Natürlich Leben

Eine Einführung in ätherische Öle von doTERRA



Essential Wisdom

willkommen

03
ERSTE SCHRITTE & SICHERHEIT

04
ANWENDUNGEN FÜR DIE TOP 13 ÖLE

17
ROLLER SELBER MACHEN

18
REZEPTE

19
SO BESTELLST DU

20
MEHR ALS NUR ÖLE

21
DEINE MONATLICHE WELLNESSBOX

22
STARTE DEIN BUSINESS

23
WEBINARE

24
ZUM ABSCHLUSS

Erste Schritte

Ätherische Öle sind für Dich bisher nur ein guter Duft, ein Kopfschmerz-Auslöser oder etwas für die Duftlampe? Lass Dich darauf ein:
Dieses E-Book öffnet Dir einen neuen Horizont.

Zurück zur Natur. Zurück zu Deiner natürlichen Intelligenz. Wir haben den Zugang zu unserer Intuition, unserer Gesundheit, unserer Natur verloren.

Ätherische Öle und ein gesunder, grüner Lebensstil holen ihn zurück – ganz leicht, mitten im Alltag. Verbunden mit Deiner Weiblichkeit. Verbunden mit Deiner Intuition.
Egal ob Du beschäftigte Mutter oder Businessfrau bist: Komm zurück in Deinen Körper, mit einem offenen Mindset.

dōTERRA®-Öle sind sichere, wirksame, rein natürliche Helfer für den Alltag. Hier findest Du hilfreiche Leitlinien, damit Du das Beste aus Deinen Ölen herausholst.

dōTERRA®-Öle können Deine emotionale und körperliche Gesundheit unterstützen. Wir zeigen Dir, wie Du sie sicher und wirksam anwendest. Halte diesen Guide griffbereit, während Du deine Reise mit dōTERRA® beginnst.

Sicherheitshinweise:

- Kontakt mit Augen, Ohren und Nase vermeiden.
- dōTERRA®-Öle sind hochkonzentriert – ein Tropfen ist schon eine Dosis. Mit fraktioniertem Kokosöl (FCO) verdünnen.
- Nur 1–6 Tropfen im Diffuser verwenden.
- Bei Ölen im Wasser oder Smoothie ein Glas- oder Edelstahlgefäß verwenden.

DREI WEGE, ÖLE ANZUWENDEN:

Aromatisch

Aromatisch anwenden kann so einfach sein wie direkt an der Flasche zu riechen oder 1–2 Tropfen in die Hände zu geben, sie aneinander zu reiben und dann die Hände über Mund und Nase zu legen und einzuatmen.

Diffusen ist für viele der perfekte Einstieg. Es reinigt die Luft, hebt die Stimmung und schafft ein gesundes Umfeld. Ein paar Tropfen in deinen Kaltluft-Diffuser geben – fertig.
Die aromatische Anwendung ist einer der schnellsten Wege, um deine Stimmung zu beeinflussen. Wenn du ein ätherisches Öl einatmest, gelangt es direkt ins limbische System, das für Stimmung und Emotionen zuständig ist.

Topisch

Ätherische Öle können äußerlich auf bestimmten Körperstellen angewendet werden – etwa bei Muskel- oder Gelenkbeschwerden, einem unruhigen Bauch oder Verspannungen. Beliebte Stellen sind Nacken, Stirn und Schläfen, Brust und Bauch oder die Fußsohlen.

Bei äußerlicher Anwendung immer mit einem Trägeröl wie fraktioniertem Kokosöl (FCO) verdünnen. 1–2 Tropfen ätherisches Öl mit dem Trägeröl mischen. Das schont empfindliche Haut und hilft dem Öl, besser einzuziehen.

Die äußerliche Anwendung ist meine absolute Lieblingsart, Öle zu nutzen. Ich verwende sie täglich in meiner Hautpflege-Routine und habe mein gesamtes Parfüm durch ätherische Öl-Mischungen ersetzt.

Innerlich

Zertifizierte, geprüfte ätherische Öle in Reinheit können innerlich eingenommen werden, um Deine Gesundheit ganzheitlich zu unterstützen. Du kannst einen Tropfen ins Wasser geben, unter die Zunge träufeln oder in eine Kapsel füllen (*nur dōTERRA®-Öle innerlich einnehmen).

Verwende bei Ölen im Wasser immer Glas oder Edelstahl.

Nicht alle ätherischen Öle sind für die innerliche Einnahme geeignet.

Innerlich eingenommen nähren ätherische Öle den ganzen Körper – auch Verdauungssystem, Mund, Rachen und Leber. Achte dabei immer auf die Sicherheitshinweise.

Ätherische Öle können auch zum Kochen verwendet werden, um Rezepten Aroma zu verleihen.

Lavendel

Lavendel ist das Schweizer Taschenmesser unter den ätherischen Ölen. Es gibt über 150 dokumentierte Anwendungen für Lavendelöl.

TÄGLICHE ANWENDUNGEN:

- Ein paar Tropfen Lavendelöl mit Bittersalz ins Badewasser geben – für eine entspannende Auszeit, die Muskeln lockert und erholsamen Schlaf fördert.
- Abends diffusen für einen ruhigeren Schlaf.
- Mit Kokosöl verdünnen und auf die Fußsohlen einmassieren – für erholsameren Schlaf.
- Auf die Haut auftragen, beliebt nach einem Tag draußen mit Insekten.
- Zum Kochen verwenden, um Zitrusaromen abzurunden – für Marinaden, Gebäck und Desserts.
- Einen Tropfen Lavendel in die Hände geben und ein paarmal wöchentlich in die Kopfhaut einmassieren, um das Haarwachstum zu fördern.
- Über dem Herzen und im Nacken auftragen, um zur Ruhe zu kommen.

