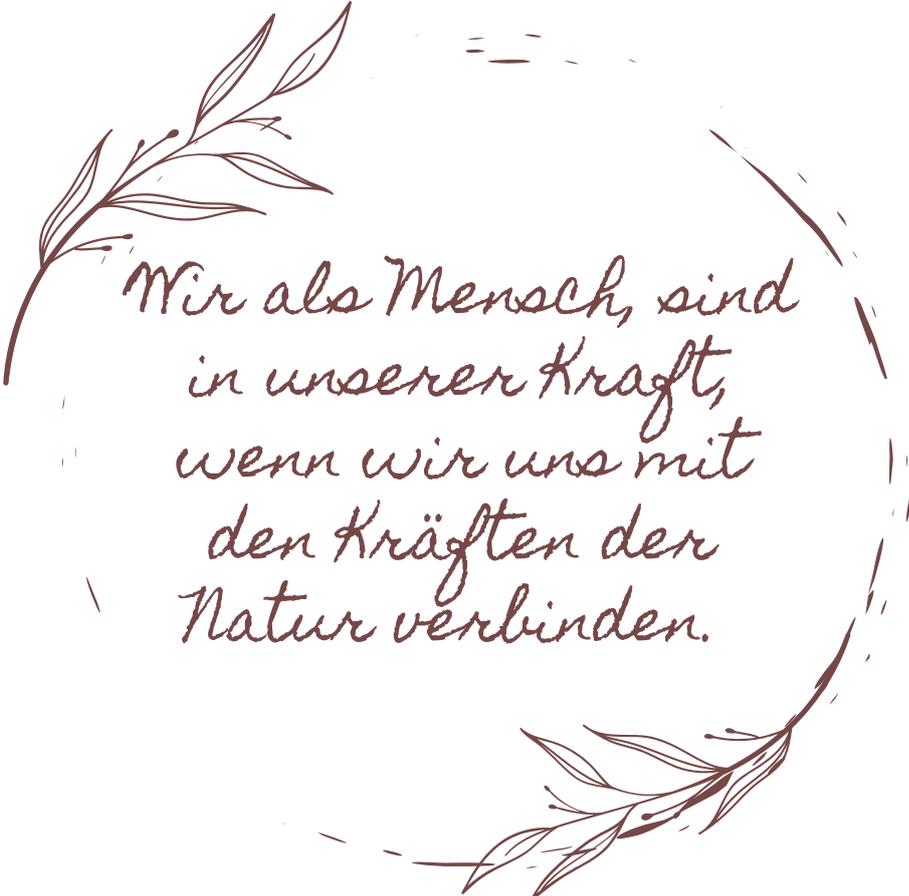


Basisinfos

ÄTHERISCHE ÖLE



Wir als Mensch, sind
in unserer Kraft,
wenn wir uns mit
den Kräften der
Natur verbinden.

Herzlich Willkommen in der
wunderbaren Welt der dōTERRA Öle!
Damit Du direkt starten kannst,
haben wir dir die wichtigsten Infos zum
Umgang mit den Ölchen zusammengefasst..



Anwendungsarten

aromatisch

äußerlich

innerlich

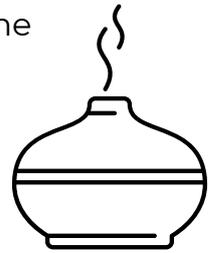
AROMATISCH

Ätherische Öle werden über das Riechen von den Geruchsrezeptoren schnell aufgenommen. Diese sind über den Geruchsnerve direkt mit dem limbischen System, dem Teil des Gehirns, der vielerlei Funktionen, wie z.B. Geruch, Emotionen, Verhalten und Erinnerung unterstützt, verbunden. Dies ist der Grund, warum die aromatische

Anwendung ätherischer Öle so wirkungsvoll ist. Dabei ist die Wirkung der ätherischen Öle ganz unterschiedlich: Manche ätherischen Öle haben eine aufbauende, belebende Wirkung, während andere beruhigend wirken. Duft kann kraftvolle physiologische, mentale oder emotionale Wirkungen hervorrufen.

Diffusor - Kaltdampfvernebler

Diffusion ist die einfachste Weise, ätherische Öle aromatisch anzuwenden. Diffuser, die kaltes Wasser verwenden, sind dafür ideal. Aber Vorsicht: Du solltest reine ätherische Öle lieber nicht in einer Duftlampe diffundieren, da durch die Hitze die wertvollen Inhaltsstoffe zerstört werden und sich außerdem chemische Komponenten lösen können, die zu Kopfschmerzen führen können.



Dosierungsempfehlung für deinen Diffusor

FÜLLMENGE IN ML

100 ML

200 ML

300 ML

EMPFOHLENE TROPFEN

2-4 TROPFEN

5-10 TROPFEN

8-16 TROPFEN

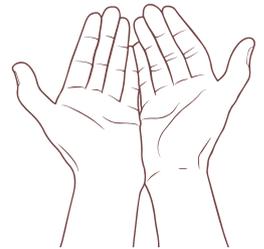


Kleiner Exkurs: Wie reinige ich meinen Diffuser?

Du solltest Deinen Diffuser gut hegen und pflegen, damit er Dich lange begleiten und unterstützen kann. Je nach Kalkgehalt Deines Leitungswassers macht es Sinn, destilliertes Wasser zu verwenden. Alternativ kannst Du ihn einfach öfters gründlich reinigen, um Kalkablagerungen zu verhindern. Spüle ihn nach jeder Verwendung kurz mit warmem Wasser aus und reibe ihn trocken. Einmal wöchentlich empfiehlt sich eine gründlichere Reinigung mit Haushaltsessig. Befülle hierzu Deinen Diffuser zur Hälfte mit Wasser und 1 TL Haushaltsessig, lasse ihn für ca. 30 Minuten laufen, schalte ihn aus, leere ihn und wische ihn sanft aus. Den Sensor kannst Du vorsichtig mit einem Wattestäbchen reinigen. Im Anschluss alle Teile mit klarem Wasser ausspülen und trocken auswischen.

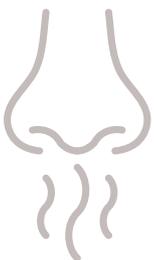
Handinhalation

Du kannst denselben Nutzen für die Gesundheit hervorrufen, wenn Du einige Tropfen Öl in Deinen Handflächen verreibst, die Hände dann schüsselförmig über die Nase legst und mehrmals tief einatmest.



Weitere aromatische Anwendungsmöglichkeiten:

Rieche direkt an einem offenen Öfläschchen
Stelle Dir einen persönlichen Aroma Inhalator her - super praktisch für unterwegs!
Gib einige Tropfen Öl auf einen Wattebausch und platziere diesen über der Luftzufuhr in Deinem Auto
Gib etwas Öl in eine Sprühflasche mit Wasser und sprühe damit Möbel, Teppiche oder andere Textilien ein
Füge Deiner Waschmaschine bei jedem Waschgang etwas Öl bei oder gib etwas Öl auf Trocknertücher / Trocknerbälle
Füge etwas Öl Deinem Haushaltsreiniger bei (z.B. Oberflächenreiniger) oder kreierte Dir selbst einen natürlichen und chemiefreien Reiniger



Unsere Stimmung, unsere Emotionen und Hormone sind über den Geruchssinn stark beeinflussbar. Wollen wir in diesem Bereich unterstützen, ist das Inhalieren sehr gut geeignet.



ÄUSSERLICH

Auch die äußerliche Anwendung ätherischer Öle ist sehr wirkungsvoll: Da ätherische Öle ein geringes Molekulargewicht haben und fettlöslich sind, können sie leicht in die Haut eindringen. Nach dem Eindringen in die Haut bleiben sie in der jeweiligen Region und wirken dort lokal.

Wie möchtest du hauptsächlich unterstützen?

LOKALE ANWENDUNG

Möchtest du die Wirkung des ätherischen Öls hauptsächlich an einer Stelle, dann nimm dir auf jeden Fall ein Trägeröl dazu, wenn du das ätherische Öl aufträgst / einmassiert. Dann kann es noch besser an genau dieser Stelle einziehen und wirken.

Beispiel: Muskelkater, Zerrung, Neurodermitis

VERTEILUNG IM KÖRPER/ BLUTKREISLAUF

Möchtest du die Wirkung des ätherischen Öls hauptsächlich im gesamten Körpersystem, dann kannst du das ätherische Öl pur auf deine Fußsohlen, auf die Wirbelsäule, auf die Herzgegend, Pulspunkte an den Händen, Ohren auftragen. Ausgenommen, du hast eine empfindliche Haut oder möchtest die Wirkung mildern.

Beispiel: Bluthochdruck, Entspannung und Ruhe

Trägeröl

Um ätherische Öl auf die Haut aufzutragen, verwenden wir ein sogenanntes Trägeröl. Ein Trägeröl (oder Basisöl) ist ein geruchsneutrales oder geruchsarmes Pflanzenöl, mit dem ätherische Öle verdünnt werden. Für viele Aromaanwendungen ist ein solches Trägeröl notwendig: Es erleichtert die Mischung verschiedener ätherischer Öle miteinander. Es hilft außerdem die Aufnahme des ätherischen Öls zu verbessern - besonders in Bereichen, wo die Haut trocken oder schuppig ist. Durch das Trägeröl wird die Haut befeuchtet und das ätherische Öl verdunstet nicht so schnell. Zusätzlich verringert ein Trägeröl auch die Gefahr einer Hautirritation. Das gilt vor allem für junge und empfindliche Haut, bei der ersten Verwendung eines Öls oder wenn es sich um ein sehr starkes Öl (z.B. Oregano, Cassia) handelt.



Außerdem haben Trägeröle an sich schon therapeutische Eigenschaften. Beispiele für geeignete Trägeröle: fraktioniertes Kokosöl, Jojobaöl, Avocadoöl, Olivenöl, Rapsöl, Mandelöl

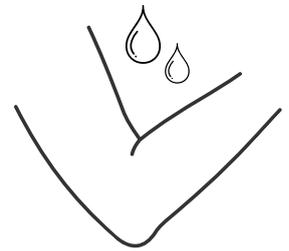


Durch kleine Tricks und Tipps kann die Aufnahmefähigkeit der Haut noch erhöht werden:

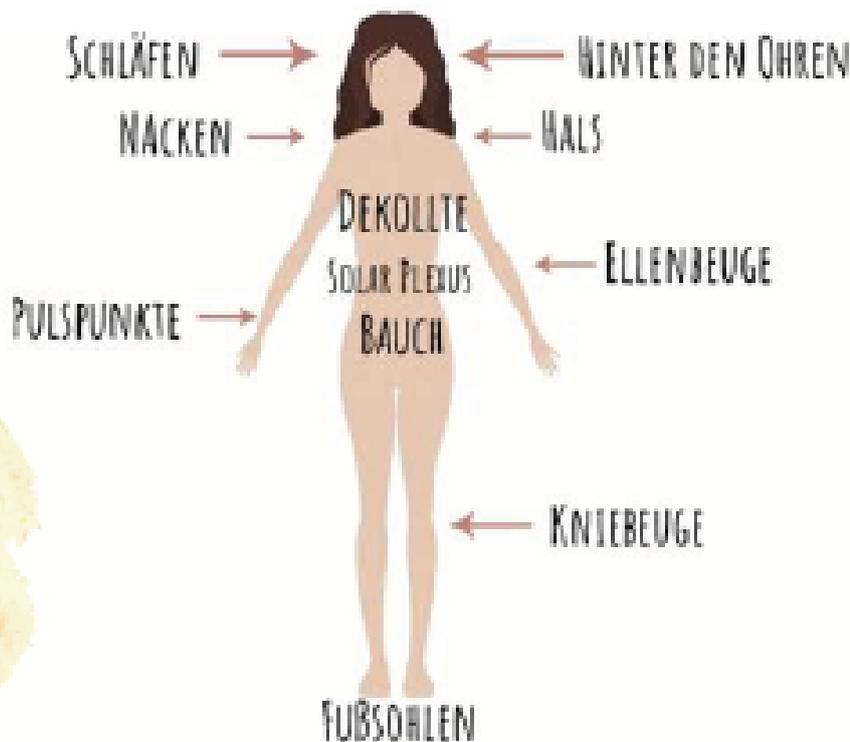
- Eine sanfte Massage erhöht die Durchblutung des jeweiligen Bereichs, sodass die Wirkstoffe besser im Körper verteilt werden
- Grundsätzlich ist es besser, täglich mehrere kleine Dosen aufzutragen als einmal täglich eine große Menge
- Beginne mit der kleinstmöglichen Dosis (1-2 Tropfen). Eine äußerliche Anwendung kann je nach Bedarf alle 4-6 Stunden wiederholt werden.

TIPP: ARMBEUGENTEST

Vor Anwendung auf der Haut eines neuen Öls kannst Du einen Armbeugentest auf Verträglichkeit durchführen. Dazu wird das verdünnte Öl auf die Innenseite der Armbeuge aufgetragen. Wenn nach ca. drei Stunden keine Reaktionen, wie Rötung oder Juckreiz auftreten, kannst Du davon ausgehen, dass das Öl gut vertragen wird. Im Zweifelsfall wiederhole den Test mit einer höheren Verdünnung.



Körperregionen, an denen die äußere Anwendung besonders wirksam ist.



HEISSE ÖLE



Oregano
Kassia
Thymian
Zimtrinde
Nelke

Diese Öle können ein brennendes Gefühl geben, wenn sie auf der Haut angewendet werden, oder ein würziges brennendes Gefühl, wenn sie innerlich eingenommen werden.

Die Verdünnung der heißen Öle ist die Empfehlung für alle Menschen, unabhängig von ihrer individuellen Empfindlichkeit. Es besteht kein Grund zur Angst vor der Verwendung heißer Öle

Weitere wirksame Methoden der äußeren Anwendung

- Einige Tropfen mit Emulgator in ein warmes Bad geben
Mögliche Emulgatoren: Milch, Pflanzenmilch, Honig, Salz
- Einige Tropfen Öl auf eine heiße oder kalte Kompresse (feuchtes Tuch) geben und dann auf den gewünschten Körperbereich legen.
- Füge Deiner Körper- oder Feuchtigkeitspflege etwas Öl bei und trage diese dann auf die Haut auf.

Sensible Bereiche, die Du vermeiden solltest:

Bereich um die Augen, Augen und Gehörgang und offene, brüchige oder auf andere Weise verletzte Haut.

TIPPS FÜR DIE ÄUSSERE ANWENDUNG

Du kannst dir eigene Sprays mischen (zB zur Unterstützung bei Halsweh, After-Sun Spray, Kopfhaut, für den wunden Popo vom Baby)

Du kannst dir Mischungen in einer Pumpflasche richten. Ich nutze hierfür zB das Deep Blue Öl, um für meine Muskeln und Verspannungen etwas vorgerichtet zu haben.

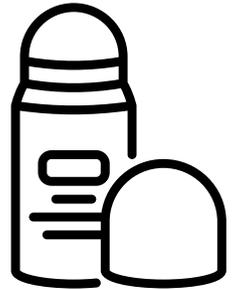
Du kannst dir eigene Roll-Ons richten für zu Hause und unterwegs.



Roll-Ons für die äußere Anwendung

Kurz vorweg - eigene Mischungen zu zaubern macht echt Spass und ist super easy! Hab keine Angst, etwas falsch zu machen und halte Dich einfach an unsere Empfehlungen. Du wirst überall im Internet und auch in Büchern die unterschiedlichsten Mischungsverhältnisse finden. Das kann ziemlich irritierend sein. Wenn Du Dir unsicher bist, frag einfach Deine Beraterin.

Die amerikanischen Dosierungsempfehlungen sind ziemlich hoch, die deutschen hingegen ziemlich niedrig, vor allem, wenn man mehrere Öle zusammen mischen möchte. Ätherische Öle sind hochpotent, ein einziger Tropfen kann schon viel bewirken. Wir empfehlen, erstmal niedrig zu starten und - wenn nötig - höher zu dosieren.



Dosierungsempfehlung für ein 10 ml Roll-on

ALTER DES ÖLANWENDERS	EMPFOHLENE TROPFEN
0-12 MONATE	1-3 TROPFEN
1-5 JAHRE	3-6 TROPFEN
6-11 JAHRE	6-10 TROPFEN
12 JAHRE UND ÄLTER	10-20 TROPFEN

Wenn es schnell gehen soll im Alltag

Im Alltag muss es manchmal schnell gehen und es fehlt die Zeit, sich einen Roll On zu mischen. Oder man möchte etwas akut unterstützen und braucht keinen kompletten Roll On.

Wir nehmen dann einfach einen Pumpstoß vom Kokosöl und geben 1 Tropfen ätherisches Öl hinein.

