

GREEN CLEAN

NEUE REINIGUNGSMITTEL FÜR ZUHAUSE

SEITE 16

Ätherische Öle für Anfänger

SEITE 6

Arborvitae

GEWINNUNG ÄTHERISCHER ÖLE

SEITE 14

Hoffnung und Heilung

HILFE FÜR
FLÜCHTLINGE IN
GRIECHENLAND

SEITE 8



13



8

14



22

IN DIESER AUSGABE

Artikel

- 6 ÄTHERISCHE ÖLE FÜR ANFÄNGER**
Eine einfache Einführung
- 8 HOFFUNG UND HEILUNG**
Flüchtlinge aus Lesbos erhalten Unterstützung in Krisenzeiten
- 14 ARBORVITAE UND NOOTKA**
Die Co-Impact Sourcing Story
- 18 MINERALIEN**
Bekommen Sie alles, was Sie brauchen?
- 24 DER dōTERRA QUALITÄTSSICHERUNGSPROZESS**
Unser Versprechen für beste Produktqualität
- 26 NATÜRLICHE DÜFTE**
Mischungen für Ihren Diffuser
- 30 DAS IMMUNSYSTEM VERSTEHEN**
Von Dr. James Geiger, MD
- 32 DIE dōTERRA LIEFERKETTE**
Was dōTERRA anders macht
- 34 SCHLAF UND SEINE WIRKUNG**
Wie Schlaf Ihre Diätpläne beeinflussen kann
- 36 GLOBALER FUSSABDRUCK**
Weltweit Veränderung bewirken

Rubriken

- 4 Fragen Sie Dr. Hill**
- 5 Ätherisches Öl im Rampenlicht: Narde**
- 10 Slim & Sassy: Trainingsroutine und Ernährungsplan**
- 13 Ätherisches Öl im Rampenlicht: Petitgrain**
- 16 Green Clean: Neue Reinigungsmittel**
- 20 Healing Hands Foundation™: Hoffnung schaffen mit OUR Rescue**
- 22 Rezepte mit ätherischen Ölen: Die Kraft der Orange**
- 27 Ideenbuch: Tipps & Tricks mit ätherischen Ölen**
- 28 AromaTouch®: Ausführliche Anleitung**
- 38 dōTERRA Produktführer: Schnellreferenz zum Kauf aller Produkte**

 **dōTERRA EUROPÄISCHER PRODUKTKATALOG** (siehe S. 38-55)

© 2016 dōTERRA Holdings, LLC

Richtig gut aufwachen



Klinisch bestätigt: **unterstützt einen erholsamen Schlaf**, ohne sich beim Aufwachen erschöpft zu fühlen

dōTERRA Serenity®
Erholsamer Complex

34390001 | 60 Softgels

Fragen Sie Dr. Hill



DR. DAVID K. HILL, DC
Stellvertretender Vorsitzender,
medizinischer Leiter/
Vorsitzender, wissenschaftlicher
Beratungsausschuss

F:
Warum ist die Qualität von ätherischen Ölen so wichtig?

A:
Da ätherische Öle immer beliebter werden, wird diese Frage immer wichtiger. Es gibt auf diesem Planeten eine begrenzte Menge ätherischer Öle, weit weniger als Nachfrage besteht. Das bedeutet, dass viele Produkte auf dem Markt nicht rein oder sogar synthetisch sind. Die chemischen Eigenschaften eines ätherischen Öls hängt vor allem von seiner Reinheit ab, dem Anbauggebiet und wie es gewonnen wird. Eine große Anzahl an Verunreinigungen und unzulässiger chemischer Bestandteile können in ätherischen Öle gelangen, wenn sie nie auf ihre Reinheit getestet werden. Das Ergebnis davon ist dann, dass ein Öl nicht die gewünschten Nutzen bietet oder vielleicht sogar unbekannte Risiken birgt. Die besten ätherischen Öle sind rein, vollkommen natürlich und haben eine bestimmte chemische Zusammensetzung.

Was macht Narde so einzigartig?

Das ätherische Öl wird aus den Wurzeln der Pflanze Nardostachys jatamansi Dampf destilliert. Es ist eines der außergewöhnlichsten und vielfältigsten, das wir jemals entdeckt haben. Im Gegensatz zu den meisten ätherischen Ölen, die eine sehr dominante chemische Eigenschaft besitzen, mit nur wenigen Hauptbestandteilen, besteht die Narde aus beinahe 170 Basisbestandteilen, wovon wir einige in anderen Ölen noch gar nicht gefunden haben. Auf der einen Seite macht es diese Besonderheit schwierig, die Narde in eine Kategorie einzuordnen, auf der anderen Seite eröffnet das eine unglaubliche Bandbreite von Vorteilen, von denen wir viele erst nach und nach erfassen. Wenn man Narde aromatisch und äußerlich einsetzt wirkt sie sehr erdend; man kann sie während der Meditation diffundieren oder in den Nacken massieren, um nach einem langen Tag zu entspannen und runter zu kommen. Narde besitzt auch viele nützliche Eigenschaften für die Haut. Geben Sie das Öl in eine Feuchtigkeitscreme oder in eine Reinigungslotion für eine weiche, gesunde Haut.

Welchen Vorteil hat ätherisches Zitronenöl in Wasser gegenüber frischem Zitronensaft?

Das ätherische Öl der Zitrone wird aus der Schale kalt gepresst, während Zitronensaft aus dem Fruchtfleisch kommt. Es handelt sich also um zwei vollkommen unterschiedliche Substanzen mit verschiedenen Eigenschaften. Chemisch gesehen hat das ätherische Öl der Zitrone einen hohen Anteil an Limonenen, viel mehr als in Zitronensaft enthalten ist. Diese hohe Konzentration von Limonenen ist der Grund, warum das ätherische Öl der Zitrone so reinigend wirkt und, wenn es eingenommen wird, die Verdauung und Atmung unterstützt. Ätherische Öle sind hoch konzentriert; selbst wenn die Substanzen in ihrer Zusammensetzung identisch wären, bräuchte man eine große Menge von frischem Zitronensaft, um die gleiche Wirkung wie zwei Tropfen Zitronenöl in Wasser zu erreichen. Letztlich kann für Menschen mit einem empfindlichen Magen das ätherische Öl der Zitrone einfacher einzunehmen sein, weil es keine Zitronensäure enthält, jener Bestandteil, der den Zitronensaft sauer macht.

Zitrone TIPPS:



EINS

Geben Sie am Morgen 1-2 Tropfen in ein Glas Wasser, um Ihren Körper zu regenerieren und zu reinigen.

ZWEI

Für belebenden Zitrusgeschmack geben Sie einige Tropfen Ihren Tee.

DREI

Geben Sie 1-2 Tropfen auf einen Löffel Honig; essen Sie ihn gleich so oder mischen Sie ihn in warmes Wasser.

Narde

Narde ist in den großen Höhenlagen des Himalaya beheimatet. Das ätherische Öl wird aus den Wurzeln der Pflanze dampfdestilliert und wird seit Jahrhunderten geschätzt. Traditionell wird es als Salböl für hoch verehrte Menschen verwendet. In der Antike wurde Narde mit Gesundheit, Heiligkeit und spiritueller Heilung in Zusammenhang gebracht. Narde wurde in alter Zeit dazu verwendet, den Geist zu besänftigen und die Stimmung zu heben. Sie ist eines der ätherischen Öle mit der komplexesten chemischen Zusammensetzung und wird bis heute wegen seines Nutzens in der Aromatherapie geschätzt.

Herkunft: Nepal
Gewinnungsmethode: Dampfdestillation
Pflanzenteil: Wurzeln

Wie ist es zu verwenden

- Aromatisch**
- ◆ Diffundieren Sie Narde, wenn Sie Unterstützung brauchen, um Ihren Geist zu beruhigen.
 - ◆ Geben Sie ein paar Tropfen Narde auf Ihre Handflächen, halten Sie Ihre Hände vor Ihr Gesicht und atmen Sie tief ein und genießen Sie ein Gefühl der Ruhe.
 - ◆ Für ein Extra an Entspannung einige Tropfen ins warme Badewasser geben.
- Äußerlich**
- ◆ Wenn Sie Entspannung für einen erholsamen Schlaf brauchen, geben Sie einige Tropfen Narde auf Ihre Füße oder die Schläfen.
 - ◆ Wenn Sie sich gestresst fühlen, verdünnen Sie Narde mit fraktioniertem Kokosöl und massieren Sie Ihre Schläfen und Ihre Stirn.
 - ◆ Für eine entspannende Massage der Kopfhaut geben Sie 5 Tropfen in Ihren Conditioner.

Interessante Fakten: Narde wird in vielen Ländern seit Jahrhunderten als Parfum oder im sakralen Rahmen verwendet.

Ätherische Öle für ANFÄNGER

Sind Ätherische Öle für Sie etwas Neues? Hier ist eine einfache Anleitung, wie Sie Ihre Reise mit Ihren ätherischen Ölen beginnen können.

STARTEN SIE MIT DEN GRUNDLAGEN.

Zitrone

EIGENSCHAFTEN: Reinigend, revitalisierend, aufmunternd



- Zum Reinigen von Tischen, Theken und anderen Oberflächen.
- Entfernen Sie damit Kaugummi, Kleber oder andere klebrige Rückstände.
- Verleihen Sie damit Ihren Lieblingsdesserts oder Getränken eine spritzige Geschmacksnote.
- Für eine gesunde Verdauung innerlich einnehmen.*
- Zum Reinigen der Luft und für ein belebendes und erfrischendes Aroma in der Luft zerstäuben.

Weihrauch

EIGENSCHAFTEN: Erneuernd, verschönernd, verjüngend, erdend



- Zur Unterstützung einer gesunden Funktion von Zellen und Immunsystem innerlich einnehmen.*
- Um Hautmangel zu verbessern, äußerlich auftragen.
- Diffusion während der Meditation ermöglicht ein Empfinden von Entspannung und dōTERRA Balance.

Deep Blue® Lindernde Mischung



- Vor und nach dem Training auf Füße und Knie auftragen.
- Machen Sie Ihre Muskeln nach dem Training glücklich und tragen Sie es auf die entsprechenden Körperpartien auf.
- Nach einem Tag sitzend am Schreibtisch oder nach körperlicher Arbeit in den unteren Rücken massieren.

Lavendel

EIGENSCHAFTEN: Lindernd, beruhigend



- Als Vorbereitung auf eine gute Nacht und erholsamen Schlaf, einige Tropfen auf das Kopfkissen geben.
- Zum Reduzieren von Hautunreinheiten direkt auftragen.
- Einige Tropfen ins Badewasser spült Stress buchstäblich weg.
- Die Einnahme von 1-2 Tropfen einnehmen kann helfen, das Nervensystem zu beruhigen.*

Teebaum

EIGENSCHAFTEN: Beruhigend, reinigend



- 1-2 Tropfen gemeinsam mit Ihrem Gesichtereiniger oder Ihrer Feuchtigkeitscreme bringt zusätzliche Tiefenreinigung; alternativ nach dem Rasieren auf die Haut auftragen.
- Damit die Nägel sauber und gesund aussehen auf Finger- und Zehennägeln auftragen.
- Als effektiven Oberflächenreiniger verwenden.
- Einige Tropfen ins Shampoo geben oder in die Kopfhaut einmassieren.
- In die Zahnpaste geben oder als einfache Mundspülung ins Wasser mischen.

ZenGest® Mischung für die Verdauung



- Zur Unterstützung einer gesunden Verdauung einige Tropfen einnehmen.*
- Um das Verdauungssystem gesund zu erhalten, einige Tropfen in Wasser oder Tee einnehmen.*
- Einige Tropfen auf den Bauch einreiben vermindert Blähungen, Gasbildung und Verdauungsstörungen.*

Pfefferminz

EIGENSCHAFTEN: Kühlend, energetisierend, natürlicher Insektenschutz



- Um gelegentliche Magenbeschwerden zu erleichtern, innerlich einnehmen.*
- Zum Abkühlen einige Tropfen auf den Nacken auftragen.
- Für einen sauberen, erfrischenden Duft in der Nacht neben dem Bett diffundieren.
- Zur Linderung von Verspannungen auf Kopf und Nacken massieren.
- Für eine stimulierende Kopfmassage ins Shampoo oder den Conditioner geben.

dōTERRA Breathe® Atemwegmischung



- Zum tief Durchatmen äußerlich auf die Brust auftragen.
- Für eine klare Atemluft in der Nacht neben dem Bett diffundieren.
- Verdünnt auf die obere Lippe auftragen und tief einatmen: Belebt und klärt Ihre Sinne.
- An einem kalten, regnerischen Tag zu Hause äußerlich auftragen: Sie fühlen sich erfrischt und Ihre Stimmung steigt.

dōTERRA On Guard® Schützende Mischung



- Um das Immunsystem vor einer Reise oder zum Jahreszeitenwechsel anzukurbeln, geben Sie zwei bis drei Tropfen in eine Veggie Kapsel oder nehmen diese direkt ein.*
- Im Herbst und in den Wintermonaten zu Hause oder im Büro diffundieren.
- Mit Wasser als natürlichen Oberflächenreiniger verwenden.



BASIS-WORTSCHATZ

ÄTHERISCHE ÖLE

Natürliche aromatische Verbindungen welche aus Samen, Rinden, Stängeln, Wurzeln, Blüten und anderen Pflanzenteilen extrahiert werden. Ätherische Öle haben natürliche und einzigartige Eigenschaften die großen Nutzen für Ihre Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden haben können.

CPTG® (CPTG CERTIFIED PURE THERAPEUTIC GRADE®)

Das Qualitätsprotokoll von dōTERRA® bei dem jede einzelne Charge einer mehrstufigen Prüfung der chemischen Bestandteile unterzogen wird.

TRÄGERÖL

Eine Substanz auf Fettbasis welche zur Verdünnung der ätherischen Öle eingesetzt wird. Das dōTERRA® Fraktionierte Kokosnussöl ist wegen seiner langen Haltbarkeit und seiner leichten, nicht fettenden Konsistenz ein ausgezeichnetes Trägeröl.

DESTILLATION

Der Gewinnungsprozess des ätherischen Öls aus dem Pflanzenmaterial.

KALTPRESSUNG

Die gängigste Methode Zitrusöle zu gewinnen. Bei diesem Vorgang wird eine mechanische Presse eingesetzt, bei dem die ätherischen Öle aus den Pflanzenteilen herausgedrückt werden.

DAMPFDESTILLATION

Die gängigste Destillationsmethode. Bei diesem Prozess wird Dampf mit niedriger Temperatur durch die Pflanzenteile geleitet und die ätherischen Öle extrahiert.

ANWENDUNGSMETHODEN

- A AROMATISCH**— Ätherische Öle können aromatisch verwendet werden. Eine der gängigsten Methoden, die aromatischen Vorzüge ätherischer Öle zu genießen ist das Diffusen.
- T ÄUSSERLICH**— Ätherische Öle können äußerlich angewendet werden, d.h. man kann sie direkt auf die Haut auftragen oder mit einem Trägeröl oder anderen Hautpflegeprodukten mischen.
- I INNERLICH**— Ätherische Öle können innerlich eingenommen werden. Sie können Sie in Getränke mischen, sie in einer vegetarischen Kapsel einnehmen, dōTERRA Nahrungsergänzungen mit ätherischen Ölen nehmen oder sie in Ihren Lieblings-Kochrezepten verwenden.

HAUTEMPFINDLICHKEIT

- D DILUTE (VERDÜNNEN)**— Ätherische Öle, welche mit einem Trägeröl verdünnt werden sollen. Das Trägeröl hilft dabei, die ätherischen Öle in die Haut zu "tragen".
- N NEAT (REIN)**— Ätherische Öle, welche durch ihre außergewöhnlich milde chemische Zusammensetzung ohne Verdünnung aufgetragen werden können.
- S SENSITIVE (EMPFINDLICH)**— Ätherische Öle, welche bei junger oder sensibler Haut verdünnt werden sollen.

* Dieses Produkt dient nicht dazu, Krankheiten zu diagnostizieren zu behandeln, zu heilen oder diesen vorzubeugen.

LESBOS

Hoffnung und Heilung IN KRISENZEITEN

Die gegenwärtige Flüchtlingssituation ist die größte Krise seit den Weltkriegen. Es ist eine Krise, die Millionen von Einzelpersonen und Familien betrifft, die nach einer verbesserten Lebenssituation streben. Die meisten davon kommen aus dem Mittleren Osten; die griechische Insel Lesbos ist der Sammelpunkt für unzählige dieser Flüchtlinge, die über die Türkei nach Europa kommen. Lesbos ist geografisch gesehen der Türkei am Nächsten wo viele der Asylsuchenden vorläufig leben. Über 90.000 Menschen aus Syrien, Afghanistan, Iran, Irak oder sogar aus Afrika sind über die Türkei nach Lesbos gekommen. Das ist mehr als die ansässige Bevölkerung von 86.000 Menschen.

Eine Reise auf der Suche nach Hoffnung

Wenn die Flüchtlinge ankommen, sind sie oft durchgefroren und nass und man muss sich sofort um sie kümmern. Die Freiwilligen, welche die ersten Kontaktpersonen für diese Menschen sind, arbeiten rund um die Uhr, damit diejenigen die Hilfe am nötigsten haben, versorgt werden. Diese Freiwilligen arbeiten auch als Beobachter. Sie sitzen auf den Berghängen oder gehen den Strand

entlang und suchen nach Booten, die versuchen über die Meeresenge bei Mytilini zwischen der Türkei und Lesbos zu gelangen.

Die Flüchtlinge werden aus kleinen Booten, Schiffen, Flößen und manchmal direkt aus dem Meer gezogen. Diejenigen, die nicht unmittelbare Hilfe brauchen, werden in das Camp Moria gebracht. Das ist die Anlaufstelle für Flüchtlinge, die Asyl in Griechenland oder Europa suchen. Von den beiden Flüchtlingscamps auf Lesbos (das andere ist Kara Tepe) hat Moria die größere Kapazität. Derzeit kann Moria 2.500 Menschen aufnehmen, eine Erweiterung auf 5.000 ist in Planung. In Moria werden alle Flüchtlinge erfasst, registriert und überprüft. Es ist überfüllt und kann für diese emotional ausgelaugten und verängstigten Menschen beklemmend sein. Die Menschen müssen während ihrer Überprüfung mindestens 25 Tage dort bleiben. Wenn ihre Überprüfung positiv war, kommen sie in das mehr gemeinschaftlich geführte und weniger restriktive Camp Kara Tepe.

In Kara Tepe wurden die Flüchtlingsfamilien in "Pop Up"-Häusern untergebracht. Es gibt eine kleine Schule, einen Garten und einen Spielplatz, was ein Gefühl von Gemeinschaft geben soll. Hier versuchen diese Menschen, ein Zuhause für Ihre Familien zu gestalten und unterstützen einander so gut wie möglich. Sie teilen das bisschen Essen, das sie haben, und halten zusammen, um unter diesen widrigen Umständen zu überleben. Kara Tepe hat derzeit eine Kapazität zur Unterbringung von 1.100 Menschen. Es gibt Pläne, diese Anzahl sobald wie möglich auf 1.500 zu erhöhen.

"Wenn du aus einer Umgebung kommst, in der Überfluss herrscht, und dich dann auf einmal Auge in Auge mit Menschen wiederfindest, kann dich das sehr bescheiden machen, wenn du die Demut in dir zulässt," sagt Murray Smith, Managing Director dōTERRA Europa.

Die Möglichkeit, zu helfen

Anfang Dezember 2016 organisierte dōTERRA Europa gemeinsam mit der dōTERRA Healing Hands Foundation eine Hilfsreise nach Lesbos, wo sie Unterstützung für die Flüchtlinge in den beiden örtlichen Camps anboten. In Zusammenarbeit mit Steffi de Pous, einer Freiwilligen und Gründerin der Nichtregierungsorganisation (NGO) Because We Carry, haben dōTERRA Europa und mehrere Berater im Camp Kara Tepe Mahlzeiten gekocht, Spiele gespielt, Kleidung sortiert und in den 200 Zelten (1.100 Menschen) Öle mit den Flüchtlingen geteilt (die von den Menschen von Lesbos als "Gäste" bezeichnet werden). Unsere Berater haben einige der Übersetzer angeleitet, die dann von Zelt zu Zelt gegangen sind und den Familien gezeigt haben, wie Wild Orange neben anderen Vorteilen die Stimmung heben kann. Alle Flüchtlinge haben diese wundervollen

Geschenke angenommen und geschätzt.

Because We Carry hat Gelder für den Bau eines festen Kommunikationszentrums gesammelt, einen Platz für die Familien des zweiten Camps, an dem sie sich gemeinschaftlich für verschiedene Aktivitäten treffen auch für andere Zwecke nutzen können. dōTERRA Europa hat gemeinsam mit vielen regionalen Beratern die nötigen Geldmittel aufgebracht, um dieses Projekt komplett zu finanzieren.

Darüber hinaus arbeitet dōTERRA Europa daran, für europäische Berater eine permanente Möglichkeit zu schaffen, auf Lesbos weiterhin zu helfen. Da wir nun einen vertrauenswürdigen Partner vor Ort und ein nachhaltiges Projekt haben, ist es möglich, dass mehr Berater nach Lesbos kommen können, um die Menschen dort zu unterstützen und ihnen gleichzeitig zu zeigen, wie die Öle diesen wundervollen Familien mit dem dringenden Bedürfnis nach Hoffnung helfen können. Es gab auch eine Aktion in Europa, bei der Berater Öle kaufen



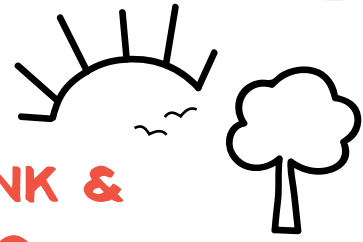
dōTERRA Europa hat gemeinsam mit vielen Beratern aus der Region die nötigen Mittel zur Finanzierung eines Kommunikationszentrums aufgebracht, in dem Familien für gemeinsame Aktivitäten, Verteilung von Kleidung und andere Erfordernisse zusammenkommen können.

und sie direkt dem Lesbos Projekt spenden konnten. Diese Öle sind Wild Orange, Balance, dōTERRA On Guard, Lavendel, Teebaum und Purify.

Langfristig wird sich herauskristalisieren, wo es weiteren Bedarf und Möglichkeiten zum Helfen gibt.

Gegenwärtig gibt es in Griechenland geschätzte 60.000 Flüchtlinge und man geht davon aus, dass ca. 10.000 von ihnen in Zelten oder notdürftigen Unterkünften leben.

RANK, SCHLANK & KRÄFTIG – TUN SIE ES, WO IMMER SIE AUCH SIND TRAININGS-ROUTINE



Für ein großartiges Training brauchen Sie kein Fitnesscenter mit allen möglichen Maschinen; die wirksamsten Übungen sind diejenigen, bei welchen man verschiedene Muskelgruppen gemeinsam einsetzt und Bewegung aus dem täglichen Leben nachempfindet und die man ohne Hilfsmittel machen kann, nur mit einer festen Oberfläche ... so wie der Boden.

Jede Bewegung beginnt in der Mitte "Core" Ihres Körpers: den Hüften, dem Gesäß und den Bauchmuskeln. Ob Sie sich nun bücken, um Ihr Kind aufzuheben, oder eine schwere Kiste über Ihren Kopf heben, genau diese Muskeln sind sehr wichtig. Sie werden Ihre schlanke, knackige und starke Mitte und einen kräftigen Rücken nicht aufbauen, wenn Sie auf einer Maschine sitzen. Für alle die, die es schon in die Sonne und an die frische Luft treibt, ist die Erde ihr Fitnesscenter und der Erdboden ihre Ausrüstung.



TRAININGSPLAN FÜR EINEN KRÄFTIGEN UNTERKÖRPER

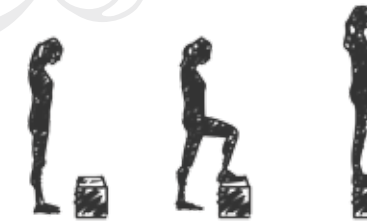
Machen Sie jede Übung 30 Sekunden lang, ganz intensiv. Beenden Sie jede Bewegung bevor Sie die nächste beginnen in einem kreisförmigen Bewegungsablauf. Rasten Sie nach jedem Durchgang für 30 Sekunden (oder solange Sie brauchen) und wiederholen Sie das noch zwei Mal. Wenn sie kräftiger werden und dieser Ablauf weniger herausfordernd wird, steigern Sie die Intensität indem Sie den Widerstand verstärken, z.B. mit einer Gewichtsweste oder Hanteln.



1. SQUAT JUMPS {KNIEBEUGEN/SPRÜNGE}

TRAINIERT OBERSCHENKELMUSKEL, GESÄSSMUSKELN UND RÜCKSEITIGE OBERSCHENKELMUSKULATUR

Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander und platzieren Sie Ihre Hände am Hinterkopf, so als wären Sie in einer Crunch-Position auf dem Boden. Halten Sie den Brustkorb gerade und die Arme in dieser Position und gehen Sie in die Hocke, soweit es Ihnen möglich ist (nicht vergessen: gehen Sie hinunter und halten die Knie in einer Linie mit Ihren Zehen). Schnellen Sie hoch in den Sprung und bringen Sie Ihre Füße soweit vom Boden weg, wie es Ihnen möglich ist. Landen Sie in der Hocke und wiederholen Sie den Bewegungsablauf.



