

Duftberatung mit Herz – Ein Erfahrungsbericht

An der St. Gallerstrasse 15 in Elgg befindet sich «einfachvera», die Praxis von Verena Stalder-Müller. Der Fokus liegt auf Pflanzenwissen, ätherischen Ölen und individueller Duftberatung. Fachliche Kompetenz, eine achtsame Arbeitsweise und kreatives Gespür prägen das Angebot und schaffen einen Rahmen für persönliche und fundierte Begleitung.

ELGG Bereits beim Eintreten in die hellen, einladenden Räumlichkeiten spürt man die Ruhe und Aufmerksamkeit, die Verena Stalder-Müller ihren Kundinnen und Kunden schenkt. Als Redaktorin, die selbst die Behandlung erleben durfte, kann ich sagen: Man fühlt sich sofort willkommen, aufgehoben und verstanden. Verena Stalder-Müller nimmt sich die Zeit, genau zuzuhören, Fragen zu stellen und die persönliche Geschichte ihrer Gäste einzubeziehen – ein Ansatz, der weit über die reine Beratung hinausgeht. Im Zentrum der Arbeit bei «einfachvera» stehen ätherische Öle – natürliche Essenzen, die nicht nur die Sinne ansprechen, sondern auch auf emotionaler und körperlicher Ebene wirken.

Wie die Therapeutin erklärt, sind Düfte eng mit dem limbischen System des Gehirns verbunden. Der Geruchssinn ist der älteste aller Sinne und wird meist unterschätzt. Heute weiss man, dass sich Krankheiten, zum Beispiel die Früherkennung von Demenz, über Veränderungen des Geruchssinns zeigen. Wissenschaftlich bewiesen ist auch, dass sich der Geruchssinn mit Hilfe von ätherischen Ölen trainieren lässt. Durch das Training regenerieren sich gewisse Hirnregionen und es bilden sich neue Synapsen (=Verbindungen). Sie empfiehlt aus diesem Grund, dass man bei Anzeichen von Geruchsverlust ihre Hilfe in Anspruch nimmt.

Düfte können Erinnerungen, Gefühle und Stimmungen hervorrufen und damit direkten Einfluss auf Wohlbefinden und innere Balance nehmen. Deshalb ist es entscheidend, qualitativ hochwertige ätherische Öle zu verwenden und Düfte nicht zufällig auszuwählen, sondern bewusst und individuell auf die Bedürfnisse der Kundin oder des Kunden abzustimmen. Jeder Mensch reagiert anders auf ein und dasselbe ätherische Öl (Duft) – was für den einen beruhigend wirkt, kann bei anderen Unbehagen auslösen. Diese individuelle Herangehensweise macht die Beratung bei «einfachvera» so besonders.

Die persönliche Duftreise – Ein einzigartiges Erlebnis

Das Markenzeichen ihrer Arbeit ist die persönliche Duftreise. Sie beginnt mit einer kleinen Auswahl von zweimal vier verschiedenen Düften aus ihrer «Schatztruhe». Jede Kundin und jeder Kunde darf daran riechen und beschreiben, welche Eindrücke die Düfte hervorrufen.

Dabei wird nach verschiedensten Aspekten gefragt:

- Gefällt der Duft und welche (Schul-)Note erhält er?
- Welche Farbe oder Stimmung vermittelt er?
- Fühlt er sich eher leicht oder schwer an?
- Welche Erinnerungen oder Gefühle tauchen auf?
 - Und noch weitere Fragen

Diese intensive Auseinandersetzung mit den Düften, das Gespräch mit den Düften, macht deutlich, dass unsere Wahrnehmung sehr individuell ist. Düfte, die nicht zu uns passen, wirken sofort unangenehm, während andere Ruhe, Geborgenheit oder positive Energie vermitteln. Das Besondere: Die Kundinnen und Kunden bestimmen die Mischung der Öle selbst – Verena Stalder-Müller führt sie fachkundig aus, sodass am Ende ein Duft entsteht, der perfekt auf die Person zugeschnitten ist. Die-



Verena Stalder-Müller bei der Arbeit in ihrer Praxis.

Bild: Emanuela Manzari

se Partizipation macht den Prozess zu einer persönlichen und empowernden Erfahrung.

Nachhaltige Wirkung für Körper und Geist

Das Ergebnis der Duftberatung ist nicht nur eine einmalige Erfahrung während des Besuchs. Die Wirkung geht weit darüber hinaus und wird zum Begleiter im Alltag. «Persönlich erhielt ich einen Duftstift, den ich bis heute täglich nutze. Besonders in Erkältungszeiten hat mir dieser Stick geholfen, meine Atemwege zu befreien und ein angenehmes Wohlfühl zu erzeugen.» Verena Stalder-Müller zeigt damit eindrucksvoll, wie ätherische Öle nicht nur Wohlbefinden, sondern auch praktische Unterstützung im Alltag bieten können. Ob bei Erkältungen, Stress, Schlafproblemen oder emotionalen Herausforderungen – die individuell zusammengestellten Duftmischungen werden zu treuen Begleitern. Doch die Wirkung beschränkt sich nicht nur auf körperliche Aspekte: Düfte können Emotionen wecken, Erinnerungen hervorrufen und das innere

Gleichgewicht stärken. Dieses Zusammenspiel von Sinneserfahrung, emotionaler Wirkung und individueller Anpassung macht die Arbeit zusammen mit «einfachvera» einzigartig.

Fachwissen trifft Intuition und Empathie

Die Philosophie von Verena Stalder-Müller kombiniert fundiertes Fachwissen mit Intuition und Empathie. Sie erklärt ihren Kundinnen und Kunden verständlich die Wirkung der Öle, begleitet den Auswahlprozess sensibel und sorgt dafür, dass die finale Mischung genau zu den persönlichen Bedürfnissen passt. Gleichzeitig ist ihre Art der Beratung offen, herzlich und niemals belehrend – ein Aspekt, der die Erfahrung besonders angenehm macht. Man spürt, dass es Verena Stalder nicht darum geht, Wissen von oben herab zu vermitteln, sondern gemeinsam mit ihren Gästen auf eine Entdeckungsreise zu gehen. Ein Besuch bei Verena Stalder-Müller ist mehr als eine reine Duftberatung. Es ist eine bewusste Reise zu den eigenen Sinnen, eine Möglichkeit, sich Zeit

zu nehmen, das eigene Wohlbefinden zu reflektieren und die Kraft der Düfte zu erleben. Verena Stalder beweist eindrucksvoll, dass Düfte nicht nur schön riechen, sondern eine nachhaltige Wirkung auf Körper, Geist und Seele haben können. In einer Zeit, in der Hektik und Stress oft den Alltag bestimmen, bietet sie einen Rückzugsort der Achtsamkeit und des bewussten Erlebens.

Wer neugierig ist und die Welt der ätherischen Öle entdecken möchte, findet bei «einfachvera» nicht nur fachliche Expertise, sondern auch Herzlichkeit, persönliche Aufmerksamkeit und ein unvergessliches Erlebnis.

EMANUELA MANZARI

Informationen

Anmeldungen zu einem Duftgespräch über die Homepage oder direkt:
verabotanica@einfachvera.ch
Weitere Informationen unter:
www.einfachvera.ch