Lavendel ist das Öl der Kommunikation.
Lavendel fördert emotionale Ehrlichkeit.

DUFTMISCHUNGEN:

Schlaf-Mischung:
3 Lavendel, 1 Weihrauch

Ruhe & Balance:
2 Lavendel, 2 Balance®

Klarer Kopf:
2 Lavendel, 2 Pfefferminz, 2 Weihrauch

Frischer Start:
2 Lavendel, 2 Zitrone

DIY-REZEPTE:

After-Sun-Spray:

10 Tropfen Pfefferminz, 10 Tropfen Lavendel und 10 Tropfen Weihrauch in eine 60 ml-Sprühflasche geben und mit Fraktioniertem Kokosöl (FCO) auffüllen. Vor Gebrauch Schütteln.

Wäsche-Spray:

20 Tropfen Lavendel in eine 120 ml-Sprühflasche geben und mit destilliertem Wasser auffüllen.

*Diese Aussagen wurden nicht von der FDA bewertet. Dieses Produkt ist nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder vorzubeugen.



Zitrone

Zitronenöl ist dōTERRAs meistverkauftes Öl. Ein Must-have zum Reinigen, Energie tanken und Aufhellen der Stimmung.

TÄGLICHE ANWENDUNGEN:

- Einen Tropfen Zitronenöl morgens ins Wasser geben – für Geschmack und sanfte Reinigung.
- Zitronenöl diffusen, um Energie zu tanken und die Stimmung zu heben.
- Ein paar Tropfen in eine Schüssel kaltes Wasser geben (oder ins Spülbecken), um Obst und Gemüse zu waschen.
- Klebrige Etiketten oder fettige Rückstände entfernen: ein paar Tropfen auf ein Baumwolltuch geben, abwischen.
- Zitrone unterstützt eine gesunde Atmung – kombiniert mit Pfefferminz und Lavendel kann es saisonale Beschwerden begleiten.*
- In der Küche diffusen, um Kochgerüche zu neutralisieren.
- Als Möbelpolitur: ein paar Tropfen ins Olivenöl geben, um Holz zu reinigen und zum Glänzen zu bringen.

Zitrone ist das Öl der Konzentration. Zitrone löst Selbstkritik und beflügelt die Seele mit Energie.

DUFTMISCHUNGEN:

Saisonaler Boost:
3 Zitrone, 3 Lavendel, 3 Pfefferminz

Freies Atmen:
3 Zitrone, 2 Air™

Immununterstützung:
2 Zitrone, 3 On Guard®

Energie für den Tag:
2 Zitrone, 2 Pfefferminz, 1 Weihrauch

NATÜRLICH PUTZEN:

Allzweckreiniger:

10 Tropfen Zitrone, 2 EL On Guard® Cleaner Concentrate in eine Glas- oder Metallsprühflasche geben und mit Wasser auffüllen.

Spiegel- & Glasreiniger:
20 Tropfen Zitrone, 2 EL weißen Essig in eine Glas- oder Metallsprühflasche geben und mit Wasser auffüllen.

*Diese Aussagen wurden nicht von der FDA bewertet. Dieses Produkt ist nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder vorzubeugen.



OnGuard®

OnGuard® ist dōTERRAs Eigenmischung zur Immununterstützung. Wahrscheinlich die bekannteste Mischung – und eine, die bei mir täglich zum Einsatz kommt.

TÄGLICHE ANWENDUNGEN:

- wenn Unterstützung nötig ist: mehrmals am Tag einen Tropfen auf die Zunge geben oder vom Handrücken ablecken
- Während der kalten Jahreszeit diffusen, um das Immunsystem der ganzen Familie zu unterstützen.
- Ins Wasser geben für einen wirksamen Allzweckreiniger.
- Apfelscheiben in Wasser mit ein paar Tropfen einlegen – für einen gesunden, versorgenden Snack.*
- Mit fraktioniertem Kokosöl mischen für ein natürliches Handreinigungsgel.
- Eine Immun-Rollerflasche mit On Guard® herstellen, mit FCO auffüllen. Verdünnungstabelle beachten.

dōTERRA® On Guard® ist das Öl des Schutzes. Steh zu dir selbst und lebe in Integrität.

DUFTMISCHUNGEN:

Immununterstützung:
4 On Guard®, 1 Weihrauch

Schutz & Fokus:
2 On Guard®, 2 Pfefferminz

Immununterstützung 2:
2 On Guard®, 2 Zitrone, 2 Teebaum

Schutz & Schlaf:
2 On Guard®, 3 Lavendel

DIY-REZEPTE:

Gesundheitsboost Kapsel

Je 2 Tropfen On Guard®, Zitrone, Weihrauch und Oregano in eine Kapsel geben.

Putz-Spray:
10 Tropfen On Guard®, 2 EL On Guard® Cleaner Concentrate in eine Sprühflasche geben und mit Wasser auffüllen.

IN DER MISCHUNG:

Diese kraftvolle Immun- und Atemwegsmischung enthält Gewürznelke, Rosmarin, Zimt, Wilde Orange und Eukalyptus für starke innerliche Unterstützung. Äußerlich angewendet wirkt sie reinigend und klärend.

