



# LIVING

MAGAZINE

04 Blick hinter das Ölfäschchen:  
Guaiacwood Guajak

12 Bei den Ärzten nachgefragt:  
Ein Gespräch über  
Stoffwechselgesundheit

LIVING MAGAZINE EUROPA 2023





08

**Botschafterin für Inklusion:**  
Sariah Knabe



20

**Wellness-Botschafterin Silvia Malik:**  
Von gut zu exzellent im Geschäftsleben



26

**Männer-Feature:**  
„Nicht ohne meine Öle!“



32

**Hauttier-Feature:**  
Heilende Bande



36

**Schönheit:**  
Symphonie der Düfte

## Inhalte

04

**Blick hinter das Ölfäschchen:**  
Guaiacwood Guajak

08

**Wellness-Botschafterin Sariah Knabe:**  
Eine Botschafterin für Inklusion

12

**Bei den Ärzten nachgefragt:**  
Ein Gespräch über Stoffwechselfgesundheit

20

**Wellness-Botschafterin Silvia Malik:**  
Von gut zu exzellent im Geschäftsleben

26

**Männer-Feature:**  
„Nicht ohne meine Öle!“

32

**Hauttier-Feature:**  
Heilende Bande

36

**Schönheit:**  
Symphonie der Düfte

65

**dōTERRA und Sie:**  
Der Beginn Ihrer Reise

# Frischer Wind

Das minzige und krautige Aroma der **dōTERRA SuperMint™ Ätherischen Ölmischung** vereint die ätherischen Öle Peppermint (Pfefferminze), Japanese Mint (Japanische Minze), Bergamot Mint (Bergamotte-Minze) und Spearmint (Grüne Minze) zu einer kraftvollen und erfrischenden Mischung, die ihre Geschmacksknospen und Ihre Sinne aktiviert!

Genießen Sie die synergetische Wirkung mit **dōTERRA SuperMint Kügelchen** und überzeugen Sie sich selbst von dem kühlenden Gefühl!

Auch erhältlich im Touch-Format.







BLICK HINTER DAS ÖFLÄSCHCHEN

# Guaiacwood (Guajak)

Der Gran Chaco, der wegen seines dichten und schwer zugänglichen Geländes den Beinamen „undurchdringlicher Wald“ trägt, ist zwischen Paraguay, Bolivien, Argentinien und Brasilien aufgeteilt und eines der biologisch vielfältigsten Gebiete der Erde. Die einzigartige Kombination aus Boden und Klima im Gran Chaco hat mehrere Arten hervorgebracht, die es nirgendwo sonst auf der Welt gibt (die endemisch sind, also ausschließlich in diesem Gebiet vorkommen), darunter der Guajakbaum oder *Bulnesia sarmientoi*.

Leider ist der Gran Chaco auch eines der am stärksten durch Abholzung bedrohten Gebiete der Welt. Obwohl es in Paraguay Vorschriften und Maßnahmen zur Minimierung der Abholzung gibt, wird ein großer Teil des Waldes und somit auch der gefährdete Guajakbaum weiterhin für Viehweiden und landwirtschaftliche Produktion abgeholzt.

Eine weitere Bedrohung für die Art des Guajakbaumes sind die ethisch nicht korrekte Ernte von ätherischen Ölen und fehlende Vorschriften und Kontrollen. Bei mehr als 100.000 kg Guajakholzöl, die jedes Jahr in Paraguay vor allem für die Parfüm- und Duftstoffindustrie produziert und exportiert werden, fällt es schwer, zu glauben, dass ein Großteil davon legal oder nachhaltig produziert wird.

Aus diesem Grund arbeitet dōTERRA in Paraguay eng mit einem vertrauenswürdigen und transparenten Partner zusammen, der eine einzigartige, ethisch einwandfreie Beschaffung von Guajaköl aufgebaut hat. Unser Beschaffungspartner ist das einzige Unternehmen, das von der Union for Ethical Biotrade (UEBT) auf höchstem Niveau zertifiziert wurde, um sicherzustellen, dass die Ernte und die Beschaffung wirklich nachhaltig erfolgen. Es kostete ihn mehr als drei Jahre, die richtigen Genehmigungen einzuholen, Netzwerke zu knüpfen und eine Destillerie zu bauen, um das ätherische Guajaköl auf verantwortungsvolle Weise in die Welt zu tragen.

## Nachhaltige Ernte

Durch verantwortungsvolle Landwirtschaft und Pflegemaßnahmen ist unser Beschaffungspartner aktiv an der Erhaltung und Regeneration von Waldgebieten





beteiligt. Er verwaltet derzeit mehr als 5.000 Hektar Forstflächen für lokale Landbesitzer\*innen, die sich verpflichtet haben, ihr Land vor einer anderweitigen Nutzung zu schützen. Darüber hinaus generiert die Herstellung von reinem ätherischem Öl eine Vergütung, die einen Anreiz für die Erhaltung der Wälder darstellt. Unser Partner hat sich zum Ziel gesetzt, die nachhaltig bewirtschaftete Waldfläche bis 2025 auf 200 Quadratkilometer zu vergrößern.

Das Landbewirtschaftungsprogramm für Guajakholz sieht auch die Überwachung des Ernteertrages vor, der im Durchschnitt 2–3 Bäume pro halbem Hektar alle 20 Jahre beträgt. Bei der Ernte werden die Wurzeln des Baumes zur Regeneration intakt gelassen, ein Prozess, der auch als „Verjüngung durch Stockausschlag“ bezeichnet wird und der die Gesundheit und Lebensdauer des Baumes verbessern kann. Als zusätzlicher Vorteil führt der Verjüngungsprozess zum Wachstum neuer, junger Triebe, die mehr Kohlenstoff binden (absorbieren) als ältere Bäume, die ihre Wachstumsgrenze erreicht haben.

Für die Destillation wird nur Holz aus den Stämmen oder Ästen dieser widerstandsfähigen Bäume verwendet. Die Sägespäne, die übrig bleiben, werden in einem Biomassekessel verbrannt, was einen weiteren Beitrag zu unserem umweltfreundlichen Verfahren darstellt.

### **Was ist Guajakholz?**

Guajakbäume wachsen in Gruppen und erreichen eine Höhe von bis zu 18 Metern. Aufgrund

einer außergewöhnlich hohen Dichte kann ein Guajakholzscheit die ganze Nacht über brennen und sogar komplett in Wasser eintauchen. Dies sind aber noch nicht alle einzigartigen Eigenschaften von Guajakholz. Beim ersten Einschnitt nimmt das Holz aufgrund seines hohen Ölgehalts und der Luftzufuhr eine tiefe, satte blaue Farbe an, bevor es wieder blasser wird.

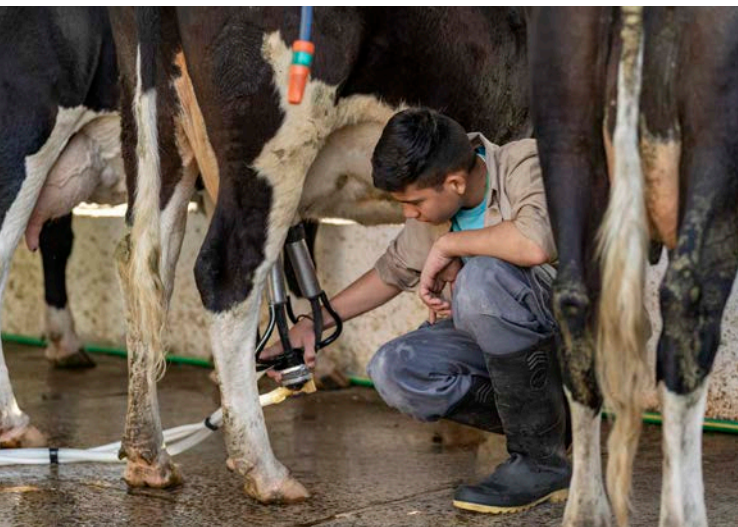
Die Herstellung von Guajaköl ist aus mehreren Gründen ein schwieriger und komplizierter Prozess. Die Destillation von Öl aus dem dichten und widerstandsfähigen Guajakholz erfordert ein wesentlich feineres Mahlverfahren als bei poröserem Holz. Nach der Destillation bleibt das ätherische Öl bei Raumtemperatur stehen, bis es halbfest geworden ist. Aus diesem Grund wird Guaiacwood (Guajak) von dōTERRA in einer Basis aus fraktioniertem Kokosöl geliefert, das eine geschmeidige Konsistenz ermöglicht und dafür sorgt, dass das Öl direkt aus der Flasche gegossen werden kann.

Seit Jahrhunderten wird Guajakholz wegen seiner erdenden Eigenschaften in Schönheitszeremonien und Meditationspraktiken der amerikanischen Ureinwohner verwendet. Das ätherische Öl Guaiacwood (Guajak) hat ein holziges, rauchiges Aroma mit einem Hauch von Süße und kann verwendet werden, um eine beruhigende und ruhige Atmosphäre zu schaffen. Dieses einzigartige ätherische Öl kann dazu beitragen, die natürliche Feuchtigkeitsversorgung der Haut zu unterstützen und kleinere Hautreizungen zu lindern.

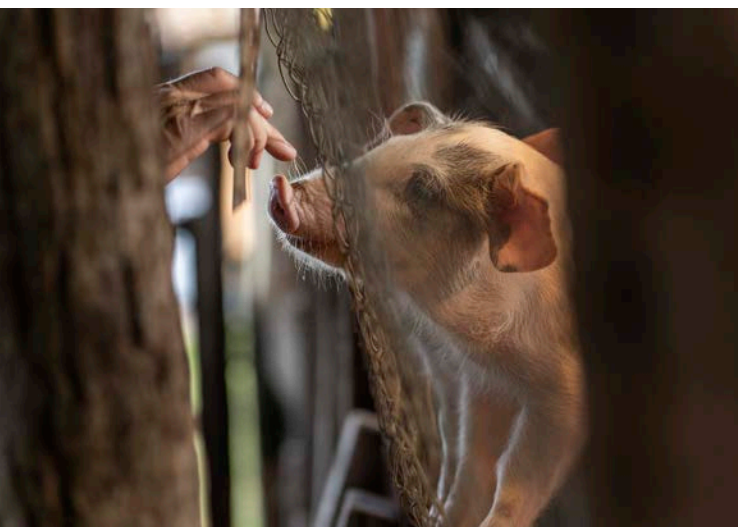




Landwirtschaftsschule „El Cerrito“ in Cerrito



Ein Schüler der Landwirtschaftsschule „El Cerrito“ erwirbt landwirtschaftliche Fähigkeiten



## Eine grüne Zukunft

Der Schutz des Gran Chaco ist nicht nur wegen seiner einzigartigen biologischen Vielfalt wichtig, sondern auch aufgrund seiner Fähigkeit, den Klimawandel abzumildern. Wälder spielen eine entscheidende Rolle bei der Speicherung und Absorption von Kohlenstoff aus der Atmosphäre. Durch ihre Abholzung können erhebliche Mengen an Treibhausgasen in die Luft gelangen.

Wir glauben, dass der beste Weg, einen Wald zu schützen, darin besteht, ihn produktiv zu machen. Durch die Beschaffung und den Verkauf von ätherischem Guajaköl trägt dōTERRA dazu bei, den Wald von El Chaco in Paraguay rentabel zu machen und die Bäume vor ihrer Abholzung zugunsten anderer, lukrativer Aktivitäten zu schützen.

dōTERRA hat sich zusammen mit seinem Anbaupartner verpflichtet, Teil dieser Bemühungen zum Schutz des Gran Chaco und zur Förderung der Nachhaltigkeit zu sein, und wir hoffen, dass wir andere dazu inspirieren können, das Gleiche zu tun. Gemeinsam können wir etwas dafür tun, dass die Wälder unseres Planeten für die kommenden Generationen erhalten bleiben und sich erholen.

Acht Autostunden entfernt in der Gemeinde, in der die Destillationsanlage für das Guajakholz steht, hat die gemeinnützige Organisation Fundación Paraguaya die Landwirtschaftsschule „El Cerrito“ gegründet. Das Berufsschulinternat ermöglicht Jugendlichen aus sozial schutzbedürftigen Gemeinschaften praktische Erfahrungen in den Bereichen Landwirtschaft, Handwerk und Gastgewerbe. „El Cerrito“ hat einen Bio-Garten, der alle Schüler\*innen, Lehrkräfte und Erntehelfer\*innen vor Ort ernährt und gleichzeitig ein zusätzliches Einkommen für die Schule generiert und die lokale Wirtschaft ankurbelt, da die überschüssigen Produkte verkauft werden. Sowohl unser Beschaffungspartner als auch die dōTERRA Healing Hands Foundation™ haben sich verpflichtet, diese Schule finanziell zu unterstützen, um die Selbstständigkeit in der Region zu fördern.





# Guaiacwood (Guajak)

*Bulnesia sarmientoi*

**Destillationsverfahren:** Wasserdampfdestillation

**Aromabeschreibung:** Erdig, holzig und süß

**Pflanzenteil:** Kernholz

**Guaiacwood (Guajak)** wird durch Wasserdampf aus dem Kernholz von *Bulnesia sarmientoi* destilliert. Es hat ein erdiges und erdendes Aroma mit einer dezenten Süße. In einer Basis von fraktioniertem Kokosöl verströmt Guaiacwood (Guajak) einen holzigen Duft, der eine harmonische Atmosphäre erzeugt.

## Fun Fact

Die Pflanze wird seit dem sechzehnten Jahrhundert von den amerikanischen Ureinwohnern traditionell für Schönheitsrituale und zeremonielle Zwecke verwendet.

## Verwendung von Guaiacwood (Guajak)

- + Tragen Sie es zur Beruhigung kleinerer Hautreizungen und zur Unterstützung der natürlichen Feuchtigkeitsversorgung der Haut auf.
- + Verwenden Sie es vor der Meditation oder dem Yoga, um Ihre Praxis zu verbessern und das Gefühl der Erdung zu fördern.

## Beschaffung für die Zukunft

dōTERRA™ **Guaiacwood (Guajak)** ätherisches Öl wird nachhaltig und ethisch einwandfrei aus Paraguay bezogen. In Zusammenarbeit mit unserem Beschaffungspartner verändern wir die Zukunft des gefährdeten El Chaco – dem zweitgrößten Wald nach Amazonien.

In der Branche ist es üblich, dass jedes exportierte Guajakholzprodukt mindestens 25 Prozent Holz aus nachhaltiger Bewirtschaftung enthalten muss. Wenn wir anbieten, nachhaltig zu ernten und bei der Pflege der Wälder zu helfen sowie für das Holz zu bezahlen, das für die Destillation des ätherischen Öls verwendet wird, werden die Landbesitzer\*innen vor Ort motiviert, ihre Wälder zu erhalten und deren Wert zu schätzen.

Bei der Ernte werden die Wurzeln der Guajakbäume zur Regeneration im Boden belassen. Für die Destillation wird nur Holz aus den Stämmen oder Ästen verwendet. Die Sägespäne, die übrig bleiben, werden in einem Biomassekessel verbrannt, was einen weiteren Beitrag zu unserem umweltfreundlichen Verfahren darstellt.

Mit unserem Beschaffungspartner setzen wir einen Standard dafür, wie diese Lieferkette nachhaltig und vorteilhaft für den Planeten und alle Beteiligten gestaltet werden kann.

# Eine Botschafterin für Inklusion: Sariah Knabe

Sariah Knabe ist eine Schweizer dōTERRA Leaderin, Holistic Health Coach, Business Mentorin und Mutter von vier autistischen ‚Superhelden‘. Ihr Engagement, ihr Interesse und ihre Passion für dōTERRA erwachsen in einzigartiger Weise aus besonderen Lebensumständen.

Hinter Sariahs Entdeckung von dōTERRA verbirgt sich eine sehr persönliche Geschichte von Sorgen, Resilienz und Hoffnung. Ihr geliebter erster Sohn war schon in jungen Jahren merklich anders. Er war sehr anhänglich, oft ängstlich und entwickelte keine typische verbale Sprache. Nach zahlreichen Untersuchungen und Abklärungen wurde bei ihm im Alter von drei Jahren ‚frühkindlicher Autismus‘ diagnostiziert. Die Ärzte teilten Sariah und ihrem Ehemann mit, dass es sich um einen lebenslangen Zustand handle, für den sie keine geeignete medizinische Unterstützung anbieten könnten. Sariah war sofort klar, dass sie selbst eine Lösung finden musste. Damals ahnte sie jedoch noch nicht, dass die Achterbahn des Lernens, auf die sie sich einlassen sollte, ihr Leben für immer verändern würde.

Bei ihrer monatelangen Recherche stieß sie auf Internetbeiträge von zwei Freundinnen aus Hawaii. Sie berichteten über die Wirkung, welche die Verwendung von ätherischen Ölen von dōTERRA in ihrem Alltag hatte. Dies weckte Sariahs Interesse, insbesondere wegen der potenziell beruhigenden und unterstützenden Wirkung der Öle. Nach einem virtuellen Austausch mit ihren Freundinnen bestellte sie 2012 ihre ersten ätherischen Öle von dōTERRA.







## Lebensqualität gewinnen

Autismus kann sich mit einer Reihe von Begleitsymptomen bemerkbar machen. Rückläufige Sprachentwicklung, Verdauungsstörungen, Schlafstörungen, zwanghaftes Verhalten, Angststörungen, adaptive Entwicklungsstörungen und selektives Essverhalten sind nur einige der Herausforderungen, die Sariah bei ihren Kindern erlebt.

In ihrem Bestreben, die Ursachen von Autismus besser zu verstehen, hat sie eine Ausbildung zum Holistic Health Coach absolviert, an internationalen Kongressen und Fortbildungskursen zum Thema Autismus teilgenommen und zahlreiche veröffentlichte Studien durchforscht. Durch ihre Auseinandersetzung mit Forschung, Therapien, Ernährung und Nahrungsergänzung haben sich neue Horizonte und unerwartete Möglichkeiten ergeben.

*„Es ist, als würde man einer Rose beim Erblühen zusehen“, erklärt Sariah. „Mit jeder Schicht von Blütenblättern, die sich öffnet, gewinnt man neue Erkenntnisse und kann schließlich das ganze Ausmaß begreifen. Fragen wie: Wie wirkt sich der Darm auf das Gehirn aus? Wie funktionieren Neurotransmitter? Was verursacht Stress? sind für ein ganzheitliches Verständnis von Autismus grundlegend.“*

## Die ‚Magie‘ der ätherischen Öle

Sariah war schnell von der Qualität und Wirksamkeit der ätherischen Ölprodukte von dōTERRA überzeugt. Sie war besonders davon fasziniert, wie diese vielseitigen und doch einfachen Anwendungen sowohl ihren ältesten Sohn als auch ihre drei anderen Söhne, die später die gleiche Autismus-Diagnose erhielten, unterstützen konnten. Sie begann, tagsüber erbauende ätherische Öle und abends beruhigende ätherische Öle zu verwenden. Fuß-, Hand- und Rückenmassagen wurden bald zur Routine, oder spontan angewendet, wenn überwältigende Situationen auftraten. Anfänglich verwendete die Familie Öle wie Lavendel, Wildorange und Weihrauch. Später kamen dōTERRA Peace™, dōTERRA Adaptiv™, Copaiba (Kopaiva) und viele weitere hinzu.

*„Ich bin so beeindruckt“, sagt Sariah, „wenn ich sehe, wie entspannt wir während und nach einer Massage mit ätherischen Ölen sind. Mein ‚nicht-sprechender‘ Sohn genießt es besonders, seinen Familienmitgliedern diese Anwendungen selbst zu geben. Dabei trägt er die ätherischen Öle vorsichtig auf, reibt sie sanft auf dem Rücken ein und singt dabei leise meditative Melodien. Das sind magische Momente!“*

## Über Autismus

Autismus ist eine komplexe neurologische Diversität, die sich darauf auswirkt, wie eine Person die Welt erlebt und mit ihr interagiert. Das breite Spektrum an Entwicklungsvarianten kann von leicht bis schwer variieren.

Hauptmerkmale vom Autismus sind:

- Probleme beim wechselseitigen sozialen Umgang
- Auffälligkeiten bei der sprachlichen und nonverbalen Kommunikation
- Spezialisierte Interessen mit sich wiederholenden, stereotyp ablaufenden Verhaltensweisen

1–2 Kinder von 100 sind autistisch (Europa/USA)

Trotz 50-jähriger Forschungstätigkeit gibt es bisher kein allgemein anerkanntes Erklärungsmodell. Nicht zuletzt die sehr unterschiedlichen Erscheinungsformen legen nahe, dass es keine gemeinsamen – alle autistischen Menschen gleichermaßen betreffenden – Ursachen für die massiven Entwicklungsvarianten gibt.



## Wohlbefinden fördern. Ganzheitlich unterstützen.

In ihrem Bestreben, den größtmöglichen Nutzen aus den natürlichen Wirkungen der ätherischen Ölprodukte für ihre Kinder zu ziehen, verwendet Sariah diese als Teil eines ganzheitlichen Lebensstils. Der dōTERRA Wellness-Chart dient ihr dabei als solide Grundlage.

Sie nutzt laufend die verschiedenen Nahrungsergänzungsmittel und natürlichen Lifestyle-

Produkte von dōTERRA, um ihre Kinder in den Bereichen Ernährung, Verdauung, Stoffwechsel, Entspannung, Schlaf, giftfreies Leben und bewusste Selbstfürsorge zu unterstützen. Sariah gibt freimütig zu, dass die Umsetzung manchmal eine Herausforderung sein kann. „Aber ich habe Frieden in der Tatsache gefunden, dass, wenn etwas heute nicht funktioniert, es vielleicht morgen, in einem Monat oder in drei Jahren möglich ist.“

*„Autismus wird nicht mit einer Betriebsanleitung geliefert. Autismus kommt mit Eltern, die (hoffentlich) nie aufgeben.“*

### dōTERRA Wellness-Chart



## Autismus ist der Beweis, dass Liebe keine Worte braucht.

Sariahs vier Söhne im aktuellen Alter von 15, 13, 11 und 7 Jahren sind eine große Freude für ihre Familie. Die Jungen sind sehr sensibel für die Gefühle anderer; sie bieten Liebe und, wenn nötig, Trost durch Umarmungen oder Kuscheln. Ihr herzhaftes Lachen und ihre fröhlichen Gesichter sind ein Sonnenstrahl für alle um sie herum. Sariah hat gelernt, sich auf die Fähigkeiten ihrer Kinder zu konzentrieren und weniger auf ihre Beeinträchtigungen. Sie findet immer wieder kreative Wege, wie die Kinder ihre Talente nutzen können, um einen wertvollen Beitrag zur Gesellschaft zu leisten, und sie freut sich über ihre großen und kleinen Erfolge.

*„Dies ist eine bemerkenswerte Bewegung, an der ich teilhaben möchte.“*

Kurz nachdem Sariah dōTERRA kennengelernt hatte, reiste sie zur Global Convention in die USA, um mehr über die





## dōTERRA-Liebblingsprodukte von Familie Knabe

dōTERRA Peace™ Bestärkende Mischung  
dōTERRA Adaptiv™ Beruhigende Mischung  
dōTERRA Balance™ Erdende Mischung

dōTERRA Kids Collection

dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ (LLV)

CP+ Softgels  
dōTERRA Serenity™ Softgels

PB Assist+™ Jr.

MetaPWR™ Advantage

On Guard™ Schäumende Handseife

Wirkung der dōTERRA-Produkte und das damals noch relativ junge Unternehmen zu erfahren. Als sie im Garten von David Stirling (Gründer und damaliger CEO) mit anderen europäischen Wellness-Botschaftern saß und über die Werte und die Mission von dōTERRA sprach, verwandelten sich ihre ersten positiven Eindrücke in Gewissheit. Sie wusste, dass sie nicht nur eine hervorragende Antwort auf die täglichen körperlichen und emotionalen Bedürfnisse ihrer Familie gefunden hatte, sondern auch eine bemerkenswerte Bewegung, an der sie teilhaben wollte. Sie entwickelte eine Vision, in der sie anderen helfen konnte, die Kontrolle über ihr eigenes Wohlbefinden zurückzugewinnen.

