



# DIE BASISINFOS ZUR AROMATHERAPIE ÜBER AROMAÖLE

ÄTHERISCHE ÖLE SIND NATÜRLICHE EXTRAKTE AUS SAMEN, STÄNGELN, RINDEN, WURZELN, BLÜTEN UND ANDEREN PFLANZENTEILEN. Ätherische Öle geben den Pflanzen nicht nur ihren unverwechselbaren Duft, sondern schützen diese auch vor Feinden und Krankheiten. Ätherische Öle werden seit Jahrtausenden von verschiedensten Kulturen wegen ihrer medizinischen und therapeutischen Vorzüge verwendet.

## DIE WAHL DER ANWENDUNG DER KÖRPER KANN ÄTHERISCHE ÖLE ÜBER DIE HAUT, SCHLEIMHAUT UND DEN GERUCHSSINN AUFNEHMEN



### AROMATISCH

Aus den Handflächen inhalieren  
Im Diffusor im Raum vernebeln



### TOPISCH

Pur oder mit einem  
Trägeröl verdünnt auf die  
Haut auftragen.



### INNERLICH

Unter der Zunge oder Gaumen  
Im Wasser  
In der Leerkapsel



## 100% REINHEIT

### CPTG® (CERTIFIED PURE TESTED GRADE)

Das Qualitätssiegel für garantierte Reinheit.  
Dieses Siegel steht für sichere, reine und wirksame ätherische Öle.

### REINE ÄTHERISCHE ÖLE SIND GEZIELT WIRKSAM

In jüngster Zeit ist die Anwendung von Ölen stark angestiegen, da Wissenschaftler und medizinische Fachkräfte die enormen Gesundheitsvorteile von natürlichen und reinen ätherischen Ölen erforschten und bestätigten.

### 100% NATÜRLICH

Ätherische Öle, die zu 100% natürlich sind, ohne Füllstoffe, ohne synthetische Stoffe, ohne Verunreinigungen und die unter dem Pflanzenmaterial angepassten Destillationsmethoden hergestellt werden bieten einen natürlichen Gesundheits- und Wohlfühlfaktor.



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

# ÜBER DÖTERRA

## DÖTERRA - GABE DER ERDE



dōTERRA (aus dem Lateinischen "Gabe der Erde") wurde 2008 **mit dem Ziel gegründet, die besten und reinsten ätherischen Öle der Welt herzustellen** und weltweit zugänglich zu machen.

Die erste Hürde, die es zu überwinden galt, war, einen Qualitätsstandard für eine Branche zu setzen, die davor keine Standards kannte. So entstand ein neuer Standard für therapeutische Qualität: **CPTG Certified Pure Tested Grade®**.

Das Anfangssortiment von dōTERRA umfasste 25 Einzelöle und 10 Ölmischungen, die ab dem 25. April 2008 zu erwerben waren. Seitdem hat dōTERRA seinem Sortiment zahlreiche **Einzelöle, Ölmischungen, Nahrungsergänzungsmittel** sowie Wellness- und Gesundheitsprodukte hinzugefügt, die alle auf ätherischen Ölen und einer umfassenden Wellness-Philosophie beruhen. Natürlich wäre das ohne ein **globales botanisches Netzwerk an Kleinbauern und Destillateuren** nicht möglich.

dōTERRA nutzt ein **direktes Vertriebsmodell**, das Verkäufern ermöglicht, **persönlich** auf die Kunden und deren **individuelle Bedürfnisse** einzugehen. Jeder kann selbst die Kraft ätherischer Öle erfahren und gleichzeitig ein vertrauensvolles Verhältnis zu dōTERRA und seinem persönlichen Berater aufbauen.

Alle dōTERRA ätherischen Qualitätsöle sind authentisch, unverfälscht und sortenrein.

Welches bedeutet, sie sind absolut naturbelassen und unverändert, enthalten nur das Öl ihrer Stammpflanze, keine synthetischen Zusätze und werden nicht mit anderen Ölen gestreckt. Die kostbaren Essenzen stammen ausschließlich aus den Blättern, Blüten, Samen, Früchten, Zweigen und Wurzeln der Pflanzen.

### CO-IMPACT SOURCING



Durch die Initiative werden langfristige Partnerschaften zum beiderseitigen Nutzen aufgebaut.

Durch Co-Impact Sourcing hilft dōTERRA dabei, die Ressourcen und die Ausbildung bereitzustellen, die zur Verbesserung der Wirtschaft – und manchmal sogar erst zur Schaffung einer Wirtschaft – in diesen Gemeinschaften erforderlich sind. Außerdem schließen die Bauern und Destillateure Vereinbarungen ab, die ihnen eine faire und pünktliche Bezahlung garantieren, auf die sie sich verlassen können.

Diese Selbstverpflichtung, nicht nur ätherische Öle von höchster Qualität zu beziehen, sondern auch das Leben der Gemeinschaften vor Ort zu verbessern, schafft viel Vertrauen.

### HEALING HANDS™



Die Initiative Healing Hands bringt der Welt Heilung und Hoffnung, indem sie Gemeinschaften auf der ganzen Welt die richtigen Werkzeuge für mehr Eigenständigkeit an die Hand gibt.

Durch Projekte im Zusammenhang mit der Vergabe von Kleinstkrediten, Zugang zu medizinischer Versorgung, Bildung, Hygiene, sauberem Wasser und der Bekämpfung von Kinderprostitution werden Menschen handlungsfähig gemacht und viele Verbesserungen erzielt.



## *Das Team von Naturgezeiten*

WIR SIND EINE GEMEINSCHAFT, DIE SICH ALS BOTSCHAFTER FÜR DIE KRAFT DER NATUR STARK MACHT. WIR BEGLEITEN MENSCHEN AUF IHREM WEG IN DIE VERBINDUNG ZU GEHEN UND DER NATUR WIEDER VOLLUMFÄNGLICH ZU VERTRAUEN.

ES IST UNSER WICHTIGSTES KRITERIUM, DASS WIR MIT KOMPETENZ UND HERZ UNSER WISSEN WEITERGEBEN.

UNSERE GEMEINSAME LEIDENSCHAFT SIND DIE HOCHWERTIGEN UND REINEN ÄTHERISCHEN ÖLE VON DÖTERRA UND IHRE VIELSEITIGEN ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN FÜR MENSCHEN UND TIERE.

*Unser Kontakt:*

[aromatherapie@naturgezeiten.de](mailto:aromatherapie@naturgezeiten.de)



## IHR TESTPAKET

### ZUM EINSTIEG

HERZLICHEN DANK FÜR IHR VERTRAUEN. WIR FREUEN UNS SEHR, DASS SIE MIT UNS DIE REINEN ÄTHERISCHEN ÖLE VON DOTERRA TESTEN MÖCHTEN.

HABEN SIE FRAGEN ZUR ANWENDUNG, ZU DEN ÖLEN ODER HABEN SIE EIN BESTIMMTES ANWENDUNGSGEBIET, WELCHES SIE GERNE INDIVIDUELL TESTEN MÖCHTEN, KONTAKTIEREN SIE UNS GERNE. DABEI KÖNNEN WIR SIE UNTERSTÜTZEN.

### TESTEN SIE DIE ÖLE



#### BERGAMOT EINZELÖL

DAS ÖL DER SELBSTAKZEPTANZ

BOTANISCHER NAME: CITRUS BERGAMIA

HERKUNFT: ITALIEN

KÖRPER-SYSTEME: VERDAUUNG, HARNWEGE & HAUT

ANWENDUNG: INNERLICH, ÄUSSERLICH, AROMATISCH

- Dieses ätherische Öl unterstützt das Nervensystem, das Herz-Kreislauf-System und die kognitive Funktion
- Stimmungsaufhellend
- Ideal für ängstliche und traurige Emotionen
- Beruhigendes und entspannendes Aroma
- Verbessert die Leistung und Konzentration
- Gilt als Öl des Selbstwertes und fördert Optimismus



- Nehmen Sie 1-2 Tropfen in die Hände und atmen Sie den Duft tief über die Nase ein.
- Im Diffusor, um eine erhebende und beruhigende Stimmung zu kreieren
- Bergamotte mit Lavendel mischen und topisch auf den Bauch auftragen, um das Gefühl der Entspannung zu fördern.
- Tragen Sie Bergamotte vor dem Schlafengehen auf die Füße auf, um ein Gefühl der Ruhe und Harmonie zu erzeugen.
- Je nach Bedarf oder mit jeder Mahlzeit 1-2 Tropfen Bergamottenöl in den Magen einmassieren, um die gesunde Verdauung zu unterstützen.
- Bergamotte kann topisch aufgetragen werden, um die Haut zu beruhigen, zu glätten und zu verjüngen (Hinweis: Zitrusöle sind photosensitiv).
- Es wird in der Massagetherapie wegen seiner besänftigenden und erhebenden Wirkung häufig eingesetzt.



## AIR ATEMWEGS-ÖLMISCHUNG

INHALTSSTOFFE: ÄTHERISCHE ÖLE AUS LORBEERBLÄTTERN, EUKALYPTUSBLÄTTERN, PFEFFERMINZE, TEEBAUMBLÄTTERN, ZITRONENSCHALEN, RAVENSARABLÄTTERN, KARDAMOMSAMEN UND KAMPFER  
ANWENDUNG: ÄUSSERLICH, AROMATISCH

doTERRA Air sorgt für freie Atemwege und leichteres Atmen. Es kann lokal auf die Brust, den Rücken oder die Fußsohlen aufgetragen werden. Ebenso kann die Mischung nachts in einem Diffusor zerstäubt werden, um die Sinne zu beruhigen und einen erholsamen Schlaf zu fördern.

- Unterstützt eine freie und leichte Atmung
- Kühnend und belebend



- 2 Tropfen Air in die Hände geben und ein paar tiefe Atemzüge über die Nase nehmen. Das klärt und unterstützt auch in der Frühlingszeit
- Tragen Sie Air auf die Brust auf, um die freie Atmung zu unterstützen. Dies kann auch vor dem Sport sehr angenehm sein.
- Geben Sie Air und Lavendel gemeinsam in einen Inhalierstift
- Diffusormischung: 4 Tr. Air, 2 Tr. Lavendel, 2 Tr. Schwarzfichte



## LAVENDEL EINZELÖL

BOTANISCHER NAME: LAVANDULA ANGUSTIFOLIA

HERKUNFT: FRANKREICH

ANWENDUNG: INNERLICH, ÄUSSERLICH, AROMATISCH

KÖRPER-SYSTEME: EMOTIONALE BALANCE, HAUT, HERZ-KREISLAUF ODER NERVENSYSTEM

- Beruhigend und stressabbauend
- Löst Ängste und besänftigt
- Stärkt die Nerven
- Hilft Spannungen abzubauen
- Es kann das Herz und das Herz-Kreislauf-System unterstützen. Es kann dazu beitragen eine gesunde Immunfunktion und -reaktion in Zeiten saisonaler Beschwerden zu unterstützen



- Tropfen Sie Lavendel auf die Handflächen und inhalieren Sie das Öl über die Nase
- Fügen Sie ein paar Tropfen Lavendel auf Kissen, Bettwäsche oder Füße für einen erholsamen Schlaf
- Geben Sie Lavendel in das Badewasser, um Stress abzubauen oder tragen Sie es auf die Schläfen und den Nacken auf
- Nehmen Sie Lavendel, um ängstliche Gefühle zu reduzieren
- Es kann während der Menopause oder während der Menstruation besonders beruhigend sein und eine harmonische Stimmung unterstützen
- Lavendel reduziert das Auftreten von Hautunreinheiten und Hautreizungen





## PFEFFERMINZE EINZELÖL

BOTANISCHER NAME: MENTHA PIPERITA

HERKUNFT: USA

ANWENDUNG: INNERLICH, ÄUSSERLICH, AROMATISCH

KÖRPER-SYSTEME: ATEMWEGE, HAUT, MUSKELN,  
NERVENSYSTEM, VERDAUUNG

- Hilft bei gelegentlichen Magenbeschwerden.
- Fördert die gesunde Atmung.
- Sehr belebend - Aufgrund der erfrischenden Eigenschaften des Öls kann es bei stressigen Situation, ängstlichen Gefühlen, depressiver Verstimmung und psychischer Erschöpfung unterstützen.
- Das Öl stimuliert bestimmte Teile des Gehirns, was eine erhöhte Konzentration und Revitalisierung ermöglicht. Kann während Prüfungen, Aufgaben mit hohem Fokusbedarf oder nach dem Mittagstief stimulieren und stärken.
- Das Einatmen von Pfefferminzöl kann helfen, die Nebenhöhlen zu entspannen und bietet Linderung bei kratzigem Rachen.
- Pfefferminze hilft die Atemwege zu öffnen, Schleim zu lösen und Verstopfungen zu reduzieren.
- Pfefferminzöl hilft den Schmutz und die Pollen aus den Atemwegen zu entfernen.
- Pfefferminzöl reduziert Krämpfe im Dickdarm, entspannt die Muskeln des Darms und kann helfen, gelegentliche Blähungen zu reduzieren.
- Es kann verwendet werden, um die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern, besonders während des wöchentlichen Training wenn man für ein sportliches Ereignis trainiert.



- Geben Sie einen Tropfen in den Mund, um den Atem zu erfrischen.
- Hierzu haben Sie die s.g. Peppermint Beadlets erhalten. Darin sind 1/4 Tropfen des Peppermint-Öles enthalten. Einfach zerbeißen und die erfrischende Wirkung spüren.
- Zerdrücken Sie das Beadlet in der Hand und reiben Sie es morgens auf die Schläfen für einen kleinen Energieschub.



### Weitere Anwendungen von Peppermint-Öl:

- Diffusen Sie es bei Müdigkeit oder Energiemangel.
- Nehmen Sie 1-2 Tropfen in einer Veggie Kapsel, um gelegentliche Magenverstimmungen zu lindern.
- Tragen Sie das Öl auf die Schläfen und den Nacken für einen entspannteren und druckfreien Kopf.
- Fügen Sie Ihrem Lieblings-Smoothie-Rezept oder Kaffee einen Tropfen für eine erfrischende Note hinzu.



## BALANCE ERDENDE-ÖLMISCHUNG

INHALTSSTOFFE: ÄTHERISCHE ÖLE AUS FICHTE, HO WOOD, WEIHPRAUCH, BLAUER RAINFARN UND BLAUE KAMILLE

ANWENDUNG: ÄUSSERLICH, AROMATISCH

Der warme, holzige Duft von Balance schafft ein Gefühl der Ruhe und des Wohlbefindens. Die erdende Mischung enthält Öle, die auf den Ausgleich des zentralen Nervensystem und andere Systeme des Körpers ausgerichtet sind. Es unterstützt in Zeiten der Verwirrung, Unsicherheit, oder wenn man ein Gefühl des Wohlbefindens braucht.

- Fördert ein Gefühl der Entspannung für den ganzen Körper
- Kann helfen, ängstliche Gefühle zu lindern
- Weckt Gefühle von Ruhe und Ausgeglichenheit



- 2 Tropfen Balance in die Hände tropfen und ein paar tiefe Atemzüge über die Nase nehmen
- Mischen Sie 6 Tropfen Balance mit 100ml Sahne oder einer fetthaltigen Milch (Pflanzenmilch) und geben Sie es dem Badewasser zu (unter 39 Grad)
- Ein paar Tropfen in die Hände geben und die die Füße massieren
- Diffusormischung: 4 Tropfen Balance + 2 Tropfen Wilde Orange



## ZENGEST VERDAUUNGS-ÖLMISCHUNG

INHALTSSTOFFE: ÄTHERISCHE ÖLE AUS ANIS, PFEFFERMINZ, INGWER, KÜMMEL, KORIANDER, ESTRAGON UND FENCHEL

ANWENDUNG: INNERLICH, ÄUSSERLICH, AROMATISCH

ZenGest ist bekannt für seine Fähigkeit, gelegentliche Magenverstimmungen zu lindern und die allgemeine Verdauungsgesundheit zu fördern

- Beruhigt den Magen
- Natürliche Unterstützung bei Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl, Sodbrennen, zur Schleimlösung bei Darmthemen
- Beruhigt Reisekrankheiten



- Geben Sie nach großen oder schweren Mahlzeiten 1-2 Tropfen in Wasser oder Tee.
- Reiben Sie die Mischung vor dem Fliegen oder auf Reisen auf den Bauch und genießen Sie das beruhigende Aroma.
- Bei Übelkeit direkt 1-2 Tropfen in den Bauchnabel träufeln und um den Nabel einreiben. Ebenso 1 Tropfen aus der Hand inhalieren.
- ZenGest vor dem Schlafengehen kann Ihrem Bauch helfen, die ganze Nacht ruhig zu bleiben.
- Fügen Sie 2 Tropfen zu einer Leerkapsel hinzu und nehmen Sie diese innerlich ein, bevor Sie eine fettige Mahlzeit einnehmen oder viele Milchprodukte zu sich nehmen.
- Tipp: Für freie Nebenhöhlen, reiben Sie sich ZenGest verdünnt auf die Nasennebenhöhlen und hinter die Ohren.





## WILDE ORANGE EINZELÖL

BOTANISCHER NAME: CITRUS SINENSIS

HERKUNFT: BRASILIEN

ANWENDUNG: INNERLICH, ÄUSSERLICH, AROMATISCH

KÖRPER-SYSTEME: IMMUNSYSTEM, VERDAUUNG, HERZ-KREISLAUF, HAUT, ENDOKRINES SYSTEM

- Die Wilde Orange besitzt eine hohe Konzentration an Monoterpenen und hat stimulierende und energetisierende Eigenschaften. Dieser chemische Bestandteil verleiht der Wilden Orange die Fähigkeit zu reinigen und zu erfrischen.
- Da es anxiolytische Eigenschaften (angst- und spannungslösend) hat, können sich durch Einatmen oder diffusen bereits in kurzer Zeit die Stimmung verändern und Motivation, Entspannung und Klarheit steigern.
- Die Orangenschale enthält ebenfalls reichlich Antioxidantien, die die allgemeine Gesundheit erhalten und unterstützen.
- Wilde Orange intensiviert jede ätherische Ölmischung mit einem frischen, süßen, erfrischenden Aroma.
- Das Orangenöl ist ein wunderbares Öl, das allein oder in einer Mischung für den Winterblues verwendet werden kann, der oft in den kälteren, grauen Jahreszeiten auftritt.
- Orangenöl hat sich als anregend wie auch beruhigend erwiesen. Aromatherapeuten und Naturheilpraktiker verwenden seit Jahrhunderten Orangenöl als mildes Beruhigungsmittel und natürliches Mittel bei depressiver Verstimmung.



- Fügen Sie einen Tropfen zum Glas Wasser hinzu, um einen frischen Geschmack zu erzeugen und die allgemeine Gesundheit zu fördern.
- 1-2 Tropfen Wilde Orange in die Hände tropfen und ein paar tiefe Atemzüge über die Nase nehmen
- Geben Sie einen Tropfen Wilde Orange, Pfefferminze und Weihrauch in die Hand, reiben Sie die Hände zusammen und atmen Sie tief ein, um ein anregendes Aroma zu erhalten und wieder wacher zu werden. Danach massieren Sie Nacken und Schultern.
- Für unterwegs: 2-3 Tropfen Wilde Orange in die Haarspitzen geben.
- Bei kälteren Temperaturen 1-2 Tropfen Wilde Orange in einer Kapsel zur Unterstützung eines gesunden Immunsystems einnehmen.
- Abends zum Abschalten der Gedanken vor dem Schlafengehen, 1 Tropfen auf die Schläfen einmassieren und den Duft tief einatmen.
- Verwenden Sie ca. 10-20 Tropfen Orange in einer Sprühflasche mit Wasser während dem Putzen, um Arbeitsplatten, Tische und andere Oberflächen zu reinigen.
- Diffusormischung: 3 Tr. Wilde Orange + 2 Tr. Peppermint





## ON GUARD SCHÜTZENDE ÖLMISCHUNG

INHALTSSTOFFE: ÄTHERISCHE ÖLE AUS WILDORANGE, GEWÜRZNELKE, ZIMT, ROSMARIN UND EUKALYPTUS  
ANWENDUNG: INNERLICH, ÄUSSERLICH, AROMATISCH

On Guard kann innerlich täglich eingenommen werden, um eine gesunde Immunfunktion zu erhalten. Auch auf ein gesundes Herz-Kreislauf-System kann es Einfluss haben. Diese reine ätherische Öle-Mischung kann ebenfalls auf Oberflächen im ganzen Haus als ungiftiger Reiniger verwendet werden.

- Zur Unterstützung eines gesunden Immunsystems
- Schützt vor schädlichen Umwelteinflüssen
- Ungiftige Alternative zum Reinigen von Arbeitsflächen oder zum reinigen der Luft durch Zerstäubung



- Einem Glas Wasser oder einer Tasse Tee 1 Tropfen des Öls beifügen.
- Geben Sie 1-2 Tropfen On Guard-Öl auf ein feuchtes Tuch und verwenden Sie es als Oberflächenreiniger für Küche und Bad.
- Geben Sie On Guard in ein Glas Wasser. Gurgeln Sie täglich und ziehen dabei diese Mischung durch die Zähne hindurch, um ein gesundes Zahnfleisch zu fördern.
- Legen Sie geschnittene Apfelspalten in Wasser und geben Sie einen Tropfen On Guard zu. Sie erhalten einen gesunden, immunstärkenden Snack.
- Zur Unterstützung des Immunsystems während der Wintersaison abends 1 Tropfen verdünnt mit Trägeröl auf die Fußsohlen von Kindern/Erwachsenen reiben (nach dem Auftragen des Öls Socken anziehen).
- Ein Halspray mit Teebaum und Zitrone mischen und mehrmals am Tag einsprühen.
- Bei ersten Anzeichen von Symptomen 3 Tropfen Oregano und 2 Tropfen OnGuard in eine Kapsel



## ON GUARD SCHÜTZENDE TÜCHER

- Die Tücher sind eine praktische, unkomplizierte Lösung, um die Hände jederzeit und überall sauber zu halten.
- Ideal für die Beseitigung von Keimen bei täglichen Aktivitäten oder auf Reisen und passen leicht ins Auto und in die Handtasche
- Mit den schützenden Vorteilen des ätherischen Öls von OnGuard und dem Extrakt aus Aloe-Blättern reinigen die Tücher die Hände, während sie sanft zur Haut sind.
- Sicher für die Hände von Kleinkindern.
- Die CPTG®-Mischung aus den ätherischen Ölen von Eukalyptus, Wildorange, Nelke, Zimt und Rosmarin sorgen für einen warmen, würzigen und holzigen Duft bei der Verwendung der Tücher, welche biologisch abbaubar sind.