*Diese Aussagen wurden nicht von der FDA bewertet. Dieses Produkt ist nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder vorzubeugen.



Pfefferminz

Pfefferminzöl ist eines meiner absoluten Lieblingsöle! Der perfekte natürliche Muntermacher.

TÄGLICHE ANWENDUNGEN:

- Brauchst du einen Energieschub? Pfefferminz diffusen (ich liebe es kombiniert mit Wilder Orange).
- Einen Tropfen Pfefferminz in den Nacken einmassieren – für Wachheit und Energie.
- Mein Go-to-Öl für einen freien Kopf. Leicht auf Schläfen und Nacken auftragen.
- Einen Tropfen in Tee oder Wasser geben, oder verdünnt im Uhrzeigersinn auf den Bauch einmassieren, ein schönes "nach - dem -Essen-Ritual.
- Im Büro diffusen, um Konzentration und Motivation zu unterstützen.
- Einen Tropfen in den morgendlichen Kaffee oder grünen Smoothie geben.
- Mit FCO verdünnt auf die Brust auftragen, für ein Gefühl von freiem Atmen.

Pfefferminz bringt Freude in die Seele und ins Herz. Entdecke die Lebensfreude neu.

DUFTMISCHUNGEN:

Energie-Mischung:
2 Pfefferminz, 2 Zitrone

Freies Atmen:
2 Pfefferminz, 2 Air™, 1 Weihrauch

Klare Luft:
3 Pfefferminz, 2 On Guard®

Saison-Mischung:
1 Pfefferminz, 2 Zitrone, 2 Lavendel

DIY-REZEPTE:

Kühl-Spray:

20 Tropfen Pfefferminz in eine 60 ml-Sprühflasche geben und mit destilliertem Wasser auffüllen. Nicht in die Augen sprühen.

Pfefferminz-Brownies:
Einen Tropfen zu deinem Lieblings-Brownie-Rezept, Gebäck oder heißer Schokolade geben.

*Diese Aussagen wurden nicht von der FDA bewertet. Dieses Produkt ist nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder vorzubeugen.



Air™

Air ist dōTERRAs Eigenmischung für freies, leichtes Atmen.

TÄGLICHE ANWENDUNGEN:

- Minimiere saisonale Belastungen, indem du es verdünnt auf Brust, Rücken oder Fußsohlen aufträgst.*
- Nachts für die Atemwege diffusen um erholsamen Schlaf zu fördern. Wunderbar kombiniert mit Lavendel.
- Ein bis zwei Tropfen in die Dusche geben – fühlt sich an wie eine Spa-Erfahrung.
- Für frische, klare Luft diffusen.
- Eine Rollerflasche mit FCO herstellen und auf den Nasenrücken auftragen, falls jemand zum Schnarchen neigt.

IN DER MISCHUNG:

Air ist eine Mischung aus Lorbeerblatt, Pfefferminz, Eukalyptus, Melaleuca, Zitrone, Kardamom, Ravintsara und Ravensara. Unterstützt das Gefühl von freien Atemwegen und leichtem Atmen.

Air ist das Öl des Atems. Lass los und öffne dich für Liebe und Verbindung.

DUFTMISCHUNGEN:

Atemwegsunterstützung:
2 Air, 2 Zitrone, 2 Weihrauch

Stimmungsaufhellend:
2 Air, 2 Zitrone, 2 Adaptiv™

Ruhiger Schlaf:
2 Air, 3 Lavendel

Fokus:
2 Air, 1 Copaiba, 1 Weihrauch

DIY-REZEPTE:

Brust-Balsam:

10 Tropfen Air-Mischung zu ¼ Tasse nativem Kokosöl und z.B. SheaButter geben, mischen, in einem luftdichten Glas aufbewahren.

Dampfbad:

3 Tropfen Air-Mischung in eine Tasse heißes Wasser geben, Kopf mit Handtuch bedecken und tief einatmen.

*Diese Aussagen wurden nicht von der FDA bewertet. Dieses Produkt ist nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder vorzubeugen.



Teebaum

Teebaumöl enthält über 90 verschiedene Wirkstoffe und ist vielseitig einsetzbar. Vor allem bekannt für seine reinigenden Eigenschaften.

TÄGLICHE ANWENDUNGEN:

- Um die Atemwege zu unterstützen mit Kokosöl verdünnt auf die Brust auftragen oder diffusen.
- 1–2 Tropfen gezielt auf einige Hautstellen geben zur Reinigung und Unterstützung.
- 1–2 Tropfen in dein Gesichtsreinigungsprodukt geben – für zusätzliche reinigende Wirkung.
- Nach dem Duschen auf Finger- und Fußnägel auftragen, um sie gepflegt zu halten.
- Ein paar Tropfen in eine Sprühflasche mit Wasser geben und als Reiniger für Oberflächen verwenden.
- Nach der Rasur auftragen, gemischt mit Weihrauch und Lavendel.

Teebaum ist das Öl energetischer Grenzen.
Löse negativen energetischen Ballast.

DUFTMISCHUNGEN:

Frisches Zuhause:
2 Teebaum, 3 Zitrone

Regentag:
2 Teebaum, 2 Air

Erfrischung:
2 Teebaum, 2 Zitrone, 3 Lavendel

Kräuterglück:
2 Teebaum, 3 Pfefferminz

DIY-REZEPTE:

Anti-Krabbel-Haarspray:

10–20 Tropfen Teebaum in eine 60 ml-Sprühflasche geben und mit destilliertem Wasser auffüllen. Für extra Schutz auch On Guard® hinzufügen.