2. STEP UP

TRAINIERT GESÄSSMUSKELN UND DAS GLEICHGEWICHT AUF MEHRFACHE WEISE

Sie brauchen irgendeine Plattform; eine Parkbank ist perfekt. Stellen Sie einen Fuß auf diese Plattform. Steigen Sie darauf, indem Sie die Hüfte und das Knie des einen Fußes strecken und den anderen Fuß auf die Bank stellen. Steigen Sie mit dem zweiten Fuß wieder herunter. Kommen Sie wieder in die Ausgangsposition, indem Sie den ersten Fuß auf den Boden stellen. Wiederholen Sie das mit dem anderen Fuß und machen Sie beide Seiten im Wechsel.



3. LATERAL LUNGE {SEITLICHER AUSFALLSCHRITT}

TRAINIERT GESÄSSMUSKELN UND DAS GLEICHGEWICHT AUF MEHRFACHE WEISE

Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander, stemmen Sie Ihre Hände in die Hüften. Machen Sie einen Ausfallschritt nach rechts und verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das ausgestellte (rechte) Bein; achten Sie darauf, dass Sie eine 90 Grad Beuge machen. Kommen Sie zurück, beginnen Sie die Bewegung mit den Gesäßmuskeln und halten Sie Ihren Rücken so gerade wie möglich. Drücken Sie sich weg und bringen Sie Ihr rechtes Bein zurück zur Mitte; das ist ein kompletter Bewegungsablauf. Sie können die Beine wechseln oder alle Wiederholungen mit einer Seite machen und dann zur anderen wechseln.



4. GLUTE BRIDGE {BECKEN HEBEN}

TRAINIERT DIE GESÄSSMUSKELN, OBERSCHENKELMUSKULATUR UND FESTIGT DEN BAUCH

Legen Sie sich flach auf den Boden mit den Händen an der Seite und die Knie gebeugt. Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander. Drücken Sie Ihre Fersen auf den Boden; heben Sie Ihre Hüften an, während Sie Ihren Rücken gerade halten. Oben bleiben.

Konsultieren Sie einen Gesundheitsberater, bevor Sie ein Fitnessprogramm beginnen.

IHR RANKER, SCHLANKER & KRÄFTIGER KÖRPER – ERNÄHRUNGSPLAN

Man sagt: Schlechte Ernährung, kann man nicht wegtrainieren. Ein magerer und starker Körper fängt in der Küche an. Um Körperfett zu verlieren und magere Muskelmasse aufzubauen, braucht es eine vollwertige, nährstoffreiche Diät, welche Ihren Bedarf an Mikro- und Makronährstoffen deckt, Sie gleichzeitig sättigt und Ihnen ermöglicht, einen guten Energielevel aufrecht zu erhalten.

FRÜHSTÜCK



250 ml (gekochte) Haferflocken mit einer Prise Zimt
1 großes hartgekochtes Ei
1 mittlere Banane

SNACK



Slim & Sassy® TrimShake in Wasser mit 2 Tropfen Smart & Sassy Metabolische Mischung

MITTAGESSEN



Ein großer grüner Salat -
150g gemischte grüne Blätter,
150g gemischtes rohes Gemüse
125 g gegrillte Hühnerbrust

SNACK



Slim & Sassy® TrimShake in Wasser mit 2 Tropfen Smart & Sassy Metabolische Mischung

ABENDESSEN



250 ml (gekochter) Naturreis
125 g in der Pfanne gebratenes Gemüse
125 g gegrillter Lachs

DESSERT



200-250 g reines Griechisches Joghurt
125 g gemischte Beeren
eine Hand voll Mandeln

Petitgrain

Zitruspflanzen haben auf der ganzen Welt wegen ihres bekannten Dufts, Geschmacks und ihres gesundheitlichen Nutzens einen wichtigen Platz erobert. Das Petitgrain ätherische Öl wird vom Bitterorangenbaum gewonnen, der ursprünglich aus dem südlichen China stammt. Im 18. Jahrhundert brachten ihn die spanischen Jesuiten nach Paraguay, wo er gedieh und nun wild wächst. Der Name kommt aus dem Französischen und bedeutet "kleines Korn" und bezieht sich auf die kleinen, unreifen Bitterorangen, die größenmäßig Kirschen ähneln.

Genauso wie Lavendel und Bergamotte hat Petitgrain ein beruhigendes und entspannendes Aroma. Wenn es innerlich eingenommen wird, kann Petitgrain das Nervensystem* beruhigen und einen erholsamen Nachtschlaf fördern.*

Herkunft: Paraguay

Gewinnungsmethode: Dampfdestillation

Pflanzenteil: Blätter und Zweige

Verwendung

Aromatisch

- ◆ Zusammen mit Lavendel und Bergamotte vor dem Schlafengehen diffundieren, um eine entspannende Atomsphäre zu schaffen.

Innerlich

- ◆ Einige Tropfen in einen Kräutertee oder ein anderes warmes Getränk verstärkt den Geschmack und bringt zusätzlich Entspannung.*
- ◆ Als Nahrungsergänzung 1-2 Tropfen in einer Veggie Cap.

Äußerlich

- ◆ Für eine entspannende Fußmassage einige Tropfen mit dōTERRA Fraktioniertes Kokosöl mischen und auf die Fußsohlen reiben.
- ◆ Einige Tropfen mit Fraktioniertem Kokosöl mischen und auf die Haut auftragen, um Hautunregelmäßigkeiten zu vermindern.

Interessante Fakten: Wegen Petitgrains Eigenschaft, andere Düfte zu verstärken, wurde es bereits seit dem 18. Jahrhundert in der Parfum, Eau-de-Cologne und Kosmetikindustrie verwendet.

* Dieses Produkt dient nicht dazu, Krankheiten zu diagnostizieren zu behandeln, zu heilen oder diesen vorzubeugen.



WIR GEBEN IHNEN SCHUTZ



Neue und verbesserte Formel enthält jetzt:

- Ylang Ylang
- Tamanu
- Nootka
- Zeder
- Katzenminze
- Zitrone
- Eukalyptus
- Arborvitae
- Vanilleschote

TerraShield® Outdoor Mischung

31600001 | 30 ml spray

TerraShield® Outdoor Mischung

31700001 | 15 ml



Cō-Impact Sourcing® Arborvitae & Nootka

Britisch Kolumbien, Kanada



Der pazifische Nordwesten ist die Heimat des größten Regenwaldes mit gemäßigtem Klima auf unserem Planeten. Hier wachsen über 40 einheimische Baumarten, auch der Giant Arborvitae (Riesen-Lebensbaum) und der Nootka-Baum (Alaska-Zeder). Beide Bäume sind ein wichtiger Teil der Geschichte der indianischen Ureinwohner in Britisch Kolumbien, Kanada. Im Jahr 2015 hat dōTERRA Arborvitae (Thuja plicata) als Einzelöl eingeführt. Die dōTERRA TerraShield® Outdoor Mischung hat seit Kurzem eine neue Rezeptur und die ätherischen Öle Arborvitae und auch Nootka wurden als wesentlicher Bestandteil mit aufgenommen.



Der Name *arborvitae* kommt von der frankophonen Version der Bezeichnung der Ureinwohner, welche "Baum des Lebens" bedeutet. Seit 10.000 Jahren wird der Baum in ihrem täglichen Leben verwendet: zum Bauen von Kanus, Langhäusern und Totempfählen.

Der Nootka-Baum hat seinen Namen vom Stamm der Nootka, der in einer Region namens Nootka Sound lebte. Es wird als "Zwilling" des Arborvitae-Baums gesehen und wurde für viele Skulpturen verwendet, die einen wesentlichen Teil der Kultur der indianischen Ureinwohner in dieser Gegend darstellen.

Beide Bäume spielen auch in der Forstwirtschaft des pazifischen Nordwestens eine wichtige Rolle, die eine der größten und, was die Umwelt betrifft, dennoch nachhaltigsten der Welt ist. Diese Industrie produziert jährlich Tonnen von Sägemehl, das normalerweise zur Energiegewinnung verbrannt wird; es gibt jedoch auch noch andere Verwendungsmöglichkeiten. dōTERRA hat eine Partnerschaft mit einem kanadischen Destillateur, der eine Methode perfektioniert hat, aus dem Sägemehl dieser beiden einzigartigen Bäume reines, hochqualitatives ätherisches Öl mit hochwirksamen Eigenschaften zu gewinnen. Es ist die einzige Destillerie der Welt, die Arborvitae- und Nootka-Öl produziert.

NACHHALTIGKEIT DER WALDBEWIRTSCHAFTUNG

Britisch Kolumbien ist bekannt für seine nachhaltige Bewirtschaftung der Wälder. Seit mehr als 20 Jahren ist der Grad der Entwaldung praktisch null. Die gesamte jährliche Ernte kommt von weniger als 1 Prozent des bewirtschafteten Waldes. Per Gesetz müssen alle abgeernteten Flächen aufgeforstet werden. Die Setzlinge müssen einheimische Arten sein und dürfen keinesfalls gentechnisch verändert sein.



Die ätherischen Öle von Arborvitae und Nootka entstanden aus dem Bestreben eine nachhaltige Verwendung für alle Teile dieser Bäume zu finden, auch die wichtigen chemischen Komponenten, die sich im abfallenden Sägemehl befinden. Aufgrund dieses nachhaltigen Programms zur Forstbewirtschaftung wird für die Gewinnung der ätherischen Öle nicht ein Baum zusätzlich gefällt. Nachdem das Öl aus dem Sägemehl durch einen speziellen Prozess Dampf destilliert wird, geht das Sägemehl wieder zurück und wird von Papierfabriken für die Zellstoffproduktion genutzt. "Alle Ressourcen dieser majestätischen Bäume inklusive dieser wunderbaren und einzigartigen ätherischen Öle werden nachhaltig und verantwortungsvoll genutzt - was natürlich erste Priorität für unseren Partner-Destillateur und für dōTERRA ist", sagt Tim Valentiner, dōTERRA Director of Strategic Sourcing.

WAS MACHT DIESE ÖLE SO EINZIGARTIG?

Arborvitae

Arborvitae ätherisches Öl besitzt Moleküle namens Tropolone, welche eine einzigartige chemische Struktur haben. Die meisten Moleküle in der Natur sind sechseckig; Tropolone sind siebenneckig. Das bedeutet, dass andere oftmals schädigende Moleküle nicht wissen, wie sie diese angreifen sollen. Aus diesem Grund sind sie natürliche Konservierungsmittel. Dieses Öl ist auch ein wirksamer Insektenschutz. Arborvitae Bäume können bis zu 1.000 Jahre alt werden weil sie auf natürliche Weise gegen Insekten resistent sind.

Nootka

Ein chemischer Bestandteil der im Nootka-Öl vorkommt, ist Nootkaton, welches seltsamerweise auch in Grapefruits vorkommt. Das gibt dem Nootka-Öl seine scharfe, zitrusähnliche Note und verleiht ihm ähnliche Eigenschaften wie Grapefruitöl. Nootka ist ebenfalls dafür bekannt, ein wirksames Insektenschutzmittel zu sein.



Arborvitae Bäume werden bis zu 1.000 Jahre alt, zum Teil deswegen, weil sie auf natürliche Weise gegen Insekten resistent sind.



Nootka und Arborvitae wurden beide kürzlich zur dōTERRA TerraShield® Outdoor Mischung hinzugefügt.

Gestalten Sie Ihre Putz-Routine



Sichere, natürliche und umweltfreundliche Rezepte und Tipps für die Reinigung.

WARUM GREEN CLEAN?

- Sicher für Sie und Ihre Familie
- Gut fürs Budget
- Hoch effektiv
- Gut für die Umwelt

FAKTEN

- Viele Haushaltsreiniger enthalten giftige Chemikalien. Diese Chemikalien können bei der Verwendung kurzfristig und langfristig gesundheitliche Probleme verursachen.¹
- Kinder sind während ihrer Entwicklung der Einwirkung dieser Chemikalien schutzlos ausgeliefert und bestimmte Chemikalien können die Entwicklung ihrer neurologischen und hormonellen Systeme als auch ihres Immunsystems stören.²

Hauptwege der Belastung:

- Essen —Atmung
- Trinken —Berührung

- Kleinere Kinder haben eine höhere Atemfrequenz als Erwachsene, daher nehmen sie in Relation zu ihrem Gewicht mehr Giftstoffe auf, was heißt, sie inhalieren eine höhere Dosis.²
- Gemäß der United States Environmental Protection Agency (US Umweltbehörde) ist die Luft in einem typischen Heim 200-500 Prozent mehr verschmutzt als draußen, vorwiegend wegen giftiger Haushaltsreiniger.

Es gibt keinen Grund, sich zwischen Ihrer Gesundheit und einem sauberen Heim zu entscheiden!



NOTWENDIGE GRUNDLAGEN

NATRON

Absorbiert und eliminiert schlechte Gerüche. Verwenden Sie es um Oberflächen, Waschbecken und Badewannen zu reinigen. Streuen Sie etwas Natron auf Ihren Teppich und saugen Sie es nach 15 Minuten weg; das ergibt einen frischen Look und ein sauberes Gefühl.

WEISSER ESSIG

Enthält natürliche pilztötende und antibakterielle Eigenschaften.

KASTILIENSEIFE (VERSEIFTES OLIVENÖL)

Löst Schmutz, baut Fett ab und eliminiert hartnäckige Flecken. Gießen Sie eine kleine Menge auf Backpapier und in die Pfannen und reiben Sie einige Minuten; Sie werden ein sauberes und glänzendes Ergebnis erleben.

SALZ

Salz ist ein sehr effektives Reinigungsmittel. Gießen Sie regelmäßig Salz mit heißem Wasser in Ihre Spüle; das deodoriert und verhindert, dass sich Fett ablagern kann. Mischen Sie Salz mit ätherischem Zitronenöl und verwenden Sie es, um hartnäckige Ränder von Kaffee- oder Teetassen zu entfernen.

dōTERRA FRAKTIONIERTES KOKOSÖL -oder- OLIVENÖL

Großartiger natürlicher Reiniger und Politur. In Leder einreiben oder hölzerne Oberflächen polieren.

DIE BESTEN ÄTHERISCHEN ÖLE ZUM REINIGEN

- Zitrone
- Limette
- Wilde Orange
- Douglastanne
- Eukalyptus
- Melaleuca (Teebaum)
- Purify Reinigende Mischung
- Thymian
- Pfefferminz
- dōTERRA On Guard® Schützende Mischung
- dōTERRA On Guard Reiniger Konzentrat

TIPP: Ersetzen Sie toxische Lufterfrischer durch einen Diffuser



EINFACHE ZUTATEN + ÄTHERISCHE ÖLE

Machen Sie Ihre eigenen giftfreien Reinigungsprodukte mit diesen einfachen Zutaten und den dōTERRA ätherische Ölen.

Reiniger für Holzböden

Zutaten:

- 3,8 l warmes Wasser
- 2 Esslöffel Kastilienseife
- 5 Tropfen Douglastanne ätherisches Öl
- 5 Tropfen Weißtanne ätherisches Öl
- 5 Tropfen Zypresse ätherisches Öl
- 10 Tropfen Zitrone ätherisches Öl

Anleitung:

1. Geben Sie die Seife und die ätherischen Öle in einen Eimer mit warmen Wasser.
2. Verwenden Sie einen Wischer oder einen Lappen, um die Böden zu reinigen.
3. Leeren Sie die Mischung in eine Sprühflasche zum Reinigen von Oberflächen.

Anmerkung: Diese Lösung muss nicht abgewaschen werden.

Limette Kalkentferner

Zutaten:

- ½ Esslöffel Natron
- 3 Esslöffel Wasser
- 10 Tropfen Zitrone ätherisches Öl
- 10 Tropfen Limette ätherisches Öl

Anleitung:

1. Geben Sie das Wasser und die ätherischen Öle ins Natron.
2. Rühren Sie es zu einer Paste.
3. Reiben Sie eine kleine Menge auf die Fläche.
4. 20 Minuten einwirken lassen.
5. Mit einem feuchten Tuch abwischen.

Referenzen

1. Haushaltreinigungsprodukte: What Every Woman Should Know. womensvoices.org/safe-cleaning-products/basic/
2. ATSDR Case Studies in Environmental Medicine Principles of Pediatric Environmental Health. The Child as Susceptible Host: A Developmental Approach to Pediatric Environmental Medicine. atsdr.cdc.gov/csem/ped_env_health/docs/ped_env_health.pdf

Allzweckreiniger Spray

Zutaten:

- 250 ml warmes Wasser
- 250 ml weißer Essig
- 25 Tropfen Wilde Orange ätherisches Öl oder (ein) andere(s) Öl(e) Ihrer Wahl

Anleitung:

1. Mischen Sie Wasser und Essig in einer Sprühflasche.
2. Geben Sie das/die gewählte(n) ätherischen Öl(e) dazu.
3. Verwenden Sie die Mischung für Oberflächen, Holz, Glas, rostfreien Stahl und Porzellan.
4. Mit einem Mikrofasertuch oder einem Papierhandtuch reinigen.





MINERALSTOFFE

BEKOMMEN SIE ALLES, WAS SIE BRAUCHEN?

Jeder hat bereits von Vitaminen gehört und wie sie die Gesundheit auf vielfältige Weise unterstützen. Vitamin A fördert gesunde Augen, Vitamin C die Gesundheit des Herz-/Kreislaufsystems, Vitamin D ist für die Aufnahme von Kalzium und Phosphor von enormer Wichtigkeit*; aber welche Rolle spielen diese nach Metall klingenden Substanzen in Ihrer Multivitamin Dosis? Mineralstoffe sind die unbekanntesten Superhelden in unserer Ernährung, welche den Wasserhaushalt des Körpers in Balance halten, die Nervenimpulse regulieren, eine entscheidende Rolle für die Bildung der roten Blutkörperchen und - wie neueste Forschungsergebnisse zeigen - speziell für jene wichtig sind, die regelmäßig Sport betreiben.*

Beinahe keiner erreicht die empfohlene Menge an Mineralstoffen nur durch die Nahrungsaufnahme! Dieses Thema ist speziell für Frauen ein Problem, weil diese diese wertvollen Mineralstoffe während der Menstruation verlieren und oftmals reichhaltige Quellen wie tierische Proteine, Nüsse und Hülsenfrüchte in ihrer normalen Ernährung meiden. Zusätzlich zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung wird es immer klarer, dass es wichtig ist, mit einer Quelle von bioverfügbaren Mineralstoffen zu ergänzen, wie sie im dōTERRA® Microplex VMz® Food Nutrient Complex vorhanden ist.

Für all jene, die mit ihrem Training wirklich auf Touren kommen und einen ranken, schlanken Körper entwickeln wollen, sind vor allem drei Mineralstoffe von entscheidender Bedeutung.

EISEN

Eisen spielt eine direkte Rolle beim Sauerstofftransport und der Bildung der roten Blutkörperchen und reguliert die

Freisetzung von Energie aus den Zellen. Wenn Sie daran Mangel haben, fühlen Sie sich lethargisch und haben Probleme mit dem Trainieren.* Bis zu 20 Prozent der erwachsenen Frauen erreichen nicht die empfohlene Tagesmenge von 18mg täglich (8mg für Männer), Eisenmangel ist der häufigste Mineralstoffmangel überhaupt. Wer regelmäßig trainiert, trägt das größte Risiko. Eine der ersten Veränderungen im Training ist die Vergrößerung der Menge der roten Blutkörperchen, was einen erhöhten Eisenbedarf bedeutet. Eisen verliert man auch durch Schwitzen und kleinste Blutungen im Verdauungstrakt, wie sie oft bei anstrengendem Training vorkommen - je härter Sie trainieren, desto mehr Eisen benötigt Ihr Körper, um seine Speicher wieder aufzufüllen. Es gibt zwei Arten von Eisen in der Nahrung und einige Quellen sind besser bioverfügbar als andere. Häm-Eisen findet sich fast ausschließlich in tierischem Eiweiß und am höchsten konzentriert in rotem Fleisch und hat eine Aufnahmequote von 15-18 Prozent. Der menschliche Körper kann nur zirka 5 Prozent von Nicht-Häm-Eisen aufnehmen,

wie es primär in auf Pflanzen basierender Nahrung vorkommt, wie Hülsenfrüchte, Getreide und einigen Früchten und Gemüsearten. Die Aufnahme wird auch davon beeinflusst, was Sie gemeinsam mit hoch eisenhaltiger Nahrung aufnehmen. Vitamin C, wie es im Microplex VMz enthalten ist, verbessert die Aufnahme und neueste Studien haben herausgefunden, dass die Einnahme eines Probiotikums, wie PB Assist+, die Aufnahme von Nicht-Häm-Eisen um bis zu 50 Prozent verbessern kann.²* PB Assist+ ist die perfekte Ergänzung zu Microplex VMz, welches 6mg hoch bioverfügbares Eisen liefert.

KALZIUM

Dank des modernen Marketing für Nahrungsmittel ist uns die knochenstärkende Wirkung von Kalzium allen bewusst und dass Milch gut für den Körper ist.* Ausreichend Kalzium als Teil einer der Gesundheit förderlichen Ernährung kann gemeinsam mit körperlicher Bewegung das Risiko von Osteoporose im fortgeschrittenen Alter verringern. Die anderen Vorteile von Kalzium, und da gibt es viele weitere, sind nicht so allgemein bekannt, ebenso dass es viele andere, möglicherweise auch bessere Quellen für Kalzium gibt, welche nicht aus Milch gewonnen werden. Kalzium spielt eine Schlüsselrolle bei der Muskelkontraktion und dem Zellstoffwechsel, das bedeutet, es beeinflusst Ihre Fähigkeit, ein langes und intensives Training auszuhalten. Die derzeitige empfohlene Tagesmenge für Kalzium liegt bei 1000-1300 mg täglich. Sie

benötigen kein Glas Milch oder einen Becher Joghurt zu jeder Mahlzeit, um den Kalziumbedarf Ihres Körpers zu decken. Andere gesunde Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung, wie wild gefangener fetter Fisch, dunkles Blattgemüse und einige Nüsse (speziell Mandeln) sind hervorragende Quellen für knochenbauendes und muskelstärkendes Kalzium.* Für all jene, die ihren Bedarf nicht mit ihrer normalen Ernährung decken können, bietet das Microplex VMz Food Nutrient Complex 500mg Kalzium.

MAGNESIUM

Magnesium ist ein entscheidender Faktor für hunderte Enzymreaktionen und spielt auch für einen gesunden Knochenbau eine Rolle.* Dieser Mineralstoff, welcher sich hochkonzentriert in Nüssen, Hülsenfrüchten und dunkelgrünen Blättern findet, unterstützt ebenfalls die Verwertung von Sauerstoff und Glukose für die Muskelenergie, was sowohl Kraft als auch Ausdauer fördert. Genauso wie Eisen ist Magnesium einer der Mineralstoffe, welche sich in hoher Konzentration im Schweiß finden; je länger und je intensiver Sie trainieren, desto höher ist Ihr Bedarf. Derzeit bewegen sich die RDAs für Magnesium zwischen 310-420mg täglich, allerdings haben neueste Studien herausgefunden, dass die durchschnittliche Aufnahme bei Frauen nur bei 234-267mg liegt.³ Dieselben Studien zeigen, dass diejenigen welche Nahrungsergänzungen nehmen auch aus der Nahrung größere

Mengen aufnehmen und in Summe eher die gängigen Richtwerte erreichen. Jede Tagesdosis von Microplex VMz stellt 150mg Magnesium als Ergänzung Ihrer Ernährung bereit und hilft Ihnen dabei, den Bedarf Ihres Körpers zu decken.

Es ist essentiell, dass wir die empfohlene Tagesmenge für Makro- und Mikronährstoffe erreichen, um eine natürliche und anhaltende Energieproduktion und Muskelkraft zu fördern und unsere Fitnessziele zu erreichen. Obwohl eine gesunde Ernährung mit vollwertiger, nicht raffinierter Nahrung die Basis und ein guter Anfang für jedes Wellnessprogramm ist, Microplex VMz und PB Assist+ stellen sicher, dass unser Körper über all die Baustoffe verfügt, um sich weiter gut zu entwickeln.*

Referenzen

1. Misner, B. Food alone may not provide sufficient micronutrient for preventing deficiency. J Int Soc Sports Nutr. 2006; 3(1): 51-55.
2. Hoppe M, Onning G, Berggren A, Hulthen L. Probiotic strain Lactobacillus plantarum 299v increases iron absorption from an iron-supplemented fruit drink: a double-isotope cross-over single-blind study in women of reproductive age. British Journal of Nutrition. 2015; 114: 1195-1202.
3. Bailey R, Fulgoni V, Keast D, Dwyer J. Dietary supplement use is associated with high intakes of minerals from food sources. Am J Clin Nutr. 2011; 94:1376-81.

