



E - B O O K

# Ätherische Öle und Selfcare Routinen

Wie du mit ätherischen Ölen deine Gesundheit und  
deine Wohlbefinden steigern kannst

Ein Guide von

Nadine Litschel  
Lisa Jöchler  
Anja Hermes





# Über uns

Wir nutzen die Kraft der Öle unterstützend in unserem Alltag und in unserem Business, sowohl auf körperlicher als auch auf energetischer und mentaler Ebene.

Als holistische Aromaberaterinnen begleiten und unterstützen wir dich sehr gerne auf deinem Weg zu einem natürlichen und gesünderen Lebensstil.

Denn die Natur war des Menschen erstes Heilmittel. Alles was wir brauchen, finden wir dort.

Schön, dass wir dich auf dieser Reise begleiten dürfen!

*Deine Nadine, Lisa & Anja*



Wir erstellen keine Diagnosen und geben keine Heilversprechen. Unsere Informationen über die Öle und Produkte von dōTERRA beruhen auf allgemein bekannten Wirkungsweisen von Ölen und reinen Essenzen. Zum Einnehmen oder Absetzen von Medikamenten oder anderen Therapieformen geben wir keinen Rat. Dies liegt in der alleinigen Entscheidung des Kunden bzw. dessen betreuenden Arztes.

Auch bei reinen Naturprodukten sind Hautreaktionen, Unverträglichkeiten und andere allergische Reaktionen möglich, daher testen am besten jedes Öl erst an einer kleinen Hautstelle bevor du es wie von dōTERRA empfohlen einsetzt.



# Selfcare praktizieren

Selbstfürsorge ist alles, was du in deinen Alltag einfließen lässt, damit du dich körperlich, emotional und seelisch ausgeglichen, stark und verbunden fühlst.

Selbstfürsorge kann viele Formen annehmen. Sie stellt dich und deine Gesundheit in den Vordergrund.

Genügend Schlaf, gesundes Essen, Zeit in der Natur verbringen, einem Hobby nachgehen, welches dir gut tut und Dankbarkeit auszudrücken sind alles Beispiele hierfür.

Um damit zu beginnen, suche dir eine Selfcare-Übung pro Woche aus, die du in deine tägliche Routine einbaust.

Beobachte jede noch so kleine positive Änderung bewusst und schreibe sie dir auf. Wenn du dich dazu bereit fühlst, nimm eine weitere Sache hinzu.



# Dein Selfcare Plan

## WIE SOLL ES MIR SEELISCH GEHEN

- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....

## WIE SOLL ES MIR KÖRPERLICH GEHEN

- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....

## MEINE SELFCARE ROUTINEN UND GEWOHNHEITEN

### ● GEIST

#### **Mental health**

Achtsamkeit und  
Selbstkenntnis

#### **Soul**

Anreiz und  
Erfüllung

### ● KÖRPER

#### **Self-care**

Anwendungen und  
Körperpflege

#### **Steigerung**

Sport, Schlaf und  
gesundes Essen

# Wie steht es um dein mentales Wohlbefinden?

Es gibt keine falsche oder richtige Antwort. Wähle einfach die Antwort, die am ehesten zutrifft.

- 2 Punkte für jedes "Ja", 1 Punkt für jedes "Manchmal" und 0 Punkte für jedes "Nein".

	Ja	M	Nein
1. Ich nehme mir regelmäßig Zeit für mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich ernähre mich überwiegend gesund.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich schlafe genug und fühle ich erholt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich fühle mich selten gestresst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich verzeihe mir meine Fehler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich bewege mich ausreichend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich weiß, was mir gut tut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich bin dankbar, für alles was ich habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich setze stets gesunde Grenzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Deine Punkte

\_\_\_\_\_

Was hast du über dich gelernt?

# Unsere Selfcare-Tipps



## LISA - ENERGIZE YOUR DAY

Gib jeweils einen Tropfen **Zitrone** und **Pfefferminz** in 1 Liter Wasser, um dein Getränk zu erfrischen und deinen Basenhaushalt zu unterstützen.

Dies wirkt energisierend, anregend, belebend und erfrischend!



## NADINE - RELAX AND UNWIND

Starte den Tag mit einer Aromadusche (ich liebe Walddüfte wie **Sibirische Tanne**) und beende ihn mit der Mischung **Balance** auf den Fusssohlen und **Lavendel** oder **Serenity** im Diffuser, um eine entspannende Nacht zu unterstützen.