### Botschafterin der Hoffnung, Botschafterin für Inklusion

Sariah war von dem karitativen Engagement von dōTERRA, der Gemeinschaft der vielseitig talentierten Wellness Botschaftern und der wissenschaftlichen Forschung inspiriert worden. „Eine dōTERRA Wellness Botschafterin zu sein bedeutet, aufrichtige Beziehungen aufzubauen, persönliches Wachstum zu inspirieren und Leiden durch Engagement für gute Zwecke zu lindern.“

Ihre Begeisterung für ätherische Öle teilte sie zunächst mit ihrer Familie, Freunden und einem erweiterten Kreis von Menschen. Heute unterrichtet und coacht sie aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung mit ätherischen Ölen und ihres erweiterten Wissens über Autismus Familien mit neurodiversen Kindern. Es ist sehr erfüllend, nicht nur ihrer eigenen Familie helfen zu können, sondern auch zahlreichen anderen Familien und Wellness-Botschaftern durch natürliche Lösungen Hoffnung zu geben. Als erfolgreiche

Referentin hat Sariah bereits tausende Menschen mit ihrer Geschichte und ihrem Wissen inspiriert.

### Ein starkes Team: Sariah, ihre Familie und dōTERRA

Die Bedürfnisse ihrer Familie, ihrer Kunden und ihres schnell wachsenden dōTERRA-Teams unter einen Hut zu bringen, kann manchmal eine Herausforderung sein. Sariahs wertvollste Stütze ist ihr Mann Christopher, der sie von Anfang an ermutigt hat, ihre Vision mit dōTERRA zu verwirklichen. Sie sind gleichberechtigte Partner in der Betreuung und Erziehung ihrer Kinder, und mit dōTERRA als ihrem Geschäftspartner haben sie die zeitliche Flexibilität und die finanzielle Freiheit, dies auf die bestmögliche Weise zu verwirklichen.

dōTERRA ist für Familie Knabe zu einem wichtigen Wegbegleiter geworden – durch alle kleinen und großen Stürme. Besonders schätzt Sariah die Tatsache, dass sie als dōTERRA Wellness Botschafterin Teil eines Unternehmens ist, das ethisch und mit Weitsicht handelt. Dies ermöglicht es ihr, ein langfristiges Vermächtnis für ihre Söhne zu schaffen. Dazu gehört auch das 'Forever Home', welches die Familie derzeit in den grünen Hügeln der Schweiz baut, damit ihre Söhne – sollten sie es brauchen und wollen – immer mit der Liebe und Unterstützung ihrer Eltern leben können.

*„Wahrscheinlich werden meine Söhne keine dōTERRA Wellness Botschafter im traditionellen Sinn sein, aber sie werden eine Mission und eine Botschaft haben, die meine bei weitem übertreffen wird.“*

# Ein Gespräch über Stoffwechselgesundheit mit Dr. Brannick Riggs und Dr. Greg Woodfill

Dr. Brannick Riggs ist approbierter Hausarzt und Vizepräsident für die Ausbildung rund um ätherische Öle bei dōTERRA. Dr. Greg Woodfill ist approbierter Geburtshelfer und Gynäkologe und lebt in North Carolina (USA). Dr. Woodfill und seine Frau Ashley haben East Coast Oils (ECO) mitbegründet, wo sie die sichere und effektive Anwendung ätherischer Öle erforschen.

## Was bedeutet Stoffwechselgesundheit?

Wir alle treffen täglich Entscheidungen, durch die unser Körper verschiedenen Stoffen ausgesetzt ist – in der Regel durch unser Essen, unsere Atmung oder die Aufnahme über die Haut. Diese Stoffe werden in unserem Körper verstoffwechselt. Das Sprichwort „Du bist, was du isst“ müsste eigentlich lauten „Du bist, was du verstoffwechselst“. Ein gesunder Stoffwechsel wirkt sich positiv auf alle lebenswichtigen Funktionen des Körpers aus. Eine schlechte Stoffwechselgesundheit führt zu schlechtem Wohlbefinden und vorzeitiger Alterung. Verschiedene körperliche Merkmale können Ihnen eine allgemeine Vorstellung von Ihrer Stoffwechselgesundheit geben, z. B. Energieniveau, Kurzatmigkeit, Herzfrequenz, Hautprobleme,

Verdauungsprobleme und Gehirnnebel. Sie können auch spezifische Tests bei Ihrem Gesundheitsversorger durchführen lassen, um sicherzustellen, dass Puls, Blutzucker, Cholesterin, Triglyceride, Blutdruck und C-reaktive Proteine bei Ihnen in einem gesunden Bereich liegen.

## Warum ist ein gesunder Stoffwechsel wichtig?

„Stoffwechselgesundheit ist ein ernstes Anliegen“, fährt Dr. Riggs fort. „Wenn wir gestresst sind, greifen wir oft zu kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln und treiben weniger Sport. Diese Kombination führt zu einer schlechten Stoffwechselgesundheit.“

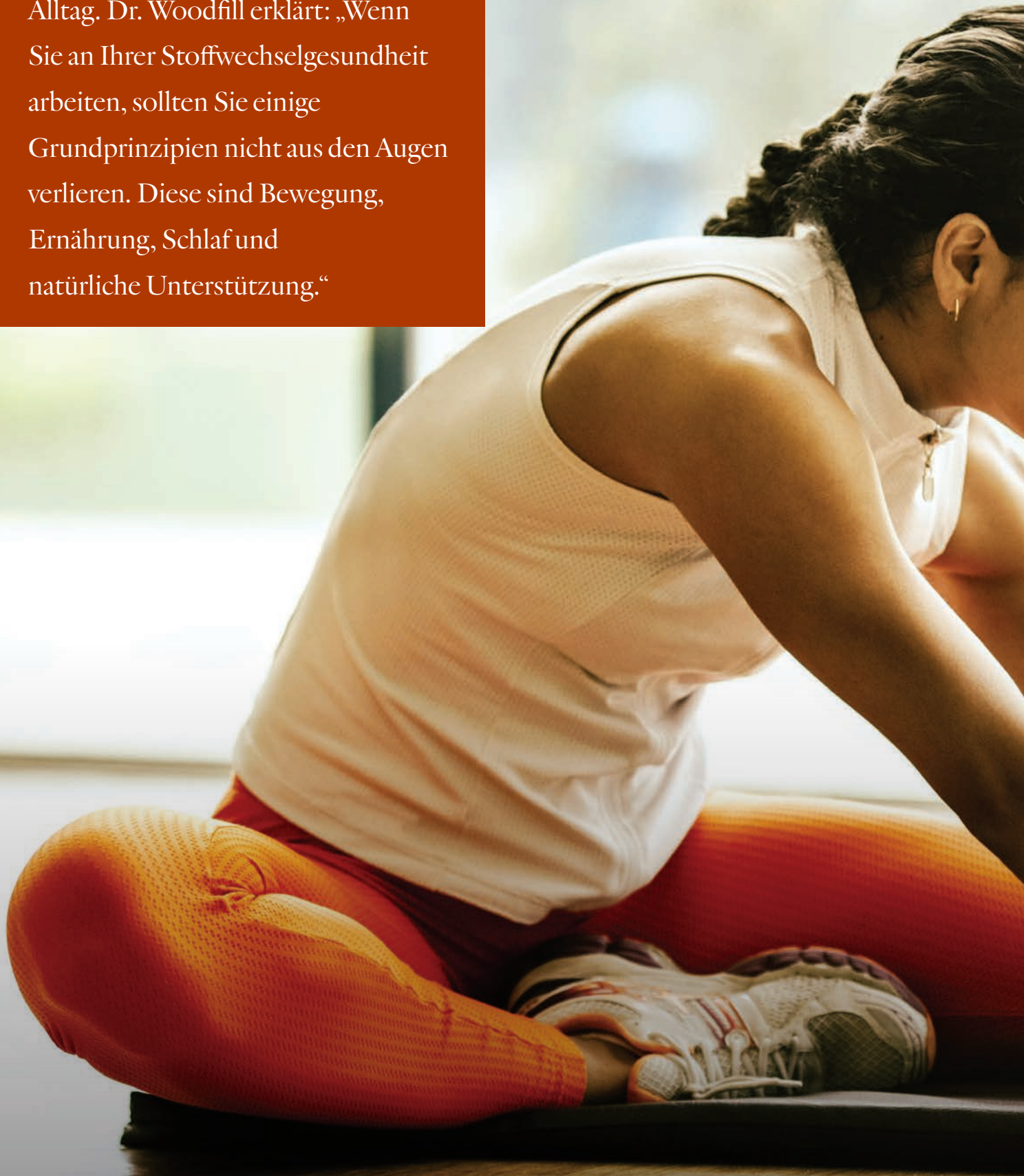
Eine gute Stoffwechselgesundheit verbessert die Lebensqualität im Alltag. Dr. Woodfill erklärt: „Wenn Sie an Ihrer Stoffwechselgesundheit arbeiten, sollten Sie einige Grundprinzipien nicht aus den Augen verlieren. Diese sind Bewegung, Ernährung, Schlaf und natürliche Unterstützung.“







Eine gute Stoffwechselgesundheit verbessert die Lebensqualität im Alltag. Dr. Woodfill erklärt: „Wenn Sie an Ihrer Stoffwechselgesundheit arbeiten, sollten Sie einige Grundprinzipien nicht aus den Augen verlieren. Diese sind Bewegung, Ernährung, Schlaf und natürliche Unterstützung.“





## Sport

Eine konsequente und anspruchsvolle Trainingsroutine ist entscheidend. Es wird empfohlen, mindestens viermal pro Woche 30 Minuten lang mit einer erhöhten Herzfrequenz zu trainieren. Außerdem sollten Sie jeden Tag mindestens 10.000 Schritte gehen.

„Regelmäßiger Sport hilft Ihnen nicht nur körperlich. Er kann Ihnen auch geistig und emotional helfen. Bewegung steigert die Aufmerksamkeit, die Klarheit und das allgemeine Wohlbefinden“, so Dr. Woodfill.

Wenn Sie noch keine Trainingsroutine haben, kann der Einstieg schnell abschreckend wirken. „Wenn Sie konsequent kleine Veränderungen vornehmen, werden Sie mit der Zeit unglaubliche Ergebnisse sehen“, sagt Dr. Riggs.

Ganz gleich, wie Sie sich bewegen, ob Sie spazieren gehen, schwimmen oder draußen mit Ihren Kindern spielen, wenn Ihre Herzfrequenz erhöht ist, verbessert sich Ihre Stoffwechselfundheit.

## Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist ein weiterer grundlegender Baustein für einen gesunden Stoffwechsel. Wenn Sie Ihre Ernährung umstellen wollen, sollten Sie mit kleinen, überschaubaren Veränderungen beginnen. „Manche Menschen beginnen mit dem 80/20-Prinzip. Das bedeutet, dass sie 80 Prozent ihres Tages mit nährstoffreichen Lebensmitteln füllen. Bei den verbleibenden 20 Prozent sind sie etwas nachsichtiger mit sich selbst“, fügt Dr. Woodfill hinzu. „Es geht darum, sich Schritt für Schritt zu verbessern. Sie haben viele Möglichkeiten, nährstoffreiche Lebensmittel in Ihre Ernährung einzubauen.“

Wenn es darum geht, sich gesund zu ernähren, können Feiertage und besondere Anlässe einem in die Quere kommen. Sie müssen jedoch nicht völlig auf „Schummelnahrung“ verzichten. Wenn Sie eine Familienfeier haben oder im Urlaub sind, empfiehlt Dr. Riggs, die Nahrungsmittel zu genießen, die Sie im Alltag vielleicht nicht essen. Sie sollten lediglich darauf achten, dass Sie danach wieder zu Ihren gesunden Essgewohnheiten zurückkehren.

Nach Ansicht von Dr. Woodfill spielt auch die Zubereitung der Lebensmittel eine wichtige Rolle für eine gesunde Ernährung. „Mit dem richtigen Rezept und ein wenig Vorbereitung kann gesundes Essen eine echte Offenbarung sein. Ich habe zum Beispiel gelernt, in meiner Küche mehr mit Gewürzen zu arbeiten. Vor Kurzem habe ich angefangen, mit Kurkuma zu kochen – mir war nicht klar, wie gut es sich zum Würzen und als Farbstoff eignet. Und es ist gesund!“

„Auch die Aufnahme von Ballaststoffen in die Ernährung kann die Stoffwechselfundheit fördern. Diese erschweren den Abbau von Glukose, die in ballaststoffhaltigen Lebensmitteln enthalten ist. Dadurch wird der Zucker langsamer freigesetzt und es kommt zu keinem starken Anstieg des Blutzuckerspiegels“, erläutert Dr. Riggs.

Selbst wenn Sie sich bereits bewusst gesund ernähren, kann es trotzdem noch Lücken in Ihrer Ernährung geben. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung trägt wesentlich zu einem gesunden Lebensstil bei. Sie werden begeistert sein, wie viel mehr Energie Sie haben, wie effizient Sie arbeiten und wie positiv Sie sich aufgrund Ihrer gesunden Ernährung fühlen.

## Schlaf

Erwachsene sollten allgemein zwischen sieben und neun Stunden pro Nacht schlafen. Eine Routine vor dem Schlafengehen ist für den Schlafrhythmus von Vorteil. Ätherische Öle können ein wichtiger Teil dieser Routine sein.

Dr. Woodfill hierzu: „Natürlich empfehle ich Lavender (Lavendel), aber in letzter Zeit beeindruckt mich auch die **dōTERRA Serenity Erholungsmischung**. Probieren Sie es mit einer warmen oder kühlen Dusche oder mit Meditation. Alles, was Ihnen dabei hilft, den Tag abzustreifen, kann hilfreich und effektiv sein.“

Neben einer Routine für die Schlafenszeit ist es auch wichtig, den Schlafplatz von den Aktivitäten des Tages zu trennen. Das heißt auch, dass Bildschirmzeit und Arbeit im Bett tabu sind. Machen Sie Ihr Schlafzimmer stattdessen zu Ihrem Rückzugsort voller Erholung und Entspannung.

## Natürliche Unterstützung

Eine weitere zuverlässige Hilfe für Ihre Stoffwechselgesundheit sind natürliche Lösungen. Das neue **MetaPWR™** System ist hier zur Stelle, um zu helfen.

Laut Dr. Riggs können die Produkte „Ihnen helfen, angemessener auf das zu reagieren, was Sie zu sich nehmen.“

Die **MetaPWR™**-Produktlinie macht sich die Kraft der Natur und Wissenschaft zunutze, um daraus sichere und wirksame Produkte zu schaffen. Diese neuen natürlichen Lösungen können Ihnen helfen, Ihre Ziele in Sachen Stoffwechselgesundheit zu erreichen.

Wir haben über viele Aspekte und Ansätze zur Stoffwechselgesundheit gesprochen. Aber denken Sie daran, dass Sie jetzt damit beginnen müssen, die grundlegenden Prinzipien von Bewegung, Ernährung, Schlaf und natürlicher Unterstützung zu Ihrer Priorität zu machen, indem Sie kleine Schritte gehen, um große Veränderungen zu erzielen. Dr. Woodfill sagt hierzu: „Ich bin zuversichtlich, dass Sie, wenn Sie Stück für Stück besser werden, einen riesigen Unterschied für Ihre Stoffwechselgesundheit bewirken können.“





## Profitieren Sie von der Unterstützung durch das MetaPWR™ System:

**Die MetaPWR Ätherische Ölmischung** enthält die ätherischen Öle Grapefruit, Lemon (Zitrone), Peppermint (Pfefferminze), Ginger (Ingwer) und Cinnamon (Zimt).

- Unterstützt die Fettverdauung.\*
- Trägt zur Gesunderhaltung des Magens bei.\*

**Die MetaPWR Kügelchen und Softgels** sind eine bequeme Möglichkeit, die Vorteile der MetaPWR Ätherischen Ölmischung auch unterwegs zu genießen.

**MetaPWR Assist** enthält die MetaPWR Ätherische Ölmischung sowie natürlich gewonnene Extrakte, Verbindungen und Kräuterpulver. Maulbeerblattextrakt, einer der wichtigsten Inhaltsstoffe, kann zur Aufrechterhaltung eines ausgeglichenen Glukosestoffwechsels im Körper beitragen.\*

**MetaPWR Advantage** enthält Meereskollagen mit neun verschiedenen Tripeptidtypen und wird durch NMN, NADH, Hyaluronsäure und andere Nährstoffe unterstützt.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Antioxidantien helfen, die Haut vor vorzeitiger Alterung zu schützen, indem sie durch freie Radikale verursachte Hautrötungen und Stress reduzieren.\*

\*Diese gesundheitsbezogenen Angaben werden noch von der EU und der EFSA geprüft.

# Alles über MetaPWR™, alles an einem Ort

Wir haben eine Fülle von MetaPWR™-Ausbildungsmaterialien erstellt, die Ihnen dabei helfen, das MetaPWR System, die Produkte und die Wissenschaft dahinter kennenzulernen und andere beim Aufbau ihrer Wellnessroutine zu unterstützen.

Scannen Sie diesen Code, um zum MetaPWR Hub zu gelangen





Der MetaPWR Hub enthält Informationen, die für den europäischen Markt zugelassen sind. So können Sie sicher sein, dass die Informationen, die Sie weitergeben, europakonform sind!

Alle Inhalte sind in 22 Sprachen verfügbar: Bulgarisch, Tschechisch, Dänisch, Niederländisch, Englisch, Estnisch, Finnisch, Französisch, Deutsch, Ungarisch, Italienisch, Lettisch, Litauisch, Norwegisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch, Slowakisch, Slowenisch, Spanisch, Schwedisch.

- Produktinformationsseiten zu jedem Produkt.
- Häufig gestellte Fragen und Kernaussagen, die Sie weitergeben können.
- MetaPWR Kursmaterialien, inklusive Powerpoint-Präsentation.
- MetaPWR-Ausbildungskurs – kostenlose Online-Inhalte, die sich auf Produktdetails, wissenschaftliche Zusammenhänge und die Veränderung des Lebensstils konzentrieren; gut aufbereitet, um an andere weitergegeben zu werden.
- Unterstützende Videoinhalte.



WELLNESS-BOTSCHAFTERIN SILVIA MALIK:

# Von gut zu exzellent im Geschäftsleben

---



- ACCESUL PE TEREN -  
ESTE PERMIS DOAR  
JUCĂTORILOR DE GOLF



„Sechs Monate im Jahr, in der kalten Jahreszeit, leben wir in unserem Paradies in Panama, umgeben von Blumen und Vögeln, arbeiten online unter einer Palme und lassen unsere Kinder so aufwachsen, wie wir es immer wollten. Den Rest des Jahres verbringen wir in Rumänien. Wir sind häufig unterwegs, wo auch immer unsere Leader uns brauchen, in Rumänien oder in ganz Europa, in Österreich, Deutschland, Spanien... Unser Traum ist Wirklichkeit geworden! dōTERRA hat unser Leben radikal verändert: Bisher lief unser Geschäft gut, aber jetzt ist es exzellent. Und genau das macht den Unterschied aus.“

Silvia Maliks Mutterinstinkt, natürliche Gesundheitslösungen für ihr Kind zu finden, brachte sie vor sechs Jahren in Rumänien zu dōTERRA. Jetzt ist sie Presidential Diamond Leader und arbeitet mit ihrem Mann Sergiu zusammen. Wie aber ist sie dorthin gekommen, wo sie heute ist?

## Ich will kein Geschäft aufbauen!

Vor sechs Jahren sagte Silvia zu der Person, die sie damals einschrieb: **„Am Geschäftlichen bin ich nicht interessiert! Ich will kein Geschäft aufbauen. Ich liebe dōTERRA und möchte es an andere weitergeben!“** Ihr Enthusiasmus wirkte ansteckend auf viele Menschen, die genau dasselbe wie sie tun wollten.

Zu dieser Zeit führten Silvia und Sergiu ein florierendes Fotogeschäft, mit dem sie beruflich und finanziell erfolgreich waren und ihrer Leidenschaft nachgehen und die Welt bereisen konnten. Aber die Zusammenarbeit mit dōTERRA brachte ihnen so viel mehr als nur ein gutes Geschäft: die Chance, sich durch das Erlernen, Verstehen und Leben ihrer grundlegenden Überzeugungen und Werte weiterzuentwickeln. **„Für mich war mein größtes ‚Warum‘ immer, die Herzen der Menschen zu erreichen. Durch die Zusammenarbeit mit dōTERRA habe ich die Möglichkeit, mir selbst und anderen Menschen dabei zu helfen, die Herausforderungen des Lebens viel leichter zu meistern.“**

Silvia gründete ihr dōTERRA-Geschäft in Rumänien in einer Zeit der gesellschaftlichen Herausforderungen und Veränderungen. Nach der Revolution von 1989 waren viele Menschen in Rumänien zunehmend skeptisch gegenüber verschiedenen Aspekten des Alltags geworden und suchten verstärkt nach alternativen Lösungen. Dies galt auch für frei verkäufliche Heilmittel. Diese postrevolutionäre Kultur schürte auch die Skepsis gegenüber dem Geschäftsmodell des Network-Marketing im Allgemeinen, herrschte doch eine negative Grundeinstellung gegenüber den Unternehmen, die es zu dieser Zeit in Rumänien und darüber hinaus gab.

**„Eine Sache, die mich lange Zeit zögern ließ, war das schlechte Image des Multi-Level-Marketing (MLM). Ich erzählte nie von den geschäftlichen Möglichkeiten, die die ätherischen Öle bieten, und inzwischen bedauere ich es sehr, dass ich mich nicht früher in dieser Richtung informiert habe. Auch Sie erhalten vielleicht negative Reaktionen auf MLM, aber ich empfehle Ihnen, sich über die Unternehmen im Network-Marketing und die Möglichkeiten, tiefgreifende**

**Beziehungen aufzubauen, zu informieren. Dies ist der Schlüssel zu Ihrer persönlichen Entwicklung bei dōTERRA und damit auch zur Unterstützung der Menschen in Ihrem Umfeld.“**

## Mein Geschäft bin ich

**„Der Rang in meinem Virtual Office änderte sich ständig und ich verstand überhaupt nicht, was los war. Ich verfolgte einfach weiter meine Mission, andere über ätherische Öle zu informieren. Dabei dachte ich gar nicht daran, dass mich das auch im Rang aufsteigen lassen würde.“**

Trotz ihrer anfänglichen Bedenken baute Silvia ein leistungsstarkes dōTERRA-Geschäft auf. Innerhalb von neun Monaten wurde sie Diamond Leader und mit einer Geschäftsstruktur von 400 Personen. Trotz ihrer Zweifel zu Beginn unterstützte Silvia viele Menschen bei ihrem Vorhaben, selbst erfolgreiche Leader zu werden. Ihre tiefgreifende Überzeugung von dōTERRA wird von der Vielfalt der Menschen angetrieben, mit denen sie zusammenarbeitet, und der Art und Weise, wie jeder von ihnen mit einer bestimmten Gruppe in Resonanz steht. In ihrem Team gibt es Leader, die Einzelgespräche mit den Menschen in den ländlichen Gebieten führen. Es gibt Leader, die online arbeiten, wie Silvia. Und dann ist da noch die „Generation TikTok“, die aufstrebenden Leader. Diese Generation ist das Vermächtnis von dōTERRA.

**„Ich habe einen 18-jährigen Sohn, und ich beginne allmählich, seine Generation sehr gut zu verstehen: Für sie gibt es keine Autorität, keine Lebenserfahrung ist relevant. Das Wichtigste ist das „Warum“: Welchen Wert bringst du für mein Leben, welchen Wert bringst du in das universelle Ökosystem ein?“**

Überzeugt von dem enormen Potenzial des Geschäfts, das Silvia mit Leidenschaft und Motivation aufgebaut hatte, beschloss Sergiu, seine Frau in den Bereichen Strategie, Struktur, Bestellungen, Treueprämienplanung und Business-Mentoring zu unterstützen.

Als sie das menschliche Gesicht des Network-Marketing verstanden hatte, erzählte Silvia anderen davon: **„Ja, Sie können mit dōTERRA Geld verdienen. Sie müssen verstehen, dass dōTERRA keine Kurzstrecke ist, sondern ein Marathon, bei dem Sie echte Beziehungen aufbauen, und wie alles, was Qualität hat, braucht es Zeit. Möchten Sie erfolgreich sein? Warum möchten Sie erfolgreich sein? Was möchten Sie mit Ihrem Erfolg machen? Das ist genau das, was Sie weiterbringen wird.“**



Silvia ist überzeugt, dass man in seine eigene Entwicklung investieren muss, die Menschen im eigenen Umfeld ebenfalls wachsen können und damit auch das eigene Geschäft wächst. Ihr Unternehmen spiegelt wider, wer Sie wirklich sind, denn die Menschen um Sie herum ahmen Ihre Einstellung nach.

**„Ich arbeite zuerst mit der Person. Ich erkläre ihr, dass wir wie eine Art Gefäß sind, das mit einer bestimmten Menge gefüllt werden kann – sind Sie bereit, diese Menge aufzunehmen? Ist das Fassungsvermögen des Gefäßes klein, kann man nicht viel aufnehmen. Der Prozess, den man durchläuft, macht uns widerstandsfähiger und versetzt uns in die Lage, mehr aufzunehmen. Genauso geht es bei dōTERRA nicht darum, einen Rang zu erreichen. Es geht um den Prozess, den man durchlaufen muss, um diesen Rang zu erreichen.“**

Silvia sieht dōTERRA als eine Mischung aus Ehrenamt, Unternehmertum und Franchising. Ehrenamt, weil man Menschen hilft und ihr Leben zum Besseren wenden möchte. Unternehmertum, weil man sein eigenes Unternehmen führt. Und Franchising, weil dōTERRA exzellente Standards und Unterstützung bietet.

### **Die nächste Stufe in unserem Geschäft: das MetaPWR™ System**

Silvias Instinkt und Einfluss als erfolgreiche Unternehmerin waren ihr Antrieb auf ihrer Reise mit MetaPWR. Sie ist der Meinung, dass das MetaPWR™ System der perfekte Weg ist, um ein stabiles und harmonisches Unternehmen auf das nächste Level zu bringen, **„aus ganzem Herzen und mit konzentriertem Geist“**.

Silvia und Sergiu sind immer neugierig und unternehmungslustig, bereit, neue Dinge auszuprobieren. Sie waren sofort begeistert vom MetaPWR System, nachdem sie auf der Presidential Diamond Global-Veranstaltung im September 2022 zum ersten Mal von diesen revolutionären Produktneuheiten erfahren hatten. Auf der Veranstaltung begeisterte der Gastreferent Dr. David Sinclair\* sie mit seinem Vortrag über die reversiblen Prozesse der Zellalterung und des Zellverschleißes.



Silvia konnte MetaPWR gleich nach der Markteinführung in den USA ausprobieren und hatte so die Gelegenheit, die Produkte zu verstehen. Sie gründete ein MetaPWR Metabolic Bootcamp, eine Facebook-Gruppe speziell für alle, die als Erste in den Genuss der Vorteile des MetaPWR Systems kommen wollten. Silvia teilte ihre persönlichen Ergebnisse mit mehr als 1.000 Wellness-Begeisterten. Das Metabolic Bootcamp-Programm war eine Kombination von Silvias Webinaren zur Stoffwechselbeschleunigung mit Vorträgen von Gastreferent\*innen. Silvia stellte den Mitgliedern der Facebook-Gruppe außerdem die Aufgabe, an einer 30-tägigen Challenge teilzunehmen und die Auswirkungen des MetaPWR Systems auf ihren Stoffwechsel zu beobachten. Das Feedback war äußerst positiv und ermutigend.

Silvia ist der Ansicht, dass dōTERRA mit dem MetaPWR System eine neue Ära eingeläutet hat. **„Was bedeutet Stoffwechsel für Sie? Ich habe mich gefreut, dass die Leute verstanden haben, dass das MetaPWR System nur eine von vielen Stellschrauben ist, an denen wir täglich drehen müssen, um unseren Stoffwechsel gesund zu erhalten. In unserem Metabolic Bootcamp laden wir Fachleute aus den Bereichen Ernährung, Flüssigkeitszufuhr, Schlaf, Psychologie und Spiritualität ein, um über all diese Themen zu sprechen, durch die wir unseren Stoffwechsel verbessern können.“**

Durch das MetaPWR Metabolic Bootcamp ist eine Kerngruppe von Menschen entstanden, die mehr für ihre Gesundheit tun wollen. Es war ein „Projekt zur Markterwärmung“, ein Weg, um diejenigen zu erreichen, die sich mit ätherischen Ölen nicht unbedingt auskennen, die sich aber für eine gesunde Lebensweise interessieren und den Wunsch haben, besser und länger zu leben.

**„MetaPWR ist ein unverzichtbares Produkt für die Gesundheit der Zellen, ein Schlüsselement für das Bewusstsein für Lebensqualität. Wir haben unsere Gesundheit selbst in der Hand, und das MetaPWR System gibt uns die nötigen Mittel dazu. Es ist kein Öl, es ist ein Lebensstil. Wenn Sie Ihren Zellen jeden Tag etwas Gutes tun, dann werden sie es Ihnen danken. Wir sind jetzt auf einem Level, auf dem alle, die sich über ätherische Öle informieren wollten, dies in ausreichendem Umfang getan haben. Jetzt gehen wir mit MetaPWR einen Schritt weiter: mit einem Produkt, das den Menschen von innen heraus hilft. Wenn Sie körperlich gesund sind, sind die Chancen, dass Sie auch geistig und emotional stark sind, viel größer.“**

Das MetaPWR System ist eine tolle Chance für alle, die bereits mit ätherischen Ölen vertraut sind, und (vor allem) für neue Kundinnen und Kunden und solche, die bisher nicht interessiert waren. Es besteht die Möglichkeit, das MetaPWR System mit anderen Produkten wie dem LifeLong Vitality Pack™, dem Cleanse & Restore Kit oder Hautpflegeprodukten zu kombinieren. Das MetaPWR System ist eine wichtige Säule, die das gesamte

Fundament einer umfassenden Lifestylerroutine unterstützt.

**„Das MetaPWR System ist und bleibt ein Erfolg. Alles, was dōTERRA tut, wird zum Erfolg, weil es auf Wertschätzung, Empowerment, Hingabe und Leidenschaft beruht. Und das MetaPWR System bringt all diese Eigenschaften mit sich – es ist an den Leadern, diese zutage zu fördern. Wir müssen unsere persönlichen Erfahrungen mit MetaPWR teilen. Nur so, durch das von uns Erlebte, sind wir in den Augen der anderen glaubwürdig. Das MetaPWR System hat den Vorteil, dass es ein verblüffend einfach zu befolgendes Programm ist, das Vertrauen gibt und Leader am Anfang ihrer Reise bestärkt.“**

Silvia und Sergiu glauben, dass ihre Leader Einfluss nehmen können, indem sie andere unterrichten. Der Ansatz, den sie dem Team nahelegen, ist der des „mutigen Leaders“, der das Produkt ausprobieren möchte, sobald es auf den Markt kommt, um aus eigener Erfahrung zu lernen und anderen davon zu berichten.

**„Man sät Vertrauen durch Aufklärung, durch Erfahrung. Wenn Sie wirklich und wahrhaftig die Rolle des Leaders übernehmen, bilden Sie nicht nur die Menschen in Ihrem Umfeld aus, sondern auch eine ganze künftige Generation potenzieller Kundinnen und Kunden. Ich möchte Brücken zwischen diesen Generationen bauen und für die, die danach kommen, relevant sein. Wir müssen jetzt gestalten, wie dōTERRA in den nächsten 30 Jahren aussehen wird.“**

Wenn es nach Silvia geht, können Leader je nach eigenem Alter auch für eine 20-jährige Altersgruppe relevant sein. Sie selber ist in ihren Vierzigern und sieht sich als relevante Leaderin für die Altersgruppe der 30- bis 50-Jährigen und arbeitet daran, die Kluft zwischen den Generationen und deren Mindset zu überbrücken. Sie ermutigt die Menschen um die 30, die Kluft zwischen den 20- bis 40-Jährigen zu überbrücken und im Gegenzug mit den Personen um die 20 zusammenzuarbeiten, um die jüngere Generation zu erreichen.

Silvia glaubt leidenschaftlich an die Kraft, die Frauen und andere Mütter wie sie selbst entfalten können, wenn sie eine Gelegenheit wie die Zusammenarbeit mit dōTERRA erhalten:

**„dōTERRA hat meinen Blick auf das Leben vollkommen verändert, die Art und Weise, wie ich mich selbst entdeckt habe, die Person, die ich durch meine innere Verwandlung geworden bin. Ich weiß nicht, wo ich mich mehr hätte weiterentwickeln können als bei dōTERRA – es ist das Wunderbarste, was mir je passiert ist.“**

\*Professor in der Genetikabteilung und Co-Direktor des Paul F. Glenn Center for Biology of Aging Research an der Harvard Medical School.

# Rundum geschützt in jeder Jahreszeit... **natürlich**

Ob Sie im Herbst gemütlich am Lagerfeuer sitzen oder im Winter einen Schneemann bauen – Ihre Haut braucht ständige Pflege. Wenn Sie die Produkte der dōTERRA sun-Linie in Ihre tägliche Routine integrieren, können Sie sicher sein, dass Ihre Haut das ganze Jahr über mit Nährstoffen versorgt wird.

Für dōTERRA sun werden nur saubere, sichere und wirksame Inhaltsstoffe verwendet.

Nichts davon:

- Oxybenzon
- Chemische Sonnenschutzfilter
- Phthalate
- Synthetische Inhaltsstoffe

Ausschließlich Folgendes:

- Nicht-Nano-Zinkoxid – ein sicherer und natürlicher mineralischer Sonnenschutzfilter
- Für Veganer geeignete, korallenfreundliche Formeln ohne Tierleid
- Aloe vera, Vitamin E und andere pflegende natürliche Inhaltsstoffe
- Breitbandschutz LSF 30

Entwickelt für jeden Tag, jedes Alter<sup>†</sup> und jeden Körper, rundum geschützt... *natürlich*.



<sup>†</sup> Vor der Anwendung an Kindern unter 6 Monaten bitte ärztlichen Rat einholen.





MEN'S FEATURE

# »Nicht ohne meine Öle!«

## – Ätherische Öle aus der Sicht von Männern

Ganz schön stark – die Natur lässt in Form von ätherischen Ölen ihre Muskeln spielen, um das Wohlbefinden zu erhöhen. Viele unserer männlichen Wellness-Botschafter haben längst die natürlichen Vorteile der ätherischen Öle von dōTERRA entdeckt. Lesen Sie über ihre Erfahrungen und lassen Sie sich von ihren Top-Tipps inspirieren – exklusiv von Männern für Männer.



### Thorsten Weiss, *Blue Diamond*, Sprecher, Mentor & Coach und Unternehmer

Thorsten folgte mit seiner Entscheidung für dōTERRA seinen tiefsten Überzeugungen: Er glaubt an die Güte der Schöpfung und daran, dass in Gottes Kräutergarten nur »wahre Reinheit« zu finden sei. Er schätzt das Wissen von Expertinnen und Experten sowie eine wissenschaftliche Beurteilung, die bestätigt, dass ätherische Öle rein sind. Er unterstützt Transparenz und ehrliche Geschäftspraktiken und findet es wichtig, Einblick in unabhängige Prüfberichte zu haben.

Thorsten war jahrelang auf der Suche nach einem Unternehmen, das reine ätherische Öle herstellt, über eine reine Intention verfügt sowie eine reine Liebe zur Natur und den Menschen. Ein Treffen mit David Stirling vor Jahren in Utrecht, hat ihn endgültig von dōTERRA und den damit verbundenen Möglichkeiten überzeugt.

Thorsten ist Autor und Co-Autor von Bestsellern – wie »Bringe Deine Emotionen in Balance mit ätherischen Ölen«. Auch er selbst verbringt keinen Tag ohne Öle – so kann man Thorstens Gewohnheiten für ein vitales Leben zusammenfassen. Der Tag startet mit dem dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ (LLV) und Lemon (Zitrone) im Wasser. Darauf folgt eine stille Zeit des Fokus und Gebets, wofür er ein Öl auswählt. Neben regelmäßigen AromaTouch Technique™-Anwendungen finden sich im ganzen Haus Diffuser, Duschen, Zähneputzen, Hautpflege – die ätherischen Öle sind immer mit von der Partie.

#### Thorstens Gewohnheiten

- Kochen und Marinieren mit ätherischen Ölen\*
- Probieren Sie seine motivierende Mischung:
  - 2 Tropfen Lavender (Lavendel)
  - 1 Tropfen Spearmint (Grüne Minze)
  - 1 Tropfen Sandalwood (Sandelholz)
  - 2 Tropfen Green Mandarin (Grüne Mandarine)

\*Beachten Sie Inhaltsstoffe, Warnhinweise und Gebrauchsanweisungen auf den einzelnen Etiketten.





## Patrick Hadl, *Silver*, Österreich

Patrick, 21 Jahre jung, ist nach eigener Aussage seit »ungefähr«, fünf Jahren bei dōTERRA. Warum »ungefähr«? Weil er sich nicht mehr genau daran erinnern kann, wann seine Großmutter Erika, dōTERRA *Diamond*, zu ihm kam und sagte: »Patrick, ab heute gibt's nur noch das!« Nach einiger Zeit und durch viele eigene Erfahrungen hat Patrick gemerkt, wozu die Fläschchen, gefüllt mit ätherischen Ölen, fähig sind. »Heute«, so sagt er, »*geht ohne dōTERRA nichts mehr. Angefangen beim Frühstück mit dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ (LLV) über den persönlichen Duft abends beim Weggehen und die Emotions-Öle bei anbrandendem Gefühlschaos bis hin zur Anwendung von Deep Blue™ Lindernde Mischung nach der sportlichen Routine.*«

### Patrick's Favoriten

DIY – Persönlicher Duft  
»Frische Sahne«

- 8 Tropfen Osmanthus
- 8 Tropfen Madagascar Vanilla (Madagaskar-Vanille)
- 8 Tropfen Cedarwood (Zeder)

So geht's:

- In eine 15 ml Roll-On-Flasche geben und den Rest mit fraktioniertem Kokosöl auffüllen.

### Helferlein-Mischung

Ausgezeichnet zur Unterstützung bei muskulären Herausforderungen geeignet

- Lemongrass (Zitronengras)
- Cypress (Zypresse)
- Frankincense (Weihrauch)
- Copaiba (Kopaiba)
- Helichrysum (Strohblume)

So geht's:

Zu gleichen Teilen mischen.



## Thomas Hudribusch, *Diamond*, Österreich

Thomas bezeichnet seinen Weg zu dōTERRA als »klassisch«, denn seine Frau Dany war anfangs die treibende Kraft. Die Convention in Düsseldorf 2019 gab schließlich den Ausschlag, zu kündigen und gemeinsam mit Dany das dōTERRA Business aufzubauen. Mittlerweile ist Thomas selbst Leader und begeisterter Anwender von dōTERRA Produkten. »*Vom Tagesstart mit Lemon (Zitrone) in einem Glas Wasser zusammen mit dem dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ (LLV) und dem MetaPWR™ System, über die Verwendung von dōTERRA Adaptiv™ Beruhigende Mischung bei der Buchhaltung oder Pfefferminzkügelchen beim Motorradfahren bis hin zur Einnahme von dōTERRA Serenity™ Erholungsmischung zur Förderung der Entspannung sind die Öle fester Bestandteil meines Tages.*«

### Thomas' Tipps

- Lemon (Zitrone) zum Reinigen der Hände (z.B. nach dem Reifenwechsel)
- Ginger (Ingwer) & Lime (Limette) zum Marinieren
- Ginger (Ingwer) im Bier oder Lime (Limette) im Weißbier
- dōTERRA AromaTouch™ Anwendung zur Entspannung
- TerraShield™ Outdoor-Mischung für Aktivitäten im Freien



### Uwe Andreas Kalbermatter, *Swiss Diamond*, Therapeut

Seit Uwe sich erinnern kann, war er wegen seiner heftigen Migräne auf der Suche nach »bio-logischer« Unterstützung. Als Physiotherapeut mit Spezialisierung auf biologische Medizin ist er Pflanzen auf vielfältige Weise begegnet: 2005 in der Aromatherapie-Ausbildung und 2015 in Form der ätherischen Öle von dōTERRA. Uwe und seine Familie begaben sich auf Entdeckungsreise, bald integrierte er die Öle wegen ihrer positiven Wirkungen auch in seine Praxis. **»Heute haben die Produkte von dōTERRA eine zentrale Rolle in der Pflege meines Körpers und Geistes eingenommen«**, so Uwe.

### Peter Niedner, *Diamond* und *Germany* Founder

Peter und seine Frau Biggy sind ein gutes Team. Früher haben beide zusammen energetisch gearbeitet, Meditation und Coachings angeboten, Fachbücher geschrieben und auf Messen ausgestellt. Biggy hat bereits mit 18 Jahren angefangen, selbst Öle zu destillieren. Während Biggy und Peter mit ihren Büchern und Coachings auf vielen Messen als Ausstellende waren, kamen auch einige Menschen mit Ölproben zu den beiden. Der Funke sprang nicht über. Der Wendepunkt kam, als es Peter gesundheitlich nicht gut ging und eine Freundin dōTERRA Öle mitbrachte. »Die sind anders!« – mit diesem Ausruf von Biggy war alles klar: Bald ging es Peter wieder besser, Biggy wurde Silver. Auf der Convention in Amsterdam 2017 verflog Peters jahrzehntelange Skepsis endgültig. Er erinnert sich noch genau an den Moment, in dem er innerlich eingestiegen ist: **»Dr. Hill sprach auf der Bühne und ich erkannte, dass man Menschen mit ätherischen Ölen ganzheitlich erreichen kann – neben ihren spürbar positiven Wirkungen, sind sie wissenschaftlich analysierbar, Logik und Gefühlsebene schließen sich nicht aus.«**

#### Uwes Empfehlung – Prostata Pflegeöl

Mit zunehmendem Alter weiß Uwe, wie wichtig es ist, sich um seine Gesundheit zu kümmern, beispielsweise in Bezug auf seine Prostata. Er empfiehlt jedem Mann folgendes Rezept:

- 5 Tropfen Helichrysum (Strohblume)
- 5 Tropfen Lavender (Lavendel)
- 5 Tropfen Cypress (Zypresse)

5 Tropfen Frankincense (Weihrauch)

#### Anleitung:

In eine 15-ml-Roll-on-Flasche füllen und mit fraktioniertem Kokosöl auffüllen.

#### Anwendung:

Äußerliche Massage des Beckenbodens und des Unterleibs, einmal täglich.

#### Peters Empfehlungen

- Den Tag richtig beginnen mit dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ (LLV), ZenGest™, PB Assist+™ Nahrungsergänzungsmittel, Lemon (Zitrone), Copaiba (Kopaiva) und Frankincense (Weihrauch)
- dōTERRA Amavi™ als begeisternden persönlichen Duft nutzen
- Auf Hautstellen, die etwas mehr Aufmerksamkeit benötigen, Yarrow|Pom auftragen
- Das MetaPWR™-System – dies gehört für Peter genauso zu seiner Routine wie dreimal pro Woche Sport zu treiben





## Matthias Quaritsch, *Presidential Diamond* und *Germany Founder*

Matthias blickte bereits auf eine erfolgreiche Karriere zurück, als sich ihm die Sinnfrage immer dringlicher stellte. So begab er sich gemeinsam mit seiner Frau Sabine auf die Suche – beruflich sowie gesundheitlich. Zu seinen Themen hatte Matthias in der Schulmedizin keine nachhaltigen Lösungen gefunden. Durch eine Heilpraktikerin wurde er auf ätherische Öle im Allgemeinen aufmerksam. Kurz darauf sendete ihm sein alter Freund Adheesh Piel aus Australien die lebensverändernde Antwort auf alle seine Fragen auf dem Postweg zu: das »Family Essentials Kit« von dōTERRA. »*Die wohltuende Wirkung, die physische als auch die emotionale Seite der Öle, waren so überzeugend, dass ich wusste, dass ich die Antwort auf meine Fragen gefunden hatte – in der Essenz nichts weniger als meine Berufung*«, sagt Matthias. Gemeinsam mit Sabine teilt er seither die besten ätherischen Öle der Welt und betont, dass dōTERRA für ihn nach all der Ärzte-Odysee ein Schlüsselerlebnis war.

### Matthias' Empfehlungen

#### Für alle sportlichen Männer:

Deep Blue Rub™ Lindernde Muskellotion, vor und nach dem Sport

#### Bei Schnarchen:

Thyme (Thymian) unter den großen Zeh, der in der Fußreflexzonenmassage für den Kopf steht; Schnarchen entsteht meistens durch einen erschlafften Gaumenlappen

#### Für Wohlbefinden:

dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ (LLV), dōTERRA TerraZyme™, dōTERRA Serenity™ Erholungsmischung

#### Für die Haut:

Blue Tansy (Blauer Rainfarn) (nicht fettend), Yarrow I Pom (fettend)  
Tipp: Intuitiv anwenden – lieber weniger, lieber häufiger

## René Spalek, *Diamond*, Fotograf

Bei einem Schüleraustausch lernte René seinen amerikanischen Freund Fred Donegan kennen – eine Begegnung, die Jahrzehnte später sein Leben verändern sollte: Anfang 2013 stieg er bei Fred und seiner Frau Carrie als Builder in ihr dōTERRA-Team ein – motiviert durch die vertrauensvolle Beziehung zu seiner Upline. Besonders die durch dōTERRA gewonnene Freiheit, bei seinen künstlerischen Projekten unabhängiger entscheiden zu können, schätzt René sehr. Die ätherischen Öle von dōTERRA möchte René in seinem Leben nicht mehr missen.

### Renés Empfehlungen

Das markant-holzige Aroma der limitierten Ölmischung dōTERRA Amavi™\*

Die Anti-Aging Feuchtigkeitscreme als tägliche Gesichtspflege

TriEase™ Softgels zur Unterstützung während der Heuschnupfen-Saison

#### DIY – Schützende Mischung für Veggie-Caps

- Clove (Gewürznelke)
- Geranium (Geranie)
- Lemon (Zitrone)
- Lemongrass (Zitronengras)
- Siberian Fir (Sibirische Tanne)

Zu gleichen Teilen mischen.

## Michael Schneider, Gold, Deutschland

### »Bleib' mir weg mit diesem Duftlampen-Gedöns! ...«

... so oder so ähnlich, war über Jahrzehnte die übliche Reaktion von Michael, sobald er mit Aromen von Parfums oder Raumdüften konfrontiert wurde. Er suchte prompt das Weite. Wegen einer gesundheitlichen Einschränkung wurden ihm mehrere Male natürliche ätherische Öle empfohlen - ohne Erfolg. Bis seiner Frau, wie er sagt, der Kragen platzte. Er willigt ein, es auf einen Versuch ankommen zu lassen und die ätherischen Öle von dōTERRA auszuprobieren. Heute, Jahre später, empfindet es Michael als großes Glück, diese »Geschenke der Natur« zu kennen.



## Die 5 wichtigsten Gründe für Michael, warum ALLE Männer die ätherischen Öle von dōTERRA auszuprobieren sollten

### Platz 5: Endlich eine Alternative zu Gin-Tonic – ohne Alkohol

Ich liebe Gin-Tonic, aber ich kann ja nicht jeden Abend gläserweise davon trinken. Deshalb mein Hack für alle Gin-Tonic-Liebhaber: 1 Tropfen Grapefruit, 1 Tropfen Lime (Limette), 1 Tropfen Zendocrine™ Mischung für den Neubeginn, Eiswürfel mit 250 ml Tonic Water aufgießen. Knaller!

### Platz 4: Mental konzentriert & fokussiert

Die Entdeckung überhaupt – u.a. mit Sandalwood (Sandelholz) und Patchouli (Patschuli) – ist für mich die InTune™ Fokusbildung. Einfach diese herrlich stimulierenden Aromen mit der Roll-On-Flasche in den Nacken und unter die Nase rollen, 2 Minuten lang ein- und ausatmen! Selbst am späten Nachmittag bin ich voll leistungsfähig und frisch wie am Morgen. Hammer!

### Platz 3: Schnell entspannen & tief schlafen

Morgens ausgeruht aufwachen und in den Tag starten? Hier meine Hacks:

- Für alle Nachtaktiven wider Willen: 1 Tropfen Lavender (Lavendel), 1 Tropfen Frankincense (Weihrauch) und 1 Tropfen Vetiver – zusammen verdünnt mit fraktioniertem Kokosöl auf Brust und Herzgegend auftragen, die Hände vor die Nase halten und 2

Minuten tief ein- und ausatmen. Entspannung pur!

- Für tagsüber: Schnell entspannen und gleichzeitig Kraft tanken: Bergamot (Bergamotte) unter der Dusche auf die Haut auftragen und tief ein- und ausatmen. Reicht!

### Platz 2: Lecker & gesund kochen – in Sekundenschnelle

Diese Hacks strotzen nur so vor Geschmack – egal, ob »Mann« gerne kocht oder nicht:

- 200g gesalzene Erdnüsse – mit 1 Tropfen Black Pepper (Schwarzer Pfeffer) beträufeln, Behälter schließen, gut durchschütteln, snacken. So haben Sie Erdnüsse vermutlich noch nie gegessen!
- Avocado – in 5 Sekunden: Avocadohälften mit Salz, Pfeffer und 2 Esslöffeln Olivenöl würzen, vollenden mit 2 Tropfen Limette mit ihrem säuerlichen, spritzig frischen Charakter. Zum Niederknien!

### Platz 1: Der ultimative TOP-1-Grund, für alle MÄNNER

... einfach mal mit Mut und Neugier über sich hinauswachsen und das empfohlene ätherische Öl ausprobieren und ehrlich in sich hineinspüren. Zum Verlieben!



# Eine Grundlage für Ihre Gesundheit aufbauen

Entdecken Sie das dōTERRA Lifelong Vitality Pack™, unser meistverkauftes Nahrungsergänzungspaket.

## xEO Mega™

- Enthält Omega-Fettsäuren zur Unterstützung der Gelenksgesundheit und des Kreislaufes

## Alpha CRS+™

- Trägt zur ordnungsgemäßen Funktion der Skelettmuskeln bei normaler körperlicher Aktivität, körperlicher Betätigung oder Sport bei

## Microplex VMz™

- 22 essenzielle Vitamine und Mineralstoffe







Das sagt die Tierärztin:

# Heilende Bande

## Die Verbindung zwischen Mensch und Tier

Dr. Jeanette Yamamoto, Mitglied des dōTERRA Veterinarian Advisory Board, über die Verbindung zwischen Mensch und Tier und den Zusammenhang mit ätherischen Ölen.

Einfach gesagt: Tiere sind wunderbar! Vielleicht bin ich etwas vorbelastet, da ich seit 20 Jahren Tierärztin bin und Tiere liebe, solange ich denken kann. Diejenigen von uns, die Haustiere haben oder regelmäßig mit ihnen zu tun haben, werden bestätigen, dass Haustiere uns glücklich machen. Erst vor Kurzem hat die wissenschaftliche Forschung gezeigt, dass Haustiere einen direkten positiven Einfluss auf unsere Gesundheit haben können.


In den letzten 50 Jahren hat die medizinische Forschung nachgewiesen, wie Tiere sowohl unser geistiges als auch unser körperliches Wohlbefinden verbessern können. Eine Studie aus den 1980er Jahren ergab, dass bei Menschen, die einen Herzinfarkt erlitten hatten, diejenigen mit größerer Wahrscheinlichkeit länger lebten, die ein Haustier besaßen. Kürzlich wurde in einer Studie des College of Veterinary Medicine an der University of Missouri untersucht, wie der Umgang mit Tieren den Oxytocinspiegel erhöhen kann. Dieses Hormon hat körperliche und psychische Effekte, die sich unter anderem positiv auf das Sozialverhalten und die Emotionen auswirken.











Es gibt zahlreiche Belege dafür, dass Menschen geistig und körperlich von Tieren profitieren können. Das Schöne an dieser Tatsache ist, dass sie auf Gegenseitigkeit beruht – auch die Tiere können von diesem Austausch profitieren. So haben Untersuchungen über die sportliche Betätigung beim Gassigehen mit Hunden gezeigt, dass sich nicht nur die Gesundheit der Menschen verbesserte, sondern auch die Adoptionschancen für andere Hunde, die ein „Zuhause für immer“ suchen, stiegen. Bis es soweit war, profitierten die Hunde auf den Spaziergängen von der regelmäßigen Bewegung und der verbesserten Sozialisierung.

Ein weiteres Beispiel, wie der Mensch den Tieren helfen kann, ist die Rehabilitation misshandelter Tiere. In diesen Situationen werden häufig zwei Techniken eingesetzt: Gegenkonditionierung und Desensibilisierung. Eine Gegenkonditionierung liegt vor, wenn sich die Reaktion eines Haustieres auf einen Reiz von ängstlich und furchtsam zu positiv und angenehm verändert. Diese Veränderung wird durch Belohnungen erreicht, die mit der Exposition gegenüber dem Reiz verbunden sind. Bei der Desensibilisierung wird ein Reiz, der normalerweise eine unerwünschte Reaktion hervorrufen würde, auf niedrigem Niveau eingesetzt. Mit der Zeit reagiert das Tier durch die Exposition immer weniger, sodass die negative Reaktion minimiert wird und schließlich ganz ausbleibt. Das beste Ergebnis wird erzielt, wenn beide Techniken miteinander kombiniert werden.

Die Verwendung von ätherischen Ölen wie Lavender (Lavendel), dōTERRA Balance und dōTERRA Serenity kann eine beruhigende und einladende Umgebung für Tiere schaffen. Auch die topische Anwendung von Lavender (Lavendel), Copaiba (Kopaiva) und Frankincense (Weihrauch) kann in solchen Situationen wirksam sein.

Wir können nicht leugnen, welchen erstaunlichen Nutzen Menschen und Tiere füreinander haben können. In diesem Bereich wird weiter geforscht, es gibt also klare wissenschaftliche Belege für diese Vorteile und dafür, dass ätherische Öle eine entscheidende Rolle spielen können.

Als jemand, der Tiere behandelt und liebt, erlebe ich aus erster Hand, wie wichtig diese Beziehungen für Mensch und Tier gleichermaßen sind – mental, physisch und emotional.





Dr. Yamamotos  
Lieblingsöle  
für eine  
beruhigende  
Umgebung





# Symphonie der Düfte

---





Das perfekte Parfüm ist wie die musikalische Harmonie. Wie in der Musik muss auch ein Duft sorgfältig aus einer Basis-, Herz- und Kopfnote komponiert werden. Ob ein Duft bleibt, sich verflüchtigt oder in der Luft verfliegt, unterscheidet die Noten in jeder Kategorie.

Eva Marchant, Parfümeurin im Produkt- und Entwicklungsteam von dōTERRA, erläutert diese Idee weiter: **„Die Kopfnote ist die flüchtigste. Sie verschwindet in der Regel schnell und bleibt manchmal nur fünf oder sechs Minuten. Kopfnoten sind Zitrusfrüchte, bestimmte Kräuter, viele Minz- und Eukalyptussorten. In der Herznote finden Sie Gewürze und Blumen. Dann geht es weiter hinab zur Basisnote, die ätherische Öle wie Guaiacwood (Guajak), Cedarwood (Zeder) und Vetiver umfasst. Die Basisnoten sind die schwersten, tiefsten und dichtesten Düfte. Hier müssen wir uns Vanilla (Vanille), Frankincense (Weihrauch), Balsam Fir (Balsam-Tanne) und Sandalwood (Sandelholz) vorstellen. Sie verankern und halten den Duft auf unserer Haut.“**

## Die Chemie

Brittany Graf, leitende Wissenschaftlerin für die Entwicklung ätherischer Öle, erklärt, warum man manche ätherische Öle aufgrund ihrer Chemie länger riechen kann als andere. Die chemischen Bestandteile der Kopfnoten sind leichter und bestehen aus kleinen Molekülen mit einem geringeren Gewicht, weshalb sie kurz dominieren, dann aber verschwinden. Im Gegensatz dazu sind die chemischen Bestandteile der Basisnoten schwerer – größere Moleküle mit größerem Gewicht – und verweilen daher länger auf der Haut.

Zwei der wichtigsten chemischen Bestandteile im ätherischen Öl Vetiver sind zum Beispiel Khusimol und trans-Isovalencenol. Diese Sesquiterpene haben ein Molekulargewicht von 220 g/mol. Vergleichen wir dies mit Limonen, dem wichtigsten chemischen Bestandteil von Zitrusölen wie Lemon (Zitrone) oder Wild Orange (Wildorange). Limonen ist ein Monoterpen mit einem Molekulargewicht von 136 g/mol.

## Das Herz

So wie ein einzelner Akkord – mit seinen Basis-, Herz- und Kopfnoten – noch keine Melodie ergibt, so braucht ein wirklich überzeugender Duft ebenfalls mehr als einfach nur eine Basis-, Herz- und Kopfnote. Es ist eine komplette Melange aus Düften, die zusammen ein Gefühl bei uns auslösen. Das ist es, was Eva das Herz nennt. Wenn sie ein neues Aroma kreiert, sucht sie nach einer Idee, die der Duft hervorrufen soll, um sich bei der Auswahl der Noten oder Düfte zu orientieren.

Hinter einem Duft steckt eine ganze Geruchswissenschaft. Düfte sind mehr als nur schöne Gerüche. Aromen sind mit

der Gedächtnisbildung verknüpft. Mit Düften kann man Gefühle, die mit bestimmten Erinnerungen verbunden sind, erneut heraufbeschwören, was eine Orientierung bei der Entwicklung persönlicher Düfte sein kann.

Für Eva ist es das. Während manche Parfümeurinnen und Parfümeure mit den Basisnoten beginnen, bevorzugt sie die Herznoten und wählt sie nach einer Erinnerung, einem Erlebnis oder einem Ort aus.

**„Fragen Sie sich bei jedem ätherischen Öl, das Sie riechen: ‚Woran erinnert mich das?‘ Welche Erinnerungen weckt es? Sie versuchen, die richtige Herznote zu finden, um die sich der gesamte Duft aufbaut. Wenn man sich erst einmal für eine Herznote entschieden hat, muss man nur noch herumexperimentieren.“**

**„Man wählt aus, welche Kopf-, Basis- und anderen Herznoten man in seine Komposition aufnehmen möchte. Dann kombiniert man sie und verfeinert den Duft, indem man sich auf den prozentualen Anteil der einzelnen ätherischen Öle konzentriert. Fehlen mir bestimmte Noten? Komme ich dem Duft aus meiner Erinnerung näher? Man arbeitet so lange daran, bis man das gewünschte Ergebnis erzielt hat.“**

## Die Vorteile von natürlich

Die Verwendung von ätherischen Ölen von garantiert reiner, geprüfter Qualität (Certified Pure Tested Grade™, CPTG) zur Herstellung persönlicher Düfte hat mehrere tolle Vorteile. Man kann nicht nur auf die Reinheit des Produkts und seine ethische Beschaffung vertrauen, sondern arbeitet auch mit Rohstoffen, die die meisten in der Parfümindustrie nie zu Gesicht bekommen. Da die meisten Unternehmen den Preis für natürliche Rohstoffe zu hoch finden, ist ein Großteil der Düfte künstlich.

Während kommerzielle Parfümeurinnen und Parfümeure vielleicht sechzehn synthetische Isolate oder Stoffe kombiniert, um einen Rosenduft zu kreieren, bietet dōTERRA wunderschöne, reine ätherische Öle und Absolues der Rose an. Das vollständige Aromaprofil wächst im persönlichen Duft und entfaltet sich auf natürliche Weise.

## So kreieren Sie Ihr persönliches Parfüm

Eine Roll-On-Flasche ermöglicht eine einfache und lang anhaltende Anwendung auf der Haut. Sie können Ihre Komposition zu Lotionen, Badebomben und Potpourri hinzugeben.

# Lemon (Zitrone)

*Citrus limon*



**Destillationsverfahren:** Kaltpressung/Expression

**Aromabeschreibung:** Rein, frisch und hell

**Pflanzenteil:** Zitronenzeste (Schale)

Die Zitrone war in Asien einst wegen ihrer vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten und Vorteile als die Frucht der Gesundheit bekannt. In vielen alten Kulturen wie Ägypten und Rom wurde Zitronenöl als wichtigste Komponente für Schönheitsrituale verwendet.

**Lemon (Zitrone)** wirkt aufmunternd und energetisierend, fördert eine positive Einstellung, belebt und erfrischt. Es wundert daher nicht, dass **Lemon (Zitrone)** eines der meistverkauften ätherischen Öle von doTERRA ist.

## Fun Fact

Das ätherische Öl Lemon (Zitrone) wird aus Italien bezogen, denn italienische Zitronen können bis auf einen Durchmesser von mehr als 10 cm wachsen!

## Anwendung

- + Geben Sie ein paar Tropfen in ein Glas Wasser, um Ihre Sinne mit einer frischen Zitrusnote zu beleben.\*
- + Unterstreichen Sie mit einem Tropfen des Öls den Geschmack eines Desserts oder eines Hauptgerichts.\*
- + Kombinieren Sie mit warmen, beruhigenden Gewürzölen wie Cinnamon (Zimt), Clove (Gewürznelke) und Ginger (Ingwer).



# dōTERRA und Sie



Die ersten Schritte auf Ihrer  
Wellness-Reise

# Sie wissen nicht, wo Sie anfangen sollen? Hier zeigen wir Ihnen einige Produkte, die Ihnen den Einstieg erleichtern.

## Ätherische Öle



**Lavender (Lavendel)**  
Reines ätherisches Öl  
*Lavandula angustifolia* | 15 ml

- Einige Tropfen Lavender (Lavendel) auf die Fußsohlen auftragen, um für Ruhe und Entspannung zu sorgen
- Einen Tropfen in Ihre Schönheitsroutine integrieren, um eine gesunde Haut zu fördern
- Einige Tropfen Lavender (Lavendel) auf Kissen oder Bettwäsche geben und himmlisch entspannen



**Lemon (Zitrone)**  
Reines ätherisches Öl  
*Citrus limon* | 15 ml

- Geben Sie etwas Lemon (Zitrone) in Ihr Wasser und Sie erhalten einen erfrischenden Geschmack und eine Alternative zu Limonaden und zuckerhaltigen Getränken\*
- Geben Sie Lemon (Zitrone) zu Ihren Lieblings Süßspeisen und Dessertrezepten für eine süße und pikante Note\*



**Peppermint (Pfefferminze)**  
Reines ätherisches Öl  
*Mentha piperita* | 15 ml

- Probieren Sie einen Tropfen Peppermint (Pfefferminze) in Ihrem Morgensmoothie – so starten Sie erfrischt wie noch nie in den Tag\*
- Für eine erfrischende Mundspülung einen Tropfen Peppermint (Pfefferminze) mit einem Tropfen Lemon (Zitrone) in Wasser mischen\*



**Tea Tree (Teebaum)**  
Reines ätherisches Öl  
*Melaleuca alternifolia* | 15 ml

- Bei gelegentlichen Hautreizungen tragen Sie ein bis zwei Tropfen Tea Tree (Teebaum) auf die betroffene Stelle auf
- Tragen Sie das Öl für saubere und gesunde Nägel nach dem Duschen auf Finger- und Fußnägeln auf
- Kombinieren Sie das Öl mit Cedarwood (Zeder) und tragen Sie es nach der Rasur als belebendes Aftershave auf das Gesicht auf



**Oregano**  
Reines ätherisches Öl  
*Origanum vulgare* | 15 ml

- Ersetzen Sie in italienischen Rezepten einen Esslöffel getrockneten Oregano durch einen Tropfen ätherisches Oregano-Öl\*
- Geben Sie einen Tropfen des Öls anstelle von getrocknetem Oregano in Pasta- oder Pizzasauce oder auf einen Braten\*



**Frankincense (Weihrauch)**  
Reines ätherisches Öl  
*Boswellia carterii, frereana, sacra und papyrifera* | 15 ml

- Geben Sie zwei Tropfen zu Ihrer Feuchtigkeitspflege, um das Auftreten von Hautunregelmäßigkeiten zu reduzieren und die Haut zu verjüngen
- Für Entspannung und Ausgeglichenheit in die Haut einmassieren



**Deep Blue™**  
Lindernde Mischung  
5 ml

- Verwenden Sie das Öl Deep Blue in einer Massage, um seine beruhigenden und kühlenden Eigenschaften auszunutzen
- Mischen Sie Deep Blue mit Fraktioniertem Kokosöl und massieren Sie es in die Beine Ihrer Kinder ein
- Vor und nach dem Training auf Füße und Knie auftragen, um eine belebende und kühlende Wirkung zu erzielen



**On Guard™**  
Ätherische Ölmischung  
15 ml

- Hat ein vitalisierendes und erhebendes Aroma
- Warme, zitrusartige Würze für Heißgetränke und Desserts
- Einen gesunden Snack erhalten Sie, wenn Sie geschnittene Apfelspalten in einer Schüssel mit Wasser und einem Tropfen On Guard einlegen\*
- Geben Sie einen Tropfen On Guard zu Ihrem Wasser oder Ihrem Tee\*



**dōTERRA Air™**  
Ätherische Ölmischung  
15 ml

- Beruhigt die Sinne
- Fördert das Gefühl von freien Atemwegen
- Zusammen mit Bittersalz in ein warmes Entspannungsbad geben und ein Gefühl der Linderung genießen
- Drei Tropfen auf den Boden der Dusche geben
- Vor Aktivitäten im Freien äußerlich auftragen



**ZenGest™**  
Unterstützende Mischung  
15 ml

- Geben Sie nach großen oder schweren Mahlzeiten 1–2 Tropfen in Wasser oder Tee\*
- Geben Sie vor dem Fliegen oder vor längeren Autofahrten 1–2 Tropfen in Ihr Wasser oder in Ihren Tee\*



**dōTERRA Adaptiv™**  
Beruhigende Mischung  
15 ml

- Hilft bei Anwendung auf der Haut, die Stimmung zu heben
- Wirkt wohltuend auf der Haut
- Nehmen Sie ein entspannendes Bittersalzbad, indem Sie drei bis vier Tropfen Adaptiv ins Badewasser geben
- Mischen Sie drei Tropfen mit fraktioniertem Kokosöl und genießen Sie eine lindernde Massage



**dōTERRA Balance™**  
Erdende Mischung  
15 ml

- Für eine ruhige Umgebung beim Meditieren oder in der Yogapraxis verwenden
- Auf die Fußsohlen auftragen und den ganzen Tag über Ausgeglichenheit empfinden
- Vor dem Schlafengehen auf die Haut auftragen, um zur Ruhe zu finden und schöne Träume anzuregen



# Kits und Kollektionen

Wir von dōTERRA möchten es Ihnen so leicht wie möglich machen. Deshalb geben wir Ihnen die wichtigsten Produkte an die Hand, die Sie für Ihr Zuhause, Ihre Familie und Ihr Leben brauchen. Egal, ob Sie noch ganz am Anfang Ihrer Reise stehen oder bereits viel Erfahrung mit den Ölen gesammelt haben – diese sorgfältig zusammengestellten Kits und Kollektionen sind ein wunderbar unkomplizierter Weg, um Ihnen alles Wesentliche zur Verfügung zu stellen!



## Introduction to Essential Oils Kit

Umfasst: 5 ml Lavender (Lavendel), 5 ml Lemon (Zitrone), 5 ml Peppermint (Pfefferminze)



## Family Essentials Kit

Umfasst: 5 ml Lavender (Lavendel), 5 ml Lemon (Zitrone), 5 ml Peppermint (Pfefferminze), 5 ml Tea Tree (Teebaum), 5 ml Oregano, 5 ml Frankincense (Weihrauch), 5 ml Deep Blue™, 5 ml dōTERRA Air™, 5 ml ZenGest™, 5 ml On Guard™



## Kids Collection

Umfasst: 10 ml dōTERRA Thinker™, 10 ml dōTERRA Calmer™, 10 ml dōTERRA Stronger™, 10 ml dōTERRA Rescuer™, 10 ml dōTERRA Steady™, 10 ml dōTERRA Brave™, 10 ml dōTERRA Tamer™, sieben Silikon-aufstecker mit Karabinerhaken, illustrierte Lernkarten, Tragetasche mit Karabinerhaken



## dōTERRA Essential Aromatics Kit

Umfasst: 5 ml dōTERRA Motivate™, 5 ml dōTERRA Cheer™, 5 ml dōTERRA Passion™, 5 ml dōTERRA Forgive™, 5 ml dōTERRA Console™, 5 ml dōTERRA Peace™



## Home Essentials Kit

Umfasst: 15 ml Frankincense (Weihrauch), 15 ml Lavender (Lavendel), 15 ml Lemon (Zitrone), 15 ml Tea Tree (Teebaum), 15 ml Oregano, 15 ml Peppermint (Pfefferminze), 15 ml dōTERRA Air™, 5 ml Deep Blue™, 15 ml ZenGest™, 15 ml On Guard™, dōTERRA Petal Diffuser



## Natural Solutions Kit\*

Umfasst: 15 ml Frankincense (Weihrauch), 15 ml Lavender (Lavendel), 15 ml Lemon (Zitrone), 15 ml Tea Tree (Teebaum), 15 ml Peppermint (Pfefferminze), 15 ml Wild Orange (Wildorange), 15 ml AromaTouch™, 15 ml dōTERRA Balance™, 15 ml dōTERRA Air™, 15 ml ZenGest™, 15 ml On Guard™, 15 ml PastTense™, 15 ml dōTERRA Serenity™, dōTERRA On Guard™ Kügelchen, On Guard™ Zahnpasta, On Guard™ Handseife mit 2 Seifenspendern, dōTERRA On Guard™+ Softgels, dōTERRA Lifelong Vitality Pack™\*\*, ZenGest™ TerraZyme, Deep Blue Rub™, 115 ml Fraktioniertes Kokosöl, dōTERRA Lumo Diffuser, Holzbox, dōTERRA Air™ Vapour Stick, Correct-X™, PB Assist™, dōTERRA Salon Essentials™ Schützendes Shampoo, dōTERRA Salon Essentials™ Glättender Conditioner

\*Vegane Option erhältlich.

# Vitamine und Nahrungsergänzungen

Das dōTERRA Lifelong Vitality Pack, eines von dōTERRAs beliebtesten Lifestyle-Produkten, steckt voller vitalitätsfördernder Eigenschaften. Mit dem dōTERRA Lifelong Vitality Pack wird es bequem und erschwinglich, den ersten Schritt auf dem Weg zu einem Leben voller Vitalität und Wohlbefinden zu gehen.



**dōTERRA Lifelong Vitality Pack™\***

**dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ Vegan\***



\*Über das LRP-Treueprogramm erhältlich (Details siehe Seite 43)

Wir alle wissen, dass das Wohlbefinden eines jeden Menschen durch biologische, umweltbedingte und physiologische Faktoren beeinflusst wird. Das bedeutet, dass viele von uns möglicherweise zusätzliche Unterstützung in einem bestimmten Bereich benötigt. Dank modernster wissenschaftlicher Entwicklungen hat dōTERRA diese zusätzliche Unterstützung mit speziellen Nahrungsergänzungen bereitgestellt.



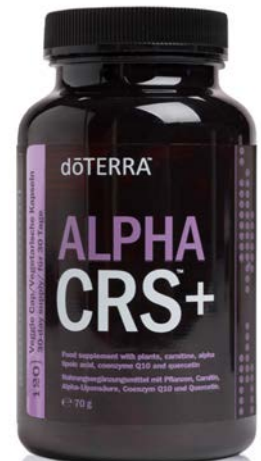
**xEO Mega™**



**vEO Mega™**



**Microplex VMz™**



**Alpha CRS+™**

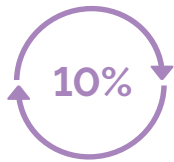




## LRP-Treueprogramm

Im LRP-Treueprogramm (LRP) können Sie Punkte sammeln, die Sie für dōTERRA-Produkte einlösen können. Das LRP ist eine einfache und bequeme Methode, um sicherzustellen, dass Sie alle Produkte haben, die Sie für Ihre tägliche Routine brauchen, z. B. das Lifelong Vitality Pack. Außerdem werden Sie mit Treuepunkten belohnt, die Sie für den Kauf von dōTERRA-Produkten verwenden können – je länger Sie teilnehmen, desto mehr Treuepunkte können Sie sammeln - **bis zu 30 %!**

## Treuepunkte



Monate  
1-3



Monate  
4-6



Monate  
7-9



Monate  
10-12



Monate  
13+

### Personalisieren Sie Ihre Wellnessreise

Kaufen Sie eines der folgenden Produkte



Lifelong Vitality Pack™

ODER



Lifelong Vitality Vegan Pack™

ODER



Daily Nutrient Pack™

und wählen Sie bis zu 3 beliebige Kombinationen der unten aufgeführten Produkte zu reduzierten Preisen



Mito2Max™



Deep Blue  
Polyphenol  
Complex™



xEO Mega™



Microplex VMz™



PB Assist™+



TerraZyme™

Wenn Sie Ihre LRP-Bestellung aufgeben, achten Sie darauf, dass Sie sich die neuesten Nahrungsergänzungsoptionen ansehen, die zur Auswahl stehen. Produkte können von der Abbildung abweichen.

Wenn die reinen Geschenke der Erde mit der reinen Liebe zueinander verschmelzen, dann können wir alles erreichen.

**dōTERRA**<sup>®</sup>  
pursue what's **pure**<sup>®</sup>

Bitte beachten Sie, dass die Produkte in dieser Broschüre Änderungen unterliegen und von der Darstellung abweichen können. Die neuesten Informationen erhalten Sie auf [shop.doterra.com](http://shop.doterra.com).

Sofern nicht anders angegeben, sind alle Wörter, die als eingetragene Marke gekennzeichnet sind, eingetragene Marken der dōTERRA Holdings, LLC.

dōTERRA UK Office, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG,  
Vereinigtes Königreich | [doterra.eu](http://doterra.eu)  
dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Irland

© 2023 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St, Pleasant Grove, UT 84062 USA  
Alle Wörter, die als eingetragene Marke gekennzeichnet sind, sind eingetragene Marken der dōTERRA Holdings, LLC.