Putz-Spray:

10 Tropfen Teebaum, ½ Tasse weißen Essig in eine Sprühflasche geben und mit destilliertem Wasser auffüllen.

*Diese Aussagen wurden nicht von der FDA bewertet. Dieses Produkt ist nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder vorzubeugen.



Oregano

Oreganoöl ist ein starker Immun-Unterstützer. Ein Öl, das wir nicht täglich verwenden, aber umso dankbarer sind wir, es griffbereit zu haben, wenn wir es am brauchen.

ANWENDUNGEN:

- Einen Tropfen in Suppen, Chili, Spaghettisauce oder Salatdressings geben. Ein Tropfen reicht – es ist sehr stark.
- Innerlich eingenommen unterstützt Oregano Verdauung, Atemwege und Immunsystem.*
- Äußerlich stark verdünnt auf die Fußsohlen auftragen, wenn du dir extra Unterstützung wünschst (dieses Öl ist „heiß"!).
- Einen Tropfen in Olivenöl-Balsamico-Dip geben und dein Lieblingsbrot dippen.
- Weniger ist mehr – besondere Vorsicht bei der Anwendung.

SICHERHEIT:

Heiße Öle immer verdünnt äußerlich anwenden (1 Tropfen mit 3–10 Tropfen Trägeröl). Nicht ins Badewasser geben. Bei innerlicher Anwendung nicht direkt auf die Zunge geben – Kapseln verwenden.

Oregano ist das Öl der Demut und des Loslassens. Löse Blockaden und schneide negative Bindungen ab.

REZEPT:

Italienischer Brot-Dip:

¼ Tasse Olivenöl, 1–3 EL Balsamico-Essig, ½ TL italienische Kräuter, 1 EL Parmesan (optional), 1–3 Tropfen Oreganoöl. Alle Zutaten vermengen und Brot hineintunken.

DIY-REZEPT:

Gesundheitsbooster:

Je 2 Tropfen On Guard®, Zitrone, Weihrauch und Oregano in eine Kapsel geben.

*Diese Aussagen wurden nicht von der FDA bewertet. Dieses Produkt ist nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder vorzubeugen.



ZenGest™

Diese Mischung ist bekannt für ihre unterstützende Wirkung auf die Verdauung* und wird von vielen Familien gerne im Alltag und unterwegs begleitend eingesetzt.

TÄGLICHE ANWENDUNGEN:

- Ein bis zwei Tropfen mit FCO verdünnt im Uhrzeigersinn auf den Bauch auftragen nach einer großen Mahlzeit
- Ein paar Tropfen in eine Kapsel geben und einnehmen.*
- Nimm dieses Öl überallhin mit – ein toller Begleiter auf Auto-, Boots- oder Flugreisen.
- Bei einem vollen, hektischen Tag: eine Kapsel mit Zengest vor der Mahlzeit einnehmen.*
- Verdünnt auf Nase, Nebenhöhlen und Stirn auftragen, wenn du dich dort unterstützen möchtest.

Zengest ist das Öl der Verarbeitung. Verdaue die vielen Erfahrungen des Lebens.

DIY-REZEPTE:

Verdauungs-Kapsel:

Je 2 Tropfen Zengest, Zitrone, Pfefferminz in eine Kapsel geben.

Verdauungs-Roller:

20 Tropfen Zengest in eine 10 ml-Rollerflasche geben, mit FCO auffüllen. Nach dem Essen im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel rollen.

IN DER MISCHUNG:

Die Mischung enthält Pfefferminz, Ingwer, Kardamom, Kümmel, Anis, Koriander und Fenchel – bekannt für ihre unterstützende Wirkung auf die Verdauung.*

*Diese Aussagen wurden nicht von der FDA bewertet. Dieses Produkt ist nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder vorzubeugen.



Adaptiv™

Adaptiv™Calming Blend ist perfekt für die stressigsten Momente des Lebens – es unterstützt anhaltende Aufmerksamkeit und beruhigt Körper und Geist.*

TÄGLICHE ANWENDUNGEN:

- Diffusen, um stressige oder angespannte Umgebungen zu entschärfen.
- Abends in Füße oder Schultern mit FCO einmassieren.
- Ein paar Tropfen ins Abendbad mit Bittersalz geben.
- Als beruhigendes Parfüm auf Pulspunkte und über dem Herzen auftragen.
- Einen Tropfen auf die Hände geben, aneinanderreiben und tief einatmen.

IN DER MISCHUNG:

Lavendel, Magnolie, Neroli, Wilde Orange, Grüne Minze, Amberbaum, Rosmarin und Copaiba – zusammen wirken sie beruhigend, aufhellend und stärken die Konzentration.

Adaptiv™ ist das Öl der Anpassungsfähigkeit, entwickelt, um in stressigen Momenten innerlich zur Ruhe zu kommen.

DUFTMISCHUNGEN:

Weniger Stress:
2 Adaptiv™, 2 Weihrauch

Stimmungsaufhellend:
2 Adaptiv™, 2 Wilde Orange

Schlafunterstützung:
2 Adaptiv™, 3 Lavendel

Fokus:
2 Adaptiv™, 2 Copaiba

DIY-REZEPT:

Entspannendes Raumspray:

20 Tropfen Adaptiv™, 2 EL Hamameliswasser in eine Glassprühflasche geben und mit destilliertem Wasser auffüllen. Flasche schütteln und großzügig sprühen.

