



ÄTHERISCHE ÖLE FÜR BEGINNER



EINLEITUNG

Hi, und herzlich Willkommen in der Welt der doTERRA Öle.

Mit diesem E-Book führen wir dich in die Welt der ätherischen Öle ein. Du erfährst die Hintergründe zu der Marke doTERRA und lernst die wichtigsten Basisöle kennen.

Weiter erklären wir dir, wie du dir eigene Roller machen kannst und wie du allgemein ätherische Öle anwenden kannst.

Hast du Interesse an den Ölen?
Dann schreibe uns eine E-Mail

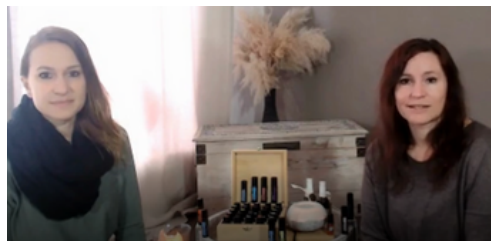


daniela.venegas13@gmail.com

Ganz viel Spass!

Deine

Stephanie & Daniela



Was sind ätherische Öle?



Unsere Erde ist bedeckt von einer Vielzahl von Pflanzen in verschiedenen Formen, Größen, Farben und Düften. Viele dieser Pflanzen enthalten Verbindungen, die normalerweise nicht mit bloßem Auge erkennbar sind: Sie verstecken sich in den Wurzeln, Blüten, Samen, der Rinde oder anderen Teilen der Pflanze. Diese Verbindungen werden als ätherische Öle bezeichnet. Sie sind hochkonzentriert, was sie extrem wirksam macht. Ätherische Öle, die auch als flüchtige aromatische Verbindungen bezeichnet werden, verleihen einer Pflanze ihr Aroma, schützen sie vor rauen Umweltbedingungen und Insekten und spielen sogar eine Rolle bei der Bestäubung der Pflanzen.



WARUM ARBEITEN WIR MIT DOTERRA ÖLEN?

Die ätherischen Öle von dōTERRA unterliegen strengen Prüfverfahren. Sie enthalten keine Füllstoffe, keine künstlichen Zusätze und sind frei von Verunreinigungen wie Pestiziden und chemischen Rückständen. Deshalb gehören sie zu den sichersten und heilsamsten Ölen, die weltweit erhältlich sind.

Ein anderer Aspekt der uns überzeugt hat ist, dass sie Menschen auf der ganzen Welt unterstützen. Einerseits mit der dōTERRA Healing Hands initiative andererseits mit dem Co-Impact-Sourcing. Das ist einfach genial und einzigartig.

WIE KANN ICH DIE ÖLE VON DOTERRA ANWENDEN?



Aromatische Anwendung:

Atme die Öle ein oder verwende einen Diffuser:

- Befreit die Atemwege
- Hellt die Stimmung auf
- Reinigt und erfrischt die Raumluft



Äusserliche Anwendung:

Für eine zielgerichtete Behandlung auf den Pulspunkten, (Innenseite Handgelenke, Nacken, übers Herz, Solarplexus, Fusssohlen) oder auf die betroffene Bereiche auftragen.



Innere Anwendung:

Gib einen Tropfen unter die Zunge, ins Wasser, Tee oder dein Lieblingsgericht.