Bei Kleinkindern oder Kindern nimmst Du einfach mehr Kokosöl.

Für Babys bis 12 Monate 1 EL Trägeröl auf 1 Tropfen ätherisches Öl und bei Kids von 1 - 11 Jahren 1 TL Trägeröl auf 1 Tropfen ätherisches Öl.



INNERLICH

Bestimmte ätherische Öle werden traditionell zur Zubereitung von Speisen verwendet und können als Nahrungsergänzungsmittel eingesetzt werden. Sie unterstützen eine Reihe von Funktionen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken.

Aufgrund der hochentwickelten physiologischen Prozesse, die in unserem Körper stattfinden, ist die innere Einnahme eine sehr sichere und wirksame Form der Anwendung.

Ätherische Öle, die als Nahrung aufgenommen werden, gehen durch die Blutbahn direkt in den Magen-Darm-Trakt. Von dort werden sie in den restlichen Körper transportiert. Durch ihre Fettlöslichkeit werden sie schnell zu allen Körperorganen transportiert, auch ins Gehirn und schließlich - so wie alles andere, das wir zu uns nehmen - von der Leber und anderen Organen verstoffwechselt und schließlich ausgeschieden.

Die Zusammensetzung ätherischer Öle ist hochkomplex. Jeder Bestandteil besitzt einzigartige biochemische Eigenschaften, die mit Zellen und Organen auf unterschiedliche Weise reagieren. Auch wenn die Mechanismen heute noch nicht völlig verstanden werden, so sind die positiven Resultate sichtbar. Der Körper kann jedoch nur eine gewisse Menge an ätherischen Ölen vertragen. Da jeder Mensch einzigartig ist, ist auch die Dosis nicht immer gleich. Sie hängt von der Größe, dem Gewicht und dem allgemeinen Gesundheitszustand ab:

Wichtig:

Bei Kindern wird eine innerliche Einnahme erst ab 6 Jahren empfohlen!

Um Vergiftungen zu vermeiden, müssen Empfehlungen und Richtlinien unbedingt eingehalten werden.

WELCHE ÖLE DU NIEMALS INNERLICH EINNEHMEN DARFST:

Arborvitae
Cedarwood (Zedernholz)
Cypress (Zypresse)
Douglas Fir (Douglasie)
Eukalyptus
Spikenard (Indische Narde)
Wintergreen (Wintergrün)



INNERLICH

Zur innerlichen Einnahme eignen sich am besten Leerkapseln (bei dōTERRA als „Veggie Caps“ bestellbar). Vor allem für schärfere, bzw. heiße Öle, ist das eine super Sache.

Mit den Ölen kann man auch ganz wunderbar das Trinkwasser verfeinern. Verwende hierfür bitte ausschließlich Glasgefäße (keine Plastik Trinkflaschen etc.), da die Öle die im Plastik enthaltenen Weichmacher lösen können und du diese dann auch einnehmen würdest.

Verwende ätherisches Öl zum Backen und Kochen, um frische oder getrocknete Kräuter zu ersetzen.

Bedenke, dass ätherisches Öl viel wirksamer ist, als trockene oder frische Kräuter. Nimm deshalb anfangs nur eine sehr kleine Menge.

Bei sehr starken Ölen ist es oft besser, sie mit einem Zahnstocher zu dosieren, als einen ganzen Tropfen zu nehmen (tauche das saubere Ende eines Zahnstochers in das Öl und streiche es dann ins Essen).

Woher weiß ich, welches Öl ich innerlich einnehmen kann?

Auf den Ölfläschchen, die zur innerlichen Einnahme genutzt werden können, sind leider keine entsprechenden Infos aufgedruckt. Weiter unten findest Du eine Übersicht, welche Öle Du innerlich einnehmen kannst und welche nicht.

Außerdem

kannst Du immer auf www.doterra.com nach dem Öl Deiner Wahl suchen.

Wenn unter dem Punkt "Anwendungshinweise" etwas zur innerlichen Einnahme steht, dann ist es auch hierfür geeignet.

Kleiner Exkurs: Kennzeichnungen

Auf manchen Fläschchen wirst Du die Bezeichnung "Skin Care Oil", also "Hautpflege Öl" finden. Ein Beispiel hierfür ist Lavendel, obwohl Lavendel auch für die innerliche Einnahme zugelassen ist.

Laut EU Richtlinien ist dōTERRA verpflichtet, ausschließlich EINE Anwendungsart auf das Label zu drucken und deshalb hat man sich hier für die vermutlich häufigste Anwendungsart entschieden. Wenn Du Dir unsicher bist, schau einfach, wie oben beschrieben, auf der dōTERRA Homepage nach oder check unsere Übersicht auf der nächsten Seite, auf der Du alle Öle und Mischungen findest, die für die innerliche Einnahme zugelassen sind.





Öle für die innere Einnahme

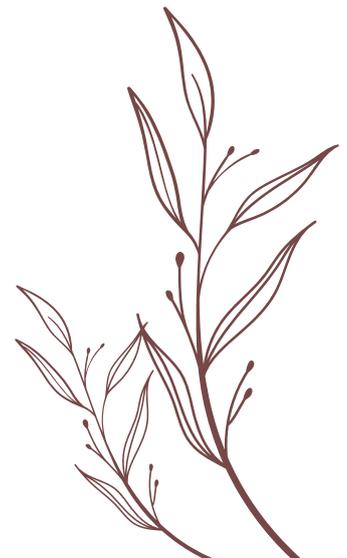
Einzelöle

BASIL (BASILIKUM)
BERGAMOT (BERGAMOTTE)
BLACK PEPPER (SCHWARZER PFEFFER)
CARDAMOM (KARDAMOM)
CASSIA (KASSIA ZIMT)
CELERY SEED (SELLERIESAMEN)
CILANTRO (KORIANDERKRAUT)
CINNAMON BARK (ZIMTRINDE)
CLARY SAGE (MUSKATELLERSALBEI)
CLOVE (NELKE)
COPAIBA (KOPAIVA)
CORIANDER (KORIANDER)
FENNEL (FENCHEL)
FRANKINCENSE (WEIHRAUCH)
GERANIUM (GERANIE)
GINGER (INGWER)
GRAPEFRUIT
GREEN MANDARINE (GRÜNE MANDARINE)
JUNIPER BERRY (WACHOLDERBEERE)
LAVENDER (LAVENDEL)
LEMON (ZITRONE)
LEMONGRASS (ZITRONENGRAS)
LIME (LIMETTE)
MAJORAM (MAJORAN)
MELISSA (ZITRONENMELISSE)
MYHRR (MYHRRE)
OREGANO
PATCHOULI
PEPPERMINT (PFEFFERMINZE)
PETITGRAIN (BITTERORANGE)
PINK PEPPER (ROSA PFEFFER)
ROMAN CHAMOMILE (RÖMISCHE KAMILLE)
ROSEMARY (ROSMARIN)

SANDALWOOD
(SANDELHOLZ)
SIBIRIAN FIR (SIBIRISCHE
TANNE)
SPEARMINT (GRÜNE MINZE)
TANGERINE (MANDARINE)
TEA TREE (TEEBAUM)
THYME (THYMIAN)
TURMERIC (KURKUMA)
VETIVER
WILD ORANGE (WILDE
ORANGE)
YLANG YLANG

Ölmischungen

DDR PRIME
ZENGEST
ONGUARD
SMART & SASSY
YARROW POM
ZENDOCRINE



Was du sonst noch wissen solltest

HERSTELLUNG VON EIGENEN HELFERLEIN

Ätherische Öle sind licht-und temperaturempfindlich. Möchtest Du Dir eigene Rollerflaschen erstellen oder Proben an Freunde oder Familie weitergeben, besorge dir bitte die passenden, dunklen Glasgefäße (Braunglas, Blauglas etc.)

ÄTHERISCHE ÖLE IM WASSER

Du kannst ätherische Öle wunderbar im Wasser zu Dir nehmen. Oft reicht 1 Tropfen auf 500ml Wasser aus. Du kannst aber auch 1 Tropfen auf ein Glas Wasser nehmen. Probier einfach aus, was Dir schmeckt. Wenn Du Öle in Deine Trinkflasche geben möchtest, achte bitte darauf, dass die Flasche aus Glas oder Edelstahl ist - auf Plastikflaschen oder Becher solltest Du verzichten, da die Öle Weichmacher im Plastik lösen können, die Du dann natürlich auch zu Dir nehmen würdest.

PHOTOTOXISCHE ÖLE

Alle Zitrusöle von doTERRA (außer das Öl der grünen Mandarine) enthalten natürliche Substanzen namens „Furocumarine“, die auf ultraviolettes Licht reagieren. Sie können Substanzen bilden, die Hyperpigmentierung oder Brennen auf der Haut verursachen. Bei diesen Ölen solltest Du beim Auftragen auf der Haut vorsichtig sein und die jeweiligen Hautstellen 1-3 Tage lang nicht über längere Zeit direktem, ultraviolettem Licht aussetzen (auch Solarium!). Am Besten Du verwendest Hautpartien, die nicht direkt dem Licht ausgesetzt werden (z.B. Fußsohlen).

LAGERUNG

Ätherische Öle solltest Du am besten an einem dunklen Ort kühl, bis maximal bei Zimmertemperatur lagern. Eine direkte Sonneneinstrahlung sollte in jedem Fall vermieden werden. Auch eine Lagerung im Kühlschrank bitte nur an heißen Sommertagen in Betracht ziehen, da sich einige Öle bei dauerhafter Kälte strukturell verändern. Lagere die Öle außerhalb der Reichweite Deiner Kinder! Und ganz wichtig: verschließe die Flaschen nach Nutzung immer gut!

HALTBARKEIT

Zitrusöle sind am kürzesten haltbar, nämlich ca. 1 Jahr. Alle anderen Öle sind im Schnitt 2-3 Jahre haltbar, einige (z.B. Weihrauch, Myrrhe, Sandelholz) entfalten erst nach 4-5 Jahren ihr komplettes Aroma.



Zubehör

ONLINESHOP



Unser Shop des Vertrauens für jegliches Zubehör ist der Shop "Aromazeug". Unter www.aromazeug.de findest Du alles, was das Öl Liebhaber Herz begehrt und der Versand erfolgt blitzschnell.

Roll-Ons, Tropferflaschen und Sprayflaschen in verschiedenen Größen, Pipetten, Deo Roll-Ons, Cremetiegel - wirklich alles für Deine DIY's. Außerdem gibt es eine große Auswahl an praktischen Büchern zu verschiedenen Themen rund um ätherische Öle.

BÜCHER

Modern Essentials

Die "Ölbibel" liefert ausführliche Informationen zu den ätherischen Ölen und Ölmischungen von doTERRA. Inkl. Rezepte, Anwendungstipps etc. Empfehlungen

Die Kraft der Natur

Kompaktwissen: Informationen zu den ätherischen Ölen von doTERRA, und Anwendungstipps

Ölfibel

Dieses Handbuch ermöglicht ein erstes Kennenlernen der ätherischen Öle und soll dazu anregen, das Wissen nach und nach zu erweitern.

Ätherische Öle für die Hormonbalance - Dr. Mariza Snyder

Aromatherapie für die Hormonbalance - Wie man mit ätherischen Ölen die Hormone regulieren, neue Energie gewinnen und natürlich abnehmen kann.

Duftmedizin für Kinder, Ätherische Öle und ihre therapeutische Anwendung für Babys, Kinder und Jugendliche - Maria L. Schasteen (Young Living Öle)

Maria Schasteen weist mit diesem liebevollen Handbuch den Weg zu einer leichteren Bewältigung der alltäglichen Probleme in einer von Informationen überfluteten Welt, in der Kinder und Jugendliche zur Ruhe kommen und Orientierung finden müssen

Aromatherapie mit ätherischen Ölen für Tiere - Daniela Leikauf,
Thorsten Weiss

Dieses Buch ist ein wahrer Schatz für alle Tierliebhaber.

Bringe Deine Emotionen in Balance – Thorsten Weiss
Informationen zu ätherischen Ölen allgemein und besonders im
Hinblick auf ihre Wirkung auf Emotionen

APPS

Oilbox

Es kann nach Öl / Ölmischung, nach Symptom oder nach den Ölen selbst gesucht werden. Ihr könnt Rezepte abspeichern, Notizen anlegen, eine Einkaufsliste führen und über die Community Funktion beliebte Rezepte anderer User einsehen.

*Hast du Fragen oder brauchst du
einen Anwendungstipp, melde dich
bei deiner Beraterin oder in unserer
Whatsapp-Gruppe.*



@NATURGEZEITEN

HALLO@NATURGEZEITEN.DE