

# The dōTERRA<sup>™</sup> Essentials







# dōTERRA™

Im Jahr 2008 haben die Gründer von dōTERRA mit ihrer Mission begonnen, reine, hochwirksame und qualitativ hochwertige ätherische Öle herzustellen, die leicht anzuwenden sind und noch leichter allen interessierten Menschen zur Verfügung gestellt werden können. Seitdem haben Tausende von Menschen, Familien und Gemeinschaften die lebensverändernde Kraft ätherischer Öle erfahren, indem sie dōTERRA-Produkte in ihren Alltag integriert haben.

Mit dem Ziel, Familien, Gemeinschaften und die Welt, Tropfen für Tropfen zu verändern, hat dōTERRA große Anstrengungen unternommen, jeden Schritt des Herstellungsprozesses von ätherischen Ölen sorgfältig zu planen. Von der Aussaat der Samen bis zur Lieferung an Ihre Tür – dōTERRA garantiert, dass alle Maßnahmen ergriffen werden, um Sie mit verantwortungsbewusst beschafften, gründlich getesteten und qualitativ hochwertigen Ölprodukten zu versorgen.



# Verantwortungsbewusste Beschaffung

## ERZEUGER

Mit einem globalen botanischen Netzwerk, zu dem Erzeuger aus über 40 Ländern gehören, beginnt dōTERRA seine Auswahl für hochwertige ätherische Öle. Dabei wird sichergestellt, dass nur die besten Samen, der beste Boden, die beste Ausrüstung sowie ideale Wachstumsbedingungen während des Prozesses der Ölgewinnung zum Tragen kommen. Durch die Zusammenarbeit mit Erzeugern, die ein tiefgreifendes Verständnis der einheimischen Pflanzen, des lokalen Klimas, der Wetterbedingungen, der zu verwendenden Saat und des Bodens, der optimalen Pflanzzeit usw. haben, produziert dōTERRA reine, hochwirksame und sichere ätherische Öle. Abstriche während des Anbaus, der Ernte oder des Destillierens führen zu qualitativ minderwertigen ätherischen Ölen, weshalb dōTERRA auf das Wissen und die Erfahrung der einheimischen Bauern vertraut. Die sorgfältige Auswahl der Pflanzen, aus denen die Öle gewonnen werden, ermöglicht dōTERRA nicht nur die Herstellung von reinen und wertvollen ätherischen Ölen, sondern schafft außerdem Arbeitsplätze für lokale Bauern, die andernfalls oft unter unfairer Bezahlung oder schlechten Arbeitsbedingungen leiden. Wenn Erzeuger mit dōTERRA zusammenarbeiten, erhalten sie eine faire Bezahlung, die es ihnen ermöglicht, ihr Geschäft zu unterstützen und ihre Familie mit einem nachhaltigen Einkommen zu versorgen.





## DESTILLATEURE

So wie der Pflanz-, Anbau- und Ernteteil des Produktionsprozesses äußerst wichtig und heikel ist, ist auch der nächste Schritt, die Destillation, der Schlüssel zum Erhalt des starken Aromas und der therapeutischen Vorteile jedes ätherischen Öls. Mit viel Liebe zum Detail, der richtigen Ausrüstung und der Verpflichtung, nur das Beste zu produzieren, spielen die Destillateure von dōTERRA eine wichtige Rolle dabei während der Produktion das empfindliche chemische Profil jedes ätherischen Öls zu bewahren.

dōTERRA verwendet zwei Arten von Destillationsverfahren: Wasserdampfdestillation und Pressung, die sich bei der Herstellung von reinen, hochwertigen ätherischen Ölen bewährt haben.

**Wasserdampfdestillation:** In diesem fragilen, zeitintensiven Prozess wird Wasser gekocht und Dampf erzeugt, der durch das Pflanzenmaterial geleitet wird. Der Dampf transportiert anschließend die aromatischen Verbindungen der Pflanze zu einem Sammelrohr, wo der Dampf abkühlt und wieder zu Wasser wird. Nun kann das reine, saubere ätherische Öl leicht vom Wasser getrennt werden.

**Pressung:** Replace with: Auch als Kaltpressung bezeichnet, wird die Pressung zur Gewinnung von dōTERRA ätherischen Zitrusölen verwendet. Bei diesem Prozess presst der mechanische Druck das ätherische Öl aus der Schale der Zitrusfrucht und produziert ein reines und potentes Zitrusöl.

dōTERRA wählt sorgfältig handwerkliche Kleinbetriebe auf der ganzen Welt aus, um über 100 verschiedene ätherische Öle zu produzieren. Durch die Zusammenarbeit mit Experten kann dōTERRA seinen Kunden dauerhaft Produkte anbieten, die einzigartig, rein und sicher sind. Denn diese Experten wissen genau, wie relevant jeder Schritt des Produktionsprozesses ist: Sie würden niemals Abstriche machen und haben sich zur Herstellung von hochwertigen ätherischen Ölen verpflichtet.



## Innovative wissenschaftliche Testverfahren (Besonders geprüft, besonders vertrauenswürdig)

Nach sorgfältiger Ernte und Destillation wird jede Charge des ätherischen Öls zur Prüfung in das hochmoderne Labor von dōTERRA geschickt. Um das höchste Qualitätsniveau zu garantieren, hat dōTERRA das Testverfahren CPTG Certified Pure Tested Grade™ entwickelt. Unter strengen Kriterien bescheinigen die CPTG™-Standards, dass Öle von dōTERRA keine zusätzlichen Füllstoffe oder schädlichen Verunreinigungen enthalten, sondern rein und authentisch sind.

Um den Anwendern ätherischer Öle kontinuierlich ein qualitativ hochwertiges Produkt bieten zu können, ist dōTERRA bestrebt, stets auf dem neuesten Stand der Testmethoden für ätherische Öle zu bleiben. Die Zusammenarbeit mit akademischen, industriellen und wissenschaftlichen Experten hat es dōTERRA ermöglicht, einen innovativen Prüfprozess zu entwickeln, der die Standards anderer Unternehmen im Bereich ätherischer Öle übertrifft.



Das Labor von dōTERRA und zuverlässige Labore Dritter führen die folgenden Tests durch, um sicherzustellen, dass nur die hochwertigsten Öle zur Verwendung für die Kunden zugelassen werden:

- **Organoleptische Bewertung:** Beurteilung des Aussehens, der Farbe und des Aromas jedes Öls
- **Spezifische Dichte:** Bestätigung die Reinheit und Qualität jedes ätherischen Öls
- **Gaschromatographie/Massenspektroskopie (GC/MS):** Gewährleistung, dass die chemische Zusammensetzung jedes Öls dem erwarteten chemischen Profil entspricht
- **Fourier-Transformations-Infrarotspektroskopie (FTIR):** Analyse der Zusammensetzung eines Öls, um sicherzustellen, dass es den Standards von dōTERRA entspricht
- **Optische Rotation:** Kann synthetische Zusätze identifizieren, die bei anderen Tests nicht zu erkennen sind
- **Brechungsindex:** Messung der Ausbreitung des Lichts durch das Öl, um sicherzustellen, dass es den Standards von dōTERRA entspricht
- **Kontaminationstest:** Öle werden auf schädliche Verunreinigungen, Schwermetalle und potentiell schädliche Mikroorganismen getestet
- **Stabilitätstest:** Stellt sicher, dass ein ätherisches Öl seine Reinheit und Wirksamkeit für die Dauer der beabsichtigten Verwendung auch behält

Zusätzlich zu den strengen Prüfstandards nutzt dōTERRA das Wissen und das Know-how eines wissenschaftlichen Beirats, der sich aus Experten für Chemie, Mikrobiologie, Botanik, Forschungswissenschaft, Physiologie und Ernährungswissenschaft zusammensetzt.

## Bahnbrechende **medizinische** Forschung und Kooperationen

Zusätzlich zu dem wissenschaftlichen Beratungsgremium, das dōTERRA hilft, an der Spitze hochmoderner Prüfverfahren für ätherische Öle zu bleiben, engagiert sich dōTERRA, die Erfahrungen mit ätherischen Ölen zu verbessern. So arbeitet dōTERRA eng mit Experten im modernen Gesundheitswesen zusammen. Durch die Kooperation mit weltbekannten medizinischen Einrichtungen, Kliniken und Universitäten bietet dōTERRA seinen Anwendern immer wieder sichere und effektive Möglichkeiten, ätherische Öle als Alternative zur modernen Medizin zu nutzen.

Die Forschung spielt eine wichtige Rolle dabei, den Kunden von dōTERRA sichere und wirksame Anwendungsmöglichkeiten für ätherische Öle zu bieten. dōTERRA arbeitet mit Krankenhäusern, Forschungsuniversitäten und anderen medizinischen Einrichtungen zusammen, um nützliche Forschungsergebnisse zu erhalten. Sie machen es möglich, Kunden über die besten Verwendungen für ätherische Öle auf dem Laufenden zu halten. dōTERRA verfügt außerdem über einen medizinischen Beirat mit medizinischen Fachleuten, die daran arbeiten, die Verwendung von ätherischen Ölen in Gesundheitseinrichtungen weiterzuentwickeln.





# Hochwertige ätherische Öle für Sie

Jedes Detail des Verfahrens zur Herstellung von ätherischen Ölen ist darauf ausgerichtet, ein einziges Ziel zu erreichen: reine, sichere und qualitativ hochwertige Öle für die Kunden von dōTERRA herzustellen. dōTERRA weiß, dass Engagement in Sachen Verantwortung, Wirksamkeit und Sorgfalt die Basis für die Herstellung der besten ätherischen Öle bildet, die das Leben von Familien weltweit tatsächlich beeinflussen können. Mit hochwertigen ätherischen Ölen können Sie und Ihre Familie natürliche Lösungen für alltägliche Probleme finden und eine bessere Gesundheit und mehr Wohlbefinden genießen — womit die Mission von dōTERRA erfüllt wird: Das Leben mit reinen ätherischen Ölen zu verändern.

# Anwendung ätherischer Öle

Sie werden bald feststellen, dass es hunderte von Möglichkeiten gibt, die ätherischen Öle von dōTERRA zu verwenden – egal, ob zur Entspannung, für die Körperpflege, als Haushaltsreiniger, zum Kochen oder mehr. Jedes Öl kann mindestens auf eine der drei Arten angewendet werden: aromatisch, topisch oder innerlich. Hier finden Sie eine einfaches Nachschlagewerk, das Ihnen hilft, die Öle Ihres Kits sicher und effektiv zu verwenden.

## **Aromatisch**

Das ätherische Öl kann für ein anregendes aromatisches Erlebnis direkt diffundiert oder inhaliert werden. Durch aromatische Anwendung der Öle kann die Stimmung angehoben und die Luft von unerwünschten Gerüchen gereinigt werden.

## **Topisch**

Das ätherische Öl wird leicht von der Haut aufgenommen und kann bedenkenlos entweder allein, zusammen mit anderen Ölen zur äußerlichen Anwendung oder mit Trägerölen äußerlich aufgetragen werden.

## **Innerlich**

Das ätherische Öl kann auch innerlich verwendet werden, um eine Vielzahl an gesundheitsfördernden Wirkungen zu unterstützen. Diese Öle zur innerlichen Anwendung können als Nahrungsergänzungsmittel verwendet werden, indem Sie einer vegetarischen Kapsel oder Getränken hinzugefügt werden.



# Sicherheit ätherischer Öle

Reine ätherische Öle von dōTERRA sind sehr wirksam. Egal ob Sie Öle topisch innerlich oder aromatisch anwenden, sollten Sie immer bedenken, dass eine geringe Menge eine große Wirkung hat. Befolgen Sie die Anwendungsempfehlungen von dōTERRA. Diese Empfehlungen finden Sie im aktuellen Produktleitfaden und auf [dotterraeveryday.eu](http://dotterraeveryday.eu).

- Wenn Sie ein ätherisches Öl zum ersten Mal äußerlich anwenden, ist es ratsam, es mit einem Trägeröl zu verdünnen, um zu sehen, wie das Öl auf Ihrer Haut reagiert. Beginnen Sie mit einem Tropfen ätherisches Öl und fünf Tropfen fraktioniertes Kokosöl. Sie können dieses Verhältnis im Laufe der Zeit und nach Ihren Erfahrungen anpassen.
- Einige ätherische Öle sind sehr stark und sollten vor dem Auftragen auf die Haut immer mit einem Trägeröl wie fraktioniertem Kokosöl von dōTERRA verdünnt werden. Zu diesen Ölen gehören: Cassia, Zimt, Gewürznelke, Geranie, Zitronengras, Oregano und Thymian. Sie sind als scharfe Öle bekannt. Wenn Sie diese zum ersten Mal ausprobieren, sollten Sie ein Mischverhältnis von einem Tropfen ätherischem Öl zu zehn Tropfen fraktioniertem Kokosöl in Betracht ziehen.
- Einige ätherische Öle verursachen Lichtempfindlichkeit, wodurch Sie leichter Sonnenbrand erleiden können. Es ist ratsam, nach dem Auftragen auf die Haut mindestens 12 Stunden lang jegliches UV-Licht (Sonnenlicht oder Solarium) zu meiden. Zu diesen Ölen gehören: AromaTouch™, Bergamot, dōTERRA Air™, dōTERRA Cheer™, Citrus Bliss™, Elevation™, dōTERRA Forgive™, Grapefruit, InTune™, Lemon, Lime, dōTERRA Motivate™, dōTERRA On Guard™, Purify, Slim & Sassy™, Wild Orange und Zendocrine™.
- Ätherische Öle können in der Regel überall auf Ihrer Haut sicher aufgetragen werden, aber es gibt bestimmte Bereiche, die vermieden werden sollten. Tragen Sie keine Öle auf oder nahe der Innenseite der Nase, des Innenohrs, der Augen, auf verletzter Haut oder auf anderen sensiblen Bereichen auf.
- Falls Ihre Haut sich rötet, juckt oder nach dem Auftragen eines Öls brennt, entfernen Sie das Öl von der Haut, indem Sie den Bereich vorsichtig mit einem weichen Tuch abwischen, dann abwechselnd ein Trägeröl wie fraktioniertes Kokosöl hinzufügen und den Bereich sanft abwischen.
- Wenn Sie ätherische Öle innerlich anwenden, benötigen Sie nur ein oder zwei Tropfen auf einmal. Sie können Öl direkt in Wasser oder eine andere Flüssigkeit geben oder Öl in eine leere Kapsel geben und diese schlucken.
- Kinder reagieren im Allgemeinen empfindlicher auf ätherische Öle als Erwachsene. Es ist ratsam, ein ätherisches Öl zu verdünnen, bevor Sie es bei einem Kind topisch anwenden. Außerdem sollten Sie die Anwendung bei den Füßen beginnen. Für Babys unter zwei Jahren ist eine aromatische Anwendung durch einen Diffusor ein guter Anfang.
- Da die Öle von dōTERRA so stark sind, achten Sie darauf, dass sie nur unter Aufsicht von Erwachsenen verwendet werden. dōTERRA empfiehlt, dass Sie Ihre Öle an einem hochgelegenen, schwer erreichbaren Ort aufbewahren. Bewahren Sie die Öle mit dem mitgelieferten Blendenreduzierer in der Flasche auf und verschließen Sie die Kappe fest.
- Wenn Sie Fragen zur Anwendung ätherischer Öle für Ihre speziellen Bedürfnisse haben, wenden Sie sich an Ihren qualifizierten Gesundheitsdienstleister.





# Ätherische Einzelöle

Die einzelnen ätherischen Öle von dōTERRA™, die aus einigen der reinsten natürlichen Quellen der Erde stammen, zielen darauf ab, die Kraft und Einfachheit der Natur direkt in Ihr Zuhause zu bringen. Jedes einzelne dōTERRA-Öl hat seine besondere einzigartige Chemie sowie sein unverwechselbares Aroma und bietet dem Anwender ganz spezifische Vorteile. Egal, welche Bedürfnisse oder Vorlieben Sie haben, die Vielfalt der Öle und ihre Anwendungen machen es leicht, ein ätherisches Öl von dōTERRA zu finden, das eine natürliche Lösung für viele Ihrer alltäglichen Probleme bietet.



# Arborvitae (Lebensbaum)

Unser ätherisches Arborvitae-Öl wird aus dem Kernholz des Thuja plicata-Baums gewonnen. Diese einzigartige Quelle des ätherischen Arborvitae-Öls weist ein besonderes chemisches Profil auf und ist besonders reich an Methylthujat. Bekannt als „Baum des Lebens“ ist Arborvitae von majestätischer Größe und bietet zahlreiche Vorzüge.

## Hauptvorteile:

- Reinigungsmittel
- Fördert klare, gesund aussehende Haut
- Friedlicher, beruhigender Duft

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Mischen Sie einen Tropfen Arborvitae und 125 ml Wasser in einer Sprühflasche; auf Oberflächen und Hände sprühen.
- Vor dem Wandern oder Aktivitäten im Freien auf Hand- und Fußgelenke auftragen.
- Mischen Sie vier Tropfen Arborvitae und zwei Tropfen Zitrone mit fraktioniertem Kokosöl und Sie erhalten ein natürliches Holzschutzmittel sowie eine Politur.
- Kombinieren Sie es mit Zedernholz und Weihrauch, um ein hausgemachtes Parfüm herzustellen.
- Während der Meditation anwenden, um das Gefühl von Frieden und Ruhe zu genießen.

# Basil (Basilikum)

Basilikum ist kulinarisches Must-have, das von vielen Kulturen verwendet wird, um den Geschmack von Speisen zu intensivieren. Dieses Kräutergewürz gehört zur Familie der Minze und eignet sich hervorragend, um Fleisch, Pasta und Vorspeisen einen frischen, würzigen Geschmack zu verleihen.

## Hauptnutzen:

- Unterstützt ein Gefühl der Wachheit
- Verleiht einer Vielfalt an Speisen einen frischen, würzigen Geschmack
- Friedlicher, beruhigender Duft

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Nach einem ereignisreichen Tag mit Sport oder anderen Aktivitäten sollten Sie ein paar Tropfen Basilikumöl auf die Hautpartien auftragen, die Ihrer Meinung nach eine beruhigende Wirkung benötigen.
- Verquirlen Sie Basilikumöl, Olivenöl, Salz und Pfeffer für eine schnelle, einfache Salatsauce.
- Als gesündere Alternative zu gekauften Soßen stellen Sie Ihre eigene Pasta-Sauce mit frischen Tomaten, Knoblauch, Basilikumöl und in Scheiben geschnittenen Zwiebeln her.
- Mischen Sie Basilikumöl und Wintergrünöl mit einem Trägeröl und massieren Sie es auf Ihren Nacken, um Stress abzubauen und die Haut zu kühlen.





## Bergamot (Bergamotte)

Bergamotte ist eine empfindliche Zitruspflanze, die hohe Anforderungen an Klima und Boden stellt, um angemessen zu gedeihen. Seit Jahren verwenden die Italiener Bergamotte, um Stress abzubauen und die Haut zu beruhigen oder zu regenerieren. Bergamotte ist aufgrund der Fähigkeit, zugleich motivierend als auch beruhigend wirken zu können, einzigartig unter den Zitrusölen.

### Hauptnutzen:

- Beruhigt die Haut
- Aufgrund der beruhigenden Vorzüge wird es in der Massagetherapie verwendet
- Wirkt stimmungsaufhellend

### Anwendungsmöglichkeiten:

- Beim Duschen auf die Haut auftragen und die reinigende Wirkung genießen.
- Mit dōTERRA fraktioniertem Kokosöl für eine beruhigende und entspannende Massage verwenden.
- Vor dem Schlafengehen auf die Füße auftragen, um einen erholsamen Schlaf zu fördern.
- Fügen Sie ein bis zwei Tropfen Ihrem selbstgemachten Hautpflegereiniger hinzu.
- Verwandeln Sie normalen Tee zu Earl Grey Tee, indem Sie Bergamotte hinzugeben.

# Black Pepper (Schwarzer Pfeffer)

Besonders für die Verwendung in der Küche bekannt, verleiht ätherisches Schwarzpfefferöl jedem Gericht eine Geschmacksintensivierung und kann auch eingenommen oder aromatisch eingesetzt werden, um die gesundheitsfördernden Vorzüge zu nutzen.

## Hauptnutzen:

- Verstärkt den Geschmack von Speisen
- Reich an Monoterpenen und Sesquiterpenen
- Gibt der Haut ein warmes Gefühl, wenn es äußerlich aufgetragen wird

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Für eine wärmende, wohltuende Massage, indem Sie zwei Tropfen mit fraktioniertem Kokosöl kombinieren.
- Fügen Sie einen Tropfen zu Fleisch, Suppen, Vorspeisen und Salaten hinzu.
- Probieren Sie einen Tropfen ätherisches Schwarzpfefferöl in Ihrer Steakmarinade.
- Kombinieren Sie Schwarzpfefferöl mit Korianderöl, um Ihrer nächsten Mahlzeit einen Hauch von Würze zu verleihen.
- Nehmen Sie täglich einen Tropfen wegen der antioxidativen Wirkung ein.



# Blue Tansy (Blauer Rainfarn)

Der Name Blauer Rainfarn leitet sich von dem lebhaften Blauton her. Blauer Rainfarn hat einen süßen, warmen Duft und eine beruhigende Wirkung, die für Haut, Geist und Körper von Vorteil sein kann. (Zur Vermeidung von möglichen Verfärbungen verdünnen.)

## Hauptnutzen:

- Wirkt gezielt beruhigend
- Hilft, Hautunreinheiten zu reduzieren
- Gibt ein beruhigendes Gefühl, wenn es auf die Haut aufgetragen wird

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Nach einem langen Arbeitstag oder intensivem Training mit fraktioniertem Kokosöl oder einer Lotion in die Haut einmassieren.
- Fügen Sie Ihrer Lieblingscreme oder Ihrer Reinigungsmilch einen Tropfen hinzu.
- Zur Linderung auf kleinere Hautirritationen auftragen.
- Zusammen mit Pfefferminze auf die Brust auftragen, um das Gefühl klarer Atemwege zu fördern.
- Massieren Sie schmerzende Muskeln mit Blauem Rainfarn und einer Lotion, um den natürlichen Regenerationsprozess des Körpers zu unterstützen.
- Fügen Sie einem Gesichtstoner für Jugendliche einen Tropfen hinzu, um das Auftreten von Hautunreinheiten zu verringern.





## Cardamom (Kardamom)

Kardamom, ein enger Verwandter des Ingwer, ist als teures Gewürz bekannt. Es unterstützt die Verdauung auf vielfältige Weise.

### Hauptnutzen:

- Aromatisches Gewürz zum Kochen und Backen
- Kann Verdauungsstörungen lindern
- Hoher Gehalt an 1,8-Cineol

### Anwendungsmöglichkeiten:

- Nehmen Sie im Rahmen Ihrer Gesundheitsroutine täglich einen Tropfen ein.
- Fügen Sie Ihrem Badewasser einen Tropfen hinzu, um innere Ruhe und Entspannung zu fördern.
- Zu Brot, Smoothies, Fleisch und Salat hinzufügen, um den Geschmack zu verbessern.
- Auf die Haut auftragen, um Gefühle der Offenheit und geistige Klarheit zu fördern.
- Nehmen Sie Kardamom nach einer langen oder schweren Mahlzeit ein, um den natürlichen Verdauungsprozess zu unterstützen.



## Cassia (Kassia)

Kassia ist nah verwandt mit Zimt und hat ein starkes, würziges Aroma, das in kleinen Mengen verwendet werden kann, um jede ätherische Ölmischung zu verändern. Kassia wird seit Tausenden von Jahren verwendet, um die körperliche Gesundheit zu erhalten und das emotionale Wohlbefinden zu fördern.

### Hauptnutzen:

- Erzeugt einen warmen, motivierenden Duft
- In der Küche als Ersatz für Zimt verwendet
- Beruhigt den Körper, wenn es äußerlich aufgetragen wird

### Anwendungsmöglichkeiten:

- Verwenden Sie Kassia als Ersatz für Zimt in Kuchen und Brot oder pur in einer Vielzahl von Vorspeisen und Desserts.
- Mischen Sie einen Tropfen Kassia mit fraktioniertem Kokosöl und massieren Sie es in die Muskeln ein, um ein wärmendes Gefühl zu erzielen.
- Mischen Sie es während der kalten Monate mit Nelke und Ingwer für einen warmen, beruhigenden Duft.
- Einen Tropfen zusammen mit Zitronenöl in ein Glas Wasser geben und am Morgen vor dem Frühstück trinken.

# Cedarwood (Zeder)

Zedernholz verströmt ein warmes und holziges Aroma, das Wohlbefinden und Vitalität hervorruft und oft während der Massage zur Entspannung und Beruhigung verwendet wird.

## Hauptnutzen:

- Fördert die Entspannung
- Trägt zu einem gesunden Aussehen der Haut bei
- Besitzt klärende Eigenschaften

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Für eine klare, gesund aussehende Haut fügen Sie Ihrem Toner oder Ihrer Creme ein bis zwei Tropfen des Öls hinzu.
- Geben Sie ein paar Tropfen auf einen Wattebausch und legen Sie diese in Schränke oder andere Bereiche, um Motten fernzuhalten.
- Geben Sie Zedernholzöl in Ihr Badewasser für ein entspannendes Spa-Erlebnis.
- Vor dem Training zur Erhaltung der Vitalität ein bis zwei Tropfen auf die Brust massieren.
- Mit Lotion vermischen und auf die Haut geben, um ein Gefühl des Wohlbefindens zu erzeugen.
- Verbessern Sie das Erscheinungsbild von Hautunreinheiten, indem Sie direkt einen Tropfen auf die betroffene Stelle auftragen.





# Cilantro (Korianderkraut)

Ätherisches Korianderöl verleiht einer Vielzahl von Gerichten und Vorspeisen einen frischen, würzigen Geschmack und hat viele positive Wirkungen bei der innerlichen Anwendung.

## Hauptnutzen:

- Reinigender und klärender Duft
- Passt gut zu Zitrusölen
- Verleiht Mahlzeiten Frische und Geschmack

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Mischen Sie nach dem Verzehr einer großen oder schweren Mahlzeit einen Tropfen Korianderöl mit 25 ml Flüssigkeit und trinken Sie die Mischung langsam.
- Ersetzen Sie Korianderkraut mit einem Tropfen Korianderöl in allen Ihren Lieblings Speisen wie Guacomole, Salsa, Salat oder DIY-Rezepten.
- Auf Fingernägel und Fußnägel auftragen, damit sie weiter gepflegt und gesund aussehen.
- Geben Sie Korianderöl zu Zitrus-Diffusormischungen für einen frischen, süßen und pflanzlichen Duft.

# Cinnamon Bark (Zimtrinde)

Zimt wird häufig in Mundspülungen und für das Zahnfleisch verwendet und hat eine lange Geschichte der kulinarischen Anwendung, die Nachspeisen, Hauptgerichten und heißen Getränken Würze hinzufügt. Aufgrund seines hohen Gehalts an Zimtaldehyd wird nur ein Tropfen für die positiven innerlichen Wirkungen benötigt.

## Hauptnutzen:

- Unterstützt die Mundgesundheit
- Verbessert den Geschmack von Getränken, Brot, Desserts und Vorspeisen
- Vermittelt ein beruhigendes Gefühl, wenn es auf die Haut aufgetragen wird

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Fügen Sie einen Tropfen einer Tasse Tee mit Honig hinzu und trinken Sie ihn langsam, um den Hals zu beruhigen.
- Geben Sie einen Tropfen in 100 ml Wasser und gurgeln Sie, um eine effektive Mundspülung und frischen Atem zu erhalten.
- Ersetzen Sie in Ihrem nächsten Rezept für einen herrlich würzigen Geschmack den gemahlene Zimt mit Zimtöl.
- Verdünnen Sie es mit fraktioniertem Kokosöl, um eine wärmende Massage für kalte, schmerzende Gelenke zu erhalten.
- Mischen Sie in einem großen Topf Wasser Zimtöl, Nelkenöl und frischen Anis. Lassen Sie die Mischung eine Stunde lang köcheln und genießen Sie den warmen, einladenden Duft.



# Clary Sage (Muskatellersalbei)

Sehr bekannt für seine beruhigenden Fähigkeiten, wirkt Muskatellersalbeiöl entspannend, beruhigend und ausgleichend – besonders wenn es verwendet wird, um die Haut zu beruhigen und zu pflegen.

## Hauptnutzen:

- Fördert erholsamen Schlaf
- Fördert gesund aussehendes Haar und Kopfhaut
- Bietet wesentliche beruhigende Vorteile für die Haut

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Tragen Sie es während eines Menstruationszyklus zur Beruhigung auf den Bauch auf.
- Verwenden Sie es in einer Massage zur Förderung einer gesunden Stimmung während der Wechseljahre.
- Mischen Sie es mit Lavendel und geben Sie es für ein stressabbauendes Erlebnis ins Badewasser.
- Zu Shampoo oder Spülung hinzufügen, um gesundes Haar und Kopfhaut zu fördern.
- Mit fraktioniertem Kokosöl mischen, um die Haut zu massieren, beruhigen oder zu regenerieren.