* Dieses Produkt dient nicht dazu, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder diesen vorzubeugen

HOFFNUNG

BRINGEN

MIT DER dōTERRA HEALING HANDS FOUNDATION UND OUR RESCUE

Die dōTERRA Healing Hands Foundation™ ist stolz darauf, mit Operation Underground Railroad (auch OUR Rescue) zusammenzuarbeiten, um Heilung und Hoffnung in die Welt zu bringen. Diese Organisation arbeitet daran, Kinder aus dem Sexhandel zu befreien, indem sie die weltweit besten Experten für Befreiungsaktionen und Aktionen gegen den Menschenhandel einsetzen.

DIE AUFGABE UND VISION VON OUR RESCUE

OUR Rescue hat es sich zur Aufgabe gemacht, die globale Seuche des Sexhandels mit Kindern weltweit öffentlich zum Thema zu machen. Sie tun dies, indem sie Kinder aus der Sklaverei retten und die Strafverfolgung der Menschenhändler unterstützen. Die befreiten Kinder kommen danach an einen sicheren Ort, wo sie dann eine entsprechende Behandlung erhalten und gesund werden können. OUR Rescue wurde im Dezember 2013 gegründet und ist eine Nicht-Regierungs-Organisation. Sie hängt zu 100 Prozent von Spenden ab, um ihre Arbeit fortsetzen zu können.

Seit ihrer Gründung hat OUR Rescue eng mit Experten für Befreiungsoperationen und Aktionen gegen den Menschenhandel zusammengearbeitet. Unter diesen Experten befinden sich ehemalige Mitglieder des CIA, Navy SEALs und Kräfte für Spezialoperationen, welche die Identifikation und Befreiung koordinieren - manchmal auch als "jumps - Zugriffe" bezeichnet. Wenn diese hochqualifi-

zierten Teams ein Areal ausgemacht haben, von dem bekannt ist, dass es Sexhandel mit Kindern gibt, arbeiten sie mit den lokalen Polizeikräften zusammen, um sicherzustellen, dass die Kinder gerettet werden.

Ein großer Anteil des OUR Rescue Projekts ist die Betreuung nach der Befreiung, "aftercare" genannt. Hier können sich die befreiten Menschen auf ein neues Leben vorbereiten. Jessica Mass, Leiterin von Aftercare, erklärt: "Wir glauben, dass etablierte und überprüfte Nachbetreuungszentren die Experten in ihrem jeweiligen Land sind, und wir sind Diener - Diener, die an mächtige Träume, Visionen und Hoffnung für die Zukunft jedes einzelnen Überlebenden glauben. Wir stehen zusammen im Kampf gegen Menschenhandel und im Heilungsprozess der Opfer welche überleben und sich wieder entfalten."

DIE PARTNERSCHAFT MIT dōTERRA

Bei einer dōTERRA® Day of Service Veranstaltung haben die Firmenmitarbeiter Hilfspakete und Schulpakete für Kinder zusammengestellt, die aus dem Sexhandel befreit worden sind. Es war den Führungskräften von dōTERRA klar, dass zusätzlich zu den Paketen weitere Unterstützung notwendig war. Im Jahr 2016 spendete die dōTERRA Healing Hands Foundation \$ 250.000 an OUR Rescue und verlautbarte offiziell die Partnerschaft zwischen den beiden Organisationen. Bei der Global Convention 2016 übergaben die Gründungsmitglieder von dōTERRA dem CEO und Gründer von OUR Rescue, Tim Ballard, einen weiteren Scheck über \$ 250.000, um ihr Nachbetreuungsprogramm zu unter-

stützen, was insgesamt eine Spende von \$ 500.000 der dōTERRA Healing Hands Foundation bedeutet.

dōTERRA stellte weiters eine neue Mischung Hope vor, welche für OUR Rescue entwickelt und übergeben wurde, um in Gegenden mit einem großen Anteil von Menschenhandel verteilt zu werden. Ihr beruhigendes Aroma ist nicht das Einzige, was diese Mischung außergewöhnlich macht - auf dem Etikett war auch eine Hotline Nummer für Kinder, die Hilfe benötigen. Ein 10ml Roll-On ist jetzt mit einem neu gestalteten Etikett für unabhängige Produktberater zu kaufen. Alle Erlöse aus der dōTERRA Hope Mischung gehen an die dōTERRA Healing Hands Foundation.

Im Juli dieses Jahres konnte dōTERRA Gründungsmitglied und CEO, David Stirling, an einer solchen Operation in Kalifornien teilnehmen, wo ein Undercover Einsatz stattgefunden hat. Er konnte aus erster Hand erleben, was OUR Rescue tut und wie sie arbeiten, um ihre Sache voranzutreiben. David sagt: "Wir arbeiten nur mit einigen wenigen Institutionen zusammen, welche in der Welt Gutes tun. Eine davon ist OUR Rescue. Wir haben das Gefühl, dass sie zu unserer Aufgabe und zu dem was wir tun, passen, nämlich eine positive Veränderung in der Welt zu bewirken. Wir möchten Menschen helfen; wir tun dies auf vielen verschiedenen Wegen, mit unseren ätherischen Ölen ohnehin bereits; dies jedoch ist eine Möglichkeit einzugreifen und bei diesem riesigen Thema hoffentlich weiterzukommen und viele dieser unschuldigen Kinder zu retten."

OUR RESCUE ARBEITET NACH EINEM 6-STUFEN-PLAN:

- 1 Die Durchführbarkeit der Rettung einzuschätzen.
- 2 Die Umgebung, die Kinder und den Hintergrund der Betreiber des Sexrings zu erforschen.
- 3 Eine Strategie zur Befreiung der Kinder auszuarbeiten.
- 4 Die Aktion.
- 5 Die Kinder zu retten.
- 6 Die Täter zu inhaftieren, vor Gericht zu stellen und zu verurteilen.



Die **HOPE MISCHUNG** mit einem neuen, überarbeiteten Etikett kann von unabhängigen Produktberatern gekauft werden und alle Erlöse gehen an die dōTERRA Healing Hands Foundation.



"Wir beten jeden Tag für diese Kinder und sagen: Deine lange Nacht geht dem Ende zu. Halte durch. Wir sind auf dem Weg zu dir. Und zu den Kidnappern und Verbrechern: ihr Monster, die es wagt, Gottes kostbare Kinder zu verletzen, wir sagen euch: fürchtet euch. Wir holen euch!"



OPERATION UNDERGROUND RAILROAD

UNSERE RETTUNGSAKTIONEN BIS HEUTE

2014: 12 ZUGRIFFE | 2015: 20 ZUGRIFFE | 2016: 38 ZUGRIFFE
600 OPFER GERETTET | 250 TÄTER IN HAFT | AKTIV IN 13 LÄNDERN

DIE KRAFT DER Orange

Das köstliche Geschmacksspektrum von **orangefarbenen Früchten und Gemüse** enthält eine Fülle von Antioxidantien, Vitaminen, Ballaststoffen und Pflanzenstoffen, die für Ihre Haut, Augen und Ihr Herz gut sind.

Beta-Carotin: Der bekannteste Nährstoff in orangefarbenen Lebensmitteln ist Beta-Carotin, ein kraftvolles Antioxidant welches den sonnigen Früchten und Gemüsesorten ihre leuchtende Farbe verleiht. Experten meinen, daß Beta-Carotin nicht nur für die Augengesundheit wichtig ist, sondern die geistige Alterung verzögern und die Haut vor Sonnenschäden schützen kann.

Vitamin A: Beta-Carotin ist eine Vorstufe von Vitamin A, das allgemein als Retinal, Retinol und Retinsäure bezeichnet wird. Als ein Antioxidant, welches die Schäden von freien Radikalen im Körper neutralisieren kann, ist Vitamin A wichtig für das Sehen in der Nacht und essentiell für die Gesundheit unseres Immunsystems.

Vitamin C: Orangefarbene Nahrungsmittel sind voll mit Vitamin C, einem Antioxidant das unser Immunsystem ankurbelt, gegen Herz-/Kreislaufkrankheiten schützt und die Kollagenbildung der Haut unterstützt.

Holen Sie sich mit diesen köstlichen Rezepten die geballte Kraft aus orangefarbigem Obst und Gemüse.



KAKI-TARTE

Zutaten

Tarte Teig:

- 150 g Universalmehl
- 30 g fein gemahlene Mandeln
- 60 g Puderzucker
- ¼ Teelöffel Salz
- 150 g kalte, ungesalzene Butter
- 1 Eidotter

Für die Füllung:

- 115 g ungesalzene Butter
- 75 g Puderzucker
- 1 Ei
- 80 g fein gemahlene Mandeln
- 1 Eßlöffel Mehl
- eine Prise Salz
- 3-4 Tropfen Zitrone ätherisches Öl
- 10 Kakis
- 85 g Honig
- optional Granatapfelkerne

Anleitung

Zubereitung der Tarte:

1. Geben Sie die fein gemahlene Mandeln, Mehl, Zucker und Salz in eine Küchenmaschine und rühren Sie, bis alles gut vermischt ist.
2. Geben Sie die kalten Butterstückchen dazu und rühren bis Sie kleine erbsengroße Stückchen haben.
3. Eidotter dazu geben und in 5-Sekunden Intervallen pulsierend mischen, bis der Teig anfängt zu klumpen.
4. Nehmen Sie den Teig heraus und kneten Sie ihn unter Zugabe von Mehl sanft durch.
5. Kleiden Sie den Boden und die Seiten von eingefetteten 15 cm Tarte-Formen mit dem Teig aus. Für 15 Minuten einfrieren.
6. Sprühen Sie die Oberfläche des Teigs mit Fett ein, dann pressen Sie ein Stück Alufolie in die Form, die glänzende Seite unten. Mit trockenen Bohnen, Reis oder Erbsen beschweren.
7. Die Tarte-Formen bei 190°C 15 Minuten lang backen. Vor dem Füllen abkühlen lassen.

Die Tarte zusammenstellen:

1. Butter und Puderzucker in die Schüssel der Küchenmaschine geben und glatt rühren. Ei, Mandeln, Mehl, Salz und Zitrone ätherisches Öl dazu geben und in längeren Impulsen rühren, bis alles gut vermischt ist.
2. Geben Sie zwei große Löffel Mandeln auf den Boden der vorgebackenen Tarte-Formen und verstreichen diese glatt.
3. Die Tartes bei 190°C 12-15 Minuten lang backen, bis die Füllung beginnt, fest zu werden.
4. Die Kaki mit dem Küchenhobel in dünne Scheiben schneiden. Rosettenartig auf der Tarte anordnen und sanft in die Füllung drücken.
5. Die Temperatur auf 175°C zurückdrehen und 10-15 Minuten fertigbacken bis die Füllung fest ist und die Kakischeiben weich sind.
6. Jede Tarte mit Honig beträufeln und mit den Granatapfelkernen bestreuen.



KAROTTENSALAT mit Joghurt und Koriander

Zutaten

- 125 g halbe Walnüsse
- 1 Eßlöffel Traubenkernöl
- 2 Teelöffel Zucker
- grobes Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer
- 120 ml Naturjoghurt
- 2 Eßlöffel Sherryessig
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Tropfen Koriander ätherisches Öl
- 0,5 kg kleine Karotten, ev. in verschiedenen Farben, geschabt und mit einem Gemüsehobel in feine, längliche Streifen geschnitten
- 6 mittelgroße Radieschen in feine Scheiben geschnitten
- 2 Schalotten klein geschnitten

Anleitung

1. Den Backofen auf 190°C vorheizen. Mischen Sie die Walnüsse mit dem Öl und verteilen Sie sie auf einem Backpapier. Die Walnüsse 6-8 Minuten rösten, bis sie leicht gebräunt sind und duften. Sofort mit Zucker bestreuen und darin wälzen.
2. Schlagen Sie Joghurt, Essig, Honig und Koriander ätherisches Öl in einer kleinen Schüssel auf. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zudecken und ziehen lassen.
3. Geben Sie die Karotten in ein Sieb und dann in eine Schüssel mit Eiswasser. Drinnen lassen bis die Karotten anfangen, sich zu kräuseln, ca. 2 Minuten. Nehmen Sie das Sieb aus dem Wasser und schütteln sie die Karotten ab; trocken tupfen.
4. Geben Sie Karotten, Radieschen, Schalotten in eine großen Schüssel und rühren Sie das Dressing ein, bis alles gut vermischt ist; mit Walnüssen bestreuen.



BUTTERNUSS-SUPPE MIT CURRY

Zutaten

- 2 Eßlöffel Kokosfett
- 900 g Butternuß Kürbis, geschält, entkernt und in kleine 1 cm Stückchen geschnitten
- 1 mittelgroße gelbe Zwiebel, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, gepreßt oder gehackt
- 2-3 Eßlöffel rote Thai Curry Paste
- 2-3 Tropfen Koriander ätherisches Öl
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ Teelöffel Meersalz
- ¼ Teelöffel Chiliflocken
- 1 Eßlöffel frischer Limettensaft
- 950 ml Gemüsebrühe
- 225 ml nicht entrahmte Kokosmilch

Anleitung

1. Fett in einem großen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Wenn das Fett heiß ist, Kürbis, Zwiebel, Knoblauch, Curry Paste, Koriander ätherisches Öl, Kreuzkümmel, Salz und Chiliflocken hineingeben. Gut umrühren.
2. Gelegentlich umrühren und braten, bis die Zwiebel glasig ist.
3. Gemüsebrühe dazugeben. Alles zum Kochen bringen, die Temperatur reduzieren und köcheln lassen bis der Kürbis weich ist.
4. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Die Masse in Portionen vom Topf in den Mixer füllen. Den Deckel gut verschließen und zu einer glatten Masse pürieren.
5. Püreesuppe in die Schüssel geben und wiederholen, bis der Inhalt glatt ist.
6. Limettensaft und Kokosmilch in die Suppe rühren und servieren.

PFIRSICH CAPRESE mit Wilde Orange, Honig und Balsamico-Reduktion

Zutaten

- 2-3 reife Pfirsiche in Spalten
- 125 g frischer Mozzarella in Scheiben
- 60 ml Balsamico-Essig
- 1 Eßlöffel Honig
- 3 Tropfen Wilde Orange ätherisches Öl
- frisches Basilikum für die Garnierung

Anleitung

1. Balsamico-Essig, Honig und Wilde Orange ätherisches Öl in einem kleinen Topf bei mittlerer Temperatur verrühren, bis es sich gut vermischt hat.
2. Bringen Sie die Flüssigkeit zum Kochen. Zurückdrehen und auf moderater Temperatur köcheln lassen, bis sie auf ca. die Hälfte eingekocht ist, gelegentlich umrühren.
3. Pfirsiche und Mozzarella sorgfältig aufschichten. Etwas Balsamico-Reduktion darauf träufeln und mit Basilikum garnieren.



Der dōTERRA® Qualitätssicherungsprozess

Was ist Qualitätssicherung?

Qualitätssicherung (quality assurance - QA) wird in der Welt der Produktion oft die "Polizei" genannt, weil einige unserer Aufgaben in der Qualitätssicherung uns wie Polizisten erscheinen lassen. Wir vollziehen die dōTERRA Standards, wie CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®. Es gibt jedoch auch gesetzliche Vorschriften welche wir in jeder Stufe des Produktions- und

Teil unserer Verantwortung im QA ist die Durchsetzung der Standards und der gesetzlichen Bestimmungen.

Abfüllprozesses sicherstellen. Für jedes unserer Produkte, ob es sich um Nahrungsmittel, Kosmetik oder Nahrungsergänzung handelt, gibt es in jedem Land, in dem es verkauft wird, spezielle Vorschriften. Diese Vorschriften beeinflussen das Endprodukt bezüglich Etikettierung, Gewinnung und Produktionsprozesse, und manchmal handelt es sich um strenge Vorgaben. Kurz gesagt, QA hat die Verantwortung, Dinge wie Zutaten, Komponenten und die Deklaration des fertigen Produkts zu überwachen und zu genehmigen, ebenso wie Prozesse, Produktionsprotokolle und Anlagen. dōTERRA hat diese Auflagen, weil unsere Öle zur innerlichen Einnahme als Nahrungsergänzung eingestuft sind.



Bei dōTERRA haben wir drei Abteilungen im QA: QA Kontrolle, QA Technik und Spezialisten für die Kontrolle der Dokumentation.

QA Kontrolle

Nichts kommt oder verlässt das Gebäude ohne die Genehmigung von QA; daher findet man einen QA Kontrolleur bei jedem Prozess. QA Kontrolleure überprüfen jeden Teil jeder Tranche. Bevor eine ankommende Lieferung in unser Lager aufgenommen werden kann, kontrollieren die QA Inspektoren jede Charge Öl, Etiketten, Verschlüsse, Flasche, Kartons etc. Anschließend markiert der QA Inspektor das Rohmaterial oder das Teil als abgenommen. QA Inspektoren kontrollieren die Abfüllanlage vor Beginn jedes Durchgangs und führen in regelmäßigen Abständen auch Kontrollen während des Vorgangs durch, entnehmen Muster aus jeder Charge, beglaubigen die Produktionsaufzeichnungen und stellen sicher, dass wir für spätere Vergleiche über eine Dokumentation bezüglich Aussehen, Geruch und Geschmack eines Öls verfügen.

Was ist QA's Rolle in CPTG®?

Am Anfang des Prozesses arbeiten Forschung und Entwicklung, Qualitätskontrolle (QC) und Strategische Beschaffung mit QA zusammen, um die Testkriterien für jedes Öl und jede Mischung sorgfältig zu entwickeln und zu definieren. Das Ergebnis dieser Definition wird von der Dokumentationskontrolle in einem Vorgabedokument festgehalten und zur Überprüfung zurückgeführt. Dieses Dokument verwenden unsere QC Labors um festzustellen, welche Tests vorgesehen sind und um zu evaluieren, ob ein Öl die Überprüfung besteht oder zurückgewiesen wird. Diese Spezifikation wird auch von den QA Inspektoren benutzt, um sowohl das Rohmaterial als auch die fertigen, guten Öle zu evaluieren. Schlussendlich verwenden die QA Techniker diese Spezifikation wenn sie den gesamten Vorgang inklusive Produktion, QC Tests und QA Kontrolle überprüfen, um zu beurteilen, ob das Produkt unseren Standards entspricht und für den Verkauf freigegeben werden kann.

QA Technik

Diese Gruppe von Technikern hat eine wissenschaftliche Ausbildung und weitreichende QA Erfahrung. Sie unterzeichnen, dass

Die QA Techniker überprüfen sorgfältig die Prüfprotokolle der QA Inspektoren und bestätigen, dass ein Produkt freigegeben werden kann.

jedes Produkt unseren Standards entspricht und dienen als zweites Paar Augen und beglaubigen, dass unsere QA Inspektoren jeden kleinen Schritt im Prozess überprüft haben. Gemeinsam mit unseren Produktionstechnikern überwachen und genehmigen sie die Tests und Änderungen an den Anlagen. Wenn ein Produktberater bei einem unserer Produkte ein Qualitätsproblem meldet, geht ein QA Techniker der Beschwerde nach, um laufend unsere Produktionsprozesse zu verbessern und falls nötig neue Abläufe zu entwickeln. Die QA Techniker führen auch Revisionen durch, intern und bei unseren Lieferanten, und stellen sicher, dass wir unser NSF cGMP (Good Manufacturing Practices - gute Herstellungspraxis) Zertifikat aufrecht erhalten. Für dieses Zertifikat benötigt man alle sechs Monate ein externes Qualitätsaudit der Produktionseinrichtungen; als QA Team haben wir uns für ein solches Zertifikat entschieden, weil eine Überprüfung von Außenstehenden eine Kultur der Verantwortlichkeit schafft. Das Ziel ist es, unser Augenmerk darauf gerichtet zu halten, unsere eigenen Qualitätsstandards zu erfüllen und zu übertreffen.

Was bedeutet das für Sie?

Großartige Qualität lebt von den Details. Unsere laufenden Checks, Dokumentation und Überprüfungen bedeuten, dass wir uns um diese Details kümmern; deswegen sind unsere Öle Weltklasse. Diese Hinwendung und dieses Engagement bewirken, dass Sie die Öle und alle unsere Produkte zum Nutzen Ihrer Familie vertrauensvoll verwenden können. Seien Sie versichert, dass wir unermüdlich daran arbeiten, jedes Detail zu prüfen, um für Sie die allerbesten Produkte herzustellen. Sie können unsere Produkte voll Vertrauen an die Menschen weitergeben, die Sie lieben. Sie können wissen, dass wir laufend bestrebt sind, unsere Produkte und Prozesse zu verbessern. Die Verpflichtung zur fortlaufenden Verbesserung bedeutet Nachhaltigkeit. Unsere Qualitätssicherungsgruppe arbeitet daran, sicherzustellen, dass die Produkte, die Sie lieben, auch in Zukunft die Besten sein werden.

Kontrolle der Dokumentation

Die Dokumentationskontrolle verwaltet die nötigen Vorgangsweisen, um sicherzustellen, dass wir "Gesetze" haben, welche die Definition unserer Standards regeln.

Wir erstellen wöchentlich mehrere hundert Dokumentenordner mit Tausenden Einzeldokumenten welche abgelegt, aktualisiert und so organisiert werden müssen,

das sie jederzeit rasch und einfach wiedergefunden werden. Um einige Beispiele zu geben: Spezifikationen, Formulare, Standards für Vorgangsweisen (Standard Operating Procedures - SOPs), Aufzeichnungen über einzelne Chargen, Genehmigungen für Etikettierung, Daten der Produktion, Audits, Nachforschung, Wartungs- und Reinigungsaufzeichnungen, Protokolle über die Nutzung von Räumen und Equipment. Genauso wie Elektriker, Zimmerleute und Installateure ohne Plan kein Haus bauen können, benötigen alle unsere Abteilungen von der Beschaffung bis zu den Chemikern, welche gemeinsam ein Öl kreieren, produzieren und approbieren, solche "Pläne". Diese Spezifikationen schaffen Ordnung und Berechenbarkeit, um das gewünschte Resultat zu erzielen. Die Dokumentationskontrolle sammelt all die benötigten Informationen an einem Ort, holt Genehmigungen ein und gibt dann die Spezifikationen an alle betroffenen Abteilungen weiter. Jeder hat dieselben Standards für die Produktion, die Überprüfung und das Testen der Öle.

Natürliche Düfte In Ihrem Zuhause

Erfüllen Sie Ihr Zuhause mit den einladenden Aromen dieser Diffuser-Mischungen und vermeiden Sie die giftigen Chemikalien der herkömmlichen Luftfrischer.

Aufgehts

- 🔥 Limette
- 🔥🔥 Motivate
- 🔥🔥 Elevation

Süße Grüne Minze

- 🔥🔥🔥 Eucalyptus
- 🔥🔥 Grüne Minze

Schlafenszeit

- 🔥 Thymiam
- 🔥 Marjoran

Bergamotte Beere

- 🔥🔥 Bergamotte
- 🔥🔥🔥 Wacholderbeere

Erheben & neu konzentrieren

- 🔥🔥 Grapefruit
- 🔥🔥🔥 Citrus Bliss
- 🔥🔥🔥 Vetiver

Träum vom Paradies

- 🔥🔥🔥 Grapefruit
- 🔥🔥 Sandelholz
- 🔥🔥 Citrus Bliss



Ideenbuch

Schmuckreiniger

Was Sie benötigen

- 1 Tropfen Purify ätherisches Öl
- 1 Tropfen dotERRA On Guard Cleaner Concentrate

Anleitung

Reiben Sie Ihren Schmuck sanft mit einer kleinen Zahnbürste oder einem Einmal-Mascara Applikator, dann mit reinem Wasser abspülen.



Lavendel-Spearmint Bettwäsche Spray

Was Sie benötigen

- 4 Esslöffel Hamameliswasser oder Wodka
- 12 Tropfen Lavendel ätherisches Öl
- 8 Tropfen Spearmint ätherisches Öl
- 11-12 Esslöffel Wasser
- 250 ml Sprühflasche aus Glas

Anleitung

1. Mischen Sie das Hamameliswasser oder den Wodka mit den ätherischen Ölen in der Sprühflasche.
2. Schrauben Sie den Deckel fest zu und 15 Sekunden fest schütteln.
3. Das Wasser dem Gemisch beimengen und wieder 5 Sekunden lang schütteln.
4. Auf Ihr Kopfkissen, die Laken und Handtücher sprühen.



DIY Tonperlen

Für Ihren selbst gemachten Aromatherapie Schmuck

Was Sie benötigen

- Lufttrocknendes Terrakotta oder weißen Ton
- Zahnstocher oder Holzspieß
- Kleine Buchstaben-Stempel (optional)

Anleitung

1. Nehmen Sie ein kleines Stückchen Ton und rollen Sie es zu einer Kugel in der Größe einer Murmel oder Ihrer Wunschgröße.
2. Verwenden Sie den Zahnstocher oder den Spieß, um ein Loch durch die Mitte der Perle zu stechen. Wenn Sie wollen, drücken Sie den Stempel sanft auf die Oberfläche, um ein Muster zu erzeugen.
3. Lassen Sie die Perlen 24-48 Stunden lang trocknen.
4. Verwenden Sie diese Perlen, um Ihren persönlichen Aromatherapie-Schmuck zu produzieren.
5. Geben Sie Ihr Lieblingsöl auf die Perlen.