TOGETHER KIT



Wild Orange

das Öle der Fülle, gute Laune, Entspannung

Green Mandarin

das Öl des reinen Potenzials

On Guard

das Öl für das Immunsystem und des Schutzes, Abgrenzung

Lavender

das Öl der Kommunikation, zur Beruhigung, Schlafthemen, Wunden

Lemon

das Öl der Konzentration, Reinigung

Citrus Bliss

das Öl der Kreativität, für gute Laune

Motivate

das Öl für mehr Energie und Motivation

Peppermint

das Herzöffner Öl, Kopfthemen, zur Linderung

Lemongrass

Das Öl der Reinigung, beseitigt negative Energien

Adaptiv

Die beruhigende Mischung bei gelegentlichen Stressegefühlen, Überforderung

Eucalyptus

Das Öl des Wohlbefindens, Atemwege, Unterstützung in kalter Jahreszeit

Balance

Die erdende Mischung, für mehr Gelassenheit, Erdung, zur Beruhigung

Laluz

Laluz Glasdiffuser 25m2 Abdeckung

Holzbox

Holzbox als Aufbewahrung für die Öle

ÄTHERISCHE ÖLE FÜR BEGINNER

Hier stelle ich dir das Together Kit vor. Das Together Kit besteht aus 7 Einzelöle und 5 Öl Mischungen. Ebenfalls enthalten ist der Laluz Diffuser, eine wunderschöne Hölzerne Box für die Aufbewahrung der Öle und das Essential Booklet. Das Together Kit ist für Personen geeignet, die sich emotional unterstützen möchten bei gelegentlichen Stressegefühlen, für mehr Ideen und Motivation, Mindsetarbeit oder zur Yogaroutine.

Öl-Mischungen

On Guard – Schützende Mischung

- Saubere Wäsche: Gib 2-3 Tropfen OnGuard in das Waschmittel (wenn du den «weihnachtlichen» Geruch nicht so magst, nimm das wundervoll reinigende Öl Purify).
- Tschüss Umwelteinflüsse: Gib ein paar Tropfen OnGuard in den Diffuser um die Luft zu reinigen.

doTERRA Adaptiv

- Entspannendes Bad: 5 Tropfen Adaptiv mit einem EL Trägeröl oder Milch mischen und ins Badewasser geben.
- Schlaf: 5- 10 Tropfen Adaptiv im Schlafzimmer diffusen. Gute Nacht.

doTERRA Balance

- Erdung: Die Öle in dieser Mischung können ein Gefühl der Ruhe, des Friedens und der Gelassenheit unterstützen. Massiere am Morgen oder am Abend 2-3 Tropfen Balance auf deine Fußsohlen.
- Gelegentliche Ängste und Stress: 1-2 Tropfen Balance mit FCO mischen und auf Hals, Nacken und Handgelenke einmassieren.

doTERRA Motivate

- Work Mode on: Diffuse ein paar Tropfen Motivate oder inhaliere es direkt ab der Flasche für einen erfolgreichen Arbeitstag.
- Konzentration: Mehrmals täglich mittels Roll-on auf die Pulspunkte auftragen, um konzentriert zu bleiben.

ÄTHERISCHE ÖLE FÜR BEGINNER

Citrus Bliss

- Handmassage: Einige Tropfen Citrus Bliss mit FCO mischen für eine fröhliche und freudige Handmassage.
- Stimmungsaufhellend: Direkt aus der Flasche einatmen für eine stimmungsaufhellende Wirkung.

Einzelöle:

Lemon (Zitronenöl) Citrus limon

- Stimmungsaufhellend, beruhigend, ausgleichend & reinigend: 3–5 Tropfen Zitrone in den Diffuser geben.
- Energiekick & Motivationsschub: 1 Tropfen Zitrone mit FCO mischen und auf den Händen und im Nacken verteilen und tief einatmen.

Peppermint (Pfefferminzöl) Mentha piperita

- Schlecht geschlafen: Gib 3 Tropfen Bergamotte, 2 Tropfen Grapefruit und 1 Tropfen Pfefferminze in deinen Diffuser. Macht müde Geister munter.
- Tschüss Heisshunger: Pfefferminze fördert das Sättigungsgefühl – besonders, wenn es vor und während Mahlzeiten geschnuppert wird.