## ANJA - WAKING UP YOUR BODY AND SENSES

Nach dem Aufstehen 20 Min Yoga mit **Lavendel**, **Wild Orange** und **Weihrauch** im Diffuser.

Danach noch in der Gegenwartsform journalen und immer wieder mit "Ich bin" anfangen. Das sind so starke Worte, die du nur zu dir selbst sagen kannst.

# Was sind ätherische Öle?



Ätherische Öle sind natürliche, flüchtige, aromatische Verbindungen. Sie werden auch als die Seele oder die Essenz der Pflanzen bezeichnet und verleihen einer Pflanze ihr Aroma, schützen sie vor Umweltbedingungen und Insekten.

Es handelt sich nicht um fettende Öle, meist haben sie sogar eine geringere Dichte als Wasser, darum schwimmen sie auch oben.

Ätherische Öle befinden sich in den Wurzeln, Blüten, Samen, der Rinde oder anderen Teilen der Pflanze. Sie sind hochkonzentriert, was sie daher extrem wirksam macht.

## Wusstest du...?

Ätherische Öle sind **50-70 mal stärker** als die Pflanze selbst!

**1 Tropfen Pfefferminzöl** ist so kraftvoll wie **28 Tassen Pfefferminztee!**

In **15 ml Orangenöl** sind die Schalen von über **50 Orangen** enthalten



# Ätherische Öle können uns in vielen Bereichen unterstützen

Sie wirken auf physischer, emotionaler und mentaler Ebene.



- Unterstützung des Immunsystems
- Unterstützung von Muskel und Gelenksfunktionen
- Entschlackung & Entgiftung
- Förderung einer gesunden Verdauung



- Beruhigung und Gelassenheit
- Entspannung und Förderung eines verbesserten Schlafes
- Unterstützung der Atemwegsfunktionen
- Emotionale Balance



- Verbesserung des Hautbildes
- Unterstützung bei der Wundheilung
- Schutz vor Insekten
- Förderung von Energie
- Unterstützung des Hormonsystems
- Optimierung des Stoffwechsels

# Die drei großen Eigenschaften ätherischer Öle

Ätherische Öle können die Stimmung aufhellen, die Sinne beruhigen und intensive Gefühle hervorrufen. Je nach Pflanzenart wirken sie entspannend, anregend, erfrischend, klärend oder aufbauend.

Sie können Schmerzen lindern, Krämpfe lösen, Entzündungen hemmen, Konzentration steigern, entspannen oder einfach auch nur durch ihren angenehmen Geruch die Stimmung heben und so die Psyche positiv unterstützen.

Das Ziel ist stets den Körper und den Geist wieder in Balance zu bringen. Am Ende wollen wir durch Aromatherapie den Körper wieder in seinen eigenen natürlichen Zustand von Well-Being zurückbringen. Es geht also darum, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu stärken.

Die ätherischen Öle von doTERRA sind **rein und sicher**, **höchst effektiv** und **vielseitig anwendbar**.

## 1. rein und sicher

- Keine Zusatz von synthetischen Stoffen
- Keine Verunreinigungen
- Garantiert therapeutische Qualität (CPTG) ohne Nebenwirkungen

## höchst effektiv

- Können auch in der Zelle wirken
- Sie sind 50 – 70 mal kraftvoller als die Kräuter selbst
- Sie sind eine natürliche Alternative für gesundheitsbewusste Menschen

## vielseitig anwendbar

- Im Wasser trinken
- Direkt unter die Zunge geben
- In einer Leerkapsel einnehmen
- Zum Kochen oder Backen verwenden

# Wie schnell wirken ätherische Öle?

Ätherische Öle wirken unmittelbar auf den ganzen Organismus und gelangen über die Haut (innerhalb von ca. 2 Minuten), die Atmungs- und Verdauungsorgane direkt in den **Blutkreislauf**. Dort können sie sogar durch ihre Fettlöslichkeit in die **Zellen eindringen** und hier gegen jegliche Erreger (auch Viren) im Körper schnell und effektiv wirken.

Über die Atemwege bei einer Inhalation gelangen die Öle bereits innerhalb von 20 Sekunden ins limbische System im Gehirn (dort verarbeiten wir alle unsere Emotionen & speichern auch Erinnerungen ab) und wirken positiv auf unsere Psyche.

Ätherische Öle wirken binnen Minuten im Körper und Millionen von Molekülen haben den Körper innerhalb von 20 Minuten von Kopf bis Fuß „durchflutet“, was oft eine rasche Linderung von Beschwerden zur Folge hat. Sie sind zudem das **stärkste bekannte Antioxidationsmittel** der Welt und **wirken gegen freie Radikale**, was den Körper schützt, Krankheiten vorbeugt und sogar die Alterung verlangsamt.

22 Sekunden



Es dauert nur 22 Sekunden bis die Moleküle das Gehirn erreicht haben.

2 Minuten



In 2 Minuten sind die Öle im Blut nachweisbar.

20 Minuten



In 20 Minuten haben die Öle jede Zelle deines Körpers erreicht

# Die Anwendung der Öle

Ätherische Öle werden für eine Reihe **emotionaler und körperlicher Anwendungen** verwendet.

In **höchster Qualität** können sie **einzelnen oder in komplexen Mischungen auf drei Arten angewendet werden - aromatisch, äußerlich und sogar innerlich.**

## AROMATISCH



aromatisch

Die Öle können direkt aus der Flasche oder per Handinhalation eingeatmet werden. Über einen Kaltwasserdiffuser werden sie im Raum vernebelt und erfüllen den Raum angenehm und langanhaltend.

Sie können auch in der Dusche oder im Entspannungsbad verwendet werden.

## ÄUSSERLICH



topisch (äußerlich)

Äußerlich können die Öle pur oder mithilfe eines Trägeröles (fraktioniertes Kokosöl beispielsweise) auf die Haut aufgetragen werden.

Bei Kindern oder älteren Menschen sollten sie stark verdünnt werden, da sie so kraftvoll sind.

## INNERLICH



innerlich

Nahezu alle ätherischen Öle von dōTERRA können innerlich eingenommen werden.

Entweder pur unter die Zunge, im Wasser zum trinken oder innerlich in einer Leerkapsel (Veggie Cap). Zum Kochen oder Backen können sie auch verwendet werden.

# Äußerliche Anwendung

Es ist besser, täglich mehrere kleine Dosen aufzutragen, als einmal täglich eine große Menge. Beginne mit der kleinstmöglichen Dosis (1-2 Tropfen).

Eine äußerliche Anwendung kann je nach Bedarf alle 4-6 Stunden wiederholt werden. Da jeder Mensch einzigartig ist, ist auch die Dosis nicht immer gleich. Sie hängt von der Größe, dem Gewicht und dem allgemeinen Gesundheitszustand ab.

## Körperregionen, an den die lokale Anwendung ätherischer Öle besonders wirksam ist

- Hals, Nacken
- Stirn und Schläfen
- Brust und Unterleib
- Arme, Beine, Fußsohlen

## Weitere wirksame Methoden der äußeren Anwendung

- Einige Tropfen in ein warmes Bad geben
- Einige Tropfen Öl auf eine heiße oder kalte Kompresse (feuchtes Tuch) geben und dann auf den gewünschten Körperbereich legen
- Füge deiner Körper- oder Feuchtigkeitspflege etwas ätherisches Öl bei und tragen sie dann auf die Haut auf

## Sensible Bereiche, die Du vermeiden solltest

- Augen und Gehörgang
- Offene, brüchige oder auf andere Weise verletzte Haut

# Innerliche Einnahme

Bestimmte ätherische Öle werden traditionell zur Zubereitung von **Speisen** verwendet und können als **Nahrungsergänzungsmittel** eingesetzt werden. Sie unterstützen eine Reihe von Funktionen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Wenn du etwas Zimt auf deine Haferflocken gibst, eine Tasse Pfefferminztee trinkst oder frischen Basilikum auf deine Spaghetti gibst, nimmst du **flüchtige aromatische Verbindungen** ätherischer Öle zu dir.

Ätherische Öle tragen zu deiner **Gesundheit** bei, sie geben Speisen zudem Geschmack und intensivieren das Aroma. In konzentrierter Form kann ätherisches Öl als gezieltes, wirksames Nahrungsergänzungsmittel genutzt werden. Aufgrund der hochentwickelten physiologischen Prozesse, die in unserem Körper stattfinden, ist die innere Einnahme eine **sehr sichere und wirksame** Form der Anwendung.

Ätherische Öle, die als Nahrung aufgenommen werden, gehen durch die Blutbahn direkt in den **Magen-Darm-Trakt**. Von dort werden sie in den restlichen Körper transportiert. Da ätherische Öle **fettlöslich** sind, werden sie schnell zu allen Körperorganen transportiert, auch ins Gehirn.