Tanken Sie Energie

Wenn Sie so wie ich früher nach einem harten Arbeitstag trainieren wollen, versuchen Sie, einige Tropfen dotERRA Pfefferminz ätherisches Öl auf Ihre Schläfen und den Haaransatz zu massieren. Das ist sehr belebend! Jetzt mache ich mein Workout am Morgen und habe entdeckt, dass es das gleiche Ergebnis bringt. Ich fühle mich erfrischt und voll Energie; der frische Geruch von Pfefferminz unterstützt mich dabei, dran zu bleiben und ich kann mein Workout mehr genießen. Wenn ich Pfefferminz rieche, denke ich "Werd aktiv!"

-Karen Lee Bundy



➔ Geben Sie Ihren Tipp weiter!

Schicken Sie eine Email an living@doterra.com mit Ihrem Lieblingsrezept mit ätherischen Ölen, Ideen oder wie Sie Zeit sparen.

aromatouch® TECHNIK

Eine einfache Möglichkeit, die Kraft ätherischer Öle zu erleben

Jeder wünscht sich für ätherische Öle eine Anwendungsmethode, die einfach ist und für viele Situationen effektiv ist. Die AromaTouch Technique ist die Antwort! Die AromaTouch Technique wurde von Dr. Hill entwickelt, um neuen Anwendern der ätherischen Öle eine Möglichkeit in die Hand zu geben, ihren Lieben ein wunderbares Erlebnis mit den ätherischen Ölen zu bescheren.*

Hier ist eine Schritt für Schritt Anleitung für die AromaTouch Technique, welche Sie für Zuhause verwenden können. Nutzen Sie auch die Schritt für Schritt Videos auf aromatouch.com unter dem Überschrift "Aromatouch Technique step-by-step".

Schritt 1: dōTERRA® Balance



Öffnen Sie Ihre dōTERRA Balance Mischung.



Tragen Sie 3-5 Tropfen Öl auf den Rücken auf. Verteilen Sie das Öl mit Ihren Fingerspitzen vom Ende der Wirbelsäule bis zum Schädeldach bis Sie eine schöne, ebene Schicht haben.

Bewegen Sie Ihre Handflächen drei Mal im Uhrzeigersinn im Kreis und dann streichen Sie beide Hände aus, eine zum Schädeldach und eine zum Ende der Wirbelsäule.

Schritt 2: Lavendel



Öffnen Sie Ihr Lavendel ätherisches Öl.



Tragen Sie 3-5 Tropfen des Öls auf den Rücken auf. Mit den Fingerspitzen das Öl vom Ende der Wirbelsäule gleichmäßig bis zum Schädeldach verteilen, bis Sie eine gleichmäßige Schicht haben.

Führen Sie das abwechselnde Handstreichen drei Mal zuerst an einer Seite und dann drei Mal an der anderen aus.

Führen Sie die Fünf Zonen Aktivierung durch. Zone 2-5: denken Sie daran, die Schulter zu umkreisen und dann zurück zu Nacken und Kopf.

Führen Sie die aurikuläre Stressreduktion aus, drei Mal vom Ohrfläppchen zur Spitze.

Schritt 3: Teebaum



Öffnen Sie Ihr Teebaum ätherisches Öl.



Tragen Sie 3-5 Tropfen auf den Rücken auf. Mit den Fingerspitzen das Öl vom Ende der Wirbelsäule gleichmäßig bis zum Schädeldach verteilen, bis Sie eine gleichmäßige Schicht haben.

Führen Sie das abwechselnde Handstreichen drei Mal zuerst an einer Seite und dann drei Mal an der anderen aus.

Führen Sie die Fünf Zonen Aktivierung durch. Zone 2-5: denken Sie daran, die Schulter zu umkreisen und dann zurück zu Nacken und Kopf.

Schritt 4: dōTERRA® On Guard®



Öffnen Sie Ihre dōTERRA OnGuard ätherische Ölemischung.



Tragen Sie 3-5 Tropfen auf den Rücken auf. Mit den Fingerspitzen das Öl vom Ende der Wirbelsäule gleichmäßig bis zum Schädeldach verteilen, bis Sie eine gleichmäßige Schicht haben.

Führen Sie das abwechselnde Handstreichen drei Mal zuerst an einer Seite und dann drei Mal an der anderen aus.

Führen Sie die Fünf Zonen Aktivierung durch. Zone 2-5: denken Sie daran, die Schulter zu umkreisen und dann zurück zu Nacken und Kopf.

Führen Sie den Daumenlauf mit Gewebezug vom unteren Ende der Wirbelsäule bis zum oberen Ende der Wirbelsäule aus, 3 Mal.

Schritt 5: AromaTouch®



Öffnen Sie Ihre AromaTouch ätherische Ölemischung.



Tragen Sie 3-5 Tropfen auf den Rücken auf. Mit den Fingerspitzen das Öl vom Ende der Wirbelsäule gleichmäßig bis zum Schädeldach verteilen, bis Sie eine gleichmäßige Schicht haben.

Führen Sie das abwechselnde Handstreichen drei Mal zuerst an einer Seite und dann drei Mal an der anderen aus.

Führen Sie die Fünf Zonen Aktivierung durch. Zone 2-5: denken Sie daran, die Schulter zu umkreisen und dann zurück zu Nacken und Kopf.

Schritt 6: Deep Blue



Öffnen Sie Ihre DeepBlue ätherische Ölemischung.



Tragen Sie 3-5 Tropfen auf den Rücken auf. Mit den Fingerspitzen das Öl vom Ende der Wirbelsäule gleichmäßig bis zum Schädeldach verteilen, bis Sie eine gleichmäßige Schicht haben.

Führen Sie das abwechselnde Handstreichen drei Mal zuerst an einer Seite und dann drei Mal an der anderen aus.

Führen Sie die Fünf Zonen Aktivierung durch. Zone 2-5: denken Sie daran, die Schulter zu umkreisen und dann zurück zu Nacken und Kopf.

Führen Sie den Daumenlauf mit Gewebezug vom unteren Ende der Wirbelsäule bis zum oberen Ende der Wirbelsäule aus, 3 Mal.

Schritt 7: Wilde Orange und Pfefferminz (Fußbereich)



Öffnen Sie Ihre Wilde Orange und Pfefferminz ätherischen Öle.



Geben Sie 1-2 Tropfen Wilde Orange ätherisches Öl auf Ihre Hand und verteilen Sie das Öl auf der Fußsohle. Mit Pfefferminz am selben Fuß wiederholen.

Führen Sie den lokalen Gewebezug aus; beginnend mit Zone 1 (Ferse) bis Zone 3 (Ballen).

Führen Sie die Zonenaktivierung durch Daumendruck aus, einmal pro Zone beginnend mit Zone 1 (großer Zeh) bis Zone 5 (kleiner Zeh).

Führen Sie den fünf Zonen Gewebezug aus, drei Mal durch jede Zone bevor Sie zur nächsten übergehen, beginnend mit Zone 1 (großer Zeh) bis Zone 5 (kleiner Zeh). Alle Schritte am anderen Fuß wiederholen.

Schritt 8: Wilde Orange und Pfefferminz (Rückenbereich)



Öffnen Sie Ihre Wilde Orange und Pfefferminz ätherischen Öle.

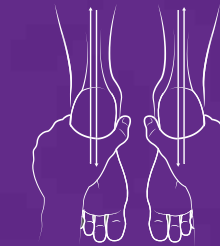


Tragen Sie 3-5 Tropfen auf den Rücken auf. Mit den Fingerspitzen das Öl vom Ende der Wirbelsäule gleichmäßig bis zum Schädeldach verteilen, bis Sie eine gleichmäßige Schicht haben.

Führen Sie das abwechselnde Handstreichen drei Mal zuerst an einer Seite und dann drei Mal an der anderen aus.

Führen Sie Kreise mit Ihren Handflächen aus, drei Mal im Uhrzeigersinn und dann streichen Sie beide Hände aus, eine zum Schädeldach und eine zum Ende der Wirbelsäule.

Schritt 9: Lymphatische Bewegung



Beenden Sie, indem Sie die lymphatische Bewegung ausführen; zwei bis drei Mal in 15-30 Sekunden Intervallen.

* Kann zur persönlichen Anwendung (zu Hause in der Familie gratis) eingesetzt werden oder mit einer entsprechenden Lizenzierung für die professionelle Anwendung.

Tipps für den Gebenden

1

Stellen Sie sicher, dass Sie einen gemütlichen und geschützten Platz für die Anwendung der Technik haben.

2

Stellen Sie für den Empfangenden eine Flasche oder ein Glas Wasser bereit, zum Trinken nach der Anwendung.

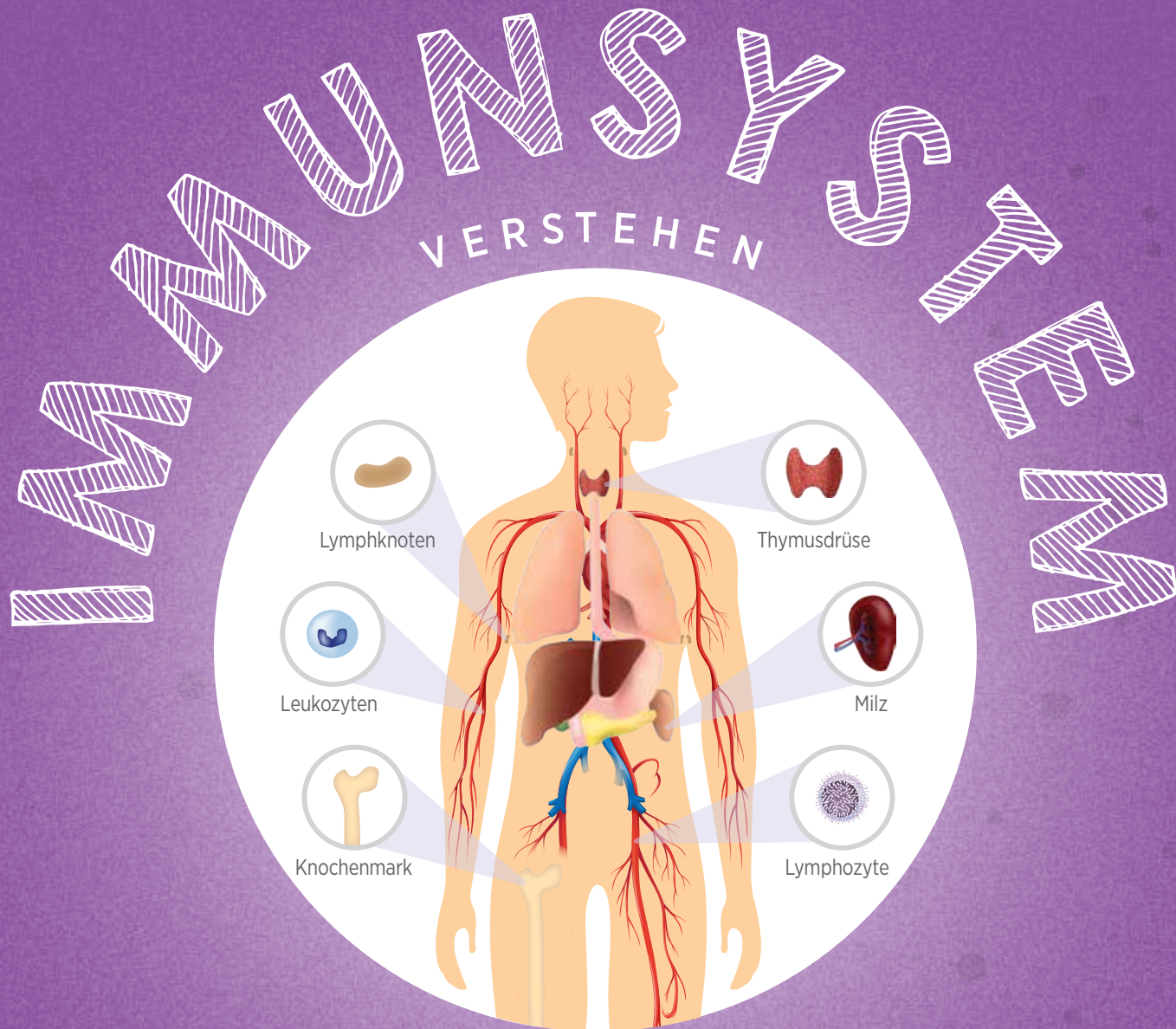
3

Sorgen Sie für eine Decke oder ein Kapuzenshirt, das andersrum getragen werden kann, um es den Empfangenden während der Anwendung komfortabel zu machen.

4

Stellen Sie eine Playlist mit entspannender, rhythmischer Musik zusammen, die Sie vom Beginn bis zum Ende der AromaTouch Technique spielen können.

DAS



James Geiger, MD

Was ist unser Immunsystem?

Ihr Immunsystem schützt Ihren Körper vor Krankheit und ist damit eine der wichtigsten Voraussetzungen für Ihre Gesundheit. Dieses komplexe Netzwerk an Zellen, Gewebe und Organen arbeitet Hand in Hand, um Pilze, Bakterien, Parasiten und andere Mikroben abzuwehren und gleichzeitig das Gewebe gesund zu erhalten. Auch wenn wir erst anfangen zu verstehen, wie seine komplexe Interaktion funktioniert, so hat die moderne Wissenschaft dazu beigetragen, Verhaltensweisen zu identifizieren, die seine gesunde Funktion unterstützen.

Das Immunsystem ist keine Einheit, sondern ein System von Strukturen und Prozessen, das uns gegen Krankheit und andere potentiell gefährliche Fremdkörper schützt. Die wichtigsten Bestandteile des

Immunsystems sind die Lymphknoten, die Milz, das Knochenmark, die Thymusdrüse und die Leukozyten. Lymphknoten sind bohnenförmige Strukturen, welche Zellen, die Infektionen bekämpfen, einlagern und dazu beitragen, diese zu transportieren. Die Milz enthält weiße Blutkörperchen, unterstützt den Blutkreislauf und trägt dazu bei, alte und beschädigte Zellen auszusondern. Das Knochenmark, gelbes Gewebe im Inneren der Knochen, produziert weiße Blutkörperchen. B- und T-Zellen, zwei Arten von Lymphozyten, sind weiße Blutkörperchen, die unseren Körper gegen Bakterien, Gifte und Infektionen verteidigen. Die Thymusdrüse ist ein blattförmiges Organ, in dem T-Zellen heranreifen. Außerdem gibt es die Leukozyten, eine weitere Art weißer Blutkörperchen, die Erreger erkennen und aussondern. Jeden Tag sind wir unzähligen

potentiell gefährlichen Mikroben ausgesetzt. Funktioniert unser Immunsystem richtig, unterscheidet es Bedrohungen von gesundem Gewebe und attackiert erstere.

Der erste Schritt zur Unterstützung eines optimal funktionierenden Immunsystems ist die Einhaltung der gesunden Verhaltensregeln der dōTERRA Lifestyle-Wellnesspyramide.

Das Immunsystem unterstützen

Ernährung: Auch wenn es keinen bestimmten Nährstoff oder kein bestimmtes Nahrungsergänzungsmittel gibt, das erwiesenermaßen das Immunsystem direkt verbessert, so hängt das Immunsystem von Vitaminen und Mineralien ab, die in einer ausgewogenen Ernährung mit Obst, Gemüse

und mageren Protein enthalten sind. Schlechte Ernährung und Mikronährstoffmangel kann zu veränderten Immunreaktionen und einem erhöhten Krankheitsrisiko führen. In-Vitro-Studien zeigen, dass ein Mangel an Zink, Selen und Eisen sowie an den Vitaminen A, B6, C und E mit veränderten Immunreaktionen zusammenhängen. ⁽¹⁾

Bereichern Sie Ihre Ernährung mit bestimmten Vitaminen, Mineralien und Probiotika, kann dies Ihr Immunsystem stärken. ⁽²⁾ Microplex VMz® Nährstoff Komplex enthält viel Vitamin D3, welches erwiesenermaßen das Immunsystem unterstützt. ^{(3)*} PB Assist®+ probiotische Abwehrformel enthält sechs Stämme von Mikroorganismen, welche die gesunde Funktion des Immunsystems unterstützen, indem sie das Gleichgewicht und die Vermehrung nützlicher Darmbakterien fördern.* Auch einige ätherische Öle wie z. B. Oregano können bei oraler Einnahme das Immunsystem unterstützen.* Geben Sie 2-3 Tropfen in eine dōTERRA Veggie Cap oder verwenden Sie dōTERRA On Guard®+ Softgels zur täglichen Unterstützung des Immunsystems.* Die tägliche Einnahme dieser Nahrungsergänzungsmitteln kann in Kombination mit ausgewogener Ernährung Ihr Immunsystem schützen.

Bewegung: Neueste Forschungen zeigen, dass ein Mangel an Bewegung die gesunde Reaktion des Immunsystems vorübergehend schwächen und für Krankheit anfällig machen kann. Bewegung kann die Gesundheit und das Wohlbefinden beeinflussen und in der Folge ein gesundes Immunsystem aufrecht erhalten. ⁽⁴⁾ Es wird angenommen, dass Bewegung das Immunsystem auch direkt verbessert, weil sie die Durchblutung verbessert und einzelnen Bestandteilen des Immunsystems erlaubt, sich frei zu bewegen und ihre Aufgaben besser wahrzunehmen. Mito2Max® Energie & Ausdauer Komplex unterstützt die Energieproduktion und den Blutkreislauf auf natürliche

Weise und kann dazu beitragen, dass körperliche Bewegung Teil Ihres Alltags wird und so Ihr Immunsystem fördern.

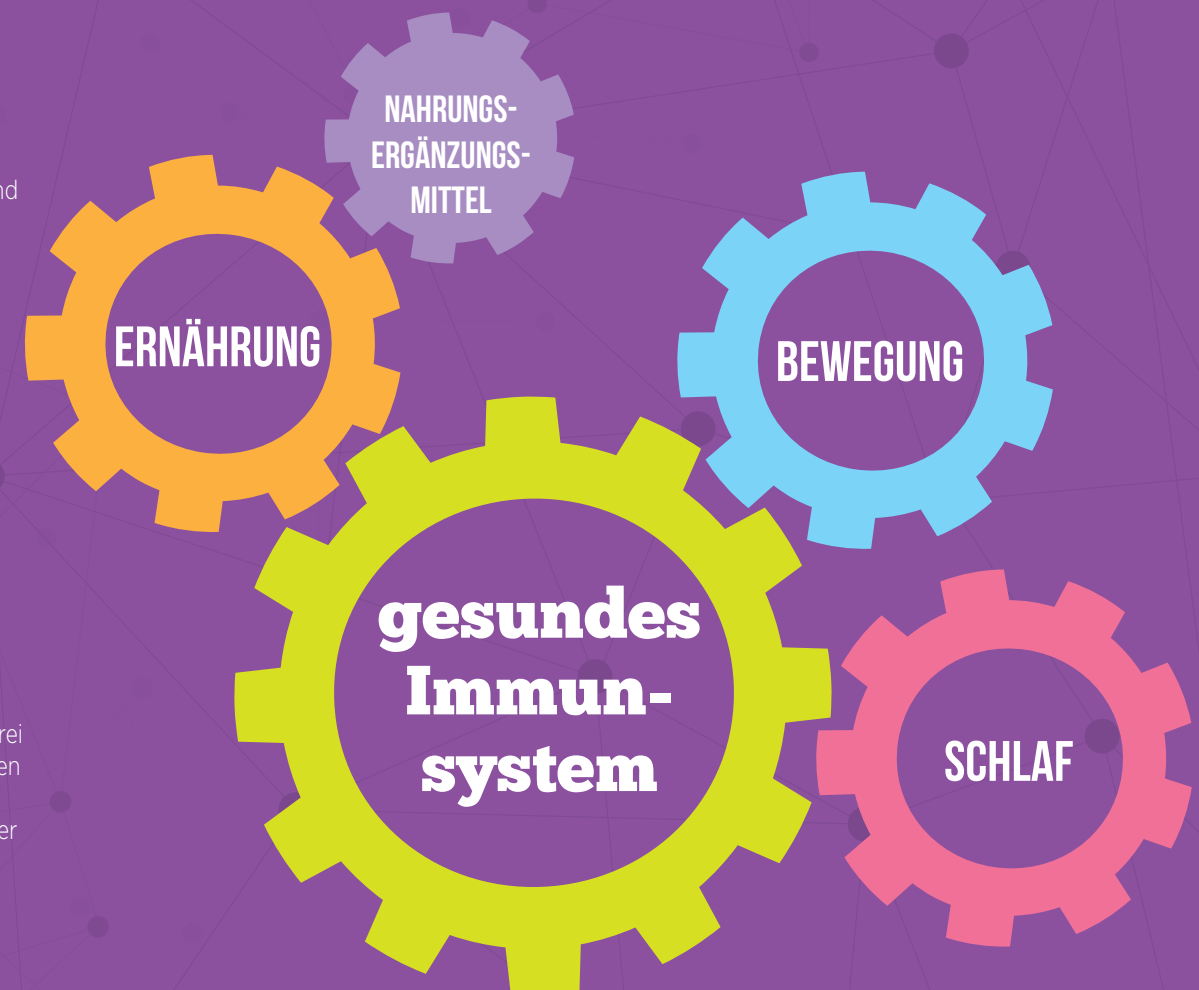
Schlaf: Sowohl die Menge als auch die Qualität des Schlafs sind für ein gesundes Immunsystem von großer Bedeutung. Wie effektiv Schlaf sein kann, hängt vom Biorhythmus ab, der Wach- und Schlafperioden reguliert. Es ist wichtig, genug zu schlafen und Wach- und Ruhephasen regelmäßig einzuhalten. Schlafen wir zu wenig, vermindern die T-Zellen (Lymphozyten, die eine wichtige Rolle in der zellvermittelten Immunität spielen) die Präsenz von proinflammatorischen Zytokinen. ⁽⁵⁾ Außerdem beeinflusst Schlaf das immunologische Gedächtnis, also die Interaktion zwischen Anitgenen (Substanzen, die der Körper produzieren muss, um Antikörper abzuwehren) und T-Helfer-Zellen wie beispielsweise Interleukin-12. In einer Studie wurde außerdem festgestellt, dass Länge und Qualität des Schlafes der vorhergehenden Nacht, die Produktion von antigenspezifischen T-Zellen in Reaktion auf eine Hepatitis A-Impfung beeinflussen. ⁽⁶⁾ Jede Störung des Schlafmusters schwächt die Fähigkeit des Körpers, schädliche Eindringlinge abzuwehren und gesund zu

bleiben. Geben Sie deshalb bevor Sie zu Bett gehen ein paar Tropfen Lavendelöl in Ihren Diffuser und genießen Sie den entspannenden Duft. Die friedvolle Atmosphäre, die so entsteht, kann dazu beitragen, Ihr Immunsystem am Laufen zu halten.

Eine gesunde Lebensweise beeinflusst nicht nur Ihr Aussehen und Körpergefühl, sondern auch die Fähigkeit, schädliche Eindringlinge abzuwehren. Unterstützen Sie Ihr Immunsystem, indem Sie Ihre Ernährung entschlacken und Nahrungsergänzungsmittel und Öle zur täglichen Routine werden lassen; außerdem hinunter vom Sofa und auf zu regelmäßigem und gesundem Schlaf!

Quellen

- Mora J, Iwata M, von Andrian U. Vitamin effects on the immune system: vitamins A and D take centre stage. *Nat Rev Immunol.* 2008; 8(9): 685-698. *Curr Opin Pharmacol.* 2016;29:34-41.
- Lasselin J, Alvarez-Salas E, Grigoleit J. Well-being and immune response: a multi-system perspective. *Curr Opin Pharmacol.* 2016;29:34-41.
- Powers H, Hill M, Mushtaq S, Dainty J, Majsak-Newman G, Williams E. Correcting a marginal riboflavin deficiency improves hematologic status in young women in the United Kingdom (RIBOFEM). *Am J Clin Nutr.* 2011; 93(6): 1274-1284.
- Bishop N, Gleeson M. Acute and chronic effects of exercise on markers of mucosal immunity. *Front Biosci (Landmark Ed).* 2009;14:4444-56.
- Besedovsky L, Lange T, Born J. Sleep and immune function. *Pflügers Arch.* 2012; 463(1): 121-137.
- Lange T, Perras B, Fehm H, Born J, Born J. Sleep enhances the human antibody response to hepatitis A vaccination. *Psychosom Med.* 2003; 65:831-835.



* Das Produkt dient nicht dazu, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder diesen vorzubeugen.

DIE dōTERRA LIEFERKETTE

Unternehmen laufen dank der Produkte, die sie verkaufen. Es ist ein einfaches Wirtschaftsprinzip: Menschen zahlen in Geschäften Geld für etwas, das sie sonst nicht hätten. Diese Produkte müssen jedoch irgendwo herkommen. Und hier kommt die Lieferkette ins Spiel.

Über die Lieferkette lässt sich zurückverfolgen, wie ein Produkt hergestellt, weiterverarbeitet und schließlich zum Kunden gelangt. dōTERRAs Lieferketten beginnen meist auf Feldern oder in Wäldern, wo Pflanzenmaterial geerntet wird. Dieses wird dann Dampf destilliert oder – wie beispielsweise im Fall von Zitrusöl – kaltgepresst, um entweder in Mischungen oder anderen Produkten eingesetzt zu werden oder als Einzelöl in Fläschchen gefüllt zu werden. Wurde das Produkt abgefüllt, kommt es in Verteilungs- oder Kommissionszentren und schließlich in den Einzelhandel oder zum Verkäufer, um so endlich in die Hände des Endverbrauchers zu gelangen.

„Die Gefahr nur mit einem oder nur ein paar Öl-Lieferanten zu arbeiten, liegt darin, von diesen Anbietern komplett abhängig zu werden“, erklärt Tim Valentiner, Strategic Sourcing-Leiter bei dōTERRA. „Wir würden nicht wirklich wissen, wo die Öle herkommen und wer sie tatsächlich herstellt.“

„Wenn wir jedoch mit den einzelnen Bauern und Destillateuren direkt zusammenarbeiten, kennen wir sie ganz persönlich – und auch die Qualität ihrer Produkte. Wir haben einen Überblick über ihre Produktionskapazitäten und können

schnell reagieren, bevor es aufgrund des Wetters oder anderen Ereignissen zu Engpässen kommt. Vor allem aber können wir sicherstellen, dass sie unseren Qualitätsanforderungen entsprechen und benötigte Mittel zur Verfügung stellen, ihre Kapazitäten zu erhöhen und mit uns zu wachsen. Dadurch erhalten auch die Kleinbauern und Destillateure mit denen wir weltweit zusammenarbeiten ganz neue Möglichkeiten.“

Beziehungen

Würde dōTERRA nur mit einem Öl-Lieferanten arbeiten, würde das vieles für uns vereinfachen. Aber auch wenn Effektivität und Profit steigen würden, so würden wir unserer Vision, Menschen auf der ganzen Welt zu helfen, nicht nachkommen.

„Es ist eine unglaubliche Herausforderung“, so Valentiner: „Viele Firmen konzentrieren sich darauf, Rohmaterial für ein bis zwei Produkte zu beziehen. Wir hingegen beziehen 100 verschiedene Öle aus mehr als 40 verschiedenen Ländern. Es ist harte Arbeit, die vielen Partnerschaften aufrecht zu erhalten. Es lohnt sich aber, wenn man sieht, wie viel Gutes wir tun.“

Wenn dōTERRA mit ansässigen Kleinbauern und Destillateuren eine

Partnerschaft eingeht, ist das nicht einfach ein Übereinkommen, Rohmaterial zu kaufen. dōTERRA garantiert den Bauern zeitgerechte und faire Zahlungen – was in vielen Regionen nicht selbstverständlich ist. Da die Bauern oft von Mittelsmännern abhängig sind, müssen sie sich auf fluktuierende Preise und ungewisse Zeitpläne einstellen. dōTERRA hingegen verpflichtet sich, einen festen Preis zu einem bestimmten Zeitpunkt zu zahlen, so dass die lokalen Gemeinschaften besser planen und ihre Lebensumstände verbessern können. Das dōTERRA Co-Impact Sourcing®-Modell bietet außerdem Hilfsmaterialien und notwendiges Training zur Verbesserung der Produktion. So werden noch mehr Veränderungen angestoßen.

Co-Impact Sourcing arbeitet Hand in Hand mit der dōTERRA Healing Hands Foundation™ und unterstützt Menschen in Regionen, wo unsere ätherischen Öle produziert werden. Ob Arzneimittel, Schulen, Mikrokredite oder Wasserversorgung – die Projekte der dōTERRA Healing Hands Foundation haben das Ziel, den Lebensstandard für alle zu erhöhen.

Neue Beschäftigungsfelder wirken nachhaltig auf lokale Gemeinschaften, schaffen neue Möglichkeiten und befreien

Menschen aus der Armut. „Wir schätzen, dass wir mit unseren Co-Impact Sourcing-Initiativen in bereits nur 10 Ländern 18.400 Arbeitsplätze in ländlichen Regionen geschaffen oder gefördert haben“, berichtet Valentiner. „Diese Zahl wird bis 2020 wahrscheinlich auf über 40.000 ansteigen – und das alles nur im Bereich unserer Co-Impact Sourcing produzierten Öle. Diese machen nur einen kleinen Teil unseres gesamten Bedarfs aus.“

Diese Verpflichtung gegenüber unserer Ölproduzenten schafft Loyalität. Sie sehen, dass dōTERRA in sie und ihre lokalen Gemeinschaften investiert und entwickelt so auch ein Interesse an unserem Erfolg. Sie arbeiten hart, um dōTERRA die besten Öle zur Verfügung zu stellen.

„Als Abnehmer“, so Dave Stirling, dōTERRA-Gründer und CEO, „haben wir immenses Potential in einigen der ärmsten Regionen der ärmsten Länder der Welt nachhaltig Gutes zu tun. Und das ist sehr aufregend. Es ist aber auch komplex, schwierig und verlangt große Anstrengung und Fokus. Aber unsere Verpflichtung ist zu 100%. Wir haben die Vision, dass eines Tages alle unsere Öle – bei denen es sinnvoll ist – mit unserem Co-Impact Sourcing-Modell gewonnen werden.“

Direkt vom Ursprung

„Der Konsument heute möchte wissen, woher seine Produkte kommen“, bestätigt Emily Wright, Gründerin und Ausführende Vizepräsidentin im Bereich Verkauf und Marketing. „Er möchte sozial verantwortliche und nachhaltige Produkte.

Wir sehen das genauso. Wir möchten jedem dōTERRA-Öl, das unsere Kunden weltweit beziehen, ein Gesicht geben.“

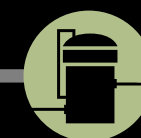
Die Möglichkeit, ein Produkt bis an seinen Ursprung zurückzuverfolgen, ist für den Erhalt der Produktqualität von großer Bedeutung. Der Zusammenschluss mit anderen Firmen birgt hingegen Risiken. Sinkt der Ertrag, ist die Versuchung groß, die Bestandsmenge mit Füllstoffen zu vergrößern. Doch das vermindert die Qualität der Öle. Die direkte Zusammenarbeit mit Bauern und Destillateuren stellt sicher, dass unsere hohen CPTG®-Qualitätsstandards erreicht werden.

Auch anderen Problemen wird so vorgebeugt. „Durch die Partnerschaften mit den Farmern und Destillateuren erfahren wir wichtige und grundlegende Informationen aus der Praxis“, erläutert Valentiner. „Wir wissen, ob es eine schlechte Ernte gab oder Schwierigkeiten mit den Pflanzen. Dieses Wissen erlaubt uns, Strategien zu entwickeln, die sowohl der Nachfrage als auch den Qualitätsansprüchen gerecht werden. Arbeitet man mit Zwischenhändlern, erfährt man von Problemen oft erst, wenn es schon zu spät ist. Statt einer lösbaren Herausforderung steht man dann vor einer Krise. Ist man jedoch direkt an der Lieferkette beteiligt, kann man einem großen Teil der Beschaffungsschwierigkeiten vorbeugen.“

Einblicke

„In den ländlichen Gebieten, aus denen wir unsere Öle beziehen, gibt es oft ausgeprägte Armut und die wirtschaftlichen Möglichkeiten sind sehr beschränkt“, so Wright. „Wir pflegen Beziehungen zu mehr als 40 Ländern. Über die Hälfte davon gelten als Entwicklungsländer. Wir haben die großartige Möglichkeit, bleibende wirtschaftliche Entwicklung in viele ländliche Gebiete zu bringen. Wir sind nicht einfach eine karikative Einrichtung, sondern können die Möglichkeiten der Menschen in diesen Regionen nachhaltig verbessern. Viele unserer Produktberater kaufen unsere Öle nicht nur wegen ihrer hervorragenden Nutzen für die Gesundheit, sondern auch, weil die Menschen in den Regionen davon profitieren, in denen unsere Öle hergestellt werden.“

Blickt man nur auf die Geschäftszahlen, könnte man den Eindruck erlangen, dass dōTERRA sich hier mehr Arbeit macht als nötig. Dann vergisst man aber den Menschen, für den diese Arbeit lebensverändernd ist. Regionen auf der ganzen Welt – manche davon in schwerster Not – können von dieser direkten Beschaffungsstrategie profitieren, die das Co-Impact Sourcing einschließt. „Co-Impact Sourcing nutzt vor allen den Menschen an den Enden der Lieferkette: denen, die unsere Rohmaterialien herstellen, und denen, die unsere Produkte kaufen“, so Stirling. Wir verbessern das Leben der Bauern und bieten ihnen eine bessere Zukunft. Gleichzeitig erhält der Konsument am anderen Ende der Lieferkette die besten und wirkungsvollsten Öle. Verursacht das mehr Kosten an der Mitte der Kette? Natürlich. Aber die Ergebnisse sind es allemal wert.



SCHLAF UND SEINE WIRKUNG

Bewegung und Gewichtskontrolle

Zeigt Ihr hartes Work-Out im Fitness-Center und Ihre bewusste Ernährung keine Wirkung? Die logische Konsequenz scheint, das Work-Out-Pensum zu erhöhen und auf noch mehr Kalorien zu verzichten. Doch Nichtstun mag die beste Lösung sein: Schlaf ist einer der wichtigsten Faktoren zur Aufrechterhaltung eines optimalen Stoffwechsels und der Regulierung des Hormonhaushalts und Appetits. Optimale Gesundheit beginnt nicht immer im Fitness-Center oder der Küche, sondern auch zwischen den Laken!



Richtlinien

Das Schlafbedürfnis eines Menschen ändert sich im Laufe des Lebens. Deshalb sind die Richtlinien vor allem altersbezogen. **Neugeborene benötigen bis zu 17 Stunden, Erwachsene im fortgeschrittenen Alter nur noch 6-8 Stunden, so die Empfehlung der Nationalen Stiftung für Schlaf in der USA. Menschen mit besonders aktivem Lebensstil sollten mehr schlafen.** Es gibt eine Reihe von Schlafhygiene-Empfehlungen, die Ihnen helfen können, besser zu schlafen. Neueste Richtlinien empfehlen tagsüber nicht zu schlafen, um das normale Schlafmuster aufrecht zu erhalten. Stimulanzen sollen im späteren Tagesverlauf vermieden und feste Schlafenszeiten eingehalten werden. Auch sind sich Schlafexperten einig, dass Schlaf nicht „nachzuholen“ ist. Selbst wenn man sich anfangs ausgeschlafener fühlt, so verändert sich langfristig der Biorhythmus. Das wirkt festen Schlafenszeiten entgegen. Schlaf hängt, wie auch gesunde Ernährung und Bewegung, stark von der Regelmäßigkeit ab.

Schlafmangel

Schlafmangel kann starken Einfluss auf den Stoffwechsel und den Hormonhaushalt nehmen und unsere Anstrengungen, erfolgreich abzunehmen, teilweise oder sogar gänzlich zu Nichte machen. Das „Stresshormon“ Cortisol, das bei „Flucht oder Kampf“-Reaktionen ausgeschüttet wird, ist einer der wichtigsten Faktoren für den Fettabbau sowie den Aufbau von magerem Muskelgewebe. Eine neue Studie zeigte sogar, dass Teilnehmer eines professionell geplanten Diät- und Sportprogramms kein Gewicht verlieren konnten, wenn sie sich nicht an ihre Schlafempfehlungen hielten.¹ Der Cortisolspiegel beeinflusst die Körperzusammensetzung, indem er die Verarbeitung von Aminosäuren verhindert. Dies behindert die Ausschüttung von Wachstumshormonen und verändert die Regulierung des Blutzuckerspiegels. So wird es noch schwieriger, sich an Diätpläne zu halten.² Eine Studie aus dem Jahr 2010 zeigt, dass Menschen, die zu wenig schlafen, tagsüber höhere Cortisolspiegel aufweisen und beim Abnehmen weniger Erfolg erzielen.³ Falls Sie sich also nicht erklären können, warum Ihre Waage in letzter Zeit mehr anzeigt als vorher, könnte es an der Zeit sein, Ihre Schlafgewohnheiten zu überdenken.

Neue Forschungen legen nahe, dass Schlafmangel auch Ihre Anstrengungen sabotiert, sich an einen Diätplan zu halten. Wer weniger als sechs Stunden schläft, verspürt mehr Hunger, hat mehr Appetit auf Süßes und kann in der Folge an Gewicht zunehmen.^{4,5} Menschen, die zu wenig schlafen, leiden meist auch unter endokrinen Störungen, die mit Appetit- und Gewichtsregulierung in Zusammenhang stehen. Schlafmangel kann die Ausschüttung von Ghrelin hervorrufen: „das Hungerhormon“ welches die Sättigung und Belohnungswahrnehmung reguliert, welche mit bestimmten

Nahrungsmitteln einhergeht. Schlafmangel scheint die Kalorienzufuhr über zwei Mechanismen zu erhöhen: erstens, das Belohnungssystem des Gehirns wird sensibler für die Aufnahme von energiedichten Lebensmitteln und zweitens, durch die Anregung mehr zu essen, um ohne Schlaf mehr Energie zu haben. Wenn Sie also Ihre Gesundheitsziele nicht erreichen, dann liegt es möglicherweise an Ihren Schlafgewohnheiten.

Die Menge und Qualität des Schlafs kann sich auch auf Ihre Leistungsfähigkeit bei Sport und Bewegung auswirken. Eine kürzlich durchgeführte Studie zeigt, dass kurzzeitiger Schlafmangel Stärke, Kraft und auch die Herz-Kreislauf-Leistung signifikant verringert.⁶ Nach nur einer Nacht mit zu wenig Schlaf, zeigten die Studienteilnehmer ähnliche Symptome wie Menschen, die zu viel trainiert haben. Die Auswirkungen schienen sich mit der Zeit noch zu verstärken. Eine weitere Studie zeigt, dass Störungen im Schlafmuster kognitive Funktionen und Reaktionszeiten verschlechtern und somit das Unfallrisiko erhöhen.⁷ Schlafmangel kann sich außerdem nachteilig auf die Regeneration nach körperlichem Training auswirken. Dies bedeutet, dass Sie mehr Sport machen und mehr proaktive Erholungstechniken anwenden müssen, um verletzungsfrei zu bleiben und Resultate zu sehen. Wenn Sie heute also keine Lust haben, sich zu bewegen, oder mit Ihrer Leistungsbereitschaft nicht zufrieden sind, sollten Sie nicht zu Stimulanzen greifen, sondern sich lieber ins Bett legen.

Fitness-Fortschritte zu machen, erfordert viel Anstrengung, vor allem aber viel Erholung und Schlaf. **Ätherische Öle verfügen nachweislich über eine beruhigende und entspannende Wirkung.** Vielleicht ist das Aroma der ätherischen Öle, genau das, was Ihrem Körper vor dem Schlafen gehen hilft. Einige wenige Tropfen Lavendel auf Ihrem Laken oder die Diffusion Ihrer liebsten beruhigenden und erdenden Mischung kann die Atmosphäre schaffen, die Ihr Körper braucht, um sich zu regenerieren.

Empfohlene ätherische Öle und Mischungen

- Lavendel • Vetiver • dōTERRA Peace®
- dōTERRA Serenity® Erholungsmischung



Quellen

1. Journal of Endocrinology. 2015; 27(1): 44-56
2. Essential Pharmacology. 2005; 6(6):341-347
3. Endocrine Development. 2010; 17: 11-21
4. Annals of Internal Medicine. 2010; 153(7): 435-441
5. Psychoneuroendocrinology. 2013; 38(9): 1668-1674
6. Journal of Strength and Conditioning Research. 2013; 27(9): 2473-2480
7. Asian Journal of Sports Medicine. 2012; 3(1): 15-20
8. Aviation, Space, and Environmental Medicine.

 dōTERRA Co-Impact Sourcing®

 dōTERRA Healing Hands Foundation™ Projekt

 Unabhängige Produktberater
Partnerprojekt

dōTERRA Healing Hands™ Globaler Fußabdruck

dōTERRA gibt gerne zurück – sowohl der eigenen Region, als auch den Regionen, wo einige der besten ätherischen Öle der Welt hergestellt werden. Die dōTERRA Healing Hands Foundation arbeitet deshalb mit Partnern in Co-Impact Sourcing®-Regionen zusammen, um die Menschen vor Ort bestmöglich zu unterstützen. Healing Hands fördert auch humanitäre Projekte der unabhängigen Produktberater mit Spenden-Verdoppelungskampagnen.

Social Tea House —Bulgaria

In Zusammenarbeit mit Esseterre Bulgaria wird das Social Teahouse unterstützt, eine soziale Einrichtung, die Kinder in Bulgarien fördert, die aufgrund ihres Alters den Einrichtungen für Waisenkinder entwachsen. Dies geschieht mittels Persönlichkeits- und Berufstrainings sowie dem Zugang zu Praktika, Networking und Arbeitsangeboten.



Erdbebenhilfe —Nepal

Nach dem Erdbeben wurde in Nepal sowohl Soforthilfe geleistet (Nahrungsmittel, Essen, Planen, Hygiene-Kits etc.) als auch finanzielle Mittel für Equipment, vorübergehende Unterkünfte für Familien, erdbebensichere Häuser, Destillierien, Schulzelte und Schulen (eine weiterführende Schule mit 10 Klassenräumen, eine zweite mit acht), Latrinen und ein Gemeindezentrum zur Verfügung gestellt.



Somalischer Weihrauch Projekt—Somalia

Der Bau einer Schule für Jungen und Mädchen im Alter von 7-12 Jahren wurde in Uurwayne in Somaliland finanziert. Dort findet abends auch Unterricht für ältere Kinder statt. Ungefähr 120 Jugendliche aus 16 Dörfern nehmen daran teil. Ein weitere Schule mit vier Klassenräumen ist gerade in Bau. Dort sollen weitere 100 Schüler von vier Stämmen mehr Zugang zu Bildung erhalten.



Water for Life —Haiti

Es wurden Schachtbrunnen und Solarpumpen installiert, um den Menschen Zugang zu sauberem Wasser zu ermöglichen. Ein Vetiver-Lagerhaus mit Büro wurde errichtet, damit die Mitglieder der Kooperative sich versammeln können und die geernteten Vetiverwurzeln sowie Werkzeug lagern können. Außerdem wurden der örtlichen Schule neue Möbel aus lokaler Produktion gespendet.



Days for Girls

Ein Teil der laufenden Partnerschaft mit der Non-Profit-Organisation Days for Girls besteht darin, mittels finanzieller Unterstützung Frauen und Mädchen auf der ganzen Welt Zugang zu wiederverwendbaren Hygieneprodukten zu verschaffen und ihnen richtige Hygiene zu vermitteln.

Sika'abe—Guatemala

Hier wurde der Bau des Sika'abe Training Centers in Polochic in Guatemala finanziert, in dem Männer und Frauen aus den umliegenden Dörfern anerkannte Berufsqualifikationen erwerben können – von Bau über Landwirtschaft bis hin zu Gastgewerbe und Tourismus. Außerdem wurde eine neue Anlage zum Trocknen von Kardamom zur Verfügung gestellt.

Natural Doctors International (NDI) —Nicaragua

Die Spendenverdoppelung der dōTERRA Healing Hands Foundation™ wurde von NDI für die abliegende Ortschaft Ometepe in Nicaragua genutzt, wo viele Menschen nur sehr begrenzten Zugang zu ärztlicher Versorgung haben. NDI hat eine integrative Gesundheitsklinik auf der Insel errichtet, um den Menschen Zugang zu ärztlicher Versorgung und Arzneimitteln zu ermöglichen.

Zufhacht Mühle Projekt—Malawi

Die Maismühle im Flüchtlingslager Dzaleka in Malawi wurde dank einer Spendenverdoppelungskampagne finanziert. Die Mühle im Lager bringt nicht nur den Vorteil, dass die Menschen dort nicht mehr bis zu zwei Tage Schlange stehen müssen: der minimale Betrag, der für die Nutzung gezahlt wird, finanziert ein Bildungsprogramm für Waisenkinder im Lager und ein Programm für Opfer sexueller Gewalt.





































































PRODUKTKATALOG

ÄTHERISCHE EINZELÖLE

Schnellreferenz zum Kauf aller Produkte

dōTERRAs Kollektion ätherischer Einzelöle steht für die weltweit besten aromatischen Extrakte unserer Zeit. Jedes Öl enthält die reine Essenz ihrer botanischen Quelle und wird sanft aus Pflanzen destilliert, die in unterschiedlichen Teilen der Welt angebaut und sorgfältig geerntet werden. Jedes Öl ist 100 % natürlich und wird nach strengen Normen auf höchste Reinheit und Wirksamkeit geprüft. Eine wunderschöne Palette botanischer Energien, die für eine individuelle Wirkung der Öle einzeln oder gemischt angewendet werden kann.

| | | | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|--|---|--|---|
|  <p>LEBENSBAUM ÄTHERISCHES ÖL <i>Thuja plicata</i> A T N 49360001 5 ml</p> |  <p>BASILIKUM ÄTHERISCHES ÖL <i>Ocimum basilicum</i> A T L N 30010001 15 ml</p> |  <p>BERGAMOTTE ÄTHERISCHES ÖL <i>Citrus bergamia</i> A T L S 30790805 15 ml</p> |  <p>SCHWARZER PFEFFER ÄTHERISCHES ÖL <i>Piper nigrum</i> A T L S 41040805 5 ml</p> |  <p>KARDAMOM ÄTHERISCHES ÖL <i>Elettaria cardamomum</i> A T L N 49350805 5 ml</p> |  <p>NARDE <small>NEU!</small> ÄTHERISCHES ÖL <i>Nardostachys jatamansi</i> A T N 49510001 5 ml</p> |  <p>THYMIAN ÄTHERISCHES ÖL <i>Thymus vulgaris</i> A T L D 30220805 15 ml</p> |  <p>VETIVER ÄTHERISCHES ÖL <i>Vetiveria zizanioides</i> A T L N 30430805 15 ml</p> |  <p>WEISSTANNE ÄTHERISCHES ÖL <i>Abies alba</i> A T N 30250001 15 ml</p> |  <p>WILDORANGE ÄTHERISCHES ÖL <i>Citrus sinensis</i> A T L N 30170805 15 ml</p> |
|  <p>CASSIA ÄTHERISCHES ÖL <i>Cinnamomum cassia</i> A T L D 30020001 15 ml</p> |  <p>ZEDERNHOLZ ÄTHERISCHES ÖL <i>Juniperus virginiana</i> A T S 49300001 15 ml</p> |  <p>KORIANDERKRAUT ÄTHERISCHES ÖL <i>Coriandrum sativum</i> A T L N 41850001 15 ml</p> |  <p>ZIMT ÄTHERISCHES ÖL <i>Cinnamomum zeylanicum</i> A T L D 30030001 5 ml</p> |  <p>MUSKATELLERSALBEI ÄTHERISCHES ÖL <i>Salvia sclarea</i> A T L N 30420805 15 ml</p> |  <p>WINTERGRÜN ÄTHERISCHES ÖL <i>Gaultheria fragrantissima</i> A T S 31620001 15 ml</p> |  <p>YLANG YLANG ÄTHERISCHES ÖL <i>Cananga odorata</i> A T L N 30240001 15 ml</p> | <p>ANWENDUNGSVERFAHREN: A Kann aromatisch angewandt werden T Kann äußerlich angewandt werden I Kann innerlich angewendet werden</p> <p>HAUTEMPFINDLICHKEIT: N Kann unverdünnt äußerlich angewandt werden (PUR) S Bei junger oder empfindlicher Haut verdünnen (EMPFINDLICH) D Vor äußerlicher Anwendung verdünnen (VERDÜNNEN)</p> | | |
|  <p>GEWÜRZNELKE ÄTHERISCHES ÖL <i>Eugenia caryophyllata</i> A T L D 30040805 15 ml</p> |  <p>KORIANDERSAMEN ÄTHERISCHES ÖL <i>Coriandrum sativum</i> A T L N 30780805 15 ml</p> |  <p>ZYPRESSE ÄTHERISCHES ÖL <i>Cupressus sempervirens</i> A T N 30050001 15 ml</p> |  <p>DOUGLASTANNE ÄTHERISCHES ÖL <i>Pseudotsuga menziesii</i> A T N 31590001 5 ml</p> |  <p>EUKALYPTUS ÄTHERISCHES ÖL <i>Eucalyptus radiata</i> A T S 30060001 15 ml</p> | | | | | |
|  <p>FENCHEL ÄTHERISCHES ÖL <i>Foeniculum vulgare</i> A T L S 41290001 15 ml</p> |  <p>WEIHRAUCH ÄTHERISCHES ÖL <i>Boswellia carterii, frereana, and sacra</i> A T L N 30070805 15 ml</p> |  <p>GERANIE ÄTHERISCHES ÖL <i>Pelargonium graveolens</i> A T L S 30090805 15 ml</p> |  <p>INGWER ÄTHERISCHES ÖL <i>Zingiber officinale</i> A T L S 30080001 15 ml</p> |  <p>GRAPEFRUIT ÄTHERISCHES ÖL <i>Citrus X paradisi</i> A T L N 30100805 15 ml</p> |  <p>AROMATOUCH® MASSAGEMISCHUNG T N 31200001 15 ml</p> |  <p>dōTERRA BALANCE® AUSGLEICHENDE MISCHUNG A T N 31010001 15 ml</p> |  <p>dōTERRA BREATHE® ATEMWEGBMISCHUNG A T S 60200190 15 ml</p> |  <p>CITRUS BLISS® BELEBENDE MISCHUNG A T N 31020001 15 ml</p> |  <p>CLARYCALM® MONATLICHE MISCHUNG FÜR FRAUEN A T N 49480001 10 ml</p> |
|  <p>STROHBLUME ÄTHERISCHES ÖL <i>Helichrysum italicum</i> A T L N 30410001 5 ml</p> |  <p>WACHOLDERBEERE ÄTHERISCHES ÖL <i>Juniperus communis</i> A T L N 49290805 5 ml</p> |  <p>LAVENDEL ÄTHERISCHES ÖL <i>Lavendula angustifolia</i> A T L N 30110805 15 ml</p> |  <p>ZITRONE ÄTHERISCHES ÖL <i>Citrus limon</i> A T L N 30120805 15 ml</p> |  <p>ZITRONENGRAS ÄTHERISCHES ÖL <i>Cymbopogon flexuosus</i> A T L S 30130001 15 ml</p> |  <p>DEEP BLUE® LINDERNDE MISCHUNG T S 60200143 5 ml</p> |  <p>DEEP BLUE® SOOTHING MISCHUNG T S 60200144 10 ml</p> |  <p>ZENGEST® MISCHUNG FÜR DIE VERDAUUNG A T L N 31030805 15 ml</p> |  <p>ELEVATION LEBENSFROHE MISCHUNG A T N 31040001 15 ml</p> |  <p>HD CLEAR® MISCHUNG FÜR DIE HAUT T N 49400001 10 ml</p> |
|  <p>LIMETTE ÄTHERISCHES ÖL <i>Citrus aurantifolia</i> A T L S 30870805 15 ml</p> |  <p>MAJORAN ÄTHERISCHES ÖL <i>Origanum majorana</i> A T L N 30140001 15 ml</p> |  <p>TEEBAUM ÄTHERISCHES ÖL <i>Melaleuca alternifolia</i> A T L N 30150805 15 ml</p> |  <p>ZITRONENMELISSE ÄTHERISCHES ÖL <i>Melissa officinalis</i> A T L N 30850805 5 ml</p> |  <p>MYRRHE ÄTHERISCHES ÖL <i>Commiphora myrrha</i> A T L N 30160001 15 ml</p> |  <p>IMMORTELLE ANTI-AGING MISCHUNG T N 37140001 10 ml</p> |  <p>INTUNE® FOKUSMISCHUNG A T N 41840001 15 ml</p> |  <p>dōTERRA ON GUARD® SCHÜTZENDE MISCHUNG A T L S 31100805 15 ml</p> |  <p>dōTERRA ON GUARD® BEADLET 31580001 125 ct.</p> |  <p>PASTENSE® MISCHUNG GEGEN ANSPANNUNGEN A T N 31350001 10 ml</p> |
|  <p>OREGANO ÄTHERISCHES ÖL <i>Origanum vulgare</i> A T L D 30180805 15 ml</p> |  <p>PATSCHULI ÄTHERISCHES ÖL <i>Pogostemon cablin</i> A T L N 30890805 15 ml</p> |  <p>PFEFFERMINZ ÄTHERISCHES ÖL <i>Mentha piperita</i> A T L S 30190805 15 ml</p> |  <p>PFEFFERMINZ BEADLET 31570001 125 Kügelchen</p> |  <p>PETITGRAIN <small>NEU!</small> ÄTHERISCHES ÖL <i>Citrus Aurantium</i> A T L N 49520001 15 ml</p> |  <p>PURIFY REINIGENDE MISCHUNG A T N 31060001 15 ml</p> |  <p>dōTERRA SERENITY® ERHOLUNGSMISCHUNG A T N 49530001 15 ml</p> |  <p>SMART & SASSY® METABOLISCHE MISCHUNG A T L S 31370805 15 ml</p> |  <p>TERRASHIELD® OUTDOOR MISCHUNG A T N 31700001 15 ml</p> |  <p>TERRASHIELD® SPRAY BOTTLE 31600001 30 ml</p> |
|  <p>RÖMISCHE KAMILLE ÄTHERISCHES ÖL <i>Anthemis nobilis</i> A T L N 30800001 5 ml</p> |  <p>ROSMARIN ÄTHERISCHES ÖL <i>Rosmarinus officinalis</i> A T L N 30200805 15 ml</p> |  <p>SANDELHOLZ ÄTHERISCHES ÖL <i>Santalum album</i> A T L N 30210001 5 ml</p> |  <p>SANDELHOLZ, HAWAII ÄTHERISCHES ÖL <i>Santalum paniculatum</i> A T L N 41860001 5 ml</p> |  <p>GRÜNE MINZE ÄTHERISCHES ÖL <i>Mentha spicata</i> A T L S 31610805 15 ml</p> |  <p>WHISPER® MISCHUNG FÜR FRAUEN A T N 31080001 5 ml</p> |  <p>ZENDOCRINE® ENTGIFTENDE MISCHUNG A T L S 31460805 15 ml</p> | | | |

FIRMENEIGENE ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNGEN

dōTERRA ätherische Öl-Mischungen sind urheberrechtlich geschützte Rezepturen für gezielte Wellness-Anwendungen. In ihnen verschmilzt die Weisheit, die aus jahrelanger Erfahrung mit ätherischen Ölen, Forschung und wissenschaftlichen Studien stammt.

ÄTHERISCHE ÖLE PRODUKTPAKETE



dōTERRA TOUCH® KIT
dōTerra Touch enthält neun unserer beliebtesten Öle auf Basis von fraktioniertem Kokosöl und erleichtert die Anwendung einfach durch 9 ml Roll-on-Fläschchen. Es ist ideal für Kinder und Erwachsene mit empfindlicher Haut und macht die Öle einsatzbereit, sodass Sie umgehend ihre Wirkung entfalten können. Genießen Sie den vorteilhaften Komfort von dōTERRA Touch.

- dōTERRA Breathe®
- Deep Blue®
- DigestZen®
- Weihrauch
- Lavendel
- Teebaum
- dōTERRA On Guard®
- Oregano
- Pfefferminz

60200333 | Neun 10 ml Roll-ons



dōTERRA EMOTIONAL AROMATHERAPY™ KIT
Das dōTERRA Emotional Aromatherapy System (Aroma-Gefühlstherapie-System) besteht aus sechs einzigartigen ätherischen Öl-Mischungen, die sorgsam zusammengesetzt wurden, um das emotionale Gleichgewicht zu stärken. Jede dieser ausgewählten Mischungen enthält ätherische Öle in reiner therapeutischer Qualität. Diese können äußerlich oder aromatisch angewendet werden, um Ihr Gefühlsleben aufzuhellen oder auszugleichen.

- Motivate
- Passion
- Console
- Cheer
- Forgive
- Peace

21140001 | Sechs Fläschchen à 5 ml

dōTERRA BREATHE®
TOUCH MISCHUNG
T N S
60200192 | 10 ml Roll-on

WEIHPRAUCH
TOUCH MISCHUNG
T N S
6020224 | 10 ml Roll-on

dōTERRA ON GUARD®
TOUCH MISCHUNG
T N S
60200142 | 10 ml Roll-on

DEEP BLUE®
TOUCH MISCHUNG
T N S
60200145 | 10 ml Roll-on

LAVENDEL
TOUCH MISCHUNG
T N S
60200225 | 10 ml Roll-on

OREGANO
TOUCH MISCHUNG
T N S
60200227 | 10 ml Roll-on

DIGESTZEN®
TOUCH MISCHUNG
T N S
60200223 | 10 ml Roll-on

TEEBAUM
TOUCH MISCHUNG
T N S
60200226 | 10 ml Roll-on

PFEFFERMINZ
TOUCH MISCHUNG
T N S
60200228 | 10 ml Roll-on

dōTERRA EMOTIONAL AROMATHERAPY™ TOUCH
Die dōTERRA Emotional Aromatherapy Touch-Linie enthält sechs einzigartige ätherische Ölmischungen mit fraktioniertem Kokosöl zur praktischen und sanften Anwendung auf der Haut. Diese firmeneigenen Mischungen können das emotionale Wohlbefinden der ganzen Familie gezielt unterstützen. Tragen Sie die dōTERRA Emotional Aromatherapy Touch-Mischungen gemäß dem dōTERRA Emotional Aromatherapy Anwendungsmodell direkt auf spezielle Punkte am Körper auf, um Gefühlsschwankungen auszugleichen und die Stimmung zu heben.

21850001 | Sechs 10 ml Roll-ons



dōTERRA MOTIVATE® TOUCH
ERMUTIGENDE MISCHUNG
A T S
60200150 | 10 ml Roll-on

dōTERRA PASSION® TOUCH
INSPIRIERENDE MISCHUNG
A T S
60200150 | 10 ml Roll-on

dōTERRA FORGIVE® TOUCH
ERNEURNDE MISCHUNG
A T S
60200148 | 10 ml Roll-on

dōTERRA CHEER® TOUCH
AUFBAUENDE MISCHUNG
A T S
60200146 | 10 ml Roll-on

dōTERRA CONSOLE® TOUCH
TRÖSTENDE MISCHUNG
A T N
60200147 | 10 ml Roll-on

dōTERRA PEACE® TOUCH
BERUHIGENDE MISCHUNG
A T N
60200151 | 10 ml Roll-on

dōTERRA MOTIVATE®
ERMUTIGENDE MISCHUNG
A T S
31740001 | 5 ml

dōTERRA CHEER®
AUFBAUENDE MISCHUNG
A T S
31720001 | 5 ml

dōTERRA PASSION®
INSPIRIERENDE MISCHUNG
A T S
31760001 | 5 ml

dōTERRA CONSOLE®
TRÖSTENDE MISCHUNG
A T N
31730001 | 5 ml

dōTERRA FORGIVE®
ERNEURNDE MISCHUNG
A T S
31750001 | 5 ml

dōTERRA PEACE®
BERUHIGENDE MISCHUNG
A T N
31710001 | 5 ml



ÄTHERISCHE ÖLE EINFÜHRUNGS-KIT
Bestseller
Ideal für Anfänger! Dieses Paket zur Einführung in die Welt der ätherischen Öle ist alles, was Sie brauchen, um die wirkungsvollen Vorzüge der ätherischen Öle von dōTERRA unmittelbar selbst erleben zu können.

- Das Kit beinhaltet:
- Lavendel (5 ml)
 - Zitrone (5 ml)
 - Pfefferminz (5 ml)
 - Liste empfohlener Anwendungen für jedes Öl

60200330 | Drei Fläschchen à 5 ml



AROMATOUGH® TECHNIQUE KIT
Intensivieren Sie Ihr Erlebnis mit den CPTG® ätherischen Ölen, indem Sie die AromaTouch™ Methode zu einem Teil Ihrer gesunden Lifestyle-Philosophie werden lassen. Dieses Kit enthält je ein 5 ml Fläschchen der acht AromaTouch CPTG-Öle sowie eine Broschüre zur Einführung in die AromaTouch-Methode in einer Präsentationsbox und 115 ml fraktioniertes Kokosöl.

- dōTERRA Balance®
- AromaTouch
- Lavendel
- Deep Blue®
- Teebaum
- Wildorange
- dōTERRA On Guard®
- Pfefferminz

60200332 | Acht Fläschchen à 5 ml



FAMILY ESSENTIALS KIT Bestseller
Diese Zusammenstellung von 10 ätherischen Pflegeölen und Mischungen bietet, was Sie täglich brauchen, um auf einfache und sichere Weise für die Family Essentials sorgen zu können.

- Das Kit beinhaltet:
- Zehn 5 ml Fläschchen ätherischer Öle und Mischungen:
 - Lavendel
 - Zitrone
 - Pfefferminz
 - Teebaum
 - Oregano
 - Weihrauch
 - Deep Blue®
 - dōTERRA Breathe®
 - DigestZen®
 - dōTERRA On Guard®
 - Liste vorgeschlagener Verwendung für jedes Öl

21400001 | Zehn 5 ml

*Das Produkt dient nicht dazu, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder diesen vorzubeugen.

ÄTHERISCHE ANWENDUNG

ÄUSSERLICHE ANWENDUNG



VEGGIE CAPS

Kreieren Sie mit den schnell absorbierenden vegetarischen Kapseln Ihre ganz persönliche Ölzusammenstellung.

- Frei von Konservierungsstoffen, Gelatine, Weizen, Zucker, Stärke, Milchprodukten und tierischen Produkten
- Aus inerten pflanzlichen Inhaltsstoffen, die nicht die Verdauung beeinträchtigen

34100001 | 160 HPMC-Kapseln

ÄUSSERLICHE ANWENDUNG



FRAKTIONIERTES KOKOSÖL



Ideal zur Verwendung mit ätherischen Ölen als äußerliche Therapie.

- Durch seine leichte, glättende Wirkung, bildet es einen beruhigenden Schutzmantel, ohne dabei die Poren zu verstopfen
- Fraktioniertes Kokosöl löst sämtliche ätherische Öle vollständig und ist farb- und geruchlos, wird nicht ranzig und hinterlässt keine Flecken

31640001 | 115 ml



dōTERRA® SPA HAND & BODY LOTION

Verwöhnen Sie Ihre Haut mit dōTERRA Spa Hand- & Bodylotion, eine leichte, nicht fettende Rezeptur mit Jojoba- und Macadamiaöl, Murumuru- und Cupuaçuöl sowie nährenden Pflanzenextrakten.

- Zur Kreation Ihrer eigenen Duftnote, einfach Ihr persönliches Lieblingsöl dazu mischen
- Sonnenblumen- und Macadamiaöl spenden außergewöhnlich tiefe und langanhaltende Feuchtigkeit

37510001 | 200 ml

AROMATISCHE VERWENDUNGEN



PETAL DIFFUSOR

Der dōTERRA Petal Diffuser ist ein kleiner, benutzerfreundlicher Diffuser der Ihnen und Ihrer Familie zu Hause gesundheitsfördernde Vorteile liefert.

- Diffuser Einstellungen: 1, 2 oder 4 Stunden
- Optionales sanftes LED-Licht
- Extrem feiner Nebel, für bis zu 30 m²

33150005 | EU Stecker

33150015 | UK/IE Stecker



dōTERRA CLOUD® DIFFUSOR

dōTERRA Cloud™ ist ein wasserloser Diffuser und seine patentierte Technologie entspricht dem letzten Stand der Technik und liefert ausgiebige Nebeldiffusion mit moderatem Geräuschpegel.

- Optionales, weißes LED Licht
- Drei benutzerdefinierte Einstellungen für Nebelabgabe, Laufzeit und Pausenzeiten
- Für Flächen von bis zu über 50 m² geeignet

33300005 | EU Stecker

33300015 | UK/IE Stecker



ZENBOW DIFFUSOR

Der Zenbow verfügt über farbwechselndes Stimmungslicht, das sich sanft durch einen Regenbogen von Farben bewegt, während er einen kühlen, duftenden und entspannenden Nebel für bis zu 4 Stunden freisetzt. Er wird mit einer 1-Jahres-Hersteller-Garantie geliefert.

- Einfach zu bedienen
- Läuft bis zu vier Stunden
- Lichteinstellungen: eine Farbe, wechselnde Farben oder kein Licht

33110005 | EU Stecker

33110015 | UK/IE Stecker



LOTUS DIFFUSOR

Der Lotus Diffuser, modern und elegant, entfaltet in kürzester Zeit die aromatische Wirkung der dōTERRA ätherischen Öle.

- Drei Stufen - 1, 2 und 3 Stunden mit optionalem Nachlicht
- Für Flächen bis zu 30m²
- Äußerst dekorativ — ob zu Hause oder im Büro

33160005 | EU Stecker

33160015 | UK/IE Stecker



Beim Kauf jeder dōTERRA Hope Touch-Mischung und jeder dōTERRA Spa Rose Handlotion geht eine Spende an die dōTERRA Healing Hand Foundation™.



dōTERRA® SPA ROSE HAND LOTION Neue Rezeptur!

dōTERRA SPA Rose Handlotion ist eine leichte, verführerische Lotion mit CPTG® ätherischem Rosenöl für sanfte, schöne Haut. Das ätherische Öl der bulgarischen Rose ist bekannt dafür, das Hautbild zu glätten und den Teint zum Strahlen zu bringen.

- Sonnenblumen- und Macadamiaöl spenden außergewöhnlich tiefe und langanhaltende Feuchtigkeit
- Die nicht fettende Rezeptur wird schnell von der Haut aufgenommen, und lässt das Hautbild sanft, strahlend und gesünder aussehen

37520001 | 100 ml



dōTERRA® HOPE TOUCH MISHCHUNG NEU!

dōTERRA Hope Touch unterstützt die Organisation Operation Underground Railroad. Hope Touch ist eine einzigartige Mischung aus ätherischen Ölen, die den frischen Duft der Bergamotte mit Ylang Ylang und Weihrauch sowie dem leicht warmen Aroma von Vanillenschotenabsolve verbindet.

- Als Parfüm auf Armgelenke, Nacken und Reflexpunkte auftragen
- Lässt sich praktisch in der Handtasche mitnehmen und ist so tagsüber zur Stimmungshebung jederzeit einsetzbar

60200879 | 10 ml Roll-on

dōTERRA ON GUARD® PRODUKTE

dōTERRA ON GUARD® FOAMING HAND WASH

Mit der Kraft der On Guard Schützende Mischung die Hände sauber und geschützt halten.

- Bequeme 473 ml Nachfüllflasche für zwei Füllungen des Seifenspenders
- Mit der immununterstützenden On Guard Schützende Mischung
- Ungiftig und sicher für die Umwelt

ON GUARD® FOAMING HAND WASH MIT 2 SEIFENSPENDERN

38070005 | 473 ml Flüssigseife, 2 Seifenspender

NACHFÜLLFLASCHE, EINZELN

38010001 | 473 ml Flüssigseife

NACHFÜLLFLASCHE, 2-ER PACK

38020005 | Zwei 473 ml Flüssigseife

dōTERRA ON GUARD® Bestseller SCHÜTZENDE MISCHUNG



dōTERRA On Guard ist mit seinem einzigartigen Aroma, eine der vielseitigsten Mischungen, um auf natürliche und effektive Weise eine Alternative zu synthetischen Mitteln für das Immunsystem zu bieten.*

31100805 | 15 ml

dōTERRA ON GUARD® NATURAL WHITENING TOOTHPASTE

Gönnen Sie Ihren Zähnen und Ihrem Mundraum eine sanfte und wirkungsvolle Reinigung mit der dōTERRA On Guard-Ölmischung.

- Fluoridfreie Zahncreme reduziert Plaque und hellt die Zähne auf
- Einzigartiger Zimt-Minze Geschmack mit Xylit hinterlässt Ihren Atem (und Ihre Zahnbürste) frisch und rein
- Genießen Sie die schützenden Eigenschaften der dōTERRA On Guard Mischung

38910001 | 113 g

dōTERRA ON GUARD® PROTECTING THROAT DROPS

Bleiben Sie diesen Winter auf wohlschmeckende und einfache Weise mit den immununterstützenden dōTERRA-Halspastillen gesund.*

- Linderung bei trockenem, rauem Hals
- Bietet die immununterstützenden Eigenschaften der dōTERRA On Guard Schützende Mischung
- Mit natürlich reinem und biologischen Zuckerrohrsaft und braunem Reissirup

34050001 | 30 Pastillen

dōTERRA ON GUARD® LAUNDRY DETERGENT

dōTERRA On Guard Waschmittel ist ein organisches und hochkonzentriertes (6x) Erzeugnis, dass die Kraft der dōTERRA On Guard Schützende Mischung sowie natürliche biologische Enzyme nutzt, die für unglaublich reine Wäsche sorgen.

- Säubert Wäsche von Unreinheiten, die Kleidung bleibt frisch und sauber, Ihre Familie geschützt
- Enthält 10 ml dōTERRA On Guard Schützende Mischung für verstärkte Waschkraft
- 64 Waschladungen pro Flasche

39020001 | 947 ml

dōTERRA ON GUARD® BEADLETS

dōTERRA On Guard Beadlets sorgen auf bequeme Weise dafür, die immunfördernden Eigenschaften* der dōTERRA On Guard Schützenden Mischung zu erhalten.

- Unterstützt die Aufrechterhaltung eines gesunden Immunsystems*
- Bietet eine bequeme Einnahmemethode der dōTERRA On Guard Schützende Mischung

31580001 | 125 Kügelchen

dōTERRA ON GUARD® CLEANER CONCENTRATE

Der dōTERRA On Guard Cleaner (im Konzentrat) ist der ideale natürliche Reiniger, angereichert mit dōTERRAs firmeneigener dōTERRA On Guard Schützende Mischung.

- Ungiftig und biologisch abbaubar, sicher für die ganze Familie
- Verbindet pflanzliche Wirkstoffe mit der kraftvollen dōTERRA On Guard Mischung

38140001 | 947 ml

dōTERRA ON GUARD®+ SOFTGELS

Die dōTERRA On Guard+ Kapseln kombinieren die firmeneigene ätherische dōTERRA On Guard-Ölmischung mit den ätherischen Ölen Schwarzer Pfeffer, Oregano und Melissa, für zusätzliche Immunstärkung.* dōTERRA On Guard+ ist eine ideale Möglichkeit zur Stärkung und Erhaltung einer gesunden Immunfunktion, bei saisonalen Bedrohungen oder zum Schutz gegen die Elemente, das Immunsystem schwächen können.*

- Hilft, ein gesundes Immunsystem zu unterstützen und aufrechtzuerhalten*
- Schützt den Körper gegen saisonale Bedrohungen*

35420001 | 60 pflanzliche Softgels



dōTERRA ON GUARD® NATURAL WHITENING TOOTHPASTE SAMPLES

Die erstaunlichen Vorteile der dōTERRA On Guard Whitening Zahncreme können Sie jetzt auf ganz einfache Weise mit der neuen praktischen Packung mit bis 10 Personen teilen.

- 10 Proben im praktischen Umschlag
- 2 bis 3 Anwendungen pro Probe
- Leicht zu teilen und praktisch für unterwegs

39000001 | Zehn 2 ml-Proben

*Das Produkt dient nicht dazu, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder diesen vorzubeugen.

DEEP BLUE® PRODUKTE

DEEP BLUE® Bestseller LINDERNDE MISCHUNG



Eine synergistische Mischung von CPTG ätherischen Ölen, die bei müden, schmerzenden und überarbeiteten Muskeln sofortige Linderung bietet.

- Enthält Wintergrün, Kampfer, Pfefferminz, blauer Rainfarn, Kamille, Strohlblume und Osmanthus
- Auf betroffene Stellen direkt auftragen, um gelegentliche Muskel- und Gelenkschmerzen zu lindern

| | |
|----------|---------------|
| 60200143 | 5 ml |
| 60200144 | 10 ml Roll-on |

DEEP BLUE® RUB PROBEN

Erhalten Sie die gezielte Linderung von dōTERRA Deep Blue Rub im praktischen 10er Paket, ideal zum Teilen der wohltuenden Kraft bei Sportveranstaltungen, im Fitnessraum oder unterwegs.

- Zehn 2 ml Sachets
- Mit der Deep Blue Lindernde Mischung
- Leicht, mit anderen zu teilen, praktisch für unterwegs

| | |
|----------|--------------------|
| 38950001 | Zehn Proben à 2 ml |
|----------|--------------------|

DEEP BLUE® RUB SCHMERZLINDERNDE LOTION

Deep Blue Rub enthält Deep Blue Lindernde Mischung und hat eine beruhigende, kühlende Wirkung.

- Enthält die firmeneigene Deep Blue Rezeptur aus ätherischen Ölen und andere wirkungsvolle Inhaltsstoffe
- Perfekt für den Athleten in Dir! Deep Blue spendet Feuchtigkeit für eine sanfte Haut ohne ölige Rückstände Feuchtigkeit für eine sanfte Haut ohne ölige Rückstände
- Kühlenden und lindernden Effekt auf aufgetragene Bereiche

| | |
|----------|--------|
| 38900001 | 120 ml |
|----------|--------|

DEEP BLUE POLYPHENOL COMPLEX®

Deep Blue ist jetzt auch als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich. Es enthält kraftvolle, klinisch getestete Polyphenole, welche lindernden Einfluss auf Schmerzen und Beschwerden haben.*

- Angemeldetes Patent, schnell wirkendes Boswelliaextrakt unterstützt nachweislich die Gelenkfunktion*
- Enthält firmeneigene und standardisierte Extrakte aus Ingwer, Kurkumin, Resveratrol und anderen Polyphenole, die bei Schmerzen und Beschwerden lindernd wirken*

| | |
|----------|------------------------|
| 34360001 | 60 pflanzliche Kapseln |
|----------|------------------------|



dōTERRA BREATHE® PRODUKTE



dōTERRA BREATHE® ATEMWEGMISCHUNG



Diese bemerkenswerte Mischung aus dōTERRAs ätherischen Ölen fördert eine freie Atmung und gesunde Atemfunktion.

- Verbindet die ätherischen Öle aus Lorbeerblättern, Pfefferminze, Eukalyptus, Teebaum, Zitrone, Ravensara und Kardamom
- Hält die Atemwege frei und unterstützt die Atmung

| | |
|----------|-------|
| 60200190 | 15 ml |
|----------|-------|



dōTERRA BREATHE® HALSPASTILLEN

Diese wohlschmeckenden Pastillen bieten die bekanntesten Atemwegsvorteile der ausgewählten CPTG® ätherischen Öle der dōTERRA Breathe Mischung.

- Die firmeneigene Mischung enthält: Zitrone, Pfefferminz, Eukalyptus, Thymian, Melisse und Kardamom
- Sorgt für klare Atemwege und Atmung
- Fördert die allgemeine Gesundheit der Atemwege

| | |
|----------|------------------|
| 35460001 | 30 Halspastillen |
|----------|------------------|



dōTERRA BREATHE® VAPOR STICK

Der praktische dōTERRA Breathe Vapor Stick lässt sich leicht auftragen und zieht schnell ein. So können Sie die dōTERRA Breathe Atemwegsmischung überall schnell und einfach anwenden.

- Unterstützt klare Atemwege und freies Atmen
- Liefert ein kühlendes, wohltunendes Gefühl

| | |
|----------|--------|
| 34290001 | 12,5 g |
|----------|--------|

dōTERRA SERENITY® PRODUKTE



dōTERRA SERENITY™ SOFTGELS ERHOLUNGS-KOMPLEX NEU

dōTERRA Serenity Erholungs-Komplex ist eine einzigartige Mischung aus ätherischem Lavendelöl und natürlichen Pflanzenextrakten in einer pflanzlichen Weichkapsel, die erholsamen Schlaf fördert, um Erschöpfung und Müdigkeit hinter sich zu lassen.*

- Hilft, bei gelegentlicher Schlaflosigkeit*
- Unterstützt eine gesunde Entspannung und den Schlaf*
- Unterstützt eine bessere Schlafqualität und hilft, einzuschlafen*
- Unterstützt erholsamen Schlaf*

| | |
|----------|--------------------------|
| 34390001 | 60 vegetarische Softgels |
|----------|--------------------------|



dōTERRA SERENITY® ERHOLUNGSMISCHUNG Neue Rezeptur!



Serenity entspannt Körper und Geist und erzeugt ein Gefühl von innerem Frieden und Wohlbefinden.

- Enthält Lavendel, Majoran, Zedernholz, Ho Holz, Vetiver, Römische Kamille, Ylang Ylang, Hawaiiansches Sandelholz und Vanilleschotenextrakt
- Verschafft Ausgleich durch seinen beruhigenden und belebenden Duft
- Liefert das Gefühl der Entspannung und einen erholsamen Schlaf*

| | |
|----------|-------|
| 49530001 | 15 ml |
|----------|-------|

HAARPFLEGE

dōTERRA SALON ESSENTIALS® PROTECTING SHAMPOO

Genießen Sie diese professionelle Rezeptur aus einem belebenden Komplex mit CPTG ätherischen Ölen und sanften Reinigern.

- Pflanzenextrakte sowie die ätherischen Öle von Wildorange und Limette erzeugen einen sanften Schaum und verstärken den Reinigungseffekt
- Sanfte Entfernung von Verunreinigungen auf Haar und Kopfhaut
- Durch milde Feuchtigkeitsspender wird Ihr Haar geschmeidig wie beim Frisör und voller Volumen

| | |
|----------|--------|
| 36220001 | 250 ml |
|----------|--------|

dōTERRA SALON ESSENTIALS® SMOOTHING CONDITIONER

Geben Sie Ihrem Haar ein geschmeidiges, glänzendes Aussehen und schützen Sie es mit dieser professionellen Pflegeformel.

- Mit pflegenden Inhaltsstoffen, Pflanzenextrakten und natürlichen Proteinen
- Zusätzlich enthält es eine firmeneigene Rezeptur aus ausgewählten CPTG ätherischen Ölen, die Kopfhaut und Haar beleben
- Glättet das Haar und erzeugt dank Nanotechnologie einen Anti-Statik-Effekt

| | |
|----------|--------|
| 36230001 | 250 ml |
|----------|--------|



dōTERRA SALON ESSENTIALS® HAIR CARE SYSTEM

dōTERRA Salon Essentials Hair Care System ist perfekt, um die erstaunliche Wirkung der vier dōTERRA Haarpflegeprodukte zu erleben und dabei zu sparen. Mit dem Kauf des Salon Essentials Haarpflege-Systems (alle vier Pflegeprodukte) erzielt man eine Ersparnis, die dem Wert des Healthy Hold Glaze entspricht!

| | |
|----------|--------------|
| 36280001 | Vier Artikel |
|----------|--------------|

dōTERRA SALON ESSENTIALS® ROOT TO TIP SERUM

Dieses Serum bietet ein gesundes Umfeld für Ihre Kopfhaut und maximiert Festigkeit und Glanz der Haare.

- Enthält die sorgsam ausgewählten CPTG ätherischen Öle von Lavendel, Pfefferminz, Majoran, Zedernholz, Lavandin, Rosmarin, Niaouli und Eukalyptus
- Bietet lang anhaltenden Schutz und Feuchtigkeit für Ihre Kopfhaut und Ihr Haar

| | |
|----------|-------|
| 49050001 | 30 ml |
|----------|-------|

dōTERRA SALON ESSENTIALS® HEALTHY HOLD GLAZE

dōTERRAs Salon Essentials Healthy Hold Glaze gibt Ihrem Haar flexiblen Halt, Gesundheit und Glanz.

- Macht das Haar unmittelbar weich, geschmeidig und glänzend
- Wenn das Haar unzähmbar scheint, für leichten Halt und ein perfektes, weiches Styling einfach auftragen
- Schützt das Haar, auch wenn es Sonne oder Föhn häufig ausgesetzt ist

| | |
|----------|--------|
| 36270001 | 120 ml |
|----------|--------|

SHAMPOO/CONDITIONER PROBEN 10 PARTNERSETS

| | |
|----------|--|
| 36390001 | |
|----------|--|



PROTECTING SHAMPOO 2ER-PACK

| | |
|----------|--|
| 36240005 | |
|----------|--|

SMOOTHING CONDITIONER 2ER-PACK

| | |
|----------|--|
| 36250005 | |
|----------|--|

SHAMPOO UND CONDITIONER

| | |
|----------|--|
| 36260005 | |
|----------|--|

HAUTPFLEGE



HD CLEAR® MISCHUNG FÜR DIE HAUT



Für Problemhaut oder tägliche Anwendung: HD Clear Mischung für die Haut fördert einen reinen und gesunden Teint mit ätherischen Ölen, die für ihre vorteilhafte Wirkung auf die Haut bekannt sind.

- Mit einer einzigartigen Mischung aus Schwarzkümmel sowie den CPTG ätherischen Ölen aus Kampferbaum, Teebaum, Eukalyptus, Geranie und Litsea
- Fördert eine klare, geschmeidige Haut, indem sie gezielt auf Hautunreinheiten wirkt

49400001 | 10 ml Roll-on

HD CLEAR® KIT

Dieses Kit enthält HD Clear Foaming Face Wash, Hautmischung und Facial Lotion für einen wunderschön ausgeglichenen Teint.

42700005 | Drei Artikel

HD CLEAR® FACIAL LOTION

Genießen Sie einen schönen, glatten Teint mit der HD Clear Gesichtsschmierung. Diese Lotion macht Ihre Haut auf natürliche Weise weich und spendet Feuchtigkeit, für einen ebenmäßigen Teint. Die Kombination der CPTG ätherischen Öle fördert eine makellose Haut.

- Mit einer einzigartigen Mischung aus Schwarzkümmelöl sowie den CPTG ätherischen Ölen aus Kampferbaum, Teebaum, Eukalyptus, Geranie und Litsea
- Alle natürlichen Inhaltsstoffe helfen gezielt Unreinheiten zu bekämpfen und fördern klare und reine Haut
- Zieht schnell ein, macht die Haut zart und geschmeidig

49410001 | 50 ml

HD CLEAR® SCHÄUMENDES FACE WASH

Entdecken Sie die perfekte Lösung für Problemhaut jeglichen Alters mit dōTERRAs HD Clear Schäumenden Facewash.

- Zur gründlichen Reinigung ohne natürlichen Feuchtigkeitsverlust
- Enthält CPTG ätherische Öle und Pflanzenextrakte für eine besonders sauberere und weiche Haut

49420001 | 50 ml



VERÁGE™ AUTFPFLEGE KOLLEKTION

Die komplette Pflegeserie mit Verage Cleanser, Toner, Immortelle Hydratisierendes Serum und Feuchtigkeitsschmierung für eine schöne, gesunde Haut.

42690001 | Vier Artikel

VERÁGE™ TONER

Verage Toner kombiniert CPTG® ätherische Öle mit nährenden Pflanzenextrakten, um ein straffes, harmonisches und geschmeidig glattes Hautbild zu unterstützen – zu jeder Zeit, an jedem Ort. Der feuchtigkeitsspendende Toner stärkt und erfrischt die Haut, während er die Sinne belebt und einen strahlenden Teint verleiht.

- CPTG ätherische Öle wie Ylang Ylang, Palmarosa, Zypresse und Koriander straffen die Haut und bringen sie ins Gleichgewicht
- Pflegende Pflanzenextrakte sorgen gezielt für Hydratisierung und Hautstraffung
- Einfache Spray-Anwendung

37390001 | 50 ml

VERÁGE™ GESICHTSREINIGER

Gesunde, geschmeidige Haut beginnt mit dem Verage Cleanser. Dieses natürliche Reinigungsgel reinigt die Haut für einen frischen, jugendlich aussehenden Teint.

37380001 | 60 ml

VERÁGE™ IMMORTELLE HYDRATISIERENDES SERUM

Diese wirkungsvolle Rezeptur kombiniert CPTG ätherische Öle mit Pflanzenextrakten für glattere, jünger aussehende Haut.

- Die beliebte Immortelle Mischung mit ihren CPTG ätherischen Ölen fördert strahlende Haut
- Bietet eine optimale Lipidbalance für geschmeidige, glatte und jugendlich aussehende Haut

37400001 | 15 ml

VERÁGE™ FEUCHTIGKEITSSCHMIEGUNG

Verage Feuchtigkeitsschmierung kombiniert CPTG ätherische Öle mit Pflanzenextrakten. Es spendet Feuchtigkeit und Nährstoffe für die Haut. Diese nicht fettende, leichte Feuchtigkeitsschmierung zieht schnell ein, und bewirkt eine tiefe Hydratisierung der Haut. Sie reduziert das Auftreten von feinen Linien und Falten und verleiht einen glatten, ebenmäßigen Teint.

- Zusammengesetzt aus den CPTG ätherischen Ölen Wacholderbeere, Jasmin, Sanddorn und Geranie – alle für ihren revitalisierenden Effekt auf die Haut bekannt
- Natürliche Inhaltsstoffe spenden der Haut Feuchtigkeit und vermindern so das Auftreten von Hautunebenheiten und Falten

37410001 | 30 ml



FACIAL CLEANSER

dōTERRA® Facial Cleanser (Gesichtsreiniger), mit Teebaum und Pfefferminz CPTG® ätherischen Ölen in reiner therapeutischer Qualität, reinigt Verunreinigungen auf sanfte Weise und hinterlässt das Gefühl von reiner, frischer und geschmeidiger Haut. Gleichzeitig tragen Kreuzblütler-Gemüseextrakte zu der Verringerung von Hautmakieln bei und schützen zudem das Hautbild.

37010001 | 120 ml

PORE REDUCING TONER

dōTERRA® Pore Reducing Toner porenverfeinernd wurde entwickelt, um die Erscheinung von Poren sichtbar zu verringern. Es enthält Lavendel, Ylang Ylang und deutsche Kamille CPTG ätherische Öle in reiner therapeutischer Qualität, um empfindliche, sensible Haut zu beruhigen.

37020001 | 120 ml

HYDRATING CREAM (FEUCHTIGKEITSSPENDENDE CREME)

dōTERRA® Hydrating Cream (Feuchtigkeitsspendende Creme) ist voller emollientreichen Zutaten, die Feuchtigkeit liefern, ohne Fettrückstände zu hinterlassen. Sie wurde speziell entwickelt, um die Verjüngung reifer Haut zu unterstützen, das Gleichgewicht der Haut wieder herzustellen und die sichtbaren Zeichen des Alterns zu verringern, um ein jugendlicheres und strahlendes Aussehen zu enthüllen.

37160001 | 50 ml

TIGHTENING SERUM

dōTERRA Tightening Serum enthält großzügige Mengen der CPTG ätherischen Öle Weihrauch, Hawaiianisches Sandelholz und Myrrhe. Die Rezeptur wurde nach wissenschaftlichen Erkenntnissen zusammengestellt, um das Auftreten von feinen Linien und Falten zu verringern und der Haut die Feuchtigkeit zu spenden, die sie benötigt.

37040001 | 30 ml

ANTI-AGING MOISTURIZER (ANTI-AGING FEUCHTIGKEITSSCHMIEGUNG)

Innovative Zutaten vereinigen sich mit Lavendel, Jasmin, Geranie und Weihrauch CPTG ätherischen Ölen, um eine Anti-Aging Feuchtigkeitsschmierung zu schaffen, die mehr als nur sanft auf die Haut wirkt. Die Anti-Aging Moisturizer Feuchtigkeitsschmierung verbessert das Hautbild, verringert die Erscheinung von Falten, unterstützt einen jungen, strahlenden Teint und wirkt daher ganz gezielt auf die sichtbaren Zeichen des Alterns ein.

37030001 | 50 ml

INVIGORATING SCRUB

Beleben, energetisieren und reinigen Sie Ihre Haut mit diesem aromatischen Peeling. Grapefruit und Pfefferminz CPTG ätherische Öle machen dieses Peeling zu einem erfrischenden, aromatischen Schritt in Ihrem Hautpflegeprogramm. Jojoba und Kreuzblütler-Gemüseextrakte lassen die Haut gesund und glatt aussehen, während andere innovative Zutaten die Erscheinung von Unreinheiten und Verfärbungen verringern.

37050001 | 75 ml

PERSÖNLICHE PFLEGE



NATÜRLICHES DEODORANT

dōTERRA Natürliches Deodorant besteht gänzlich aus natürlichen Inhaltsstoffen. Zypresse, Teebaum, Zedernholz und Bergamotte sorgen für eine effektive Wirkung - sowohl für Männer als auch Frauen!

- Zypresse, Teebaum, Zedernholz und Bergamotte ätherische Öle wirken reinigend und reduzieren unangenehme Gerüche
- Bienenwachs dient als eine schützende Barriere: Die Haut kann dennoch atmen, das Produkt kann gleichmäßig aufgetragen werden
- Kokosöl enthält Fettsäuren, die für ihre nährenden Eigenschaften und für ihre Fähigkeit, die Haut geschmeidig und gesund zu halten, bekannt sind
- Sheabutter versorgt die Haut mit Feuchtigkeit, ohne einen öligen Film zu hinterlassen
- Frei von Alkohol, Aluminium, Paraben und künstlichen Farb- und Duftstoffen

37420001 | 50 g



CORRECT-X® WUNDSALBE MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

Correct-X ist eine natürliche Salbe mit wirkungsvollen CPTG ätherischen Ölen, die bei zahlreichen Hautproblemen beruhigend wirkt.

- Frei von Petroleum
- Lindert und spendet Feuchtigkeit
- Ist sanft, reizt nicht und zieht schnell ein, daher ideal für empfindliche Haut
- Hält die Haut rein, während sie sich von Reizungen erholt
- Auf dem Spielplatz, beim Zelten oder bei Sportveranstaltungen immer dabei haben

60110001 | 15 ml

REVEAL FACIAL SYSTEM

Reveal Facial System ist ein Zwei-Stufen-Produkt, das den strahlenden Glanz Ihrer Haut zum Vorschein bringt.

- Es enthält die Zitrusöle Limette und Wildorange, um die Haut zu reinigen
- Winzige Peeling-Kügelchen und pflanzliche Enzyme entfernen abgestorbene Hautzellen für einen frischen Teint
- Proteinaufbauende Peptide unterstützen ein gesundes, jugendlich aussehendes Hautbild

37340001 | 2 Tuben à 50 ml

37140001 | 10 ml Roll-on



dōTERRA® SPA



REFRESHING BODY WASH (ERFRISCHENDES DUSCHGEL) NEU!

dōTERRA SPA Refreshing Body Wash ist ein natürliches Duschgel mit ätherischen Ölen, das ein luxuriöses, aromatisches Wellnes-Erlebnis bietet.

- Ätherisches Öl der Bergamotte reinigt und beruhigt die Haut und wirkt gleichzeitig stimmungshobend
- Grapefruit reinigt die Haut, energetisiert und hebt die Stimmung
- Natrium Methyl Oleoyl Taurate ist ein sanfter Reiniger auf Basis essentieller Fettsäuren aus pflanzlichen Fetten und Ölen

37460001 | 250 ml

REPLENISHING BODY BUTTER (HAUTGLÄTTENDE KÖRPERBUTTER) NEU!

Verwöhnen Sie Ihre Haut mit dem reichhaltigen und luxuriösen Gefühl der dōTERRA SPA hautglättenden Körperbutter. Die Basis dieser natürlichen Rezeptur besteht aus Shea- und Kakaobutter, die beide tiefe Feuchtigkeit spenden und die Haut sanft und weich werden lassen.

- Das ätherische Öl der Wildorange wirkt klärend und reinigend
- Das ätherische Öl der Douglasanne klärt das Hautbild und wirkt stimmungshobend
- Weihrauch verjüngt das Hautbild und hat eine ausgleichende Wirkung auf Gefühlsschwankungen

37470001 | 198 g

DETOX GESICHTSMASKE NEU!

Die dōTERRA SPA Detox Gesichtsmaske ist eine Maske aus natürlicher Tonerde, die reinigend und entgiftend wirkt und gleichzeitig Poren und Falten entgegenwirkt.

- Die beigefügten ätherischen Öle der Myrrhe, Wacholderbeere und der Grapefruit wirken reinigend und beruhigend
- Sheabutter spendet Feuchtigkeit und hält die Haut in ihrem natürlichem Gleichgewicht
- Malachitextrakt ist reich an Kupfer und wirkt entgiftend

37490001 | 113,4 g

HAND- UND BODYLOTION NEU!

Verwöhnen Sie Ihre Haut mit dōTERRA Spa Hand- & Bodylotion, eine leichte, nicht fettende Rezeptur mit Jojoba- und Macadamiaöl, Murumuru- und Cupuaçuöl sowie nährenden Pflanzenextrakten.

- Mischen Sie ganz einfach auch Ihr persönliches Lieblingsöl dazu, um eine eigene Duftnote zu kreieren
- Sonnenblumen- und Macadamiaöl spenden außergewöhnlich tiefe und langanhaltende Feuchtigkeit
- Die nicht fettende Rezeptur wird schnell von der Haut aufgenommen und lässt das Hautbild sanft, strahlend und gesünder aussehen

37510001 | 200 ml

HAND- UND BODYLOTION 3-PACK NEU!

60200498

CITRUS BLISS® HANDLOTION NEU!

dōTERRA SPA Citrus Bliss Handlotion ist eine leichte und seidige Lotion mit feuchtigkeitsspendenden Kernölen und nährenden Pflanzenstoffen. Die nicht fettende Rezeptur zieht schnell ein und versorgt die Haut mit optimaler Feuchtigkeit: für glatte und sanfte Hände.

- Das Aroma der ätherischen Ölmischung Citrus Bliss hilft, Stress zu reduzieren und hebt die Stimmung
- Sonnenblumen- und Macadamiaöl spenden außergewöhnlich tiefe und langanhaltende Feuchtigkeit
- Praktische Größe: zum Reisen, zu Hause oder bei der Arbeit

37500001 | 75 ml

BODY SCRUB (KÖRPERPEELING) NEU!

dōTERRA SPA Exfoliating Body Scrub ist ein natürliches, sanftes Körperpeeling, das die Haut sanft mit Zuckerrohr befreit und sie zart, gesund und strahlend hinterlässt.

- Die ätherischen Öle der Wildorange und Grapefruit reinigen und klären die Haut
- Ätherisches Ingweröl beruhigt und wärmt die Haut
- Natürliches Zuckerrohr entfernt bereits abgestorbene Hautzellen

37480001 | 226 g

LIP BALM NEU!

dōTERRA SPA Lippenbalsam ist eine natürliche Rezeptur aus Pflanzenölen, Pflanzeninhaltsstoffen und ätherischen Ölen, die den Lippen Feuchtigkeit und gleichzeitig den einzigartigen Duft und das natürliche Aroma ätherischer Öle spendet. Mit der neuen Rezeptur haben wir dem ORIGINAL Wildorange & Pfefferminz auch zwei neue Varianten an die Seite gestellt. Probieren Sie den paradiesischen Duft der ätherischen Öle Ylang Ylang, Clementine und Limette im tropischem Lippenbalsam TROPICAL LIP BALM oder beleben Sie Ihre Sinne mit dem Kräuterlippenbalsam HERBAL LIP BALM, der die ätherischen Öle aus Zitronenverbene, Marjoran und Grüne Minze enthält.

- Jeder Lippenbalsam enthält eine ausgewählte Mischung ätherischer Öle, die den Sinnen ein einzigartiges Erlebnis bietet
- Moringaöl gibt den Lippen ein sanftes Aussehen, das man fühlen kann
- Avocadoöl liefert Feuchtigkeit, essentielle Fettsäuren und sorgt für weiche, gesund aussehende Lippen

ORIGINAL NEU!

37530001 | 4,5 g

TROPICAL NEU!

37540001 | 4,5 g

KRÄUTER NEU!

37550001 | 4,5 g

LIP BALM VARIETY 3-PACK NEU!

37570001 | Drei verschiedene Sorten in einer Packung

FEUCHTIGKEITSSPENDENDES SCHAUMBAD (FEST) NEU!

dōTERRA SPA feuchtigkeitsspendendes Schaumbad ist ein festes Schaumbad, das ein einzigartiges Badeerlebnis bietet: schäumend, duftend, reinigend.

- Ätherisches Bergamottenöl reinigt und beruhigt die Haut
- Grapefruit reinigt die Haut, energetisiert und hebt die Stimmung
- Jojobaöl spendet tiefe Feuchtigkeit

37450001 | 113 g

dōTERRA SPA FESTES SCHAUMBAD 3er PACK NEU!

37560001

dōTERRA® WOMEN



dōTERRA
TREUE
PROGRAMM

WOMEN'S HEALTH KIT

Enthält: Phytoestrogen Lifetime Complex, Bone Nutrient Lifetime Complex und Clarycalm Monatliche Ätherische Ölmischung.

35250005

PHYTOESTROGEN LIFETIME COMPLEX

dōTERRA Women Phytoestrogen Lifetime Complex ist aus natürlichen Pflanzenextrakten zusammengesetzt. Er bietet Frauen in verschiedenen Lebensabschnitten natürliche Unterstützung.*

- Enthält einen standardisierten Soja-Extrakt mit Genistein, einem starken Phytoöstrogen
- Unterstützt Frauen im Übergang in die Wechseljahre mittels eines konzentriertem Extrakt aus Leinsamen-Lignanen
- Unterstützt die Gesundheit von Knochen, Herz, Brustgewebe und anderen Körperstrukturen

35260001 | 60 pflanzlichen Kapseln

MIT SLS-FREIEN PFLANZLICHEN KAPSELN

BONE NUTRIENT ESSENTIAL COMPLEX

Dieses praktische Nahrungsergänzungsmittel erhöht die Zufuhr von Nährstoffen, die für gesunde Knochen benötigt werden.*

- Ideal für Männer und Frauen aller Altersgruppen
- Bietet eine Kombination aus Vitamin C und D, Kalzium, Magnesium und anderen Spurenelemente
- Bekämpft abnehmende Knochendichte durch die Bereitstellung von Knochennährstoffen, die in der modernen Ernährung oft fehlen*

35240001 | 120 pflanzlichen Kapseln

MIT SLS-FREIEN PFLANZLICHEN KAPSELN

CLARYCALM® MONATLICHE MISCHUNG FÜR FRAUEN

A T N

dōTERRA ClaryCalm hilft Frauen, auf natürliche und effektive Weise, die Gefühlsschwankungen von PMS und die Übergangszeiten der Wechseljahre zu bewältigen.

- Enthält eine Mischung aus den ätherischen Ölen Salbei, Lavendel, Bergamotte, römische Kamille, Zedernholz, Ylang Ylang, Geranie, Fenchel, Palmarosa und Mönchspfeffer
- Hilft, die Stimmung den Monat über auszugleichen

49480001 | 10 ml Roll-on

NAHRUNGSERGÄNZUNG FÜR KINDER

dōTERRA a2z

CHEWABLE™ Neue Sorte

Konzipiert für Kinder und Erwachsene, die Probleme haben, Kapseln zu schlucken. dōTERRA a2z liefert die Nährstoffe, die Ihr Körper für eine optimale Gesundheit benötigt.

- Kombiniert eine Mischung aus B-Vitaminen sowie den Vitaminen A, C und E
- Enthält Pflanzenextrakte und ist idealerweise mit IQ Mega zu verwenden
- Unterstützt eine gesunde Immunität und bietet antioxidativen Schutz
- Täglich eingenommen, fördert es eine gesunde Zellentwicklung und Langlebigkeit

34500001 | 60 Kautabletten

IQ MEGA®

dōTERRA IQ Mega nimmt den Fischgeschmack aus dem Fischöl und fügt dann den frischen Orangengeschmack von dōTERRAs CPTG ätherisches Öl der Wildorange hinzu.

- Bietet 1.000 mg konzentriertes, reines Fischöl pro Portion
- Unterstützt eine gesunde Hirn-, Herz-Kreislauf-, Immun- und Gelenkfunktion
- Zur täglichen Verwendung mit den dōTERRA a2z Kautabletten konzipiert

35320001 | 150 ml

PB ASSIST® JR NEU!

PB Assist Jr ist ein probiotisches Nahrungsergänzungsmittel in Pulverform für Kinder und Erwachsene, denen das Schlucken von Tabletten schwer fällt. Fünf Milliarden lebende Zellen wurden in ein köstliches Pulver gemischt, das direkt in den Mund geschüttet werden kann: So hat jeder Spaß daran, täglich Probiotika zu nehmen.*

- 5 Milliarden lebende Zellen von sechs verschiedenen probiotischen Stämmen
- Ausgewählte Stämme, die vor allem für Kinder nützlich sind
- Die Probiotika sind in Mikrokapseln eingeschlossen, damit sie bis in den Darm überleben
- Fördert eine gesunde Verdauungsfunktion und ein gesundes Immunsystem*
- Schmeckt lecker

34420001 | 30 Päckchen



*Das Produkt dient nicht dazu, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder diesen vorzubeugen.

DAILY VITALITY

dōTERRA
TREUE
PROGRAMM



**LIFELONG VITALITY PACK
NAHRUNGSERGÄNZUNG MIT ALPHA
CRS+®, MICROPLEX MVP™ UND
XEO MEGA®**

21480001



**LIFELONG VITALITY VEGAN PACK
NAHRUNGSERGÄNZUNG
MIT ALPHA CRS+®,
MICROPLEX VMz® UND xEO MEGA®**

60201121



**dōTERRA DAILY NUTRIENT PACK®
MICROPLEX VMz® UND xEO MEGA®**

21490001



**MICROPLEX VMz®
NÄHRSTOFF
KOMPLEX**

dōTERRA® Microplex VMz ist eine natürliche, vollwertige Rezeptur aus biologisch verfügbaren Vitaminen und Mineralien, die bei moderner Ernährungsweise oft fehlen.

- Enthält eine ausgewogene Mischung an Vitamin A, C und E sowie einen B-Vitamin-Komplex
- Enthält Mineralien aus Lebensmitteln und organischen Spurenelementen, welche die Gesundheit der Knochen und des Stoffwechsels unterstützen
- Optimiert die Nährstoffaufnahme dank vollwertiger Ernährungsmischung und eines Enzymverbreichungssystems
- Mit der dōTERRA Magenberuhiger-Mischung aus Pfefferminz, Ingwer und Kümmelsamen*

35350001 | 120 pflanzlichen Kapseln

MIT SLS-FREIEN PFLANZLICHEN KAPSELN



**xEO MEGA®
ÄTHERISCHE ÖLE OMEGA-
KOMPLEX**

xEO Mega ist eine revolutionäre Formel, die die garantiert reinen ätherischen Öle mit natürlichen essentiellen Fettsäuren aus Pflanzenmaterial und dem Meer verbindet.

- Enthält Weihrauch, Thymian, Kreuzkümmel, Wildorange, Pfefferminz, Ingwer, Kümmel und Echte Kamille*
- Liefert EPA- und DHA-Fettsäuren aus Flachs, Borretsch, Cranberry und Granatapfelkernöl sowie Lipide aus Meerestieren
- Fördert die Gesundheit von Herz und Kreislauf, Immunsystem, Gelenken und Gehirn*
- Mit dem einzigartigen Carotinoid Astaxanthin für antioxidativen Schutz*

35360001 | 120 vegetarische Softgels

MIT VEGETARISCHEN FLÜSSIGKAPSELN



**vEO MEGA®
ÄTHERISCHE ÖLE
OMEGA-KOMPLEX**

vEO Mega von dōTERRA ist unsere 100% vegan-freundliche Rezeptur, die ätherische Öle in CPTG-Qualität (garantiert reiner therapeutischer Qualität) mit natürlichen Fettsäuren aus pflanzlichen Quellen enthält.

- Enthält die ätherischen Öle Gewürznelke, Weihrauch, Thymian, Kreuzkümmel, Wildorange, Pfefferminz, Ingwer, Kümmel und Echte Kamille
- Liefert Fettsäuren aus Flachs, Algen, Incha-Inchi-Samenöl, Borretsch, Cranberry sowie Granatapfelkern-, Kürbiskern- und Traubenkernöl
- Fördert die Gesundheit von Herz und Kreislauf, Immunsystem, Gelenken und Gehirn*
- Mit dem einzigartigen Carotinoid Astaxanthin für antioxidativen Schutz*

34480001 | 120 pflanzlichen Kapseln

MIT SLS-FREIEN PFLANZLICHEN KAPSELN



**ALPHA CRS+®
ZELLULÄRER
VITALKOMPLEX**

Bietet antioxidativen Schutz für zelluläre DNA und andere wichtige Zellstrukturen.*

- Unterstützt gesunde Zellproliferation und Lebensdauer*
- Fördert die Energieproduktion der Mitochondrien*
- Unterstützt eine gesunde Reaktion bei oxidativem Stress*
- Mit botanischen Extrakten, Carotinoiden und
- Polyphenolen sowie einem zellulären Energie-Mix*

35370001 | 120 pflanzlichen Kapseln

MIT SLS-FREIEN PFLANZLICHEN KAPSELN

PERSONALISIERTES WELLNESS PROGRAMM

dōTERRA
TREUE
PROGRAMM

**Individualisieren
und Sparen**

Wenn Sie ein Daily Nutrient Pack, oder ein Lifelong Vitality Pack im Treueprogramm einkaufen, können Sie bis zu zwei der angebotenen Produkte, bei beachtlichem Rabatt, Ihrer Bestellung hinzufügen.

KAUFEN SIE 1 DAILY NUTRIENT ODER LIFELONG VITALITY PACK



ODER



**DANN BIS ZU 2 DER UNTEN ANGEZEIGTEN PRODUKTE ZUM
RABATTPREIS HINZUFÜGEN**

Mito2 Max



Deep Blue
Polyphenol



GESUNDE VERDAUUNG



**ZENGEST®
MISCHUNG FÜR DIE VERDAUUNG**

Die weit bekannten ätherischen Öle in ZenGest sind für ihre vorteilhaften Wirkungen auf die Verdauung bekannt.*

- Eine firmeneigene Mischung aus Ingwer, Pfefferminz, Estragon, Fenchel, Kümmel, Koriander und Anis
- Unterstützt eine gesunde Verdauung*
- Hilft einen gesunden Magen-Darmtrakt aufrecht zu erhalten*

31030805 | 15 ml



DIGESTZEN® SOFTGELS

dōTERRA DigestZen® Kapseln sind eine bequeme und einfache Möglichkeit, die Vorteile der firmeneigenen DigestZen Ölmischung zu erhalten. Jede vegetarische Gelkapsel enthält 120 mg DigestZen, die Ölmischung, der Sie in Sachen gesundes Verdauungssystems vertrauen.*

35430001 | 60 vegetarische Softgels

MIT VEGETARISCHEN SOFTGELS HERGESTELLT



**DIGESTTAB®
KAUTABLETTE**

DigestTab ist eine Tablette aus Kaliumkarbonat, welche mit DigestZen Mischung für die Verdauung versetzt ist. Dadurch liefert sie die vorteilhafte Wirkung von DigestZen ätherische Öl-Mischung, als auch die säure-neutralisierenden Vorteile von Kaliumkarbonat.*

- Wirkt lindernd bei gelegentlichem Sodbrennen und Verdauungsstörungen, während es auch die Allgemeingesundheit des Magen-Darmtraktes unterstützt*
- Zwischen, oder mit den Mahlzeiten bei Bedarf eine Kautablette einnehmen, um gelegentliche Magenverstimmungen, Verdauungsstörungen und Sodbrennen zu lindern*
- Hilft dabei einen sauren Magen zu beruhigen*
- Liefert 200 mg Kalium pro Tablette

34380001 | 100 Kautabletten

*Das Produkt dient nicht dazu, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder diesen vorzubeugen.

GESUNDE VERDAUUNG



DIGESTZEN TERRAZYME® VERDAUUNGSENZYM-KOMPLEX

Bestseller
DigestZen TerraZyme versorgt Ihren Körper mit hochwertigen aktiven Enzymen und unterstützenden mineralischen Kofaktoren, die für eine gesunde Verdauung benötigt werden.*

- Unterstützt die konstante körpereigene Produktion von Enzymen, die für gesunde biochemische Funktionen unerlässlich sind*
- Fördert eine gesunde Verdauung von Nährstoffen und deren Umwandlung in Energie*
- Beinhaltet eine Vielzahl hochwertiger, natürlicher Enzyme, die bei der Verdauung von Proteinen, Fetten, komplexen Kohlenhydraten, Zuckern und Ballaststoffen helfen*

35110001 | 90 pflanzlichen Kapseln

MIT SLS-FREIEN PFLANZLICHEN KAPSELN



PB ASSIST®+ PROBIOTISCHE ABWEHRFORMEL

Diese firmeneigene Rezeptur präbiotischer Ballaststoffe mit sechs Stämmen probiotischer Mikroorganismen kann bedenkenlos von allen Familienmitgliedern verwendet werden.

- Liefert 5 Milliarden KBE aktive probiotische Kulturen und lösliche präbiotische FOS (Fructooligosaccharide), die die Adhäsion und das Wachstum der Kulturen fördern
- Das Doppelkapsel-System, durch das der Inhalt erst zeitverzögert freigegeben wird, schützt die sensiblen probiotischen Kulturen vor der Magensäure
- Unterstützt eine gesunde Verdauung und Immunreaktion

35160001 | 30 pflanzlichen Kapseln

MIT SLS-FREIEN PFLANZLICHEN KAPSELN



GX ASSIST® GI REINIGUNGSFORMEL

Reinigen Sie Ihren Verdauungstrakt mit dieser Kombination von CPTG garantiert reinen therapeutischen ätherischen Ölen, bevor Sie mit PB Assist beginnen.*

- Enthält die ätherischen Öle Oregano, Teebaum, Zitrone, Lemongras, Pfefferminz und Thymian sowie Caprylsäure
- Hilft einen gesunden Verdauungstrakt zu fördern, indem ein unfreundliches Umfeld für potenziell schädliche Krankheitserreger erzeugt wird
- Ist als eine 10-tägige Reinigungskur konzipiert, nach der Sie die PB Assist+ Probiotische Abwehrformel verwenden*

35040001 | 60 vegetarische Softgels

MIT VEGETARISCHEN SOFTGELS HERGESTELT



ZENDOCRINE® ENTGIFTENDE MISCHUNG

Unterstützen Sie Ihre körpereigenen Entgiftungssysteme mit Zendocrine.*

- Firmeneigene Mischung aus Gewürznelke, Grapefruit, Rosmarin und Geranie
- Fördert gesunde Leberfunktion*
- Kann einzeln oder in Kombination mit dem Zendocrine Entgiftungskomplex verwendet werden

31460805 | 15 ml



ZENDOCRINE® SOFTGELS

dōTERRA Zendocrine Softgels bieten eine einfache und bequeme Möglichkeit zur Einnahme der Zendocrine Ölmischung einer firmeneigenen Rezeptur, die hilft, den Körper zu entgiften, eine gesunde Leberfunktion zu fördern und ein gesundes Endokrinsystem zu unterstützen.*

34280001 | 60 vegetarische Softgels

MIT VEGETARISCHEN SOFTGELS HERGESTELT



ZENDOCRINE® ENTGIFTUNGSKOMPLEX

Unterstützen Sie Ihre körpereigenen Filtereinrichtungen und Abfallstoffsysteme

- Eine Mischung aus 14 hochwertigen aktiven Extrakten in einem patentierten System für die Freisetzung der Enzyme
- Unterstützt die gesunden Reinigungs- und Filterfunktionen von Leber, Nieren, Dickdarm, Lunge und Haut*

35120001 | 60 pflanzlichen Kapseln

MIT SLS-FREIEN PFLANZLICHEN KAPSELN

SPEZIALISIERTE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL



DDR PRIME®

DDR Prime ist eine firmeneigene Mischung aus CPTG ätherischen Ölen, die dazu beiträgt, den Körper vor oxidativen Stress bei zellulärer DNA zu schützen.*

- Liefert antioxidativen Schutz gegen oxidativen Stress*
- Unterstützt eine gesunde Reaktion auf freie Radikale*

DDR PRIME ÄTHERISCHES ÖL ZELL-KOMPLEX

41510001 | 30 ml

DDR PRIME SOFTGELS

34410001 | 60 vegetarische Softgels

MIT VEGETARISCHEN SOFTGELS HERGESTELT



TRIEASE® SOFTGELS SAISONALE MISCHUNG

TriEase Saisonale Mischung in Kapseln wurde entwickelt, zum Schutz gegen saisonale und umweltbedingte Einflüsse und zur Unterstützung gesunder Atemwege, wenn sie es am dringendsten benötigen.* Jede Softgel-Kapsel enthält gleiche Anteile von Zitronen-, Lavendel- und Pfefferminzöl. Diese ätherischen Öle sind dafür bekannt, in Kombination gesunde Atemwege und freie Atmung aufrechtzuerhalten.*

- Unterstützt eine freie Atmung*
- Unterstützt die gesunde Funktion des Immunsystems
- Wirkt reinigend auf die Körpersysteme*

49310001 | 60 vegetarische Softgels

MIT VEGETARISCHEN SOFTGELS HERGESTELT



DEEP BLUE POLYPHENOL COMPLEX®

Deep Blue ist jetzt auch als Nahrungsergänzung erhältlich. Es enthält kraftvolle, klinisch getestete Polyphenole, welche lindernden Einfluss auf Schmerzen und Beschwerden haben.*

- Angemeldet Patent, schnell wirkender Boswelliaextrakt unterstützt nachweislich die Gelenkfunktion*
- Enthält firmeneigene und standardisierte Extrakte aus Ingwer, Kurkumin, Resveratrol und anderen Polyphenole, die bei Schmerzen und Beschwerden lindernd wirken*
- Kann im zusammen mit Deep Blue Rub oder der Deep Blue Lindernden Mischung benutzt werden

34360001 | 60 pflanzlichen Kapseln

MIT SLS-FREIEN PFLANZLICHEN KAPSELN



TERRAGREENS®

Geben Sie Ihrem täglichen Verzehr von Obst und Gemüse einen Schub mit diesem Getränkepulver Mix, speziell entwickelt, um mit Wasser, TrimShakes oder Ihrem Lieblingsgetränk genommen zu werden.

- Mischung aus Blattgemüse und Superfrüchten
- Reich an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien
- Mit Zitrone und Ingwer CPTG ätherischen Ölen aromatisiert

60120001 | 300 g



MITO2MAX® ENERGIE & AUSDAUER KOMPLEX

Mito2Max ist eine gesunde, langfristige Alternative zu koffeinhaltigen Getränken und Nahrungsergänzungen zur Steigerung von Energie und Vitalität.*

- Fördert eine bessere Mikrozirkulation mit Oligonol** aus der Litschifrukt, Quercetin und anderen standardisierten Pflanzenextrakten*
- Wirkungsvolles, breites Spektrum mitochondrialer Energie-Cofaktoren, welche die zelluläre Sauerstoffkapazität und Energieproduktion unterstützen*
- Enthält keine Aufputzmittel; macht nicht süchtig

34350001 | 60 pflanzlichen Kapseln

MIT SLS-FREIEN PFLANZLICHEN KAPSELN

Oligonol ist eine registrierte Handelsmarke von Amino Up Chemical Co., Ltd

*Das Produkt dient nicht dazu, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder diesen vorzubeugen.

SLIM & SASSY®



SMART & SASSY® Bestseller METABOLISCHE MISCHUNG

A T I S
Unterstützen Sie Ihr Gewichtsreduktionsziele mit Smart & Sassy, einer firmeneigenen Mischung ätherischer Öle.

- Mit den ätherische Ölen Grapefruit, Zitrone, Pfefferminz, Ingwer und Zimt
- Fördert einen gesunden Stoffwechsel
- Hilft, Heißhunger zu bändigen
- Magenberuhigend und stimmungshebend
- Enthält keine Stimulanzien oder Diuretika und ist kalorienfrei

31370805 | 15 ml



SLIM & SASSY® SOFTGELS

dōTERRAs firmeneigene Smart & Sassy ätherische Öl-Mischung in einer praktischen Softgel-Kapsel, um Ihr Gewicht auf gesunde und natürliche Weise im Griff zu halten. Slim & Sassy Softgels bieten eine schnelle Lösung zur Appetitkontrolle für den ganzen Tag, regen den Stoffwechsel an und fördern eine positive Stimmung.

- Unterstützt eine gesunde Verdauung*
- Eine perfekte Ergänzung zu jedem Gewichtsmanagement-Programm*

34270001 | 60 vegetarische Softgels

 MIT VEGETARISCHEN SOFTGELS HERGESTELLT



SLIM & SASSY® STOFFWECHSEL-KAUGUMMI NEU!

Jedes Stück zuckerfreier Kaugummi enthält einen Tropfen der ätherischen Ölmischung Smart & Sassy. Die Smart & Sassy metabolische Mischung hilft Ihnen, tagsüber Ihren Appetit zu zügeln und unterstützt einen gesunden Stoffwechsel.

- Unterstützt eine gesunde Verdauung*
- Hält Hungergefühle im Griff*
- Zuckerfrei mit natürlichen Süßstoffen
- Langanhaltender Geschmack

60200347 | 32 Stück



SLIM & SASSY® TRIMSHAKE

Slim & Sassy TrimShake ist ein bequemes, köstliches Shake Mix, das wichtige Nährstoffe liefert. TrimShake kann Ihnen helfen, unerwünschte Fettdepots durch Kalorienreduktion und regelmäßige Bewegung loszuwerden. Enthält die patentierte Gewichtsmanagement-Zutat EssentraTrim® zur Reduzierung von Heißhunger und Überernährung. Mit Solathin®, einem speziellen Protein-Extrakt, der zum erhöhten Sättigungsgefühl beiträgt. Lässt sich gut mit fettarmer Milch, Mandel-, Reis-, Sojamilch oder Wasser mischen.

35180001 | Vanille

35200001 | Schokolade



SLIM & SASSY® V SHAKE

V SHAKE ist die vegane Alternative der Gewichtsmanagement Shakes. Der V-Shake von Slim & Sassy bietet die gleichen Vorteile wie die TrimShakes, mit dem Unterschied, das alle Inhaltsstoffe 100 Prozent pflanzlichen Ursprungs sind.

- Enthält Solathin® und EssentraTrim®
- 7 Gramm Protein pflanzlichen Ursprungs
- Protein stammt von Erbsen, Quinoa und Amaranth
- Vielseitiger Geschmack, mischt sich leicht mit Obst, Milch oder Säften
- Keine künstlichen Süßstoffe, Aromen, Farben oder Konservierungsstoffe

35440001



SLIM & SASSY® TRIM KIT

Vier 15 ml Smart & Sassy Metabolische Mischung und 2 TrimShakes.

40770005 | 1 Schokolade, 1 Vanille

35280005 | 2 Schokolade

35290005 | 2 Vanille

20270005 | 2 V Shake

EssentraTrim ist eine Schutzmarke von NutraGenesis, LLC.
Solathin ist eine Schutzmarke von Cyvex Nutrition.
*Appethyl ist eine Schutzmarke von Greenleaf Medical AB

EINSCHREIBUNGS PAKET



CLEANSE & RESTORE KIT

- Lifelong Vitality
- PB Assist+
- GX Assist*
- Zendocrine® Softgels
- DigestZen TerraZyme®
- Zitrone (15 ml)
- Willkommenspaket & Registrierungsgebühr

32959905 | Deutsches Willkommenspaket



ATHLETE'S+ KIT

- Athletes Kit: Stofftasche, Deep Blue® Rub, und 5 ml Flaschen von dōTERRA Breathe™, dōTERRA On Guard, Lavendel, Teebaum, Pfefferminz
- Deep Blue Polyphenol Complex™
- Mito2Max®
- Daily Nutrient Pack
- Willkommenspaket & Registrierungsgebühr

21329905 | Deutsches Willkommenspaket



HOME ESSENTIALS KIT

- Weihrauch
- Lavendel
- Zitrone
- Teebaum
- Oregano
- Pfefferminz
- dōTERRA Breathe™
- ZenGest®
- dōTERRA On Guard®
- Deep Blue® (5 ml)
- Petal Diffusor
- Willkommenspaket & Registrierungsgebühr

41189905 | EU Stecker



EMOTIONAL AROMATHERAPY DIFFUSOR KIT

- dōTERRA Emotional Aromatherapy™: 5 ml Flaschen von dōTERRA Motivate™, dōTERRA Cheer™™, dōTERRA Passion™, dōTERRA Forgive™, dōTERRA Console™, dōTERRA Peace™
- Petal Diffusor
- Willkommenspaket & Registrierungsgebühr

21319905 | EU Stecker



NATURAL SOLUTIONS KIT

ÄTHERISCHES ÖLS:

10 ml Flaschen:

- Clary Calm™
- HD Clear™
- Past Tense®

15 ml Flaschen:

- dōTERRA Balance Elevation™
- Purify
- dōTERRA Serenity®
- Smart & Sassy®
- Wilde Orange

SONSTIGE PRODUKTE:

- Petal Diffusor
- Fraktioniertes Kokosöl
- dōTERRA Salon Essentials® Shampoo
- dōTERRA Salon Essentials® Conditioner
- Deep Blue® Rub
- Lifelong Vitality Pack
- DigestZen TerraZyme®
- DigestZen® Softgels
- Veräge™ Skin Care Collection
- Family Essentials Kit
- 2 ml Proben (72)
- Holzbox

dōTERRA On Guard® KOLLEKTION:

- Beadlets
- Reinigungskonzentrat
- Schäumende Handseife
- 2 Seifenspendern
- Waschmittel
- Natürliche, aufhellende Zahnpasta
- Softgels

Willkommenspaket & Registrierungsgebühr

41649905 | EU Stecker



FAMILY ESSENTIALS KIT® + SMART & SASSY®

- Family Essentials Kit: 5 ml Flaschen Lavender, Lemon, Peppermint, Melaleuca, Oregano, Frankincense, Deep Blue, dōTERRA Breathe™, DigestZen, und dōTERRA On Guard®
- Smart & Sassy (15 ml)
- Willkommenspaket & Registrierungsgebühr

40499905 | Deutsches Willkommenspaket

*Das Produkt dient nicht dazu, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder diesen vorzubeugen.

Alle Wörter, die als eingetragene Marke gekennzeichnet sind, sind eingetragene Marken der dōTERRA Holdings, LLC. Ausnahmen sind gesondert gekennzeichnet.

dōTERRA®

27/28 Roman Way Ind East
Cambs, PE29 2LN
United Kingdom
www.doterra.com

dōTERRA® SPA

Detox-Gesichtsmaske

Verwöhnen Sie Ihre Haut
mit den Gaben der Erde

- CPTG® ätherische Öle
- Natürliche Tonerde
- Reinigende Mineralstoffe
- Nährende Pflanzenstoffe



dōTERRA SPA Detox-Gesichtsmaske bietet Ihnen eine luxuriöse und aromatische Spa-Behandlung, welche die Haut verwöhnt und die Sinne belebt.

dōTERRA SPA
Detox-Gesichtsmaske

37490001

113,4 g



dōTERRA®

CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®