Lavender (Lavendel) Lavandula angustifolia

- Entspannungsbad: Lavendelöl mit Magnesium oder Natron vermischen und nach dem Einlassen des Wassers in dein Bad geben. Geniesse das super entspannende Baderlebnis.
- Schlaf gut: Am Abend 2 Tropfen Lavendel und 2 Tropfen Weihrauch (plus wenn möglich zusätzlich 2 Tropfen Wilde Orange) in den Diffuser geben für einen guten, erholsamen Schlaf.

Eucalyptus (Eukalyptus)

- Tief durchatmen: Mische 1 Tropfen Eukalyptus mit fraktioniertem Kokosöl und reibe es auf deiner Brust ein.
- Zyklusthemen: Verdünne 1–2 Tropfen Eukalyptus mit FCO und massiere die Mischung auf deinen Unterleib.

ÄTHERISCHE ÖLE FÜR BEGINNER

Einzelöle:

Lemongrass (Zitronengras)

- Massage: Für eine feine Massagemischung, mische 5 Tropfen Zitronengras mit 10ml Trägeröl.
- Spa Feeling: Gib 1-2 Tropfen beim Duschen auf den Boden und du fühlst dich direkt wie im Spa.

Wild Orange (Wildorange)

- Belebende Dusche: Gib einige Tropfen Wildorange zu deinem Duschgel hinzu
- Gedankenkarussell: Massiere vor dem Schlafengehen 1 Tropfen Wildorange auf die Schläfen und atme den Duft ein um deine Gedanken abzuschalten

Green Mandarin (Grüne Mandarine)

- Zitronige Erfrischung: Gib 2 Tropfen Grüne Mandarine in ca. 120ml Wasser für eine zitronige Erfrischung
- Erholbarer Schlaf: Gib deinem Diffusor je zwei Tropfen Grüne Mandarine, Lavendel, Römische Kamille und Salbei hinzu. Gute Nacht.



ROLLERMISCHUNG TOGETHER KIT



Hier findest du ein paar Rollermischungen mit den Ölen aus dem Together Kit.

just breathe

5 Zitrone
5 Pfefferminze
10 Eukalyptus

immune blend

10 OnGuard
5 Wildorange

meditation blend

10 Adaptiv
10 Balance

be happy

10 Balance
10 Zitrone
5 CitrusBliss

release tension

10 Lavendel
10 Pfefferminze

motivation blend

10 Motivate
5 Pfefferminze
5 Adaptiv

Vorgehen:

Nimm einen 10ml Roller, gib die gewünschten Öle in den Roller & fülle den Roller anschliessend mit fraktioniertem Kokosöl auf.



HOME ESSENTIALS KIT



On Guard

das Öl für das Immunsystem und des Schutzes, Abgrenzung

Lavender

das Öl der Kommunikation, zur Beruhigung, Schlafthemen, Wunden

Lemon

das Öl der Konzentration, Reinigung

Peppermint

das Herzöffner Öl, Kopfthemen, zur Linderung

ZenGest

Das Öl für Verdauung und Bauchthemen, Reisebeschwerden, emotionale Verdauung

Oregano

Das Öl für den Darm und Immunsystem, Das Öl vom Loslassen

Deep Blue

Die lindernde Mischung, das Öl bei körperlichen Themen wie Gelenke, Muskeln

Tea Tree

Das Öl der Abgrenzung, unterstützt auch das Immunsystem, Geruchsentfernung, Reinigung

Petal

Petal Diffuser Abdeckung 25m2

ROLLER MISCHUNG

HOME ESSENTIALS KIT

Hier findest du ein paar Rollermischungen mit den Ölen aus dem Home Essentials Kit.

Wake up

10 Pfefferminze
6 Zitrone

Tummy Tamer

10 ZenGest
6 Pfefferminze

Sleepy Time

7 Lavendel
7 Weihrauch
2 Air

Immunity

10 OnGuard
4 Air
1 Teebaum
1 Oregano

Head Tension

7 Pfefferminze
7 Deep Blue
2 Lavendel

Sore Joints

10 DeepBlue
6 Weihrauch

Vorgehen:

Nimm einen 10ml Roller, gib die gewünschten Öle in den Roller & fülle den Roller anschliessend mit fraktioniertem Kokosöl auf.