Ätherische Öle werden, so wie alles was wir zu uns nehmen, von der Leber und anderen Organen verstoffwechselt und schließlich ausgeschieden.

Die Zusammensetzung ätherischer Öle ist hochkomplex. Jeder Bestandteil besitzt einzigartige **biochemische Eigenschaften**, die mit Zellen und Organen auf unterschiedliche Weise reagieren. Auch wenn die Mechanismen heute noch nicht völlig verstanden werden, so sind die positiven Resultate sichtbar. Der Körper kann jedoch nur eine gewisse Menge an ätherischen Ölen vertragen.

# Trägeröle und ihre Funktion

Trägeröle sind wie ein Taxi und bringen die ätherischen Öle genau dorthin, wo sie gerade in deinem Körper gebraucht werden.

Gerade wenn man neu in der Welt der ätherischen Öle ist, unterschätzt man oft diese hochpotenten Pflanzenextrakte.

Mit einem Trägeröl hast Du die Möglichkeit, **effizienter** mit Deinen wertvollen ätherischen Ölen umzugehen, Hautreizungen zu vermeiden, die Öle anwendbar für Kinder zu machen, das Aroma auf der Haut länger zu erhalten, sie leichter zu mischen und großflächig auf der Haut aufzutragen.

## Das richtige Trägeröl

Jedes Trägeröl verfügt über ganz eigene spezielle Eigenschaften, die sich zum Beispiel bei der Hautpflege positiv bemerkbar machen.

Am besten eignen sich kaltgepresste, unraffinierte Pflanzenöle. Diese verflüchtigen sich nicht wie ätherische Öle und haben kein starkes Eigenaroma, was sie perfekt zur **Verdünnung** von starken ätherischen Ölen macht.

Die Verwendung von Mineralölen ist grundsätzlich nicht zu empfehlen!

Die Wahl des richtigen Trägeröls hängt natürlich auch entscheidend von den gewünschten Eigenschaften des Öls ab, deshalb haben wir euch im folgenden einige unserer Lieblinge aufgelistet.

# Trägeröle und ihre Funktion

## Fraktioniertes Kokosöl

Hauttypen: Trockene Haut, reife Haut.

Enthält (Auszug): Laurinsäure, Myristinsäure, Palmitinsäure.

Besonderheiten: Kühlender Effekt auf der Haut durch den geringen Schmelzpunkt. Fettet gut nach, schützt vor dem Austrocknen, wirkt feuchtigkeitsspendend. Dringt nur langsam in die Haut ein.

Verwendung: Sommer- und Sonnenkosmetik.



## Mandelöl

Eines der klassischen Öle in der Hautpflege, da es sehr mild ist. Besonders beliebt ist es auch in der Kinderpflege!

Hauttypen: Alle

Enthält (Auszug): Ölsäure, Linolsäure, Squalen, Vit A und E

Besonderheiten: Wertvolles Pflanzenöl, sehr gut verträglich.

Fettet die Haut außerordentlich wirkungsvoll.

Verwendung: Klassisches Kosmetiköl für jeden Hauttyp, geeignet für die Babypflege und sehr empfindliche Haut.

## Jojobaöl

Hauttypen: Alle

Enthält (Auszug): Gemisch aus Wachsestern, Provitamin A, Aminosäuren, Mineralien, Squalen

Besonderheiten: Reguliert den Feuchtigkeitshaushalt, macht die Haut glatt, festigt das Bindegewebe, beugt Faltenbildung vor.

Verwendung: Pflegeprodukte für jeden Hauttyp, Aromamassagen, Trägeröl für Naturparfum, Lippenpflege

# Ölanwendung bei Kindern



Die ätherischen Öle sind hochpotent und deshalb brauchst du nur eine ganz geringe Menge zu verwenden, oft auch weniger als einen Tropfen.

Kinder brauchen grundsätzlich weniger Öl in der Anwendung als ein Erwachsener es bedarf – ganz klar auch deshalb, weil sie ein wesentlich geringeres Körpergewicht haben.

Auch ihre Haut ist noch wesentlich dünner und sensibler. Ihr Körper steckt noch voll in der Entwicklung.



Es ist ganz wichtig, dass du die Öle immer verdünnst, wenn du sie bei deinen Kindern aufträgst (mit wenigen Ausnahmen). Hierzu gibt es ein ganz spezielles Öl, das fraktionierte Kokosöl – eine wunderbare neutrale Basis, um die reinen ätherischen Öle mit einzumischen.

Wir empfehlen, das als Basis zu verwenden.

Bei Babys und Kleinkindern sind bestimmte Öle nicht zu empfehlen wie bspw. Kampfer oder Pfefferminz. Nutze hier besser Spearmint und sprich mit uns vor der Anwendung.

# Roll-Ons

Ein Roll-On hat gleich mehrere Vorteile

- Du hast dein Öl oder deine Ölmischung gleich perfekt dosiert immer dabei
- Durch das Mischen mit einem Trägeröl lassen sich die Öle über den Roller viel leichter und effizienter auftragen
- Du gönnst dir deine Öle noch öfter, weil die Handhabe echt easy ist
- Du benötigst weniger Öl um die gleiche Wirkung zu erzielen, als wenn man sie direkt auf der Haut auftragen würde.



## Verdünnung für einen 10 ml Roll-On

Neugeborene	1 Tropfen
2-6 Monate	1-2 Tropfen
6-12 Monate	1-3 Tropfen
1-5 Jahre	5-10 Tropfen
6-11 Jahre	10-20 Tropfen
12+ Jahre	20-45 Tropfen

# Warum dōTERRA?

dōTERRA („Geschenk der Erde“) vertreibt auf dem Markt mehr als **100 ätherische Öle**, die aus **40 Ländern** bezogen werden. 23 dieser Länder sind **Entwicklungsländer**, in denen es nicht viele der grundlegenden Annehmlichkeiten gibt, die für uns ganz selbstverständlich sind. In diesen Fällen – und oftmals auch in entwickelten Ländern – führt dōTERRAS Bedarf an ätherischen Ölen die Gemeinschaften aus der Armut und verzweifelten Not. Diese Initiative heißt **Co-Impact Sourcing**.

Die dōTERRA-Initiative **Healing Hands** bringt der Welt Heilung und Hoffnung, indem sie Gemeinschaften auf der ganzen Welt die richtigen Werkzeuge für mehr Eigenständigkeit an die Hand gibt. Durch Projekte im Zusammenhang mit der Vergabe von Kleinstkrediten, Zugang zu medizinischer Versorgung, Bildung, Hygiene, sauberem Wasser und der Bekämpfung von Kinderprostitution werden Menschen handlungsfähig gemacht und viele Verbesserungen erzielt.

dōTERRA übernimmt alle Verwaltungskosten für diese großartigen Projekte und stellt sicher, dass hundert Prozent aller Spenden direkt an die Empfänger gehen.





# Warum dōTERRA?

Die Mission von dōTERRA ist es, diese reinen Öle allen Menschen zugänglich zu machen und dadurch die Welt **ganzheitlich gesünder** und **ausgeglichener** werden zu lassen.

Mit doTERRA entscheidest du dich für ätherische Öle, die schonend und sorgfältig aus Pflanzen destilliert werden, die von erfahrenen Züchtern und Züchterinnen aus der ganzen Welt im perfekten Moment geerntet wurden und deshalb die ideale Zusammensetzung und Wirksamkeit der Extrakte bieten.

Jedes ätherische Öl von doTERRA wird sorgfältig und gründlich mithilfe unseres Protokolls für garantiert reine, geprüfte Qualität CPTG™ getestet. Erfahrene Anwender\*innen von ätherischen Ölen werden den hohen Qualitätsstandard der Marke doTERRA sofort erkennen.

Das Unternehmen ist bis heute im Besitz der sieben Gründer, deren Handeln von **starken Wertvorstellungen** und **humanitären Grundsätzen** geprägt ist. Seit der Gründung ist daraus eine Wellness-Gemeinschaft aus über 8 Mio. Anwender\*innen weltweit geworden.

- [We help the word heal \(Video\)](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=kQfYFWfotFw&t=52s>

- [Co-Impact Sourcing \(Video\)](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=Ap22goo2CVE&t=102s>

- [Reinheit und Prüfung der Öle \(Video\)](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=THftXCcS-XY&t=108s>



# Öle bestellen - die cleverste Art

Wenn du bereit bist eine gute Portion Selbstliebe in dich zu investieren und endlich die wertvollen Öle in deinem Leben haben möchtest, dann ist **dein eigenes Kundenkonto der beste und günstige Weg.**

**Du profitierst ab der ersten Bestellung und erhältst 25 % auf den Verkaufspreis!**

Dies ist die schlaueste und preiswerteste Art die Produkte zu kaufen!