*Diese Aussagen wurden nicht von der FDA bewertet. Dieses Produkt ist nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder vorzubeugen.



Copaiba

Copaiba hat einen sanften Duft und kann die Haut unterstützen.* Innerlich eingenommen unterstützt es Herz-Kreislauf-, Immun-, Verdauungs- und vor allem das Nervensystem.*

TÄGLICHE ANWENDUNGEN:

- Ein bis zwei Tropfen ins Wasser, den Saft oder Tee geben.*
- Morgens 1–3 Tropfen unter die Zunge geben – kraftvolle antioxidative Eigenschaften.* Bekannt für seine unterstützende Wirkung auf das Nervensystem.*
- Mit Trägeröl oder Gesichtscreme kombiniert auftragen, um die Haut rein und klar zu halten.
- Zum Diffusen oder Einatmen wirkt es zutiefst entspannend und beruhigend.
- Für Verdauungsunterstützung zu den Mahlzeiten mit Pfefferminz kombinieren.*

Copaiba ist das Öl der Enthüllung. Es fördert Erdung in dir selbst, Loslassen von Schuld und Scham und das Finden von neuem Sinn und Ausrichtung.

DUFTMISCHUNGEN:

Immununterstützung:
2 Copaiba, 3 On Guard®

Süße Träume:
2 Copaiba, 2 Lavendel

Erdung:
2 Copaiba, 2 Weihrauch

Entspannung & Fokus:
2 Copaiba, 3 Adaptiv™

DIY-REZEPTE:

Haut-Serum:

20 Tropfen Copaiba und 10 Tropfen Lavendel in eine 10 ml-Rollerflasche geben, mit FCO auffüllen.

Muskel-Spray:

20 Tropfen Copaiba und 20 Tropfen Deep Blue® in eine Sprühflasche geben, mit FCO auffüllen.

*Diese Aussagen wurden nicht von der FDA bewertet. Dieses Produkt ist nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder vorzubeugen.



Weihrauch

Weihrauch gilt als König der Öle. Unterstützt bekanntermaßen gesunde Zell-, Immun-, Nerven- und Verdauungsfunktionenbei innerlicher Anwendung.*

TÄGLICHE ANWENDUNGEN:

- Einen Tropfen in deine Lieblingspflege geben – für ein strahlendes Hautbild.
- Mit FCO auftragen, um geschwächte oder trockene Nägel zu stärken.
- Diffundiert oder äußerlich angewendet fördert es Frieden und Wohlbefinden.
- Einen Tropfen auf den Daumen geben und gegen den Gaumen drücken – ein Ritual für einen klaren Kopf.
- Morgens täglich einen Tropfen unter die Zunge – unterstützt Zellfunktion, Gelenke, Leber, Lunge, Magen-Darm-Trakt.*
- Verstärke die Wirkung jedes Öls, indem du einen Tropfen Weihrauch hinzufügst.

Weihrauch ist das Öl der Wahrheit. Lass Lügen, Täuschungen und Negativität los.

DUFTMISCHUNGEN:

Immununterstützung:
2 Weihrauch, 3 On Guard®

Meditations-Mischung:
2 Weihrauch, 2 Balance®

Aufhellende Mischung:
2 Weihrauch, 2 Lavendel, 1 Zitrone

Konzentration:
2 Weihrauch, 3 Pfefferminz

DIY-REZEPTE:

Natürliches Wochenbett-Spray:

6 EL Hamameliswasser, 4 EL gefiltertes Wasser, 5 Tropfen Lavendel, 5 Tropfen Weihrauch in eine Sprühflasche geben.

Tägliche Zellunterstützungs-Kapsel:
Ein bis zwei Tropfen in eine Kapsel geben.*

*Diese Aussagen wurden nicht von der FDA bewertet. Dieses Produkt ist nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder vorzubeugen.



Balance®

Diese erdende Mischung verströmt einen ruhigen Duft, der Harmonie für Körper und Geist und Ausgeglichenheit für die Emotionen schenkt.

ANWENDUNGEN:

- Beginne deinen Tag, indem du Balance® auf die Fußsohlen aufträgst.
- Auf Handgelenke oder Nacken auftragen, wenn du Erdung suchst.
- Bei Autofahrten im Auto diffusen – für eine ruhige, beruhigende Atmosphäre.

IN DER MISCHUNG:

Weihrauch, Fichte, Ho-Holz, Blaue Rainfarn, Blaue Kamille und Osmanthus – zusammen fördern sie Entspannung, Erdung und eine positive Stimmung.

Balance® ist das Öl der Erdung. Es fördert innere Ruhe und ein Gefühl von Ausgeglichenheit und Geborgenheit.

DUFTMISCHUNGEN:

Ruhe & Aufhellung:
2 Balance®, 2 Pfefferminz

Balance finden:
2 Balance®, 2 Weihrauch

Entspannen:
2 Balance®, 3 Lavendel

Durchatmen:
2 Balance®, 2 Air

DIY-REZEPT:

Dusch-Tabs:

1½ Tassen Natron, 15–20 Tropfen Balance®, ½ Tasse Wasser fest in kleine Silikonformen drücken und über Nacht trocknen lassen. Ein bis zwei Tabs hinten in die Dusche legen.

*Diese Aussagen wurden nicht von der FDA bewertet. Dieses Produkt ist nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder vorzubeugen.



Deep Blue®

Entwickelt zum Kühlen und Beruhigen: Deep Blue®ist die wohltuende Ölmischung, perfekt für eine Massage nach einem langen Tag oder intensivem Workout.

TÄGLICHE ANWENDUNGEN:

- Vor und nach dem Sport auf Füße und Knie auftragen.
- Nach schwerem Heben auf die untere Rückenmuskulatur einmassieren.
- Mit FCO abends in wachsende Kinderbeine einmassieren.
- Nach langen Stunden am Computer auf Finger, Handgelenke, Schultern und Nacken einmassieren.
- Nach einem anstrengenden Tag oder Workout zu Deep Blue® greifen.
- Ein paar Tropfen ins Abendbad mit Bittersalz geben.

Deep Blue® ist das Öl der Hingabe. Es schenkt Kraft, um emotionalen Wunden zu begegnen und Abstand zu Deinen körperlichen Symptomen zu bekommen.

DEEP BLUE® RUB:

Eine äußerliche Creme mit Deep Blue®-Öl, natürlichen Pflanzenextrakten und weiteren Inhaltsstoffen. Sorgt für ein kühlendes, wohltuendes Gefühl, zieht schnell ein.

DIY-REZEPT:

Muskel-Mischung:

20 Tropfen Deep Blue®, 10 Tropfen Pfefferminz, 10 Tropfen Weihrauch oder Copaiba in einen 10 ml-Roller geben, mit FCO auffüllen.

IN DER MISCHUNG:

Blaue Kamille, Wintergrün, Kampfer, Pfefferminz, Ylang Ylang, Helichrysum, Blauer Rainfarn und Osmanthus – wohltuende Unterstützung für Rücken, Beine und Füße.

*Diese Aussagen wurden nicht von der FDA bewertet. Dieses Produkt ist nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder vorzubeugen.





Verdünnungstabelle

So machst du einen 10 ml Roller nach Alter

Starte mit der niedrigsten Tropfenzahl. Mit FCO auffüllen.

ALTER	TROPFEN ÄTH.
0–12 Monate	**ÖL** 1–6 Tropfen
1–5 Jahre 6–	6–15 Tropfen 15–
11 Jahre ab 12	30 Tropfen
Jahre	30-45 Tropfen
Senior:innen	15-30 Tropfen

(10-ml-Rollerflasche)

Einzelanwendung

ALTER	ätherisches Öl	: Kokosöl
0–12 Monate	1 Tropfen	1 EL
1–11 Jahre	1–2 Tropfen	1 TL
ab 12 Jahre	1–2 Tropfen	3 Tropfen
ab 65+	1-2 Tropfen	1 TL

PUR 1:1

1 Tropfen ätherisches Öl : 1 Tropfen Trägeröl, z. B. Pfefferminz, Weihrauch, Teebaum, Adaptiv™, Balance®, Lavendel, Zitrone, Zengest.

SENSIBEL 1:2

1 Tropfen ätherisches Öl : 2 Tropfen Trägeröl, z. B. Air, Copaiba, Deep Blue®, On Guard®.

STARK VERDÜNNT 1:3

1 Tropfen ätherisches Öl : 3 Tropfen Trägeröl, z. B. Oregano.

Rezepte

DUFTMISCHUNGEN

Saison-Mischung
2 Lavendel
2 Zitrone
2 Pfefferminz

Immununterstützung
1 Weihrauch
4 On Guard®
1 Teebaum

Kühle Brise
2 Zitrone
2 Air
2 Pfefferminz

Erfrischung
2 Teebaum 3
Zitrone
1 Pfefferminz

Beruhigende Mischung
2 Lavendel
4 Copaiba

Fokus-Mischung
3 Adaptiv™
3 Pfefferminz

Zitrus-Wind
2 Zitrone
2 Air

Dankbarkeits-Mischung
1 Zitrone
5 Weihrauch

Ruhige Nacht
4 Air
2 Lavendel

Schlafenszeit
4 Lavendel
2 Copaiba

Flüssige Ruhe
2 Lavendel
2 Balance®

Meditation
3 Weihrauch
3 Copaiba

Atemwege
4 Air
1 Weihrauch
1 Zitrone

Gedächtnis-Boost
4 Weihrauch
2 Pfefferminz

Runterkommen
2 Weihrauch
3 Lavendel
1 Balance®

Ausgeglichen
3 Balance®
3 Copaiba

Klarer Kopf
2 Lavendel
2 Pfefferminz
2 Weihrauch

Putztag
1 Pfefferminz
5 Zitrone

Glücklich sein
2 Weihrauch
2 Zitrone
2 Pfefferminz

Zellunterstützung
2 Zitrone
4 Weihrauch

ROLLER-MISCHUNGEN

Basis-Mischungen für Erwachsene zum Einstieg, wenn dein Kit ankommt. Die Öle in eine 10-ml-Rollerflasche geben und mit Kokosöl auffüllen.

Bauch-Wohlfühl-Mischung
20 Tropfen Zengest

Klarer Kopf
10 Lavendel, 10 Pfefferminz, 10 Weihrauch

Immununterstützung
10 Weihrauch, 20 On Guard®, 10 Teebaum

Beruhigende Mischung
20 Lavendel, 20 Copaiba

Kühl-Mischung 20 Lavendel, 10 Deep Blue®

Kühle Ruhe
10 Pfefferminz, 10 Weihrauch

Fokus-Mischung
10 Adaptiv™, 10 Pfefferminz

Haut-Wohlfühl-Mischung
10 Lavendel, 10 Pfefferminz

Saisonale Unterstützung
10 Lavendel, 10 Zitrone, 10 Pfefferminz

Freier Atem
15 Air, 5 Weihrauch, 5 Zitrone

Schlafenszeit-Roller
20 Lavendel, 10 Copaiba

Teenie-Haut
8 Teebaum, 8 Copaiba, 8 Lavendel

Massage-Mischung
10 Deep Blue®, 5 Lavendel, 15 Copaiba

Klare Sinne
5 Air, 5 Zengest

Gedächtnis-Roller
20 Weihrauch, 10 Pfefferminz

Strahlende Haut
10 Lavendel, 20 Weihrauch, 20 Copaiba

*Für Kinder oder empfindliche Haut die Verdünnungstabelle beachten – z. B. bei Babys auf je 1 Tropfen reduzieren, bei Kindern die Tropfenzahl entsprechend

So bestellst Du

DEIN doTERRA KONTO

Mit einem kostenlosen doTERRA-Konto kaufst Du Deine Öle direkt zum Großhandelspreis – 25 % günstiger als der Einzelhandel.
Keine Mindestbestellung, kein Verkaufszwang, keine versteckten Bedingungen.
Und dieses Konto sichert Dir Zugang zu allen Ressourcen unserer Community.

SO STARTEST DU

Stell Dir Dein eigenes Kit zusammen – oder schau auf den nächsten Seiten, was der günstigste Einstieg für Dich ist.

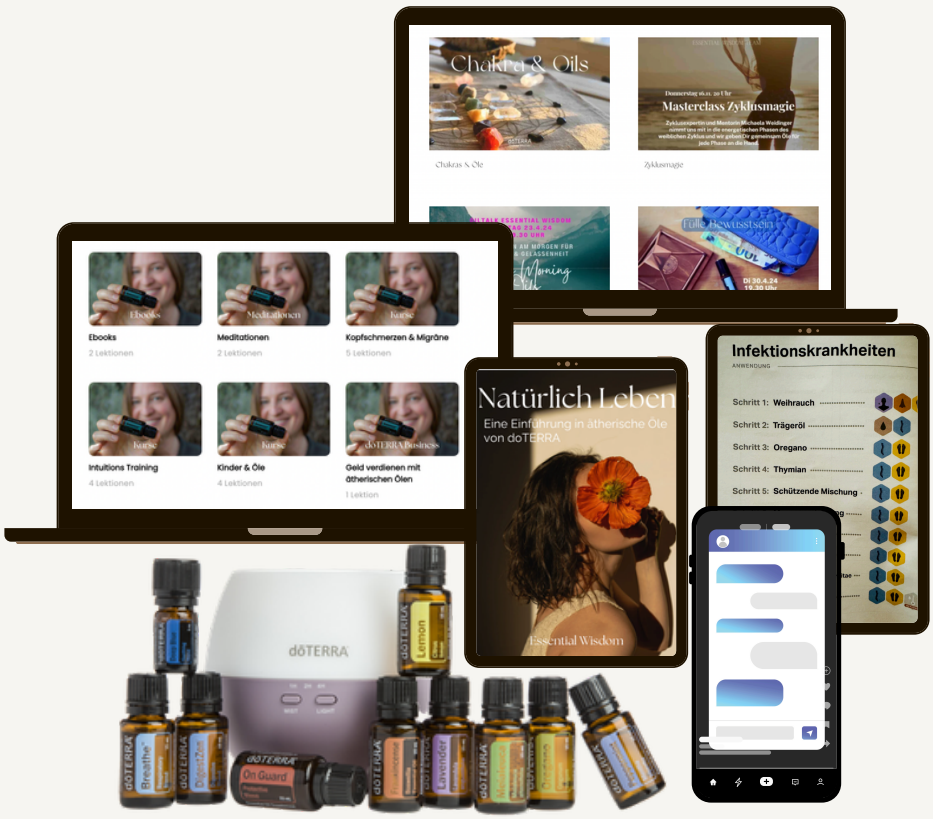
Die günstigste Art zu starten

HOME ESSENTIALS KIT



Dieses Kit enthält 10 der vorgestellten Öle - je nach Saison kann es sein, dass Du die anderen drei Öle und sogar mehr dazu geschenkt bekommst, erkundige Dich bei Deiner doTERRA Person, die Dir dieses Ebook geschickt hat.

Du bekommst so viel mehr als nur Öle...



Mit Deiner ersten Bestellung (selbst falls Du nie wieder bestellen solltest) bekommst Du kostenlos dazu:

- Mitgliederbereich mit allen Webinar-Aufzeichnungen, Meditationen, Ebooks, Kursen, Einführungskurs
- Zwei monatliche Live-Calls
- Weiterbildungen und Onlineschulungen (wie OilCamp)
- Individuelle Beratung
- Austausch in unserer Telegram-Community
- Live-Treffen mit der Community
  Rezepte & Inspiration & Support

Übrigens:
Die Treuebestellung ist die günstigste Art, Deine Produkte zu beziehen:
Du stellst Dir jeden Monat frei Deine eigene Wellnessbox zusammen,
ganz ohne Mindestbestellwert, jederzeit kündbar.
Bis zu 30 % Deiner Bestellung bekommst Du als Punkte zurück(1 Punkt = 1€)
– auch für die Versandkosten.
Und ab 125 PV gibt es zusätzlich das Öl des Monats geschenkt.

Was ich in meiner monatlichen Wellnessbox bestelle

MIKRO & MAKRO NÄHRSTOFFE

Omega 3 Öl
Probiotika
Vitamine & Mineralien
Kollagen
Proteinpulver
Öl Kapseln für Hormone
Immunsystemkapseln
Nervensystemkapseln



KOSMETIKA

Seife
Shampoo Conditioner
Anti-aging serum
neutrale Bodylotion
Zahnpasta
Mundspülung
Naturparfum



PUTZMITTEL

Reinigungskonzentrat
Waschmittel
Handdesinfektionsspray



ÄTHERISCHE ÖLE

- Öle für Schlaf
- Konzentration
- Hormonelle Balance
- Immunsystem, Abnehmen
- Emotionale Unterstützung etc.

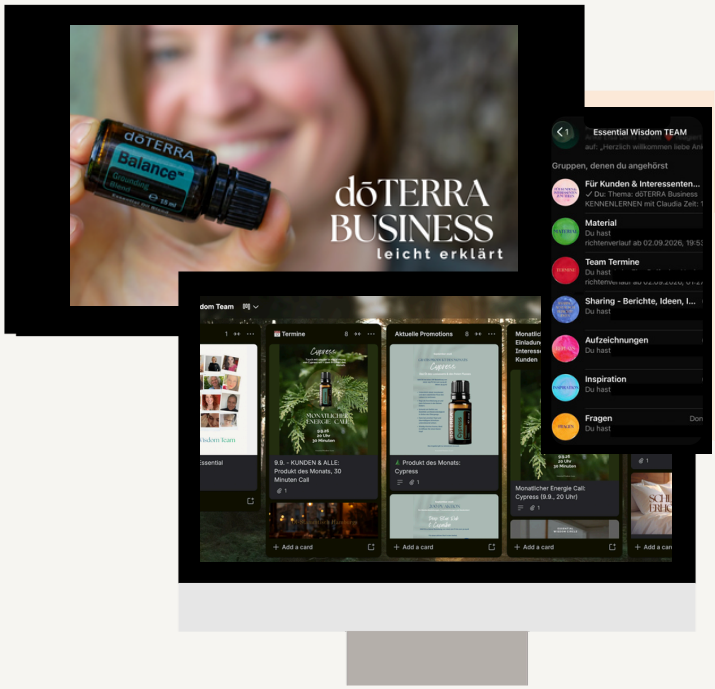


doTERRA Business leicht erklärt: jetzt anschauen

Starte Dein Business

„doTERRA ist ein Persönlichkeitsentwicklungs-Unternehmen, verpackt in ätherische Öle."

Wir freuen uns über bewusste und ambitionierte Frauen und Männer, die diesen Weg mit uns gehen wollen. Dieser Weg ist für die, die bereit sind für persönlichen Wachstum, die ihre Komfortzone verlassen können und etwas Positives in der Welt bewirken wollen.



BUSINESS-RESSOURCEN – DAS BEKOMMST DU:

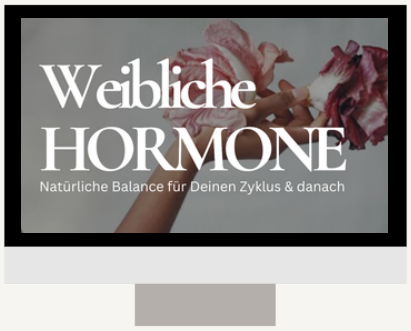
- Starte Dein Business, indem Du in Deine Gesundheit investierst: Wähle einfach Dein Starter-Kit.
- Erhalte eine kostenlose Website von doTERRA und verkaufe ab Tag eins.
- 25 % Rabatt auf alle doTERRA-Produkte, mit der Möglichkeit, bis zu 30 % als Produktpunkte zurückzubekommen.
- Bekomme persönliche Unterstützung durch:
  - eine Wellness-Beratung
  - ein persönliches Protokoll &
  - individuelles Business-Mentoring von erfahrenen Leadern
- Business-Community mit anderen Unternehmerinnen (live und auf WhatsApp)
- Business Starter Programme
- Schulungen zu Business-Aufbau & Sichtbarkeit
- 14-tägiger Team-Call Wöchentliche Auszahlung

FÜR DICH & DEINE KUNDINNEN

- Willkommens-E-Mail-Serie
- Zugang zu allen Ressourcen, Webinaren und Lernmaterialien
- Telegram-Kunden-Community
- Persönliche Unterstützung bei Fragen zu Protokollen & Produktanwendung

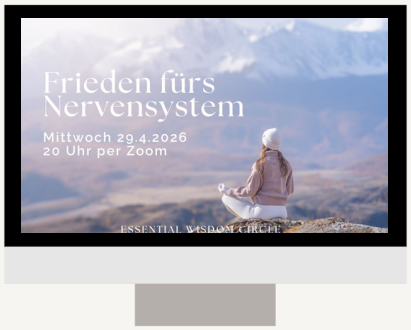
Webinare

WEIBLICHE HORMONE



QR-CODE SCANNEN

FRIEDEN FÜRS NERVENSYSTEM



QR-CODE SCANNEN

POWER FÜRS IMMUNSYSTEM



QR-CODE SCANNEN

Zurück zur Natur.
Zurück zu Dir selbst.
Das war die Einladung dieses E-Books – und jetzt liegt es an Dir,
sie anzunehmen.

Egal ob Du gerade Deine ersten Tropfen probierst
oder schon mittendrin bist:

Dein Körper, Deine Intuition
und Deine Weiblichkeit warten darauf, wieder gehört zu werden.

Ich begleite Dich gern dabei – schreib mir einfach.