ÄTHERISCHE ÖLE FÜR BEGINNER

Hier stelle ich dir das Home Essentials Kit vor. Das Home Essentials Kit besteht aus 6 Einzelöle und 4 Öl Mischungen. Ebenfalls enthalten ist der Petal Diffuser und das Essential Booklet. Die Öle welche im Kit enthalten sind beziehen sich mehr auf körperliche Themen. Perfekt auch für eine Familie, für die alltäglichen Wehwehchen.

Öl-Mischungen

On Guard – Schützende Mischung

- Zahnbürste putzen: Gib ein paar Tropfen OnGuard in ein Glas mit Wasser und stelle deine Zahnbürste mit dem Bürstenkopf voran für 30 Minuten hinein.
- Gerüche aus dem Auto entfernen: Gib ein paar Tropfen OnGuard auf einen Wattebausch und steck ihn in den Lüftungsschlitz.

AIR – Mischung für die Atemwege

- Trainingsvorbereitung: Trage Air auf die deine Handfläche auf und atme tief ein, um die Atmung zu stärken. Perfekt vor dem Training.
- Meditation 1-2 Tropfen Air in die Handflächen und inhalieren. Air klärt den Geist und gibt dir einen Frischekick im Hirn.

Deep Blue – Lindernde Mischung

- Kühlung: Reibe nach jedem Training deine Muskeln mit Deep Blue ein, das bringt einen kühlenden Effekt.
- Entspannung: Nach einem langen Tag ist eine entspannende Massage mit Deep Blue herrlich.

ZenGest – Mischung für die Verdauung

- Magenthema: Trinke 1 Tropfen ZenGest mit einem Glas Wasser, um deinen Magen schnellstmöglich zu beruhigen.
- Mundgeruch: 1-2 Tropfen ZenGest in 150ml Wasser geben und den Mund damit spülen.

ÄTHERISCHE ÖLE FÜR BEGINNER

Einzelöle:

Lemon (Zitronenöl) Citrus limon

- Reinigend, entgiftend, entschlackend, harntreibend: 1 Tropfen Zitrone mehrmals täglich in einem Glas Wasser trinken.
- Konzentrationsfördernd: 3–5 Tropfen Zitrone im Diffuser (gerne auch mit Pfefferminz und Rosmarin ergänzen).

Peppermint (Pfefferminzöl) Mentha piperita

- Kopfhemen: Massiere 1–2 Tropfen Pfefferminze auf deine Schläfen und/oder die Stirn. Achtung, vermeide den Kontakt mit den Augen. Am besten einmassieren, kurz hinlegen und die Augen schliessen.
- Kopfmassage Füge Pfefferminzöl deinem Shampoo und Conditioner hinzu für eine stimulierende Kopfmassage.

Lavender (Lavendel) Lavandula angustifolia

- Zu viel Sonne: Oje...Dann nimm etwas After-Sun Lotion, gib 2–3 Tropfen Lavendel rein und massiere es sanft auf die betroffenen Stellen. Ist allgemein gut für die Hautpflege nach einem Tag an der Sonne.
- Verbrennung: Bügeleisen, Ofen und Herd sind bekanntlich heiss. Wenn du das wieder mal schmerzlich selber erfahren musstest, dann greif zu Lavendel und trag ihn pur auf die betroffene Stelle auf.

Tea Tree (Melaleuca) Melaleuca alternifolia

- Haut wohl: Teebaumöl wirkt Wunder bei gelegentlichen Kratzern oder Hautirritationen. Einfach mit fraktioniertem Kokosöl verdünnen und auf die betroffene Stelle auftragen.
- Toilette: Kombiniere Teebaum mit Backpulver und Essig, um deine Toilette zu reinigen.

Oregano (Oregano) Origanum vulgare

- Frösteln: Einen Tropfen Oregano mit 1 EL Kokosöl verdünnen und fest in Hände und Füße einmassieren. Das wird dich schnell wärmen.
- Atmung: Oregano mit Air oder Zitrone in der Nacht im Diffuser vernebeln, um die Gesundheit zu unterstützen

Frankincense (Weihrauch):

- Nägel: Um die Finger- und Zehennägel zu stärken, verreibe täglich 1 Tropfen Weihrauch direkt auf die Nägel.
- Müder Start in den Tag: Diffuser-Mischung: 2 Tropfen Weihrauch, 4 Tropfen Zitrone, 4 Tropfen Pfefferminze. Wirkt angenehm belebend.

DIY ÖL ROLLER

Ein DIY Öl Roller kannst du für diverse Themen einsetzen. Da der Roller auch schon mit fraktioniertem Kokosöl verdünnt ist, kannst du ihn immer direkt anwenden.

Zubehör:

- Roll on aus Glas
- Ätherische Öle deiner Wahl
- Fraktioniertes Kokosöl
- Sticker um deine Roller an zu schreiben

Als erstes wählst du die Öle nach deinem Thema aus. Weiter oben findest du dazu ein paar Ideen von mir. Danach startest du schon mit dem DIY.

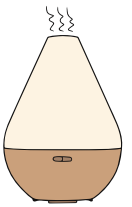
- Ätherische Öle in den Roller geben.
- Mit fraktioniertem Kokosöl auffüllen.
- Roll-On auf die Flasche drücken.
- Schütteln.
- Ideal 24 Stunden ruhen lassen.
- Einrollen, FERTIG.

Achtung: Bei der Verdünnung muss beachtet werden, für wen der Roller erstellt wird. Bei Erwachsenen z.B. 1- max. 40 Tropfen. Es kann z.B. mit einem Roller von 20 Tropfen ätherische Öle gestartet werden. Bei Kindern, Schwangeren und Senioren ist die Verdünnung entsprechend anzupassen.



DIFFUSERMISCHUNG TOGHETER KIT

Hier findest du ein paar Diffusermischungen mit den Ölen aus dem Together Kit.



just breathe

2 Zitrone
2 Pfefferminze
2 Eukalyptus

grateful blend

1 Zitrone
1 Grüne Mandarine
4 Adaptiv

meditation

2 Adaptiv
2 Balance
2 Eukalyptus

be happy

2 Zitrone
2 Balance
2 Citrus Bliss

energize

3 Schützende Mischung
3 Wildorange

motivate

3 Motivate
3 Pfefferminze

focus blend

3 Adaptiv
3 Pfefferminze

get it done

3 Zitronengras
3 Grüne Mandarine

release tension

3 Lavendel
3 Pfefferminze

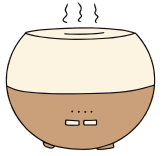
Dosierung:

Ein Diffuser deckt etwa eine Raumgröße von 25m² ab.
Es können 5 - 12 Tropfen ätherische Öle in den Diffuser gegeben werden. Leitungswasser bis zur Markierung auffüllen.



DIFFUSERMISCHUNG

HOME ESSENTIAL KIT



Hier findest du ein paar Diffusermischungen mit den Ölen aus dem Home Essentials Kit.

Neuer Tag

4 Weihrauch
4 Zitrone
2 Pfefferminze

Pollenzeit

4 Lavendel
4 Pfefferminze
4 Zitrone

Abendentspannung

2 Verdauungsmischung
4 Lavendel
4 Weihrauch

Relax

5 Lavendel
5 Weihrauch

Entspannt Arbeiten

5 Lavendel
5 Zitrone

Reine Luft

4 Schützende Mischung
6 Teebaum

Immunsystem

2 Weihrauch
2 Teebaum
2 Zitrone
4 Schützende Mischung

Hausaufgabenzeit

4 Weihrauch
3 Pfefferminze
3 Zitrone

Gute Luft

3 Schützende Mischung
4 Weihrauch
4 Lavendel

Gut Durchatmen

5 Atemwegsmischung
5 Pfefferminze



WIE WENDE ICH MEINEN DIFFUSER AN?

Wenn du dein Öl oder deine Ölmischungen gefunden hast, so fülle den Diffuser bis zur Markierung mit Wasser.

Danach gebe die Tropfen deines oder deiner Öle in den Diffuser und drücke deine gewünschte Dauer.

Durchschnittlich empfehle ich 6–8 Tropfen bei einer Raumgröße von etwa 25–35 Quadratmetern. Standard = 5 – maximal 12 Tropfen pro Diffuser. Bei sensiblen Menschen oder bei Kleinkindern und Haustieren, empfehle ich die Menge zu verringern auf beispielsweise 3–4 Tropfen. Bitte teste dich aber selber heran. Es kommt auch immer darauf an, welche Öle du verwendest. Lavendel zum Beispiel ist sehr mild, Pfefferminze aber wieder etwas intensiver. Möchtest du einen grossen Raum ausstatten, so empfehle ich dir mehrere Diffuser aufzustellen und nicht die Ölmenge zu verdoppeln.

Ätherische Öle gelangen bei Einatmung über den Diffuser oder über die Handflächen innert **22 Sekunden** in das menschliche Gehirn. Erstaunlich oder?!



DIY ÖL SPRAY

Einen Öl Spray kannst du sehr vielseitig einsetzen. Als Bodyspray, Parfüme, Raumspray, Kissenspray, Yogamattenspray usw.

Zubehör:

- Sprühflasche mit Sprühkopf
- Ätherische Öle
- Fraktioniertes Kokosöl
- Destilliertes Wasser
- Sticker um den Spray anzuschreiben

Als erstes wählst du wieder dein Thema aus für deinen Spray. Danach kannst du schon starten mit deinem DIY Öl Spray.

- Gib die ätherische Öle in die Flasche
- etwas Kokosöl
- und zum Schluss füllst du die Flasche mit Destilliertem Wasser auf
- verschliesse die Flasche mit dem Sprühkopf
- vergiss nicht deinen Spray an zu schreiben und schon fertig ist dein DIY Spray

Schüttele den Spray vor jedem Gebrauch gut durch.

Dosierung: Finde da selbst für dich heraus was am besten für dich stimmt. z.B. 10 Tropfen auf 30ml.



WIE REINIGE ICH MEINEN DIFFUSER?

Nicht nur die Anwendung vom Diffuser ist wichtig, sondern auch, dass du deinen Diffuser regelmässig reinigst. Ich empfehle dir deinen Diffuser einmal pro Monat zu reinigen.

Du findest hier eine Anleitung dazu:

- Befülle deinen Diffuser zur Hälfte mit Wasser und 1 TL Weissweinessig
- Lass ihn für ca. 10 Minuten laufen
- Schalte ihn aus
- Zieh den Stecker
- Leere deinen Diffuser aus
- Wische ihn sanft mit einem Läppchen aus
- Reinige den Sensor vorsichtig mit einem Wattestäbchen
- Mit klarem Wasser ausspülen – auch den Deckel des Gerätes – und alles trocken auswischen.

Jetzt kannst du ihn wieder mit deinem Lieblingsöl befüllen.



ABSCHLUSS

Du hast nun ganz viel über
ätherische Öle gelernt.

Hast du Interesse an den
doTERRA Ölen? Dann schreibe
mir eine E-Mail oder ein
WhatsApp:



daniela.venegas13@gmail.com

Bis bald!

Deine

Stephanie & Daniela

HIER HAT ES PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN

