



VON DER  
SCHWANGERSCHAFT  
BIS INS  
KLEINKINDALTER

*Rezeptsammlung*

# Vorwort

Die Zeit der Schwangerschaft und des Starts ins Familienleben ist eine ganz besondere, mit Höhen und Tiefen, neuen unbeschreiblichen Gefühlen und einer großen Verantwortung.

Mit den ätherischen Ölen von doTERRA haben wir eine unglaubliche Unterstützung aus der Natur. Kraftvolle Öle, jeder Tropfen ein Geschenk mit unglaublicher Power.

Der Umgang mit den Ölen und der Anwendung bringt daher eine Verantwortung für dich und dein Kind mit sich. Eine Verantwortung, der du gewachsen bist. Es gibt nichts besseres, gesünderes und natürlicheres für unseren Körper.

Jeder Körper ist individuell und reagiert unterschiedlich auf die Öle. Mit dieser Rezeptsammlung habe ich nicht den Anspruch auf Vollständigkeit und ich möchte keine Versprechen auf Besserung geben. Ich übernehme keine Haftung für deinen Umgang mit den Ölen, ich möchte dir lediglich Ideen und Inspirationen bieten, die Öle einzusetzen.

Die Infos stammen aus eigenen Erfahrungen, Fortbildungen und Büchern. Es sind bewusst bei den meisten Rezepten keine Tropfenangaben dabei, weil die Anwendung so individuell ist. Du findest im Anhang eine Hilfe und Orientierung zur Dosierung.

Öle die mit einem \* markiert sind, sind photosensitiv. Diese Öle nicht auf die Hautpartie auftragen, die danach der direkten Sonne ausgesetzt wird. Dies könnte zu Hautreizungen führen.

Nutze die Öle mit Freude, Vertrauen und Wertschätzung. Weniger ist mehr, fragen kostet nichts, dein Bauchgefühl und deine Nase haben Recht  
- das möchte ich dir vorab mit auf den Weg geben.

Deine Laura



# SCHWANGERSCHAFT

Je mehr du liest über do's und don'ts in der Schwangerschaft, desto weniger weißt du.  
So fühlt es sich für mich oft an.

Auch die Nutzung ätherischer Öle in der Schwangerschaft ist umstritten - für mich persönlich ist es klar. Die Reinheit und Kraft der Öle und mein Vertrauen in sie haben mich alle Öle nutzen lassen in der Schwangerschaft, bis auf Clary Sage und Jasmin.

Meine Bitte für die Nutzung der Öle in der Schwangerschaft:  
Alle Rezepte und Inspirationen gelten für eine physiologische Schwangerschaft, also eine Schwangerschaft, bei der es Mama und Kind gut geht und keine Risikoschwangerschaft besteht.

Da Pfefferminze die Milchmenge reduzieren kann (nicht bei jeder Frau), empfehle ich, dieses Öl ab der 37 SSW zu meiden.

Kennen du und dein Körper die Öle bereits, dann darfst du weitermachen wie bisher. Sind für dich die Öle neu, dann taste dich langsam heran und dosiere sie schwächer und nutze milde Öle.

Bei Unsicherheiten wende dich immer an deine Beraterin. Fühlst du dich nach der Nutzung eines Öles unwohl, dann meide dies in der restlichen Schwangerschaft. Nutze nur Öle, die für dich gut und angenehm riechen. Damit signalisiert dir dein Körper, dass er das Öl möchte.



# SCHWANGERSCHAFT

## **Übelkeit**

Pfefferminze inhalieren.

Zur Kühlung auf Stirn und Nacken auftragen.

1 Tr. pur in den Mund geben oder im Wasser trinken.

Alternative: Zitrone\* / ZenGest

## **Müdigkeit**

Pfefferminze oder Wild Orange\* aus der Hand inhalieren, den Rest auf den Nacken geben.

Pfefferminze mit beliebigem Zitrusöl\* im Diffuser vernebeln oder als Aroma-Quicky in der Dusche nutzen (1-2Tr auf den Duschboden geben).

Motivate - Mischung für mehr Energie auf die Pulspunkte austragen

## **Empfindliche Brustwarzen**

Weihrauch, Kamille oder Sandelholz auf die Brustwarzen auftragen.

## **Brust spannt**

Lavendel und/oder YlangYlang verdünnt auf die Brust auftragen.

## **Rückenschmerzen**

Pfefferminze und Helichrysum sind schmerzstillende Öle in der Schwangerschaft.

- verdünnt einmassieren

Alternative: Aromatouch\* und Copaiba

## **Kopfschmerzen**

Pfefferminze, Lavendel, Weihrauch verdünnt auf Stirn, Schläfe und Nacken auftragen.

Alternative: Aromatouch\* oder Rescuer

## **Venen unterstützen**

Lemongrass\* und Zypresse regelmäßig einmassieren

Zusätzlicher Tipp:

Kompressionsstrümpfe (auf Rezept in der Schwangerschaft erhältlich).

## **Zarter Babybauch**

Je 10 Tropfen Weihrauch und Sandelholz mit 10ml Trägeröl (bevorzugt Jojoba oder Mandelöl) mischen.

Kamille, Mandarine\* und Rose können noch beigemischt werden.

Morgens und abends Bauch, Brüste und Gesäß damit einreiben.



# SCHWANGERSCHAFT

## Wassereinlagerungen

Zypresse, Grapefruit\* und Lemongrass\* verdünnt von den Füßen zum Herz hin einmassieren.

Zudem die Mischung auf die Drosselgrube auftragen (Punkt, an dem sich deine Schlüsselbeine treffen)

Zudem wichtig: viel trinken

## Beinkrämpfe

Warmes Fußbad mit je 3 Tr. Lavendel und Zypresse.

Danach Aromatouch\* verdünnt von den Füßen zum Herz hin einmassieren.

## Frischekick

Sprayflasche mit Lavendel, Zypresse und Minze mit Wasser auffüllen.

Vor Gebrauch gut schütteln und damit Beine und Nacken einsprühen.

## Schlaf

Lavendel und Weihrauch oder Kamille und Mandarine\* verdünnt, vor dem Schlafengehen, auf Fußsohlen, Nacken und Pulspunkte auftragen.

Mögliche Öle im Diffuser: Serenity, Bergamot\*, römische Kamille, Vetiver, Balance.

## Dammassage

Weihrauch, Lavendel und Helichrysum verdünnt auf Dammgewebe auftragen und leicht einmassieren

(auch als Wundheilungsspray nach Geburt verwendbar)

## Nährstoffversorgung

Life Long Vitality Pack versorgt Dich und dein Baby gut mit Nährstoffen und Vitaminen - nur in den ersten 12 SSW solltest du zusätzlich Folsäure einnehmen.

## Kollagen - MetaPWR Advantage

Kollagen ist das Protein, welches am häufigsten im Körper vorkommt und viele wichtige Funktionen hat (Bindegewebe, Haut, Muskeln, Knorpel uvm.)

Versorge sowohl deinen Körper, als auch den deines Babys zusätzlich damit.





# SCHWANGERSCHAFT

## EMOTIONEN UNTERSTÜTZEN

### **Kamille**

Hilft unangenehme Gefühle zu neutralisieren und Ärger loszuwerden.

### **Rose**

Wie ein himmlisches Versprechen, dass alles gut wird.  
Berührt das Herz.  
Lässt negative Gefühle schmelzen.  
Schenkt Hoffnung und Zuversicht.

### **Wild Orange\***

Bringt Freude und Zuversicht.  
Hebt die Stimmung.  
Unterstützt das Immunsystem.

### **Mandarine\***

Entspannend  
Vertreibt nervöse Gedanken und Gefühle von Ängstlichkeit und Unsicherheit.

### **Patchouli**

Hat eine erdende Wirkung.  
Bündelt die inneren Kräfte.  
Schenkt ein Gefühl von Ausgeglichenheit und Gelassenheit





# GEBURT

Hier gelten die gleichen "Regeln" wie auch in der Schwangerschaft.

Ich persönlich würde dir nur milde Öle für die Geburt empfehlen und den direkten Kontakt mit Ölen auf deiner Brust meiden.

Ich finde es sehr wichtig, dass dein Kind deinen puren Körpergeruch wahrnimmt und kennenlernt. Dein Geruch ist ein Hauptkennungsmerkmal für dein Baby.

Wehenanregende Öle bitte erst ab dem errechneten Termin anwenden. Dein Körper und dein Kind bestimmen den richtigen Zeitpunkt für die Geburt. Lassen wir ihnen die Zeit zum Reifen.



# GEBURT

## NÜTZLICHE MISCHUNGEN

### Wehen anregen/regulieren

Muskatellersalbei und/oder Jasmin alle 15min auf den kleinen Zeh und Zehnnagel, auf die Innenseite der Fußgelenke und unteren Bauch geben.

Bitte erst ab dem ET anwenden

### Schmerzlinderung

Massageöl:

Aromatouch\* und Copaiba verdünnt einmassieren.

Alternativ: Muskatellersalbei und Jasmin

### Für deine Begleitung

Balance und Bergamot\* im Rollon

Balance - die erdende Mischung  
Bergamot\* - stärkt das emotionale Gleichgewicht und kann emotionalen Stress und Angstgefühle mindern, fördert Optimismus.

### Geburtsmischung

Mische Jasmin, YlangYlang, Rose und Muskatellersalbei.

Als Massagemischung oder

als Badesalz für die Wanne unterstützt diese Mischung deine Geburt.

### Für unerwartete Momente

Nutze dein persönliches Wohlfühlöl und inhaliere es.

Gut geeignet sind außerdem Helichrysum und Mandarine\*.





# GEBURT

## WEITERE GEBURTSHELPER

### Lavendel

Hat schmerzlindernde und entkrampfende Eigenschaften.  
Erhöht die Produktivität der Wehen.  
Lindert Angstzustände.

### Rose

Unterstützt deine Weiblichkeit.  
Unterstützt dich im Prozess der Öffnung.  
Umhüllt dich.

### Muskatellersalbei

Lindert Verspannungen und Schmerzen.  
Hilft dir, bei dir zu bleiben.  
Reguliert die Wehentätigkeit.

### Geranium

Verbessert die Durchblutung.  
Steigert die Muskelkraft.  
Verbessert die Stimmung.  
Fördert ein Gefühl von "alles ist gut".

### Ylang-Ylang

Löst Spannungen.  
Reduziert die Intensität der Empfindungen.  
Fördert eine weiche Öffnung des Muttermundes.

### Jasmin

Super Entspannungshilfe.  
Krampflösende und schmerzstillende Eigenschaften.  
Beruhigt Angstzustände und steigert die Energie.



*Geeignete Öle vernebeln und/oder als Massageöl nutzen..*



## WOCHENBETT

Good to Know:

Pfefferminze kann die Milchbildung hemmen,  
Muskatellersalbei und Fenchel können die  
Milchbildung anregen.

Jeder Körper reagiert individuell, finde es für dich  
heraus.

Nutze auch in dieser Phase milde Öle.

Stelle den Diffuser nicht direkt neben dein Baby,  
beobachte dein Kind. Du wirst merken, welche Öle es  
mag und welche nicht.



# FÜR DAS WOCHENBETT

## WUNDHEILUNG / NARBEN

### Wundheilungs-Spray 20ml

- 10 Tr. Weihrauch
- 10 Tr. Lavendel
- 10 Tr. Helichrysum (oder Copaiba)
- Mit Trägeröl auffüllen

Dieses Spray kann für die Wundheilung nach der Geburt und den evtl. Dammriss genutzt werden.

Nach jedem Wasserlassen auf die betroffene Region einsprühen.

### Gekühlte Binden

Binden mit etwas Wasser und römischer Kamille befeuchten, ins Eisfach legen und bereits leicht aufgetaut einlegen.

### Kaiserschnittnarbe

Weihrauch oder Helichrysum pur täglich 2 Mal direkt auf die Narbe auftragen, nachdem die Klammern oder Fäden gezogen wurden.

Davor einfach rund um die Narbe/Pflaster auftragen.

Massage nach Kaiserschnitt:

<https://www.instagram.com/reel/C2wX-E3LCSc/?igsh=amNqY292Znk00Thw>

### milde Sitzbäder nach der Geburt

Badesalz, Meersalz oder Natron als Emulgator nutzen.

2-3Tr Lavendel, Geranie oder römische Kamille mit Emulgator ins Badewasser geben.

Die Brust sollte nicht mit dem Wasser in Berührung kommen.

### Hämorrhoiden

Helichrysum, Geranie, Zypresse 1:1 mit Trägeröl mischen und direkt auf die Hämorrhoiden auftragen.

Am besten nach jedem Toilettengang.





# FÜR DAS WOCHENBETT

## BRUSTWOHL

### Milchproduktion anregen

2-3 Tr. Fenchel in einer Leerkapsel  
3-4x täglich oder 1-2 Tr. in einem Glas  
Wasser mehrmals am Tag trinken.  
Nicht länger als eine Woche am Stück  
einnehmen.

### Milchstau

Entleere deine Brust durch stillen oder  
pumpen, evtl. begleitet durch eine  
Brustmassage.

Oftmals reicht im Anschluss eine kühle  
Komresse und ein paar Tropfen  
verdünntes Kamillenöl oder Lavendel.

! Bei den ersten Anzeichen eines evtl. Milchstaus  
- wende dich sofort an deinen Arzt oder deine  
Hebamme !

### Wunde Brustwarzen

Helichrysum, Weihrauch, Kamille und /  
oder Myrrhe verdünnt NACH dem  
Stillen auf die Brustwarzen auftragen.  
Du kannst die Öle gerne ins Lanolin  
mischen. Der nächste Stillvorgang an  
der anderen Brust tätigen.

! Bitte wende Dich auch mit diesem Thema an  
deine Hebamme oder eine Stillberaterin - durch  
eine andere und korrekte Anlegetechnik lässt  
sich die Ursache des Problems beheben !

## SPEZIELLE BABYPFLEGE IM WOCHENBETT

### Gelbsucht

Je 1 Tr. Geranie und Zitrone\* oder  
Geranie und Kamille mit 2 EL Trägeröl  
mischen und auf die Füße und den  
Leberbereich (rechter Oberbauch)  
deines Babys auftragen.

### Salben des Neugeborenen mit Weihrauch

1Tr. Weihrauch auf 30Tr. Pflanzenöl geben.  
1Tr. der Mischung auf Köpfchen und Füße  
auftragen, ggf. auch den ganzen Körper.  
Wer keinen Kontakt des Öles mit dem  
Baby möchte, kann das Öl in den Händen  
verreiben und die Aura des Kindes damit  
streicheln oder 5 Tr. Weihrauch im  
Diffuser vernebeln - unterstützt die  
Schwingung von Liebe und Dankbarkeit  
im Raum.

### Nabelpflege

1 Tropfen Myrrhe auf 5ml Trägeröl  
mischen und auf den Nabel auftragen.



# FÜR DAS WOCHENBETT

---

## WEITERE IDEEN

### Verdauung anregen

Bauchmassage mit ZenGest oder Tamer im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel oder 1-2 Tropfen ZenGest (enthält Minze) oder Fenchel (ist milchanregend) in einem Glas Wasser einnehmen oder alternativ verdünnt im Roll-On/Spray auf den Bauch rollern. Dort hat ZenGest eine sanftere Wirkung.

### Muskelkater

Lass dich massieren mit Aromatouch\* oder dem Rescuer aus der Kids Collection.

### Gebärmutter unterstützen

Jasmin, Muskatellersalbei, Weihrauch und YlangYlang verdünnt auf den Unterbauch auftragen.

### unterstützt dein Gewebe nach der Geburt

Grapefruit\*, Geranie, Wacholder und Zypresse verdünnt auftragen.

### Stärkung der Bauchmuskulatur

Geranie, Wacholder und Zedernholz verdünnt auftragen.

### Brustmassageöl

Zur Festigung der Brust nach dem Abstillen.

Grapefruit\* und Geranie verdünnt auf die Brust auftragen.





# FÜR DAS WOCHENBETT

---

## WEITERE HELFER IM ÜBERBLICK

### Geranium

Muskelentkrampfende und blutstillende Eigenschaften.

Unterstützt Kreislauf und hormonelle Balance.

Belebt Gewebe und beruhigt.

### Bergamot\*

Stimmungshebend und erfrischend.  
Gleichzeitig aufbauend und beruhigend,  
mindert Angst, Spannung und Stress.

### YlangYlang

Entspannend in Zeiten von Angst, Stress und Spannung.

Entkrampft die Muskeln.

Unterstützt Selbstvertrauen und Harmonie.

### Mandarine\*

Unterstützt bei Angst, Schlaflosigkeit, Stress und Reizbarkeit.

### Lavendel

Allgemein ausgleichend für Körper und Seele.

Entspannend, erdend.

Unterstützt das Gefühl der Hoffnung.

### Helichrysum

Unterstützt die Gefäße und beruhigt das von Schwangerschaft und Geburt strapazierte Gewebe .

### Rose

Öffnet die Herzenergie und schenkt Harmonie und liebevolle Gefühle.

Hilft der Haut sich zu regenerieren, verringert Narbenbildung.





## BABY UND KLEINKIND

Auch die Kleinsten dürfen schon von den wunderbaren Schätzen profitieren. Damit die Anwendung auch sicher für dein Kind ist, haben wir hier ein paar Tipps:

Bevor du die Öle auf die Babyhaut aufträgst, musst du sie mit einem Trägeröl verdünnen.  
Vorsicht: NICHT in die Augen oder Ohren reiben.

Scharfe Öle (wie z.B. Oregano, Zimt, Thymian, Nelke) vermeiden.

In den ersten 3 Lebensmonaten solltest du die Öle nur minimal/ bei Bedarf verwenden. Frühchen sollten bis zum ursprünglich errechneten Geburtstermin keine Öle verwenden.

Babys und kleine Kids sollten auf die innerliche Einnahme verzichten.

Bevor du Öle bei deinem Baby anwendest, informiere dich und hole dir fachkundige Infos ein, wann immer du Unterstützung benötigst.

**WICHTIG:** Es gibt Öle, die Du vielleicht gerne verwendest, die aber für dein Neugeborenes und/oder dein älteres Baby zu intensiv sind. Hab das unbedingt im Hinterkopf und trage solche Öle vielleicht besser auf Bereiche auf, zu denen dein Baby keinen direkten Zugang hat (z.B. Fußsohlen).





# ÖLE FÜR BABYS & KLEINKINDER

Übersicht der Themen und entsprechende nutzbare Öle. So kannst Du bei den Rezeptvorschlägen die fehlenden Öle auch mit den Ölen austauschen, die du selbst zu Hause hast. So kannst du selbst testen, welche Öle bei deinem Kind besonders gut ankommen.

## **Unruhiges Kind:**

Lavendel, Römische Kamille, Copaiba, Wildorange\*, Balance, Vetiver

## **Erholsamer Schlaf:**

Lavendel, Copaiba, Römische Kamille, Weihrauch

## **Haut:**

Lavendel, Weihrauch, Helichrysum, Copaiba

## **Magen-Darm:**

Fenchel, Römische Kamille, Helichrysum, Lavendel, Wilde Orange\*

## **Näschen-frei:**

Black Spruce, Teebaum, Eucalyptus, Fenchel, Zitrone\*, Copaiba

## **Atemwohl:**

Black Spruce, Majoran, Eucalyptus, Teebaum, Weihrauch

## **Temperatur:**

Zitrone\*, Eucalyptus, Spearmint, Römische Kamille

## **Ohr:**

Teebaum, Lavendel, Eucalyptus

## **Milchschorf:**

Römische Kamille, Zitrone\*

## **Wunder Po:**

Lavendel, Weihrauch, Teebaum, Helichrysum

## **Zähnenchen:**

Römische Kamille, Copaiba, Weihrauch, Lavendel



# ÖLE FÜR BABYS & KLEINKINDER

## ZUR BERUHIGUNG

### Beruhigende Diffusormischung:

- 1-2 Tr. Lavendel / Kamille
- 1-2 Tr. Copaiba

oder

- 1-2 Tr. Lavendel
- 1-2 Tr. Black Spruce /Eucalyptus/  
Spearmint

oder

- 1-2 Tr. Vetiver
- 1-2 Tr. Lavendel

### Beruhigendes Babybad:

- 1-2 EL Mandelöl oder Meersalz
- 1-2 Tr. Lavendel
- 1 Tr. Römische Kamille / Copaiba

Zutaten vermischen und kurz vor dem Bad ins Wasser geben.

### Roll-on 5ml

- 2-4 Tr. aus den beruhigenden Ölen mit Trägeröl auffüllen

Den Roll-on auf die Fußsohlen einrollern / einmassieren.

### Wilde Orange

Abends zum Runterkommen verdünnt auf die Wirbelsäule auftragen.

*Wähle zwischen den Anwendungen aus oder kombiniere zwei davon.*

## OHREN

### Ohren Roll-on 10ml

- 2 Tr. Lavendel
- 1 Tr. Teebaum
- 1 Tr. Copaiba

Trage diese Mischung häufig um das Ohr herum auf (nicht in das Ohr!) und massiere zu den Lymphknoten hinunter, um einen guten Abfluss zu fördern.

### Zwiebelsäckchen

- 1 kleine Zwiebel
- sauberes Söckchen
- Stirnband / Mütze / Ohrenwickel
- 1 Tr. Lavendel
- 1 Tr. Teebaum
- 1 Tr. Weihrauch

Zwiebel in Würfelchen schneiden und in einer Schale im Wasserbad erwärmen. Öle dazugeben und vermischen. Die Mischung in das Söckchen geben, zubinden und mit dem Stirnband für minimum eine Stunde auf den Ohren fixieren.



# ÖLE FÜR BABYS & KLEINKINDER

## ATMUNG UND NASE

### Näschen-frei Roll-on 10ml

- 2 Tr. Weihrauch
- 1 Tr. Teebaum
- 1 Tr. Zitrone
- Frakt. Kokosöl

Auf die Füße, Wirbelsäule und Schlüsselbeine auftragen. Bei Bedarf stündlich.

### Atemwohl (Husten) Roll-on 10ml

- 2 Tr. Zitrone
- 2 Tr. Black Spruce
- 1 Tr. Weihrauch / Lavendel

Auf den Rücken und die Füße einmassieren, evtl. auch auf die Brust. Danach den Schlafsack anziehen.

### Zitronenwickel

Warmer, feuchter Waschlappen mit 1-2 Tropfen Zitronenöl\* für ca. 15 Minuten auf die Brust legen, danach mit 1 Tropfen Lavendel in Trägeröl einreiben.

### Diffusor Nase frei

- 2 Tr. Teebaum
- 1 Tr. Black Spruce / Eucalyptus
- 1 Tr. Zitrone

### Diffusor Atem-/ Brustwohl

- 2 Tr. Black Spruce
- 1 Tr. Weihrauch
- 1 Tr. Zitrone

oder

- 2 Tr. Majoran
- 2 Tr. Black Spruce

oder

- 1 Tr. Lavendel
- 1 Tr. Teebaum
- 1 Tr. Weihrauch

oder

- 2 Tr. Black Spruce
- 2 Tr. Weihrauch





# ÖLE FÜR BABYS & KLEINKINDER

---

## EMOTIONEN

### **"Die Allrounder-Diffusormischung:"**

2 Tr. Wilde Orange

2 Tr. Lavendel

### **Bei Gefühlschaos:**

Mama/Papa gibt sich 1 Tr. Wilde Orange\* in die Handfläche, verreibt es und inhaliert selbst einen tiefen Atemzug, danach darf das Kind inhalieren (sollte das nicht möglich sein, die Hände so nah es geht in Richtung Kind halten).

### **Wenn's schnell gehen muss**

1 Tropfen grüne Mandarine aus den Handflächen inhalieren und auch dem Kind hinhalten.





# ÖLE FÜR BABYS & KLEINKINDER

## WEITERE THEMEN

### Zähnnchen Roll-on 10ml

- 2 Tr. Copaiba
- 2 Tr. römische Kamille
- 2 Tr. Lavendel
- Frakt. Kokosöl

Entlang des Kinns bis hinter die Ohren reiben. Alle 30 Minuten wiederholen. Bei Bedarf kann ein Teil davon mit den Fingern auf der Kauleiste verteilt werden.

### Cool Down bei erhöhter Temperatur Roll-on 10ml

- 1 Tr. Weihrauch
- 1 Tr. Lavendel
- 1 Tr. Zitrone\*
- Frakt. Kokosöl

Auf die Füße und Wirbelsäule auftragen und Söckchen drüber ziehen. Bei Bedarf alle 30-60 Minuten.

### Milchgneiß / Milchschorf

1 EL Jojobaöl mit 1 Tropfen Zitrone\* und 1 Tr. Geranie mischen und eine kleine Menge auf den Kopf auftragen. Oder auf 50ml je 2 Tropfen Sandelholz und Zitrone. Im Anschluss beim Bad mit einem warmen Waschlappen vorsichtig abrubbeln.

### Wunder Popo - Spray 15ml

- 3 Tr. Lavendel / Kamille
- 3 Tr. Weihrauch
- 3 Tr. Teebaum
- Frakt. Kokosöl

Auf die betroffene Region sprühen. Auch vorbeugend möglich.

### Bauchwohl Roll-on 10ml

- 1-2 Tr. Fenchel / Wildorange\*
- 1-2 Tr. Römische Kamille
- Frakt. Kokosöl

Massiere das Öl ca. 30 Sekunden im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel herum ein. Bei Bedarf alle 30 Minuten wiederholen.





# ANHANG

## 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

## Dosierungsempfehlung für deinen Diffusor



### FÜLLMENGE IN ML

### EMPFOHLENE TROPFEN

100 ML

2-4 TROPFEN

200 ML

5-10 TROPFEN

300 ML

8-16 TROPFEN



## 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