feeling
ZAUBER DER DÜFTE

Winter, *magazin*



AUSGABE N°2

Gut vorbereitet durch den Winter . Die Winterapotheke . Die Kraft der Winteröle
Sanfte Begleiter für kleine Schnupfennasen . Winter-Wellness – kleine Rituale für Körper und Seele



Die *Natur* ist unsere beste Apotheke

Der Winter verändert die Welt um uns herum. Die Tage werden kürzer, die Luft kühler und die Natur zieht sich zurück. Während draußen Ruhe einkehrt, wächst in unseren Häusern die Sehnsucht nach Wärme, Geborgenheit und kleinen Momenten des Wohlbefindens. Auch unser Körper begegnet dieser Jahreszeit auf besondere Weise. Kalte Temperaturen, trockene Heizungsluft und die Zeit, die wir überwiegend in geschlossenen Räumen verbringen, stellen Haut, Schleimhäute und Immunsystem vor neue Herausforderungen. Gerade jetzt ist es wohltuend, bewusst auf sich zu achten und dem eigenen Körper etwas Gutes zu tun.

Die Natur hält dafür einen reichen Schatz bereit. Seit Generationen begleiten Pflanzen den Menschen durch die kalte Jahreszeit. Naturreine ätherische Öle, hochwertige Pflanzenöle und Hydrolate können mit ihren vielfältigen Eigenschaften eine wertvolle Unterstützung sein – sei es für freie Atemwege, wohltuende Wärmeanwendungen oder kleine Rituale, die Körper und Seele in Balance bringen. In diesem Wintermagazin begleiten wir dich durch die kalte Jahreszeit. Du findest Anregungen, wie du dein Immunsystem natürlich unterstützen, Erkältungsbeschwerden begleiten und mit wohltuenden Düften eine Atmosphäre schaffen kannst, die Wärme, Ruhe und Geborgenheit schenkt. Ergänzt wird das Magazin durch bewährte Anwendungen, praktische Rezeptideen und Wissenswertes rund um die Welt der ätherischen Öle.

Mit der Kraft der Pflanzen, dem Wissen der Aromapflege und ausgewählten Naturprodukten kannst du den Winter bewusst erleben. Natürlich, achtsam und im Einklang mit dir selbst.

NATUR FÜR MEIN LEBEN

feeling GmbH . Augasse 48 . 6822 Satteins
T 0043 5524 22399 . feeling@feeling.at . www.feeling.at



Gut *vorbereitet* durch den Winter

Kleine Gewohnheiten mit großer Wirkung. Erfahre, wie du dein Immunsystem mit einfachen Alltagsroutinen, hochwertiger Ernährung und naturreiner Aromapflege gezielt unterstützen kannst – für einen guten Start in die kalte Jahreszeit.

S. 4

Die Winterapotheke

Natürliche Hilfe für typische Winterbeschwerden. Wärme, Ruhe und ausgewählte Aromapflege-Anwendungen können bei den ersten Anzeichen einer Erkältung besonders wohltuend sein. Bewährte Tipps und natürliche Begleiter unterstützen dabei, die Winterzeit möglichst unbeschwert zu genießen.

S. 8

Kraft *der* Winteröle

Die wichtigsten ätherischen Öle für die kalte Jahreszeit. Jedes ätherische Öl besitzt seinen eigenen Charakter und besondere Stärken.Die beliebtesten Winteröle werden mit ihren wichtigsten Eigenschaften, bewährten Lieblingsanwendungen und harmonischen Duftkombinationen vorgestellt.

S. 12





Natürlich *durch die* Erkältungszeit

Bewährte Aromapflege-Anwendungen zum Selbermachen. Mit wenigen Zutaten lassen sich wohltuende Aromapflege-Produkte ganz einfach selbst herstellen. Schritt für Schritt entstehen praktische Begleiter wie Brustöl, Raumspray, Roll-on oder Feuchtinhalation für die Winterzeit.

S. 22

Sanfte *Begleiter für kleine* Schnupfennasen

Achtsame Anwendungen für die ganze Familie. Für Kinder eignen sich nur ausgewählte ätherische Öle und besonders behutsame Anwendungen. Kindgerechte Empfehlungen und bewährte Produkte begleiten kleine Schnupfennasen sanft durch die Winterzeit.

S. 28

Winter-Wellness – *kleine Rituale* für Körper und Seele

Zeit zum Entspannen und Wohlfühlen. Kleine Auszeiten schenken gerade im Winter neue Kraft. Wohltuende Düfte, pflegende Körperanwendungen und einfache Wellnessrituale laden dazu ein, Wärme, Geborgenheit und Entspannung bewusst zu genießen.

S. 32





Gut *vorbereitet durch* den Winter

Kleine Gewohnheiten mit großer Wirkung. Wenn draußen die Temperaturen sinken und wir wieder mehr Zeit in geschlossenen Räumen verbringen, haben Erkältungsviren leichtes Spiel. Kalte Außenluft und trockene Heizungsluft beanspruchen unsere Schleimhäute – genau dort, wo viele Krankheitserreger zuerst mit unserem Körper in Kontakt kommen. Gleichzeitig begegnen wir im Alltag einer Vielzahl von Menschen und damit auch unzähligen Viren und Bakterien. Unser Immunsystem leistet Tag für Tag Erstaunliches. Doch selbst die besten Abwehrkräfte profitieren von einer bewussten Lebensweise. Oft sind es nicht einzelne Maßnahmen, sondern viele kleine Gewohnheiten, die den Unterschied machen. Ausreichend trinken, gut schlafen, regelmäßig lüften, bewusst entspannen und die Schleimhäute pflegen – all das trägt dazu bei, gut durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Die Aromapflege kann diese täglichen Rituale auf natürliche Weise ergänzen.

Die Eintrittspforten schützen

Viren gelangen meist über Mund, Nase und Rachen in unseren Körper. Deshalb verdienen diese Bereiche in der Erkältungszeit besondere Aufmerksamkeit. Gut gepflegte Schleimhäute können ihre natürliche Schutzfunktion besser erfüllen als trockene und gereizte Schleimhäute. Schon einfache Routinen helfen dabei, die tägliche Pflege ganz selbstverständlich in den Alltag zu integrieren.

ATEMFRISCH MUNDSPRAY

Für die tägliche Mundpflege und besonders angenehm, wenn sich ein erstes Kratzen im Hals bemerkbar macht. Die enthaltenen naturreinen ätherischen Öle sorgen für ein angenehm frisches Mundgefühl und machen den Mundspray zu einem praktischen Begleiter im Winter.

NASENBALSAM BIO

Gerade trockene Heizungsluft kann die empfindliche Haut in und um die Nase stark beanspruchen. Der milde Nasenbalsam pflegt sie sanft und eignet sich ideal für die tägliche Anwendung während der Wintermonate.

FEELING ÖLZIEHKUR

Ölziehen ist ein bewährtes Morgenritual. Die Kombination aus hochwertigen Pflanzenölen und ausgewählten ätherischen Ölen ergänzt die tägliche Mundpflege und lässt sich einfach in die Morgenroutine integrieren.



Die Kraft nativer Pflanzenöle

Neben ausreichend Schlaf, Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung können auch hochwertige native Pflanzenöle eine bewusste Lebensweise sinnvoll ergänzen. Sie liefern essentielle Fettsäuren, die der Körper nicht selbst bilden kann und deshalb regelmäßig über die Nahrung aufnehmen muss. Besonders in der kalten Jahreszeit lohnt es sich, auf naturbelassene, **kaltgepresste Öle** zu setzen.

Schwarzkümmelöl bio wird seit Jahrhunderten geschätzt und traditionell im Herbst und im Frühling kurmäßig angewendet. Seine wertvollen Inhaltsstoffe unterstützen die Darmflora und aktivieren die körpereigenen Abwehrkräfte.

Hanfsamenöl bio punktet mit einem besonders ausgewogenen Fettsäurespektrum und enthält als eines der wenigen Speiseöle die wertvolle Gamma-Linolensäure. Es wird besonders in Phasen von Stress und hoher geistiger Belastung geschätzt und punktet mit seinem angenehm nussigen Geschmack.

Leinsamenöl bio ist der Omega-3-Spezialist unter den heimischen Pflanzenölen: Rund 53% besteht aus Alpha-Linolensäure. Damit ist es eine besonders wertvolle pflanzliche Omega-3-Quelle und wird unter anderem zur Unterstützung von Herz, Gehirn und psychischem Wohlbefinden geschätzt.

Wer verschiedene Pflanzenöle in einer ausgewogenen Kombination genießen möchte, findet in der **Omega-3 Ölkur bio** eine harmonisch abgestimmte Kombination von Hanfsamen-, Leinsamen-, Schwarzkümmel-, Nachtkerzensamen- und Sanddornfruchtfleischöl.

Müsligold bio verbindet wertvolle Pflanzenöle mit dem feinen Aroma von Orange und Blutorange und lässt sich ideal mit Joghurt, Porridge oder pflanzlichen Alternativen kombinieren.

Produkt*tipps* *für den* Winter



SCHWARZKÜMMELÖL BIO
Traditionell geschätzt als Begleiter zur Unterstützung des Immunsystems und der Verdauung.

HANFSAMENÖL BIO
Heimisches Pflanzenöl mit wertvollen Fettsäuren zur Unterstützung von Haut, Gedächtnis und Psyche.

LEINSAMENÖL BIO
Klassische Quelle essentieller Omega-3 Fettsäuren zur Unterstützung der psychischen Stabilität.

OMEGA-3 ÖLKUR BIO
Ausgewogene Kombination fünf hochwertiger nativer Pflanzenöle.

MÜSLIGOLD BIO
Ideal für ein nährstoffreiches Frühstück.

Die *ersten* Anzeichen ernst nehmen

Nicht jede Erkältung kündigt sich plötzlich an. Oft sendet uns der Körper schon früh kleine Signale: Wir fühlen uns müde und abgeschlagen, frieren leichter als sonst, haben kalte Füße oder bemerken ein leichtes Kratzen im Hals. Gerade jetzt lohnt es sich, bewusst einen Gang zurückzuschalten und dem Körper die nötige Aufmerksamkeit zu schenken. Ausreichend Schlaf, viel trinken und wohltuende Wärmeanwendungen können in dieser Phase besonders angenehm sein.

Die Aromapflege bietet verschiedene Möglichkeiten, diese erste Phase bewusst zu begleiten. Wärmende Anwendungen auf der Haut oder an den Fußsohlen sowie entspannende Bäder schenken dem Körper Geborgenheit und laden dazu ein, zur Ruhe zu kommen – oft genau das, was wir in diesem Moment brauchen.



MORGENRITUAL:

Starte den Tag mit einem ausgewogenen Frühstück aus Naturjoghurt, Haferflocken, frischen Früchten oder gedünstetem Apfel sowie 1–2 Teelöffeln Müsligold bio. Die Kombination liefert wertvolle Nährstoffe und essentielle Fettsäuren, sättigt angenehm und schafft eine gute Basis für einen energiereichen Tag.

Wohltuende Begleiter für *die ersten* Winteranzeichen



STÄRKUNGSBAD

Ein warmes Aromabad mit ausgewählten ätherischen Ölen ist eine wunderbare Möglichkeit, den Körper nach einem kalten Tag zu durchwärmen. Wer kein Vollbad nehmen möchte, kann das Badeöl auch für ein wohltuendes Fußbad verwenden.

HU-BRUSTBALSAM

Sanfte Einreibungen auf Brust, Rücken oder Fußsohlen gehören zu den klassischen Anwendungen der Aromapflege. Durch die Körperwärme entfalten sich die enthaltenen ätherischen Öle nach und nach und begleiten wohltuend durch die Erkältungszeit.

TEEBAUM-MANUKA DUSCH- UND HAARSHAMPOO

Teebaum und Manuka gehören zur Familie der Myrtengewächse und werden in der Aromapflege traditionell für ihre schützenden und klärenden Eigenschaften geschätzt. Das milde Dusch- und Haarshampoo reinigt Haut und Haar besonders sanft und ist ein idealer Begleiter, um jeden Tag mit einem frischen Hautgefühl und der Kraft abwehrstärkender Pflanzen zu beginnen.

MEDICUS RAUMSPRAY

Ein frischer Raumspray mit ausgewählten naturreinen ätherischen Ölen wie Eukalyptus, Tanne, Fichte und Zitrone. Ideal während der Winterzeit und überall dort, wo viele Menschen zusammenkommen, wie im Büro, im Warte- oder Eingangsbereich. Auch zu Hause sorgt er für einen angenehm frischen Duft und unterstützt ein geklärtes Raumklima.



Die *Winter-* apotheke

Stärkende Begleiter für die Erkältungszeit. Trotz aller Vorsorge lässt sich eine Erkältung nicht immer vermeiden. Oft beginnt sie ganz unscheinbar mit einem Kratzen im Hals, einer laufenden Nase oder dem Gefühl, nicht richtig fit zu sein. Gerade jetzt lohnt es sich, auf den eigenen Körper zu hören, ausreichend zu trinken, sich Ruhe zu gönnen und die Möglichkeiten der Aromapflege bewusst zu nutzen. Naturreine ätherische Öle können diese Zeit wohltuend begleiten und viele Anwendungen lassen sich unkompliziert zu Hause umsetzen. Dabei gilt: Je früher wir reagieren, desto besser können wir unseren Körper unterstützen.



Wärme *tut gut*

Wärme gehört zu den ältesten und bewährtesten Hausmitteln in der Erkältungszeit. Sie schenkt Entspannung, lädt zum Innehalten ein und sorgt für wohltuende Momente, wenn wir uns erschöpft fühlen. Ein warmes Vollbad oder ein duftendes Fußbad sind besonders angenehm, wenn wir frösteln oder uns nach Geborgenheit sehnen.

ERKÄLTUNGSBAD

Ideal zur Aktivierung und Durchblutungsförderung an kalten Tagen. Wer kein Vollbad nehmen möchte, kann das Badeöl auch für ein wärmendes Fußbad verwenden.

GO FRESH FUSSBADESALZ

Ein warmes Fußbad bringt kalte Füße wieder auf Temperatur und ist ein feines Abendritual, gerne auch als sog. ansteigendes Fußbad, bei dem die Wassertemperatur schrittweise erhöht wird.

SIEBEN KRÄUTER BIO KÖRPERÖL

Die Kombination aus duftenden Kräuterölen und hochwertigen Pflanzenölen eignet sich besonders für wärmende Einreibungen und Massagen. Das nährende Bio-Körperöl unterstützt die Pflege trockener Haut, wirkt sanft durchblutungsfördernd und ergänzt Wärmeanwendungen wie Bäder oder Fußbäder ideal.

Freies Durchatmen

Mit einer Erkältung verändert sich oft auch unser Atemgefühl. Die Nase ist gereizt, die Schleimhäute sind trocken und wir sehnen uns nach frischer Luft und einem tiefen Atemzug. Gerade in der Heizperiode werden die Atemwege zusätzlich beansprucht. Umso angenehmer sind kleine Auszeiten, die zum freien Durchatmen einladen.

In der Aromapflege werden naturreine ätherische Öle traditionell als Begleiter in der Erkältungszeit verwendet. Ob als feiner Duft im Raum, bei einer wohltuenden Inhalation oder im Inhalierstift, ihre charakteristischen Düfte schaffen eine angenehme Atmosphäre und unterstützen dabei, wieder tief durchzuatmen.

Besonders beliebte Winteröle:

RAVINTSARA
stärkend, befreiend, schleimlösend

EUKALYPTUS RADIATA
frisch, befreiend, sanft

MYRRHE
balsamisch, regenerierend, pflegend

NIAOULI
schleimlösend, befreiend, klärend

PALMAROSA
harmonisierend, regenerierend, stärkend

SALBEI
klärend, reinigend, wohltuend für Hals & Stimme

TEEBAUM
schützend, kräftigend, antiviral, immunstärkend

THYMIAN CT. LINALOOL
stärkend für HNO-Bereich, wärmend, antibakteriell



PRODUKTTIPPS

KORKI AROMADIFFUSER

NIA AROMADIFFUSER

PORTABLE SCENT HYDROLATE DIFFUSER

INHALIERSTIFTE

Je nach Situation eignen sich die Öle zur Raumbeduftung, für eine Feucht- oder Trockeninhalation oder als sanfte Hydrolat-Inhalation.



Hals und Stimme *bewusst* pflegen

Ein trockenes Halsgefühl oder leichtes Kratzen gehören häufig zu den ersten Anzeichen einer Erkältung. Gerade jetzt ist es wichtig, dem Mund- und Rachenraum besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Bewährt haben sich regelmäßiges Trinken, Gurgeln und eine sorgfältige Mundpflege. In der Aromapflege werden naturreine ätherische Öle wie Salbei, Thymian oder Myrrhe traditionell für Anwendungen im Mund- und Rachenraum eingesetzt.

ATEMFRISCH MUNDSPRAY

Ein praktischer Begleiter für unterwegs und zu Hause – besonders angenehm, wenn sich ein erstes Kratzen im Hals bemerkbar macht, erfrischend, klärend, reinigend.

ATEMFRISCH KONZENTRAT

Ideal als Gurgelwasser sowie zum Anmischen eines Mundsprays.

FEELING AROMULI THYMULI

Die wohltuenden Birkenzuckerkügelchen mit naturreinem Thymianöl Ct. Linalool sorgen für ein angenehmes Mund- und Rachengefühl und sind ein praktischer Begleiter für unterwegs. Ideal, um Hals und Stimme besonders in der kalten Jahreszeit etwas Gutes zu tun und den Rachenraum aktiv zu stärken und schützen.

Wohltuende Einreibungen

Wenn wir uns abgeschlagen fühlen, sind sanfte Einreibungen eine besonders angenehme Form der Aromapflege. Durch die Körperwärme entfalten sich die naturreinen ätherischen Öle nach und nach und umhüllen uns mit ihrem charakteristischen Duft.

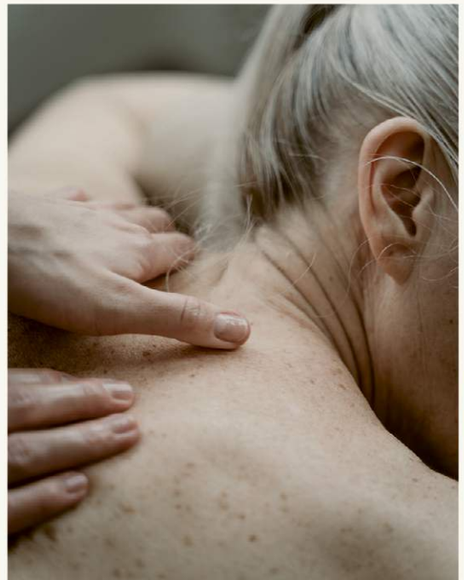
Brust, Rücken und Fußsohlen eignen sich besonders gut für diese Anwendungen und lassen sich wunderbar in das persönliche Abendritual integrieren.

