

Ätherische Öle

*Pflanzenkräfte für Körper, Geist
und Seele*

WISSENSWERTES,
ANWENDUNG UND
WIRKUNG




aromalife
natur für die sinne

Willkommen in der Welt der ätherischen Öle



Inhalt

3 Editorial

ÜBER AROMALIFE

4 Erfindergeist Jürg Horlacher

5 Unsere Philosophie

WISSENSWERTES

7 Was sind ätherische Öle?

8 Gewinnung ätherischer Öle

30 ÄTHERISCHE ÖLE

10 Bergamotte

11 Cajeput

12 Eukalyptus radiata

13 Fichte extra

14 Geranie / Rosengeranie

15 Grapefruit

16 Kamille römisch

17 Lavendel fein

18 Lemongras

19 Mandarine rot

20 Manuka

21 Melisse

22 Muskatellersalbei

23 Neroli

24 Niaouli

25 Orange

26 Oregano

27 Palmarosa

28 Pfefferminze

29 Ravintsara

30 Rose

31 Die Rose – Duftkönigin

32 Rosmarin cineol

33 Teebaum

34 Thymian linalol

35 Vanille

36 Weihrauch

37 Weisstanne

38 Ylang Ylang extra

39 Zeder Himalaya

40 Zitrone

41 Zitrusfrüchte – Sonne Siziliens

WISSENSWERTES

42 Darauf sollten Sie achten

43 Die Aromalife Symbole

44 Auszeichnungen und Hinweise

45 Herkunft ätherische Öle

SELBER MISCHEN

46 Inspiration und Rezepte

47 Dosiertabelle



Mit viel Freude präsentieren wir Ihnen auf den folgenden Seiten die 30 meistverwendeten ätherischen Öle von Aromalife und entführen Sie in die Welt der natürlichen Düfte.

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 ihrer Wirkung geschätzt. Es ist uns jedoch ein Anliegen, auch neue, weniger bekannte ätherische Öle vorzustellen. Unter den 30 ausgewählten Ölen finden Sie bestimmt in jeder fordernden Lebenssituation eines, das passt.

MEINE AROMAWELT – MISCHEN SIE IHREN EIGENEN DUFT

Die neutralen Aromalife PURE-Produkte haben wir liebevoll überarbeitet und ergänzt, denn erst damit macht die Aromatherapie so richtig Spass. Mischen Sie sich Ihre individuelle Aromapflege und kreieren Sie Ihren ganz persönlichen Raumduft. Probieren Sie aus, welche Düfte Ihnen guttun. Mit unseren neutralen PURE-Produkten bieten wir Ihnen die Grundlage dazu, zum Beispiel für einen Raumspray, ein Duschbad, ein Körperöl oder eine Body Lotion. Oder Sie beduften ganz einfach Ihren persönlichen Riechstift für unterwegs.

Auf Seite 47 finden Sie die Dosiertabelle für Ihre eigenen Mischungen – damit kann nichts mehr schiefgehen.

Wir wünschen Ihnen von Herzen wunderbare Dufterfahrungen.

Ihr Aromalife-Team



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 Ihnen viel Freude mit unserem Duft-Sortiment.

Ihr Jürg Horlacher



Jürg Horlachers Begeisterung für die Aromatherapie 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 vier sozialwirtschaftliche Unternehmen in der Schweiz (TRANSfair, GEWA, LEUCHTTURM und UFFICINA). Bei Aromalife arbeiten in Produktion und Logistik auch Menschen mit einer Beeinträchtigung, manche davon schon seit vielen Jahren.



HANDARBEIT

Unsere hochsensiblen ätherischen Öle werden mit grosser Sorgfalt von Hand abgefüllt und etikettiert. Nur so bleiben die Wirksamkeit 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 Allergiepotezial verringert werden.





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 ANBAUGEBIET DIREKT ZU UNS

Unsere ätherischen Öle werden in verschiedenen Winkeln der Welt mit viel Sorgfalt und Engagement gewonnen (siehe auch Seite 45). 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

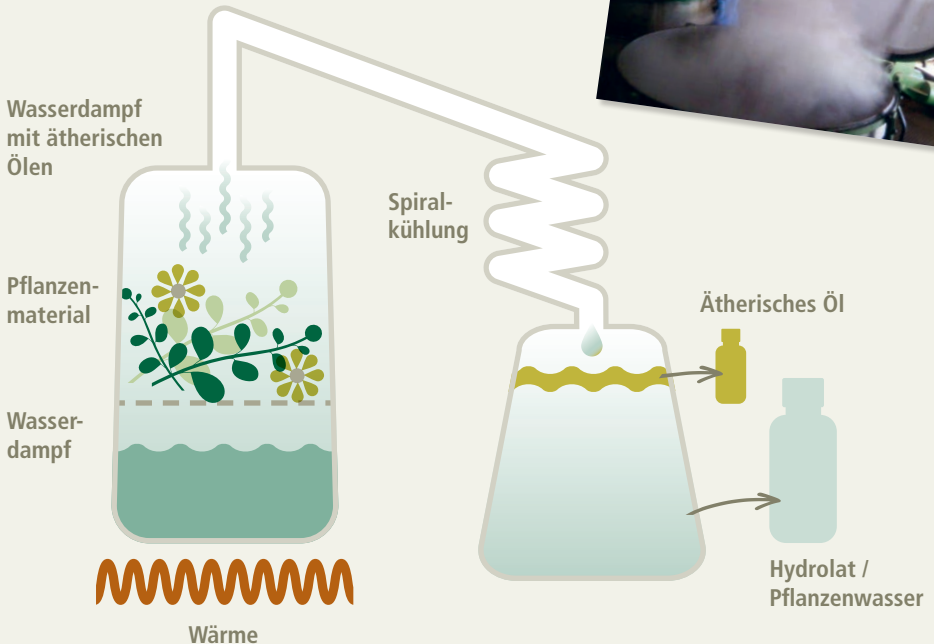
Destillation

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.

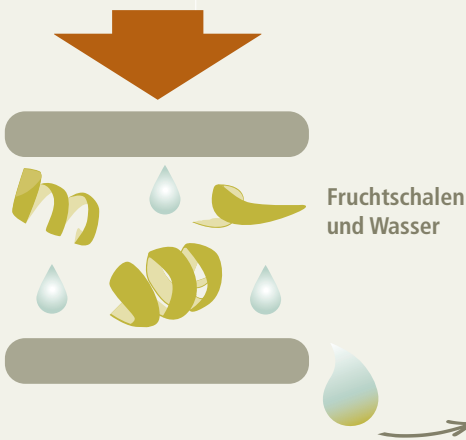


Kaltpressung

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.



1.
Pressung



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 41), können wir garantieren, dass keine Fungizide oder andere künstliche Stoffe in unsere ätherischen Öle gelangen.

2.
Zentrifuge





BERGAMOTTE

Lichtblick-Öl



Botanisch

Citrus aurantium bergamia

Duft

frisch, grün-fruchtig, leicht süsslich

Wirkung

Hilft bei Angst und Stimmungsschwankungen, wirkt entspannend, gleichzeitig stark stimmungsaufhellend. Die Bergamotte baut das verlorene Selbstbewusstsein auf, sie belebt die Seele und macht die Freude am Leben wieder spürbar. Sie wirkt, gemäss den neusten Forschungen, regulierend über den Hypothalamus. Der angenehm warme Duft gleicht emotionale Schwankungen aus.

Qualität

Unser Lieferant Salamita und seine Partner in Kalabrien garantieren uns, dass wir die beste Qualität des Bergamotte-Öls bekommen. 100 % natürlich, kontrolliert biologischer Anbau, Bioinspecta-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 erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut. Daher sollte eine äusserliche Anwendung bei gleichzeitiger direkter Sonnenbestrahlung (Sonnenbad, Solarium) vermieden werden.

Praktische Tipps

Zur Stimmungsaufhellung

6–10 Tropfen in einen Aromavernebler geben und die positive, aufhellende Wirkung geniessen. Oder 2 Tropfen auf ein Taschentuch geben und mehrmals täglich daran riechen.

Zur Beruhigung

Vor dem Schlafengehen 2–3 Tropfen auf einen Aroma-Duftstein geben und diesen im Schlafzimmer aufstellen.

Für eine freudige Stimmung

Im Büro, im Schulzimmer oder daheim: 5–6 Tropfen Bergamotte-Öl in einer Duftlampe oder in einem Aromavernebler verdunsten. Macht Freude und gibt Ansporn.



CAJEPUT

Atemweg-Öl



Botanisch

Melaleuca cajuputi

Duft

eukalyptusartig, frisch, leicht fruchtig, mild

Wirkung

Cajeput kann die Konzentration fördern und klares Denken vermitteln. Es stärkt die Nerven und wirkt anregend. Auch bei geistiger und körperlicher Ermüdung ist Cajeput ideal. Zudem ist es hilfreich als Atmosphären-Luftreiniger im Büro, Homeoffice oder im Schulzimmer. Dieser Pflanze wird auch eine antiseptische, antibakterielle und antivirale Wirkung nachgesagt. Somit kann das Öl gerade auch in der Erkältungszeit unterstützend eingesetzt werden, um die Widerstandskraft zu mobilisieren.

Qualität

100 % natürlich, Wildsammlung, tierversuchsfrei, vegan

Gewinnung

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

Praktische Tipps

Zur Konzentrationsförderung

2–3 Tropfen Cajeput auf einen Duftstein geben und diesen auf dem Pult platzieren.

Atmosphären-Reinigung

6–10 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.



EUKALYPTUS RADIATA

Schnupfnasen-Öl



WILD-
SAMMLUNG



Botanisch

Eucalyptus radiata

Duft

frisch, klar, krautig

Wirkung

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

Qualität

100 % natürlich, kontrolliert biologischer Anbau, Bioinspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

Gewinnung

Wasserdampfdestillation der Blätter und Zweigspitzen. 100 kg Pflanzenmaterial ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

Gut zu wissen

«Eukalyptus radiata» ist eine der mildesten Eukalyptus-Sorten und daher für Kinder bereits ab 3 Jahren geeignet. Es wird geschätzt

als mildes Winter- und Saunaöl, da es die Abwehrkraft unterstützt und für eine freie Atmung sorgt.

Praktische Tipps

Luftreinigung

Eines der besten Öle für die Luftdesinfektion. 6–10 Tropfen in einen Aromavernebler geben. So unterstützt und stärkt Eukalyptus radiata die Atmung und wirkt gegen die Ausbreitung von Keimen in der Raumluft.

Energiekick

Bei Antriebslosigkeit 3–5 Tropfen auf einen Aromastein oder 1–2 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.

FICHTE EXTRA

Lebenskraft-Öl



Botanisch

Abies sibirica

Duft

harzig, herb, waldig

Wirkung

Das Fichtennadelöl 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 wirkt lindernd bei Muskel- und Gelenksbeschwerden und ist ein beliebtes Saunaöl in der kalten Jahreszeit.

Qualität

100 % natürlich, Wildsammlung, tierversuchsfrei, vegan

Gewinnung

Wasserdampfdestillation der Nadeln und Zweigspitzen. 500 kg Pflanzenmaterial ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

Wichtig zu wissen

Das Öl stammt aus sibirischer Wildsammlung. 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 unseren einheimischen Fichten und hat deshalb einen unverkennbaren, frischen Duft.

Praktische Tipps

Für unterwegs

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

Wohlfühlklima zu Hause

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

Wohlfühlbad

Ein Bad mit Fichtennadelöl regeneriert Körper und Geist. 8 Tropfen Fichtennadelöl 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.



GERANIE / ROSENGERANIE

Kommunikations-Öl



Botanisch

Pelargonium graveolens

Duft

rosenartig, blumig, leicht frisch

Wirkung

Vertreibt negative Gedanken und gedrückte Stimmung, wirkt wohltuend und entspannend und hilft, Gefühlsblockaden zu lösen. Rosengeranie kann das hormonelle Ungleichgewicht bei Frauen wieder ins Lot bringen.

Qualität

100 % natürlich, kontrolliert biologischer Anbau, Bioinspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

Gewinnung

Wasserdampfdestillation der grünen Blätter und Blüten. 300 bis 500 kg ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

Praktische Tipps

Für eine harmonische Stimmung und Kommunikation

1–2 Tropfen auf ein Taschentuch oder einen Riechstift geben und den Duft tief einatmen. 3–5 Tropfen auf einen Duftstein geben und im Büro auf dem Pult oder im Sitzungszimmer platzieren, zuhause auf dem Wohnzimmertisch.

Frauenbad für die hormonelle Balance

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

Entspannendes Fussbad

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



GRAPEFRUIT

Freude-Öl



Botanisch

Citrus paradisi

Duft

fruchtig, frisch, leicht herb, süß

Wirkung

Wirkt bei Niedergeschlagenheit, gegen negative Gedanken und getrübbte Stimmung. Es vermittelt Leichtigkeit, Lebenslust und Vitalität. Grapefruit schafft es, die Lebensgeister zu wecken.

Qualität

100 % natürlich, kontrolliert biologischer Anbau, Bioinspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

Gewinnung

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

Wichtig zu wissen

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

Praktische 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: Geben Sie 20–40 Tropfen Grapefruit-Öl in ein neutrales Aromalife PURE Duschbad (200 ml).

Lebensgeister wecken

3–5 Tropfen auf einen Aromastein oder 1–2 Tropfen auf ein Taschentuch geben und einatmen. Für unterwegs eignet sich auch ein Riechstift, der in jeder Hosentasche Platz findet.



KAMILLE RÖMISCH

Harmonie-Öl



Botanisch

Anthemis nobilis

Duft

balsamisch, zart, krautig

Wirkung

Die römische Kamille hellt die Stimmung auf und kann das Nervenkostüm stärken. 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 % natürlich, kontrolliert biologischer Anbau, Bioinspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

Gewinnung

Wasserdampfdestillation, 60 kg der Blüten ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

Praktische Tipps

Entspannt schlafen

3–5 Tropfen auf einen Duftstein geben und diesen neben dem Bett platzieren.

Ruhig durch den Tag

Wirkt beruhigend 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 Kamille römisch in ein neutrales Aromalife PURE Körperöl (75 ml) geben und sanft den Bauch massieren. Ideal auch für Kinder.

Bauchwickel bei Krämpfen

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



LAVENDEL FEIN

Die kleinste Hausapotheke



Botanisch

Lavandula angustifolia

Duft

frisch, zart-blumig, luftig, klar

Wirkung

Lavendel fein ist die kleinste Reiseapotheke für unterwegs. Ideal für einen ruhigen, ausgeglichenen Tag. Hilft bei Stress und Abgespanntheit und sorgt für einen ruhigen Schlaf. Hautreinigend und beruhigend bei kleinen Wunden und Insektenstichen.

Qualität

100 % natürlich, kontrolliert biologischer Anbau, Bioinspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

Gewinnung

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

Wichtig zu wissen

Ein sehr gut verträgliches und mildes Öl, das auch für Kinder (ab ca. 3 Jahren) gut geeignet ist.

Praktische Tipps

Entspannt schlafen

3 – 5 Tropfen direkt auf das Kopfkissen geben und tief einatmen.

Irritierte Haut

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

Entspannung pur

6 – 10 Tropfen Lavendel fein in einen Aromavernebler oder einen neutralen Aromalife PURE Raumspray (75 ml) geben und den Duft genießen.

Tipp von Jürg Horlacher

1 – 2 Tropfen Lavendel fein auf die Handinnenfläche geben, Hände leicht reiben und den Duft tief einatmen. Reinigt die Hände und entspannt wunderbar.

LEMONGRAS

Sonnenschein-Öl



Botanisch

Cymbopogon flexuosus

Duft

spritzig, zitrusartig, grasig, kühl

Wirkung

Belebt bei Müdigkeit und Konzentrationschwäche und erzeugt eine optimistische und positive Stimmung. Lemongras fördert auch das logische Denken und die Kreativität. Es energetisiert und reinigt die Raumluft.

Qualität

100 % natürlich, kontrolliert biologischer Anbau, Bioinspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

Gewinnung

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

Praktische Tipps

Motten mögen diesen Duft nicht

Ein paar wenige Tropfen auf einen Duftstein geben und im Schrank platzieren.

Fit und munter im Büro

Bei Konzentrationsschwäche oder Müdigkeit, z. B. fürs Büro oder Sitzungszimmer: Lemongras in einen Vernebler geben und verdunsten lassen. Alternativ kann auch ein Riechstift oder ein Duftstein mit Lemongras beduftet werden.

Frische Brise in der Wohnung

Für eine frische Brise im Haushalt 10 – 15 Tropfen in einen Aromavernebler geben.



MANDARINE ROT

Kinder-Öl



Botanisch

Citrus reticulata

Duft

fruchtig, weich, sanft, süß

Wirkung

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 bei Trotz und Zappeligkeit.

Qualität

100 % natürlich, kontrolliert biologischer Anbau, Bioinspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

Gewinnung

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

Wichtig zu wissen

Die Inhaltsstoffe der Mandarine erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut. Daher sollte eine äusserliche Anwendung bei gleichzeitiger direkter Sonnenbestrahlung (Sonnenbad,

Solarium) vermieden werden. Innerhalb von 12 – 18 Monaten aufbrauchen. Geben Sie nur kleine Mengen dieses ätherischen Öls in den Aromavernebler, da sonst die Membrane verkleben kann.

Praktische Tipps

Stimmungsschwankungen

Immer ein Fläschchen Mandarinenöl dabeihaben, bei Bedarf öffnen und einatmen. Auch 2–3 Tropfen auf einem Taschentuch können umgehend ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

Zappelige Kinder

3–5 Tropfen auf einen Aromastein 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.



MANUKA

Rundumschutz-Öl

Botanisch

Leptospermum scoparium

Duft

würzig, leicht krautig, erdig-warm, mild

Wirkung

Stärkt die Lebenskraft und hilft bei Ermüdungs- und Erschöpfungszuständen. Manuka stabilisiert das Nervenkostüm, wirkt zentrierend, klärend und schützt den Körper vor Stress.

Qualität

100 % natürlich, kontrolliert biologischer Anbau, Bioinspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

Gewinnung

Wasserdampfdestillation der Blätter und Zweige, 150 kg ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

Wichtig zu wissen

Nicht anwenden während der Schwangerschaft und bei Babys.
Manuka gehört zu der Familie der Teebäume. Im Duft ist es milder als Teebaumöl, daher ein beliebtes und gut hautverträgliches Kinderöl.



Manuka ist ein traditionelles Heilmittel der Maori, es wird oft als Zusatz in Hautpflegeprodukten eingesetzt da es zellaktivierend, beruhigend und stark gegen Keime wirkt.

Praktische Tipps

Tennie-Roll-on bei unreiner Haut

5 ml Lavendel-Hydrolat, 5 ml Weihrauch-Hydrolat, 1 Tropfen Teebaumöl, 3 Tropfen Lavendel fein, 2 Tropfen Manuka und 1 Tropfen Muskatellersalbei mischen und in ein Roll-on Fläschchen geben, auf die betroffenen Stellen tupfen. Vor Gebrauch gut schütteln.

Hautpflege-Schutz von aussen

10 – 15 Tropfen Manuka-Öl in ein neutrales Aromalife PURE Körperöl (75 ml) geben und sanft die Haut massieren. Bietet Schutz bei Hektik und Reizüberflutung und hilft gegen Dünnhäutigkeit.

Unterstützung im Büro oder Auto

2 – 3 Tropfen auf einem Duftstein wirken zentrierend auf das Nervenkostüm, egal ob unterwegs oder bei der Arbeit.

MELISSE 10%

Nervenstark-Öl



Botanisch

Melissa officinalis

Duft

zitronig, frisch, leicht fruchtig

Wirkung

Melisse wirkt harmonisierend, kann trösten, schützen und das Herz öffnen. Sie wirkt auch reinigend und klärend und fördert die Konzentration. Melisse ist hilfreich bei starken Gefühlsschwankungen und bei «seelischem» Bauchweh.

Qualität

100 % natürlich, kontrolliert biologischer Anbau, Bioinspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan. 10 % Bio-Melissenöl und 90 % Bio-Alkohol.

Gewinnung

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

Wichtig zu wissen

Reines Melissenöl ist sehr kostbar und teuer. Daher beim Kauf darauf achten, dass es

sich um ein reines Öl handelt, da es oft mit anderen Ölen gestreckt wird. Nicht anwenden während der Schwangerschaft.

Praktische Tipps

Lippenpflege

10 ml Aprikosenkernöl und 2 Tropfen Melissenöl mischen, die Lippen damit sanft betupfen.

Bei Unruhe und Stress

3–5 Tropfen auf einen Aromastein geben und diesen ins Zimmer stellen oder 10–15 Tropfen in einen neutralen Aromalife PURE Raumspray geben und den Raum damit beduften.

Entspannende Hautmassage

Bei stark beanspruchter Haut 10–15 Tropfen in ein neutrales Aromalife PURE Körperöl (75 ml) geben und die betroffenen Hautstellen damit massieren.



MUSKATELLERSALBEI

Frauenwohl-Öl



Botanisch

Salvia sclarea

Duft

leicht harzig, würzig-frisch

Wirkung

Dieses Öl schenkt Lebensfreude und setzt neue Energien frei. Muskatellersalbei wirkt ausgleichend auf das Hormonsystem und ist daher auch besonders in den Wechseljahren ein beliebtes Öl. Es klärt festgefahrene Situationen und wirkt gegen Stress und Überreizung. Die entspannende Wirkung kann auch die Kreativität und Fantasie wieder anregen.

Qualität

100 % natürlich, kontrolliert biologischer Anbau, Bioinspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

Gewinnung

Wasserdampfdestillation des blühenden Krauts, 100 kg erbeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

Wichtig zu wissen

Das Öl wird oft und gerne für Frauenrituale verwendet, da es stark ausgleichend wirkt. Es darf jedoch nicht während der Schwangerschaft angewendet werden.

Praktische Tipps

Massageöl zur Entspannung

15–20 Tropfen in ein Aromalife PURE Körperöl (75 ml) geben und die Haut damit leicht massieren. Wirkt auch sehr sanft bei Menstruationsbeschwerden.

Beruhigendes 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: 1–2 Tropfen Öl auf einen Riechstift geben und bei Bedarf jederzeit daran riechen. Der beschwingende Duft schenkt Kraft, Mut und Zuversicht.



NEROLI 10%

Erste-Hilfe-Öl



Botanisch

Citrus aurantium

Duft

süß-blumig, feminin, frisch, leicht herb

Wirkung

Neroli hilft dabei, ein Trauma besser zu verarbeiten, es schenkt Trost, Vertrauen und beschützt in schwierigen Zeiten. Es unterstützt bei nervlicher Anspannung und schwierigen Zeiten und schenkt wieder mehr Selbstvertrauen.

Qualität

100 % natürlich, kontrolliert biologischer Anbau, Bioinspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan. 10 % Bio-Neroliöl und 90 % Bio-Alkohol

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 Parfumherstellung.

Praktische Tipps

Roll-on für schwierige Momente

Einige Tropfen Neroliöl in einen Roll-on (gefüllt z.B. mit Jojobaöl) geben und an den Pulsadern auftragen.

Beruhigendes Abendbad

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.

Gute-Nacht-Kissenspray

5–10 Tropfen Neroli 10 % in einen Aromalife PURE Raumspray (75 ml) geben und den Raum beduften.

Je 3 Tropfen Lavendel fein und Melisse 10 % und 1 Tropfen Mandarine runden die Mischung perfekt ab.

Erste Hilfe Riechstift

1–2 Tropfen auf das Vlies geben, Riechstift verschliessen. Bei Bedarf daran riechen. Schenkt Selbstachtung und Vertrauen und hilft bei nervöser Anspannung. Tröstende Wirkung bei Kindern.



NIAOULI

Winterblues-Öl



Botanisch

Melaleuca viridiflora

Duft

krautig, würzig, fein-blumig, eukalyptusartig

Wirkung

Der starke Niaoulibaum ist für seine robuste und anpassungsfähige Art bekannt. Das ist auch die Wirkung, 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 % natürlich, kontrolliert biologischer Anbau, Bioinspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

Gewinnung

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

Wichtig zu wissen

Nicht anwenden während der Schwangerschaft und bei Babys.

Praktische Tipps

Sauna-Duft

Niaouli ist auch als antibakteriell und keimtötend bekannt und eignet sich daher gut als Saunaduft. 2–3 Tropfen in die gefüllte Wasserkelle geben und die heißen Steine damit begießen.

Pflegeöl für «leichte» Beine

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



ORANGE SÜSS

Glücks-Öl



Botanisch

Citrus sinensis

Duft

fruchtig, frisch, süß

Wirkung

Orange lässt das innere Licht erstrahlen und schenkt gerade auch Kindern mehr Selbstvertrauen. Es wirkt entspannend bei Unruhe und Stress, vermittelt Wärme und Mitgefühl. Die Orange ist ein kleiner Problemlöser im Alltag, denn belastende Gefühle werden mit der Orange etwas leichter.

Qualität

100 % natürlich, kontrolliert biologischer Anbau, Bioinspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

Gewinnung

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

Wichtig zu wissen

Die Inhaltsstoffe der Orange erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut. Daher sollte eine äusserliche Anwendung bei gleichzeitiger direkter Sonnenbestrahlung (Sonnen-

bad, Solarium) vermieden werden. Das Öl sollte innerhalb von 12 bis 18 Monaten nach dem Öffnen verwendet werden. Maximal 2 Tropfen in einen Aromavernebler geben, da sonst die Membrane verkleben kann.

Praktische Tipps

Hilfe bei hohen Anforderungen

Das Fläschchen immer bei sich haben, öffnen und daran riechen. Oder einige Tropfen auf den Riechstift geben und diesen bei Bedarf zu Hilfe nehmen.

Erfrischende Stärkung

2–3 Tropfen Orangenöl auf die Handflächen geben, leicht verreiben, die Hände vor die Nase halten und tief einatmen.

Frisches Putzmittel

Wenn das Orangenöl nicht mehr für die Aromapflege verwendet werden kann (nach max. 18 Monaten), kann es sehr gut für Putzzwecke im Haushalt gebraucht werden. 6–10 Tropfen ins Wischwasser geben – das schafft einen frischen Raumduft.



OREGANO

Abwehrkraft-Öl



Botanisch

Origanum vulgare

Duft

herb-aromatisch, würzig, leicht scharf

Wirkung

Stärkt die Abwehrkraft und schenkt mehr Widerstandskraft an kalten Tagen. Oregano hilft mit, die Gedanken zu ordnen und das Durchhaltevermögen zu stärken.

Qualität

100 % natürlich, kontrolliert biologischer Anbau, Bioinspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

Gewinnung

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

Wichtig zu wissen

Während der Schwangerschaft nicht anwenden. Nicht geeignet für Kleinkinder und Epileptiker.

Praktische Tipps

Raumspray bei Müdigkeit und Erschöpfung

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 die durchblutungsfördernde und erfrischende Wirkung geniessen.

Friskick bei der Arbeit

3–6 Tropfen auf einem Duftstein schenken neue Energie bei geistiger Erschöpfung.

PALMAROSA

Hautwohl-Öl



Botanisch

Cymbopogon martinii

Duft

blumig, rosenartig, süsslich

Wirkung

Die sanfte und pflegende Unterstützung bei Hautirritationen. Das Öl bringt Ruhe in einen stressigen Alltag, es wirkt ausgleichend und entspannend. Palmarosa ist auch besänftigend und vitalisierend und aktiviert die Kreativität.

Qualität

100 % natürlich, kontrolliert biologischer Anbau, Bioinspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

Gewinnung

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

Wichtig zu wissen

Ein beliebtes Kinderöl, da es sehr mild ist. Wird auch anstelle von Rosenöl verwendet, da es preiswerter ist und der Duft an die Rose erinnert.

Praktische 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 Raumluf

Um den Ozongehalt in der Raumluf auszugleichen geben Sie eine Mischung aus Palmarosa und Rosengeranie in den Aromavernebler.



PFEFFERMINZE

Kopfwohl-Öl

Botanisch

Mentha piperita

Duft

minzig, luftig, frisch

Wirkung

Wirkt lösend, wenn die Gedanken sich im Kreis bewegen und alles dumpf und ausweglos scheint. Bei Wetterfühligkeit dient sie zur Erfrischung. Pfefferminze ist wie eine frische Meeresbrise für die Seele. Sie gibt neue Energie und fördert die Konzentration.

Qualität

100 % natürlich, kontrolliert biologischer Anbau, Bioinspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

Gewinnung

Wasserdampfdestillation, 100 kg Blätter ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

Wichtig zu wissen

Nicht anwenden während der Schwangerschaft und bei Babys. Nicht geeignet für Personen, die zu Epilepsie neigen.

Die Anwendung am Abend ist ungeeignet, da die Pfefferminze schlafhemmend wirken kann.

Praktische 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 Pfefferminzöl in ein neutrales Aromalife PURE Körperöl (75 ml) mischen und damit sanft die Schläfen massieren.

Friskekick bei Mundgeruch

1 Tropfen auf den Handrücken geben und ablecken. Das schenkt sofort einen frischen Atem.

RAVINTSARA

Abwehrstark-Öl



WILD-SAMMLUNG



Botanisch

Cinnamomum champhora

Duft

krautig, eukalyptusartig, frisch, balsamig

Wirkung

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

Qualität

100 % natürlich, kontrolliert biologischer Anbau, Bioinspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

Gewinnung

Wasserdampfdestillation der frischen Blätter, 70–120 kg Blätter ergeben 1 Liter ätherisches Öl.

Wichtig zu wissen

Ein mildes Öl, das sich auch für Kinder eignet. Typisches Winteröl, da es keimtötend wirkt.

Praktische Tipps

Erkältungsbad oder Fussbad

3 Esslöffel Honig mit 6 Tropfen Ravintsara und 3 Tropfen Tanne weiss mischen und ins Badewasser geben. Für ein Fussbad weniger hoch dosieren: 2–3 Tropfen Ravintsara und 1 Tropfen Tanne.

Winterschutz für Wohnräume

3–5 Tropfen in eine Duftlampe geben oder 10 Tropfen in einen Aromavernebler, reinigt die Raumluft und schützt vor Erkältungen.

Starke Füsse

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



ROSE 10 %

Frauen-Öl



Botanisch

Rosa damascena

Duft

blumig, süß, lieblich, betörend

Wirkung

Die Rose spricht besonders die Sinne der Frau an. Sie wirkt hormonausgleichend und öffnet uns die Augen für die schönen Dinge. Sie schenkt Trost und Kraft und hilft bei negativen Gedanken, Angstzuständen und gedrückter Stimmung. Das Rosenöl wirkt aphrodisierend – es ist ein Symbol der Liebe.

Qualität

100 % natürlich, kontrolliert biologischer Anbau, Bioinspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan. 10 % Bio-Rosenöl und 90 % Bio-Alkohol

Gewinnung

Wasserdampfdestillation, 3 bis 4,5 Tonnen Rosenblütenblätter ergeben 1 kg ätherisches Öl. Für 1 Tropfen Rosenöl braucht es ungefähr 30 Rosenblüten.

Wichtig zu wissen

Das Öl wird oft und gerne für Frauenrituale verwendet, da es stark ausgleichend wirkt. Es darf jedoch nicht während der Schwangerschaft angewendet werden.

Praktische Tipps

Frauenbad bei allen Beschwerden

10–15 Tropfen in ein neutrales Aromalife PURE Duschbad (200 ml) geben und gut mischen. Weitere Frauen-Öle wie Muskatellersalbei oder Ylang können als Ergänzung zugegeben werden.

Natürliche Gesichtsschmierung

1–2 Tropfen in eine bevorzugte natürliche Gesichtsschmierung mischen – hilft, die Hautzellen zu regenerieren.

Emotionale Schwankungen

Der ideale, hormonregulierende Begleiter für unterwegs: 1–2 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 Rosenöl aus dem Südosten Europas, genau gesagt aus Rozovo 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 Rosenöl braucht es 3 bis 4,5 Tonnen frische Blüten – oder anders gesagt, aus 30 Rosenblüten lässt sich 1 Tropfen Rosenöl destillieren. 1 ml Rosenöl entspricht etwa 20 Tropfen Rosenöl. 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 Rosenöl, das entspricht ca. 50 % der Weltproduktion.

Aromalife bezieht das Rosenöl aus Rozovo dolina, dem Rosental im tiefen Bulgarien.





ROSMARIN CINEOL

Hallo-wach-Öl



Botanisch

Rosmarinus officinalis Cineol

Duft

würzig, frisch, krautig

Wirkung

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 % natürlich, kontrolliert biologischer Anbau, Bioinspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

Gewinnung

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

Wichtig zu wissen

Darf nicht während der Schwangerschaft angewendet werden. Nicht geeignet für Babys und Kleinkinder sowie für Personen, die zu Epilepsie neigen.

Praktische Tipps

Morgenmuffel-Kick

Ein paar wenige Tropfen zusammen mit warmem oder kaltem Wasser in das Waschbecken geben, die Unterarme im Wasser bewegen.

Ideal für lange Autofahrten

2–3 Tropfen auf eine hölzerne Wäscheklammer geben und an den Lüftungsschlitz 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 gespannte Muskulatur massieren.

TEEBAUM

Hautwunder-Öl



Botanisch

Melaleuca alternifolia

Duft

würzig, krautig, kampferartig

Wirkung

Bei Hautunreinheiten wirkt Teebaum ausgleichend. Er hilft bei Konzentrationsschwäche, fördert das logische Denken und unterstützt zielgerichtetes Handeln. Wird gerne auch bei Erkältungssymptomen eingesetzt.

Qualität

100 % natürlich, kontrolliert biologischer Anbau, Bioinspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

Gewinnung

Wasserdampfdestillation der jungen Zweige und Blätter, 70 kg ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

Wichtig zu wissen

Nicht anwenden während der Schwangerschaft und bei Babys.

Eine gute Qualität darf punktuell auch pur angewendet werden. Muss nach dem Öffnen innerhalb von 12 Monaten aufgebraucht werden.

Praktische 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 Teebaumöl in eine Schüssel mit 1 Liter heissem Wasser geben. Unter einem Handtuch dämpfen.

Zahnfleisch-Zahnpflege Tipp

1 Tropfen auf die bereits mit Zahnpasta belegte Zahnbürste geben und damit gründlich die Zähne putzen. Wichtig: Nur ab und zu und nicht über längere Zeit anwenden.



THYMIAN LINALOL

Reine-Luft-Öl



Botanisch

Thymian vulgaris linaloliferum

Duft

herb, kräuterartig, würzig, warm

Wirkung

Thymian ist die ideale Unterstützung in der Winterzeit. Er eignet sich besonders für die Luftdesinfektion und hilft, tief durchzuatmen. Zudem stärkt er die Widerstandskraft, wirkt wärmend und fördert das Mitgefühl. Auch der Mut und die Willenskraft werden durch Thymian linalol gestärkt.

Qualität

100 % natürlich, kontrolliert biologischer Anbau, Bioinspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

Gewinnung

Wasserdampfdestillation des blühenden Krautes, 100–150 kg ergeben 1 Liter ätherisches Öl.

Wichtig zu wissen

Thymian linalol ist mild und daher auch für Kinder geeignet. Wirkt appetitanregend.

Praktische Tipps

Kinderheld

2–3 Tropfen in eine Duftlampe oder 1 Tropfen auf das Kopfkissen; unterstützt den Schlaf und reinigt die Luft.

Brustwickel

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

Winter-Riechsalz

2 Esslöffel Salz zusammen mit 3–4 Tropfen Thymian linalol in eine kleine Dose mit Schraubverschluss geben. Bei Bedarf öffnen und mit tiefen Atemzügen daran riechen.



VANILLE

Geborgenheits-Öl



Botanisch

Vanilla planifolia

Duft

süß, balsamisch, warm, weich

Wirkung

Der sinnlich-warme Duft der Vanille schenkt Geborgenheit und vermittelt Wohlfühlmomente. Er beruhigt bei Stress-Situationen und fördert die Konzentration. Mit seiner aphrodisierenden Wirkung kann das Vanille-Öl auch für sinnliche Glücksmomente sorgen.

Qualität

100 % natürlich, kontrolliert biologischer Anbau, Bioinspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

Gewinnung

Extraktion der Vanille-Schoten, 3 kg ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

Interessant zu wissen

Vanille gilt als Königin der Gewürze. Aufgrund der Kostbarkeit von Vanille wird oft das synthetisch hergestellte Vanillin verwendet.

Praktische Tipps

«Alles ist Gut»-Stimmung

6 – 10 Tropfen in einer Aromalampe oder einem Aromavernebler schenken umgehend Geborgenheit und sorgen für eine Wohlfühlatmosphäre.

Aphrodisierende Düfte für das Schlafzimmer

Vanille und Ylang extra sind ätherische Öle mit aphrodisierender Wirkung. Zusammen mit etwas römischer Kamille, Rosenholz und Lavendel in einen Raum-spray 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.



WEIHRAUCH

Balance-Öl



Botanisch

Boswellia carterii

Duft

balsamisch, harzig, herb, orientalisch

Wirkung

Weihrauch wirkt zentrierend und erdend, er schlägt die Brücke zum Geistigen und wird daher auch in der Sterbebegleitung und während Trauerphasen eingesetzt. Er reinigt ausserdem die Raumluft und unterstützt die Widerstandskraft.

Qualität

100% natürlich, kontrolliert biologischer Anbau, Bioinspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan.

Gewinnung

Wasserdampfdestillation des Harzes. 25 kg Weihrauchharz ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl.

Wichtig zu wissen

Weihrauch ist ein wichtiges Öl in vielen religiösen Bräuchen, bei Räucherzeremonien und Meditationen.

Praktische Tipps

Raumduft für die Palliativpflegebegleitung

50 ml Rosenhydrolat, 50 ml 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

Ein paar Tropfen auf einem Duftstein oder in einer Duftlampe wirken erdend und helfen, den Schmerz und die Trauer besser zu bewältigen.

Entspannende Hautmassage

Für eine hautregenerierende und durchblutungsfördernde Massage 20–40 Tropfen in ein neutrales Aromalife PURE Körperöl (75 ml) geben und die gewünschten Stellen sanft massieren.

WEISSTANNE

Rücken- und Gelenkwohl-Öl



Botanisch

Abies alba

Duft

waldig, frisch, grün, klar

Wirkung

Besonders geeignet für eine entspannende Muskel- und Rückenmassage. Genauso wie die Tanne in der Natur, steht dieses ätherische Öl für Kraft, Mut und Ausdauer. Es stärkt die Widerstandskraft und ist wohltuend für die Atemwege.

Qualität

100 % natürlich, kontrolliert biologischer Anbau, Bioinspecta-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!

Praktische Tipps

Muskel- und Gelenke-Roll-on

Ideal nach einer sportlichen Betätigung: 8–12 Tropfen zusammen mit Jojoba-Öl 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 Aromavernebler geben, reinigt die Raumluft auf natürliche Weise. Die Tropfenmenge kann je nach Bedarf auch erhöht werden.

Sauna-Duft

2–3 Tropfen in den Saunaaufguss geben, fördert die Widerstandskraft.



YLANG YLANG EXTRA

Sinnlichkeits-Öl



Botanisch

Cananga odorata extra

Duft

blumig, süß, orientalisch, schwer

Wirkung

Ein sehr weibliches ätherisches Öl, das liebevoll-wärmend auf alle Sinne wirkt. 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 verbessert die Stimmungslage und wirkt aphrodisierend.

Qualität

100 % natürlich, kontrolliert biologischer Anbau, Bioinspecta-zertifiziert tierversuchsfrei, vegan

Gewinnung

Wasserdampfdestillation aus den Blüten, 40–60 kg reine Blüten ergeben 1 Liter ätherisches Öl.

Gut zu wissen

Bei zu hoher Dosierung kann Ylang Ylang Kopfschmerzen auslösen.

Der warme, erotische Duft wird seit langem in der Parfümindustrie für die Herznote verwendet, besonders bei orientalisch duftenden Parfums.

Praktische Tipps

Sinnliches Abendbad

10–20 Tropfen Ylang Ylang 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 wirkt herzöffnend und entspannend bei körperlicher und mentaler Anspannung.

PMS – prämenstruelles Syndrom

Wenige Tropfen einem Aromalife PURE-Körperöl (75 ml) beigeben, gut mischen und den Unterbauch damit sanft massieren.



ZEDER HIMALAYA

Selbstvertrauen-Öl



Botanisch

Cedrus deodora

Duft

warm, holzig, würzig

Wirkung

Das Zedernöl stärkt das Selbstbewusstsein. Es vermittelt Schutz und Geborgenheit, fördert den Energiefluss im Körper und das Durchsetzungsvermögen. Es eignet sich auch hervorragend als Raumerfrischer, besonders in der Zeit des Pollenflugs.

Qualität

100 % natürlich, kontrolliert biologischer Anbau, Bioinspecta-zertifiziert, tierversuchsfrei, vegan

Gewinnung

Wasserdampfdestillation der Holzspäne. Aus ca. 40 kg Zedernholz gewinnt man 1 kg ätherisches Öl.

Gut zu wissen

Nicht anwenden während der Schwangerschaft und Stillzeit.

Die Langlebigkeit, Robustheit und Standhaftigkeit der Zeder wird durch den Duft symbolisch übermittelt. Achten Sie beim Kauf auf die Zeder-Art, da sie massgebend für die Qualität und Wirkung ist.

Praktische Tipps

Pollenflug-Riechstift

2–3 Tropfen auf das Vlies eines Riechstifts geben und bei Bedarf tief einatmen, wirkt 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 irritierter Haut.

Die perfekte Büro-Atmosphäre

3–5 Tropfen auf einem Duftstein sorgen für eine gelassene und entspannte Büro-Stimmung.

ZITRONE

Gute-Laune-Öl



Botanisch

Citrus limonis

Duft

frisch, zitronig, spritzig

Wirkung

Das Zitronenöl weckt bei Müdigkeit und Erschöpfung, schärft den Verstand und schenkt Freude und Spass am Leben. Als erfrischender Allrounder kann das Zitronenöl auch im Haushalt genutzt werden.

Qualität

100 % natürlich, kontrolliert biologischer Anbau, Bioinspecta-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 gleichzeitiger direkter Sonnenbestrahlung (Sonnenbad, Solarium) vermieden werden.

Dieses Öl sollte innerhalb von 12 bis 18 Monaten aufgebraucht werden. Älteres Öl siehe praktische Tipps, Hausputz.

Praktische Tipps

Schwere Beine im Sommer

10 Tropfen in ein neutrales Aromalife PURE Körperöl (75 ml) geben und die schweren Beine in Richtung Herz achtsam massieren, danach hochlagern und die entstauende Wirkung genießen.

Friskekick beim wöchentlichen Hausputz

Älteres Zitronenöl 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.

Konzentrationsförderung

Ein Fläschchen Zitronenöl am Arbeitsplatz oder im Auto fördert die Konzentration – einfach bei Bedarf daran riechen. Alternativ 20–40 Tropfen in einen neutralen Aromalife PURE Raumspray (75 ml) geben und den Raum damit beduften.

Zitrusfrüchte – Die Wirkung 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.



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 Pflanzmenge 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 – 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 fetthaltigen Trägerstoff. Ideal dafür eignet sich das neutrale Aromalife PURE Körperöl, alternativ auch Aprikosenkernöl, Jojobaöl, Johanniskrautöl und weitere pflanzliche Öle. Die entsprechende Dosierung finden Sie auf Seite 47.

IHREN EIGENEN DUFT MISCHEN

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

Wenn Ihnen ein Duft zusagt, bedeutet das nicht gleich, dass er für jedermann oder jede Frau 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

Die ganze Wertschöpfungskette von Aromalife folgt unserem Claim: «Natur für die Sinne». Vom Einkauf der Rohstoffe über die Produktion bis hin zur Verpackung achten wir auf Nachhaltigkeit und respektieren Umwelt und Menschen – bereits seit über 20 Jahren. Die Symbole auf den Verpackungen weisen auf die einzelnen Kriterien hin.

Ätherische Öle aus kontrolliert biologischem Anbau. Diese Produkte sind Bio-inspecta-zertifiziert und entsprechen den hohen Anforderungen der Schweizer Kontrollstelle.



Ätherisches Öl aus 100 % naturreinen Rohstoffen



100 %
NATURAL

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



WILD-
SAMMLUNG

Frei von tierischen Inhaltsstoffen



VEGAN

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



FAIR &
SOZIAL

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



HAND-
ABFÜLLUNG

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



100 %
RE-PET

In der Schweiz destilliert, abgefüllt und etikettiert



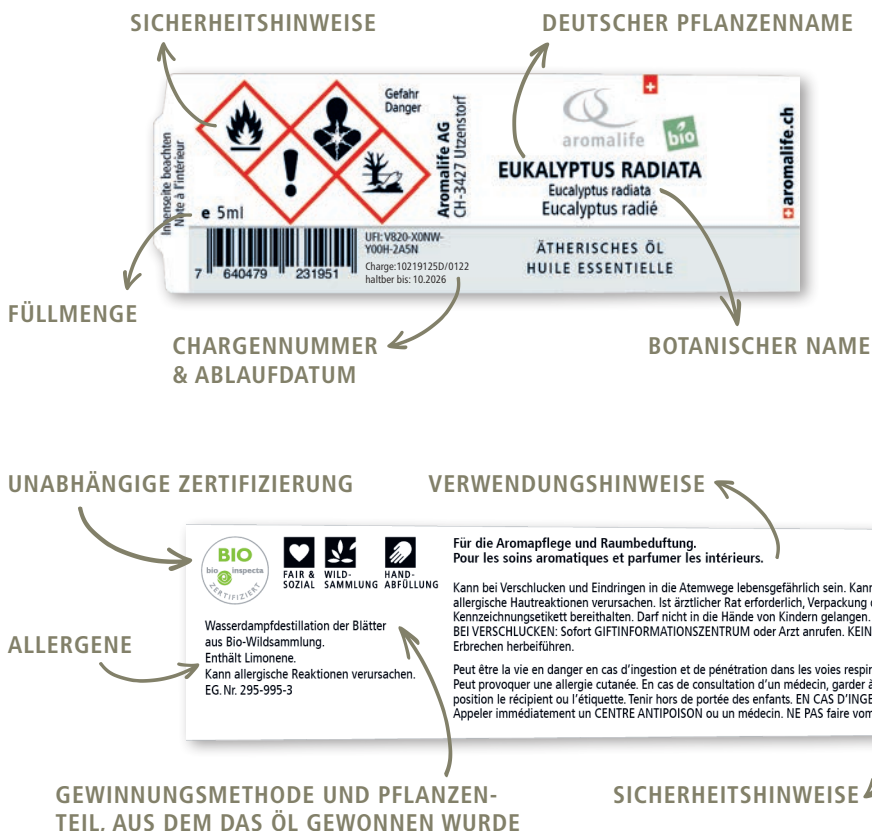
SWISS
MADE

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 finden Sie deshalb wichtige Informationen.

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





AROMALIFE ÄTHERISCHE ÖLE

Herkunft

- | | | |
|--|---|---|
| 1 SCHWEIZ
Weisstanne | 6 TUNESIEN
Neroli | 12 NEPAL
Lemongras
Zeder Himalaya |
| 2 ITALIEN
Bergamotte
Mandarine rot
Muskatellersalbei
Orange süß
Rosmarin Cineol
Zitrone | 7 ÄGYPTEN
Rosengeranie | 13 INDIEN
Pfefferminze |
| 3 FRANKREICH
Lavendel fein
Melisse
Pfefferminze | 8 SOMALIA
Weihrauch | 14 KAMBODSCHA
Cajeput |
| 4 SPANIEN
Oregano
Thymian Linalol | 9 MADAGASKAR
Niaouli
Palmarosa
Ravintsara
Vanille
Ylang Ylang extra | 15 INDONESIEN
Cajeput |
| 5 BULGARIEN
Kamille römisch
Melisse
Rose | 10 SÜDAFRIKA
Eukalyptus radiata | 16 AUSTRALIEN
Eucalyptus radiata
Teobaum |
| | 11 SIBIRIEN
Fichte extra | 17 NEUSEELAND
Manuka |
| | | 18 KUBA
Grapefruit |

Herkunft kann je nach Saison
und Ernte variieren

MEINE AROMAWELT

Inspiration und Rezepte

MISCHEN SIE IHREN EIGENEN DUFT!

Tauchen Sie ein in Ihre eigene Aromawelt! Mit den neutralen Aromalife PURE-Produkten und der grossen Auswahl an ätherischen Ölen mischen Sie Ihre eigenen Duft- und Pflegeprodukte, ganz nach Ihren Bedürfnissen und Vorlieben. Die Dosiertabelle hilft Ihnen dabei. Für die Kombination der Düfte gibt es keine festen Regeln. Es gilt: Was der Nase gefällt, tut auch der Seele gut.

Die wichtigsten Öle und verschiedene Anwendungsmöglichkeiten haben Sie nun

bereits kennengelernt. Unter meinearomawelt.ch finden Sie laufend neue Tipps und Rezepte. Viel Spass beim Ausprobieren!

INSPIRATION & REZEPTE
meine
aroma
welt
.ch

UNSERE NEUTRALEN PURE-PRODUKTE FÜR IHRE INDIVIDUELLE ANWENDUNG

PURE Bio-Raumspray 75 ml
PURE Bio-Körperöl 75 ml
PURE Duschbad 200 ml / 500 ml
PURE Body Lotion 200 ml



DOSIEREMPFEHLUNG

So dosieren Sie richtig

AROMALIFE NEUTRALE PURE-PRODUKTE

PURE Bio-Raumspray 75 ml: 20–40 Tropfen**PURE Bio-Körperöl 75 ml:** 20–40 Tropfen**PURE Duschbad 200 ml:** 40–60 Tropfen**PURE Duschbad 500 ml:** 5 ml**PURE Body Lotion 200 ml:** 40–60 Tropfen

INHALATION

Wasserdampf-Inhalation: 1–3 Tropfen pro Inhalation. Achtung; sparsam einsetzen, Augen schliessen!**Riechstift:** Duftvlies mit 2–3 Tropfen äth. Öl beträufeln. Für Kinder max. 1 Tropfen.

RAUMBEDUFTUNG

Duftlampe /Vernebler: 6–10 Tropfen**Duftstein:** 3–5 Tropfen

HAUSMISCHUNGEN

Vollbad / Fussbad: 4–10 Tropfen äth. Öl in 10 ml Vollrahm (ca. 1 Esslöffel) oder Honig mischen und ins Badewasser geben.**Gesichtspflege:** 1–3 Tropfen in 75 ml neutrales Öl oder eine geeignete natürliche Kosmetik (z.B. Vita Base) mischen.**Roll-on:** 2–3 Tropfen ätherisches Öl und 10 ml Jojoba-Öl mischen.

DOSIERTABELLE

1 ml ätherisches Öl entspricht ca. 20 Tropfen

Neutrale PURE-Produkte:

PURE Bio-Raumspray

PURE Bio-Körperöl

PURE Duschbad

PURE Body Lotion

Ätherisches Öl:

Kinder ab 2 Jahren,
Senioren, zur Gesichtspflege

0,5 %

Duschbad, Körperpflege
für Erwachsene

1,0 %

Raumspray, Duschbad,
Badezusätze

2,0 %

Raumspray oder
punktuelle Anwendung

3,0 %

	10 ml	20 ml	50 ml	75 ml	100 ml
0,5 %	1	2	5	7-8	10
1,0 %	2	4	10	15	20
2,0 %	4	8	20	30	40
3,0 %	6	12	30	40	60



Aromalife AG
Bahnhofstrasse 37
CH-3427 Utzenstorf
Tel. 032 666 20 60
info@aromalife.ch

Folgen Sie uns auf
Facebook & Instagram



+ aromalife.ch



Aromalife-Produkte sind erhältlich bei: