



DEIN START MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN VON DÖTERRA

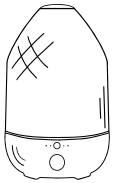
Wir freuen uns sehr, Dich in
unserem phantastischen
dōTERRA-Team begrüßen zu
dürfen...

dōTERRA[®]
Wellness Advocate

DIE 3 ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN DER ÄTHERISCHEN ÖLE VON DOTERRA

Es gibt 3 Arten, die ätherischen Öle von dōTERRA anzuwenden:

1. AROMATISCH



Ätherische Öle werden von den Geruchsrezeptoren schnell aufgenommen. Diese sind über den Geruchsnerv 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.

Wie aromatisch anwenden?

- 👉 Direkt aus der Flasche,
- 👉 in den Händen verreiben
- 👉 Diffundieren

2. ÄUSSERLICH (TOPISCH)



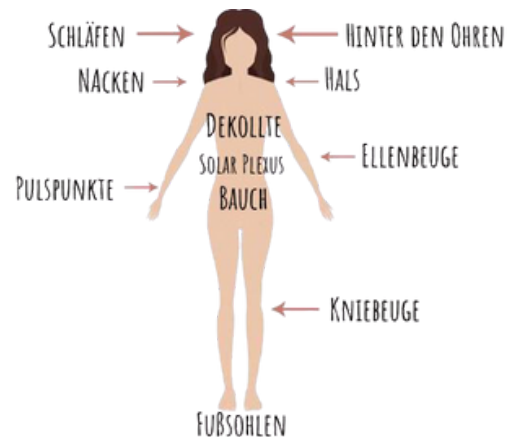
Die äußerliche Anwendung ätherischer Öle ist sehr wirkungsvoll und wird oftmals unterschätzt. Sie sind in der Lage, die Rezeptoren der Haut leicht zu passieren und gelangen ins Bindegewebe, die Muskulatur, in den Blut- und Lymphkreislauf und in unsere Organsysteme. Bereits nach kurzer Zeit können sie im Blut mikroskopisch nachgewiesen werden.

Grundsätzlich empfehlen wir, ätherische Öle mit einem hochwertigen Trägeröl aufzutragen, um Hautirritationen zu vermeiden. Das gilt vor allem für junge und empfindliche Haut.

WO WENDE ICH SIE AN?

Du kannst ätherische Öle fast überall anwenden. Wir empfehlen gern Nacken, Hals, Schläfen, Fußsohlen, den Rücken, die Pulspunkte aber auch Bauch oder Solarplexus - je nach Thema bzw. verlass Dich da auch auf Deine Intuition.

Sensible Bereiche, die du vermeiden solltest, sind Augen, Gehörgang und Schleimhäute.



EMPFOHLENES MISCHVERHÄLTNIS IM 10 ML ROLLER

ALTER	Anzahl der Tropfen
0 – 12 Monate	ca. 1 – 3 Tropfen
1 – 5 Jahre	ca. 3 – 10 Tropfen
6 – 11 Jahre	ca. 5 – 20 Tropfen
12 + Jahre	10 – 50 Tropfen

DIREKT AUS DEM FLÄSCHCHEN

ALTER	Anzahl der Tropfen
0 – 12 Monate	1 Tropfen in 1 EL Trägeröl
1 – 5 Jahre	ca. 1 – 2 Tropfen in 1 TL Trägeröl
6 – 11 Jahre	ca. 2 – 3 Tropfen in 1 TL Trägeröl
12 + Jahre	1 – 2 Tropfen in 1 Tropfen Trägeröl

3. INNERLICH (EINNAHME)



Auf Grund der geprüften Qualität sind die doTERRA Öle zur inneren Einnahme geeignet (bis auf einige Ausnahmen, siehe auch Tabelle im Anhang). Wenn Du nicht sicher bist, frage gern Deine Beraterin/Deinen Berater.

Wie innerlich anwenden?

- im Wasser
- In einer Kapsel („Veggie Cap“)
- direkt auf oder unter die Zunge

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 (aus Sicherheits- und rechtlichen Gründen)

MAXIMALE TÄGLICHE DOSIERUNGSEMPFEHLUNGEN

Innerlich (einnehmen)			
Erwachsene		Kinder (ab 6 Jahren)	
pro Anwendung	max. Dosis in 24 Std.	pro Anwendung	max. in 24 Std.
ca. 2 – 4 Tropfen	ca. 12 – 24 Tropfen	ca. 1 – 2 Tropfen	ca. 3 – 12 Tropfen
Oral (z.B. Mundbläschen, Zahnfleischentzündung etc.)			
Erwachsene		Kinder (ab 6 Jahren)	
pro Anwendung	max. Dosis in 24 Std.	pro Anwendung	max. Dosis in 24 Std.
ca. 1 – 3 Tropfen	ca. 4 - 18 Tropfen	nicht empfohlen *	nicht empfohlen *

* gilt vor allem für „heiße“ Öle wie: Oregano, Cassia, On Guard etc.
Sanftere Öle kannst du auch verdünnt oral bei Kindern verwenden.

DREI MÖGLICHKEITEN, DIE PASSENDE ÖLE ZU FINDEN:



Nachschlagen

Einige Buchempfehlungen:

„Kraft der Natur“ / „Modern Essentials“ / „Öl-Fieber“ / „Essentielle Emotionen“ / „Bring deine Emotionen in Balance“

„Die tierische Welt der ätherischen Öle“ von Daniela Leikauf

„DuftMedizin für Kinder“ von Maria Schasteen

„Advanced Oil Magic“

Apps: EO-Guide, doTERRA Essential Oils (verfügbar in den einschlägigen App-Stores)

Bücher und Öle-Zubehör findest du z.B. hier:

www.aromazeug.de

www.foroils.com

www.eosupplies.com



Kundengruppen zum Austausch nutzen

Die Links dazu findest du in deiner „Willkommens Nachricht“



Sprich Deine Beraterin/Deinen Berater an

Kontaktiere den Menschen, bei dem Du deine Erstbestellung gemacht hast - er/sie ist dein/e Berater/in.

SICHERE ANWENDUNG ÄTHERISCHER ÖLE

- Öle in Wasser nur aus Glas-, Keramik oder Metallgefäßen
- Zitrusöle und Sonne - aufgepasst - photosensitiv
- „Heiße Öle“ wie z.B. Oregano, Thymian, Nelke, Zimt und Cassia nicht unverdünnt auf die Haut auftragen
- bei älteren, geschwächten Menschen und Kindern immer entsprechend verdünnen
- bei Hautreaktionen nicht mit Wasser, sondern mit einem neutralen fetten Öl entfernen
- bei Einnahme von Medikamenten, in Schwangerschaft oder Stillzeit konsultiere bitte deinen Therapeuten

LAGERUNG VON ÄTHERISCHEN ÖLEN

Die Öle solltest du am besten an einem dunklen Ort kühl bis maximal bei Zimmertemperatur lagern, eine direkte Sonneneinstrahlung sollte in jedem Fall vermieden werden.

Bewahre die Öle außerhalb der Reichweite deiner Kinder auf!

HALTBARKEIT DER ÄTHERISCHEN ÖLE

Die Öle haben zwar ein offizielles Verfallsdatum, sind aber alle weit darüber hinaus haltbar.

Lediglich Zitrusöle bilden hier eine kleine Ausnahme, sie verflüchtigen sich.

Ätherische Öle werden nicht „ranzig“, es sei denn, sie sind mit einem Trägeröl verdünnt.

TREUEBESTELLUNG (LRP)

Das LRP - Treueprogramm bei dōTERRA bietet die günstigste & somit smarteste Form bei dōTERRA zu bestellen:

1. Logge dich über die offizielle dōTERRA Seite in dein Kundenkonto ein. Dafür brauchst du deine **ID oder Email Adresse und dein Passwort**.
2. Scrolle auf der Startseite ein wenig nach unten - dort siehst du eine Übersicht zum Treueprogramm.
3. Gehe Schritt für Schritt durch die Einrichtung deines Treueprogramms .

Lerne dein Kundenkonto kennen

Treueprogramm erstmalig einrichten

Treuebestellung richtig bearbeiten



Klicke hier!



AKRONYME

PV = Personal Volume (Produktpunkte- jedes Produkt hat eine bestimmte Produktpunkteanzahl)

LRP = Loyalty Rewards Program (Treueprogramm)

C = Customer (jemand der nicht angemeldet ist und dadurch den vollen Verkaufspreis bezahlt)

W = Wholesale Customer (Vorteilskunde)

D = Distributer (Unabhängiger Produktberater) - jemand der sich als Berater angemeldet oder hat hochstufen lassen und somit Kommissionen verdienen kann

WISSENSWERTES ZU TRÄGERÖLEN

Trägeröle dienen zum Verdünnen von ätherischen Ölen und Verteilen. Dies bedeutet nicht, dass die therapeutischen Vorzüge beeinträchtigt werden. Im Gegenteil vergrößern Trägeröle den Oberflächenbereich, auf den ätherische Öle angewendet werden und erhöhen so den Nutzen der topischen Applikation. Sie können auch helfen, eine Hautsensibilität gegenüber ätherischen Ölen zu vermeiden und können eigene therapeutische Eigenschaften haben.

Reife Haut	Trockene Haut	Unreine Haut	Empfindliche Haut	Kinderhaut
Arganöl	Arganöl	Arganöl	Weizenkeimöl	Mandelöl
Jojobaöl	Sonnenblumenöl	Jojobaöl	Sonnenblumenöl	Kokosöl
Kokosöl	Olivenöl	Hanfsamenöl	Nachtkerzenöl	Calendulaöl

DIFFUSER

Wie reinige ich meinen Diffuser?

Deinen Diffuser solltest Du gut hegen und pflegen, damit er dich lange begleiten und unterstützen kann. Verwende destilliertes Wasser, 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. 10 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.

Füllmenge Diffuser in ml	Anzahl der Tropfen
100 ml	2 – 4 Tropfen
200 ml	5 – 10 Tropfen
300 ml	8 – 16 Tropfen
400 ml	11 – 20 Tropfen
500 ml	15 – 25 Tropfen

DIFFUSER MISCHUNGEN

Freier Atem	3 Air + 3 Peppermint
Energiekick	2 Air + 2 Lavender + 2 Lemon
Entspannung	3 Lavender + 3 Frankincense
Kickstart	3 Peppermint + 3 Lemon
Reine Luft	2 On Guard + 2 Tea Tree + 2 Lemon
Pollenzeit	2 Lavender + 2 Peppermint + 2 Lemon
Immunkraft	2 On Guard + 2 Frankincense + 2 Lemon
Relaxmodus	3 Lavender + 2 Frankincense
Happy	2 Frankincense + 2 Lemon + 2 Peppermint
Steril	3 Peppermint + 2 On Guard + 1 Oregano
Stress&Kopfweg	2 Lavender + 2 Peppermint + 2 Frankincense

ÖLE AUS DEM HOME ESSENTIALS KIT

EINZELÖLE



PEPPERMINT
kühlende Wirkung
befreit die Atemwege
energetisierend



LEMON wirkt
entgiftend
stimmungshebend
Reiniger im Haushalt



TEA TREE
entzündungshemmend - Ohren
Hautthemen (Akne, Ekzeme)
Insektenstiche



LAVENDER
beruhigt bei Stress, Angst, Sorgen
bei Verbrennungen, Insektenstichen
fördert erholsamen Schlaf



FRANKINCENSE
Zellregeneration Anti Aging
unterstützt die Wirkung aller
anderen Öle



OREGANO
"Antibiotikum"
Immunbooster
antibakteriell, antiviral (Warzen)

ÖLMISCHUNGEN



**DEEP BLUE (LINDERNDE
MISCHUNG)**
schmerzende Muskeln & Gelenke
Rückenschmerzen
Krämpfe & Verspannungen



AIR (ATEMWEGMISCHUNG)
fördert freie Atmung Erkältung,
Husten
unterstützt bei Atemübungen



**ON GUARD (SCHÜTZENDE
MISCHUNG)**
unterstützt das Immunsystem
Mundgesundheit
Reiniger für Hände & Haushalt



ZENGEST
(VERDAUUNGSMISCHUNG)
unterstützt Verdauung bei
(Reise-) Übelkeit Sodbrennen,
Verstopfung, Blähungen



Wir erstellen keine Diagnosen und geben keine Heil-Versprechen. Unsere Informationen über die Öle und Produkte von dōTERRA beruhen auf allgemein bekannten Wirkungsweisen von Ölen und reinen Essenzen. Zum Einnehmen oder Absetzen von Medikamenten oder anderen Therapieformen geben wir keinen Rat. Dies liegt in der alleinigen Entscheidung des Kunden bzw. dessen betreuenden Therapeuten. Auch bei reinen Naturprodukten sind Hautreaktionen, Unverträglichkeiten und andere allergische Reaktionen möglich, daher teste jedes Öl erst an einer kleinen Hautstelle bevor du es wie von dōTERRA vorgegeben einsetzt.

HAUSHALTSREZEPTE

REINIGUNG

Küchenspray	5 Tr. On Guard + 5 Tr. Lemon + 500ml Wasser
Holz Politur	20 Tr. Lemon + 250ml Olivenöl + 250ml Essig
Allzweckreiniger	5 Tr. Peppermint + 5 Tr. Lemon + 500ml Wasser
Keime & Co	8 Tr. On Guard + 4 Tr. Oregano + 500ml Wasser
Glas Reiniger	10 Tr. Lemon + 250ml Essig + 250ml Wasser
Fleckenentferner	20 Tr. Lemon + 500ml Essig
WC Reiniger	5 Tr. On Guard + 5 Tr. Tea Tree + 2 Tr. Oregano + 250ml Essig + 250ml Wasser
Bad Spray	5 Tr. On Guard + 5 Tr. Lemon + 4 Tr. Peppermint + 400ml Essig + 100ml Wasser

GRÜNER HAUSHALT



Waschbecken, WC,
Yogamatte, Schimmel



Fußböden, Holz, Glas,
Edelstahl



Wäsche, Insekten,
Lufterfrischer, Putzen



Feuchte und dunkle
Bereiche, Schimme



Allzweckreiniger für das
ganze Haus, Spielzeug,
Wäsche

KEINE INNERLICHE EINNAHME

- Adaptiv
- Air
- Aromatouch
- Arise
- Align
- Anchor
- Arborvitae
- Balance
- Blue Tansy
- Black Spruce
- Citronella
- Cypress
- White Fir
- Cheer
- Citrus Bliss
- Clary Calm
- Citrus Bloom
- Deep Blue
- Douglas Fir
- Forgive
- Hope
- In Tune
- Kids Collection
- Lemon Eucalyptus
- Palmarosa
- Ravintsara
- Northern Escape
- Passion
- Peace
- Purify
- Rose
- Serenity
- Salubelle
- Spikenard
- Terrashield
- Tulsi
- Wintergreen
- Whisper
- Osmanthus
- Bergamot Mint
- Birch
- Buddha Wood
- Cedarwood
- Citronella
- Davana
- Eukalyptus
- Guaiacwood
- Hinoki
- Laurel Leaf
- Magnolia
- Manuka
- Niaouli

Wir wünschen Dir viel Freude auf Deiner
Entdeckungsreise mit den ätherischen
Ölen von dōTERRA und Tropfen für
Tropfen mehr Wohlbefinden & Freude.

**Ätherische Öle
sind die Seele der
Pflanzen und
tragen ihre
heilenden Kräfte
in sich, die sowohl
Körper als auch
Geist stärken und
harmonisieren
können.**

dōTERRA[®]

Wellness Advocate