## **Deine Vorteile mit einem eigenen Kundenkonto:**

- Erhalte alle Produkte zum Einkaufspreis (25% Rabatt)!
- Du bist an keine regelmäßige monatliche Bestellung oder andere Verpflichtungen gebunden.
- Im Treueprogramm werden dir 10-30% des gesamten Einkaufswerts als GRATIS-Produktpunkte rückerstattet!
- Im Treueprogramm hast du die Möglichkeit, das Produkt des Monats GRATIS zu erhalten.
- Es ist keine Steuernummer nötig.



# Werde Teil unserer Community!

Nach dem Kauf bei doTERRA wirst du nicht alleine gelassen!  
Ganz im Gegenteil!

Wenn du möchtest, kannst du ein Teil unserer riesengroßen  
Öl-Community werden, dich mit anderen connecten und  
austauschen.

Du kannst auch einfach nur den vielen bestehenden Input und  
die vielen kostenlosen Fort- und Weiterbildungen  
konsumieren und dich weiterbilden.

Es gibt auch diverse Telegram-Gruppen, wo du vieles  
nachschaun kannst.

Als Mitglied unserer großen Öl-Community erhältst du einen  
Zugang zu unserem **kostenlosen Mitgliederbereich** mit  
unfassbar viel Wissen und Informationen zu ätherischen Ölen  
und wundervollen **kostenlosen Fortbildungen** zu vielen  
verschiedenen Themen rund um die Welt der Öle.





# Deine erste Bestellung

Starte am besten mit einem Kit! Hier sparst du dir knapp 25 - 55%, im Vergleich zu der Bestellung einzelner Öle.

Wenn du beispielsweise die zehn Basis-Öle des "Home Essential Kits" zu Hause hast, setzt du dich intensiver mit den Ölen auseinander und lernst, sie für alle Lebensbereiche anzuwenden.

Die zehn Öle des Home Essential Kits werden dein Leben auf eine neue Ebene heben. Es gibt auch andere Einsteigersets, wir beraten dich gerne!



## PFEFFERMINZ

- kühlende Wirkung
- befreit die Atemwege
- energetisierend



## ZITRONE

- wirkt entgiftend
- Stimmungsheber
- Reiniger im Haushalt



## TEEBAUM

- entzündungshemmend
- Hautthemen (Akne, Ekzeme)
- Insektenstiche



## LAVENDER

- beruhigt bei Stress, Angst, Sorgen
- bei Verbrennungen, Insektenstichen
- fördert erholsamen Schlaf



## WEIHRAUCH

- Zellregeneration
- Anti Aging
- unterstützt die Wirkung aller anderen Öle



## OREGANO

- natürliches "Antibiotikum"
- Immunbooster
- antibakteriell, antiviral (Warzen)



## DEEP BLUE

- schmerzende Muskeln/ Gelenke
- Rückenschmerzen
- Krämpfe und Verspannungen



## AIR

- fördert freie Atmung
- Erkältung, Husten
- unterstützt bei Atemübungen



## ON GUARD

- unterstützt das Immunsystem
- Mundgesundheit
- Reiniger für Hände und Haushalt



## ZENGEST

- unterstützt Verdauung
- bei (Reise-) Übelkeit
- Sodbrennen, Verstopfung, Blähungen



# Deine persönliche Aromaöl-Beraterin!

## Anja Krystina Hermes

Von der jungen 21-jährigen, die sich direkt Grippostad eingeworfen hat, wenn sie nur leichte Krankheitsanzeichen bemerkt hat (man will ja nicht schon wieder bei der Arbeit ausfallen) zur erwachsenen 34-jährigen, die auf die Selbstheilungskräfte des eigenen Körpers vertraut und sich zur Unterstützung die Essenzen der Natur zunutze macht.

Seitdem die Öle in meinem Leben sind, vergeht kein Tag ohne sie. Vom InTune™ Fokus Roller zum konzentriert arbeiten bis zum Tea Tree Öl für meine empfindliche Ohren, über Lavendel und Frankincense im Diffusor zum Einschlafen & nicht zu vergessen: Thymian Öl auf beide große Zehen, damit ich meinen Mann nicht nachts störe, da ich leider etwas schnarche. Kommt wohl mit dem Alter :D

Die Öle begleiten mich täglich und unterstützen mich in meiner Selfcare-Routine.



Meine Empfehlung für deine erste Bestellung:  
<https://doterra.me/32N4yC>



+49 176 84813352



@anjakrystina\_



# Deine persönliche Aromaöl-Beraterin!

## Lisa Jöchler

Seit mir vor ein paar Jahren eine Freundin einen Diffuser mit ein paar Ölen geschenkt hat, war ich von der Welt der ätherischen Öle fasziniert. Auf der Suche nach natürlichen, reinen Ölen habe ich viele verschiedene Mischungen und Öle ausprobiert. Über ein paar Ecken bin ich aufmerksam geworden auf die Öle von dōTERRA.

Durch viele angebotene Fortbildungen und Calls zu unterschiedlichen Themen sowohl auf körperlicher als auch emotionalen Ebene bekam ich immer tiefere Einsichten, wie uns diese Schätze der Natur dienlich sind.

Ich mag es, Öle in meinen Alltag zu integrieren und von ihren natürlichen Kräften zu profitieren. Ob morgens in der Hautpflege, den Tag über im Diffuser oder abends bei einem entspannten Bad— sie sind die perfekte Ergänzung für jede Situation.

Selbstfürsorge bedeutet für mich, mir und meinem Körper Gutes zu tun. Auf ihn zu achten, ihn zu umsorgen. Die Öle von dōTERRA sind naturrein und somit kann ich sie ohne Zweifel ganzheitlich verwenden. Das ist mir besonders wichtig für meine Tochter.



Meine Empfehlung für deine erste Bestellung:

Ich empfehle dir gerne ein Einsteigerkit nach deinen Bedürfnissen



+49 177 3684969



@lisaandsvenjournal



# Deine persönliche Aromaöl-Beraterin!



## Nadine Litschel

Es ist mir eine Herzensangelegenheit dir zu zeigen wie du dich und deine Familie gesundheitlich und emotional mit ätherischen Ölen unterstützen kannst.

Es ist pure Selbstliebe auf sich zu achten und sich ganz bewusst für einen ganzheitlich, gesundheitsbewussten Lebensstil zu entscheiden und ihn auch zu leben (und an unsere Kinder weiterzugeben). Je mehr wir in Balance sind, desto glücklicher und wohler fühlen wir uns und bleiben gesund.

Neben einer guten, pestizidfreien Ernährung, dem Weglassen von Toxinen und Schadstoffen im Haushalt und Kosmetika sind die ätherischen Öle ein so wertvolles Tool zur Selbsthilfe.

Sich selbst mit der Kraft der Natur selbst zu helfen ist wirklich einfach! Ich zeige dir wie!



Bitte kontaktiere mich vor deiner ersten Bestellung, damit wir in einem Gespräch rausfinden, welche Öle für dich passend sind.



+49 176 80864847



@caring.and.sharing

# PFEFFERMINZ

ICH BIN ERFRISCHT, VITAL UND VOLLER FREUDE



## WIRKUNG

Kühlend, lindernd, belebend

## ANWENDUNG

- 1-2 Tropfen in den Nacken reiben, für eine kühlende, energetisierende Wirkung
- 1 Tropfen auf deine Schläfen bei Kopfschmerzen & Gedankenkarussell
- 1 Tropfen ins Wasser um deine Verdauung zu unterstützen
- Aus deinen Handflächen inhalieren, um die Atemwege zu stärken
- 1 Tropfen auf dein Herz, um Herzschmerz, Pessimismus und Schwere auszugleichen

## DIFFUSER INSPIRATION

- 2 Tr. Peppermint
- 2 Tr. Lemon
- 2 Tr. Lavendel

# ZITRONE

## BEHALTE FOKUS UND MOTIVATION



Achtung photosensitiv - Bei äußerlicher Anwendung die Hautstelle 12 h vor der Sonne schützen, um Verbrennungen zu vermeiden.

### WIRKUNG

energiespendend, anregend, belebend, erfrischend, vertreibt Verwirrung, schenkt Klarheit

### ANWENDUNG

- 1-2 Tropfen ins Wasser und unterstütze deinen Basenhaushalt sowie deine Entgiftung
- Atme einen Tropfen zwischen deinen Händen, um dich in energielosen Momenten zu fokussieren und motivieren
- 5 Tropfen in eine Sprühflasche, die du mit Wasser füllst, um Tische, Ablagen und andere Oberflächen zu reinigen
- Reinige dein Obst und Gemüse mit Zitronenöl, um Pestizide abzuwaschen

## DIFFUSER INSPIRATION

- 3 Tr. Lemon
- 2 Tr. Pfefferminz
- 2 Tr. Frankincense

# LAVENDEL

ICH LEBE UND SPRECHE MEINE EIGENE WAHRHEIT



## WIRKUNG

entspannend, lindernd, pflegend

## ANWENDUNG

- Verteile ein paar Tropfen auf deinem Kissen oder Bettbezug, um eine entspannte Nacht zu unterstützen
- 1 Tropfen in deine Tagescreme um Hautunreinheiten vorzubeugen
- Zur Entspannung 2-4 Tropfen ins Badewasser geben oder auf Schläfen und den Nacken auftragen
- Bei Blutungen und offenen Verletzungen ein Tropfen pur auf die Stelle, um Linderung zu unterstützen
- 1-2 Tropfen verdünnt mit Kokosöl bei Sonnenbrand, um Feuchtigkeit und Linderung zu spenden

## DIFFUSER INSPIRATION "SLEEP WELL"

- 4 Tr. Lavendel
- 2 Tr. Wild Orange
- 2 Tr. Frankincense

# WILDE ORANGE

ICH ÖFFNE MEIN HERZ FÜR WOHLSTAND UND ÜBERFLUSS



Achtung photosensitiv - Bei äußerlicher Anwendung die Hautstelle 12 h vor der Sonne schützen, um Verbrennungen zu vermeiden.

## WIRKUNG

wirkt anregend wie auch beruhigend-natürliches Mittel bei depressiver Verstimmung

## WEITERE EIGENSCHAFTEN

- fördert in Kombination mit Lavendel einen erholsamen Schlaf
- steigert Kreativität und Fokus
- enthält starke Antioxidantien
- Emotional: das Öl der Fülle

## ANWENDUNG

- Für eine belebende Dusche ein paar Tropfen zum Duschgel geben
- Für einen Energieschub 2 Tropfen in die Handflächen geben, Handflächen aneinander reiben und tief einatmen
- 3 Tropfen im Diffuser vernebeln, um Nervosität zu vertreiben.
- 1 Tropfen im Wasser trinken

## DIFFUSER INSPIRATION "HAPPY BLEND"

- 2 Tr. Wilde Orange
- 2 Tr. Frankincense
- 2 Tr. Limette
- 1 Tr. Pfefferminz

# ON GUARD

(schützende Mischung mit Nelke, Wildorange, Zimt, Eukalyptus und Rosmarin)

## ICH SCHÜTZE MICH UND SETZE GRENZEN



### WIRKUNG

unterstützt und stärkt das Immunsystem, hilft für sich einzustehen und stärkt auch mental

### ANWENDUNG

- 1-2 Tropfen in den Diffuser um den Raum von Viren zu reinigen und das Immunsystem zu stärken
- 1 Tropfen im Wasser trinken oder innerlich in einer Kapsel nehmen für einen schnellen Immunboost.
- Bei Halsweh zusammen mit Teebaum gurgeln
- Verdünnt auf die Fusssohlen auftragen
- 5 Tropfen in eine Sprühflasche, um im Haus versprühen um Oberflächen und Schränke zu reinigen.

## ROLL-ON INSPIRATION IMMUNSUPPORT

- 10 Tr. On Guard
- 2 Tr. Teebaum
- 2 Tr. Zitrone
- 2 Tr. Frankincense

# DEEP BLUE

(Lindernde Mischung mit Wintergrün, Kampfer, Pfefferminze, Blauer Rainfarn, Blaue Kamille, Strohlume, Osmanthus)

ICH LÖSE MICH VON JEDLICHER SPANNUNG UND  
FÜHLE MICH LEICHT UND FREI



## WIRKUNG

wohltuend, kühlend, lösend,  
entspannt Muskeln

## ANWENDUNG

- Hilft Spannungsgefühle abzubauen
- Vor oder nach dem Sport auf die Gelenke und Muskeln auftragen
- Nach einem anstrengenden Arbeitstag auf unteren Rücken, Schultern und Nacken einmassieren
- Für eine lindernde Massage 3 Tropfen Öl mit etwas Trägeröl mischen und einmassieren
- Bei Wachstumsschmerzen von Kindern verdünnt mit Trägeröl auf die Beine auftragen
- Auch erhältlich als Lotion, Touch-Roller oder in Kapselform (reduziert Entzündungen im Körper)



## NEW - Deep Blue Stick mit Copaiba

- Leichte Anwendung im praktischen Drehroller für unterwegs





DANKE FÜRS LESEN

# DIE NATUR WAR DES MENSCHEN ERSTES HEILMITTEL.

Alles was wir brauchen, finden wir dort.

Ein Guide von

Nadine Litschel

Lisa Jöchler

Anja Hermes

