



PRIMAVERA®

100%
naturrein

Waldbaden

Die Kraft der Walddüfte erleben

ÄTHERISCHE BAUMÖLE FÜR ZUHAUSE

INHALT

WALDBADEN – Wald tut gut	4
WALDDUFT – Die Kraft des Waldes erleben mit ätherischen Baumölen	5

PORTRÄTS – Unsere Baumöle

Douglasfichte bio	8
Fichtennadeln sibirisch	9
Himalayazeder extra	10
Kiefernadel bio	11
Lariciokiefer extra bio	12
Lärche bio	13
Latschenkiefer bio	14
Lorbeerblätter bio	15
Riesentanne bio	16
Wacholder bio	18
Wacholderbeere bio	19
Weißtanne bio	20
Zeder bio	21
Zirbelkiefer bio	22
Zypresse bio	23

DIY REZEPTE & RITUALE	24
BUCHEMPFEHLUNG	29
WALDMEDITATION	30

LEGENDE




Herkunftsland



Qualität:
Wildsammlung



Qualität: kontrolliert biologischer Anbau



In die Welt der ätherischen Baumöle
eintauchen und den Wald mit neuen
Augen sehen

WALDBADEN –

Wald tut gut

Auf der Suche nach Entschleunigung, innerer Einkehr und Erholung entdecken wir das Ökosystem Wald mit seinen heilenden und reinigenden Kräften für Körper, Geist und Seele wieder neu.

Der Sehnsuchtsort Wald beschenkt uns reichlich. Wir finden Entspannung, verbinden uns mit der Natur und schöpfen neue Kraft. Für viele ist er ein Ort der Freude und Inspiration, der uns immer wieder neu fasziniert und verzaubert. Gleichzeitig kann er ein nährender Rückzugsort in Zeiten von Stress und Neuorientierung sein. Die Kraft der Bäume unterstützt uns dabei, wieder ganz bei uns selbst anzukommen.

Beim Waldbaden ist keine körperliche Anstrengung nötig. Es geht darum, die Atmosphäre des Waldes intensiv mit allen Sinnen zu erleben und die Seele baumeln zu lassen. Weniger tun, mehr wahrnehmen.

WALDBADEN & IMMUNSYSTEM

Zahlreiche Studien weltweit bestätigen die Heilkraft des Waldes. Mit jedem Atemzug Waldluft stärken wir unser Immunsystem. Negative Gefühle und Gedanken kommen wieder ins Gleichgewicht. Das Waldklima lässt den Blutdruck sinken, sorgt für den Abbau von Stresshormonen und versorgt die Lunge mit frischem Sauerstoff. Die Farbpsychologie ergänzt, dass das Grün der Bäume das Immunsystem stimuliert und die Nerven beruhigt.



WAS IST WALDBADEN?

„Shinrin Yoku“ bedeutet japanisch „Baden in Waldluft“. Waldbaden ist die Kunst, sich mit allen Sinnen mit der Natur zu vereinigen. Den Ursprung hat die Methode in Japan, wo Waldbaden 1982 erstmals als staatliches Gesundheitsprogramm eingeführt wurde.

WALDDUFT -

Die Kraft des Waldes erleben mit ätherischen Baumölen

Die aromatische Waldluft, die wir auf einem Waldspaziergang einatmen, enthält natürlicherweise ätherische Öle. Die Bäume produzieren sie, um sich vor schädlichen Einflüssen wie Insektenbefall, Hitze und Sonne zu schützen sowie den Verschluss nach Verletzungen zu fördern. Über die Zweige und Nadeln strömen die ätherischen Öle aus.

Im Zusammenhang mit der Heilkraft des Waldes rücken die ätherischen Öle mit ihrer Fülle an Inhaltsstoffen in den Fokus. Sie bilden den würzig-harzigen, typisch balsamischen Waldduft.

TERPENE = DUFTSTOFFE

Die Luft im Wald ist angereichert mit Terpenen und Terpenverbindungen, die als besonders heilkräftig und entzündungshemmend gelten. Diese wirksamen Duftstoffe werden von den Bäumen produziert, in den Nadeln

eingelagert und wieder abgegeben. Sie duften nach frischen Fichtennadeln und kommen in verschiedenen Kiefernölen, wie Fichten-, Tannen- und Kiefernölen vor. Ein Waldbesuch wirkt demnach wie eine aromatherapeutische Behandlung.

Doch nicht jeder hat die Gelegenheit, Waldbaden draußen zu praktizieren. Wir können den Wald auch mittels ätherischer Öle nach Hause holen. Die ätherischen Baumöle beschenken uns mit der kraftvollen Wirkung des Waldes und lassen uns in der wohlthuenden Ruhe der Bäume baden.

Auf den folgenden Seiten werden die 15 ätherischen Baumöle von PRIMAVERA im Kurzporträt vorgestellt.



Wir stellen uns vor, wir stehen auf einer
lichtdurchfluteten Waldlichtung...

... WIR SPÜREN DEN WALD MIT ALLEN SINNEN

Unsere Augen empfangen unterschiedliche Lichtverhältnisse und Farben, das Spiel von Licht und Schatten im Wald ist eindrucksvoll.

Wir riechen den duftenden Waldboden, die

Moose und den harzigen Tannenduft.

Die Blätter rascheln sanft im Wind, ein zartes Knacken der Äste und beruhigendes Summen der Insekten und Zwitschern der Vögel.

Der Wind streichelt sanft über die Haut und unsere Gedanken verlieren sich im Sein.

Wir passen uns beim Gehen dem Rhythmus der Natur an, entspannen und regenerieren.



Douglasfichte bio

DURCHATMEN & STIMMUNGSERHELLEND



Familie: Pinaceae (Kieferngewächse)

Botan. Name: Pseudotsuga menziesii



Frankreich



Bio-Qualität

Die Destillation von 120 kg Zweigen ergibt ca. 1 kg ätherisches Öl.

DUFTPROFIL

Klar, frisch, zitrusartig, sanft

DUFTWIRKUNG AUF KÖRPER

Der klare Duft des ätherischen Öls der Douglasfichte lädt zum tiefen Durchatmen ein. Insbesondere in der Erkältungszeit, wenn das Atmen schwer fällt, wirkt eine Bruststeinreibung auf Basis eines Bio Pflegeöls wohltuend.

DUFTWIRKUNG AUF GEIST & SEELE

Eine Massage mit Douglasfichtenöl hebt die Stimmung, stärkt das Selbstvertrauen und fördert die innere Stabilität in herausfordernden Situationen.



TIPP

Das leichte, herrlich frisch zitrusartig duftende Douglasfichtenöl macht es zu einem Lieblingsduft für Rasierwässer und Herrenparfums. Es mischt sich gut mit Zitrusdüften, Lavendel und Zitronenverbene.

SCHON GEWUSST?

Wer einmal in Freiburg zu Besuch ist, sollte die Gelegenheit nutzen und sich die älteste und berühmteste Douglasfichte Deutschlands

mit dem Namen „Waltraud vom Mühlenwald“ im Stadtwald ansehen. Sie ist ca. 110 Jahre alt und gilt als der höchste Baum Deutschlands.



Fichtennadeln sibirisch

ENTSPANNUNG & GELASSENHEIT

Altern. Name: sibirische Tanne
Familie: Pinaceae (Kieferngewächse)
Botan. Name: Abies sibirica



Rusland



Wildsammlung

Die Destillation von 250 kg Zweigen ergibt ca. 1 kg ätherisches Öl.

DUFTPROFIL

Frisch, würzig, waldig

DUFTWIRKUNG AUF KÖRPER

Der Duft der Fichtennadeln befreit verstopfte Schnupfnasen. Gemischt in einem Bio Pflegeöl ist es sehr hautverträglich und kann auch bei Kindern und älteren Menschen gut angewendet werden. Verspannungen und ein drückender Bauch können durch eine liebevolle Massage gemildert werden.

DUFTWIRKUNG AUF GEIST & SEELE

In Zeiten seelischer Anspannung verhilft das Öl zu ruhiger Gelassenheit. Der Duft der Fichtennadeln erleichtert das Durchatmen, wenn wir „die Nase voll haben“ oder uns von einer Situation eingeeengt fühlen.

TIPP

Aufgrund der raumluftverbessernden Wirkung eignet sich das Öl sehr für die Duftlampe im Büro oder in Fitness- und Wellnesszentren zur Erfrischung.



SCHON GEWUSST?

Das ätherische Öl „Fichtennadeln sibirisch“ wird tatsächlich aus den Zweigen der sibirischen Tanne (*Abies sibirica*) gewonnen. Diese Tanne

gehört zu den besonders frostharten Nadelbäumen. Das Öl der Fichte (*Picea abies*) wird in der Aromatherapie hingegen kaum eingesetzt.

Himalayazeder extra

NEU



HAUTPFLEGE & WIDERSTANDSKRAFT

Familie: Pinaceae (Kieferngewächse)

Botan. Name: Cedrus deodara



Indien



Wildsammlung

Die Destillation von 20 kg Holz ergibt ca. 1 kg ätherisches Öl.

DUFTPROFIL

Warm, balsamisch, holzig

DUFTWIRKUNG AUF KÖRPER

Als pflegendes Körperöl unterstützt die Himalayazeder die Hautregeneration. So eignet sich das ätherische Öl hervorragend zur Hautpflege bei kleineren Entzündungen. Bewährt hat sich das Öl auch in einem Massageöl zur Linderung von Wasser-einlagerungen in den Beinen.

TIPP

Die Himalayazeder ist ein starker Baum mit weicher Note. In selbst gemischten Körperölen harmonisiert der Duft des Öls gut mit anderen ätherischen Baumölen, Benzoe Siam, Muskatellersalbei und auch der wertvollen Rose.

DUFTWIRKUNG AUF GEIST & SEELE

Das stark beruhigende Öl unterstützt bei starker nervlicher Anspannung, wirkt aufbauend in Zeiten großer Belastung und stärkt die psychische Widerstandskraft.

SCHON GEWUSST?

Die Himalayazeder ist in Indien beheimatet und wurde dort früher vor allem für den Schiffsbau eingesetzt. Sie gedeiht sowohl auf nährstoffarmen, trockenen Standorten aus Kalkstein als auch auf leicht sauren Böden. Der Baum kann bis zu 35 Metern hoch werden.





Kiefernadel bio

DURCHATMEN & ZUVERSICHT

Familie: Pinaceae (Kieferngewächse)

Botan. Name: Pinus sylvestris



Frankreich



Bio-Qualität

Die Destillation von 350 – 400 kg Zweigen ergibt ca. 1 kg ätherisches Öl.

DUFTPROFIL

Frisch, würzig, waldig

DUFTWIRKUNG AUF KÖRPER

Besonders Menschen, die empfindlich auf die Blütezeit reagieren, profitieren von der stärkenden Wirkung des ätherischen Kiefernadelöls. Der Duft mobilisiert die Abwehrkräfte und unterstützt das tiefe Durchatmen, wenn die Pollen fliegen.

DUFTWIRKUNG AUF GEIST & SEELE

Der Duft der Kiefernadel stärkt bei Erschöpfung und sorgt für einen klaren Geist. Er spendet seelische Kraft und hilft, leere Akkus wieder aufzuladen.

TIPP

Das Kiefernadelöl weist einen herben Duft auf. Daher wird das Öl gerne mit Zitrusölen und krautigen Ölen wie Myrte und Rosmarin gemischt.

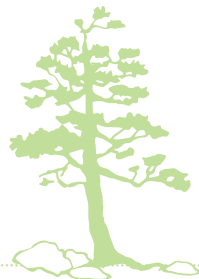
SCHON GEWUSST?

Die Kiefer ist in der Volksmedizin ein Symbol für Ausdauer. In Japan und China symbolisiert die Kiefer ein langes Leben, Zeitlosigkeit und Beständigkeit.



Lariciokiefer extra bio

NEU



TIEFER ATEM & GEBORGENHEIT

Familie: Pinaceae (Kieferngewächse)
Botan. Name: Pinus nigra subsp. laricio



Korsika (FR)



Wildsammlung

Die Destillation von 400 kg Zweigen ergibt ca. 1 kg ätherisches Öl.

DUFTPROFIL

Zitrusartig, harzig-waldig, zart, blumig

DUFTWIRKUNG AUF KÖRPER

Das milde ätherische Öl der Lariciokiefer ist dank seiner Hautfreundlichkeit besonders gut für Einreibungen auf Basis eines Bio Pflegeöls bei Kindern und älteren Menschen geeignet.

DUFTWIRKUNG AUF GEIST & SEELE

Lariciokiefernöl vermittelt das Gefühl von Geborgenheit. In Zeiten von Unsicherheit und Überlastung schenkt es neue Kraft und stärkt unser Vertrauen.

TIPP

Durch seinen einzigartigen Duft kann das Öl der Lariciokiefer auch gut als Einzelöl oder in Parfums eingesetzt werden.



SCHON GEWUSST?

Die Lariciokiefer ist auch als Korsische Schwarzkiefer bekannt. Für die Destillation werden nur Zweige ab einer Höhenlage von 1.200 Metern verwendet, da sie ab dieser Höhe sortenrein wächst. Das Öl stellt mit seinen olfaktorischen und

aromatherapeutischen Qualitäten eine besondere Kostbarkeit der Natur dar. Der Duft zeichnet sich durch einen fruchtigen Zitrus-Akkord und eine klare, erfrischende Note aus. Das Öl duftet außergewöhnlich harmonisch.



Lärche bio NEU

SANFTE PFLEGE & WEITBLICK

Familie: Pinaceae (Kieferngewächse)

Botan. Name: Larix decidua



Österreich



Bio-Qualität

Die Destillation von 500 kg Zweigen ergibt ca. 1 kg ätherisches Öl.

DUFTPROFIL

Waldig, weich, sanft

DUFTWIRKUNG AUF KÖRPER

Das ätherische Lärchenöl ist sehr mild und wirkt gemischt mit Mandelöl hautpflegend bei kleinen Wunden. Das sanfte Öl befreit die Atemwege und ist gut geeignet für empfindliche Bronchien.

DUFTWIRKUNG AUF GEIST & SEELE

Der Duft der Lärche unterstützt uns dabei, unseren Horizont zu erweitern und offen für Neues zu sein. Insbesondere schüchternen Menschen kann der Lärchenduft Selbstvertrauen und neue Hoffnung schenken.

TIPP

FrISCHE Lärchennadeln können auch in der Küche eingesetzt werden. Sie schmecken klein gehackt wie frISCHE Kräuter und können Gerichte wunderbar ergänzen und kulinarisch aufwerten.



SCHON GEWUSST?

Die Lärche erfreut durch ihr buntes Farbenspektrum. Im Frühling strahlt sie mit einem frischen Grün und rot-leuchtenden Blüten. Im Herbst leuchtet sie

gelb-orange, bevor sie ihr Nadelkleid abwirft. Die Lärche wirft als einziger Nadelbaum im Herbst ihr Nadelkleid ab, um sich vor Kälte und Frost zu schützen.

Latschenkiefer bio

BEWEGLICHKEIT & KRAFT



Familie: Pinaceae (Kieferngewächse)

Botan. Name: Pinus mugo



Österreich



Bio-Qualität

Die Destillation von 300 kg Zweigen ergibt ca. 1 kg ätherisches Öl.

DUFTPROFIL

Frisch, klar, waldig, harzig

DUFTWIRKUNG AUF KÖRPER

In Kombination mit einer wohltuenden Massage steigert ätherisches Latschenkiefernöl das Wohlbefinden bei Rheuma und Muskelkater, indem es die Durchblutung anregt. Der waldige Duft klärt die Luft und sorgt für ein frisches Raumklima, in dem wir uns wohlfühlen.

DUFTWIRKUNG AUF GEIST & SEELE

Der Duft des Latschenkiefernöls regt die Sinne an und spendet neue Kraft. Besonders in Zeiten seelischer Überlastung schenkt er neuen Mut und gibt uns Hoffnung.

TIPP

In der Erkältungszeit und bei allergischem Schnupfen hat sich Latschenkiefernöl bewährt. So wird es gerne in Brustbalsamen zur Atemstimulation eingesetzt.



SCHON GEWUSST?

Latschenkiefernöl wird vor allem bei körperlichen Beschwerden genutzt. So wird es traditionell als wichtiger Bestandteil

in Franzbranntwein, in Fußcremes, Erkältungsbalsamen und Muskel- und Gelenkschmerzölen eingesetzt.



Lorbeerblätter bio

SCHUTZ & STARKE NERVEN

Familie: Lauracea (Lorbeergewächse)

Botan. Name: Laurus nobilis



Frankreich



Bio-Qualität

Die Destillation von 100 kg Zweigen ergibt ca. 1 kg ätherisches Öl.

DUFTPROFIL

Frisch, würzig, waldig

DUFTWIRKUNG AUF KÖRPER

Das ätherische Lorbeerblätteröl unterstützt uns wirksam in einem Körperöl bei geschwächter Konstitution. Es bietet Schutz in der Erkältungszeit und wirkt vitalisierend auf den Körper.

DUFTWIRKUNG AUF GEIST & SEELE

Lorbeeröl begleitet uns kraftvoll dabei, innere Widerstände zu überwinden und unseren eigenen Weg zu gehen. Insbesondere in den ersten Tagen von Fastenkuren oder in Entwöhnungsphasen kann der Duft unterstützend wirken. Zudem stärkt der Duft die Nerven, regt den Geist an und besänftigt mögliche Selbstzweifel.

TIPP

Lorbeer wurde früher als „das Salz der armen Leute“ beschrieben. Die aromatischen Lorbeerblätter können frisch und getrocknet jedem Gericht eine angenehme Würze geben. Gut bewährt hat sich das Öl auch bei der Linderung von Halskrätzen. Dazu einen Honig aromatisieren.



SCHON GEWUSST?

Der Lorbeerbaum wurde in der Antike Appollon geweiht, einem siegreichen Gott des Lichtes, der Künste und der Heilkraft. Der Lorbeerkranz

galt als Auszeichnung für sportliche und geistige Größen sowie Kriegshelden. Er wird auch Siegerkranz genannt.

Riesentanne bio

KLARHEIT & AUFRICHTUNG



Familie: Pinaceae (Kieferngewächse)

Botan. Name: Abies grandis



Frankreich



Bio-Qualität

Die Destillation von 150 – 500 kg Zweigen ergibt ca. 1 kg ätherisches Öl.

DUFTPROFIL

Frisch, klar, waldig, zitrusartig

DUFTWIRKUNG AUF KÖRPER

Eine Einreibung im Brustbereich mit ätherischem Riesentannenöl unterstützt die Öffnung des Brustraumes und lässt uns freier atmen. Der zitrusartige Duft schafft ein besonders angenehmes Raumklima, weshalb das Öl auch für seine klärende Wirkung bekannt ist.

DUFTWIRKUNG AUF GEIST & SEELE

Das Riesentannenöl unterstützt bei Erschöpfung, da es Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit fördert. Es schenkt neue Kraft und verhilft zu seelischer Stabilität.

TIPP

Gemischt mit Benzoe Siam und Orange fördert der Duft der Riesentanne die Aufmerksamkeit beim Lernen.



SCHON GEWUSST?

Die schnellwüchsige Tanne aus dem Westen Nordamerikas wird auch Küstentanne genannt. Sie wächst entlang der Pazifikküste von Vancouver Island bis Nordwestkalifornien. Mittlerweile

ist sie auch im Inland und in Europa zu finden. Die Riesentanne kann bis zu 85 Meter hoch werden, weshalb sie zu den größten Koniferen der Erde zählt und ihren stolzen Namen trägt.



SCHON GEWUSST?

In deutschen Wäldern wachsen 76 verschiedene Baumarten auf einer Waldfläche von 32 Prozent. Die häufigsten Baumarten sind

die Fichte (28 %), die Kiefer (24 %), die Buche (15 %) und die Eiche (10 %). Diese vier Bäume bedecken Dreiviertel der Waldflächen.

Wacholder bio

ENTGIFTUNG & FOKUS



Familie: Cupressaceae (Zypressengewächse)

Botan. Name: Juniperus communis



Frankreich



Bio-Qualität

Die Destillation von 50 – 125 kg Zweigen ergibt ca. 1 kg ätherisches Öl.

DUFTPROFIL

Kraftvoll, frisch, grün, waldig

DUFTWIRKUNG AUF KÖRPER

Ätherisches Wacholderöl eignet sich gut bei der Anwendung von Wickeln und leberaktivierenden Körperölen während Detoxkuren.

DUFTWIRKUNG AUF GEIST & SEELE

Das kraftvolle Öl bietet Schutz und schenkt uns die Kraft, wichtige Grenzen zu setzen. Der Duft belebt die Sinne, unterstützt mentale Klarheit und steigert die Konzentration.



TIPP

Zur Unterstützung von Entgiftungskuren 15 Tropfen Wacholderöl in 100 ml Körperöl geben und im Leberbereich einmassieren. Um die reinigende Wirkung zu fördern, ein warmes Handtuch auflegen. Je nach Wohlbefinden die Auflage für 10 – 30 Minuten einwirken lassen.

SCHON GEWUSST?

Der Name Wacholder stammt vom althochdeutschen „Weckholder“ oder „Queckholder“ ab, was für „wach und erquickend“

stand. Dem Wacholderbaum wurde eine lebensstärkende Wirkung zugesprochen. Man glaubte, die Seelen Verstorbener lebten in ihm weiter.





Wacholderbeere bio

AKTIVIERUNG & KONZENTRATION

Familie: Cupressaceae (Zypressengewächse)

Botan. Name: Juniperus communis



Frankreich



Bio-Qualität

Die Destillation von 50 – 125 kg getrockneten Beeren ergibt ca. 1 kg ätherisches Öl.

DUFTPROFIL

Grün, waldig, frisch, fruchtig, kraftvoll

DUFTWIRKUNG AUF KÖRPER

Eine Körpereinreibung mit ätherischem Wacholderöl aktiviert den Stoffwechsel und unterstützt die Verdauung. Die sanft ausleitende und entschlackende Wirkung des Öls unterstützt bei Fastenkuren.

DUFTWIRKUNG AUF GEIST & SEELE

Wacholderbeerenöl sorgt für geistige Klarheit und fördert die Konzentration. Seine reinigende Wirkung schützt vor negativen Gedanken und Energien.

TIPP

In der Volksmedizin ist die harntreibende Wirkung des Wacholders bekannt. Zur Unterstützung bei Blasenentzündungen 1 TL zerquetschte Wacholderbeeren in 250 ml Wasser aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen. Den Tee vor dem Trinken durch ein Sieb gießen.



SCHON GEWUSST?

Die Wacholderbeeren sind botanisch gesehen Zapfen und benötigen drei Jahre bis zur Reife. Daher hängen unreife grüne und reife blauschwarze Beeren

gemeinsam am Strauch. Die Ernte der Wacholderbeeren ist sehr mühsam, da die Erntehelfer gut auf die stechenden Nadeln beim Pflücken achtgeben müssen.

Weißtanne bio

KLÄRUNG & WACHER GEIST



Familie: Pinaceae (Kieferngewächse)

Botan. Name: Abies alba



Frankreich



Bio-Qualität

Die Destillation von 750 kg Zweigen ergibt ca. 1 kg ätherisches Öl.

DUFTPROFIL

Frisch, klar, grün

DUFTWIRKUNG AUF KÖRPER

Das ätherische Öl der Weißtanne hat sich in der Erkältungszeit für die Raumbeduftung bewährt. Das nach Weihnachtsbaum duftende Öl klärt die Luft und sorgt für eine harmonische Atmosphäre.

DUFTWIRKUNG AUF GEIST & SEELE

Der frischeste Duft unter den Tannen stimuliert die Sinne und stärkt den Fokus. Weißtannenöl hebt die Stimmung und hilft dabei, Entscheidungen mit einem klaren Verstand zu treffen.

TIPP

Junge Tannentriebe enthalten viel Vitamin C und schmecken wunderbar als Honig im Tee. Dazu 500 g junge Zweige pflücken, in 1 l Wasser für 1 Stunde köcheln lassen und Triebe mit Hilfe eines Siebes entfernen. Unter Rühren 1 kg Zucker zum Sud hinzugeben bis ein dickflüssiger Sirup entsteht. Das Einkochen dauert je nach Hitzezufuhr und gewünschter Konsistenz ca. 4 Stunden. Den Tannenwipfelhonig in Einmachgläser abfüllen und nach Erkalten verschrauben.

SCHON GEWUSST?

Für Germanen und Kelten war die Weißtanne ein Baum von magischer Kraft, da sie als Sinnbild von

Stärke und Hoffnung galt. Die weißliche graue, glatte Borke der Tanne verleiht ihr ihren Namen.





Zeder bio

ZARTE HAUT & SELBSTVERTRAUEN

Familie: Pinaceae (Kieferngewächse)

Botan. Name: Cedrus atlantica



Marokko



Bio-Qualität

Die Destillation von 30 kg Holzspänen ergibt ca. 1 kg ätherisches Öl.

DUFTPROFIL

Warm, holzig, balsamisch, blumig-süßlich

DUFTWIRKUNG AUF KÖRPER

Ätherisches Zedernöl unterstützt bei der Pflege unreiner, fettiger Haut und verleiht ihr ein angenehm zartes Hautgefühl.

Es wirkt lindernd auf Juckreiz und pflegt strapazierte Haut. Es ist sehr verträglich, weshalb es auch bei Kindern und Schwangeren angewendet werden kann.

DUFTWIRKUNG AUF GEIST & SEELE

Die Zeder ist ein bewährter Mut- und Kraftspender in Zeiten von Unsicherheit und Überforderung. Das beruhigende Öl schafft inneres Gleichgewicht und schenkt neues Selbstvertrauen.

TIPP

Ätherisches Zedernöl wird als beruhigender Helfer bei Juckreiz und irritierter Haut sehr geschätzt. Dazu sechs Tropfen Zedernöl in 50 ml Weizenkeimöl geben.



SCHON GEWUSST?

Kleopatra nutzte Zedernöl in Kombination mit Lorbeerknospenöl zur Erhaltung

der Geschmeidigkeit ihrer Haut und gegen das Ergrauen ihrer Haare.

Zirbelkiefer bio

KLARE LUFT & STABILITÄT



Altern. Name: Zirbe, Arve
Familie: Pinaceae (Kieferngewächse)
Botan. Name: Pinus cembra



Frankreich



Bio-Qualität

Die Destillation von 250 kg Zweigen ergibt ca. 1 kg ätherisches Öl.

DUFTPROFIL

Holzig-frisch, rein

DUFTWIRKUNG AUF KÖRPER

Der frische Duft der Zirbelkiefer kann unangenehme Gerüche in Räumen neutralisieren. Er lässt den Atem tiefer werden und wirkt befreiend. In Kombination mit einer Massage fördert das Öl die Durchblutung und wirkt schmerzlindernd bei Muskelkater und Verspannungen.

DUFTWIRKUNG AUF GEIST & SEELE

Der intensive Baumduft hilft uns in unsicheren Zeiten bei der inneren Aufrichtung, stärkt und hilft Mut zu schöpfen. Bei fehlendem Durchsetzungsvermögen gibt er uns Stabilität, Ausdauer und neue Energie.

TIPP

Ätherisches Zirbelkiefernöl ist für seine stärkende und beruhigende Wirkung über Nacht bekannt. Dazu zwei bis drei Tropfen auf einen Duftträger geben.



SCHON GEWUSST?

Der Duft von Zirbenholz hat eine positive Wirkung auf den Schlaf und unser Wohlbefinden. Neben dem ätherischen Öl wirken sich insbesondere

die Inhaltsstoffe Pinosylvin und Pinocebrin im Holz positiv auf die Schlafqualität aus. Zirbenholz gilt mittlerweile als Gesundheitsholz.



Zypresse bio

STRUKTUR & ERDUNG

Familie: Cupressaceae (Zypressengewächse)

Botan. Name: Cupressus sempervirens



Frankreich



Bio-Qualität

Die Destillation von 70 kg Zweigen und Zapfen ergibt ca. 1 kg ätherisches Öl.

DUFTPROFIL

Warm, holzig, balsamisch, leicht blumig-süßlich

DUFTWIRKUNG AUF KÖRPER

Ätherisches Zypressenöl unterstützt die Regulation bei übermäßiger Produktion von Körperflüssigkeiten. Es begleitet wirksam bei Schnupfen, Wassereinlagerungen, starker Schweißbildung, Menstruationsschmerzen oder Venenproblemen.

DUFTWIRKUNG AUF GEIST & SEELE

Das erdende Öl der Zypresse gibt uns Halt, wenn wir nah am Wasser gebaut und emotional stark aufgewühlt sind. Das beruhigende Öl schafft inneres Gleichgewicht.

TIPP

Der angenehme Duft und die reinigende Wirkung machen das Zypressenöl zu einer beliebten Komponente von Deodorants. Ätherisches Salbei- und Zitronenöl ergänzen den Duft besonders gut.



SCHON GEWUSST?

Die immergrüne Zypresse stammt ursprünglich aus Asien und wurde von den Phönikern in den Mittelmeerraum gebracht.

Ihr erster Standort war die Insel Zypern. Aus diesem Grund trägt sie den Namen Zypresse – der „Baum von Zypern“.

SHINRIN YOKU TO GO

Den Wald nach Hause holen – ganz einfach mit 100 % naturreinen ätherischen Baumölen von PRIMAVERA



DIY Rezepte & Rituale

Nicht für jeden von uns liegt der Wald um die Ecke. Mit ätherischen Baumölen können die positiven Effekte des Waldes ganz einfach auch an den Arbeitsplatz und in das Zuhause geholt werden.

DUFTRITUAL

REINIGENDES DUFTRITUAL

Jeder Umzug ist ein Neuanfang. Dabei ist es von Vorteil, die Räume von allem Vergangenen zu befreien. Traditionell werden solche Reinigungsrituale mit Räucherungen durchgeführt. Da heute überall Rauchmelder angebracht sind, empfiehlt es sich, dieses Ritual alternativ mit ätherischen Ölen durchzuführen.

Dazu einfach einen tragbaren Aromavernebler mit einer Duftmischung aus 5 Tropfen Zirbelkiefer bio, 1 Tropfen Angelikawurzel bio und 3 Tropfen Zitrone bio verwenden. Das neue Zuhause wird sich danach geklärt anfühlen.

SPACE CLEARING

Auch ohne Umzug kann ein Reinigungsritual eine kraftvolle Wirkung auf unser Zuhause haben. Für ein besonders wirksames Erlebnis bietet es sich an, vor dem Beduften gründlich aufzuräumen und zu putzen.





DIY

KÖRPERPEELING

DETOX ZITRUSPEELING

Besonders im Frühjahr haben wir häufig das Bedürfnis, unser Leben wieder richtig in Schwung zu bringen. Stress und zu wenig Achtsamkeit für unsere Ernährung sind nicht gut für unseren Körper. Für einen frischen Teint und ein gesundes Immunsystem empfiehlt sich eine Detox-Kur.

Das Zitruspeeling „Detox“ entfernt trockene Hautschüppchen und sorgt somit für glatte und streichelzarte Haut an Armen und Beinen. Die Fruchtsäure der Zitrusfrüchte macht verhornte Stellen wieder weich, die Massage mit dem Meersalz fördert die Durchblutung der Haut.



ZUTATEN & UTENSILIEN

- 125 g feinkörniges Meersalz
- Eine Zitrusfrucht mit unbehandelter Schale (z. B. Bio Zitrone, Bio Orange)
- 25 ml Mandelöl bio
- 6 Tropfen Zitrone demeter
- 3 Tropfen Zypresse bio
- Tiegel zum Aufbewahren

ZUBEREITUNG

Mit einer Reibe die Schale der Zitrusfrucht abreiben und in eine Schüssel geben. Das Meersalz hinzugeben und verrühren. Mandelöl mit dem ätherischen Zypressen- und Zitronenöl mischen und zum Meersalz-Zitruschalen-Gemisch geben. Gut mischen und in einen Tiegel abfüllen.

ANWENDUNG

Die fertige Mischung kommt ohne Konservierung aus, daher möglichst innerhalb von 2 Monaten aufbrauchen.

Circa 2 EL des Körperpeelings 1 x pro Woche unter der Dusche in die feuchte Haut einmassieren. Die Massage sollte in kreisenden Bewegungen zum Herzen hin gemacht werden. Nur mit Wasser abduschen, damit die Öle ihre pflegende Wirkung entfalten können.



DIY Rezepte

Die positive Wirkung des Waldes kann mit selbstgemischten Rezepten ganz einfach in den Alltag integriert werden. Viel Spaß beim Mischen!



100% naturrein



DURCHATMEN

KÖRPER- UND MASSAGEÖL ATEM AKTIV

- 50 ml Mandelöl bio
- 4 Tropfen Riesentanne bio
- 3 Tropfen Zitrone bio
- 2 Tropfen Cajeput extra

ZUBEREITUNG

Die ätherischen Öle direkt in das Mandelöl tropfen und gut mischen.

ANWENDUNG

Zur Stimulation der Atemwege den Brustkörper und die Fußsohlen liebevoll einreiben.

DUFTMISCHUNG KLARE WALDLUFT

- 8 Tropfen Weißtanne bio
- 5 Tropfen Douglasfichte bio
- 1 Tropfen Zeder

ZUBEREITUNG

Die ätherischen Öle nacheinander in eine leere Flasche tropfen.

ANWENDUNG

3 – 5 Tropfen der Duftmischung zur atmosphärischen Klärung und Stressreduzierung in eine Duftlampe geben.

ERKÄLTUNGSZEIT

INHALATIONSMISCHUNG FREI ATMEN

- 1 l heißes Wasser
- 1 – 2 Tropfen Lärche bio

ZUBEREITUNG & ANWENDUNG

Das ätherische Lärchenöl in das heiße Wasser geben und mit einem Handtuch bedeckt den Wasserdampf inhalieren.

HATSCHI

PFLEGENDES NASENÖL FÜR SCHNUPFNASEN

- 10 ml Mandelöl bio
- 3 Tropfen Lariciokiefer extra bio
- 1 Tropfen Cajeput extra

ZUBEREITUNG

Das Mandelöl in einen leeren Roll-On geben und die ätherischen Öle hinein tropfen.

ANWENDUNG

Zur Pflege gereizter Haut behutsam auf die Nasenflügel geben.

GANZ ENTSPANNT

MASSAGEÖL**ENTSPANNTER BAUCH**

- 50 ml Mandelöl bio
- 2 Tropfen Fichtennadeln sibirisch
- 1 Tropfen Rose türk. bio 10 %

ZUBEREITUNG

Die ätherischen Öle in das Mandelöl tropfen und kurz schütteln.

ANWENDUNG

Bei Blähungen und Bauchzwicken liebevoll im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel massieren.

MASSAGEÖL**MUSKELENTSPANNUNG**

- 30 ml Mandelöl bio
- 20 ml Johanniskrautöl bio
- 8 Tropfen Kiefernadel bio
- 5 Tropfen Himalayazeder extra
- 3 Tropfen Latschenkiefer bio
- 2 Tropfen Lorbeer bio

ZUBEREITUNG

Die Bio Pflegeöle vermischen und die ätherischen Öle hinein tropfen.

ANWENDUNG

Das Körperöl wirkt wohltuend nach dem Sport. Beanspruchte Körperteile sanft massieren.



DIY

NEUE STÄRKE

SCHÜTTELEMULSION**BAUMSTARK**

- 25 ml Mandelöl bio
- 25 ml Hamameliswasser bio
- 8 Tropfen Riesentanne bio
- 6 Tropfen Douglasfichte bio
- 3 Tropfen Zeder bio

ZUBEREITUNG

Das Mandelöl in einen Sprühflakon füllen, anschließend die ätherischen Öle zugeben und mit dem Hamameliswasser auffüllen. Vor jeder Anwendung gut schütteln.

ANWENDUNG

Das Spray kräftig schütteln und 1 – 3 Pumpstöße, je nach Belieben, auf die Haut geben und sanft einmassieren.

**RAUMSPRAY****KRAFT DES WALDES**

- 20 ml Hamameliswasser bio
- 5 ml Alkohol, z. B. Vodka
- 6 Tropfen Zirbelkiefer bio
- 2 Tropfen Benzoe Siam bio
- 1 Tropfen Zeder bio

ZUBEREITUNG

Die ätherischen Öle in den Alkohol eintropfen und anschließend in das Hamameliswasser geben

ANWENDUNG

Das Spray vor jeder Anwendung gut schütteln. Zur Klärung der Raumluft 1 – 2 Pumpstöße sprühen, tief einatmen und bei Bedarf mehrmals wiederholen.

BUCHEMPFEHLUNG -

Waldmedizin – Die Heilkraft der ätherischen Baumöle

Bei weiterführendem Interesse an den ätherischen Baumölen empfehlen wir das Buch „Waldmedizin – Die Heilkraft der ätherischen Baumöle“ geschrieben von den Aromatherapie-Expertinnen Anusati Thumm und Maria M. Kettenring. Die Autorinnen beschreiben ausführlich die gesundheitsfördernde Wirkung der vorgestellten ätherischen Baumöle und inspirieren durch eine Fülle an tollen Rezepten und Ritualen.

Maria M. Kettenring



Anusati Thumm



Wer also nicht die Möglichkeit hat, in den nahegelegenen Wald zu gehen oder den Ausflug dorthin bei ungemütlichem Wetter scheut, kann sich die gesundheitsfördernde Effekte der ätherischen Baumöle mit PRIMAVERA ganz einfach nach Hause holen. Über 100 Rezepte laden zum Selbermischen und Ausprobieren ein.

Joy Verlag

UVP 18,95 € | 160 Seiten

A photograph of a forest path. The path is a narrow, light-colored dirt trail that winds through a dense forest. The trees are tall and slender, with thick, textured bark. The foliage is lush and green, with sunlight filtering through the canopy, creating a bright, hazy atmosphere. The foreground is filled with tall, green grasses and ferns. The overall scene is peaceful and serene.

SHINRIN YOKU

In Waldluft baden – Entspannung und
Erholung für Körper, Geist & Seele

WALDMEDITATION -

5 Minuten in Waldluft baden



VORBEREITUNG

- ruhiges Umfeld
- bequemer Sitzplatz
- Lieblingswaldduft, z. B. Lärche bio

Die Meditation vorher durchlesen und dann frei vorstellen. Alternativ: den Text vorab z. B. per Smartphone

aufnehmen, oder sich in Ruhe vorlesen lassen. Dieses Symbol ... erinnert dabei an Pausen.

Schließe Deine Augen. Und atme einige Male tief ein ... und wieder aus. ...

Vor Deinem inneren Auge erscheint ein wundervoller Wald. ... Die Sonne scheint durch die Bäume hindurch, ... auf den weichen Waldboden, den Du unter Deinen Füßen fühlst. ... Mit jedem Ausatmen lässt Du all das, was Dich gerade noch beschäftigt hat, einfach los. ... Die Erde, unsere Mutter, nimmt diese Energie auf.

Was nimmst Du wahr? ... Blätterrauschen, fröhlich singende Vögel, ein Rascheln? ... Lausche den Stimmen des Waldes. ... Schau Dich voller Achtsamkeit um. ... Sonnenstrahlen leuchten durch die grünen Zweige. ... Aufrecht und ruhig stehen die Bäume. ... Sicher verwurzelt, dehnen sie ihre biegsamen Äste weit aus. ... Es ist, als ob Du ihre Kraft und Qualität in Dir fühlen würdest. ... Du bist wie ein Baum, stabil verbunden mit der Erde und gleichzeitig nach oben, zum Licht strebend! ... Du bist innerlich voller Ruhe und Klarheit.

Während Du ganz entspannt wahrnimmst, ... atmest Du die klare Waldluft ein und wieder aus. ... Fühle, wie reiner Sauerstoff Deine Lungen füllt, Deinen ganzen Körper erfrischt und belebt. ... Du nimmst wahr, wie die verschiedenen Düfte im Wald wirken: ... sie befreien, beleben und bringen Dich in Balance. ... Rieche die Frische, das Holzige, den heilsamen Duft Deines Waldes.

Sanft streicht der Wind über Deine Wangen. ... An einen Baum gelehnt, spürst Du die schützende Baumrinde, den weichen Waldboden. ... Lass Dir soviel Zeit, wie Du möchtest, ... während Du Deinen wundervollen Wald mit allen Sinnen genießt.

Wenn Du ganz erfüllt bist, ... mit Ruhe und frischer Energie, komm wieder ganz ins Hier und Jetzt zurück. ... Nimm Deinen Körper wahr, Deine gute Erdung. ... Atme noch einige Male tief ein und wieder aus. ... **Und dann, ... öffne Deine Augen.**

100 % naturreine Pflanzenkräfte
für Körper, Geist und Seele

... aus dem Wald



PRIMAVERA LIFE GMBH • Naturparadies 1 • D-87466 Oy-Mittelberg • Tel +49 8366 8988-0
www.primaveralife.com • info@primaveralife.com