PRODUKTTIPPS

BABY WOHL BRUSTBALSAM

HU-BRUSTBALSAM

CHINA BALSAM
Punktuell und je nach individueller Verträglichkeit



Manchmal ist Ruhe *die beste* Medizin

Gerade in der Erkältungszeit vergessen wir oft, wie wichtig Erholung ist. Ausreichend Schlaf, viel Flüssigkeit, wohltuende Wärme und kleine Aromapflege-Rituale schenken dem Körper Zeit, sich zu regenerieren.

Nicht jede Erkältung lässt sich verhindern oder verkürzen. Doch wir können unserem Körper mit Aufmerksamkeit und Fürsorge begegnen und ihn in dieser Zeit auf natürliche Weise begleiten.

Wann sollte ich ärztlichen Rat einholen?
Die Aromapflege kann eine wohltuende Begleitung in der Erkältungszeit sein. Sie ersetzt jedoch keine ärztliche Diagnose oder Behandlung.
Bitte suche ärztlichen Rat, wenn

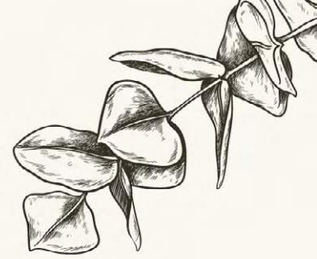
- hohes oder anhaltendes Fieber auftritt,
- Atemnot oder starke Beschwerden bestehen,
- sich die Symptome innerhalb kurzer Zeit deutlich verschlimmern,
- Beschwerden länger anhalten oder Unsicherheit über die Ursache besteht.
- Wichtiger Hinweis: Die Anwendung ätherischer Öle ersetzt keinen Arztbesuch. Sollten sich die Beschwerden nicht innerhalb kurzer Zeit bessern oder schwerwiegende Symptome auftreten, ist ärztlicher Rat einzuholen.





Die *Kraft der* Winteröle

Naturreine Begleiter für die kalte Jahreszeit
Mit jedem Atemzug nehmen wir Düfte auf, die unser Wohlbefinden auf vielfältige Weise beeinflussen können. Gerade in der kalten Jahreszeit werden naturreine ätherische Öle deshalb zu geschätzten Begleitern im Alltag. Viele Winteröle überzeugen durch ihre klärenden und reinigenden Eigenschaften und schaffen ein frisches, angenehmes Raumklima. Gleichzeitig besitzt jedes Öl seine ganz eigene Stärke – von wohltuenden Anwendungen rund um die Atemwege über die Pflege beanspruchter Schleimhäute bis hin zu entspannenden oder stärkenden Duftkompositionen. Im Mittelpunkt stehen ausgewählte Winteröle mit ihren einzigartigen Charaktereigenschaften, Wissenswertem zu ihren Besonderheiten und ihren beliebtesten Anwendungen.



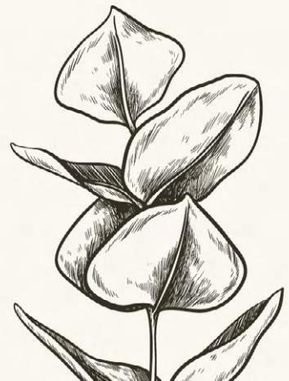
Eukalyptus radiata

LAT. EUCALYPTUS RADIATA

Der sanfte Begleiter für freies Durchatmen
Im Winter gehört Eukalyptus zu den beliebtesten Düften überhaupt. Doch Eukalyptus ist nicht gleich Eukalyptus. Während manche Arten intensiv und kampferartig duften, überzeugt Eukalyptus radiata mit einer angenehm weichen, frischen Note. Gerade diese Milde macht ihn zu einem geschätzten Winteröl der Aromapflege.
Das ätherische Öl wird aus den Blättern des australischen Baumes gewonnen. Sein frischer Duft sorgt für Klarheit im Raum und wird traditionell als Begleiter in der Erkältungszeit geschätzt. Besonders wohltuend ist Eukalyptus radiata als Feuchtinhalation oder in der Raumbeduftung. Gemeinsam mit Ravintsara, Myrte oder Zitrone entstehen harmonische Wintermischungen.

WISSENSWERT

Zur Gattung Eucalyptus gehören mehr als 600 Arten. In der Aromapflege spielen jedoch nur wenige davon eine bedeutende Rolle. Eukalyptus radiata wird besonders wegen seines ausgewogenen Duftes geschätzt und gilt als die sanftere Alternative zu Eukalyptus globulus. Warum sich die verschiedenen Arten unterscheiden, zeigen wir im nächsten Beitrag.



LIEBLINGSANWENDUNGEN

Feucht inhalieren: 1 Tropfen Eukalyptus radiata als Feuchtinhalation mit heißem Wasser wirkt schleimlösend, hilft festsitzenden Schleim abzuhusten und wirkt besonders wohltuend auf die unteren und oberen Atemwege.
Hinweis: Heißes Wasser für die Inhalation immer auf etwa 60–70 °C abkühlen lassen, bevor die ätherischen Öle zugegeben werden.

Frische Raumluft: Im Diffuser sorgt Eukalyptus radiata für einen klaren Duft und schafft eine angenehme, frische Atmosphäre in Wohn- und Arbeitsräumen. Gemeinsam mit Ravintsara entsteht eine klassische Kombination für die kalte Jahreszeit. Wenige Tropfen Zitrone bringen zusätzliche Frische und runden den Duft harmonisch ab.

Brustöl: Verdünnt in einem hochwertigen Pflanzenöl wie zB. Mandelöl oder Jojoba (4 Tropfen auf 10 ml Basisöl) eignet sich Eukalyptus radiata für eine wohltuende Einreibung von Brust und Rücken.

Belebender Saunaduft: Auch in der Sauna ist der milde Eukalyptusduft sehr beliebt. Wir empfehlen die Anwendung als Raumbeduftung oder als Saunasalz für Körpereinreibungen.

NATURREINE AROMAPFLEGE

- Eukalyptus radiata bio
- Nasenbalsam bio
- Inhalierstifte

Ravintsara

LAT. CINNAMOMUM CAMPHORA

Der Winterklassiker aus Madagaskar
Naturreines, ätherisches Ravintsaraöl ist eng mit der kalten Jahreszeit verbunden. Sein frischer, klarer Duft macht ihn für viele zum ersten Griff, sobald der Winter Einzug hält. Ob zur Raumbeduftung, im Inhalierstift oder für wohltuende Aromaanwendungen – Ravintsara zählt zu den vielseitigsten Winterölen der Aromapflege.

Gewonnen wird das ätherische Öl durch Wasserdampfdestillation aus den Blättern des Kampferbaums (Cinnamomum camphora), der auf Madagaskar ideale Wachstumsbedingungen gefunden hat. Dort entwickelt er ein ätherisches Öl mit einem hohen Anteil an 1,8-Cineol und seinem charakteristisch frischen Duft. Sein klarer Duft trägt zu einer angenehmen Raumatmosphäre bei und harmoniert besonders gut mit Eukalyptus radiata, Fichte oder Zitrone.

WISSENSWERT

Ein Baum, drei ganz unterschiedliche Öle: Der Kampferbaum (Cinnamomum camphora) liefert je nach Herkunft und Chemotyp ätherische Öle mit völlig unterschiedlichem Charakter. **Ravintsara Ct. Cineol** wird besonders in der Erkältungszeit und für die Atemwege geschätzt. **Kampfer Ct. Borneon** wirkt kräftig und anregend und ist vor allem für aktivierende Einreibungen beliebt. **Ho-Holz Ct. Linalool** duftet dagegen weich und mild und eignet sich besonders für entspannende, ausgleichende und hautpflegende Anwendungen.



LIEBLINGSANWENDUNGEN

Feucht inhalieren: 1 Tropfen Ravintsara mit 1 EL Meersalz vermischen und in heißem Wasser auflösen, entfaltet einen angenehm frischen, klärenden, schleimlösenden Dampf.

Winterduft für den Raum: Im Diffuser sorgt Ravintsara für einen klaren, frischen Duft. Gemeinsam mit Zitrone entsteht eine belebende Wintermischung, mit Fichte erinnert sie an einen Spaziergang durch den Winterwald.

Für unterwegs: Im Inhalierstift ist Ravintsara ein praktischer Begleiter für Büro, Schule oder Reisen und schenkt zwischendurch einen frischen Duftmoment sowie vorbeugenden Schutz vor Viren und Bakterien.

Brustöl: Verdünnt in einem hochwertigen Pflanzenöl eignet sich Ravintsara für eine stimulierende Einreibung von Brust und Rücken.

NATURREINE AROMAPFLEGE

- Ravintsara bio
- Ravintsarahydrolat bio
- Hol dir Kraft Körper- und Massageöl

Thymian Ct. Linalool

LAT. THYMUS VULGARIS

Sanfte Kräuterkraft für die Winterzeit
Thymian gehört zu den stärkenden Kräutern. Sein würziger Duft vermittelt Wärme, Kraft und Mut und wird seit Generationen geschätzt. Doch Thymian ist nicht gleich Thymian: Je nach Klima, Boden und Standort entwickelt die Pflanze unterschiedliche Chemotypen und damit verschiedene Duft- und Eigenschaftsprofile. Thymian Ct. Linalool zeichnet sich durch seinen angenehm milden, harmonischen Duft aus und zählt zu den beliebtesten Thymianölen der Aromapflege.

Traditionell wird Thymian Ct. Linalool besonders für seine starke Kraft im Hals-Nasen-Ohren-Bereich geschätzt. Sein warmer Kräuterduft hat eine stark regenerierende Wirkung. Für die Raumbeduftung verwendet man nur sehr wenig des intensiven Duftes, kombiniert mit leichteren Düften wie Zitrone, Mandarine, Grapefruit und Lavendel.

WISSENSWERT

Die Abkürzung „Ct.“ steht für Chemotyp. Obwohl die Pflanzen botanisch derselben Art angehören, können sie – abhängig von Klima, Höhenlage und Boden – unterschiedliche Hauptinhaltsstoffe bilden. Dadurch unterscheiden sich auch Duft und Einsatzmöglichkeiten.

LIEBLINGSANWENDUNGEN

Fußmassageöl: Verdünnt in einem hochwertigen Pflanzenöl (4 Tropfen Thymian auf 10 ml Mandelöl oder Jojoba) eignet sich Thymian Ct. Linalool für eine wohltuende Einreibung von Fußsohlen, sowie auch Brust und Rücken.

Feucht inhalieren: Ein Tropfen im heißen Wasser entfaltet seinen würzigen Duft und begleitet wohltuend bei HNO Beschwerden.

Winterduft: Im Diffuser verbindet sich Thymian ct. Linalool wunderbar mit Fichte, Lavendel oder Zitrusnoten. Das Ergebnis ist eine warme, frische Duftmischung mit winterlichem Charakter. Auch mit Ravintsara harmoniert das Öl hervorragend und ergänzt dessen frische Noten um eine angenehm würzige Wärme.

NATURREINE AROMAPFLEGE

- Thymian Ct. Linalool bio
- Frisch & Munter Körperöl bio
- Stärkungsbad
- Atemfrisch Mundspray
- Zahnpasta fresh

Myrte

LAT. MYRTUS COMMUNIS

Sanfte Klarheit für die Atemwege
Myrte zählt zu den ältesten Duftpflanzen des Mittelmeerraums. Ihr feiner, frischer Duft vermittelt Klarheit und Leichtigkeit. Im Vergleich zu Eukalyptus wirkt Myrte deutlich weicher und harmonischer und wird deshalb besonders gerne in winterlichen Duftmischungen eingesetzt.

Das ätherische Öl wird aus den Blättern und Zweigen des immergrünen Strauchs gewonnen. Ihr sanfter Duft schenkt Ruhe und Ausgeglichenheit – eine wohltuende Kombination, wenn Husten, Schnupfen und hektische Wintertage Körper und Geist gleichermaßen fordern. Besonders harmonisch ergänzt Myrte Eukalyptus radiata, Ravintsara oder Zitrone und verleiht Duftmischungen eine angenehm weiche Note.

WISSENSWERT

Myrte gehört – genau wie Eukalyptus und Niaouli – zur Familie der Myrtengewächse. Trotz ihrer engen Verwandtschaft unterscheiden sich die drei Pflanzen deutlich in Duft und Charakter. Während Eukalyptus eher frisch und intensiv wirkt und Niaouli kräftig-krautig duftet, überzeugt Myrte mit ihrer sanften, ausgewogenen Frische. Ihre besondere Stärke zeigt die Myrte aus Marokko auch am Abend: Sie wird bei Unruhe und Anspannung geschätzt, wirkt seelisch aufhellend und kann einen entspannten, erholsamen Schlaf begleiten.

LIEBLINGSANWENDUNGEN

Feucht inhalieren: 1 Tropfen Myrtenöl eignet sich besonders gut für eine sanfte Feuchtinhalation bei strapazierten Schleimhäuten.

Gurgellösung: 1 Tropfen Myrtenöl auf 1 TL Meersalz und von dieser Mischung ca. die Hälfte in einem Glas lauwarmem Wasser auflösen und Gurgeln eignet sich ideal für die Mund- und Rachenpflege.

Abendduft: Im Diffuser sorgt Myrte gemeinsam mit Fichte oder Lavendel für eine entspannte Atmosphäre und lädt dazu ein, nach einem langen Wintertag zur Ruhe zu kommen.

Wintermischung: Mit Eukalyptus radiata und Zitrone entsteht ein frischer, ausgewogener Duft für Wohnräume.

Brustöl: Verdünnt in einem hochwertigen Pflanzenöl eignet sich Myrte für eine sanfte Einreibung von Brust und Rücken.

NATURREINE AROMAPFLEGE

- Myrte bio
- Cool Ice Duftkomposition
- Hu-Brustbalsam

Niaouli

LAT. MELALEUCA QUINQUENERVIA

Der Geheimtipp für die Winterzeit
Niaouli zählt zu den weniger bekannten ätherischen Ölen und genau das macht ihn zu einem echten Geheimtipp. Sein frischer, leicht krautiger Duft erinnert an Eukalyptus, wirkt dabei jedoch weicher und angenehm ausgewogen. In der kalten Jahreszeit wird Niaouli traditionell als vielseitiger Begleiter mit besonders schleimlösender Wirkung geschätzt.

Das ätherische Öl wird durch Wasserdampfdestillation aus den Blättern des immergrünen Niaouli-Baumes gewonnen, der zur Familie der Myrtengewächse gehört. Es eignet sich besonders für Feuchtinhalationen oder als Bestandteil wohltuender Brust- und Rückenöle. Gleichzeitig sorgt sein frischer Duft für eine angenehme Atmosphäre und harmoniert wunderbar mit Ravintsara, Fichte oder Zitrone.

WISSENSWERT

Niaouli und Teebaum gehören derselben Pflanzenfamilie an und sind botanisch eng miteinander verwandt. Dennoch unterscheiden sich ihre ätherischen Öle deutlich: Niaouli duftet frischer und sanfter und wird deshalb besonders gerne in winterlichen Duftmischungen verwendet.

LIEBLINGSANWENDUNGEN

Feucht inhalieren: 1 Tropfen Niaouli in heißem Wasser entfaltet einen angenehm frischen Dampf und begleitet wohltuend durch die kalte Jahreszeit.

Brustöl: Verdünnt in einem hochwertigen Pflanzenöl eignet sich Niaouli für eine sanfte Einreibung von Brust und Rücken und unterstützt die Schleimlösung.

Frische Raumluft: Im Diffuser sorgt Niaouli für einen klaren Duft. Gemeinsam mit Ravintsara und Zitrone entsteht eine klassische Wintermischung.

Für unterwegs: Auch im Inhalierstift ist Niaouli ein praktischer Begleiter und schenkt zwischendurch einen frischen Duftmoment.

NATURREINE AROMAPFLEGE

- Niaouli bio
- Schniefnase adé Duftkomposition
- Sauna Duftkomposition
- Chinabalsam

Fichte

LAT. PICEA ABIES



Die Kraft des Winterwaldes
Der Duft der Fichte gehört zum Winter wie verschneite Wälder und klare Bergluft. Frisch, harzig bis sanft blumig erinnert er an einen Spaziergang durch den Nadelwald und lässt viele Menschen automatisch tief durchatmen. Kein Wunder, dass Fichtenöl zu den klassischen Winterölen der Aromapflege zählt und besonders wohltuend auf die unteren Atemwege wirkt.

Das ätherische Öl wird aus den Nadeln und Zweigen der Fichte gewonnen. Sein frischer Duft sorgt für eine angenehme Raumatmosphäre und macht Fichte zu einem beliebten Öl für die Raumbeduftung. Dank ihres natürlichen Gehalts an Estern zählt sie außerdem zu den besonders harmonisierenden Nadelölen und schenkt in stressreichen Zeiten entspannende Duftmomente.

WISSENSWERT

Fichten bilden ätherische Öle als natürlichen Schutz vor Umwelteinflüssen. Ein Teil dieser flüchtigen Duftstoffe, sogenannte Terpene, wird von den Bäumen an die Umgebungsluft abgegeben und prägt den typischen Duft eines Nadelwaldes. So bringt das Fichtennadelöl mit seinem charakteristischen Waldduft ein Stück Natur in den Alltag und lädt zu entspannenden Auszeiten und bewusstem Durchatmen ein.



LIEBLINGSANWENDUNGEN

Feucht inhalieren: 1-2 Tropfen Fichtenöl in heißem Wasser entfalten ihren angenehm harzigen Duft und wirken besonders befreiend auf die Atemwege.

Winterwald für Zuhause: Im Diffuser sorgt Fichte gemeinsam mit Ravintsara für einen frischen Waldduft. Ein Tropfen Zitrone bringt zusätzliche Leichtigkeit.

Einreibung: Verdünnt in einem hochwertigen Pflanzenöl eignet sich Fichte wunderbar für eine wohltuende Einreibung von Brust oder Rücken.

Sauna: Auch für winterliche Saunaaufgüsse ist Fichte ein Klassiker und bringt den Duft heimischer Nadelwälder in die Saunakabine.

NATURREINE AROMAPFLEGE

- Fichte bio
- Broncho-Wohl Duftkomposition
- Lebenslust Duftkomposition
- Tief atmen Duftkomposition
- Tief atmen Ölbad / Salzbad / Saunasalz
- Christbaum Raumspray
- Medicus Raumspray

Zitrone

LAT. CITRUS LIMON



Sonnige Frische für graue Wintertage
Wenn draußen Nebel, Schnee und kurze Tage den Winter bestimmen, bringt der Duft der Zitrone ein Stück Leichtigkeit ins Zuhause. Frisch, spritzig und klar sorgt ihr ätherisches Öl für eine angenehme Atmosphäre und bildet einen schönen Kontrast zu den warmen, harzigen Düften der Winterzeit. Das ätherische Zitronenöl wird durch Kaltpressung aus den Schalen sonnengereifter Früchte gewonnen. In der Aromapflege wird es besonders für die Raumbeduftung geschätzt und ist eine ideale Ergänzung winterlicher Duftmischungen.

Ob mit Ravintsara, Eukalyptus radiata, Fichte oder Thymian ct. Linalool – Zitrone verleiht nahezu jeder Mischung eine frische, lebendige Note und bringt Leichtigkeit in die Winterzeit. Sie wirkt besonders raumluftreinigend, klärend, stimmungsaufhellend und konzentrationsfördernd.

WISSENSWERT

Das ätherische Öl sitzt in winzigen Ölbehältern direkt in der Zitronenschale und wird durch Kaltpressung gewonnen. Sein Hauptbestandteil Limonen gehört zu den Monoterpenen und prägt den typisch spritzigen Charakter und die raumluftreinigende Wirkung. Doch erst zahlreiche weitere Duftmoleküle in kleinsten Mengen machen aus dem Limonenduft den unverwechselbaren Duft einer frischen Zitrone.



LIEBLINGSANWENDUNGEN

Frische Raumluft: Im Diffuser sorgt Zitrone für eine klare Duftatmosphäre und ergänzt Winteröle wie Ravintsara oder Fichte perfekt. Ein paar Tropfen Zitrone auf dem Duftstein oder im Diffuser bringen Leichtigkeit in den Tag und schaffen eine freundliche Atmosphäre. Auch ideal für Homeoffice, Lern- und Arbeitsbereiche.

Raumspray: Mit Alkohol und etwas Hydrolat oder Wasser lässt sich im Handumdrehen ein frischer Raumspray für Wohn- und Arbeitsräume herstellen.

Der perfekte Mischpartner: Kaum ein anderes ätherisches Öl lässt sich so vielseitig kombinieren. Zitrone verleiht krautigen, harzigen und frischen Winterölen eine leichte, spritzige Note.

NATURREINE AROMAPFLEGE

- Naturreine Duftkompositionen: Fruchtschalenmix bio, Energie, Vitalität, Zitrus Potpouri
- Frisch und Munter Körperöl
- Atemfrisch Konzentrat zum Gurgeln
- Zahnpasta Teebaum
- Handseife Zitrone

Exkurs: Eukalyptus *ist nicht gleich* Eukalyptus

Vier Arten – vier ganz unterschiedliche Charaktere. Wer „Eukalyptus“ hört, denkt meist an einen einzigen Duft. Tatsächlich umfasst die Gattung mehrere Hundert Arten, von denen jedoch nur einige für die Gewinnung ätherischer Öle von Bedeutung sind. Je nach Art unterscheiden sich Duft, Inhaltsstoffe und Anwendung deutlich. Ein Blick auf den botanischen Namen lohnt sich also, denn je nach Art eignet sich das ätherische Öl für ganz unterschiedliche Bedürfnisse.



EUKALYPTUS RADIATA

Der sanfte Winterbegleiter

Radiata ist der Allrounder unter den Eukalyptusölen. Sein Duft ist angenehm frisch, aber deutlich milder als jener des Globulus. Gerade deshalb eignet er sich hervorragend für die Raumbeduftung, Feuchtinhalationen und winterliche Duftmischungen. Er begleitet traditionell die Erkältungszeit und sorgt gleichzeitig für eine angenehme Frische im Raum. Besonders geeignet für

- Feuchtinhalationen & Diffuser
- Wohn- und Arbeitsräume
- klassische Wintermischungen

EUKALYPTUS GLOBULUS

Der intensive Klassiker

Globulus ist der kräftigste Vertreter der Eukalyptusfamilie. Sein hoher Cineolgehalt verleiht ihm den typisch frischen, intensiven Duft, den viele sofort mit Eukalyptus verbinden. Er wird traditionell während der Erkältungszeit verwendet und eignet sich besonders für Inhalationen, kräftige Raumbeduftung und Saunaaufgüsse. Für kleine Kinder ist er jedoch nicht geeignet. Besonders geeignet für

- Feuchtinhalation & Sauna
- intensive Raumbeduftung
- erfahrene Aromaanwender

EUKALYPTUS STAIGERIANA

Der Familienfreund

Staigeriana überrascht mit einem milden, leicht zitronigen Duft. Durch seinen sehr geringen Cineolgehalt gilt er als besonders gut verträglich und eignet sich hervorragend für Familien mit Kindern sowie für sensible Menschen. Neben seiner wohltuenden Wirkung während der Erkältungszeit wirkt sein Duft zugleich ausgleichend und stimmungsaufhellend. Besonders geeignet für

- Familien & Kinder
- sanfte Raumbeduftung
- Wohn- & Arbeitsräume
- Erkältungszeit

EUKALYPTUS CITRIODORA

Der Frischebringer

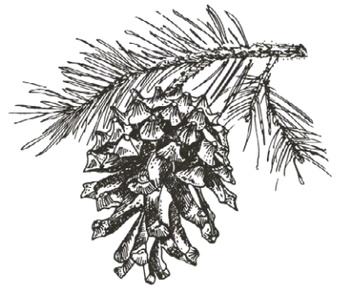
Mit seinem frischen, zitronigen Duft unterscheidet sich Citriodora deutlich von den klassischen Wintereukalypten. Sein Hauptinhaltsstoff ist nicht Cineol, sondern Citronellal, wodurch sich auch sein Duftprofil und seine Einsatzmöglichkeiten verändern. Er wird besonders für fröhlich stimmende Raumbeduftungen geschätzt und ist zudem ein bewährter Begleiter im Sommer und bei Outdoor-Aktivitäten. Besonders geeignet für

- frische Raumbeduftung
- gute Stimmung
- Sommer & Outdoor
- Insektenschutz



Natürlich durch die Erkältungszeit

Bewährte Aromapflege-Anwendungen für die kalte Jahreszeit. Wenn die Temperaturen sinken und die Erkältungszeit beginnt, sehnen wir uns nach wohltuenden Momenten für Körper und Sinne. Naturreine ätherische Öle lassen sich in dieser Zeit vielseitig einsetzen – etwa als Feuchtinhalation, Brustöl oder Raumspray. Mit wenigen Zutaten entstehen einfache Rezepturen, die sich unkompliziert selbst herstellen und leicht in den Alltag integrieren lassen. Die folgenden Anwendungen zeigen Schritt für Schritt, wie es geht.



DIY

Feuchtinhalation

Wohltuende Wärme für die kalte Jahreszeit
Eine Feuchtinhalation ist eine einfache Möglichkeit, die Atemwege mit warmem Wasserdampf zu befeuchten. In Kombination mit ausgewählten ätherischen Ölen entsteht eine wohlige und zugleich sehr effektive Anwendung.

DU BRAUCHST

- 1 Schüssel mit heißem, nicht mehr kochendem Wasser (etwa 60–70 °C)
- 1–2 Tropfen Eukalyptus radiata, Ravintsara oder Fichtennadel
- 1-2 EL Meersalz
- 1 Handtuch

SO GEHT'S

1. Fülle das heiße Wasser in eine hitzebeständige Schüssel.

2. Vermische das ätherische Öl zunächst mit dem Meersalz und gib die Mischung unmittelbar vor der Anwendung ins Wasser.

3. Beuge dich mit etwas Abstand über die Schüssel und lege das Handtuch locker über Kopf und Schultern.

4. Schließe die Augen und atme den aufsteigenden Dampf etwa 10-15 Minuten ruhig ein.

GUT ZU WISSEN

Bereits ein bis maximal zwei Tropfen ätherisches Öl reichen für eine Feuchtinhalation völlig aus. Gerade bei intensiv duftenden Ölen gilt: Weniger ist mehr.

Heißes Wasser für die Inhalation immer auf etwa 60-70 °C abkühlen lassen, bevor die ätherischen Öle zugegeben werden.

DIY

Brustöl

Wärmende Aromapflege für die Winterzeit
Ein selbst gemischtes Brustöl ist schnell hergestellt und ein wohltuender Begleiter an kühlen Tagen. Die sanfte Einreibung mit naturreinen ätherischen Ölen wirkt je nach Auswahl befreiend für die Atemwege sowie stärkend für den Organismus und schenkt ein angenehmes Hautgefühl.

DU BRAUCHST

- 50 ml Blauglasflasche mit Gießring
- 50 ml Mandelöl bio (alternativ Jojoba bio)
- 3 Tr. Ravintsara
- 3 Tr. Eukalyptus radiata
- 2 Tr. Lorbeer
- 2 Tr. Thymian Ct. Linalool

SO GEHT'S

1. Fülle das Mandelöl in die Blauglasflasche.

2. Gib die ätherischen Öle tropfenweise dazu.

3. Verschließe die Flasche und schwenke sie vorsichtig, bis sich alles gut vermischt hat.

4. Trage je nach Bedarf einige Tropfen auf Brust und oberen Rücken auf und massiere das Öl sanft ein.

5. Bei sauberer Arbeitsweise ist das Brustöl etwa sechs Monate haltbar. Lichtgeschützt, kühl und gut verschlossen aufbewahren.

GUT ZU WISSEN

Das Brustöl eignet sich ebenso hervorragend als wohltuendes Fußmassageöl. Einfach vor dem Schlafengehen sanft in die Fußsohlen einmassieren und anschließend warme Socken anziehen.



DIY

Roll-on

Klarer Kopf für unterwegs
Wenn sich der Kopf schwer anfühlt oder du an einem langen Tag in trockener Heizungsluft neue Frische suchst, ist dieser Aroma-Roll-on ein praktischer Begleiter. Die ausgewählte Mischung naturreiner ätherischer Öle verströmt einen klaren, frischen Duft und eignet sich ideal für kleine Duftpausen zwischendurch.

DU BRAUCHST

- 10 ml Roll-on Weißglas
- 10 ml Jojoba
- 3 Tr. Rosmarin Ct. Cineol
- 3 Tr. Eukalyptus radiata
- 2 Tr. Pfefferminze
- 2 Tr. Zitrone

SO GEHT'S

1. Fülle das Jojobawachs in den Roll-on.

2. Gib die ätherischen Öle tropfenweise dazu.

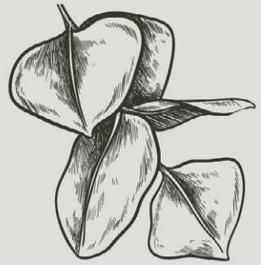
3. Setze die Roll-on-Kugel ein und verschließe den Behälter.

4. Je nach Bedarf auf Schläfen (mit etwas Abstand zu den Augen), Nacken oder Handgelenke auftragen.

5. Bei sauberer Herstellung ist der Roll-on etwa sechs Monate haltbar. Lichtgeschützt und gut verschlossen aufbewahren.

GUT ZU WISSEN

Durch den hohen Anteil an ätherischen Ölen ist dieser Roll-on für Erwachsene gedacht. Die Pfefferminze sorgt für einen angenehm kühlenden Duftcharakter und macht die Mischung besonders erfrischend und lindernd bei Verspannungen.



DIY

Raumspray

Frische für dein Zuhause. Gerade in der kalten Jahreszeit verbringen wir viel Zeit in geschlossenen Räumen. Dieser Raumspray sorgt mit naturreinen ätherischen Ölen für einen frischen, klaren Duft und bringt im Handumdrehen eine angenehme Atmosphäre in Wohn- oder Arbeitsräume.

DU BRAUCHST

- 50 ml Blauglasflasche mit Zerstäuber
- 40 ml Weingeist bio
- 9 ml Pfefferminzhydrolat bio
- 8 Tr. Ravintsara
- 5 Tr. Zitrone
- 4 Tr. Eukalyptus radiata
- 3 Tr. Silbertanne

SO GEHT'S

1. Fülle den Weingeist bio in die Blauglasflasche.

2. Gib die ätherischen Öle dazu und mische den Inhalt der Flasche.

3. Fülle anschließend das Pfefferminzhydrolat ein und verschließe die Flasche.

4. Vor jedem Gebrauch gut schütteln und je nach Bedarf einige Sprühstöße im Raum verteilen.

5. Dank des Alkoholanteils ist der Raumspray bei sauberer Herstellung und lichtgeschützter Lagerung etwa ein Jahr haltbar.

GUT ZU WISSEN

Der Raumspray eignet sich ideal für Wohnräume, das Homeoffice oder den Eingangsbereich. Nicht direkt auf empfindliche Oberflächen, Möbel oder Textilien sprühen.

Je nach Jahreszeit oder persönlicher Vorliebe lässt sich der Duft mit Zirbe, Orange oder Myrte ganz einfach variieren.





DIY

Aroma-Duschgel

Belebende Aromapflege für einen frischen Start in den Tag. An kalten Wintermorgen fällt es manchmal schwer, in Schwung zu kommen. Ein selbst gemischtes Aroma-Duschgel verwöhnt dich mit einem klaren, frischen Duft und macht die tägliche Dusche zu einem belebenden Wohlfühlmoment.

DU BRAUCHST

- 100 ml Kunststoffflasche mit Klappverschluss
- 100 ml feeling Shampoobasis
- 4 Tr. Grapefruit
- 3 Tr. Rosmarin Ct. Cineol
- 2 Tr. Ravintsara
- 1 Tr. Silbertanne

SO GEHT'S

1. Fülle zuerst nur ca. die Hälfte der feeling Shampoobasis in die Flasche.

2. Gib die ätherischen Öle hinzu und schwenke diese nun vorsichtig, bis sich die Öle gut mit der Shampoobasis vermischt haben. Anschließend die zweite Hälfte der Shampoobasis hinzugeben und nochmals vorsichtig schwenken.

3. Innerhalb von drei Monaten aufbrauchen.

GUT ZU WISSEN

Die feeling Shampoobasis eignet sich nicht nur als duftneutrales Dusch- und Haarshampoo, sondern auch als milde Grundlage für individuelle Shampoo-Rezepturen. Je nach gewünschter Duftnote kannst du ca. 0,5-1% ätherische Öle nach deinen persönlichen Vorlieben hinzufügen. Die Öle sollten jedoch vorsichtig in die Shampoobasis eingearbeitet werden, nicht schütteln.

DIY

Duftkompresse

Wohltuende Wärme zum Entspannen. Wenn die kalte Jahreszeit ihren Tribut fordert und sich Nacken, Schultern oder Brust verspannt anfühlen, schenkt eine warme Duftkompresse wohltuende Momente der Entspannung. Die Kombination aus Wärme und naturreinen Ölen lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen und Wärme zu tanken.

DU BRAUCHST

- 1 kleine Schüssel mit warmem Wasser
- 2 Tr. Lavendel fein
- 1 Tr. Weihrauch
- 1 Tr. Römische Kamille
- 1 kleines Baumwolltuch oder Waschlappen
- 1 trockenes Handtuch

SO GEHT'S

1. Gib die ätherischen Öle in das warme Wasser.

2. Tauche das Baumwolltuch kurz ein und wringe es gut aus.

3. Lege die Kompresse auf die gewünschte Körperstelle.

4. Decke sie mit einem trockenen Handtuch ab und genieße die Wärme etwa 10–15 Minuten.

5. Tipp: Mit einer Wärmeflasche oder einem Wärmekissen kannst du die Wirkung der Duftkompresse intensivieren.

GUT ZU WISSEN

Besonders angenehm ist die Duftkompresse am Abend oder nach einem langen Tag. Die sanfte Wärme und der harmonische Duft laden dazu ein, bewusst innezuhalten und zu entspannen. Zudem wirken feucht-warme Kompressen sehr wohltuend zur Aktivierung der Atmung sowie zur Unterstützung der Schleimlösung.



Sanfte Begleiter *für kleine* Schnupfennasen

Achtsame Anwendungen für die ganze Familie
Gerade in der Erkältungszeit können naturreine ätherische Öle Kinder sanft begleiten. Dabei gilt: Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Nicht jedes ätherische Öl eignet sich für die empfindlichen Atemwege von Babys und Kindern. Besonders bei cineol-, menthol- oder kampferhaltigen Ölen ist Vorsicht geboten. Deshalb setzen wir auf ausgewählte, besonders milde ätherische Öle wie Eukalyptus staigeriana, Silbertanne bio, Cajeput und Thymian Ct. Linalool bio, die sich seit vielen Jahren in der Aromapraxis bewährt haben. Neben ausreichend Flüssigkeit, befeuchteter Raumluft und bewährten Hausmitteln wie feucht-warmen Brustwickeln können natürliche Aromapflegeprodukte das Wohlbefinden in der Winterzeit sanft unterstützen.

Bewährte Kinderöle *für die* Winterzeit

EUKALYPTUS STAIGERIANA

Der besonders milde „Kindereukalyptus“ eignet sich hervorragend zur Raumbeduftung und verströmt einen angenehm zitronig-frischen Duft. Er sorgt für eine frische Raumluft und ist aufgrund seines geringen Cineolgehalts auch für Kinder und sensible Menschen bestens geeignet.

SILBERTANNE BIO

Der sanft-waldige Duft bringt die Kraft des Waldes ins Kinderzimmer. Wenige Tropfen in der Duftlampe oder im Diffuser schaffen eine angenehme Atmosphäre, wirken raumluftreinigend und laden zum tiefen Durchatmen ein.

THYMIAN CT LINALOOL BIO

Die besonders milde Variante des Thymians ist speziell für Kinder und sensible Menschen geeignet. Zur Raumbeduftung oder in einem Pflegeöl angewendet unterstützt Thymian in der Erkältungszeit auf sanfte Weise und stärkt den Organismus.

MANDARINE ROT BIO

Das klassische Kinderöl begeistert mit seinem süßlich-fruchtigen Duft und sorgt für Fröhlichkeit, Geborgenheit und Entspannung. Es eignet sich hervorragend zur Raumbeduftung und lässt sich wunderbar mit Silbertanne bio oder Eukalyptus staigeriana kombinieren – für eine angenehm frische und kindgerechte Duftatmosphäre.

So wendest du die ätherischen Öle an

Die ausgewählten ätherischen Öle lassen sich vielseitig und unkompliziert anwenden:

Raumbeduftung: 3–5 Tropfen in den Diffuser oder die Aromalampe geben und den Duft sanft im Raum verteilen.

Duftstein: 1–2 Tropfen auf einen Duftstein geben und mit etwas Abstand zum Bett aufstellen. Eine besonders unkomplizierte Möglichkeit für eine dezente Raumbeduftung am Abend.

Dufttuch: 1–2 Tropfen auf ein feuchtes Tuch oder eine Stoffwindel geben und in der Nähe des Kindes aufhängen oder neben das Bett hängen (außer Reichweite des Kindes).

Inhalierstift: 5–10 Tropfen auf den Baumwollvlies des Inhalierstifts träufeln – ideal für unterwegs oder für größere Kinder.

Fußmassageöl: 1–2 Tropfen ätherisches Öl mit 10 ml Mandelöl mischen und die Fußsohlen sanft einmassieren. Besonders angenehm vor dem Schlafengehen oder in Kombination mit einem feucht-warmen Brustwickel.



Befreiende Pflegeprodukte *für* Kinder



BABYWOHL BRUSTBALSAM

Der speziell für Kinder entwickelte Brustbalsam enthält eine sorgfältig abgestimmte Mischung besonders milder ätherischer Öle. Je nach Bedarf Brust, Rücken oder auch die Fußsohlen sanft einmassieren – so können die wertvollen Pflanzenöle über Haut und Atemwege ihre wohltuenden Eigenschaften entfalten. Geeignet ab dem 6. Lebensmonat.

HATSCHI KINDERBAD

Ein warmes Aromabad mit hautpflegendem Mandelöl und ausgewählten ätherischen Ölen tut besonders in der Erkältungszeit gut. Die aufsteigenden Dämpfe unterstützen das freie Durchatmen, während die wohltuende Wärme Körper und Seele entspannt – auch Mama und Papa profitieren von den sanften Düften.

SCHNIEFNASE ADÉ DUFTKOMPOSITION

Die speziell für Kinder entwickelte Duftmischung eignet sich ideal für Duftlampe, Diffuser oder Inhalierstift. Der angenehm süßlich-frische Duft schafft eine wohltuende Atmosphäre im Kinderzimmer und begleitet kleine Schnupfennasen sanft durch die Winterzeit.

FEELING AROMULI THYMULI

Die Birkenzuckerkugeln mit naturreinem Thymian Ct. Linalool sind besonders in der kalten Jahreszeit beliebt. Sie können gelutscht oder in warmem Tee aufgelöst werden und sind eine praktische Ergänzung für die ganze Familie – besonders beim ersten Halskratzen sowie zur vorbeugenden Stärkung des Organismus.





Winter-Wellness – *kleine Rituale* für Körper und Seele

Wenn der Winter zur Wohlfühlzeit wird. Der Winter lädt dazu ein, einen Gang zurückzuschalten und sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen. Während draußen die Natur zur Ruhe kommt, wächst auch in uns der Wunsch nach Wärme, Geborgenheit und kleinen Auszeiten. Mit naturreinen Düften lassen sich solche Momente ganz einfach in den Alltag integrieren – sei es bei einem entspannenden Bad, einer wohltuenden Massage oder einem gemütlichen Abend auf dem Sofa.
Oft sind es gerade diese kleinen Rituale, die den Winter zu einer besonderen Jahreszeit machen. Sie schenken Momente der Entschleunigung, laden zum Durchatmen ein und geben Körper und Seele neue Energie.

DIY

Winterbad

Ein wohltuendes Ritual für kalte Wintertage
Es gibt kaum etwas Schöneres, als nach einem langen Wintertag in ein warmes Bad einzutauchen. Die angenehme Wärme schenkt Geborgenheit und lädt dazu ein, den Alltag für einen Moment hinter sich zu lassen. Lavendel fein verwöhnt mit seinem sanft-blumigen Duft, Mandarine rot verleiht der Mischung eine warme, fruchtige Leichtigkeit und Benzoe Siam rundet das Badeerlebnis mit seiner süßen, vanilleähnlichen Note harmonisch ab. So entsteht ein wohltuendes Winterritual für Körper und Seele.

DU BRAUCHST

- 50 ml Blauglasflasche mit Gießring
- 50 ml Mandelöl nativ bio
- 8 Tr. Lavendel fein
- 5 Tr. Mandarine rot bio
- 3 Tr. Benzoe Siam 50:50 in Alkohol

SO GEHT'S

1. Fülle das Mandelöl in die Blauglasflasche, gib die ätherischen Öle dazu und verschließe die Flasche.

2. Schwenke die Mischung liebevoll, bis sich alles gut verbunden hat.

3. Gib für ein Vollbad etwa 1–2 TL des Badeöls in das bereits eingelassene Badewasser und verteile das Badeöl mit der Brause.

4. Genieße dein Bad etwa 15–20 Minuten.

5. Innerhalb von etwa sechs Monaten aufbrauchen.

GUT ZU WISSEN

Da sich ätherische Öle nicht mit Wasser verbinden, sorgt das Pflanzenöl dafür, dass sie sich besser im Badewasser verteilen. Gleichzeitig pflegt es die Haut angenehm. Nach dem Baden die Haut nur sanft trocken tupfen – so bleibt der pflegende Ölfilm erhalten.

Geschenkidee: In einer hübschen Flasche, ergänzt mit einem handgeschriebenen Etikett oder einer kleinen Schleife, wird das Badeöl zu einem liebevollen Geschenk für Advent, Nikolaus oder Weihnachten.



Wärmendes Körperöl

DIY

Pflege und Geborgenheit für kalte Wintertage
Nach einer warmen Dusche oder einem Bad freut sich die Haut über eine Extraportion Pflege. Sanfte Massagebewegungen und wertvolle Pflanzenöle verwöhnen trockene Winterhaut und schenken bewusste Entschleunigung. Weihrauch verleiht der Mischung eine warme, balsamische Tiefe, Ho-Blätter umhüllen mit ihrem weichen, blumig-holzigen Duft und Mandarine rot bringt eine sanfte, fruchtige Leichtigkeit hinzu. Gemeinsam entsteht eine harmonische Komposition, die Geborgenheit vermittelt und zum Loslassen einlädt.

DU BRAUCHST

- 50 ml Blauglasflasche mit Gießring
- 50 ml Mandelöl bio
- 4 Tr. Weihrauch
- 3 Tr. Ho-Blätter
- 3 Tr. Mandarine rot

SO GEHT'S

1. Fülle das Mandelöl in die Blauglasflasche und gib die ätherischen Öle dazu.

2. Verschließe die Flasche und schwenke sie liebevoll, bis sich alles gut verbunden hat.

3. Massiere das Körperöl nach dem Duschen oder Baden in die noch leicht feuchte Haut ein.

4. Innerhalb von etwa sechs Monaten aufbrauchen.

GUT ZU WISSEN

Auf der noch leicht feuchten Haut lässt sich das Körperöl besonders gut verteilen und zieht angenehm ein, so wird die Haut mit Feuchtigkeit und pflegenden Ölen versorgt.

Geschenkidee: Mit einer hochwertigen Glasflasche und einem hübschen Etikett wird das Körperöl zu einem liebevollen Geschenk für Menschen, denen du eine kleine Auszeit schenken möchtest.

Verwöhnendes Fußbad

DIY

Wohltuende Wärme für müde Füße
Ein warmes Fußbad ist Balsam für kalte, müde Füße und eine wunderbare Möglichkeit, den Tag entspannt ausklingen zu lassen. Der waldige Duft der Zirbe vermittelt Ruhe und Geborgenheit, Orange süß bringt eine warme, harmonische Note in die Mischung und Rosmarin Ct. Cineol setzt mit seinem frischen Aroma einen belebenden Akzent. So entsteht ein wohltuendes Ritual, das Wärme und Entspannung miteinander verbindet.

DU BRAUCHST

- 2 EL Meersalz naturfein
- 3 Tr. Zirbe
- 2 Tr. Orange süß
- 1 Tr. Rosmarin ct. Cineol
- 1 Schüssel oder Fußbadewanne mit warmem Wasser

SO GEHT'S

1. Vermische das Meersalz mit den ätherischen Ölen.

2. Gib die Mischung in warmes Wasser und rühre kurz um.

3. Bade deine Füße etwa 15–20 Minuten.

4. Trockne sie anschließend gut ab und verwöhne sie mit einem pflegenden Körperöl oder dem feeling Fußbalsam.

5. Bereite die Mischung für jede Anwendung frisch zu.

GUT ZU WISSEN

Ein Fußbad eignet sich besonders gut als Einstieg in einen gemütlichen Winterabend. Anschließend sorgen warme Socken dafür, dass die wohlige Wärme lange erhalten bleibt.

Geschenkidee: Vervielfache die Menge, fülle das aromatisierte Meersalz in ein schönes Glas mit Bügelverschluss und schreibe eine kleine Anleitung. So entsteht im Handumdrehen ein persönliches Wellness-Geschenk. Kombiniert mit einem Balsam und/oder einem schönen Handtuch ergibt das eine wunderschöne Geschenkidee für liebe Menschen.

DIY

Abendritual mit Duft

Den Tag entspannt ausklingen lassen

Wenn der Tag langsam zur Ruhe kommt, laden kleine Rituale dazu ein, bewusst abzuschalten. Ein sanfter Duft aus Duftlampe schafft eine entspannte Atmosphäre und macht dein Zuhause zu einem Ort der Geborgenheit. Zirbe erfüllt den Raum mit ihrem klaren Waldduft, Lavendel schenkt sanfte Ruhe und Benzoe Siam sorgt mit seiner warmen, vanilleähnlichen Note für Behaglichkeit. Eine harmonische Duftkomposition für gemütliche Winterabende und erholsame Stunden.

DUFTMISCHUNG

- 3 Tr. Zirbe
- 2 Tr. Lavendel fein
- 1 Tr. Benzoe Siam

ANWENDUNG

Fülle deine Duftlampe mit Wasser und gib die ätherischen Öle hinein. Durch die sanfte Wärme entfaltet sich der Duft nach und nach im Raum. Mach es dir gemütlich, atme bewusst und genieße den Abend mit allen Sinnen.

GUT ZU WISSEN

Reduziere am Abend helle Lichtquellen und digitale Ablenkungen. Ein gutes Buch, eine Tasse Tee und dein Lieblingsduft machen schon aus wenigen Minuten eine wertvolle Auszeit.

Geschenkidee: Für ein sinnliches Abendritual eignen sich Duftlampen und naturreine Duftkompositionen aus dem feeling Sortiment.

DIY

Kleine Winter-Auszeit

Momente, die guttun

Eine kleine Auszeit muss weder aufwendig sein noch lange dauern. Oft reichen schon wenige Minuten, in denen wir ganz bewusst das tun, was uns guttut. Eine Tasse Lieblingstee, eine kuschelige Decke, ein gutes Buch oder ein vertrauter Duft können dabei helfen, den Alltag für einen Moment loszulassen. Es geht nicht darum, ein bestimmtes Ritual einzuhalten, sondern sich selbst kleine Inseln der Ruhe zu schaffen und den Winter auch als Zeit für Entschleunigung und Genuss zu entdecken.

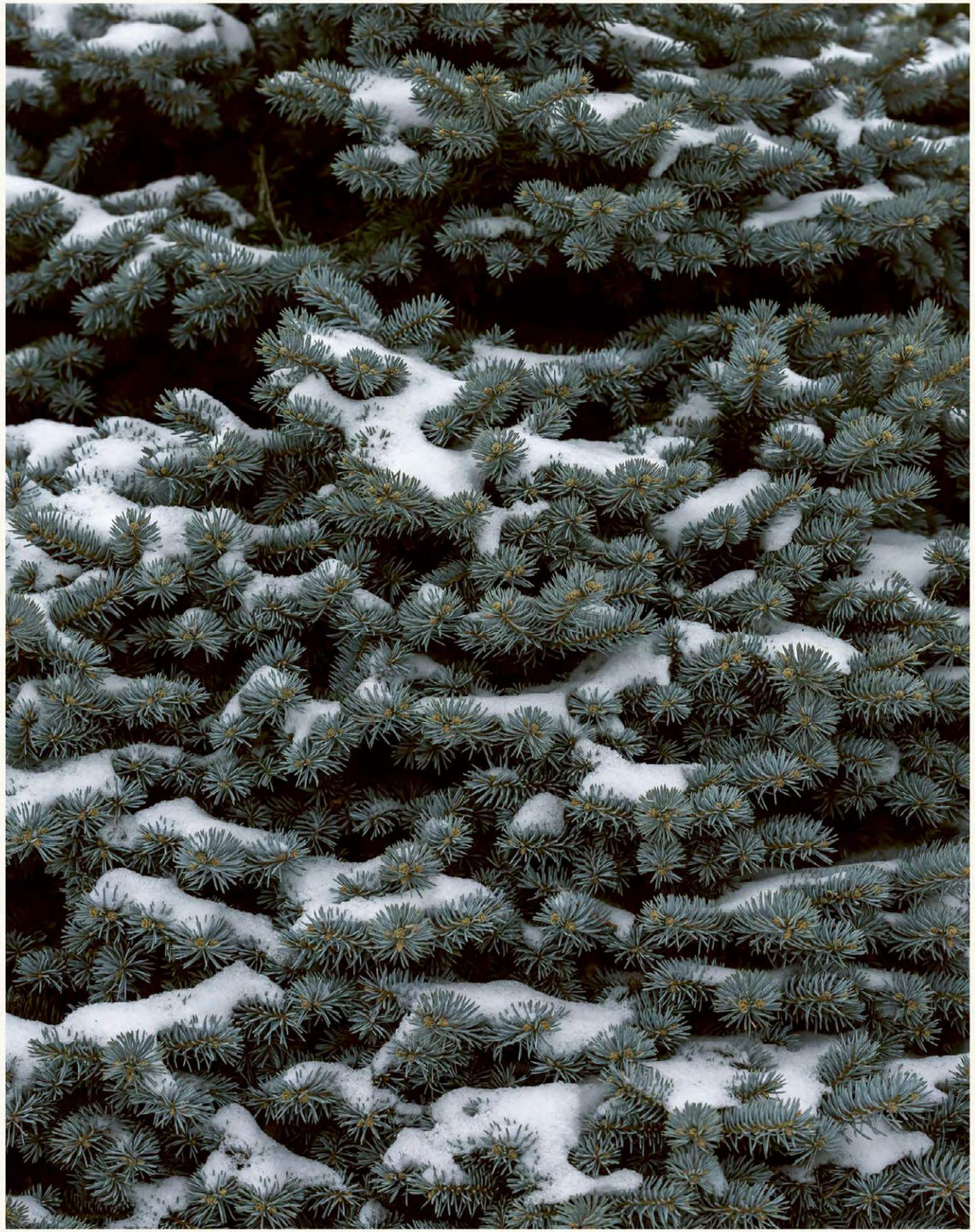
WINTERRITUAL

- Bereite dir deinen Lieblingstee zu.
- Zünde eine Kerze an.
- Wähle einen Duft, der gerade zu deiner Stimmung passt.
- Kuschle dich mit einer Decke aufs Sofa oder genieße einfach einen Moment der Stille.
- Schenke dir ganz bewusst ein paar Minuten, ganz ohne Handy und ohne Ablenkung.

GUT ZU WISSEN

Schon zehn Minuten bewusster Ruhe können dabei helfen, den Alltag für einen Moment hinter dir zu lassen und neue Energie zu sammeln.

Geschenkidee: Stelle ein kleines Winter-Wellness-Set zusammen mit einer Duftmischung, einer Tasse, Lieblingstee und einer Kerze. Eine persönliche Aufmerksamkeit, die von Herzen kommt und zum Wohlfühlen einlädt.



Wir wünschen dir eine wunderbare Winterzeit voller Wärme, Geborgenheit und duftender Momente.

Der Winter hat viele Facetten und genauso vielfältig sind die Möglichkeiten, ihn mit naturreinen ätherischen Ölen zu begleiten. Ob zur bewussten Wintervorsorge, in der Erkältungszeit oder einfach für mehr Wärme und Wohlbefinden, die Aromapflege schenkt uns wertvolle Möglichkeiten, die Kraft der Pflanzen in unseren Alltag zu integrieren.

Wir hoffen, dieses Magazin hat dir neues Wissen, praktische Inspiration und viele Ideen für deine persönliche Winterzeit mitgegeben. Genieße die kalte Jahreszeit mit all ihren besonderen Seiten und lass dich von der faszinierenden Welt der Düfte durch den Winter begleiten.

Alles Liebe,
Dein feeling Team

IMPRESSUM

feeling GmbH
Augasse 48 . 6822 Satteins
T 0043 5524 22399
feeling@feeling.at
www.feeling.at

Gestaltung & Fotografie
Magdalena Türtscher, buero-magma.com









Du möchtest noch tiefer in die Welt der ätherischen Öle eintauchen oder hast Fragen zu unseren Produkten?

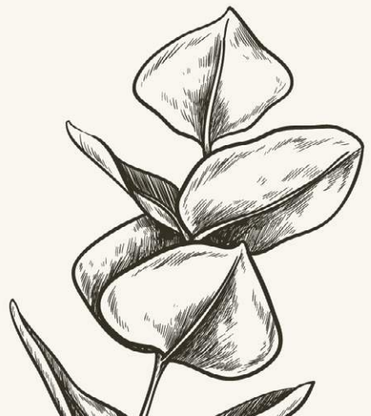
Das feeling Team und unsere AromafachberaterInnen
in Österreich, Deutschland, der Schweiz und darüber hinaus
sind gerne persönlich für dich da.

WWW.FEELING.AT

FEELING@FEELING.AT







NATUR FÜR MEIN LEBEN



feeling
ZAUBER DER DÜFTE

feeling GmbH . Augasse 48 . 6822 Satteins
T 0043 5524 22399 . feeling@feeling.at . www.feeling.at