## Clove (Gewürznelke)

Zusammen mit bedeutenden Vorzügen für die innerliche Anwendung, machen die wärmenden und reinigenden Eigenschaften der Gewürznelke dieses energispendende, anregende Öl im täglichen Leben nützlich.

### Hauptnutzen:

- Unterstützt die Reinigung von Zähnen und Zahnfleisch
- Wird häufig als Gewürz in der Küche verwendet
- Verfügt über antioxidative Eigenschaften

### Anwendungsmöglichkeiten:

- Aufgrund seiner warmen, würzigen Eigenschaften ist ätherisches Gewürznelkenöl die perfekte Ergänzung zu Ihrem Lieblingsrezept im Herbst oder in der Weihnachtszeit.
- Bevor Sie Ihre Zähne putzen, geben Sie einen Tropfen Nelkenöl in 125 ml Wasser und gurgeln Sie 30 Sekunden lang.
- Geben Sie einen Tropfen auf Ihre Zahnbürste, bevor Sie Zahnpasta hinzufügen, um saubere Zähne und frischen Atem zu fördern.
- Für eine wärmende Massage mit einer Lotion vermischen.
- Verwenden Sie Nelkenöl anstelle von getrockneter Gewürznelke für gebackene Leckereien.



# Copaiba (Kopaiba)

Ätherisches Copaibaöl wird aus dem Harz des Kopaiba-Baumes gewonnen und wurde von den Ureinwohnern Brasiliens in traditionellen Gesundheitspraktiken verwendet. Copaibaöl ist in kosmetischen Produkten und Parfüms weit verbreitet.

## Hauptnutzen:

- Besitzt antioxidative Eigenschaften
- Fördert reine, glatte Haut
- Reduziert das Auftreten von Hautunreinheiten

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Fügen Sie es einer Creme hinzu, um das Hautbild gesünder aussehen zu lassen.
- Für einen belebenden Duft mit Zimtöl mischen.
- Tragen Sie nach anstrengender Aktivität Copaiba mit fraktioniertem Kokosöl für eine wohltuende Massage auf die Beine auf.
- Geben Sie für ein entspannendes, hautregenerierendes Bad einen Tropfen in die Wanne.



# Coriander (Koriandersamen)

Mit seinem frischen Kräuteraroma kann Koriander beruhigend auf Körper und Geist wirken. Koriandersamen werden seit Jahrhunderten aufgrund ihres hohen Linaloolgehalts innerlich angewendet.

## Hauptnutzen:

- Fügt vielen Gerichten eine Kräuternote hinzu
- Fördert die Entspannung
- Fördert einen klaren Teint

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Genießen Sie nach großen Mahlzeiten einen Tropfen in Wasser.
- Nehmen Sie täglich einen Tropfen ein, um innerliches Wohlbefinden und Vitalität zu fördern.
- Auf fettige Haut auftragen, um einen klaren Teint zu erhalten.
- In den Nacken oder die Fußsohlen einmassieren, um das Gefühl der Entspannung zu fördern.
- Nach einem kurzen Training für eine wohltuende Massage auf die Beine auftragen.



# Cypress (Zypresse)

Der saubere, erfrischende Duft des ätherischen Zypressenöls fördert die Gefühlsstimulierung und sorgt für Energie und Vitalität. Obwohl es stimmungsaufhellend und hautverbessernd wirkt, ist es wichtig zu beachten, dass Zypressenöl nicht eingenommen werden sollte.

## Hauptnutzen:

- Fördert ein Gefühl von Energie und Vitalität
- Verbessert das Erscheinungsbild der Haut
- Stimuliert und balanciert das Gefühlsleben

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Vor einer langen Laufrunde auf Füße und Beine auftragen, um einen Energieschub zu erhalten.
- Tragen Sie vor der Gartenarbeit zwei Tropfen Zypressenöl auf die Brust auf, um die Vitalität zu fördern.
- Mischen Sie es mit Bittersalz in einem warmen Bad, um nach einem langen, stressigen Tag zu entspannen.
- Wenden Sie Zypressenöl äußerlich an, um das Auftreten von Hautunreinheiten zu reduzieren und das Erscheinungsbild von fettiger Haut zu verbessern.





## Eucalyptus (Eukalyptus)

dōTERRA Eukalyptus stammt von immergrünen Bäumen, die bis zu 15 Meter hoch werden. Die chemische Struktur von Eukalyptus ist ideal, um freien Atem zu fördern und eignet sich für eine wohltuende Massage.

### Hauptnutzen:

- Fördert ein Gefühl der Entspannung
- Unterstützt die Mundgesundheit und erfrischt den Atem
- Vermittelt das Gefühl freier Atemwege und unbeschwerter Atmung

### Anwendungsmöglichkeiten:

- Fügen Sie einer Creme Ihrer Wahl einen Tropfen hinzu und tragen Sie die Mischung mit kreisenden Bewegungen auf.
- Geben Sie drei Tropfen Eukalyptus auf den Boden Ihrer Dusche, um die Sinne zu beleben.
- Massieren Sie es während der Menstruation zur Beruhigung täglich auf den Unterleib.
- Geben Sie einen Tropfen auf einen Wattebausch und legen Sie ihn in Schuhe, Kleiderfächer oder andere Orte, an denen sich unangenehme Gerüche bilden.
- Für einen belebenden Duft mit Zitrone und Pfefferminze mischen.

# Fennel (Fenchel)

Fennel wird seit Jahrhunderten in einer Vielzahl von Anwendungen verwendet und ist für seinen ausgeprägten Lakritzgeschmack und -geruch bekannt.

## Hauptnutzen:

- Geschmackvolle Ergänzung zu Suppen, Dips und Salaten
- Beruhigend und wohltuend bei äußerlicher Anwendung
- Fördert ein Gefühl von Selbstvertrauen und Energie

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Für eine wohltuende und beruhigende Wirkung ein bis zwei Tropfen äußerlich auftragen.
- Nehmen Sie einen Tropfen Fennel in Wasser oder Tee ein, wenn Sie versuchen, verarbeiteten Zucker und Süßigkeiten zu vermeiden.
- Bei langen Autofahrten mit einem Trägeröl verdünnen und auf den Unterleib massieren, um die Reisekrankheit zu vermeiden.
- Nehmen Sie Fennel-Öl täglich, um die Verdauung zu unterstützen.





### Frankincense Touch

Genießen Sie die Vorzüge von Weihrauch in einer Mischung mit fraktioniertem Kokosöl. Eignet sich optimal für Erwachsene und Kinder mit sensibler Haut.

## Frankincense (Weihrauch)

Aufgrund seiner chemischen Zusammensetzung hat Weihrauchöl bedeutende regenerierende Eigenschaften, die ihm eine große Vielfalt von Anwendungsmöglichkeiten geben. Seit Jahrhunderten wird Weihrauch wegen seiner wohltuenden und verschönernden Eigenschaften verwendet – besonders zur Verjüngung der Haut und zur Förderung der Entspannung.

### Hauptnutzen:

- Beruhigt die Haut
- Reduziert das Erscheinen von Hautunregelmäßigkeiten
- Fördert friedliche, entspannende und zufriedene Gefühle des allgemeinen Wohlbefindens

### Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie zwei Tropfen in Ihre Creme, um das Auftreten von Hautunreinheiten zu reduzieren und die Haut zu verjüngen.
- Massieren Sie Weihrauch in Hände und Füße ein, um nach anstrengenden Aktivitäten eine warme, beruhigende Wirkung zu erzielen.
- Weihrauch auf die Nagelhaut und das Nagelbett auftragen, um gesund aussehende Fingernägel und Fußnägel zu erhalten.
- Mischen Sie Weihrauch mit einem Trägeröl in einer kleinen Sprühflasche und verwenden Sie es als Parfüm für jeden Tag.
- Auf die Pulspunkte auftragen, um sich auszuruhen und sich zu entspannen.

# Geranium (Geranie)

Ätherisches Geranienöl ist schon seit langem dafür bekannt, das Erscheinungsbild von Haut und Haaren zu verschönern. Es ist auch bekannt für die Unterstützung bei Stressreduzierung und zur Beruhigung der Nerven.

## Hauptnutzen:

- Unterstützt lebendiges, gesundes Haar
- Fördert reine, gesunde Haut
- Vorteilhaft für trockenes und fettiges Haar

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Tragen Sie Geranienöl nach dem Duschen auf die Haut auf, um eine glättende Wirkung zu erreichen.
- Tragen Sie es äußerlich auf, bevor Sie Zeit im Freien verbringen.
- Tragen Sie es direkt auf die Haut auf oder genießen Sie eine Aromatherapie-Dampf-Gesichtsbehandlung, um die Haut zu verschönern.
- Geben Sie ein paar Tropfen in Ihr Shampoo oder Ihre Spülung, oder verwenden Sie es als Haar-Intensivkur.
- Mischen Sie es mit Gesichts- und Körperlotionen, um einen blumigen, stimmungsaufhellenden Duft zu erhalten.



# Ginger (Ingwer)

Das ätherische Ingweröl von dōTERRA stammt aus dem frischen Wurzelstock der Ingwerpflanze. Als Küchengewürz verwendet, verleiht die erdige Natur des Ingwers vielen Gerichten eine zusätzliche Geschmacksnote.

## Hauptnutzen:

- Duftendes und beruhigendes Aroma
- Ein beliebtes Küchengewürz, das in vielen Gerichten aus der ganzen Welt verwendet wird
- Sorgt für ein wärmendes Gefühl auf der Haut

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Verwenden Sie Ingweröl in Ihren bevorzugten süßen und herzhaften Speisen.
- Kann für eine Vielzahl von Marinaden für Steak oder Geflügel sowie für Salatsoßen verwendet werden.
- Geben Sie während einer langen Autofahrt einen Tropfen Ingwer auf einen Wattebausch und legen Sie ihn in einen Becherhalter.
- Für eine wohltuende und beruhigende Massage auf den Unterleib auftragen.





# Grapefruit

Grapefruit ist bekannt für ihren säuerlichen und spritzigen Geschmack und ist die rundliche, gelb-orange Frucht eines immergrünen Zitrusbaums. Ätherisches Grapefruitöl wird aus der Schale der Frucht gewonnen und ist aufgrund seiner vielen Anwendungsmöglichkeiten und Vorteile beliebt.

## Hauptnutzen:

- Stimmungsaufhellend
- Spritziges, saures Aroma für Speisen
- Fördert die Konzentrationsfähigkeit

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie einen Tropfen in 125 ml Wasser und trinken Sie diesen natürlichen Muntermacher.
- Geben Sie es in Shampoo für einen zusätzlichen Reinigungseffekt und stärkeren Glanz.
- Fügen Sie es am Abend Ihrer Gesichtspflege hinzu, um Hautunreinheiten zu reduzieren.
- Mit fraktioniertem Kokosöl mischen und für ein wohltuendes Erlebnis in die Haut einmassieren.



## Helichrysum (Strohblume)

Gelobt für seine hautregenerierenden Vorteile, fördert das Öl der Strohblume einen jugendlichen, strahlenden Teint und hilft gleichzeitig, Unreinheiten zu reduzieren. Das Öl wurde bereits in der Antike aufgrund seiner vielen Vorzüge für die Gesundheit in der Kräuterheilkunde verwendet.

### Hauptnutzen:

- Fördert einen reinen, jugendlichen Teint
- Reduziert das Auftreten von Hautunreinheiten
- Reduziert Gefühle geistiger Erschöpfung

### Anwendungsmöglichkeiten:

- Mischen Sie es mit fraktioniertem Kokosöl und tragen Sie es nach einem Tag in der Sonne zur Kühlung auf die Haut auf.
- Fügen Sie bis zu zwei Tropfen zu Ihrer Gesichtscreme hinzu, um das Auftreten von Falten zu reduzieren und einen strahlenden, jugendlichen Teint zu fördern.
- In die Schläfen und den Nacken einmassieren, um die wohltuende Wirkung zu spüren.
- Bei fehlender Motivation oder zur Konzentration auf die Pulspunkte auftragen.



# Jasmine Touch

Jasmin, „die Königin der Blumen“, wird aufgrund ihres intensiven Dufts geschätzt. Sie kann zudem Hautunreinheiten mindern und einen gesunden, strahlenden Teint fördern.

## Hauptnutzen:

- Ein angenehmer Duft, der die Stimmung hebt
- Vermindert Hautunreinheiten und -mängel
- Fördert ein gesundes, junges, strahlendes Hautbild

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Auf betroffene Bereiche auftragen, um das Erscheinen von Hautunregelmäßigkeiten zu mindern.
- Nach der morgendlichen Dusche auftragen, um besser in den Tag zu starten.
- Das Einmassieren dieses Öls erzeugt ein bereicherndes und stimmungsaufhellendes Erlebnis.
- Als persönliche Duftnote auf Hals und Handgelenke auftragen.
- Für einen strahlenden Teint der täglichen Hautpflege hinzufügen.

# Juniper Berry (Wacholderbeere)

Das ätherische Öl der Wacholderbeere, das aus der Beere eines Nadelbaums gewonnen wird, bietet hervorragende emotionale und physische Vorzüge und kann auch zur Klärung und Reinigung der Luft verwendet werden.

## Hauptnutzen:

- Verleiht Soßen und Nachspeisen einen würzigen Geschmack
- Fungiert als ein natürlicher Toner für die Haut
- Hat eine beruhigende, erdende Wirkung

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie einen Tropfen in Wasser oder Zitrusgetränke, um eine unerwartete Geschmacksexplosion zu erhalten.
- Nehmen Sie täglich einen Tropfen als natürliches Antioxidant ein.
- Mischen Sie es für einen erfrischenden, reinen Duft mit Zitrusölen.
- Zur Verwendung in Mundspülungen, damit Zahnfleisch, Zähne und Mund sauber und gesund aussehen.
- Geben Sie zur Unterstützung eines gesunden Teints einen Tropfen auf die Haut.



# Lavender (Lavendel)

Der blumig-luftige Duft von Lavendelöl kann wohltuende, beruhigende und entspannende Wirkungen bieten. Da es dem Anwender wohltuende Effekte für mehrere Bereiche des Körpers und des Geistes bietet, scheinen die Anwendungsmöglichkeiten für Lavendelöl unbegrenzt zu sein.

## Hauptnutzen:

- Beruhigt gelegentliche Hautirritationen
- Reduziert das Erscheinen von Hautunregelmäßigkeiten
- Bietet entspannende Eigenschaften, die erholsamen Schlaf fördern können

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Zum Shampoo hinzufügen, damit das Haar dicht und gesund aussieht.
- Einen Tropfen auf die Haut geben, um gelegentliche Hautirritationen zu lindern.
- Mischen Sie ein paar Tropfen mit Wasser in einer Sprühflasche und sprühen Sie es vor dem Schlafengehen auf Ihr Kopfkissen.
- Massieren Sie die Füße Ihres Kindes mit Lavendelöl, um einen erholsamen Schlaf zu fördern.
- Fügen Sie Lavendelöl zu Ihren Rezepten für Naturkosmetik hinzu, um den Geruch anderer Zutaten zu überdecken.

## Lavender Touch

Genießen Sie die Vorzüge von Lavendel in einer Mischung mit fraktioniertem Kokosöl. Eignet sich optimal für Erwachsene und Kinder mit sensibler Haut.





## Lemon (Zitrone)

Zitrone ist bekannt für die reinigenden und belebenden Fähigkeiten und ist aufgrund seiner Vielseitigkeit ein meistverkaufter Favorit von dōTERRA. Egal, ob es als natürliches Reinigungsmittel für den Körper oder in Ihrem Heim verwendet wird, ätherisches Zitronenöl bietet unzählige Vorteile für jeden Benutzer.

### Hauptnutzen:

- Aufmunternde und energetisierende Eigenschaften zur Förderung einer besseren Stimmung
- Spritziges Aroma für Speisen
- Wirkungsvolle Ergänzung für Haushaltsreiniger und Seifen

### Anwendungsmöglichkeiten:

- Träufeln Sie Zitronenöl in Ihr Wasser, um einen frischen Geschmack zu erhalten oder als Alternative zu Limonaden und zuckerhaltigen Getränken.
- Geben Sie es für eine süße und spritzige Note in Ihre Lieblingsnaschereien und Desserts.
- Geben Sie ein bis zwei Tropfen Zitronenöl in eine Sprühflasche mit Reinigungslösung, um bei der Reinigung von Tischen, Arbeitsplatten und anderen Oberflächen einen angenehmen Duft zu erhalten.
- Mischen Sie es mit Handseife und schrubben Sie die Hände gut, besonders nach dem Arbeiten mit Fett und Schmutz.

# Lemongrass (Zitronengras)

Zitronengras steigert die Wachheit und das Konzentrationsvermögen. Ebenso eignet es sich für Massagetherapien. Seit Jahren wird Zitronengras in der asiatischen Küche für Suppen, Tees und Currys sowie für Fisch, Geflügel, Rindfleisch und Meeresfrüchte verwendet.

## Hauptnutzen:

- Rauchiges Kräuteraroma für Speisen
- Reinigend und tonisierend
- Steigert das Bewusstsein und fördert eine positive Einstellung

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Stellen Sie Ihre eigenen Kerzen mit Zitronengrasöl her und verwenden Sie sie bei Picknicks und Veranstaltungen im Freien.
- Verwenden Sie es für die Aromatisierung von Vorspeisen und Fleischgerichten.
- Verdünnen Sie das Öl und reiben oder spritzen Sie es auf die Haut, bevor Sie ins Freie gehen.
- Mischen Sie es mit Melaleuca (Teebaum) und tragen Sie es auf die Fußnägel auf, damit sie gepflegt und gesund bleiben.
- Mischen Sie es mit fraktioniertem Kokosöl und tragen Sie es nach dem Training zur Erfrischung auf die Haut auf.
- Tragen Sie es gemischt mit fraktioniertem Kokosöl für eine beruhigende Massage auf Muskeln und Gelenke auf.



# Lime (Limette)

Das ätherische Limettenöl von dōTERRA wird aus der Schale frischer Limetten kalt gepresst, wirkt erfrischend und bietet einen anregenden Duft sowie Geschmack.

## Hauptnutzen:

- Herbes, süßes Aroma für Speisen
- Beeinflusst die Stimmung positiv aufgrund seiner anregenden und erfrischenden Eigenschaften
- Reinigt die Luft

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie einen Tropfen Limette in Slushies, Smoothies und Getränke, um eine spritzige Note zu erhalten.
- Geben Sie einen Tropfen in hausgemachte oder gekaufte Salsa.
- Mischen Sie es für einen zusätzlichen Reinigungseffekt mit einem Gesichtereiniger oder Shampoo.
- Geben Sie ein paar Tropfen Limette auf ein Wattepad, um Fettflecken und Kleberückstände zu entfernen.
- Geben Sie für die antioxidativen Vorzüge einen Tropfen Limette in das Trinkwasser.





## Majoram (Majoran)

Allgemein für seine Eigenschaft als Speisewürze anerkannt, ist ätherisches Majoranöl ein einzigartiges Zusatzmittel in der Küche. Das Kräuteraroma von Majoranöl kann in Suppen, Eintöpfen, Dressings und Soßen verwendet werden.

### Hauptnutzen:

- Warmer, kräuterartiger Kochzusatz
- Beruhigender Duft
- Unterstützt innerlich eingenommen das allgemeine Wohlbefinden

### Anwendungsmöglichkeiten:

- Fügen Sie Majoranöl Ihrem nächsten Rezept hinzu, das nach getrocknetem Majoran verlangt.
- Auf den Nacken auftragen, um Stressgefühle zu verringern.
- Vor einem Nickerchen auf die Füße eines gereizten Kindes auftragen.
- Vor und nach dem Sport auf die Muskeln auftragen.

**Melaleuca Touch**

Genießen Sie die Vorzüge von Teebaum in einer Mischung mit fraktioniertem Kokosöl. Eignet sich optimal für Erwachsene und Kinder mit sensibler Haut.



## Melaleuca (Teebaum)

Teebaumöl verfügt über 92 verschiedene chemische Bestandteile und unbegrenzte Anwendungsmöglichkeiten. Das Teebaumaroma ist frisch, grün und erhebend und kann aufgrund der reinigenden und verjüngenden Eigenschaften für die Haut täglich verwendet werden.

**Hauptnutzen:**

- Bietet stärkende und regenerierende Vorzüge für Haare, Haut und Fingernägel
- Reinigende Eigenschaften
- Unterstützt einen gesunden Teint

**Anwendungsmöglichkeiten:**

- Geben Sie Teebaumöl nach dem Sport zur Linderung auf schmerzende Muskeln.
- Geben Sie fünf Tropfen Teebaumöl in eine Sprühflasche mit Wasser und verwenden Sie es auf Oberflächen im Haushalt.
- Mischen Sie Teebaumöl mit Zedernholz und verwenden Sie es nach der Rasur als belebendes Aftershave.
- Bei gelegentlichen Hautreizungen ein bis zwei Tropfen Teebaumöl auf die betroffene Stelle auftragen.
- Verdünnt anstelle von starken, austrocknenden Cremes zur Linderung bei Akne und Ekzemen anwenden.

# Melissa (Zitronenmelisse)

Als seltenes Öl, das schwer zu finden und zu produzieren ist, hat Melisse eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen und ist dafür bekannt, die Stimmung positiv zu beeinflussen und Nervosität oder Anspannung zu beruhigen.

## Hauptnutzen:

- Fördert Entspannung und den Schlaf
- Lindert Anspannung oder Nervosität
- Regeneriert Haut und Haare

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie es in eine Feuchtigkeitscreme oder eine Sprühflasche mit Wasser und sprühen Sie es auf das Gesicht, um die Haut zu regenerieren und den Geist zu erfrischen.
- Reiben Sie es auf Stirn, Schultern oder Brust, um ein Gefühl der Ruhe zu erhalten und das emotionale Wohlbefinden zu fördern.
- Geben Sie vor einer nervenaufreibenden Rede, Präsentation oder Darbietung ein bis zwei Tropfen ätherisches Melissenöl auf Ihre Handflächen und atmen Sie es langsam und tief ein.
- Erstellen Sie mit Melissenöl Ihr eigenes Potpourri und stellen Sie es auf den Nachttisch.



# Myrrh (Myrrhe)

Ätherisches Myrrheöl wird aus dem gummiartigen Harz des kleinen, dornigen Myrrhe-Baumes gewonnen und wird seit Jahrhunderten wegen seiner vielen gesundheitlichen Vorteile verwendet. Uralte Aufzeichnungen zeigen, dass Myrrhe als so wertvoll galt, dass sie zeitweise gegen Gold aufgewogen wurde.

## Hauptnutzen:

- Fördert das emotionale Gleichgewicht und das Wohlbefinden
- Bietet reinigende Vorzüge, insbesondere für Hals und Mund
- Beruhigt die Haut und fördert gleichzeitig einen reinen, jugendlichen Teint

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie zwei Tropfen Myrrhe in 125 ml warmes Wasser mit Honig in einen Becher und trinken Sie langsam, um einen gereizten Hals oder Halsschmerzen zu lindern.
- Geben Sie für zusätzliche Reinigungswirkung einen Tropfen in Ihre Zahncreme.
- Geben Sie es vor dem Lernen oder der Arbeit auf die Pulspunkte, um die Aufmerksamkeit zu steigern und die Stimmung zu heben.
- Mischen Sie es in eine Feuchtigkeitscreme, um das Auftreten von feinen Linien und Falten zu reduzieren.



# Neroli Touch

Ätherisches Neroli-Öl wird aus den Blüten des Bitterorangenbaums gewonnen. Es ist bekannt, dass das Aroma des ätherischen Neroli-Öls Entspannung unterstützt, die Stimmung hebt, Angstgefühle verringert und das allgemeine Wohlbefinden fördert.

## Hauptnutzen:

- Wirkt stimmungsaufhellend
- Regt die Entspannung an
- Beruhigt die Haut und fördert gleichzeitig einen reinen, jugendlichen Teint

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Mischen Sie für eine entspannende Aroma-Massage Neroli und Lavendel.
- Auf den Nacken auftragen, um Anspannung zu mildern.
- Integrieren Sie es für einen jugendlichen Glanz in Ihre Schönheitspflege.
- Vor einem Jobinterview auf die Pulspunkte auftragen, um die Nerven zu beruhigen und das Selbstbewusstsein zu steigern.



# Oregano

Oregano ist eines der wirksamsten ätherischen Öle und wird seit Jahrhunderten in traditionellen Praktiken verwendet. Ätherisches Oreganoöl wird den duftenden Blättern der Oregano-Pflanze, *Origanum vulgare*, entzogen und hat sich weltweit seinen Weg in Kochbücher und Schränke gebahnt.

## Hauptnutzen:

- Würziges Kräuteraroma für Speisen
- Bietet antioxidative Vorzüge
- Gibt der Haut ein wärmendes Gefühl (Immer mit Trägeröl verdünnen, bevor es direkt auf die Haut aufgetragen wird)

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Würzen Sie Spaghetti-, Pizza- oder Bratensauce mit nur einem Tropfen (anstelle von getrocknetem Oregano).
- Für einen schnellen und einfachen Haushaltsreiniger zehn Tropfen Oreganoöl in eine große Sprühflasche mit Wasser geben.
- Geben Sie für eine einzigartige, unerwartete Note einen Tropfen in ein traditionelles Hühnersuppenrezept.
- Kombinieren Sie Oreganoöl mit anderen italienischen Gewürzen wie Basilikum, Rosmarin und Thymian.

## Oregano Touch

Genießen Sie die Vorzüge von Oregano in einer Mischung mit fraktioniertem Kokosöl. Eignet sich optimal für Erwachsene und Kinder mit sensibler Haut.





## Patchouli (Patschuli)

Patschuliöl ist bekannt für seinen vollen, moschusartig-süßen Duft und bietet bedeutende Vorteile für die Haut und gleichzeitig einen ausgleichenden, erdenden Effekt für Ihr Gefühlsleben.

### Hauptnutzen:

- Trägt zu einem emotionalen Gleichgewicht bei
- Fördert einen strahlenden, glatten Teint
- Hilft, Unebenheiten und Unreinheiten der Haut sowie das Auftreten von Falten zu reduzieren

### Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie es in die Tagescreme, um Hautunreinheiten zu reduzieren.
- Mischen Sie es mit anderen ätherischen Ölen für ein duftendes, moschusartiges Parfüm.
- Zu gleichen Teilen mit Pfefferminzöl mischen und nach einem langen Arbeitstag auf die Stirn, Schläfen oder den Nacken auftragen.
- Mischen Sie 1 Gramm Backpulver, 25 ml Wasser, einen Tropfen Pfefferminzöl und einen Tropfen Patchouliöl, um eine Mundspülung für den täglichen Gebrauch zu erhalten.

# Peppermint (Pfefferminze)

Das Pfefferminzöl, das zu den Bestsellern von dōTERRA zählt, bietet eine breite Palette an Vorzügen, von beruhigenden Eigenschaften über Aroma für Desserts und Vorspeisen bis hin zum Atemerfrischer. Ätherisches Pfefferminzöl ist immer nützlich.

## Hauptnutzen:

- Kräftigt und belebt die Sinne
- Lindert Magenbeschwerden
- Unterstützt die Mundgesundheit

## Anwendungsmöglichkeiten:

- In den Nacken und die Schultern einmassieren, um Spannungsgefühle zu lindern; mit Trägeröl verdünnen.
- Zur Kühlung bei Überhitzung einer kalten Wasserkompresse oder dem Fußbad hinzufügen.
- Mit einem Trägeröl auf die Pulspunkte auftragen, wenn Sie sich müde fühlen oder wenig Energie haben.
- Verwenden Sie einen Tropfen Pfefferminz mit Zitronenöl in Wasser als erfrischende Mundspülung.
- Geben Sie einen Tropfen in eine Tasse warmen Tee und trinken Sie die Mischung langsam, um eine Magenverstimmung zu lindern.



## Peppermint Touch

Genießen Sie die Vorzüge von Pfefferminze in einer Mischung mit fraktioniertem Kokosöl. Eignet sich optimal für Erwachsene und Kinder mit sensibler Haut.

## Peppermint Kügelchen

Diese vegetarischen Kügelchen erfrischen den Atem und bieten alle gesundheitsfördernden Eigenschaften der Pfefferminze.



## Petitgrain

Ätherisches Petitgrain-Öl stammt aus dem Bitterorangenbaum, der eine lange Tradition in der traditionellen Gesundheitspraxis hat. Petitgrain liefert beruhigende und entspannende Vorteile, um Anspannung und Stress zu lindern.

### Hauptnutzen:

- Beruhigender und entspannender Duft
- Fördert erholsamen Schlaf
- Bietet antioxidative Unterstützung

### Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie vor dem Schlafengehen ein paar Tropfen Petitgrain zusammen mit Lavendel oder Bergamotte auf Kissen und Bettdecken.
- Beliebt bei Männern und Frauen, kann Petitgrain in Körpersprays, Lotionen und Kölnischwasser für einen individuellen Blütenduft verwendet werden.
- Geben Sie ein paar Tropfen mit Seife auf einen Waschlappen oder Loufa-Schwamm und genießen Sie beim Duschen den entspannenden Duft.

# Roman Chamomile (Römische Kamille)

Die Römische Kamille wird zwar häufig verwendet, um Tee Geschmack zu verleihen, hat aber eine beruhigende Wirkung, die für Haut, Geist und Körper von Vorteil sein kann.

## Hauptnutzen:

- Fördert jugendlich aussehende Haut
- Fördert die Gesundheit von Haaren und Kopfhaut
- Erzeugt einen süßen, floralen Duft, der den Geist beruhigt

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Auf die Brust auftragen, um das Wohlbefinden zu fördern.
- Tragen Sie es vor dem Schlafengehen auf die Fußsohlen auf.
- Fügen Sie einer Creme Römische Kamille hinzu, um eine beruhigende Wirkung zu erzielen.
- Stellen Sie mit Römischer Kamille und Bittersalz Ihren eigenen Badezusatz her.



# Rose Touch

Der arbeitsintensive und empfindliche Prozess der Ernte sowie der Destillation von Rosenblüten erzeugt einen süßen Duft, der in den Bereichen Parfüm und ätherische Öle wohl bekannt ist. Rose Touch kann einen gesunden, gleichmäßigen Teint fördern und als eine romantische persönliche Duftnote verwendet werden.

## Hauptnutzen:

- Stimmungsaufhellend
- Trägt zum Gleichgewicht des Feuchtigkeitshaushalts der Haut bei
- Reduziert das Auftreten von Hautunregelmäßigkeiten

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Als persönlichen Duft auf Hals und Handgelenke auftragen.
- Zur Stimmungsaufhellung auf den Nacken und die Fußsohlen auftragen.
- Zur Nachtpflege hinzufügen, um den Feuchtigkeitshaushalt der Haut auszugleichen.
- Auf betroffene Stellen zweimal täglich auftragen, um Hautunregelmäßigkeiten zu reduzieren.



# Rosemary (Rosmarin)

Neben seiner kulinarischen Verwendung hat Rosmarin viele Vorteile. Von Experten seit langem verehrt, wurde Rosmarin von den alten griechischen, römischen, ägyptischen und hebräischen Kulturen als heilig angesehen. Das Kräuteraroma und der energetisierende Duft von Rosmarin werden häufig in der Aroma- und Massage-Therapie verwendet.

## Hauptnutzen:

- Verleiht Fleisch und besonderen Gerichten ein herzhaftes Kräuteraroma
- Trägt zur Reduzierung gelegentlicher Müdigkeit bei
- Belebt die Sinne

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie für zusätzliches Aroma einen Tropfen Rosmarin zu Fleisch und Vorspeisen.
- Verwenden Sie es während der Massage mit einem Trägeröl gemischt.
- Tragen Sie das Öl auf die Pulsadern auf, um während des Lernens die Konzentration zu stärken.
- Verwenden Sie es für eine Kopfhautmassage, um eine füllig aussehende Haarpracht zu fördern.
- Mischen Sie Rosmarin, Weihrauch und Bittersalz für ein regenerierendes Bad.



# Sandalwood, Hawaiian (Sandelholz, Hawaiianisch)

Ätherisches Sandelholzöl wird wegen seiner vielen hautfreundlichen Eigenschaften und zur emotionalen Entspannung geschätzt.

## Hauptnutzen:

- Fördert gesund aussehende, glatte Haut
- Reduziert das Erscheinen von Hautunregelmäßigkeiten
- Wegen seiner erdenden und stimmungsaufhellenden Eigenschaften häufig bei Meditationen eingesetzt

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Träufeln Sie zwei Tropfen ins nasse Haar, um Feuchtigkeit und Glanz zu erhalten.
- Geben Sie zur Entspannung und für den Stressabbau zwei Tropfen in ein heißes Bad.
- Mischen Sie für ein gepflegtes und regeneriertes Hautgefühl zwei Tropfen zu einer Dampf-Gesichtsbehandlung.
- Geben Sie zwei Tropfen auf die Lüftung im Auto, um während der Fahrt eine ruhige Aufmerksamkeit zu bewahren.





## Siberian Fir (Sibirische Tanne)

Mit einem Duft, der an Weihnachtsbäume und idyllische Wälder erinnert, ist Sibirische Tanne seit langem dafür bekannt, beruhigende, stabilisierende Gefühle zu erzeugen und die Sinne zu stimulieren.

### Hauptnutzen:

- Hat eine wohltuende, beruhigende Wirkung
- Erzeugt das Gefühl von Stärke, Energie und Stabilität
- Hilft dem Körper zu entspannen und stimuliert die Sinne

### Anwendungsmöglichkeiten:

- Äußerlich auftragen, um kleinere Hautirritationen zu lindern.
- Mischen Sie es mit fraktioniertem Kokosöl für eine belebende Massage.
- Nach intensiver körperlicher Aktivität für ein beruhigendes Wohlbefinden in die Haut einmassieren.
- Geben Sie ein bis zwei Tropfen in die Dusche, um Selbstvertrauen und Vitalität zu fördern.

# Spearmint (Grüne Minze)

Bekannt für seinen süßen und minzigen Geschmack, wird Spearmint oft beim Kochen verwendet, kann aber auch aufgetragen werden. Minze ist eine mildere Alternative zu anderen ätherischen Minzölen.

## Hauptnutzen:

- Reinigt den Mund und fördert frischen Atem
- Fördert die Konzentrationsfähigkeit
- Stimmungsaufhellend bei äußerlicher Anwendung

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Erstellen Sie Ihre eigenen Minzbonbons mit Minzöl, Zucker, Wasser und Agavendicksaft.
- In den Nacken einmassieren, um angespannte Muskeln zu entlasten.
- Geben Sie einen Tropfen in Desserts, Getränke, Salate oder Speisen.
- Geben Sie einen Tropfen Minzöl auf Ihren Finger und streichen Sie nach dem Auftragen von Lippenbalsam damit über Ihre Lippen.



# Spikenard

In der Vergangenheit zur Entspannung und Stimmungsaufhellung verwendet, fördert ätherisches Nardeöl beruhigende Gefühle und kann reinigend auf die Haut wirken.

## Hauptnutzen:

- Fördert beruhigende, erdende und entspannende Gefühle
- Klärt die Haut und fördert ein reines, gesundes Strahlen
- Erzeugt einen erhebenden Duft, der die Stimmung aufhellen kann

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Auf die Fußnägel auftragen, damit sie gepflegt und gesund bleiben.
- Geben Sie Spikenard in ein warmes Fußbad, um die Entspannung zu fördern.
- Mischen Sie einen Tropfen Spikenard mit Creme, um die Haut glatt oder geschmeidig zu machen.
- Verwenden Sie es zur Förderung der Vitalität mit fraktioniertem Kokosöl und massieren Sie damit den Unterleib.
- Geben Sie einen Tropfen ins Shampoo und massieren Sie es in Haare und Kopfhaut ein, um jugendlich aussehendes Haar zu fördern.



# Tangerine (Mandarine)

Tangerine wird seit langer Zeit in der Kräuterheilkunde verwendet. Das süße, spritzige Aroma der Tangerine hilft, ängstliche Gefühle zu lindern und Stress zu bewältigen.

## Hauptnutzen:

- Reinigend und klärend
- Verleiht Backwaren eine spritzige Note
- Energetisiert und weckt die Sinne

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Verwenden Sie es in einem Allzweckspray, um Fett zu entfernen und einen erfrischenden Duft zu hinterlassen.
- Geben Sie einen Tropfen in Wasser oder Saft für antioxidative Unterstützung.
- Erstellen Sie mit Backpulver, Olivenölseife und Mandarinenöl eine Spüllösung für die Müllentsorgung.
- Mischen Sie es mit Joghurt und Quark, um einen einzigartigen, aromatischen Fruchtdip zu erhalten.



# Thyme (Thymian)

Seit Jahrhunderten wird Thymian in vielen Ländern und Kulturen als Räuchermittel in heiligen Tempeln, für alte Einbalsamierungsmethoden und zur Abwehr von Alpträumen verwendet. So wie die Vergangenheit reich an Anwendungsmöglichkeiten ist, bietet Thymian die vielfältigen Vorteile und Verwendungen auch heute noch.

## Hauptnutzen:

- Stimulierender Duft
- Geschmackvolles, würziges Aroma für Speisen
- Bietet der Haut eine reinigende und klärende Wirkung

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Nehmen Sie während der Grippesaison oder der Wintermonate einen Tropfen täglich mit Wasser, Tee oder Nahrung ein, um das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.
- Erstellen Sie mit Thymianöl, Backpulver, Maisstärke und Kokosöl ein preiswertes, natürliches Deo.
- Verwenden Sie einen Tropfen Thymian mit Olivenöl und gemischtem Gemüse, und backen Sie es im Ofen für eine köstliche Beilage zu jeder Mahlzeit.
- Verwenden Sie es als Ersatz für getrockneten Thymian.





# Vetiver

Das ätherische Vetiveröl das aus einem dicken Gras gewonnen wird, ist ideal, um eine friedliche Umgebung zu schaffen, da es bekanntermaßen eine beruhigende Wirkung auf die Emotionen hat.

## Hauptnutzen:

- Verströmt einen reichhaltigen, holzigen Duft
- Reich an Sesquiterpenen, bekannt für seine erdenden Eigenschaften
- Fördert erholsamen Schlaf

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie zur Tiefentspannung zwei Tropfen in ein warmes Bad.
- Nach einem anstrengenden Tag in der Schule helfen Sie Ihrem Kind, sich zu entspannen, indem Sie Vetiveröl auf Nacken und Füße auftragen.
- Tragen Sie es nach einem Tag mit viel Stehen als Teil einer wohltuenden Massage auf die Fußsohlen auf.
- Verwenden Sie einen Zahnstocher, um die gewünschte Menge an Vetiver aus der Flasche zu bekommen – eine kleine Menge ist ausreichend.

# Wild Orange (Wildorange)

Kaltgepresst aus der Schale ist das Wildorangenöl aufgrund seines anregenden Duftes und seiner zahlreichen Vorteile eines der meistverkauften ätherischen Öle von dōTERRA. Die Orangenschale ist voll von Antioxidantien für die Unterstützung der allgemeinen Gesundheit.

## Hauptnutzen:

- Erhebend für Körper und Geist
- Erfrischt die Haut
- Reich an Monoterpenen, bekannt für deren antioxidativen Eigenschaften

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie ein paar Tropfen Wildorange in eine unparfümierte Lotion und verteilen Sie diese auf dem ganzen Körper.
- Geben Sie für eine belebende Dusche ein paar Tropfen ätherisches Öl in ein Duschgel.
- Mischen Sie für einen Energieschub ein bis zwei Tropfen mit gleichen Teilen Pfefferminze und Weihrauch in die Handfläche. Reiben Sie die Handflächen zusammen und inhalieren Sie tief daraus. Reiben Sie dann damit den Nacken ein.
- Verwenden Sie es in Kombination mit Zitronenöl, um unangenehme Gerüche im Haus oder Auto zu beseitigen.





# Wintergreen (Wintergrün)

Das minzige Wintergrünöl wird aus den Blättern eines Kletterstrauchs gewonnen und enthält eine einzigartige chemische Komponente, Methylsalicylat genannt. Diese chemische Komponente hat stark beruhigende Eigenschaften und kommt in nur zwei Pflanzen weltweit vor: Birke und Wintergrün.

## Hauptnutzen:

- Stimmungsaufhellend und anregend
- Trägt zur Erzeugung eines wärmenden Gefühls bei
- Häufig verwendet in Kaugummi, Bonbons und Zahncreme

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie einen Tropfen mit einer kleinen Menge Zahnpasta auf die Zahnbürste und putzen Sie Zähne und Zahnfleisch eine Minute lang. Mit Wasser ausspülen.
- Geben Sie es in Ihre Reinigungsmilch, um Hautunreinheiten zu reduzieren.
- Geben Sie einen Tropfen Wintergrün in ein warmes Bad, um zu relaxen und Anspannungen zu lösen.
- Geben Sie es auf einen Wattebausch und legen Sie ihn in die Sporttasche, den Mülleimer oder andere Bereiche, um unangenehme Gerüche zu unterdrücken.
- Mischen Sie für eine wärmende, beruhigende Massage Wintergrün und fraktioniertes Kokosöl.



# Ylang Ylang

Ylang Ylang, ein süßes, blumiges ätherisches Öl, pflegt Haut und Haare mit pflegenden und schützenden Eigenschaften, hebt die Stimmung, indem es Stressgefühle reduziert und eine positive Einstellung fördert.

## Hauptnutzen:

- Unterstützt gesunde Haut und Haare
- Hebt die Stimmung und bietet gleichzeitig eine beruhigende Wirkung
- Hilft bei der Verringerung von Spannungen sowie Stress und fördert eine positive Einstellung

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie Ylang Ylang für eine beruhigende, erhebende Wirkung auf den Nacken.
- Massieren Sie Ylang Ylang in die Kopfhaut ein, um gesundes, glänzendes Haar zu fördern.
- Geben Sie zum Stressabbau und zur Entspannung zwei Tropfen mit Bittersalz in ein warmes Bad.
- Geben Sie für besonders frische Kleidung einen Tropfen auf ein Tuch oder einen Ball für den Trockner.





# Ätherische Ölmischungen

Um die Kraft ätherischer Öle noch mehr zu nutzen, hat dōTERRA eine Reihe von firmeneigenen ätherischen Ölmischungen entwickelt, die verschiedene ätherische Öle mit anderen natürlichen Inhaltsstoffen kombinieren, um dem Anwender eine spezifischere Wirkung zu bieten. Weil sie die besten Eigenschaften mehrerer Öle zusammenbringen sind dōTERRA ätherische Ölmischungen ein wesentlicher Bestandteil jeder Sammlung ätherischer Öle.



### dōTERRA Air™ Touch

Profitieren Sie von den Vorteilen von dōTERRA Air™ in einer Mischung mit fraktioniertem Kokosöl. Eignet sich optimal für Erwachsene und Kinder mit sensibler Haut.

## dōTERRA Air™ Ätherische Ölmischung

dōTERRA Air verbreitet ein frisches Minzaroma. Die spezielle Zusammensetzung bietet dem Anwender eine kühlende, belebende Mischung, die dafür bekannt ist, die Auswirkungen saisonaler Bedrohungen für die Gesundheit zu minimieren und gleichzeitig beruhigende Eigenschaften zu bieten.

### Hauptvorteile:

- Belebende Dämpfe
- Kühlt und beruhigt die Haut
- Befreit die Atemwege, fördert leichte Atmung

### Anwendungsbereiche:

- Direkt auf die Brust auftragen, wenn jahreszeitliche Wetterlagen die Gesundheit beeinflussen.
- Für ein beruhigendes Gefühl mit Bittersalzen in einem warmen Bad anwenden.
- Für ein belebendes Aroma drei Tropfen auf den Boden der Dusche geben.
- Äußerlich vor Aktivitäten im Freien als Schutz vor den Auswirkungen saisonaler Veränderungen auftragen.

# AromaTouch™

## Massage-Mischung

Ätherische Öle haben sich bereits seit Generationen für die Massage bewährt. Deshalb entwickelte dōTERRA eine urheberrechtlich geschützte Massage-Mischung, die verschiedene Massagetechniken optimiert, indem entspannende und beruhigende ätherische Öle zur Anwendung kommen.

### Hauptnutzen:

- Kann Anspannung lindern
- Bietet eine beruhigende und entspannende Wirkung
- Bereichert jedes Massageerlebnis mit einem wohltuenden Duft

### Anwendungsbereiche:

- Mit Bittersalz mischen und zur Entspannung in ein heißes Bad geben.
- Vor einem Yoga-Kurs anwenden, um eine beruhigende Umgebung während der Meditation und Entspannung zu schaffen.
- Zur Entspannung auf Hals und Schultern auftragen.
- Mit der AromaTouch-Technik oder -Handtechnik anwenden.



# dōTERRA Balance™

## Erdende Mischung

dōTERRA Balance ist eine dezente Mischung ätherischer Öle, die erdend wirkt und Gefühle der Harmonie, der Ruhe und Entspannung fördert. Die Mischung gleicht Emotionen aus, weckt Gefühle des Wohlbefindens und schafft eine einladende, friedvolle Atmosphäre.

### Hauptnutzen:

- Kann Gefühle der Unruhe und Anspannung lindern
- Weckt Gefühle der Ruhe und Ausgeglichenheit
- Fördert Entspannung und Harmonie

### Anwendungsmöglichkeiten:

- Auf Nacken und Handgelenke auftragen, um Gefühle der Unruhe zu lindern.
- Für ein entspannendes, warmes Bad zusammen mit Bittersalz dem Badewasser begeben.
- Einen Tropfen auf Ihre Yogamatte auftragen, um Ruhe und Entspannung zu fördern.
- Auf die Fußsohlen auftragen, um tagsüber Stress zu reduzieren.
- Vor dem Zubettgehen auf die Haut auftragen, um einen erholsamen, ruhigen Schlaf zu fördern.



**dōTERRA Cheer™ Touch**

Profitieren Sie von den Vorteilen von dōTERRA Cheer™ in einer Mischung mit fraktioniertem Kokosöl. Eignet sich optimal für Erwachsene und Kinder mit sensibler Haut.



## dōTERRA Cheer™ Erbauende Mischung

dōTERRA Cheers Erbauende Mischung aus ätherischen Zitrus- und Gewürzölen sorgt für einen Schub an Fröhlichkeit und bringt eine positive Einstellung, die jeden Tag erhellt.

**Hauptnutzen:**

- Fördert optimistisches Empfinden
- Optimiert die Stimmung während des Tages
- Fördert ein positives Aroma während der Massage

**Anwendungsbereiche:**

- Bei Niedergeschlagenheit zur Stimmungsaufhellung auf Hals und Handgelenke auftragen.
- Zur Förderung positiver Gefühle einmassieren.
- Für ein vitalisierendes Aroma während der Fahrt auf einen Wattebausch träufeln und in die Lüftung des Autos legen.
- Für Optimismus und Fröhlichkeit morgens auf die Fußsohlen auftragen.

# Citrus Bliss™

## Belebende Mischung

Die belebende Mischung Citrus Bliss vereint die wichtigsten Vorteile von ätherischen Zitrusölen und wirkt anregend sowie erfrischend, was die Stimmung heben und Stress reduzieren kann.

### Hauptnutzen:

- Reinigt und klärt die Luft
- Fördert eine bessere Stimmung und weniger Stress
- Sorgt während der Massage für ein heiteres Aroma

### Anwendungsbereiche:

- Am Morgen zur Belebung und Vitalisierung auf die Fußsohlen auftragen.
- Für einen frischen Wäscheduft zwei bis drei Tropfen auf Trocknertücher auftragen.
- Zur Förderung der Aufmerksamkeit mit Lavendel und Pfefferminzöl mischen und auf Schläfen reiben.
- Mit fraktioniertem Kokosöl mischen und zur Stressreduzierung in einer beruhigenden Massage anwenden.
- Mit Wasser in einer Sprühflasche mischen, um einen hausgemachten Lufterfrischer für Bad und Küche zu erhalten.





## ClaryCalm™ Ätherische Ölmischung

dōTERRA ClaryCalm hilft Frauen, auf natürliche und effektive Weise, die Gefühlsschwankungen während des Monatszyklus zu bewältigen.

### Hauptnutzen:

- Unterstützt das emotionale Gleichgewicht während des monatlichen Zyklus
- Ruft Gefühle der Entspannung hervor
- Mindert unangenehme Begleiterscheinungen während des weiblichen Menstruationszyklus

### Anwendungsmöglichkeiten:

- Bei Hitzegefühlen zur Kühlung und Linderung auf die Haut auftragen.
- Während des Menstruationszyklus für eine wohltuende Massage auf den Unterbauch auftragen.
- Auf die Fußsohlen auftragen, um erhöhte Emotionen auszugleichen.
- Auf Nacken und Handgelenke auftragen und tief einatmen, um emotionale Spannungen zu lindern.

# dōTERRA Console™

## Tröstende Mischung

dōTERRA Console Comforting Blend: Diese beruhigende Mischung vereint süße ätherische Öle aus Blumen und Bäumen, die beruhigen und die emotionale Heilung fördern.

### Hauptnutzen:

- Wirkt beruhigend
- Fördert Gefühle von Hoffnung und Positivität
- Erzeugt einen wohltuenden Duft

### Anwendungsbereiche:

- Mit fraktioniertem Kokosöl mischen und für eine beruhigende Massage verwenden.
- Bei Niedergeschlagenheit auf Hals und Handgelenke auftragen, um ein Gefühl der Hoffnung zu schaffen.
- Für einen beruhigenden Duft während der Fahrt auf einen Wattebausch träufeln und in die Lüftung des Autos legen.
- Zur Beruhigung und Förderung von Hoffungsgefühlen am Morgen auf die Fußsohlen auftragen.

### dōTERRA Console™ Touch

Profitieren Sie von den Vorteilen von dōTERRA Console™ in einer Mischung mit fraktioniertem Kokosöl. Eignet sich optimal für Erwachsene und Kinder mit sensibler Haut.



**dōTERRA Deep Blue™ Roll-On**  
Genießen Sie die Vorzüge von Deep Blue in einem 10 ml Roll-on.



### **dōTERRA Deep Blue™ Touch**

Genießen Sie die Vorzüge von Deep Blue in einer Mischung mit fraktioniertem Kokosöl. Eignet sich optimal für Erwachsene und Kinder mit sensibler Haut.

## Deep Blue™ Lindernde Mischung

dōTERRA Deep Blue lindert und kühlt. Es ist die perfekte Mischung für eine wohltuende, lindernde Massage nach einem langen Arbeitstag oder einem intensiven Workout.

### **Hauptnutzen:**

- Hilft Anspannung abzubauen
- Ruft Gefühle der Entspannung hervor
- Bietet gezielte Linderung

### **Anwendungsmöglichkeiten:**

- Während einem intensiven Workout als belebenden Duft diffundieren.
- Nach langem, schweren Heben in den unteren Rücken einmassieren.
- Nach einem langen Arbeitstag Finger, Handgelenke, Schultern und Nacken damit einmassieren.
- Verdünnen Sie Deep Blue mit fraktioniertem Kokosöl, und massieren Sie es bei Wachstumsschmerzen in die Beine Ihres Kindes.
- Für eine kühle, belebende Wirkung vor und nach dem Sport auf Füße und Knie auftragen.



# Elevation

## Fröhliche Mischung

Diese Mischung erhebender ätherischer Öle belebt perfekt die Stimmung, das Aroma und die Atmosphäre. Brauchen Sie einen natürlichen Muntermacher? Elevation ist die optimale Lösung.

### Hauptnutzen:

- Vitalisierendes und erfrischendes Aroma
- Fördert eine belebende Atmosphäre
- Hebt die Stimmung und steigert die Vitalität

### Anwendungsbereiche:

- Mit fraktioniertem Kokosöl mischen und für eine belebende Massage verwenden.
- Zur Steigerung des Selbstvertrauens und Selbstwertgefühls auf Pulspunkte auftragen.
- Zur Beruhigung und Stimmungsaufhellung einige Tropfen in ein warmes Bad geben.
- Für den Stressabbau einen Tropfen zwischen den Handflächen verreiben.
- Für einen positiven, belebenden Duft im Haus einige Tropfen auf ein feuchtes Papiertuch auftragen und die Küchenoberflächen damit abwischen.

# dōTERRA Forgive™

## Erneuernde Mischung

Das frische, hölzerne Aroma von dōTERRA Forgive fördert ein Gefühl der Zufriedenheit, Erleichterung und Geduld.

### Hauptnutzen:

- Erzeugt ein beruhigendes Aroma
- Wirkt stimmungsaufhellend und motiviert positives Denken
- Fördert ein Gefühl der Zufriedenheit, Erleichterung und Geduld

### Anwendungsbereich:

- Auf Hals und Handgelenke auftragen, um Geduld und Erleichterung zu fördern.
  - Für einen beruhigenden Duft auf einen Wattebausch träufeln und in die Lüftung des Autos legen.
  - Zur Förderung der Geduld am Morgen auf die Sohlen auftragen.
  - Zur Förderung eines Gefühls von Frieden und Gelassenheit einmassieren.



### dōTERRA Forgive™ Touch

Profitieren Sie von den Vorteilen von dōTERRA Forgive™ in einer Mischung mit fraktioniertem Kokosöl. Eignet sich optimal für Erwachsene und Kinder mit sensibler Haut.



## HD Clear™ Mischung für die Haut

HD Clear ist die ultimative Mischung für angegriffene Haut und wird mit hautpflegenden ätherischen Ölen hergestellt, die dafür sorgen, dass die Haut glatt und rein aussieht und sich gesund anfühlt.

### Hauptnutzen:

- Verringert Hautausschläge
- Fördert einen klaren Teint
- Hilft, die Haut rein, klar und feucht zu halten

### Anwendungsbereiche:

- Täglich gegen Hautausschläge anwenden.
- Bei der täglichen Gesichtspflege anwenden, um die Haut sauber und klar zu halten.
- Vor dem Auftragen einer Feuchtigkeitscreme als reine, glatte Unterlage auf das Gesicht geben.
- Geben Sie HD Clear auf die betroffenen Stellen, um Hautunregelmäßigkeiten zu reduzieren.
- Zur Förderung reiner Haut besonders zu Verwendung von Jugendlichen morgens und abends geeignet.

# dōTERRA™ Hope Touch

Der betont einladende Duft dieser Mischung ätherischer Öle macht dōTERRA Hope Touch einzigartig. Mit jeder Anwendung dieses stimmungsaufhellenden ätherischen Öls wird der Kampf gegen Kinderhandel und -versklavung unterstützt.

## Hauptvorteile:

- Belebend und erfrischender Duft
- Stimmungsaufhellend bei äußerlicher Anwendung
- Dient als einzigartige persönliche Duftnote

## Anwendungsbereiche:

- Für einen erfrischenden Duft auf den Hals auftragen.
- Als persönliche Duftnote auf die Handgelenke auftragen.
- Zur Belebung und Stimmungsaufhellung mit einer Massage anwenden.
- Während des Tages zur Stimmungsaufhellung griffbereit halten.
- Auf Kisschen auftragen und in Schubladen aufbewahren, um der Kleidung einen erfrischenden Duft zu verleihen.



# InTune™

## Fokus-Mischung

Die optimale Mischung beim Lernen oder wenn man sich konzentrieren muss. InTune besteht aus ätherischen Ölen, die ein Gefühl der Ruhe und Klarheit fördern.

### Hauptnutzen:

- Fördert ein Gefühl von Klarheit
- Verstärkt dauerhaft die Konzentration
- Unterstützt die Aufmerksamkeit und das Durchhaltevermögen

### Anwendungsbereiche:

- Zur Erhöhung der Aufmerksamkeit auf Handgelenke auftragen.
- Auf die Fußsohlen von Kindern auftragen, um die Konzentration und das Durchhaltevermögen zu fördern.
- Auftragen, um während eines Tagestiefs zu vitalisieren sowie Klarheit zu bringen und wieder in die Gänge zu kommen.
- Vor anstrengenden Lerneinheiten auf die Schläfen und den Nacken auftragen.



**dōTERRA Motivate™ Touch**

Profitieren Sie von den Vorteilen von dōTERRA Motivate™ in einer Mischung mit fraktioniertem Kokosöl. Eignet sich optimal für Erwachsene und Kinder mit sensibler Haut.

# dōTERRA Motivate™

## Ermutigende Mischung

Mit der einzigartigen Mischung ätherischer Öle aus Minze und Zitrusfrüchten in Motivate von dōTERRA fördern Sie positive Gefühlsempfindungen wie z. B. Selbstvertrauen und Mut.

**Hauptnutzen:**

- Reduziert Spannungsgefühle
- Stimmungsaufhellender Duft
- Fördert emotionale Ausgewogenheit

**Anwendungsbereiche:**

- Zur Milderung von Stressempfinden einmassieren.
- Zur dauerhaften Motivation für ein Projekt auf Pulspunkte auftragen.
- Vor sportlichen oder anderen Wettbewerben äußerlich anwenden.
- Morgens auf die Fußsohlen auftragen, um ein Gefühl von Mut zu fördern.
- Zur Förderung des Selbstvertrauens vor einer Präsentation auf Hals oder Kragen auftragen.



### dōTERRA On Guard™ Touch

Profitieren Sie von den Vorteilen von dōTERRA On Guard in einer Mischung mit fraktioniertem Kokosöl. Eignet sich optimal für Erwachsene und Kinder mit sensibler Haut.

# dōTERRA On Guard™ Ätherische Ölmischung

Die dōTERRA On Guard-Mischung ätherischer Öle fördert Ihre körpereigene Immunabwehr auf natürliche Weise. Halten Sie On Guard mit seinem würzigen, vitalisierenden und stimmungsaufhellenden Aroma an jedem Tag des Jahres griffbereit.

#### Hauptnutzen:

- Verströmt ein angenehm würziges Aroma
- Bietet antioxidative Vorzüge
- Vitalisierend und stimmungsaufhellend

#### Anwendungsbereiche:

- Geben Sie einen Tropfen On Guard in Wasser oder Tee.
- Für einen gesunden Snack: Weichen Sie frisch geschnittene Apfelscheiben in einer Schüssel Wasser mit einem Tropfen On Guard ein.
- Fügen Sie einer Wäscheladung einen Tropfen hinzu, um die Reinigung zu intensivieren und einen frischen Duft zu erzeugen.
- Als natürliche Erfrischung mit fraktioniertem Kokosöl verdünnen und auf die Hände reiben.

### dōTERRA On Guard™ Kügelchen

dōTERRA hat On Guard Beadlets zur einfachen und bequemen Intensivierung der Leistungsfähigkeit körperlicher Abwehrkräfte entwickelt.

# dōTERRA Passion™

## Inspirierende Mischung

dōTERRA Passion lässt Gefühle positiver Erregung, Leidenschaft und Freude wieder aufflammen.

### Hauptnutzen:

- Erzeugt einen stimmungsaufhellenden Duft
- Fördert positive Erregung und Leidenschaft
- Fördert Selbstvertrauen und Geisteskraft

### Anwendungsbereiche:

- Vor der Arbeit auftragen, um Kreativität und Klarheit zu fördern.
- Während einer Massage zur Förderung der Leidenschaft verwenden.
- dōTERRA Passion mit einer unparfümierten Lotion mischen und überall auftragen. So kann jeder Tag mit vitalisierendem Schwung in Angriff genommen werden.
- Zur Förderung der Gefühle von Motivation und Leidenschaft auf Handgelenke und die Herzgegend auftragen.

**dōTERRA Passion™ Touch**  
Profitieren Sie von den Vorteilen von dōTERRA Passion™ in einer Mischung mit fraktioniertem Kokosöl. Eignet sich optimal für Erwachsene und Kinder mit sensibler Haut.



# PastTense™

## Entspannende Mischung

PastTense ist eine kühlende und beruhigende Mischung ätherischer Öle, die Körper und Geist jederzeit positiv und entspannend entlastet. In einer praktischen Roll-On-Flasche.

### Hauptnutzen:

- Lindert Stressgefühle
- Entspannung und Beruhigung
- Förderung des emotionalen Gleichgewichts

### Anwendungsbereiche:

- Vor Reisen zur Beruhigung auf den Nacken auftragen.
- Zu Hause oder bei der Arbeit zur Stresslinderung äußerlich auftragen.
- Zur Förderung der Durchhaltefähigkeit morgens auf die Fußsohlen auftragen.
- Zur Kühlung und Beruhigung in Schultern, Hals und Rücken einmassieren.
- Zur Beruhigung des Geistes auf Nacken und Schläfen auftragen.



# dōTERRA Peace™

## Beruhigende Mischung

dōTERRA Peace: Diese beruhigende Mischung vereint süße ätherische Öle aus Blumen und Bäumen. Sie werden daran erinnert, dass Ihr innerer Frieden keine Perfektion von Ihnen verlangt. Halten Sie inne, atmen Sie tief durch und finden Sie Ihre innere Ruhe und Beherrschung wieder.

### Hauptnutzen:

- Verringerung von Angstgefühlen
- Beruhigendes Aroma
- Fördert Gefühle des Friedens und der Selbstbestätigung

### Anwendungsbereiche:

- Zum Mischen mit dōTERRA Console™ für zusätzliche Beruhigung und Zufriedenheit.
- Für ein Gefühl des inneren Friedens auf Hals und Handgelenke auftragen.
- Mit fraktioniertem Kokosöl mischen und in einer beruhigenden Massage anwenden.
- Für einen beruhigenden Duft während der Fahrt auf einen Wattebausch träufeln und in die Lüftung des Autos legen.
- Zur Beruhigung und Förderung der Selbstsicherheit morgens auf die Fußsohlen auftragen.

### dōTERRA Peace™ Touch

Profitieren Sie von den Vorteilen von dōTERRA Peace™ in einer Mischung mit fraktioniertem Kokosöl. Eignet sich optimal für Erwachsene und Kinder mit sensibler Haut.





# Purify

## Erfrischende Mischung

Hier werden ätherische Öle zur Erfrischung und Reinigung kombiniert. Mit Purify werden unangenehme Gerüche auf natürliche und einfache Weise beseitigt.

### Hauptnutzen:

- Erfrischendes Aroma
- Reinigende Eigenschaften
- Unangenehme Gerüche werden beseitigt und die Luft wird gereinigt

### Anwendungsbereiche:

- Gegen Hautirritation bei Insektenstichen anwenden.
- Lufterfrischung in kleineren Räumen (oder Kraftfahrzeugen). Träufeln Sie einige Tropfen auf einen Wattebausch und legen Sie ihn in die Lüftung.
- Fügen Sie einer Wäscheladung einen Tropfen hinzu, um die Reinigung zu intensivieren und einen frischen Duft zu erzeugen.
- Mischen Sie Wasser mit zehn Tropfen dieses Öls in einer Sprühflasche und reinigen Sie damit Haushaltsoberflächen in Küche und anderen Räumen.

## Salubelle™ Beauty-Mischung

Dies ist eine geschützte Mischung höchst effektiver, seltener, belebender ätherischer Öle, die bereits seit Jahrhunderten zur Förderung der Gesundheit von Haut und Haaren eingesetzt werden. Wichtige Nährstoffe werden der Haut zugeführt, so dass Alterungsprozesse verlangsamt oder vermieden werden.

### Hauptnutzen:

- Hilft, die Haut sauber, rein und feucht zu halten
- Verringert feine Linien und Falten
- Erhält eine glattere, strahlendere und jugendlich aussehende Haut

### Anwendungsbereiche:

- Vor dem Sport oder Freizeitaktivitäten unter die Arme reiben.
- Zur Beruhigung und Kühlung der Haut nach einem Tag am Strand oder am Pool.
- Zur Förderung der Hautreinheit und -glätte vor Auftragen einer Feuchtigkeitscreme.
- Zur Entspannung und Stresslinderung auf Hals und Ohrläppchen auftragen.
- Für einen strahlenden Teint als Hautpflege zur Vermeidung von Alterungsprozessen anwenden.

# dōTERRA Serenity™

## Erholungsmischung

dōTERRA Serenity dient der sofortigen Entspannung. Die Mischung besteht aus ätherischen Ölen, mit denen eine Gefühlsberuhigung, Entspannung sowie ein ruhiges Schlafenerlebnis herbeigeführt werden.

### Hauptnutzen:

- Beruhigt die Sinne
- Lindert Spannungsgefühle
- Sorgt für eine erholsame Schlafumgebung

### Anwendungsbereiche:

- Zur Beruhigung von Kindern in der Nacht.
- Zur Beruhigung auf den Nacken auftragen.
- Zur Stresslinderung und Entspannung einmassieren.
- Zur Schlafenszeit zur Beruhigung auf die Fußsohlen auftragen.
- Für ein entspannendes und belebendes Erlebnis mit Bittersalzen in einem Bad mischen.



# Smart & Sassy™

## Aktiv-Mischung

In Kombination mit einem Trainings- und Diätplan kann Smart & Sassy das Abnehmen unterstützen.

### Hauptnutzen:

- Hoher Limonene-Anteil
- Vermindert Heißhunger
- Nicht harntreibend, nicht stimulierend und kalorienfrei

### Anwendungsbereiche:

- Kann mit Ernährungsplänen zur Gewichtsreduktion kombiniert werden.
- Mit Wasser mischen und vor den Mahlzeiten einnehmen, um übermäßiges Essen zu vermeiden.
- In Smoothies geben, um länger satt zu bleiben.
- Zur Beruhigung und für eine wärmende Wirkung auf den Bauch, die Hüften und Oberschenkel massieren.
- Zur belebenden Leistungssteigerung mit Wasser, Tee oder anderen Getränken mischen und vor dem Training trinken.



## TerraShield™ Spray

TerraShield Spray ist in einer praktischen Sprühflasche (30 ml) erhältlich.



# TerraShield™ Outdoor-Mischung

TerraShield kombiniert ätherische Öle, die Sie beim Aufenthalt im Freien wirksam und natürlich schützen.

### Hauptnutzen:

- Wirksame, natürliche Schutzbarriere
- Bietet im Freien natürlichen Schutz
- Schützt vor lästigen Insekten

### Anwendungsmöglichkeiten:

- In den Sommermonaten zu Hause diffundieren.
- Bei kleinen Veranstaltungen im Freien auf der Terrasse diffundieren.
- Vor dem nächsten Familienausflug auf die Haut auftragen.
- Im Freien als wirksame, natürliche Schutzbarriere auftragen.
- Auf Tür- und Fensterrahmen sprühen.

# Whisper™

## Mischung für Frauen

Diese speziell für Frauen konzipierte Ölmischung verbreitet ein weiches und moschusartiges Aroma und lässt beim Auftragen einen persönlichen Duft entstehen.

### Hauptnutzen:

- Regt die Sinne besonders an
- Erwärmendes, moschusartiges Aroma
- Vereint sich mit der persönlichen Körperchemie zu einem individuellen Parfüm

### Anwendungsbereiche:

- Abends für einen erwärmenden Duft diffundieren.
- Zur Entstehung einer persönlichen Duftnote über den Tag hinweg auf Handgelenke auftragen.
- Für einen anhaltenden, entspannenden Duft auf Terrakotta-Schmuck auftragen.
- Mit unparfümierten Lotionen zur Förderung der Hautfeuchtigkeit und Sinnesbelebung mischen.
- Zur Gefühlsberuhigung ein Tropfen in die Hände geben und auf Schals und Kleidung reiben.





# Zendocrin<sup>TM</sup>

## Erholungsmischung

Die ätherische Ölmischung Zendocrin unterstützt die körpereigene Fähigkeit, unerwünschte Stoffe auszuscheiden.

### Hauptnutzen:

- Unterstützung der Leberfunktion
- Reinigend und entgiftend
- Unterstützt die körpereigene Fähigkeit, unerwünschte Stoffe auszuscheiden

### Anwendungsbereiche:

- Zur Beruhigung auf den Bauch massieren.
- Drei bis vier Tropfen in einen Diffusor zur Raumerfrischung geben.
- Ein Tropfen mit Wasser/Tee mischen.
- Für einen neuen Lebensstil einen Tropfen pro Woche einnehmen.
- Zur Unterstützung des körpereigenen Entgiftungssystems auf Bauch oder Fußsohlen auftragen.

# ZenGest™

## Unterstützende Mischung

Bekannt als die Magenmischung von dōTERRA bietet ZenGest viele Vorteile für die Verdauungsgesundheit. Die beruhigenden Eigenschaften dieses Öls können Magenbeschwerden lindern.

### Hauptnutzen:

- Fördert gesunde Verdauung
- Lindert gelegentliches Unwohlsein
- Bei Auftragen auf den Bauch beruhigt dieses Öl Schmerzen, die mit Magenverstimmungen einhergehen

### Anwendungsbereiche:

- Gegen Übelkeit einnehmen.
- Zur Förderung der natürlichen Verdauung mit Wasser und Tee mischen und einnehmen.
- Bei schweren oder größeren Mahlzeiten griffbereit halten.
- Zur Beruhigung vor Flügen oder längeren Autoreisen einnehmen.
- Mit fraktioniertem Kokosöl mischen und für eine beruhigende Bauchmassage anwenden.

### dōTERRA ZenGest™ Touch

Profitieren Sie von den Vorteilen von ZenGest in einer Mischung mit fraktioniertem Kokosöl. Eignet sich optimal für Erwachsene und Kinder mit sensibler Haut.





# dōTERRA Wellness-Produkte

dōTERRA bietet eine breite Palette an Wellness-Produkten, denen Familien und Gesundheitsexperten gleichermaßen vertrauen. Durch das Erkennen der Bedürfnisse und die Entwicklung von Produktlösungen auf Basis ätherischer Öle trägt dōTERRA dazu bei, das Wohlbefinden zu fördern und eine natürliche, schadstofffreie Umgebung zu schaffen, in der Einzelpersonen und Familien ein gesundes und vitales Leben führen können.



## dōTERRA Air™ Produkte

Die dōTERRA Air Produkte, die für ihr kühles, erfrischendes Aroma geschätzt werden, sollen dem Anwender unter anderem das Gefühl unbeschwerter Atmung und klarer Atemwege geben. Jedes dōTERRA Air Produkt enthält eine Variation der dōTERRA Air Atemwegsmischung. Die Vielfalt dieser Serie macht es einfach, die gewünschten Wirkungen durch verschiedene Anwendungsmethoden zu erzielen.

# dōTERRA On Guard™ Produkte

Die dōTERRA On Guard-Kollektion gehört zu den beliebtesten und vielseitigsten der CPTG™ Ölmischungen von dōTERRA. Diese firmeneigene Komposition aus den ätherischen Ölen Wildorange, Gewürznelke, Zimt, Eukalyptus und Rosmarin wurde entwickelt, um ein gesundes Zuhause zu fördern. Profitieren Sie von diversen Anwendungsmöglichkeiten.







## Deep Blue™ Produkte

Mit einzigartigen, kühlenden, wohltuenden und beruhigenden Eigenschaften gehören die Produkte der Deep Blue-Kollektion durchweg zu den besonders gefragten Produkten von dōTERRA. Jedes Produkt dieser Linie verwendet die Deep Blue Linderne Mischung, um mehreren Bereichen des Körpers verschiedene beruhigende Eigenschaften zu bieten. Zusätzlich zu den zentralen lindernden Eigenschaften sind Deep Blue-Produkte aufgrund ihres belebenden, minzigen Aromas beliebt, das sie bei ihrer Anwendung abgeben.

# Gesunde Verdauung

Es ist oft schwierig, Magenbeschwerden und Verdauungsbeschwerden zu vermeiden, aber ätherische Öle bieten eine sichere, natürliche Möglichkeit, diese Art von gelegentlichem inneren Stress zu lindern. Jedes Produkt der ZenGest™-Produktreihe wird mit firmeneigenen ätherischen Ölmischungen hergestellt, um bei unterschiedlichen gastrointestinalen Beschwerden zu helfen, und kann dem Körper außerdem weitere Vorteile bieten.







dōTERRA

**PB assist™ Jr**

PROBIOTIC POWDER  
30 SACHETS

Natural Strawberry Melon Flavored  
Dietary Supplement  
e 60 g

dōTERRA

**a2z**

CHEWABLE™  
60 TABLETS

Natural Watermelon Flavor  
Dietary Supplement

dōTERRA

**IQ mega**

OMEGA 3  
supplement

with CPTG™ Wild Orange Essential Oil  
150 ml

# dōTERRA Nahrungsergänzungen für Kinder

dōTERRA Nahrungsergänzungsmittel für Kinder unterstützen das Wachstum eines Kindes, indem sie Omega-3 Fettsäuren, Vollwertnährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe in angenehmer, bequemer Form zur Verfügung stellen.

# dōTERRA Spezialisierte Nahrungsergänzungsmittel

Biologische, ökologische und physiologische Faktoren tragen zu unserer persönlichen Gesundheit bei. Dies bedeutet, dass jede Person möglicherweise zusätzliche Hilfe in einem bestimmten Bereich benötigt. Durch modernste wissenschaftliche Entwicklung bietet dōTERRA zusätzliche Unterstützung mit spezialisierten Nahrungsergänzungsmitteln.





# dōTERRA Gewichtskontrolle

Wegen ihrer Vorteile bei innerlicher Anwendung können ätherische Öle einen hilfreichen Beitrag zur Gewichtskontrolle leisten – besonders im Zusammenspiel mit gesunder Ernährung und ausreichend Bewegung. dōTERRA hat eine Reihe von Produkten zur Gewichtskontrolle entwickelt, die die sanfte und zugleich wirkungsvolle Wirksamkeit ätherischer Öle nutzen, um einen gesunden Gewichtsverlust zu unterstützen.

# dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

Dieses leistungsstarke Pack mit täglichen Nahrungsergänzungsmitteln wurde schnell zu einem der beliebtesten Produkte von dōTERRA. Die Kernprodukte des dōTERRA Lifelong Vitality Pack—xEO Mega™, Microplex VMz™, and Alpha CRS™+—sollen Ihnen auf Ihrem Weg zu mehr Vitalität und besserem Wohlbefinden helfen. Mit essentiellen Nährstoffen, Vorteilen für den Stoffwechsel und starken Antioxidantien wirken diese Nahrungsergänzungsmittel gemeinsam, um Energie, Gesundheit und lebenslange Vitalität zu fördern.



Wie jedes erfolgreiche Nahrungsergänzungsmittel-System ist das dōTERRA Lifelong Vitality Pack dazu gedacht, zusammen mit gesunden Gewohnheiten wie regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung, vernünftige Erholungsphasen, Stressbewältigung, Vermeidung von Giftstoffen und mehr, verwendet zu werden. Obwohl wir Einflüsse wie unsere Genetik oder Veranlagungen für Krankheiten nicht steuern können, gibt es viele Faktoren in Bezug auf das Altern und Wohlbefinden, die wir kontrollieren können. Das dōTERRA Lifelong Vitality Pack bietet die Unterstützung, die Sie benötigen, um ein gesundes Leben zu führen, während Sie die Auswirkungen des Alterns bekämpfen.

Entdecken Sie, was so viele andere bereits erlebt haben, indem Sie die befreienden Vorteile nutzen, die sich aus der Verwendung der dōTERRA Lifelong Vitality-Produkte ergeben.

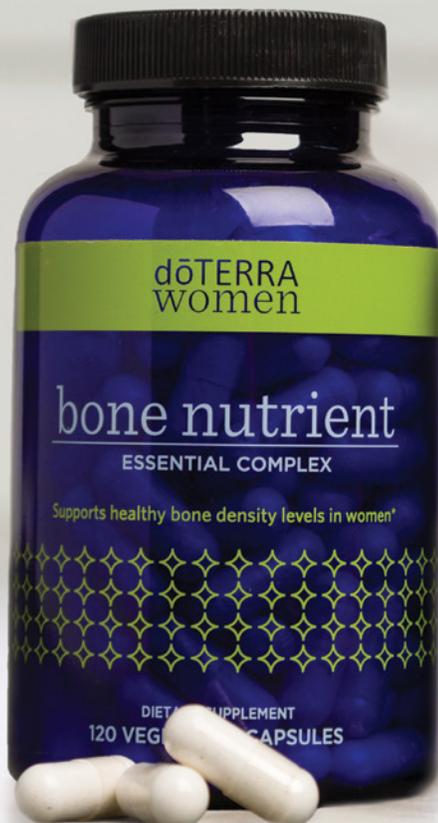
### Hauptnutzen:

- Allgemeines Wohlbefinden und Vitalität
- Antioxidantium und DNA-Schutz
- Energie-Metabolismus
- Gesunde Knochen
- Immunfunktion
- Stressbewältigung
- Herz-Kreislauf-Gesundheit
- Gesunde Haare, Haut und Nägel
- Unterstützung für Augen, Hirnfunktion und Nervensystem
- Leberfunktion und gesunde Verdauung
- Lungen-und Atemwegsgesundheit
- Magenverträglich
- GVO-frei, glutenfrei, milchfrei

**xEO Mega**—Als eine Kombination von dōTERRA ätherischen Ölen mit natürlichen Meeresölen und pflanzlichen Omega-3-Ölen sowie Carotinoiden, bietet dieses Nahrungsergänzungsmittel wesentliche Nährstoffe, die die gesunde Funktion vieler wichtiger Organe des Körpers fördern.

**Microplex VMz**—Dieses Produkt erfüllt einen hohen Standard an Vitamin- und Mineralstoffzusatzstoffen, da es bioverfügbare Vitamine und Mineralstoffe liefert, die in den meisten modernen Ernährungen fehlen.

**Alpha CRS+**—Dieser zelluläre Vitalitätskomplex ist mit natürlichen pflanzlichen Extrakten angereichert, um die gesunde Zellfunktion gezielt zu unterstützen.



# dōTERRA Nahrungsergänzungsmittel für Frauen

dōTERRA Produkte für Frauen sind so zusammengesetzt, dass sie die einzigartigen und sich verändernden gesundheitlichen Bedürfnisse von Frauen ansprechen. Diese Reihe bietet natürliche Unterstützung während der verschiedenen Phasen des Lebens einer Frau.

# dōTERRA™ Ätherische Hautpflege

Da die Haut jedes Menschen ein wenig anders ist, hat dōTERRA mehrere Hautpflegeprodukte entwickelt, die bei der Behandlung gängiger Hautprobleme unterstützen und gleichzeitig durch die Verwendung von ätherischen Ölen einen gesunden Teint fördern.





dōTERRA<sup>®</sup> ESSENTIAL SKIN CARE

## PORE REDUCING TONER

DIMINISHES THE APPEARANCE OF PORES

LAVENDER, YLANG YLANG & GERMAN CHAMOMILE

e 118ml

dōTERRA<sup>®</sup> ESSENTIAL SKIN CARE

## BRIGHTENING GEL

BRIGHTENS AND EVENS SKIN TONE

BERGAMOT, JUNIPER BERRY, & MELISSA

e 30ml

dōTERRA<sup>®</sup> ESSENTIAL SKIN CARE

## ANTI-AGING MOISTURIZER

REDUCES THE SIGNS OF AGING

LAVENDER, JASMINE GERANIUM, & FRANKINCENSE

e 50ml

dōTERRA<sup>®</sup> ESSENTIAL SKIN CARE

## INVIGORATING SCRUB

EXFOLIATES AND POLISHES SKIN

GRAPEFRUIT & PEPPERMINT

e 70g



# Veráge™ Hautpflege-Kollektion

Veráge ist eine exklusive Hautpflegeserie, die Ihre Haut nährt und befeuchtet und dabei sichtbare Zeichen des Alterns reduziert. Die fortschrittliche Pflanzentechnologie der Veráge-Produktlinie fördert ein optimales Lipidgleichgewicht, wie es normalerweise in gesunder, jugendlich aussehender Haut zu finden ist. Jedes Produkt enthält wertvolle Gaben der Erde: nährende Pflanzenextrakte, reine und wirksame CPTG™ ätherische Öle sowie ausgewählte, natürliche Inhaltsstoffe. dōTERRAs Veráge Hautpflege-Kollektion pflegt Ihre Haut auf natürliche Weise und bringt Ergebnisse, die Sie sehen und fühlen können.

## HD Clear™ Facial Kit

HD Clear ist ein dreistufiges, synergetisches System: Die einzelnen Produkte bauen aufeinander auf, reinigen die Haut gründlich und sorgen für einen optimalen Feuchtigkeitsgehalt. Die Inhaltsstoffe, die aus reinen Pflanzenextrakten stammen, wirken sanft und beruhigend auf die Haut, sind gleichzeitig jedoch kraftvoll und wirksam. Die tägliche Anwendung von HD Clear reduziert das Auftreten von Hautunreinheiten, fördert einen klaren, gesunden Teint und beruhigt die Haut. HD Clear bietet eine natürliche Lösung für Problemhaut jeden Alters.





# dōTERRA Körperpflege

Frei von den schädlichen Inhaltsstoffen, die in vielen Mainstream-Produkten zu finden sind, hilft dōTERRA den Anwendern bei der Bewältigung üblicher Probleme und bietet gleichzeitig durch die Verwendung von ätherischen Ölen ein persönliches Körperpflegeerlebnis. Jedes dōTERRA Produkt zielt darauf ab, die Haut zu nähren und den Benutzern das Erreichen ihrer Ziele zu erleichtern.

# dōTERRA™ SPA

dōTERRA SPA ist eine Produktlinie ätherischer Öle, die zu Hause ein aromatisches Spa-Erlebnis schafft. Jedes Produkt wurde sorgfältig aus natürlichen Inhaltsstoffen zusammengesetzt, um die Haut während des Tages weich, glatt und frisch zu halten.







## dōTERRA Salon Essentials™

Die beruhigenden und reinigenden Eigenschaften, die ätherische Öle für so viele unserer täglichen Aufgaben nützlich machen unterstützen auch sauberes, gesund aussehendes Haar. Durch die Verwendung von Haarpflegeprodukten, die mit wirkungsvollen ätherischen Ölen angereichert wurden, können Sie leicht weiches, glänzendes Haar fördern, ohne sich den aggressiven Inhaltsstoffen auszusetzen, die in der Regel in üblichen Haarpflegeprodukten enthalten sind.

# dōTERRA™ 30-Day Cleanse

dōTERRA **30-Day Cleanse** wurde entwickelt, um Ihren Körper von toxischer Belastung zu befreien und die allgemeine Funktion der Systeme und Organe des Körpers zu unterstützen. Es gibt drei 10-Tages-Phasen: **Aktivieren, Zurücksetzen, Erneuern.**



## xEO Mega™

Dieses Nahrungsergänzungsmittel kombiniert ätherische Öle mit natürlichen Meeresölen und pflanzlichen Omega-3 Ölen sowie Carotinoiden, die die gesunde Funktion vieler wichtiger Organe des Körpers fördern.

- Nehmen Sie 2 Softgels zum Frühstück und 2 Softgels zum Abendessen ein – insgesamt also 4 Softgels.

## Microplex VMz™

Dieses Produkt erfüllt einen hohen Standard an Vitamin- und Mineralstoffzusatzstoffen, da es bioverfügbare Vitamine und Mineralstoffe liefert, die in den meisten modernen Ernährungen fehlen.

- Nehmen Sie 2 Kapseln zum Frühstück und 2 Kapseln zum Abendessen ein – also insgesamt 4 Kapseln.

## Alpha CRS™+

Dieser zelluläre Vitalitätskomplex ist mit natürlichen pflanzlichen Extrakten angereichert, um die gesunde Zellfunktion gezielt zu unterstützen.

- Nehmen Sie 2 Kapseln zum Frühstück und 2 Kapseln zum Abendessen ein – also insgesamt 4 Kapseln.

## ZenGest TerraZyme™

Dieses Produkt ist eine besondere Mischung aus aktiven Vollwert-Enzymen, die eine gesunde Verdauung und den Metabolismus von enzymarmen, industriell verarbeiteten Lebensmitteln unterstützen.

- Nehmen Sie 1 Kapsel zu jeder Mahlzeit ein – also insgesamt 3 Kapseln.

## Zendocrine™ Blend Softgels

Dieser Entgiftungskomplex ist eine firmeneigen entwickelte Mischung aus Vollwert-Extrakten, die die gesunde Reinigungs- und Filterfunktionen von Leber, Nieren, Dickdarm, Lunge und Haut unterstützen.

- Nehmen Sie 1 Softgel zum Frühstück und 1 Softgel zum Abendessen ein – also insgesamt 2 Softgels.

## GX Assist™

Diese gastro-intestinale Reinigungsformel ist eine Kombination aus ätherischen Ölen und Caprylsäure zur Unterstützung eines gesunden Verdauungstraktes durch die Schaffung einer unfreundlichen Umgebung für mögliche Gefahren.

- Nehmen Sie 1 Softgel zum Abendessen ein.

## PB Assist™+

Diese probiotische Abwehrformel ist eine Mischung aus präbiotischer Faser und sechs probiotischen Mikroorganismen, die ein positives Gleichgewicht und das Wachstum von nützlichen Bakterien fördert.

- Nehmen Sie 3 Kapseln zum Abendessen ein.

## DDR Prime™ Softgels

Dieser ätherische Ölzellkomplex ist eine geschützte Mischung aus ätherischen Ölen, die kombiniert werden, um die Gesundheit, Funktion und Erneuerung der Zellen zu unterstützen.

- Nehmen Sie 1 Softgel zum Frühstück und 1 Softgel zum Abendessen ein – also insgesamt 2 Softgels.

## Ätherisches Zitronenöl

Dieses ätherische Öl reinigt auf natürliche Weise den Körper und unterstützt die Verdauung.

- Geben Sie 5 mal täglich 2 Tropfen in 240 ml Wasser – also insgesamt 10 Tropfen.

**(1) Aktivieren****(2) Zurücksetzen****(3) Erneuern**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Tage 1-30

Tage 1-30

Tage 1-30

Tage 1-30

Tage 1-10

Tage 11-20

Tage 21-30

Tage 21-30

Tage 1-30

dōTERRA™

2019 dōTERRA™ Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, UK,  
Alle Wörter mit Marken oder eingetragenen Markensymbolen sind Marken oder eingetragene Marken von dōTERRA Holdings, LLC.



v2 EU DE

60206751

