft und Stillzeit, lass dich durch eine Fachperson beraten.

#### Anwendung bei Kindern unter 6 Jahren

Vor der Verwendung bei Kindern unter 6 Jahren, lass dich von einer Fachperson beraten.

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

Lass dich vor der Verwendung von ätherischen Ölen durch eine Fachperson beraten.

#### Einen eigenen Duft mischen

Probiere deine eigene Duftmischungen aus! Wir empfehlen, anfangs nur kleine Mengen selbst zu mischen. Deine Nase wird spontan über die Intensität entscheiden und das Empfinden kann von Tag zu Tag anders sein.

Wenn dir ein Duft zusagt, bedeutet das nicht gleich, dass er für alle geeignet ist. Wenn wir jemanden «nicht riechen können», ist dies nicht nur im übertragenen, sondern auch im wörtlichen Sinn so – die Nase gibt uns unbewusst ein Signal.

## Allgemeine Informationen

### Die Aromalife-Symbole



Ätherische Öle aus kontrolliert-biologischem Anbau.



Diese Produkte sind bio-inspecta-zertifiziert und entsprechen den hohen Anforderungen der Schweizer Kontrollstelle.



100%  
NATURAL

Ätherisches Öl aus 100% naturreinen Rohstoffen.



WILD-  
SAMMLUNG

Naturreines ätherisches Öl aus Wildsammlung. Ätherisches Öl kann auch aus Bio-Wildsammlung stammen, z.B. unser Arven Öl.



VEGAN

Frei von tierischen Inhaltsstoffen.



FAIR &  
SOZIAL

Wir achten auf faire Arbeitsbedingungen und unterstützen die Integration von Menschen mit Beeinträchtigungen.



HAND-  
ABFÜLLUNG

Unsere Produkte werden in sorgsamer Handarbeit abgefüllt, etikettiert und verpackt. Maschinelles Vorgehen könnte den hochsensiblen Produkten schaden.



100%  
RE-PET

Die Verpackung dieses Produktes ist zu 100% aus recyceltem PET hergestellt.



SWISS  
MADE

In der Schweiz destilliert, abgefüllt und etikettiert.

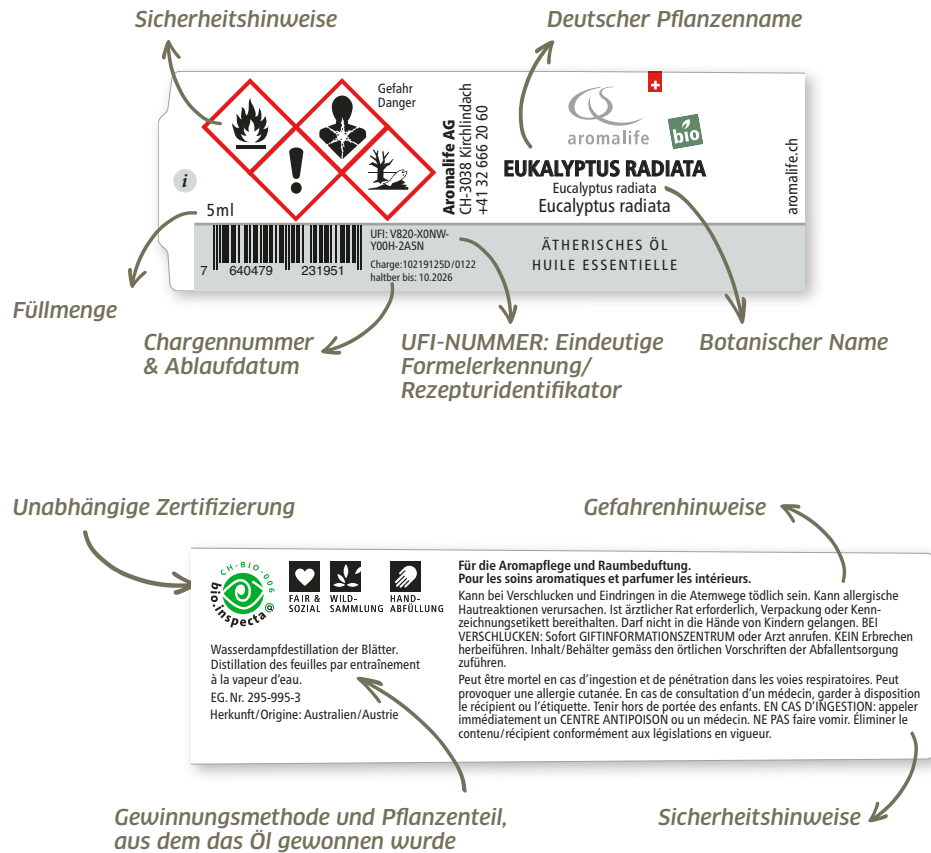
## Die Etiketten

# Auszeichnungen und Hinweise

Die Aromalife Produkte erfreuen die Sinne und haben einen direkten Einfluss auf das Wohlbefinden. Es gibt jedoch im Umgang mit ätherischen Ölen einiges zu beachten.

Auf den Etiketten der Aromalife Produkte findest du deshalb wichtige Informationen.

Alle Produkte sind für ihre jeweilige Anwendung gemäss Schweizer Gesetzgebung deklariert.



## Aromalife ätherische Öle Herkunft

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 1 <b>Schweiz</b><br>Weisstanne  | 6 <b>Tunesien</b><br>Neroli   | 12 <b>Nepal</b><br>Lemongrass<br>Zeder Himalaya       |
| 2 <b>Italien</b><br>Bergamotte<br>Mandarine rot<br>Muskatellersalbei<br>Orange süss<br>Rosmarin Cineol<br>Zitrone | 7 <b>Ägypten</b><br>Rosengeranie  | 13 <b>INDIEN</b><br>Pfefferminze                      |
| 3 <b>Frankreich</b><br>Lavendel fein AOP<br>Melisse<br>Pfefferminze   | 8 <b>Somalia</b><br>Weihrauch   | 14 <b>Kambodscha</b><br>Cajeput                       |
| 4 <b>Spanien</b><br>Oregano<br>Thymian Linalool   | 9 <b>Madagaskar</b><br>Niaouli<br>Palmarosa<br>Ravintsara<br>Vanille<br>Ylang Ylang extra | 15 <b>Indonesien</b><br>Cajeput                       |
| 5 <b>Bulgarien</b><br>Kamille römisch<br>Melisse<br>Rose  | 10 <b>Südafrika</b><br>Eucalyptus radiata   | 16 <b>Australien</b><br>Eucalyptus radiata<br>Teebaum |
|   | 11 <b>Sibirien</b><br>Fichte extra  | 17 <b>Neuseeland</b><br>Manuka                        |
|   |   | 18 <b>KUBA</b><br>Grapefruit                          |

Herkunft kann je nach Saison und Ernte variieren

# DIY-Ideen

---

## selbstgemacht

### Mische deinen eigenen Duft!

Tauche ein in deine eigene Aromawelt! Mit den neutralen Aromalife Pure-Produkten und der grossen Auswahl an ätherischen Ölen mischst du ganz einfach deine eigenen Duft- und Pflegeprodukte, genau nach deinen Bedürfnissen und Vorlieben. Mit unseren Hilfsmitteln geht's ganz einfach:

### Anwendungstabelle:

Diese hilft dir bei der Mengenbestimmung, wenn du dich ganz selber an deinen eigenen Duft wagst. Für die Kombination der Düfte gibt es keine festen Regeln. Es gilt: Was der Nase gefällt, tut auch der Seele gut.

### DIY-Ideen:

Auf aromalife.ch findest du eine tolle Auswahl an Anleitungen für selbstgemachte Duftprodukte. Frage auch in deinem Aromalife Fachgeschäft nach den A6-Karten, damit du deine Lieblingsideen immer griffbereit hast. Ideal auch zum Verschenken!

### Pure Sortiment:

Wir bieten dir die passenden neutralen Grundlagen, damit deine DIY-Idee noch einfacher umzusetzen ist.



DIY-Ideen entdecken:



## Anwendungstabelle

1 ml ätherisches Öl entspricht ca. 20-25 Tropfen

Basis in ml		10	20	50	75	100	
Ätherisches Öl in Prozent / Tropfen	neutrale PURE-Produkte						
	Kinder ab 3 Jahren, Senioren, zur Gesichtspflege	0,5%	1	2	5	7-8	10
	Duschbad, Körperpflege für Erwachsene	1,0%	2	4	10	15	20
	Raumspray, Duschbad, Badezusätze	2,0%	4	8	20	30	40
	Raumspray oder punktuelle Anwendung	3,0%	6	12	30	45	60

## Anwendungsempfehlungen

### Neutrale Pure-Produkte

Pure Raumspray Bio 75ml:	20-40 Tropfen
Pure Parfumspray Bio 30 ml:	30-80 Tropfen
Pure Körperöl 75ml:	20-40 Tropfen
Pure Duschbad 200ml:	20-60 Tropfen
Pure Badesalz 100g:	10-15 Tropfen
Pure Body Lotion 200ml:	20-60 Tropfen

### Beduftung

**Taschentuchmethode:** 1-2 Tropfen auf ein Taschentuch geben und Duft einatmen.

**Riechstift:** Duftvlies mit 2-3 Tropfen ätherischem Öl beträufeln. Für Kinder max. 1 Tropfen.

**Duftlampe/Vernebler:** 5-10 Tropfen, je nach Grösse des Raumes.

**Duftstein:** 5-10 Tropfen direkt auf den Duftstein geben.

### Aromapflege

**Vollbad/Fussbad:** 4-10 Tropfen äth. Öl in 10ml Vollrahm (ca. 1 Esslöffel) oder Honig mischen und ins Badewasser geben.

**Gesichtspflege:** 1-3 Tropfen in 75ml neutrales Öl oder eine geeignete natürliche Kosmetik (z.B. Aromalife VitaBase) mischen.

**Roll-on:** 2-3 Tropfen ätherisches Öl und 10ml Jojoba-Öl mischen.

# DIY-Ideen

Einfach und übersichtlich erklärt, findest du auf unseren DIY-Ideen-Karten eine Anleitung für dein nächstes DIY-Projekt. Auf aromalife.ch findest du laufend neue Ideen, damit dir auch garantiert nicht langweilig wird. Selbstgemachte Produkte sind auch eine tolle Geschenkidee! Viele Ideen sind ideal für die Anwendung mit Kindern für ein nächstes Gotti-Götti-Geschenk.

Zum Beispiel ein Badesalz zum selber geniessen oder verschenken:



# Pure Sortiment



Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Pure Raumspray Bio 75 ml

Den Pure Raumspray (100% Bio-Alkohol) kannst du einfach mit deinem Lieblingsöl kombinieren und dein ganz persönliches Dufterlebnis schaffen. So wird jeder Raum zu deiner eigenen Wohlfühloase, natürlich, frisch und individuell.

**Inhaltsstoffe:**  
Bio-Alkohol\*

\*aus kontrolliert biologischem Anbau. Duftneutrale Raumspray Grundlage mit furocumarinfreier Bergamotte vergällt.

**Anwendung:**  
Für den persönlichen Raumspray 30-50 Tropfen ätherisches Öl oder Duftmischung in den Raumspray geben und gut mischen. Mehrmals täglich 2-3 Sprühstöße in den Raum sprühen.

## Duft-Tipps

Ideal zur Verdünnung von ätherischen Ölen.

**DIY-Entspannungsraumspray**  
75 ml Aromalife Pure-Raumspray Bio  
25 Tropfen Lavendel Bio  
15 Tropfen Bergamotte Bio  
15 Tropfen Grapefruit Bio

Die ätherischen Öle direkt in den Pure-Raumspray geben und schütteln. Zur Raum- oder Umgebungsbeduftung 2-3 Sprühstöße in den Raum sprühen.





Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Pure Duschbad 200 ml

Das Pure Duschbad ist 100% natürlich und besteht aus milden, pflanzlichen Rohstoffen mit pflegendem Weizenprotein. Es ist ideal für Bad, Dusche und Haar. Mit deinen liebsten ätherischen Ölen vermischt, wird daraus dein ganz individuelles Verwöhnritual.

### Inhaltsstoffe:

Wasser, Kokosglucoside, Natrium-Kokos-Sulfat, Inulin, Zitronensäure, Natriumchlorid, Natrium PCA, Glycerinoleat, Natriumbenzoat, Guarhydroxypropyltrimoniumchlorid, Kokos-Weizenprotein-Hydrolysat, Leucosotoc-/Rettichwurzel-Fermentfiltrat

### Anwendung:

30-50 Tropfen ätherisches Öl oder Duftmischung in das Duschbad geben, gut mischen. Wie gewohnt als Duschmittel, Badezusatz oder zur Haarwäsche anwenden.

## Duft-Tipps

**DIY-Seelenwohl-Duschbad**  
 200 ml Aromalife Pure Duschbad  
 20 Tropfen Mandarine Bio  
 5 Tropfen Orange süß Bio  
 5 Tropfen Pfefferminze Bio  
 10 Tropfen Lavendel fein Bio

Die ätherischen Öle direkt in das Pure-Duschbad geben und gut schütteln. Als Bad genießen oder unter der Dusche beim Einschäumen den Duft bewusst wahrnehmen.



Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Pure Badesalz 100 g

Ideal als Grundlage für ein persönliches DIY-Badesalz mit ätherischen Ölen oder einer Duftmischung. Das Pure Badesalz lässt sich mit getrockneten Blüten wie Rosen oder Lavendel liebevoll veredeln, wodurch ein sinnliches Erlebnis für Körper und Seele entsteht. Ein persönliches Geschenk, das von Herzen kommt.

### Inhaltsstoffe:

Natriumchlorid (Himalaya Kristallsalz)

### Anwendung:

Für ein Vollbad: 3 EL Badesalz mit 4-6 Tropfen ätherischen Ölen vermischen.

## Duft-Tipps:

Mit Lavendel-, Ringelblumen, oder Rosenblütenblätter veredeln.

DIY-Idee siehe Seite 50  
 «Mein Lieblings-Badesalz».





Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Pure Body Lotion 200 ml

Die Pure Bodylotion mit Jojobaöl pflegt deine Haut sanft und intensiv. Bereichere sie mit ätherischen Ölen deiner Wahl oder nutze die 100% natürliche Pflege ganz pur, so wird jede Anwendung zu deinem eigenen Wohlfühlmoment.

### Inhaltsstoffe:

Wasser, Capryl-/Caprinsäure-Triglyceride, Cetearyl-Ethylhexanoat, Pentylenglykol, Glycerylstearatcitrat, Glycerin, Glycerylstearat, Cetylalkohol, Maisstärke, Jojobaöl, Xanthan, Kieselsäure, Carrageen, Bisabolol, Tocopherol.

### Anwendung:

30-50 Tropfen ätherisches Öl oder Duftmischung in die Bodylotion geben, gut mischen. Zur täglichen Anwendung für den ganzen Körper geeignet.

### Duft-Tipps:

**DIY-Frischekick-Bodylotion**  
200 ml Aromalife Pure Body Lotion  
20 Tropfen Zitrone Bio  
7 Tropfen Lemongras Bio  
8 Tropfen Mandarine rot Bio  
5 Tropfen Rose 10 % Bio

Die ätherischen Öle direkt in die Aromalife Pure Body Lotion geben, gut schütteln. Ideal für die tägliche Hautpflege.

Diese Mischung funktioniert auch mit dem neutralen Aromalife Pure Duschbad bestens.



Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Pure Körperöl 75 ml

Das Pure Bio-Körperöl ist deine naturreine Basis für DIY-Hautpflege, neutral und frei von Duftzusatz. Verleihe ihm mit deinem Lieblingsöl deinen auf dich abgestimmten Duftcharakter oder genieße es pur für sanfte Pflege und als Massageöl.

### Inhaltsstoffe:

Sojaöl\*, Olivenöl\*, Mandelöl süß\*, Jojobaöl\*, Avocadoöl\*, Tocopherol, Sonnenblumenöl.

\*aus kontrolliert-biologischem Anbau

### Anwendung:

20-40 Tropfen ätherisches Öl oder Duftmischung in das Körperöl geben, gut mischen. Gewünschte Körperstelle mit dem Körperöl einmassieren.

### Duft-Tipps:

Ideal als neutrales Massageöl verwendbar.

**DIY-Ausgleichendes-Massageöl**  
75 ml Aromalife Pure Körperöl Bio  
12 Tropfen Bergamotte Bio  
5 Tropfen Rose 10 % Bio  
5 Tropfen Lavendel fein Bio  
3 Tropfen Kamille römisch Bio

Die ätherischen Öle direkt in das Aromalife Pure Körperöl geben und schütteln. Das Öl ist für Teil- oder Ganzkörpermassagen geeignet.





Erklärungen zu den Symbolen auf Seite 45

## Pure Parfumspray Bio 30 ml

Mit dem Pure Parfumspray wirst du zur Duftdesignerin: Kreiere dein eigenes Naturparfüm passend zur Jahreszeit oder deiner Stimmung. Ob frisch, blumig oder balsamisch, gib deinem Duft eine einzigartige Duftnote.

### Inhaltsstoffe:

Akohol\*, Rosenblütenwasser\*, Orangenblütenwasser\*, ätherisches Öl Bergamotte\*, Citral\*\*, Limonene\*\*, Linalool\*\*, Linalylacetate\*\*, Pinene\*\*

\*aus kontrolliert-biologischem Anbau

\*\* natürlicher Bestandteil der ätherischen Öle

### Anwendung:

Für ein persönliches DIY-Parfum mit ätherischen Ölen oder Duftmischung.

Eau de Toilette: 30-50 Tropfen

Eau de Parfum: 60-80 Tropfen

In den Parfumspray geben und gut mischen. 2-3 Sprühstöße anwenden.

### Duft-Tipps:

*Vor jeder Anwendung gut schütteln. Je nach ätherischem Öl kann es zu einer Trübung kommen. Darf nicht in die Hände von Kindern gelangen.*



## Pure Riechstifte 10 Stück

Die 10 neutralen Riechstifte mit Duftvlies und Etiketten sind klein, handlich und immer griffbereit, perfekt, um in stressigen Momenten Ruhe zu finden oder bei Energietiefs schnell Fokus und Klarheit zu schenken. So kannst du dir ganz einfach und spontan eine Wohlfühlpause schaffen.

### Inhalt:

10 Riechstifte, 10 Duftvliese, 10 Etiketten zum Beschriften

### Anwendung:

1. Riechstift öffnen
2. Duftvlies herausziehen
3. Duftvlies mit 2-3 Tropfen eines ätherischen Öls oder Duftmischung beträufeln (für Kinder max. 1 Tropfen)
4. Duftvlies zurück in den Behälter schieben, Riechstift schliessen und beschriften.

### Duft-Tipps:

*Ist der Riechstift einmal verschlossen, kann er nicht wieder geöffnet werden. Aus Hygienegründen empfehlen wir den Riechstift alle 2 - 3 Monate zu erneuern.*

### DIY-Be-Happy-Riechstift

- 1 Aromalife Riechstift
- 2 Tropfen Bergamotte Bio
- 2 Tropfen Vanille Bio
- 2 Tropfen Kamille römisch Bio

*Die ätherischen Öle auf einen Vliesstreifen tropfen, in den Riechstift stecken und verschliessen. Bei Bedarf daran riechen.*



# Duftwoche

## für zuhause



Mit unserer Duftwoche für zuhause bringst du Körper, Geist und Seele in Einklang und lässt dich von duftenden Erlebnissen verzaubern und inspirieren. Ersetzt locker eine Woche Ferien ☺.

### Montag

Starte deine Duftwoche mit dem belebenden Guten-Morgen-Duschgel.

Spüre, wie die belebenden Düfte deinen Geist klären und dich sanft aktivieren. Ergänze den Morgen mit einer kurzen Aktivierungsübung, um ganz im Hier und Jetzt anzukommen.

**DIY-Idee:** 20–40 Tropfen Aromalife Duftmischung Energie in 200 ml Aromalife Pure Duschbad hinzugeben. Die Kombination aus Zitrone, Rosmarin und Litsea weckt Körper und Sinne.

### Aktiviere deinen Körper & komm in deine Kraft

#### 1. Finde deinen Stand

Stelle dich aufrecht hin, deine Füße stehen etwa schulterbreit. Spüre bewusst den Kontakt zum Boden. Deine Arme hängen locker an den Seiten.

#### 2. Komm in Bewegung

Rolle sanft auf die Zehenspitzen, als würdest du dem Tag entgegenleiten. Dann senke dich wieder zurück in den Stand.

#### 3. Wecke deinen Rhythmus

Beginne jetzt, deine Arme abwechselnd zu heben und zu senken, fließend und locker. Während ein Arm nach oben steigt, sinkt der andere nach unten.

### 4. Koordiniert und kraftvoll

Kombiniere diese Bewegung mit dem Heben und Senken deiner Füße. Achte dabei auf eine aufrechte Haltung. Stell dir vor, wie dein ganzer Körper in einen sanften, dynamischen Flow kommt, wach und aktiviert.

### Dienstag

#### Achtsamkeit & Balance

Heute steht alles im Zeichen des Ankommens und Innehaltens. Zünde eine Kerze an, atme bewusst und nimm dir einen Moment Zeit, deinen Duft bewusst wahrzunehmen.

**Duftidee:** Verwende die Aromalife Duftmischung Ruhe im Aromavernebler oder Aromalampe.

Der sanfte Duft von Lavendel, Mandarine und Vanille schafft innere Ruhe und gleicht aus, ideal für einen ruhigen Feierabend oder eine Meditation.

### Mittwoch

Beginne den Tag mit dem Aromalife Pflanzenwasser Rose, es öffnet das Herz, pflegt die Haut und weckt die Sinne.

#### Anwendung morgens:

Unverdünnt als Gesichtstonic aufsprühen: erfrischt, harmonisiert und beruhigt zu Irritationen neigende Haut.

#### Anwendung abends:

Gönn deinen Augen eine kleine Pause: Besprühe zwei Wattepad reichlich mit Aromalife Pflanzenwasser Rose, lege sie auf die geschlossenen Augenlider und ruhe etwa 10 Minuten. Das sorgt für einen beruhigten, gut mit Feuchtigkeit versorgten und entspannten Augenbereich.

### Donnerstag

Die Halbzeit deiner Duftwoche, Zeit für innere Sammlung. Wie fühlst du dich bisher?

#### Tagesidee: Achtsamkeit durch Schreiben begleitet von Duft

- 30 Tropfen deiner Aromalife Lieblingsduftmischung oder deines liebsten ätherischen Öls (z. B. Bergamotte, Zeder, Duftmischung Energie oder Ruhe) in 75 ml Aromalife Pure Raumspray geben.
- Versprühe 2–3 Sprühstöße in deinem Raum.
- Nimm dir 10–15 Minuten Zeit, um deine Gedanken, Gefühle oder Dankbarkeit aufzuschreiben.

Der Duft schafft Raum für Stille, Fokus und Verbundenheit, ideal, um dich zu sammeln und bewusst in die zweite Wochenhälfte zu starten.

### Freitag

#### Einen Moment für dich

Gönn dir am Abend ein wohlthuendes Bad mit deinem selbstgemachten Badesalz. Die Duftmischung Ruhe schenkt dir dabei eine sanfte, entspannende Stimmung, perfekt, um den Tag ruhig ausklingen zu lassen. Die enthaltenen ätherischen Öle aus Lavendel fein und Melisse unterstützen dabei, zur inneren Ruhe zu finden und dich auf eine erholsame Nacht einzustimmen. Vanille schenkt dir ein Gefühl von Geborgenheit.

**DIY-Idee:** 10–15 Tropfen der Aromalife Duftmischung Ruhe in 100 g Aromalife Pure Badesalz geben. Wenn du möchtest, kannst du etwas getrocknete Rosen- oder Lavendel-

blüten hinzugeben. Verschliesse das Gefäss und schüttele es, bis sich alles gleichmässig verteilt hat.

Für dein Wohlfühlbad gib 2 EL des Badesalzes in das fertig eingelaufene, warme Badewasser. Atme tief ein, schliesse die Augen und genieße den Moment der Ruhe und Regeneration.

### Samstag

Endlich Wochenende! Gönn dir eine Auszeit mit deinem selbstgemachten Massageöl, um deine Haut zu pflegen und Körper sowie Seele in Einklang zu bringen. Spüre das Gefühl von Wohlbefinden, dass sich einstellt.

Danach: Lass den Moment nachklingen bei einer geführten Meditation, einem Hörbuch oder beim Lesen eines Lieblingsbuchs. Ein schöner Auftakt, um ins Wochenende einzutauchen.

**DIY-Idee:** 15 Tropfen eines hautfreundlichen ätherischen Öls deiner Wahl, zum Beispiel Lavendel, Rose, Vanille oder Palmarosa in 75 ml Pure Körperöl mischen und den Körper damit einmassieren und verwöhnen.

### Sonntag

Zum Abschluss deiner Duftwoche bereitest du dich auf die kommende Woche vor und machst deinen eigenen «Duft to go», damit du deinen Wohlfühlmoment immer dabei hast:

**DIY-Idee:** 4–6 Tropfen der Aromalife Duftmischung Energie auf das Vlies eines Riechstiftes geben, verschliessen in Handtasche, Hosensack, Laptop-Tasche, etc. überall hin mitnehmen. Nutze ihn bewusst zwischendurch, um deinen Geist zu beleben und dich neu auszurichten. Ideal als Begleiter für eine kleine Yoga-Einheit, die Körper und Sinne aktiviert.

Die Woche kann beliebig wiederholt werden. Wann immer du eine kleine Auszeit brauchst, gönn dir dein Dufterlebnis. Du findest alle erwähnten Produkte in deinem Aromalife Fachgeschäft oder unter [aromalife.ch](http://aromalife.ch)



[aromalife.ch](https://aromalife.ch)  
Mehr Informationen  
zum ganzen Aromalife  
Sortiment



Entdecke unsere  
DIY-Ideen

90000805 / 2026 / wd

Hersteller:  
Aromalife AG  
Lindachstrasse 8c  
CH-3038 Kirchlindach

Vertrieb:  
ebi-pharm ag  
Lindachstrasse 8C  
CH-3038 Kirchlindach  
[ebi-pharm.ch](https://ebi-pharm.ch)

Folge uns auf Whatsapp,  
Instagram & Facebook.



Die Aromalife Produkte sind erhältlich bei: