



PRIMAVERA®

DUFT, LICHT & LEBENSFREUDE



PRIMAVERA WIRD 40
Lasst uns feiern

GESUNDHEIT IM FOKUS
Die Kraft der Natur
für Körper, Geist und Seele

NEUE PERSPEKTIVEN
Willkommen
in der Lebensmitte



Die
Liebeserklärung
an Mensch
& Natur

MIT PRIMAVERA

EDITORIAL Duft, Licht & Lebensfreude für alle S. 04
INSPIRATION 7 Dinge zum Feiern und Dankbarsein S. 06

GEMEINSCHAFT LEBEN

Mit anderen verbunden S. 08
Wenn aus Liebe Leben wird S. 10
Pubertät gemeinsam meistern S. 12
Duftmomente für die ganze Familie S. 14
Willkommen in der Mitte S. 16

GESUNDHEIT ERHALTEN

Duftende Helfer im Alltag S. 20
Gesundwohl: Für alle und jedes Bedürfnis S. 22
Leicht von Kopf bis Fuß S. 26
Wohlsein beginnt im Darm S. 28

40 JAHRE PRIMAVERA Wir sagen Danke S. 30
VON HERZEN Ein Duft wie 40 Jahre PRIMAVERA S. 34
PRIMAVERA QUALITÄT 40 Jahre höchste Qualität ätherischer Öle S. 36
BIO-ANBAUPARTNER*INNEN Der wohlige Duft der Alpen S. 38
DIY-REZEPTE Mit der Kraft von Copaiba S. 42

DUFTMOMENTE

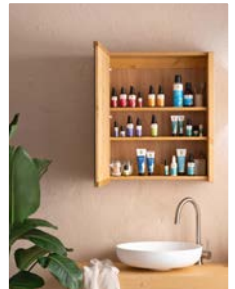
Mit Leichtigkeit durch den Tag S. 44
Ein Abend nur für mich S. 48
Schöne Momente festhalten S. 52

PFLANZENGLOSSAR Gestatten, mein Name ist Lavendel fein S. 54

RÄUCHERN Wenn Zeit zur Kraftquelle wird S. 56

PRIMAVERA ENTDECKEN

Dosierungstabelle S. 47
PRIMAVERA AKADEMIE S. 58
PRIMAVERA Duft- & Naturkosmetikshops S. 59



DURCHS LEBEN

DUFT, LICHT & LEBENSFREUDE FÜR ALLE

In dieser Ausgabe unseres PRIMAVERA Magazins möchten wir mit Dir, Deiner Familie und Freund*innen in voller Dankbarkeit das Erreichte und das Leben an sich feiern.

Vielleicht verspürst Du heute das Bedürfnis, Dich mit Freund*innen und anderen geliebten Menschen zu umgeben. Das Bedürfnis, Teil einer größeren Gruppe oder eines sozialen Netzwerks zu sein. Die Menschen, die Dir am Herzen liegen, können Dir helfen, die Freude und Geborgenheit zu finden, die Du suchst. Ob wir zusammen kochen, essen oder lachen. Wir sind in der Regel dann am glücklichsten, wenn wir Dinge teilen können. Glück in der Gemeinschaft erhält zudem unsere seelische Gesundheit und stärkt unser Wohlbefinden.

Außerdem verbindet gemeinsam Erlebtes. Ganz besonders, wenn wir einen Grund zum Feiern haben; denn Geburtstag feiert man in der Regel mit den Menschen, die einem nahestehen. Und was ist am Geburtstag am wichtigsten? Gesundheit! Die Erhaltung von Gesundheit ist PRIMAVERA seit der Gründung im Jahr 1986 ein Herzensanliegen. Daher möchten wir unseren 40. Geburtstag mit Dir und allen Unter-

stützer*innen und Wegbegleiter*innen feiern. Dazu zählen Mitarbeiter*innen, Bio-Anbaupartner*innen und Bio-Landwirt*innen unter anderem aus Südfrankreich, der Türkei, Indien, Bhutan sowie Italien, Lieferant*innen, Handelspartner*innen und weitere Menschen weltweit, die sich mit PRIMAVERA über die Jahrzehnte verbunden haben. Sie alle tragen dazu bei, dass Du und ich unser Leben und das unserer Kinder, Familien sowie Freund*innen mit mehr Lebensfreude, Wohlfühlen und Energie bereichern können. Denn das war und ist die Vision des Freundeskreises, der PRIMAVERA 1986 gründete: »Mit ätherischen Ölen Duft, Licht und Lebensfreude in die Welt bringen.«



Die
Liebeserklärung
an Mensch
& Natur

7 Dinge zum Feiern und Dankbarsein

Es gibt vieles, was Anlass zum Feiern gibt: Geburtstage, Jubiläen, Wiedersehen oder erreichte Ziele. Aber im Grunde sollte jeder Tag gefeiert werden, vor allen Dingen, wenn unsere Lieben und wir selbst gesund sind und wir die Geschenke der Natur annehmen können.



1

Einfach dankbar jeden Tag

Der Schlüssel zum Glück liegt nicht im Herbeisehnen des Künftigen, noch im Streben danach. Glück ist vielmehr die Summe aus einer positiven Lebenseinstellung, Achtsamkeit für die vielen kleinen, schönen Momente des Alltags und der daraus resultierenden Dankbarkeit. Und die Glücksforschung ist sich einig: Dankbare Menschen sind glücklichere Menschen. Daher sollten wir an jedem Tag so viel Dankbarkeit wie möglich verinnerlichen. Buddha bringt es auf den Punkt: »Es gibt keinen Weg zum Glück. Glücklichsein ist der Weg.«

2

Feste feiern, wie sie fallen

Die schönsten Dinge im Leben passieren häufig spontan und ungeplant. Aus einem kurzen Besuch bei Freund*innen oder Nachbar*innen kann ein Fest werden. Auf einmal steht etwas zu trinken auf dem Tisch, ist Musik da und weitere liebe Menschen klingeln an der Tür. Spontane Gemeinschaften, die uns voller Lebensfreude dankbar machen, Verbindungen und Vertrauen schaffen.

3

Das Wachsen einer Pflanze

Die Geburt einer Pflanze zu erleben, ist immer wieder ein kleines Wunder. Ein winziger Samen enthält ein ganzes Leben. Ob auf der Fensterbank, dem Balkon oder im Garten – die Triebkraft von Pflanzen führt uns jeden Tag aufs Neue die lebendige Energie der Natur vor Augen. Ob Zitronenmelisse, Rosmarin oder Salbei – Pflanzen, und auch ihre Düfte, können glücklich machen, erwärmen oder erden.

4

Inspirierende Lektüre

Duft, Licht & Lebensfreude – die Reise durch die Welt von PRIMAVERA. Ein Coffee Table Book mit vielen inspirierenden Geschichten samt Rezeptideen und einem Pflanzenglossar zur eigenen glücklichen Lebensführung. Das Buch zum 40. Geburtstag von PRIMAVERA: als Geschenk für Dich oder für andere.



5

In Gemeinschaft feiern

Gemeinschaft ist das Herz von PRIMAVERA. Zu unserem 40-jährigen Jubiläum laden wir Dich am 27. und 28. Juni 2026 zum Rosenfest ins PRIMAVERA Naturparadies ein. Lass Dich von unserem weitläufigen Rosen- und Heilkräutergarten verzaubern und genieße einen Einkaufsbummel im PRIMAVERA Duft- & Naturkosmetikshop. Wir freuen uns auf Dich!

6

Lebensfreude Geschenkset. Limitiert!

Barfuß über taufrisches Gras laufen, beim Schaukeln das Kribbeln im Bauch spüren, mit Freund*innen lachen. Der warm-frische Duft von Orange, Frangipani und Litsea sorgt für eine ausgeglichene Atmosphäre und lässt uns eintauchen in einen unbeschwerteten Moment.



7


Die Farben der Natur

Die Natur schenkt uns Farben – das gesamte Jahr über. Es beginnt mit zartem Grün in allen Schattierungen, bereichert durch blühende Wiesen voller gelber Butterblumen. Im Sommer explodieren die Farben geradezu, bevor sie im Herbst in ein gelb-rot-orangenes Finale gehen. Es ist ein Geschenk, auf einem Breitengrad der jahreszeitlichen Farben leben zu dürfen.



MIT ANDEREN VERBUNDEN

Wir alle brauchen Geborgenheit und Nähe.
Daher ist die Gemeinschaft mit lieben Menschen
für unsere Gesundheit und unser Glück essenziell.



»Freund*innen
sind die Familie,
die wir uns selbst
aussuchen.«

Nicht nur Babys brauchen Liebe und Geborgenheit – Zuwendung und Hautkontakt sind wichtig für Menschen jeden Alters: Gestreichelt oder massiert zu werden, lässt die Glückshormone tanzen. Berührung und emotionale Wärme tun uns einfach gut. Sie können sich positiv auf die Abwehrkräfte und Seele auswirken, schenken Sicherheit und sorgen für Vertrauen.

Menschen wollen gesehen werden

Gemeinschaft bedeutet auch, dass wir uns gesehen und gehört fühlen. Dass wir einen Platz haben, an dem wir mit unse-

ren Emotionen und Bedürfnissen immer willkommen sind. Dabei ist es irrelevant, ob wir eine Familie im traditionellen Sinne sind oder ob wir andere vertraute Personen wie Freund*innen, Nachbar*innen, Schul-, Vereins- oder Online-Gruppen zu unserem engsten Kreis zählen. Die Hauptsache ist, dass wir uns angenommen fühlen und das Zusammensein als einen Rückzugsort empfinden, an dem wir ganz wir selbst sein können. Dazu gehört auch, dass man sich umeinander kümmert, sich wortwörtlich einander zuwendet.

Die kleinen Zuwendungen zählen

Und häufig sind es die kleinen Zuwendungen, mit denen wir uns ganz geborgen fühlen. Etwa, wenn Du Deinen Kindern vor dem Schlafengehen liebevoll den Rücken mit einem Balsam einreibst, um ihnen ein wohliges Gefühl zu geben. Oder wenn man einen entspannten Paar-Abend verbringt und ein offenes Ohr für den anderen hat. PRIMAVERA kann uns als Teil der Familie in allen Lebensphasen natürlich begleiten und Freude, Kraft, Trost oder einfach duftendes Wohlfühlen schenken.

WENN AUS LIEBE



Wächst ein neues Leben heran, wird das bisherige auf den Kopf gestellt. Eine Schwangerschaft ist eine einzigartige Erfahrung, die tief berührt. Ätherische Öle können Dich durch diese Zeit begleiten und wertvolle Unterstützung liefern.

Jede Schwangerschaft ist ganz individuell. Und auch wenn die Freude und das Erstaunen darüber, dass im eigenen Körper ein neuer Mensch heranwächst, überwiegen, ist in dieser Zeit nicht immer alles rosarot. Vor allem in den ersten Wochen können werdende Mütter die typische Schwangerschaftsübelkeit erleben. Außerdem macht man sich vielleicht Gedanken über die Zukunft – etwa über die Geburt oder die neue Rolle als Mutter. Deshalb ist es besonders wichtig, dass Du auf Dich selbst hörst, gut für Dich sorgst und Dir, wenn nötig, Unterstützung holst. Ätherische Öle sowie Pflanzenwässer und -öle bieten vielfältige Möglichkeiten, auf Deine besonderen Bedürfnisse in der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett einzugehen. Auch später, wenn Dein Baby auf der Welt ist, kann die Aromatherapie in allen Lebenslagen duftend zur Seite stehen. Wir haben ein paar hilfreiche Tipps für Dich zusammengestellt.

Riechstick bei Schwangerschaftsübelkeit

Frische Düfte wie Ingwer, Bergamotte, Orange, Grapefruit, Zitrone, Mandarine, Pfefferminze sowie Spearmint haben sich zum Schnuppen bei ersten Anzeichen des Unwohlseins als hilfreich erwiesen.

TIPP: Gib einen bis drei Tropfen ätherisches Öl (beispielsweise zwei Tropfen Zitrone und einen Tropfen Ingwer) auf einen Riechstick oder Duftträger – zum Beispiel ein Taschentuch – und schnuppere bei aufkommender Übelkeit daran.

Tipp für die Geburt

Während der Geburt kann Dein Lieblingsduft – im Raum versprüht – eine echte Hilfe sein, Dich bewusst auf die Atmung zu konzentrieren. Rosenblütenwasser kann beispielsweise das Gefühl einer tröstenden Umarmung vermitteln, wenn Du mit ein paar Sprühstößen einen Duftnebel erzeugst und tief einatmest.

LEBEN WIRD



DIY

Mama- und Babybalsam

Kommt es doch einmal zu geröteter oder spröder Haut, etwa am Babyopo oder an den Brustwarzen, verspricht der reichhaltige Mama- und Babybalsam als Einreibung für Teilbereiche des Körpers Linderung. Dafür benötigt man nur zwei Zutaten: Calendulaöl bio pflegt gereizte Haut und Sheabutter bio naturbelassen bietet ihr Schutz.

25 g Sheabutter bio naturbelassen
10 ml Calendulaöl bio

Zunächst die Sheabutter im Wasserbad schmelzen, dann das Pflanzenöl hinzugeben und gut verrühren. Die Mischung in ein verschließbares Glas füllen und im Kühlschrank abkühlen lassen. Bei Bedarf auf die betroffene Hautpartie auftragen und einmassieren.

Mandelöl für die ganze Familie

Das Baby nimmt seine Umgebung von Anfang an mit allen Sinnen wahr. Es orientiert sich stark am Geruch der Eltern und verbindet damit Sicherheit. Daher verzichtet man anfangs am besten auf Parfum. Ideal ist naturreines Mandelöl in Bio-Qualität als Basispflege für die ganze Familie, da es sehr gut verträglich ist. Es eignet sich außerdem als Massageöl oder Badezusatz für den kleinen Schatz.

TIPP: Ein gemeinsames Bad schafft Nähe und stärkt die Bindung. Die meisten Babys lieben das warme Wasser. Neigt das Kleine zu trockener Haut, kann man dem Badewasser einen Esslöffel Mandelöl zugeben. Zu einem schönen Ritual kann das anschließende Massieren des Babys mit dem Pflanzenöl werden.

PUBERTÄT

Jugendliche haben täglich ihre ganz eigenen Herausforderungen zu meistern. In der Pubertät erleben sie zusätzlich körperliche und seelische Veränderungen. Gerade jetzt brauchen sie liebevollen Rückhalt aus der Familie.

Plötzlich erkennst Du Dein Kind kaum wieder, es testet Grenzen aus und grenzt sich ab. Das Smartphone ist auf einmal sein ständiger Begleiter und Mama und Papa sind total »uncool«. Nimm Dir dieses Verhalten nicht zu Herzen, sondern begegne Deinem Kind mit Geduld und Vertrauen. Denn jetzt ist die Zeit, wo Eltern und pubertierende Kinder ihre Rollen neu finden müssen: Aus anhänglichen Kindern werden Jugendliche, die sich distanzieren, um sich entwickeln zu können. Und Eltern werden von den wichtigsten Bezugspersonen zu diskreten Begleitern. Mit festen Ritualen, wie einem gemeinschaftlichen Abendessen oder gemeinsamen Freizeitaktivitäten, bleibt man dennoch miteinander verbunden. Daneben kann auch die Aromatherapie bei vielerlei Problemen unterstützend zur Seite stehen. Folgende Produkte und Tipps können jetzt nützlich sein:

Unterstützung beim Lernen

Freundschaften, Hobbys, das erste Mal Verliebtsein und Online-Games – in der Pubertät ist vieles für Jugendliche wichtig, Hausaufgaben und Schule sind es meistens eher nicht. Wie gut, dass es hier Hilfe aus der Aromatherapie gibt. Das fruchtig-herbe Konzentration Raumspray bio mit Zitrone, Riesentanne und Salbei kann Klarheit schaf-

fen und dadurch die Konzentration fördern. Wird der Duft beim Lernen im Raum versprüht, hilft er, das Gelernte besser zu verankern.

Hautpflege für Jugendliche

Nicht nur die Jugendlichen, auch ihre Haut kann in der Pubertät manchmal Stimmungsschwankungen haben. Mal ist der Teint strahlend schön, mal stumpf und die Haut fettig. Eine Soforthilfe bei Unreinheiten ist das leichte Spot Acute Gel mit einer



DIY

Massageöl während der Pubertät

Wenn der Körper in der Pubertät wächst und sich verändert, kann eine wohltuende Massage dem beanspruchten Körper Unterstützung spenden.

50 ml	Arnikaöl bio
5 Tropfen	Cajeput bio
5 Tropfen	Mandarine rot bio
8 Tropfen	Tonka-Extrakt bio

Die ätherischen Öle in das Bio-Pflegeöl geben und leicht schwenken. Die betroffenen Körperstellen sanft massieren.

GEMEINSAM MEISTERN

Komposition aus Bio-Salbei, Bio-Süßholz, Bio-Kamille und Weidenrindenextrakt. Es duftet zart und reguliert überschüssigen Talg für ein klares Hautbild.

Den Zyklus liebevoll begleiten

Die erste Menstruation ist ein bedeutender Schritt im Leben heranwachsender Mädchen. Meist setzt die erste Regelblutung zwischen dem 11. und 14. Lebensjahr ein – oft begleitet von einem Ziehen im Unterleib oder anderen körperlichen Signalen. Diese Phase bringt viele neue Erfahrungen mit sich, die mit Fürsorge und Verständnis begleitet werden dürfen. Der Zyklus Akut Roll-On bio ist eine schnelle Unterstützung für unterwegs. Die wohltuende Komposition mit Muskatellersalbei, Mönchspfeffer und Ylang Ylang wirkt ausgleichend und schenkt Entspannung für Körper, Geist und Seele. Bei Bedarf einfach auf den Unterleib, unteren Rücken oder die Handgelenke auftragen. Ideal als schnelle Hilfe bei Beschwerden oder als kleine Auszeit im Alltag – für mehr Balance und Wohlbefinden.



Der ausgleichende Duft des Zyklus Akut Roll-On bio begleitet mit Muskatellersalbei, Mönchspfeffer und Ylang Ylang bei Menstruationsbeschwerden sanft durch den Tag.

DUFTMOMENTE FÜR DIE GANZE FAMILIE

Natürliche Düfte und sanftes Licht können dabei helfen, sich zu Hause wohlfühlen. Die vielfältigen Duftgeräte von PRIMAVERA schaffen im Handumdrehen eine wohlige Atmosphäre – für Kinder und Erwachsene.



Der **Aroma Duftstecker Easy** lässt sich schnell und einfach anwenden: Duftmischung auf das Vlies träufeln und den Stecker in die Steckdose stecken. Dank der warmen LED-Beleuchtung eignet sich der Duftstecker ideal als Einschlaflicht, auch auf Reisen. Nach zwei Stunden schaltet er sich automatisch ab.



Hinter dem **Aroma Duftstein Lava** verbirgt sich ein kunstvolles Terrazogefäß, gefertigt aus Zement und klein geschroteten Flusssteinen. Das Gefäß mit hölzernem Deckel ist gefüllt mit unbehandelten Lavasteinen. Du kannst diese einfach mit ein paar Tropfen Deiner ätherischen Lieblingsduftmischung beträufeln und den Duft genießen. Ideal für alle großen wie kleinen Duftliebhaber*innen.



Der **Aroma Vernebler Funny Friends** beduftet durch schonende Kaltverneblung Räume bis zu 30 m². Integrierte Musik lädt zum ruhigen Spielen, Entspannen und Einschlafen ein. Mit Wechselohren für Katze, Bär und Hase, automatischer Abschaltung und den Beleuchtungsfarben Pastell-Blau, -Gelb und -Lila ist der Vernebler besonders für Kinder das perfekte Duftgerät.



Lachen ist gesund, sagt man. Und Gemeinschaft fördert Lachen, denn Gemeinschaft setzt Dynamiken frei. Am schönsten ist es, wenn man dabei über sich selbst lachen kann. In der Lebensmitte sollte das besonders gut gelingen.

WILLKOMMEN IN DER MITTE

Die Lebensmitte wird für jede und jeden zu einer anderen Zeit passieren. Wann immer das ist – es ist der ideale Zeitpunkt, sich wieder mehr mit sich selbst zu verbinden. Die Gemeinschaft spielt dabei eine wichtige Rolle.

Irgendwann sind wir erwachsen. Richtig erwachsen. Wir schauen zurück und stellen fest: Wir sind in der Mitte des Lebens angekommen. Wichtige Etappen sind gemeistert. Vielleicht brauchen einen die Kinder nicht mehr so sehr, vielleicht hat man im Job bereits die Dinge erreicht, die man erreichen wollte? Alles wird auf einmal ruhiger und womöglich auch ein Stück entspannter. Doch diese Zeit kann auch von bis dahin unbekanntem Fragen begleitet werden: Was ist mir wichtig, was möchte ich noch erreichen, wie möchte ich leben? Man könnte diese Zeit als Krise bezeichnen.

Aber warum? Diese Zeit steht doch vor allen Dingen für Freiheit – zumindest für eine Freiheit im Kopf, sich mit sich selbst und seinen Wünschen und Erwartungen an das eigene Leben auseinanderzusetzen. Alles kann, nichts muss. Anstatt Krise auf einmal geballte Lebenserfahrung, Tatendrang, Leichtigkeit und Gelassenheit. Und das Schöne an dieser Zeit: Freund*innen wird es vielleicht auch so gehen, sie

werden sich vielleicht ähnliche oder sogar die gleichen Fragen stellen. Und daraus können neue Ansätze entstehen. Eine gemeinsame längere Alpen-tour? Neue Städte zusammen erkunden? Spieleabende in der Gruppe voller Lachen und Leichtigkeit? Warum nicht.

Neue Perspektiven

Reflexion ist immer gut. Nicht grübeln. Aber erkennen, annehmen und gestärkt in die Zukunft gehen: Das Leben kann nur in der Rückschau verstanden werden, will aber nach vorne gelebt werden. Umwege sind manchmal unumgänglich. »Fehler« sind wichtig, sie zählen zu unserem größten Erfahrungsschatz und lassen uns nun gezielter agieren. Ein Erfahrungsschatz, der uns in der Mitte des Lebens erst richtig bewusst wird und uns den Blick



auf die Zukunft richten lässt. Und ja, Weisheit ist errungen. Was dem eigenen Körper guttut, was er braucht. Wie wichtig Menschen für uns sind und welche Menschen uns bereichern und positive Energien in unser Leben tragen. Forscher*innen sind sich einig, dass Freundschaften und ein lebendiges soziales Umfeld eine zentrale Rolle für ein glückliches und gesundes Leben spielen.

WOHLTAT FÜR HAUT UND SINNE

Reifer werden kann auch bedeuten, dass sich Haut und Körper verändern: In den Produkten von PRIMAVERA ist die pure Energie der Natur gebündelt – probiere sie doch mal aus.



Pflegend

Der Haut Intensiv Balsam bio mit der Bio-Pflanzenkraft aus Weihrauch afrikanisch, Palmarosa und Rosengeranie ist ein reichhaltiger Pflegebalsam für besonders strapazierte und empfindliche Haut. Der Balsam findet in allen Bereichen, in denen intensive und spezielle Pflege der Haut wichtig ist, Anwendung.



Auch dies ist also Teil der Reflexion in der Mitte des Lebens: Was und wer tut uns gut? Mit wem und womit verbinde ich mich? Das Leben ist nicht endlos. Aber es bleibt Raum und im Allgemeinen ausreichend Zeit, neue Perspektiven für sich, die Partnerschaft und Freundschaften zu definieren. Vielleicht sogar eher als in der vielbeschworenen Freiheit der Jugend.

Fokus auf Zufriedenheit

Zufriedenheit ist die kleine Schwester des Glückes, so sagt man. Die Lebensmitte ist für viele der Startschuss, das eigene Leben als geglückt und voll innerer Zufriedenheit zu erleben. Und auch wenn der Körper sich verändert, nicht mehr alles ganz so schnell geht: Es macht nichts, Hauptsache, wir sind eingebettet in unser Umfeld und verbunden mit uns selbst.

Was tut meinem Körper in der Mitte des Lebens gut?

Drei Dinge sind in dieser Zeit besonders wichtig:

- Achtsamkeit haben für die Bedürfnisse des Körpers wie ausreichend Schlaf, Auszeiten, aber auch Bewegung.
- Das Leben positiv sehen wollen und das Reiferwerden als Geschenk betrachten, denn das kann zu mehr Erfüllung und Dankbarkeit führen.
- Schließlich die Begegnung mit der Natur als das verstehen, was sie für uns bedeuten kann: Kraftquelle, Ankerpunkt und Ruhepol.

Ausgleichend

Das rosig-leichte **Hitze-wallungsspray bio** erfrischt und der feine Sprühnebel mildert aufkommendes Hitzegefühl. Der Duft wirkt ausgleichend bei Stimmungsschwankungen und begleitet in Zeiten der Veränderung – nicht nur in den Wechseljahren. Mit der Bio-Pflanzenkraft aus Rose türkisch, Muskatellersalbei und Bergamotte.

Aktivierend

Die zart duftende und innovative Komposition aus Anigozanthos-Flower-Extrakt, Limettenperlen und Kahai-Öl macht die **Day Cream – Ultimate New Aging** aus der Glowing-Age-Pflegeserie zu einer Symbiose aus natürlicher Wirksamkeit und einem guten Hautgefühl. Die Creme kann die Hautelastizität verbessern und die anspruchsvolle Haut von Gesicht und Dekolleté straffen.





DUFTENDE HELFER IM ALLTAG

Unwohlsein in der Erkältungszeit oder Beschwerden im Gelenkbereich – an manchen Tagen braucht man einfach schnelle Hilfe. Gut, wenn Du dann die passenden Produkte für jede Lebenslage zu Hause hast.

Spannungsgefühle ade

Das frische **Aktiv Sportgel** mit Cajeput, Eukalyptus globulus und Ackerminze ist besonders geeignet für eine lockernde Massage beanspruchter Bänder und Sehnen nach körperlicher Anstrengung. Es schenkt ein kühles Hautgefühl und wirkt so unterstützend auf die Linderung von Spannungsgefühlen der Haut. Einfach auf die betroffenen Areale auftragen und sanft einmassieren.

Für ein angenehmes Atmewohl-Gefühl

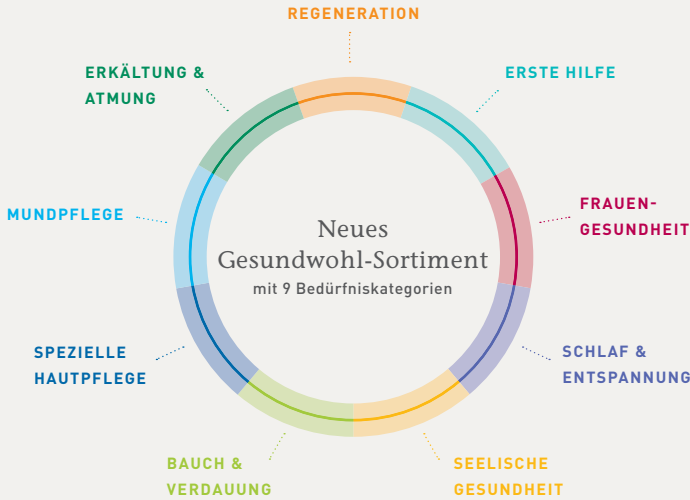
Der klar-krautige Duft des **Erkältungszeit Pflegebalsams bio** schenkt ein angenehmes Atmewohl-Gefühl. Er ist ideal für wohlthuende Brust- und Rückeneinreibungen. Auch die gereizte Haut rund um die Schnupfnase beruhigt und pflegt der Balsam mit der Bio-Pflanzenkraft aus Eukalyptus globulus, Benzoe Siam und Mandelöl. Der **Erkältungszeit Baby & Kinder Pflegebalsam bio** mit Cajeput, Thymian Linalool und Lavendel fein unterstützt bereits Babys ab sechs Monaten auf natürliche Weise, frei durchzuatmen.

Mehr Beweglichkeit

Die **Gelenkwohl Einreibung bio** mit dem krautigen Duft nach Wintergrün, Thymian Thymol und Johanniskraut ist ideal für regenerierende Einreibungen belasteter Gelenkbereiche, zum Beispiel an Knien und Schultern. Die sanfte Aktivierung durch eine mobilisierende Massage durchwärmt, hilft Beschwerden zu mindern und schenkt wieder mehr Beweglichkeit. Auf strapazierte Gelenke auftragen und mit kreisenden Bewegungen sanft einmassieren.



NEU



FÜR ALLE UND JEDES BEDÜRFNIS

Unter dem Namen Gesundheits verbinden sich ganzheitliche Wirksamkeit und einfache Anwendung.

Seit unserer Gründung vertrauen wir auf die wirksamen und duftenden Bio-Pflanzenkräfte, um ganzheitliches Wohlbefinden zu fördern. Dieser Ansatz ist heute aktueller denn je. Als Bio-Pionier entwickeln wir wertvolle Produkte, die die Gesunderhaltung unterstützen und das tägliche Wohlfühlen bereichern – für Dich selbst, Deine Liebsten und für therapeutisches sowie pflegendes Fachpersonal.

Entdecke jetzt PRIMAVERA Gesundheitswohl im neuen Design: eine harmonische Verbindung der bisherigen Sor-



time Gesundheitswohl, Aromapflege und Kraftkonzentrate. Mit bewährten und weiterentwickelten Rezepturen bietet das neue Sortiment eine vielfältige Auswahl für alle Bedürfnisse – natürlich, ganzheitlich und wirksam.

Für Dich selbst

- Zur Gesunderhaltung in allen Lebenslagen
- Selbstfürsorge
- Förderung des eigenen Wohlbefindens

Für andere

- Zur Pflege von Familienmitgliedern und Angehörigen
- Zuwendung durch Duft und Berührung

Für Fachpersonal

- Zur Gesunderhaltung und Förderung des Wohlbefindens der Klient*innen in Pflegeeinrichtungen
- Zuwendung durch Duft und Berührung

GESUNDWOHL















Die Kraft der Natur für Körper, Geist und Seele

Das neue PRIMAVERA Gesundwohl-Sortiment richtet sich an alle – ob in der liebevollen Fürsorge für Dich selbst, für Deine Familie oder für den therapeutischen und pflegerischen Einsatz.



	PRODUKTNAME	PRODUKTBESCHREIBUNG	QUALITÄT	ART. NR.	FÜLLMENGE	UVP €
REGENERATION	Muskelwohl Massageöl bio	Bei Muskelkater und Verspannungen. Mit Arnika, Wintergrün und Latschenkiefer.	BIO	38320	50 ml	19,90
	Gelenkwohl Einreibung bio	Wohltuend für unbeschwerte Bewegung. Mit Wintergrün, Thymian Thymol und Johanniskraut.	BIO	38310	50 ml	19,90
	Mobil Massageöl bio	Für mobilisierende Massagen von Muskeln und Gelenken. Mit Wacholder, Johanniskraut und Rosmarin Campher.	BIO	38370	50 ml	19,90
ERSTE HILFE	Erste Hilfe Kraftkonzentrat bio	Kraftkonzentrat zum Selbermischen. Der Dreiklang mit Immortelle, Lavendel fein und Cistrose ist in der Aromatherapie als beruhigende Mischung für die Haut bewährt.	BIO	38300	5 ml	19,90
	Kopfwohl Roll-On bio	Der frische Duft unterstützt die Linderung leichter Kopfschmerzen. Mit Pfefferminze und Pfefferminzwasser.	BIO	38330	10 ml	11,90
	Hämatom & Narben Pflegeöl bio	Unterstützt die Regeneration der Haut. Mit Immortelle, Cistrose und Lavendel fein.	BIO	38340	50 ml	19,90
	Kühlendes Hautspray bio	Beim Sport und unterwegs. Mit Ackermintze, Rosmarin Campher und Pfefferminzwasser.	BIO	38360	50 ml	14,90
	Aktiv Sportgel	Beruhigung bei Spannungsgefühlen. Mit Cajeput, Eukalyptus globulus und Ackermintze.		38380	75 ml	19,90



	PRODUKTNAME	PRODUKTBESCHREIBUNG	QUALITÄT	ART. NR.	FÜLLMENGE	UVP €
FRAUENGESUNDHEIT	Intim Pflegeöl bio	Wohltuend für jeden Tag. Mit Granatapfelsamen, Muskatellersalbei und Rosengeranie.	 BIO	38450	30 ml	14,90
	Zyklus Balance Öl bio	Ausgleichend im Zyklus. Mit Muskatellersalbei, Mönchspfeffersamenöl und Ylang Ylang.	 BIO	38470	50 ml	19,90
	Zyklus Akut Roll-On bio	Entspannung für unterwegs. Mit Muskatellersalbei, Mönchspfeffersamenöl und Ylang Ylang.	 BIO	38430	10 ml	11,90
	Hitzewallungsspray bio	Ausgleichender Duft in den Wechseljahren. Mit Rose türkisch, Muskatellersalbei und Bergamotte.	 BIO	38460	50 ml	16,90
SCHLAF & ENTSPANNUNG	Schlafwohlt Kissenspray bio	Sorgt für entspannte Einschlafmomente. Mit Lavendel fein, Vanille und Neroli.	 BIO*	38260	30 ml	12,90
	Schlafwohlt Duftmischung bio	Schenkt Geborgenheit für eine gute Nacht. Mit Lavendel fein, Vanille und Neroli.	 BIO	38210	5 ml	9,90
	Schlafwohlt Roll-On bio	Duft für eine gute Nacht. Mit Lavendel fein, Vanille und Neroli.	 BIO	38230	10 ml	11,90
	Entspannung Körperöl bio	Für ein einhüllendes Hautgefühl. Mit Lavendel fein, Benzoe Siam und Calendula.	 BIO	38270	50 ml	19,90
	Träum süß Baby & Kinder Balsam bio	Für wohlige Einschlafrituale. Mit Lavendel fein, Ho-Blättern und Benzoe Siam. Ab 6 Monaten.	 BIO	38240	30 ml	11,90
SEELISCHE GESUNDHEIT	Kraft & Energie Duftmischung bio	Für neuen Tatendrang. Mit Riesentanne, Rosmarin Cineol und Grapefruit.	 BIO	38620	5 ml	9,90
	Seelenstreichler Kraftkonzentrat bio	Kraftkonzentrat zum Selbermischen. Mit Angelikawurzel, Lärche und Jasmin.	 BIO	38600	5 ml	19,90
	Wegbegleitung Duftmischung	Duftmischung schenkt Mut und Zuversicht. Mit Iris, Rose türkisch und Grapefruit.		38610	10 ml	15,90
BAUCH & VERDAUUNG	Bauchstreichler Kraftkonzentrat bio	Kraftkonzentrat zum Selbermischen. Mit Majoran, Kamille römisch und Anissamen.	 BIO	38700	5 ml	19,90
	Bauchstreichler Massageöl bio	Für ein wohliges Bauchgefühl. Mit Majoran, Kamille römisch und Anissamen.	 BIO	38770	50 ml	19,90

	PRODUKTNAME	PRODUKTBESCHREIBUNG	QUALITÄT	ART. NR.	FÜLL-MENGE	UVP €
SPEZIELLE HAUTPFLEGE	Haut Intensiv Balsam bio	Für besonders strapazierte und trockene Haut. Mit Weihrauch afrikanisch, Palmarosa und Rosen-geranie.		38540	50 ml	19,90
	Leichte Beine Gel	Vitalisierendes Pflegegel für Frische und Leichtig-keit. Mit Hamamelis, Schafgarbe und Zypresse.		38580	75 ml	19,90
	Hautwohl Kraftkonzentrat	Kraftkonzentrat zum Selbermischen. Mit Schafgarbe, Manuka und Karottensamen.		38500	5 ml	19,90
	Intim Wundschutz Öl bio	Zur Pflege strapazierter Haut aufgrund von Inkontinenz. Mit Manuka, Sanddorn und Weihrauch afrikanisch.		38550	50 ml	19,90
	Haut Stärkungs Öl bio	Tägliche Pflege besonders beanspruchter Haut. Mit Rose türkisch, Niauli und Sandelholz.		38570	50 ml	19,90
MUNDPFLEGE	Mundziehöl bio	Kraftvolle und reinigende Ölziehkur. Mit Ingwer, Spearmint und Sesam.		38800	145 ml	15,90
	Mundspülung	Erfrischend und reinigend in der täglichen Mundpflege. Mit Spearmint, Ravintsara und Zitrone.		38810	250 ml	9,90
	Mundpflege Intensivöl bio	Unterstützt den Erhalt der Mundgesundheit. Mit Sanddornfruchtfleisch, Lorbeerblatt und Pfefferminze.		38870	50 ml	19,90
ERKÄLTUNG & ATMUNG	Erkältungszeit Duftmischung bio	Für Wohlbefinden in der kalten Jahreszeit. Mit Eukalyptus globulus, Fichtennadel und Weihrauch afrikanisch.		38110	5 ml	11,90
	Erkältungszeit Baby & Kinder Pflegebalsam bio	Schenkt ein wohliges Atmewohl-Gefühl. Mit Cajeput, Thymian Linalool und Lavendel fein. Ab 6 Monaten.		38140	30 ml	11,90
	Erkältungszeit Pflegebalsam bio	Schenkt ein wohlthuendes Atmewohl-Gefühl. Mit Eukalyptus globulus, Benzoe Siam und Mandelöl.		38150	30 ml	11,90
	Atmewohl Kissenspray bio	Durchatmen in der kalten Jahreszeit. Mit Eukalyptus globulus, Fichtennadel und Weihrauch afrikanisch.	*	38160	30 ml	12,90
	Atmewohl Riechstift bio	Befreiender Duft für unterwegs. Mit Eukalyptus globulus, Fichtennadel und Pfefferminze.		38180	0,8 ml	11,90
	Atmung Aktiv Öl bio	Pflege, die zum bewussten Durchatmen anregt. Mit Rosmarin Cineol, Zeder und Latschenkiefer.		38170	50 ml	19,90



VEGAN

* Zertifiziert durch Prüfgesellschaft ökologischer Landbau mbH.
Inhaltsstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau.
☞ Enthält natürliche ätherische Öle.

LEICHT VON KOPF BIS FUSS

Körper, Geist und Seele etwas Gutes tun – darum dreht sich das neue PRIMAVERA Gesundwohl-Sortiment. Darum, sich von Kopf bis Fuß wohlzufühlen. Und da unsere Füße und mit ihnen unsere Beine das Fundament des Körpers bilden, lohnt es sich, sie bei der täglichen Pflege in den Fokus zu rücken, zum Beispiel mit dem Leichte Beine Gel.



Mit mehr Leichtigkeit fühlen wir uns in der Regel zuversichtlicher und innerlich mehr ausgeglichener, sind meist gelassener im Umgang mit Herausforderungen und lenken unsere Aufmerksamkeit auf die schönen Dinge im Leben. Deshalb: Versuche es so leicht wie möglich zu nehmen und sei unbeschwert. Nimm alltägliche Momente bewusst mit allen Sinnen wahr und nimm Dir die Zeit und den Raum für Dich, Deine Bedürfnisse und für Pflegeroutinen, die Dir guttun. Sei nachsichtig mit Dir und Deinem Körper und pflege Dich von innen wie von außen, beispielsweise mit dem neuen Leichte Beine Gel.

Wohlige Beine – für Dich und andere

Besonders nach einem langen Tag, langem Stehen und Sitzen können sich die Beine abends schwer und erschöpft anfühlen. Genau dann kann das Leichte Beine Gel in Kombination mit einer aktivierenden Massage eine wohltuende Erleichterung schaffen.

Tipp

Das kann müde und schwere Beine unterstützen:

- ↷ regelmäßige und ausgleichende Bewegung an der frischen Luft
- ↷ Wechselduschen
- ↷ kühlende Unterschenkelwickel
- ↷ Beine hochlegen
- ↷ lockere Beinbekleidung und bequeme Schuhe

Das erfrischende Pflegegel spendet der Haut zudem Feuchtigkeit, lindert Juckreiz und wirkt durch den krautig-frischen Duft belebend auf Körper und Sinne. Tue Dir oder einem lieben Menschen etwas Gutes, indem Du eine haselnussgroße Menge des Gels in strichförmigen Bewegungen von den Zehenspitzen über die Unterschenkel bis zu den Oberschenkeln in Richtung des Herzens einmassierst. Das Gel kann zur Aktivierung am Morgen, zur belebenden Massage zwischendurch oder zur Regeneration am Abend aufgetragen werden. Geeignet auch zur Anwendung mit Kompressions- und Stützstrümpfen sowie während der Schwangerschaft. Im Kühlschrank aufbewahren für einen besonderen Kühleffekt beim Auftragen.



NEU

Für Frische und Leichtigkeit: Das **Leichte Beine Gel** pflegt mit der Bio-Pflanzenkraft aus Hamamelis, Schafgarbe sowie Zypresse und trägt zur Vitalisierung müder und schwerer Beine bei. Die ausgewählten naturreinen Pflanzenkräfte können in Kombination mit einer Massage die Venenfunktion und die Entlastung der Beine unterstützen.

WOHLSEIN BEGINNT IM DARM

Gesundheit und Wohlbefinden sind eng mit der Körpermitte verbunden – egal in welchem Alter.

Unsere Bauchraum ist besonders sensibel – das hat mehrere Gründe, die sowohl biologisch als auch neurologisch begründet sind. Viele lebenswichtige Organe wie Magen, Darm und Leber haben im Bauchraum ihren Platz. Deshalb reagiert der Körper sofort, wenn hier Unwohlsein herrscht. Und das kann viele Ursachen haben, zum Beispiel eine falsche Ernährung.

Darm und Selbstfürsorge

Heute wissen wir: Der Darm ist es, der alles im Einklang hält. Über ein komplexes Kommunikationssystem, die Darm-Hirn-Achse, sind Bauch und Kopf durch Millionen von Nerven miteinander verbunden. Die Vielzahl der Bakterien, die im Darm zu Hause sind, produzieren Botenstoffe und Hormone. Der Darm kann unsere Stimmung und unsere Seele also positiv wie negativ beeinflussen. Wichtig ist eine intakte Darmflora und entscheidend dafür unter anderem eine ausgewogene Ernährung. Sie ist Voraussetzung für einen gesunden Lebensstil, essenziell für ein normales Wachstum bei Kindern und Jugendlichen und hält fit im erwachsenen Alter. Fett- und zuckerarm, dafür protein- und ballaststoffreich mit viel Obst und Gemüse, Samen und Saaten, Nüssen, Vollkorn und Hülsenfrüchten sollte unsere Ernährung sein.

Und auch Milchsäurebakterien sind notwendig für unseren Körper. Sie sind in fermentierten Lebensmitteln wie Kefir, Sauerteig, Tempeh, Kimchi und Kombucha enthalten, aber auch Bestandteil der Darmflora. In beiden Bereichen haben sie wichtige Aufgaben: zum einen Lebensmittel haltbar zu machen, zum anderen die Darmgesundheit zu erhalten. Sich um seinen Darm zu kümmern, ist mit die beste Selbstfürsorge.

Das Geheimnis der Hundertjährigen

Wie man seine Darmflora intuitiv intakt hält, zeigen die Hundertjährigen, die gesund und glücklich bis ins hohe Alter in den »Blue Zones« leben. Der amerikanische Journalist Dan Buettner gilt als Entdecker dieser Zonen. Zu den bekanntesten zählen die japanische Insel Okinawa, die griechische Insel Ikaria und die italienische Insel Sardinien. Ob es das Inselleben ist, das die Menschen dort besonders alt werden lässt? Wesentlich ist die hohe Lebensqualität, welche laut Dan Buettner von fünf Faktoren abhängt: gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, sozialer Austausch, feste Rituale und eine Art Zielbewusstsein im Leben. Damit werden die Menschen in den blauen Zonen überdurchschnittlich oft über hundert Jahre alt.



Behaglich-warme Bauchauflege

So geht's: Ein kleines Baumwolltuch mit dem Bauchstreichler Massageöl bio tränken und leicht anwärmen, zum Beispiel auf der Heizung oder einer Wärmflasche. Das ölgetränkte Tuch dann auf den Bauch legen und mit einem weiteren, schützenden Tuch abdecken. Darüber eine wärmende Decke legen und entspannen. Bauchauflagen dürfen so lange auf dem Bauch bleiben, wie sie sich warm anfühlen, in der Regel 15 bis 30 Minuten. Eine Wärmflasche oder ein Kirschkernkissen an den Füßen kann zusätzlich angenehm sein.

FÜR EINE

WOHLIGE KÖRPERMITTE

NEU

Das **Bauchstreichler Massageöl bio** mit der Bio-Pflanzenkraft aus Majoran, Kamille römisch und Anisamen kann mit einer sanften Bauchmassage den Magen-Darm-Bereich lockern und bei Unwohlsein lindernd wirken. Dazu das sanftkrautige Öl behutsam im Uhrzeigersinn auf den Bauch einmassieren. Bei seelischem Bauchweh wirkt die Zuwendung tröstend. Auch für wärmende Wickel und Auflagen geeignet. Ab sechs Jahren.



Unwohlsein im Bauch- und im Magen-Darm-Bereich kann immer mal auftreten – bei Groß und Klein.



Das **Bauchstreichler Kraftkonzentrat bio** zum Selbermischen in Mandelöl bio eignet sich für Massagen, zur Körperpflege und als Badezusatz – ein Allrounder für die ganze Familie. Für eine altersgerechte Anwendung ab einem Alter von sechs Monaten bitte die entsprechende Dosierung auf der Verpackung beachten.

Wir sagen Danke

Vor 40 Jahren wurde die Marke PRIMAVERA im Allgäu gegründet, um Duft, Licht und Lebensfreude in die Welt zu tragen. Eine Unternehmung von Menschen für Mensch und Natur.

Wir waren eine Gruppe von Freund*innen und Gleichgesinnten, interessiert an alternativen Lebensweisen und Aromatherapie, verbunden durch die tiefe Liebe zur Natur. Für uns war und ist das Leben etwas ganz Kostbares, das mit Lebensfreude bewusst gelebt und gestaltet werden will. Und wir wollten ätherische Öle in Bio-Qualität in die Welt bringen«, so PRIMAVERA Mitgründer Kurt L. Nübling. Am 26. Mai 1986 wird die Marke PRIMAVERA gegründet. Nur zwei Tage später präsentiert PRIMAVERA Mitgründerin Ute Leube die ersten grünen Fläschchen bei einer Edelsteinmesse in Idar-Oberstein. Innerhalb von einer Stunde sind alle Fläschchen auf dem mitgebrachten Tapeziertisch, der mit blauem Samt bedeckt ist, verkauft und die jungen Gründer*innen verfügen über 200 Adressen als Startkapital.

Auf der ersten Preisliste von 1986 ist zu lesen: »PRIMAVERA ist entstanden, weil wir selbst für die Aromatherapie, zur Kosmetikherstellung, zum Räuchern und zum Aromatisieren von Speisen nur Zutaten allerbesten Qualität wünschen – das bedeutet, recht mühsam aus vielen Quellen die Perlen zusammentragen. Das Ergebnis dieser Arbeit möchten wir mit einem Anfangs-

»Wir suchten nach einer guten Art zu leben.

Wir wollten unseren Beitrag für eine bessere Welt leisten, mit der Natur im Einklang sein, mit ihr heilen und uns gesund ernähren. Wir wollten autark sein. Wir waren Idealisten.«

Ute Leube,
Mitgründerin & Beirätin
PRIMAVERA





Der anfänglich kleine Betrieb hat sich bis Anfang der 90er-Jahre – hier ein Foto von 1991 – zu einer stattlichen Firma mit 50 Mitarbeiter*innen entwickelt und PRIMAVERA ist zum Markenzeichen für Qualitätsöle geworden. Heute arbeiten 300 Menschen bei PRIMAVERA.

programm an besonderen Essenzen vorstellen: darunter sehr feine, garantiert naturreine Körperöle, die fast alle aus biologischem Anbau in Frankreich stammen, sowie wahre Raritäten an Räucherwerk.« 18 ätherische Öle, fünf Basisöle – damals schon aus Bio-Anbau – und vier Räucherungen bilden das Startsortiment.

Nur wenige Jahre später sind die feinen Essenzen von PRIMAVERA aus fernen Ländern in zahlreichen Naturkostfachläden, Reformhäusern, Drogerien und Apotheken in Deutschland, Österreich und der Schweiz erhältlich. Der Kreis der Aromatherapie-Anhänger*in-

nen steigt dank PRIMAVERA stetig. Auch die Bio- und Naturkosmetik von PRIMAVERA für Körper und Gesicht geht ihren erfolgreichen Weg: Die Basis dafür sind ausgewählte naturreine Pflanzenkompositionen.

Zu Beginn von PRIMAVERA gibt es kaum Anbieter*innen entsprechender hochwertiger, naturreiner ätherischer Öle, geschweige denn Qualitätsnachweise zur Herkunft der Pflanzen und Art der Herstellung. Also machen sich die Gründer*innen auf die Suche nach Anbaupartner*innen, die Bio-Anbau betreiben und nach ihren Vorstellungen produzieren. Die gesamte Erfolgsgeschichte von PRIMAVERA ist heute ohne die vielen Bio-Anbaupartner*innen weltweit undenkbar. Gefährt*innen und Gleichgesinnte, mit denen man teils seit 40 Jahren durchs Leben geht – und man

geht vor allem gut miteinander um. Gut mit der Natur, den Menschen und sich selbst umzugehen – gelebte Wirklichkeit bei PRIMAVERA, für die die Unternehmung in 40 Jahren mit zahlreichen Preisen für ökologisches und soziales Engagement und als vorbildlicher Arbeitgeber ausgezeichnet wird.

2010 erfolgt der Umzug zum neuen Firmensitz in Oy-Mittelberg. Im »Naturparadies 1«, so die Adresse, ist das erste Produktions- und Verwaltungsgebäude entstanden, bei dem nachhaltiges Bauen und Feng-Shui zur Anwendung kommen. Das Fazit nach 40 Jahren PRIMAVERA: Die Vision, mit ätherischen Ölen Duft, Licht und Lebensfreude in die Welt zu bringen, ist geglückt! PRIMAVERA ist vielen Menschen weltweit ein Lebensbegleiter.

EINER DER BESTEN ARBEITGEBER FÜR FRAUEN

2025 wurde PRIMAVERA im bundesweiten Wettbewerb von Great Place To Work® als »Beste Arbeitgeber für Frauen 2025« ausgezeichnet. Die Auszeichnung geht an Unternehmen und Organisationen, die Frauen echte Perspektiven bieten – mit fairen Chancen, Wertschätzung und Entwicklungsmöglichkeiten. Der Frauenanteil bei PRIMAVERA liegt bei mehr als 80 Prozent in der Belegschaft und fast ebenso hoch bei den Führungskräften.



Ein Ort der Lebensfreude und der gelebten Vision: das in die Natur eingebettete »Naturparadies 1« von PRIMAVERA im Allgäu.

Mitmachen und gewinnen!

Feier mit uns und sicher Dir die Chance auf ein exklusives PRIMAVERA Geschenk voller Highlights: ein Aufenthalt für zwei Personen im Mattlihäus in Oberjoch, plus Einladung und Hausführung im Naturparadies als ersten Preis, eine exklusive Ballonfahrt für zwei Personen (Ort frei wählbar) als zweiten Preis oder eines von 38 Duftgeschenken mit PRIMAVERA Produkten.

Die Teilnahme ist ganz einfach: Über den QR-Code gelangst Du zum Gewinnspiel. Wir drücken Dir die Daumen!



Die Welt von PRIMAVERA



... auf über 200 Seiten!

Das Coffee Table Book »Duft, Licht & Lebensfreude« ist eine außergewöhnliche Reise durch die Welt von PRIMAVERA. Liebevoll gestaltet und mit vielen Geschichten, Rezeptideen und einem Pflanzenglossar zur eigenen glücklichen Lebensführung. Ein inspirierendes Buch zum 40. Geburtstag von PRIMAVERA.

216 Seiten, gebunden
Preis: 24,90 Euro
ISBN: 978 3982346779
Erhältlich bei PRIMAVERA
und im Buchhandel.

Ein Duft wie 40 Jahre PRIMAVERA

Der herzöffnende Jubiläumsduft spiegelt mit seinem vielschichtigen Duftprofil den Facettenreichtum der Pflanzenwelt wider. Wie eine zarte, sinnliche Umarmung aus der Natur, die verbindet, berührt und belebt, hüllt er Dich ein. Ein kostbarer, vielfältiger Duft, mit dem wir gemeinsam mit Dir das Leben und unser Jubiläum feiern möchten.

Unser **Von Herzen Geschenkset** ist ein liebevoll zusammengestelltes Dankeschön von uns an Dich. Es enthält unsere exklusive Jubiläumsduftmischung sowie einen mit Liebe gefertigten Lindenholzanhänger – beides kommt von Herzen. Auch in der Geschichte, die Du über den QR-Code auf der Rückseite des Anhängers entdecken kannst, stecken Herzblut und Zuwendung. Sie erzählt von unserer tiefen Dankbarkeit für 40 Jahre PRIMAVERA, von der Kraft der Gemeinschaft und von dem, was wir gemeinsam mit unseren Bio-Anbaupartner*innen erreicht haben. Erfahre mehr über die Entstehung unseres Jubiläumsdufts – und lass Dich von einem Feuerwerk an Farben berühren.

Von Herzen Raumspray bio
Sprühe den Jubiläumsduft mit einigen Pumpstößen direkt in den Raum und erinnere Dich, wie schön es ist, im Hier und Jetzt zu sein.

Von Herzen Duftmischung bio
Mit sinnlicher Tiefe öffnet dieser Duft das Herz.

Mit QR-Code zu einer ganz besonderen Geschichte auf der Rückseite!





♥

VON HERZEN

Duftthema:
herzöffnend, verbindend,
vertrauensvoll

Duftprofil:
facettenreich-geheimnisvoll

Bestandteile:
Orange bio, Rose bio,
Jasmin bio, Himalayakiefer
bio, Sandelholz bio u.a.



»Die fruchtig-frische Note von Orange verströmt wie duftende Sonnenstrahlen die pure Leichtigkeit des Seins. Die spritzige Wärme des Zitrusdufts und die harmonisierenden Blütendüfte von Rose und Jasmin lassen unsere Herzen leuchten und bringen uns in Verbindung mit uns selbst und miteinander. Bereichert von der frischen Klarheit der Himalayakiefer schenkt die erdige Basisnote von Sandelholz der Komposition sinnliche Tiefe und einen Hauch orientalischer Mystik.«

Von Herzen Körperöl bio
Das Körperöl mit Wildrosen- und Jojobaöl pflegt und schützt die Haut lang anhaltend.



Kurt L. Nübling, Mitgründer PRIMAVERA und Kreateur des Jubiläumsdufts Von Herzen.

40 Jahre höchste Qualität ätherischer Öle

Als Wegbereiterin der Aromatherapie stehen wir seit 1986 für ätherische Öle in höchster Qualität.

Wie wird die Qualität ätherischer Öle geprüft?

Damit unsere ätherischen Öle sicher, wirksam und hochwertig sind, werden sie von einem geschulten Sensorik-Team und mit modernen Laborverfahren geprüft. Das bedeutet: Das Team prüft die Öle auf Geruch, Farbe und Konsistenz, um so viele Qualitätsmerkmale zu erkennen. Mithilfe von technischen Analysen können die Bestandteile eines Öls genau aufgeschlüsselt und so festgestellt werden, wie es zusammengesetzt und wie rein es ist.

Neben der Zusammensetzung und der Reinheit werden die Öle auch auf Verfälschungen, Verunreinigungen, Oxidation und auf Rückstände von Pflanzenschutzmitteln geprüft. Die höchste Qualität für unsere Produkte steht immer im Mittelpunkt all unseres Schaffens. »Und von Beginn an ist die Faszination für ätherische Öle das Herzstück des Unternehmens – bis heute ungebrochen«, betont Ute Leube.



Unser Fokus:

- höchste Reinheit und streng geprüfte Qualität der ätherischen Öle
- transparente Herkunft der Rohstoffe überwiegend aus kontrolliert-biologischem Anbau oder kontrolliert-biologischer Wildsammlung
- Vermittlung von Wissen für eine sichere und wirksame Anwendung der Aromatherapie
- Verbindung von Erfahrungswissen mit wissenschaftlicher Evidenz

DAS EINMALEINS DER DUFTNOTEN

Jedes ätherische Öl bringt seine individuelle Duftnote mit, die in Kopf-, Herz- und Basisnote unterteilt wird. Um einen besonders runden Duft zu kreieren, werden in der Parfümerie in der Regel alle Duftnoten gemeinsam komponiert.

Gut zu wissen



Kopfnoten (bis zu ca. 2 h wahrnehmbar)

- anregend, erfrischend, konzentrationsfördernd
- meist Nadelbaum- und Zitrusöle (z. B. Zirbelkiefer, Pfefferminze, Zitrone)



Herznoten (entwickeln sich langsamer in ca. 3–4 h)

- harmonisierend, ausgleichend, inspirierend
- vorwiegend Blüten (z. B. Rose), blühende Heilkräuter (z. B. Lavendel fein) und Gewürzöle (z. B. Zimtrinde)



Basisnoten (Duft lange anhaltend für ca. 5–8 h)


- erdend, zentrierend
- meistens Holz-, Wurzel- und Harzöle (z. B. Zeder, Vanille, Vetiver, Weihrauch)



Eine Anleitung zum Mischungsverhältnis ätherischer Öle für die Hautpflege findest Du auf Seite 47.

PRIMAVERA bietet ein umfangreiches Sortiment an ätherischen Ölen. Die Produkte können in ausgewählten Fachgeschäften und Apotheken erworben werden oder bequem über unseren Onlineshop unter www.primaveralife.com bestellt werden.

DER WOHLIGE

A man in a blue shirt and dark jacket is carrying a large, fresh evergreen tree branch on his back. He is standing in a grassy field with a dense forest of evergreen trees in the background. In the distance, there are rugged, rocky mountains under a clear sky. The overall scene is a natural, mountainous landscape.

PRIMAVERA ist mit 13 Anbaupartner*innen auf vertrauensvoller Augenhöhe verbunden. Von ihnen beziehen wir ganz direkt 89 Pflanzenstoffe aus 18 Ländern. In den Berglagen Südtirols wachsen bei unserem Bio-Anbaupartner Thaler die Zirben und Latschen für die Baumöle Zirbelkiefer und Latschenkiefer. Die alpinen Höhen sorgen für höchste Qualität dieser ätherischen Öle.

DUFT DER ALPEN



In den sonnigen Berglagen des Südtiroler Sarntals wachsen in einer Höhe zwischen 1.600 und 2.400 Metern die Zirben für das PRIMAVERA Zirbelkieferöl. Da sich die Latschen meist in unwegsamem Gelände befinden, werden die abgetrennten Zweige zu etwa 40 Kilogramm schweren »Packen« gebündelt und auf den Schultern zum Sammelpunkt am Zufahrtsweg getragen.

Die Kinder von Evi und Patrick Thaler gehen gerne mit Opa und Vater in die Berge, wenn die Bäume geschlagen werden.

In den sonnigen Höhen Südtirols befindet sich das Sarntal. Dort leben die Menschen seit jeher in enger Verbindung und im Einklang mit der Natur. Zwei Pflanzen, die im Sarntal wunderbar gedeihen und sich durch ein vielfältiges Spektrum an aromatherapeutischen Inhaltsstoffen auszeichnen, sind die Zirbe und die Latschenkiefer. Die Anbaupartner Evi und Patrick Thaler nutzen das Öl der Zirbe gerne beim Abendritual mit ihren drei Kindern und geben einen Tropfen davon auf einen Duftstein neben dem Bett. Der warme Duft der Zirbelkiefer wirkt stärkend und erdend auf die ganze Familie. In hauptpflegenden Mischungen verwendet Evi Thaler gerne das Öl für Brust- und Rückeneinreibungen. Die Latsche hingegen duftet kräftiger, wird seit jeher in Massageölen zur Aktivierung der Muskulatur und für Gelenk-Einreibungen eingesetzt. »Latsche wirkt mehr auf einer körperlichen Ebene«, so Evi Thaler. »Aber sie kann auch konzentrationsfördernd und aktivierend bei Menschen sein.«



DIY

Rückenöl Latschenkiefer

50 ml **Johanniskrautöl bio**
10 Tropfen **Latschenkiefer bio**

Eine Einreibung mit ätherischem Bio-Latschenkieferöl aus Südtirol und Bio-Johanniskrautöl ist wohltuend und wärmend im Rückenbereich. Schnell gemischt ist es sofort zur Hand, wenn es nach außergewöhnlicher Belastung im Rücken zwickt und zwackt. Einfach das ätherische Öl in das Bio-Pflegeöl geben und anschließend kräftig in die Haut einmassieren, um die Durchblutung der Haut anzuregen.



Immer an der Baumgrenze entlang

Die eher krumme Latsche wächst im Gegensatz zur Zirbe – deren Wuchsform aufrecht ist und die daher unter anderem auch für die Verwendung als Holz für Möbel geeignet ist – eher buschig in die Breite. Bis zur Baumgrenze verströmt sie ihren charakteristischen, harzigen und frischen Duft. Sie gehört zu den ältesten in der Naturheilkunde genutzten Pflanzen und den Sarntaler Bäuerinnen und Bauern galt die Latschenkiefer seit jeher als »Allheilmittel«. Schon als kleiner Junge hat Patrick Thaler seinen Vater am Berg beim Schlagen der wild wachsenden und stetig nachwachsenden Latschenkiefern begleitet, die, wenn sie nicht regelmäßig geschlagen würden, sich übermäßig in den Hochlagen der Alpen ausbreiten würden. Seit 2016 leitet der dreifache Vater das Familienunternehmen Thaler.

VON DER WELT
INS ALLGÄU

13

Bio-Anbaupartner*innen
liefern

89

hochwertige
Pflanzenstoffe
aus mehr als

18

Ländern weltweit
zu uns ins Allgäu.

WELTWEIT MIT BIO- ANBAUPARTNER*INNEN VERBUNDEN

Von Anfang an hat PRIMAVERA den persönlichen Kontakt zu Landwirt*innen in aller Welt gesucht, um Rohstoffe bester Qualität für seine Produkte zu erhalten. Seit 1987 bezieht PRIMAVERA ätherische Öle von Bio-Anbaupartner*innen weltweit, die umweltgerechten und nachhaltigen Anbau betreiben. Die Beziehungen bauen auf gegenseitigem Vertrauen und Respekt auf und viele führten über die Jahre zu tief verbundenen Freundschaften. Für viele Anbaupartner*innen bedeutet es eine ungeheure Anstrengung, als Bio-Pioniere gegen den Strom zu arbeiten. Aber ihre Vision motiviert sie stets, mit ganzem Herzen, ihrer Leidenschaft und Tatkraft den biologischen Anbau zu fördern. PRIMAVERA unterstützt sie dabei mit Know-how, mehrjährigen Verträgen, garantierten Abnahmemengen und fairen Preisen.

Mehr Infos dazu in der Broschüre
zur PRIMAVERA Nachhaltigkeit:



PARTNERSCHAFT MIT VORBILDCHARAKTER

2025 wurde PRIMAVERA mit dem Sonderpreis des Internationalen Deutschen Nachhaltigkeitspreises für die einzigartige Partnerschaft mit dem Königreich Bhutan ausgezeichnet. Im September 2023 gründete PRIMAVERA mit Terra Himalaya das eigene Anbaupartner-Unternehmen. Mit dieser Eigengründung sichert PRIMAVERA einmal mehr naturreine Ressourcen und Pflanzenstoffe für die PRIMAVERA Produkte Lemongrassöl und seit 2024 auch Himalayakiefer. Die Wurzeln der Partnerschaft reichen aber bereits bis 1990 zurück, als die PRIMAVERA Gründer*innen erstmals auf der Suche nach hochwertigem Lemongrassöl Bhutan besuchten und ein naturbelassenes, kulturell reiches Land vorfanden. Aus diesen frühen Begegnungen entwickelte sich eine bis heute andauernde, auf Vertrauen, Respekt und gemeinsamem Wachstum basierende Partnerschaft.

SONDERPREIS



Internationaler Deutscher
Nachhaltigkeitspreis
2025

MIT DER KRAFT VON COPAIBA

Copaiba ist das Harz des Copaifera-Baumes, der hauptsächlich im Amazonasgebiet wächst. Seit Jahrhunderten schon wird das Öl, auch bekannt als Öl des Lebens, dort für aromatherapeutische und kosmetische Zwecke genutzt. Wir zeigen Dir, wie Du das Copaiba-Öl für Dich nutzen kannst.

Balsamisch, erdig, holzig

So lässt sich Copaiba bio (Copaiva) von PRIMAVERA charakterisieren. Der intensiv duftende Balsam kann in hautpflegenden Einreibungen als aktiver Bestandteil verwendet werden und als Massageöl für sanfte Massagen im Bereich der Gelenke wohltuend wirken. Er trägt zur inneren Ruhe und zur Entspannung am Abend bei. Der hohe Anteil des Inhaltsstoffs Beta-Caryophyllen, ein Sesquiterpen, ist eine aromatherapeutische Besonderheit. Das Öl eignet sich wunderbar sowohl für Aromatherapie-Einsteiger*innen als auch für Kenner*innen zum Mischen von Massage- und Körperölen, Badezusätzen und Raumdüften. Der erdige Duft von Copaiba wird auch gerne als natürlicher Fixateur in Parfums und Duftmischungen verwendet.

Um den Balsam für PRIMAVERA Copaiba bio zu gewinnen, werden die Bäume angezapft. Damit sie geschont werden, praktizieren die Sammlergemeinschaften im brasilianischen Regenwald eine Rotationssammlung über zwei bis drei Jahre zwischen den Bäumen, damit diese Zeit zur Heilung haben und nicht geschwächt werden.

TIPP: Für eine einfache Anwendung maximal vier Tropfen Copaiba bio in 50 ml Mandelöl bio mischen und sanft auf Teilbereiche des Körpers auftragen.



DIY

Blütenzauber-Parfum

- 10 Tropfen **Tuberose 5 %**
- 20 Tropfen **Mandarine grün bio**
- 5 Tropfen **Copaiba bio**
- 2 ml **Alkohol / Ethanol 70 %**
- 10 ml **Rosenblütenwasser bio**

Ätherische Öle im Alkohol/Ethanol 70 % lösen, mit Rosenblütenwasser bio mischen und in eine Zerstäubflasche abfüllen. Circa zwei Wochen reifen lassen. Als Parfum zwei Sprühstöße auf die Haut geben – zum Beispiel auf die Handgelenke.



DIY

Körperöl mit Neroli

- 3 Tropfen **Copaiba bio**
- 8 Tropfen **Neroli bio 10 %**
- 5 Tropfen **Mandarine rot bio**
- 50 ml **Jojobaöl bio**

Ätherische Öle in das Jojobaöl bio geben und gut mischen. Das Körperöl nach Bedarf auftragen und sanft einmassieren.



DIY

Badezusatz

»Linderung und Wärme«

- 8 Tropfen **Copaiba bio**
- 2 Tropfen **Thymian Thymol bio**
- 6 Tropfen **Rosengeranie bio**
- 3 EL **Meersalz**

Ätherische Öle in das Meersalz tropfen und gut durchmischen.

Ins einfließende Badewasser geben. Bei belasteten Gelenken und körperlicher Erschöpfung in warmem Wasser baden und danach ruhen.



MIT LEICHTIGKEIT

DURCH DEN TAG

Mache Dir die Kraft der Pflanzen zunutze, tue Dir selbst etwas Gutes und lass Dich von der Aromatherapie durch den Alltag begleiten. Ätherische Zitrusdüfte wie Grapefruit und Zitrone sind das Sinnbild für Spitzigkeit, Frische und Lebensfreude. Mit unseren DIY-Rezepten aktivierst Du alle Sinne, um gut und motiviert in den neuen Tag zu starten.



DIY

Duftmischung »Happiness«

Ein Gefühl, als könnte man vor Freude die ganze Welt umarmen: Die Duftmischung mit den ätherischen Ölen Orange, Bergamotte und Grapefruit sorgt für Schwung und Fröhlichkeit. Eine fruchtige Duftkomposition voll Leichtigkeit, die Lust auf alles macht, was der Tag für Dich bereithält.

5 Tropfen	Orange bio
2 Tropfen	Bergamotte bio
4 Tropfen	Grapefruit bio

Ätherische Öle direkt in die Duftlampe, den Vernebler oder auf einen Duftstein tropfen und der Duft verbreitet sich im Raum.

Weitere DIY-Rezepte
findest Du auf
der nächsten Seite.



Körperspray »Urlaubslaune«

Das fruchtig-frische Körperspray verbreitet mit dem Duft nach Orange, Limette und Zitrone gute Laune und holt den Sommerurlaub zu Dir nach Hause.

- 150 ml **Orangenblütenwasser bio**
- 1 Tropfen **Limette bio**
- 1 Tropfen **Zitrone bio**

Ätherische Öle in das Pflanzenwasser tropfen. Vor jedem Gebrauch gut schütteln und auf Gesicht und Körper sprühen. Kurz innehalten und genießen.



Kraft & Energie

Die belebende **Duftkomposition Kraft & Energie** hilft, die Sinne zu aktivieren, und trägt so zur Vitalisierung von Körper und Geist bei. Für einen frischen Start in den Tag mit einer Waschung am Morgen oder als Frischekick zwischendurch. Schenkt neuen Tatendrang. Mit der Bio-Pflanzenkraft aus Riesentanne, Rosmarin Cineol und Grapefruit.

TIPP: Für eine belebende Waschung oder ein Teilbad am Morgen bis zu fünf Tropfen mit einem Esslöffel Meersalz vermengen und in drei bis fünf Liter Wasser lösen. Für ein Vollbad bis zu zehn Tropfen mit drei Esslöffeln Meersalz vermengen und in das warme Badewasser (35–38°C) geben. Empfohlene Badedauer: 10 bis 20 Minuten.



NEU



Belebendes Körperöl

Dieses einfache DIY-Körperöl weckt Körper und Sinne mit natürlicher Pflanzenkraft aus Rosmarin, Pfefferminze und Zitrone. Der krautig-frische Duft wirkt belebend und fördert die Durchblutung. Zusammen mit hautpflegendem Bio-Mandelöl wird das selbst gemachte Körperöl zu einer reichhaltigen Körperpflege. Ideal für aktivierende Massagen müder Beine.

- 50 ml **Mandelöl bio**
- 3 Tropfen **Pfefferminze bio**
- 1 Tropfen **Zitrone bio**
- 2 Tropfen **Rosmarin Cineol bio**

Möchtest Du mehr über den Einsatz ätherischer Öle erfahren? Dann lass Dich in unsere bunte und vielfältige Kurswelt entführen – für unvergessliche, duftende PRIMAVERA Momente!



KREIERE DEINE EIGENEN AROMAMISCHUNGEN

Anleitung zur Dosierung ätherischer Öle für die Hautpflege

Ätherische Öle sind konzentrierte Powerpakete und sollten in Bio-Pflegeöl, Bio-Pflanzenwasser oder anderen Trägerstoffen verdünnt werden. Ausgewählte ätherische Öle können im Akutfall mit einem Tropfen pur auf die Haut aufgetragen werden (siehe punktuelle Anwendung in der Tabelle).

Für wen?

ERWACHSENE & JUGENDLICHE AB 12 JAHREN

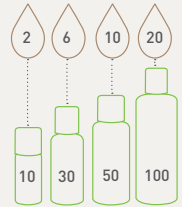
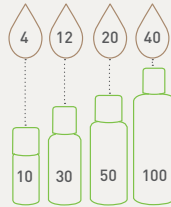
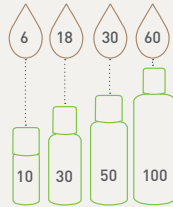
Für welche Anwendung?

PUNKTUELL

1 Tropfen pur auf die Haut: Lavendel fein, Pfefferminze, Sandelholz 10%, Cistrose, Immortelle, Manuka

KÖRPERANWENDUNG TEILBEREICH
z. B. Rücken, Füße**GANZKÖRPERANWENDUNG**
z. B. Körperöl**GESICHTSANWENDUNG**
z. B. Gesichtsl

Wie viele Tropfen ätherisches Öl?



Auf wie viele ml Bio-Pflegeöl?

Maximale Dosierung in %

3%

2%

1%

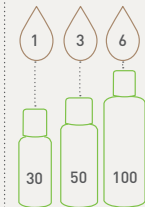
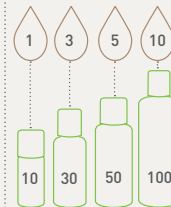
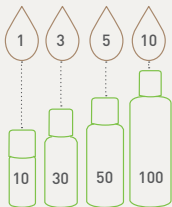
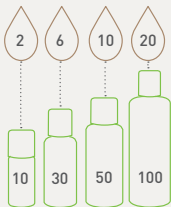
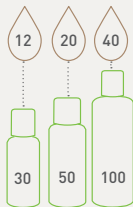
Für wen?

KINDER (4–12 Jahre)
ÄLTERE / EMPFINDLICHE MENSCHENBABYS / KLEINKINDER (6 Mon.– 4 Jahre)
Nur kindergeeignete ätherische Öle*

Für welche Anwendung?

KÖRPERANWENDUNG TEILBEREICH
z. B. Rücken, Füße**GANZKÖRPERANWENDUNG**
z. B. Körperöl**GESICHTSANWENDUNG**
z. B. Gesichtsl**KÖRPERANWENDUNG TEILBEREICH**
z. B. Rücken, Füße**GANZKÖRPERANWENDUNG**
z. B. Körperöl

Wie viele Tropfen ätherisches Öl?



Auf wie viele ml Bio-Pflegeöl?

Maximale Dosierung in %

2%

1%

0,5%

0,5%

0,25%

Gut zu wissen: 20–25 Tropfen ätherisches Öl entsprechen circa 1 ml.

EIN
ABEND
NUR
FÜR
MICH



Kleine Auszeiten vom Alltag sind wichtig für Körper, Geist und Seele. Sie helfen, mit sich selbst verbunden zu bleiben. Nimm Dir doch auch mal wieder bewusst einen Abend nur für Dich, an dem nur Du entscheidest, was Du tun möchtest, und gönne Dir entspannende Rituale vor dem Schlafengehen.

1

Eintauchen und entspannen

Ein wohltuendes Bad bei sanftem Kerzenlicht und entspannender Musik kann den Anfang Deiner Me-Time bilden. Durch das warme Wasser öffnen sich die Poren, die Haut wird weich und kann die Pflege besser aufnehmen. Da warmes Wasser aber den Kreislauf anregen kann, sollten zwischen Bad und Zubettgehen etwa zwei Stunden liegen. Zusätzlich kann ein selbst gemischter Badezusatz mit den ätherischen Ölen Lavendel und Orange die Sinne beruhigen und das Wohlbefinden steigern.



DIY

Aromabad »Relax«

100 g Meersalz
10 Tropfen Lavendel fein bio
5 Tropfen Orange bio

Tropfe die ätherischen Öle in einen Glastiegel und schwenke ihn, bis die Wände benetzt sind. Dann gib das Meersalz hinzu, verschließe das Glas und schüttle es. Für ein Vollbad gib vier Esslöffel der Mischung ins Badewasser. Wer keine Badewanne hat, kann ebenso gut bei einem Fußbad entspannen. Dafür zwei Esslöffel ins Wasser geben.

2

Pflegen und genießen

Nach dem Baden kannst Du Deine Haut mit einer Körperlotion oder einem Öl verwöhnen. Ideal ist das Entspannung Körperöl bio mit der Pflanzenkraft aus Lavendel fein, Benzoe Siam und Calendula. Das krautig-warme Öl hüllt die Haut wohltuend ein, beruhigt sie und kann sie bei Juckreiz entspannen. Zur Massage von Händen, Füßen und Beinen wärme das Öl kurz an und massiere es dann sanft mit kreisenden Bewegungen ein. Lass Dir dabei ruhig Zeit und genieße die Berührungen.

Das **Entspannung Körperöl bio** hüllt die Haut wohltuend ein und schenkt mit seinem Duft aus Lavendel fein bio, Benzoe Siam bio und Calendulaöl bio ausgleichende Wohlfühlmomente.



NEU

Durch die Abdeckung mit den wiederverwendbaren **Augenpads** kann die Pflege mit der innovativen **Eye Cream – Brightening** maximal wirken.



3

Strahlende Augenblicke

Nach dem Körper kannst Du nun auch Dein Gesicht mit einer Creme verwöhnen. Konzentriere Dich dabei besonders auf die zarte Augenpartie. Sie verfügt über weniger Fettgewebe als die restliche Gesichtshaut und ist sehr empfindlich. Die innovative Eye Cream – Brightening für anspruchsvolle Haut ist eine liebevolle Verbindung von Natürlichkeit und Wirksamkeit, die die Augenpartie zum Strahlen bringt und für einen frischen Blick sorgt. Die duftende Pflanzenkraft-Komposition aus Kahai-Öl in Verbindung mit Jasmin- und Weißdorn-Extrakten kann außerdem sanft helfen, dunkle Augenringe und Falten zu mindern. Nachdem die Creme eingezogen ist, kannst Du für zehn bis zwanzig Minuten die wiederverwendbaren Augenpads aus 100 % medizinischem Silikon auflegen. Kuschel Dich währenddessen ruhig auf die Couch und ruhe Dich aus. Eine Tasse Tee entspannt zusätzlich und ausreichend

Flüssigkeit ist auch für unsere Haut wichtig. Nach der Einwirkzeit können die Pads gereinigt und in der dazugehörigen Box aufbewahrt werden.

4

Yoga für innere Ruhe

Eine leichte Yoga-Einheit vor dem Schlafen hilft dabei, abzuschalten, eine Atmosphäre der Gelassenheit zu schaffen und zufriedener ins Bett zu gehen. Eine geeignete Übung ist etwa die Entspannungshaltung Savasana (Tiefenentspannung). Unterstützend kann der Duft von Lavendel- oder Weihrauchöl sein. So kann die Übung zu noch mehr Entspannung führen. Lege Dich auf den Rücken, Arme und Beine locker ausgestreckt, atme tief in den Bauch und konzentriere Dich vom Kopf bis zu den Zehen auf Deinen Körper. Dies kann helfen, Verspannungen sanft zu lockern, während Dein Geist zur Ruhe kommt und der Duft Dich trägt.

5

Aufsprühen und einschlafen

Um anschließend wohlig ins Land der Träume hinüberzugleiten, kann das praktische Schlafwohl Kissen-spray bio hilfreich sein. Es versprüht einen einhüllenden Duft nach Lavendel, Vanille und Neroli und kann für ein gutes Gefühl beim Einschlafen sorgen. Erholsamer Schlaf ist einer der wichtigsten Faktoren für ein aktives und gesundes Leben. Er lässt unseren Körper zur Ruhe kommen, die Eindrücke des Tages werden im Unterbewusstsein verarbeitet und wir können neue Kraft schöpfen. Du kannst das Spray entweder direkt auf Dein Kissen oder in den Raum sprühen. Sinke anschließend sanft in Deine Kissen und finde nach Deinem Wohlfühl-Abend Erholung und Geborgenheit.



TIPPS FÜR EINE OPTIMALE SCHLAFHYGIENE

- **Die richtige Umgebung:** Raumtemperatur circa 18 Grad, vor dem Schlafen kurz lüften, dunkles und leises Zimmer.
- **Beruhigender Duft:** Ätherische Öle wie Lavendel oder Neroli wirken beruhigend auf die Sinne und lassen Dich entspannt einschlafen.
- **Am besten kein Smartphone, Fernseher oder Wecker mit LED-Anzeige im Zimmer.**
- **Regelmäßige Schlaf-Wach-Routine:** zum Beispiel zwischen 22 und 23 Uhr schlafen gehen, gegen sieben Uhr aufstehen.
- **Warme Füße:** Kirschkernkissen oder Wärmflasche mit ins Bett nehmen – das sorgt für Entspannung.



Das praktische **Schlafwohl Kissen-spray bio** versprüht einen einhüllenden Duft natürlicher ätherischer Öle und sorgt zu Hause und auf Reisen für ein gutes Gefühl beim Einschlafen.




SCHÖNE MOMENTE FESTHALTEN

Positiv denken bedeutet, dass Du Dich für Gedanken entscheidest, die Dir Kraft geben, statt für Gedanken, die Dich einschränken. Es gibt viele Möglichkeiten, um bereichernde Augenblicke festzuhalten, zum Beispiel beim Journaling.

Als Ventil für all das, was in Deinem Kopf vor sich geht, dient Journaling der Selbsterkenntnis und der Achtsamkeit. Und am Ende geht es auch darum, die schönen Momente des Lebens festzuhalten und daraus Dankbarkeit und Optimismus zu ziehen. Bring Dein Inneres zu Papier, sei kreativ und ungezwungen – täglich, wöchentlich, monatlich oder einfach dann, wenn Dir danach ist.

Journaling muss nicht immer tiefgründig sein, es soll vor allem Spaß machen: Liste Dinge auf, die Dich zum Lächeln bringen, und zaubere Dir so gleich ein weiteres Lächeln ins Gesicht. Bunte Farben und Sticker bringen noch mehr Freude. Schreibe, zeichne, schneide, klebe, bastle – entdecke das Kind in Dir und nutze Dein Journal als Deinen kreativen Safe-Space, als Moment zum Glücklichein.





Lavendel steht für
Reinheit, Ruhe, Heilung
und Gelassenheit.
Die meist violetten Blüten
verströmen einen
intensiven, beruhigenden
Duft.

GESTATTEN,
MEIN NAME IST

LAVENDEL FEIN

Du darfst mich aber auch Nervenkräutel oder Schwindelkraut nennen. Meine Familie gehört zu den Lippenblütengewächsen und ist im Mittelmeerraum beheimatet. Schon die Römer kannten, liebten und nutzten mich, um ihre Bäder oder Wäsche zu beduften. Wie passend! Schließlich leitet sich mein Name vom lateinischen Wort »lavare« ab, das »reinigen« bedeutet. Ich selbst stamme aus Frankreich, genauer aus der schönen Haute Provence. Auf über 800 bis 1.200 Metern Meereshöhe bin ich wild in den Bergen aufgewachsen, bis zu einer Meter groß. Noch heute zehre ich von dem Bienensummen und dem sonnengetränkten Leben in den Hügeln meiner Heimat.

Ich bin ein sehr aromatisches, frisches und mildes Kraut und werde deshalb gerne zum Verfeinern von delikaten Gerichten und Süßspeisen verwendet. Auch für mein blumig duftendes ätherisches Öl werde ich geschätzt. Es ist so sanft, dass Du es auch punktuell mit einem Tropfen pur auf die Haut auftragen kannst. Sollte also Deine Haut mal etwas mehr Zuwendung brauchen, komm zu mir. Ich kann sie beruhigen. Bist Du, Dein Körper oder Deine Seele angespannt? Keine Sorge! Ich helfe Dir beim Entspannen. Und auch bei unruhigem Schlaf oder Rastlosigkeit kannst Du Dich gerne jederzeit an mich wenden. Ich baue Dich auf, unterstütze Dich und Sorge für einen erholsamen Schlaf. Verlass Dich auf mich.

Für alle Fälle

Du findest mich in vielen Hautpflegeprodukten wie der **Körperpflegeserie Pure Entspannung**. Aber auch in der Welt der Aromatherapie bin ich zu Hause: im **Ganz entspannt Raumspray**, in der **Lass los Duftmischung**, im **Hautstreichler Kraftkonzentrat**. Mein Herzensprojekt ist die **Schlafwohl Serie**, denn in ihr steckt mein ganzes Können. Mit ihrem einhüllenden Duft nach warmer Geborgenheit wirkt sie wohltuend auf Deine Sinne und unterstützend für Deinen Schlaf.

WENN ZEIT ZUR
KRAFTQUELLE WIRD



Manchmal spüren wir es ganz deutlich: Der Alltag fordert uns heraus, die Gedanken drehen sich im Kreis, der Körper sehnt sich nach Ruhe. Gerade dann brauchen wir eine Pause – ein bewusstes Zurücktreten, ein Atemholen, das uns wieder zu uns selbst bringt. Diese Zeit für uns ist kein Luxus. Sie ist notwendig, um in Balance zu bleiben, Kraft zu sammeln und Liebe für uns selbst zu spüren.

Räucherrituale als Anker

Ein Räucherritual kann eine solche Auszeit zu etwas Besonderem machen. Es richtet die Aufmerksamkeit auf den Moment, auf das Hier und Jetzt. Aus einer gewöhnlichen Pause wird ein festliches Geschenk. Wenn sich der feine Duft im Raum entfaltet, verlangsamt sich der Atem ganz von selbst. Unser Nervensystem beruhigt sich, Anspannung und Unruhe legen sich. Es entsteht ein stiller Raum, in dem wir uns geborgen fühlen.

Wiederholung vertieft die Wirkung

Das Schöne: Wiederholung verstärkt die Erfahrung. Schon das Anzünden der Kohle oder einer Kerze wird zum Signal für den Körper, sich zu entspannen. Die Gedanken wissen: Jetzt darf ich loslassen. Und jedes Mal gelingt es ein wenig leichter, schneller, tiefer.

Kleine oder große Rituale

Ein Räucherritual muss nicht lange dauern. Manchmal sind wenige Minuten genug, um den Tag zu unterbrechen und neue Energie zu spüren. Und manchmal darf es ein ausgedehntes Ritual sein, ein bewusstes Eintauchen in die Stille. Beides hat seinen Platz, beides tut gut.

Die Kraft der Düfte

Besonders einfach gelingt es mit Räucherstäbchen. Sie sind schnell entzündet und verströmen einen Duft, der den Raum mit Wärme erfüllt. Die Räucherstäbchen von Dragon & Phoenix bestehen ausschließlich aus natürlich gewonnenen pflanzlichen Rohstoffen – sorgsam ausgewählt, achtsam verarbeitet.

Drei besondere Begleiter

Drei besondere Düfte laden Dich ein, Deine Auszeit mit einer eigenen Note zu gestalten:

- Lungta – das Windpferd. Der Duft des Himalaya kann Lebenskraft schenken und Glück und Wohlstand auf allen Ebenen bringen.
- Santuario – der Ort der Geborgenheit. Ein weicher, freundlicher Duft, der beschützend und einhüllend wirkt und die Stimmung erhellet.
- Oud – der Duft der Könige. Kostbar und tief, er kann die Seele und verletzte Herzen berühren.

Ein Geschenk an Dich selbst

Ein Räucherritual ist ein zarter Weg, Dir selbst nahe zu sein. Es kann Dir Ruhe und Einkehr, Freude und Leichtigkeit schenken. Und es erinnert Dich daran: Deine Zeit ist wertvoll – und sie darf immer wieder Dir gehören.

Dragon & Phoenix Räucherkultur ist eine Unternehmung der Vielharmonie GmbH. Sie vereint langjährige Kräutertradition mit einem modernen Ansatz für natürliche Düfte und Lebensweisen. Die Produkte sind unter www.raeuerkultur.com und in den Duftshops in Oy-Mittelberg und Berlin erhältlich.



Dragon & Phoenix
Räucherkultur

UNSERE KURSANGEBOTE FÜR DICH

Es ist uns ein Herzensanliegen, unser reichhaltiges Wissen über die Kraft der Pflanzen weiterzugeben. Wir möchten es für so viele Menschen wie möglich zugänglich machen. Unsere Kursleiter*innen freuen sich darauf, ihre Kenntnisse mit Dir zu teilen.

Finde unser
komplettes
Kursangebot:



Webkurse

Tipp: UNTERWEGS MIT PRIMAVERA: DUFTENDE REISEAPOTHEKE

Die kostbaren Schätze der Natur bieten Dir vielseitige Unterstützung für unterwegs und zu Hause. Erfahre in diesem Webkurs, was Du für eine gut ausgestattete Reiseapotheke brauchst, und erkunde mit duftenden Begleitern von PRIMAVERA neue Orte.

Melde Dich
direkt an:



Melde Dich
direkt an:



Tageskurse

Tipp: NATÜRLICH GESUNDE HAUT

Wie funktioniert die Haut und wie können wir sie auf natürliche Weise unterstützen und schützen? Entdecke in diesem zweitägigen Onlinekurs die Vielseitigkeit von hochwertigen Bio-Pflegeölen und Bio-Pflanzenwässern. Erfahre außerdem, wie Du aromatherapeutische Mischungen für Hautprobleme und die Hautpflege herstellst und anwendest.



Erlebniskurse bei PRIMAVERA im Allgäu

Tipp: STRESSFREI IM ALLTAG

Entdecke wohlriechende Körperöle, kraftspendende Duftmischungen für die Raumbeduftung und Rituale für inneres Gleichgewicht. Mische in diesem Erlebniskurs zwei ausgewählte Rezepturen und erlebe so die Wirkung der ätherischen Öle hautnah.

Melde Dich
direkt an:



DUFT, LICHT & LEBENSFREUDE HAUTNAH ERLEBEN

Erlebe unsere naturreinen Aromatherapie-Produkte, hochwertige Bio- und Naturkosmetik und ganzheitliche Wohlfühlprodukte in den PRIMAVERA Duft- & Naturkosmetikshops im Allgäu und in Berlin.

Duft- & Naturkosmetikshop im Allgäu

Naturparadies 1
87466 Oy-Mittelberg
Tel. +49 8366 8988-880
shop@primaveralife.com

Öffnungszeiten:
Montag bis Samstag 10–18 Uhr
(außer an bayerischen Feiertagen)



Die Teams der PRIMAVERA Duft- & Naturkosmetikshops freuen sich auf Deinen Besuch.



Duft- & Naturkosmetikshop in Berlin

Weinbergsweg 2
10119 Berlin
Tel. +49 30 412 094 83
shop-berlin@primaveralife.com

Öffnungszeiten:
Montag bis Samstag 10–19 Uhr
(außer an Berliner Feiertagen)

Unser Firmensitz mit der Adresse »Naturparadies 1« befindet sich in Oy-Mittelberg, am Fuße der Allgäuer Alpen. Das Gebäude ist in einen fast fünf Hektar großen Rosen- und Heilpflanzengarten eingebettet.

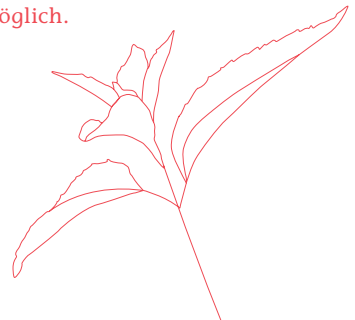
Hier findest Du unseren
Veranstaltungskalender:



Das PRIMAVERA Magazin in Deinen Händen – gedruckt auf
100 % Recyclingpapier und so nachhaltig hergestellt wie möglich.



Dieses Magazin wurde auf Recyclingpapier gedruckt. Es entspricht in der Herstellung dem hohen Cradle to Cradle Certified® Produktstandard und steht somit für die Unbedenklichkeit des Materials sowie seiner Farben. Unsere Druckerei entspricht damit dem hohen Nachhaltigkeitsstandard bei Kreislauffähigkeit, erneuerbarer Energie, Klima, Wasser- und Bodenverantwortung sowie sozialer Fairness.





PRIMAVERA®

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



