

# DIE ÄTHERISCHEN ÖLE DES ESSENTIAL KITS

EINE EINFÜHRUNG



HAPPY  
DROPS

[www.happy-drops.ch](http://www.happy-drops.ch)

17.03.2021

# INHALTSVERZEICHNIS

Allgemeines .....	1
Was sind ätherische Öle und wie wirken sie? .....	1
Wieviel Öl ist in meiner Flasche? .....	1
Was muss bei der Anwendung beachtet werden?.....	1
Diffuser reinigen .....	2
Öle für Kinder.....	3
Ätherische Öle SICHER für Kinder > 6 – ca. 12 Jahre.....	3
Ätherische Öle NICHT sicher für Kinder < 6 Jahre .....	3
Ätherische Öle NICHT sicher für Kinder < 2 Jahre .....	3
Wie werden ätherische Öle verwendet? .....	4
Aromatisch.....	4
Vorteile der aromatischen Verwendung .....	4
Wie du ätherische Öle aromatisch verwendest.....	4
Tipps für eine gute Diffusor-Mischung .....	5
Wirkung der Öle.....	5
Welches Öl mischt sich gut Welchem.....	6
Empfohlene Dosierung für die Aromatische Anwendung.....	6
Äusserliche (Topische) Anwendung .....	6
Wo anwenden? .....	7
Wo nicht anwenden?.....	7
Richtlinie für die Verdünnung zur äusserlichen Anwendung .....	7
Empfohlene Dosierung für die äusserliche Anwendung .....	8
Wie du ätherische Öle topisch verwendest .....	8
Innere Anwendung / Nahrungsergänzung .....	9
Vorteile der internen Verwendung .....	9
Ätherische Öle, die <b>niemals innerlich</b> verwendet werden sollten.....	9
Ätherische Öle, die für die innerliche Anwendung sicher sind.....	9
Starke Öle .....	10
Empfohlene Dosierung für die Innerliche Anwendung .....	10
Welches Öl / welche Mischung wähle ich?.....	11
Beschreibung der Einzelöle .....	12
Lavendel – Ruhe und Harmonie in Körper und Geist.....	12
Zitrone – Löst Festgefahrenes und öffnet für Neues.....	14
Pfefferminz – Klärt Kopf und Bauch und kühlt den Körper.....	16
Teebaum – Entschleunigt und nimmt die Spannung .....	18

Oregano – Schiebt raus.....	19
Weihrauch – Verbindet Körper und Geist.....	20
Wilde Orange – Belebt die Sinne und die Kreativität .....	21
DoTerra Vorgefertigte Mischungen (Blends).....	22
Air (Breath) – der Atem wird frei .....	22
DeepBlue – wenn die Muskeln schmerzen .....	23
ZenGest – beruhigt den Magen und den Bauch.....	24
OnGuard – bewachen und flicken .....	25
SOS - Hilfe! Was tun?! .....	26
Etwas ist im Anzug .....	26
Halsweh.....	26
Ohrenweh .....	26
Erkältung.....	27
Husten.....	27
Kopfweh.....	27
Fieber.....	28
Grippe.....	28
Immunsystem stärken.....	28
Bezugsquellen von Zubehör.....	29
Quellenangaben.....	29

# ALLGEMEINES

Ätherische Öle können unter anderem bei folgenden Problemen/Herausforderungen helfen:

Schlaf	Angstzustände	Erinnerungsvermögen
Allergien	Entgiftung	Hormone
Immunsystem	Energiehaushalt	Gift-Freier Haushalt
Verdauung	Essgelüste (Cravings)	(Chronische) Schmerzen
Kopfweg/Migräne	Stress	Emotionale Unterstützung
Alltägliche Notfälle	Stimmungsschwankungen	Depressive Verstimmung

## WAS SIND ÄTHERISCHE ÖLE UND WIE WIRKEN SIE?

Ätherische Öle sind flüchtige aromatische Verbindungen, die in der Rinde, den Stängeln, Blättern, Samen, Wurzeln, Blüten und anderen Pflanzenteilen vorkommen. Sie werden hauptsächlich durch Wasserdampfdestillation und Kaltpressung (Zitrusöle) gewonnen.

Äthersiche Öle werden zu recht als «ätherisch» bezeichnet, enthalten sie doch die Essenz der pflanzlichen Quelle, einschliesslich Duft, Geschmack und chemischer Zusammensetzung. Die Pflanze braucht diese Essenz um sich zu heilen, zu wehren und Insekten anzulocken.

Äthersiche Öle sind einfach, natürlich und lebensverändernd. Es sind leistungsstarke Pflanzenextrakte, welche seit Jahrhunderten zur Förderung des Wohlbefindens eingesetzt werden.

Äthersiche Öle sind 50-70% wirksamer als Kräuter. 1 Tropfen Pfefferminze entspricht 28 Tassen Pfefferminztee!

Ätherische Öle wirken sehr schnell. In 22 Sekunden erreichen die Moleküle das Gehirn, in 2 Minuten können sie im Blut gemessen werden, in 20 Minuten beeinflussen sie jede Zelle im Körper.

## WIEVIEL ÖL IST IN MEINER FLASCHE?

DoTerra bietet Flaschen in der Grösse 5ml und 15 ml an. Die Roll-ons beinhalten 10ml.

5 ml: ca. 85 Tropfen

15 ml: ca. 250 Tropfen

Roll-on 10 ml: ca. 150 Tropfen

## WAS MUSS BEI DER ANWENDUNG BEACHTET WERDEN?

Die Anwendung von ätherischen Ölen ist grundsätzlich problemlos. Dennoch sollten einige einfache Regeln beachtet werden:

Weniger ist mehr. Weniger auf einmal, aber öfter.

Nie direkt in die Ohren, Nasen, Augen. Falls doch etwas in die Augen gelangt, verwende pflanzliches Trägeröl (FCO, d.h. fraktioniertes Kokosnussöl) und wasche es nicht mit Wasser

aus, denn Wasser und Öle verbinden sich nicht, das ätherische Öl breitet sich umso mehr aus.

Verwende nur 100% reine ätherische Öle von höchster therapeutischer Qualität (wie z.B. DoTerra). Beachte stets die Warnhinweise auf der Flasche.

Nicht direkt auf offene Wunden auftragen (außer Helichrysum).

Für Kinder sollten die ätherischen Öle sehr stark verdünnt werden. Siehe Tabelle unten.

Lagere die Öle in einem Behälter bei weniger als 25 Grad (kein Sonnenlicht). Falls nötig im Kühlschrank aufbewahren, insbesondere Zitrusöle.

Vermeide nach dem Auftragen eines Zitrusöls 12 Stunden lang die Sonne, da Zitrusöle lichtempfindlich sind und Hautschäden verursachen können.

Gib keine Öle in Plastikflaschen/-behälter, da sie den Kunststoff zersetzen.

Während Schwangerschaft / Geburt / Stillzeit sollten die Öle mit Vorsicht verwendet werden. Dies gilt insbesondere für die Einnahme von Ölen. Bitte erkundige dich sorgfältig, welche Öle in dieser Zeit unbedenklich sind!

Öle wie auch Medikamente sollten sicher gelagert und vor dem Zugriff von Kindern geschützt werden.

Es sei an dieser Stelle erwähnt, dass in seltenen Fällen allergische Reaktionen bei der Verwendung der Öle auftreten können. Wenn du möchtest, kannst du die Verträglichkeit vor der ersten Anwendung testen: 1 Tropfen in 1 Teelöffel Trägeröl geben und in der Armbeuge auftragen. Warte mindestens 30 Minuten. Wenn eine Rötung oder Reizung auftritt, trage ein Pflanzenöl (Kokosöl oder Olivenöl) auf die betroffene Stelle auf. Beende die Anwendung sofort wenn schwere Reizungen oder Beschwerden der Haut, des Magens oder der Atemwege auftreten.

Es ist wichtig zu wissen, dass einige ätherische Öle aufgrund ihrer starken Chemie vor der topischen Anwendung **immer verdünnt werden** sollten. Denke daran, die folgenden Öle immer mit einem Trägeröl zu verdünnen, bevor du sie auf die Haut aufträgst, um Empfindlichkeiten zu vermeiden:

## **DIFFUSER REINIGEN**

Befülle deinen Diffuser zur Hälfte mit Wasser und 1 TL Weissweinessig. Lass ihn für ca. 10 Minuten laufen. Schalte ihn aus, zieh den Stecker und leere ihn aus. Danach wische ihn sanft mit einem weichen Lappen aus und reinige den Sensor vorsichtig mit einem Wattestäbchen. Mit klarem Wasser ausspülen – auch den Deckel des Gerätes – und alles trocken auswischen. Dann kannst du ihn wieder mit deinem Lieblingsölen befüllen.

# ÖLE FÜR KINDER

## ÄTHERISCHE ÖLE SICHER FÜR KINDER > 6 – CA. 12 JAHRE

Bergamotte	Melaleuca (Teebaum)	Muskatellersalbei
Frankincense (Weihrauch)	Patschuli	Geranium
Grapefruit	Helichrysum (Strohblume)	Jasmin
Kamille	Koriander	Kampfer
Lavendel	Mandarine	Majoran (Majoram)
Rose	Sandelholz	Spearmint (Grüne Minze)
Tangerine	Wacholderbeere	Weisstanne
Wilde Orange	Zedernholz	Zitrone
Zypresse		

Quelle: Thorsten Weiss

## ÄTHERISCHE ÖLE NICHT SICHER FÜR KINDER < 6 JAHRE

Anis	Eukalyptus	Fenchel
Kardamom	Majoran	Pfefferminze
Wintergrün	Rosmarin	Muskatellersalbei
Ravensara		

Quelle: Thorsten Weiss

## ÄTHERISCHE ÖLE NICHT SICHER FÜR KINDER < 2 JAHRE

Cassia	Nelke	Zitronengras
Oregano	Ylang Ylang	Ravensara
Anis	Eukalyptus	Fenchel
Kardamom	Majoran	Pfefferminze
Wintergrün	Rosmarin	Muskatellersalbei

Quelle: Thorsten Weiss

# WIE WERDEN ÄTHERISCHE ÖLE VERWENDET?

Im Allgemeinen können ätherische Öle auf 3 Arten verwendet werden

- Aromatisch (*über den Respirationstrakt*)
- Topisch (*über die Haut*)
- Innerlich (*über den Mund*)

Die Wirkung ist in jedem Fall ähnlich, aber nicht immer gleich.

## AROMATISCH

- Schnuppern an der Flasche
- 1-2 Tropfen in die Handflächen geben und aneinander reiben. Die Hände zu einem Becher formen und 3-5 Mal tief einatmen.
- 4 Tropfen in den Diffuser geben. In den Wohnraum stellen oder in der Nacht neben das Bett.

## VORTEILE DER AROMATISCHEN VERWENDUNG

- Eine einfache und bequeme Anwendungsmethode, die sehr wenig Erfahrung mit ätherischen Ölen erfordert
- Reinigt die Luft
- Erlaubt dir, das Raumklima individuell zu gestalten (beruhigend, erhebend, erdend, erneuernd, energetisierend usw.)
- Hilfreich für das Management von Stimmung und Emotionen

## WIE DU ÄTHERISCHE ÖLE AROMATISCH VERWENDEST

1. Kombiniere mehrere deiner bevorzugten ätherischen Öle in einem Diffuser, um eine individuelle Mischung herzustellen. Verwende ein bis drei Tropfen von jedem Öl.
2. Für saubere, frische Luft im Auto gib einige Tropfen eines ätherischen Öls auf einen Wattebausch und klemme ihn in die Lüftungsöffnungen.
3. Wenn du den Duft von ätherischen Ölen den ganzen Tag über einatmen möchtest, fülle die Öle mit etwas Wasser in eine Sprühflasche und sprühe es auf deine Kleidung, um den Duft für mehrere Stunden bei dir zu behalten.
4. Um eine friedliche, entspannende Umgebung für deine Familie vor dem Schlafengehen zu schaffen, verteile beruhigende ätherische Öle, während deine Kinder sich die Zähne putzen, Gutenachtgeschichten lesen und sich bettfertig machen. Nimm zum Beispiel Muskatellersalbei (Clary Sage), Lavendel, Melisse, Balance oder Serenity.
5. Stelle einen Diffuser auf deinen Schreibtisch und gib belebende und energetisierende ätherische Öle hinein, um Konzentration, Motivation und Positivität zu unterstützen. Nimm zum Beispiel Grapefruit, Zitrone, Douglas Fir, Krauseminze (Spearmint), Spikenard, Mandarine oder Motivate.

6. Behalte den Duft der ätherischen Öle auch unterwegs bei, indem du deinen eigenen Aromatherapieschmuck kreierst. Ein paar Tropfen Öl auf Tonperlen zu geben funktioniert normalerweise am besten.
7. Diffuse die Öle während deiner morgendlichen Routine, um deinem Tag einen aufmunternden, belebenden Start zu geben. Nimm zum Beispiel Wilde Orange, Zypresse, Eukalyptus, Pfefferminze, Citrus Bliss oder Elevation.
8. Um die Konzentration zu fördern, platziere einen Diffusor da wo deine Kinder Hausaufgaben machen, wo du an wichtigen Projekten arbeitest, auf deinem Schreibtisch. Nimm zum Beispiel Basilikum, Douglasie (Douglas Fir), Pfefferminz oder InTune.
9. Wenn du Gesellschaft erwartest, verteile ätherische Öle, um im ganzen Haus einen frischen und einladenden Duft zu erzeugen. Nimm zum Beispiel Bergamotte, Lavendel, Zitrone oder Purify.
10. Verbessere das Aroma und die Umgebung eines jeden Raumes, indem du deinen Diffusor mit in Hotelzimmer, Konferenzräume, dein Büro, das Auto, das Klassenzimmer oder an jeden anderen Ort mitnimmst, der von der Kraft der ätherischen Öle profitieren könnte.

## TIPPS FÜR EINE GUTE DIFFUSOR-MISCHUNG

1. *Bestimme, welchen Effekt du von der Diffusormischung wünschst.*

Willst du etwas Entspannendes? Willst du etwas Belebendes? Versuchst du, eine beruhigende Umgebung zu schaffen? Wenn du den gewünschten Effekt der Diffusormischung bestimmst, wird es einfacher sein, die Öle auszuwählen.

2. *Wähle als Nächstes eine Gruppe von Ölen mit Eigenschaften, die dir helfen werden, den gewünschten Effekt zu erzielen.*

Wenn du eine entspannende Diffusormischung wünschst, wähle Öle, von denen bekannt ist, dass sie ruhige, gelassene Gefühle hervorrufen.

Wenn du ein energetisierendes Öl wünschst, wähle Öle mit aufbauenden oder belebenden Eigenschaften. Verwende die nachstehende Tabelle, um ein Öl zu finden, das zu deinem gewünschten Ergebnis passt.

3. *In den Diffusor geben*

Sobald du die passenden Öle ausgewählt hast, die dir helfen, die gewünschte Wirkung zu erzielen, kannst du damit beginnen, sie miteinander zu kombinieren.

## WIRKUNG DER ÖLE

Beruhigend	Lavendel, Muskatellersalbei (Clary Sage), Petitgrain, Römische Kamille (Roman Chamomile), Jasmin
Erdend	Indisches Sandelholz, Hawaiianisches Sandelholz, Vetiver, Zedernholz, Patchouli, Spikenard
Erneuernd	Weihrauch, Helichrysum, Arborvitae, Wintergreen, Cardamom, Eukalyptus, Rosmarin, Zypresse, Wachholderbeere
Wärmend	Oregano, Thymian, Nelke, Cumin, Cassia, Zimt

<i>Belebend</i>	<i>Lemon, Lime, Douglasie (Douglas Fir), Grapefruit, Wild Orange, Tangerine, Bergamotte</i>
<i>Energetisierend</i>	<i>Pfefferminz, Spearmint, Fenchel</i>
<i>Besänftigend</i>	<i>Lemongrass, Melissa, Ylang Ylang, Schwarzer Pfeffer, Ingwer, Myrrhe</i>
<i>Harmonisierend</i>	<i>Teebaum, Majoran, Geranium, Rose, Koriander, Cilantro, Basilikum</i>

## PAARUNG

Wenn du eine Diffusormischung erstellst, kannst du damit beginnen, ätherische Öle der gleichen Art oder Kategorie miteinander zu kombinieren. Beispielsweise fallen Zitrusöle wie Zitrone, Grapefruit und Bergamotte in dieselbe Kategorie, so dass du weisst, dass sie sich gut miteinander kombinieren lassen.

## VIELFALT

Wenn du deiner Diffusormischung Abwechslung verleihen möchtest, kannst du ätherische Öle aus verschiedenen Kategorien miteinander kombinieren. Wenn du verschiedene Arten von Ölen aus verschiedenen Kategorien mischst, kommst du in den Genuss einer einzigartigen Mischung, die die besten Eigenschaften der einzelnen Öle hervorhebt.

## WELCHES ÖL MISCHT SICH GUT WELCHEM

- Ätherische Minzöle mischen sich gut mit holzigen, krautigen, erdigen und Zitrusölen
- Ätherische Öle aus Blumen mischen sich gut mit holzigen, würzigen und Zitrusfrüchten
- Ätherische Öle aus Kräutern mischen sich gut mit holzigen und Minzölen
- Würzige ätherische Öle mischen sich gut mit holzigen, blumigen und Zitrusölen
- Zitrusöle mischen sich gut mit holzigen, würzigen, blumigen und Minzölen

## EMPFOHLENE DOSIERUNG FÜR DIE AROMATISCHE ANWENDUNG

Für die aromatische Anwendung gibt es keine Empfehlung. Sie ist abhängig vom jeweiligen Öl, Raumgrösse und persönlichem Empfinden. Die Richtlinie für einen normal grossen Raum ist 4-6 Tropfen.

## ÄUSSERLICHE (TOPISCHE) ANWENDUNG

Als das größte Organ deines Körpers ist dies eine sichere und effektive Art, ätherische Öle anzuwenden.

Öle werden vom Körper schnell über die Haut aufgenommen. Das bedeutet, dass der ganze Körper innerhalb kürzester Zeit davon profitiert. In der Regel sollten die Öle **mit einem Trägeröl\* verdünnt** werden. Dies hat folgende Vorteile:

- Weniger ätherisches Öl für die gleiche positive Wirkung
- Hilft der Haut, die Öle effizient über eine größere Oberfläche aufzunehmen

- Bedeckt man die Stelle, wo man Öl aufgetragen hat, wird wesentlich mehr des Ätherischen Öls absorbiert (bis zu 75%).
- Verhindert das Austrocknen der Haut, reduziert das Risiko einer Überreaktion
- Schützt die Haut; es gibt heiße Öle (z.B. Oregano, Thymian, Geranium), die die Haut unverdünnt schädigen, z.B. durch Hautrötung. Diese heißen Öle sollten auch verdünnt (d.h. mit etwas Speiseöl) eingenommen werden.
- Kühlende Öle wie Pfefferminze, Krauseminze (Spearmint) und Eukalyptus können unverdünnt aufgetragen werden.
- Nach der Anwendung sollten die Hände gewaschen werden, um zu vermeiden, dass das Öl versehentlich in die Augen gerieben wird. Sollte doch Ätherisches Öl in die Augen geraten, muss es mit Öl und nicht mit Wasser «ausgewaschen» werden! Wasser verbindet sich nicht mit Öl und verteilt es damit umso mehr im ganzen Auge. Öl verdünnt das Ätherische Öl.

## WO ANWENDEN?

<i>Problembereich</i>	Direkt auf Problembereich auftragen oder so nah wie möglich. Nicht auf Schleimhäute!
<i>Puls-Punkte</i>	Nacken, Handgelenk, Schläfen, Herzregion, Knöchel, Kiefer,
<i>Grosse Poren-Punkte</i>	Fusssohlen, hinter den Ohren, Handgelenke
<i>Reflexzonen, Akupunkte</i>	In entsprechende Reflexzone bzw. Akupunkte (TCM) einmassieren. Füsse u/o Ohren.
<i>Kompressen</i>	Das Öl erst direkt verdünnt oder unverdünnt auf die Haut auftragen und mit einem warmen oder kalten, feuchten Lappen bedecken – oder ein Bad nehmen. Dadurch dringt das Öl tiefer in den Körper ein. Kühle Kompressen können zur Linderung von Verspannungen oder Hitze (Fieber) und zur Unterstützung bei Prellungen, Schwellungen oder Verstauchungen eingesetzt werden.

## WO NICHT ANWENDEN?

- Augen und die Haut um die Augen
- Innenohren
- Genitalien
- Verletzte, beschädigte Haut

## RICHTLINIE FÜR DIE VERDÜNNUNG ZUR ÄUSSERLICHEN ANWENDUNG

<i>Alter</i>	<i>Tropfen ÄÖ auf 10 ml Trägeröl*</i>
<i>Unter 3 Monaten</i>	0 (ausser Weihrauch und Lavendel)
<i>3 bis 6 Monate</i>	2
<i>6 Monate bis 1 Jahr</i>	2 bis 4
<i>1 bis 5 Jahre</i>	4
<i>6 bis 11 Jahre</i>	10

12 bis 17 Jahre	20
17+ Jahre	25

\*Trägeröl (eine Substanz auf Lipidbasis), z.B. fraktioniertes Kokosnussöl, Avocado, Walnuss, Macademianuss, süße Mandel, Leinsamen, Sonnenblume und Olivenöl. Idealerweise sollten Trägeröle reine Pflanzenöle sein, da sie das Öl leicht auflösen, ohne sein empfindliches chemisches Profil zu beschädigen.

## EMPFOHLENE DOSIERUNG FÜR DIE ÄUSSERLICHE ANWENDUNG

Für Erwachsene	Optimale Einzeldosis	Maximale Tagesdosis
Äusserliche Einnahme (topisch)	3-6 Tropfen	12-36 Tropfen
Für Kinder (ab 6 J.)	Optimale Einzeldosis	Maximale Tagesdosis
Äusserliche Einnahme (topisch)	1-2 Tropfen	3-12 Tropfen

## WIE DU ÄTHERISCHE ÖLE TOPISCH VERWENDEST

- *Reinige die Haut und fördere einen gesund aussehenden Teint.* Versuche Bergamotte, Muskatellersalbei (Clary sage), Eukalyptus, Weihrauch, Geranie, Melaleuca oder eines der HD Clear-Produkte.
- Trage ätherische Öle topisch auf die Brust auf, *leichter zu atmen.* Versuche Kardamom, Eukalyptus, Melaleuca, Pfefferminze oder Breathe/Air.
- Wenn du den ganzen Tag am Schreibtisch arbeitest, kannst du *Verspannungen lindern*, indem du beruhigende Öle auf Nacken, Schläfen, Schultern und Hände aufträgst
- Trage ätherische Öle auf den Bauch auf, gegen gelegentliche *Magenbeschwerden.*
- Reibe ätherische Öle, die dafür bekannt sind, dass sie auf natürliche Weise *Insekten abwehren*, an den Hand- und Fussgelenken ein, bevor du eine Wanderung unternimmst. Versuche Arborvitae, Zimt, Gewürznelke, Geranie, Zitronengras oder Thymian.
- Kombiniere ätherische Öle mit fraktioniertem Kokosnussöl, um dir eine wohltuende *Kopfhautmassage* zu gönnen. Versuche Limette, Melaleuca oder Rosmarin.
- Trage während deines *Menstruationszyklus* ätherische Öle auf den Unterleib auf, um Beschwerden zu lindern.
- Bei *gelegentlichen Hautreizungen* trage ein bis zwei Tropfen ätherisches Öl auf die betroffene Stelle auf. Versuche Lavendel, Melaleuca oder die Correct-X-Salbe.

### **Diese Öle solltest du IMMER verdünnen**

Zimt, Cumin, Cassia, Nelke, Zitronengrass, Geranium, Thymian, Oregano

# INNERE ANWENDUNG / NAHRUNGSERGÄNZUNG

## VORTEILE DER INTERNEN VERWENDUNG

- Unterstützt bei Entzündung des Magen-Darm-Trakts
- Unterstützt das Immunsystem
- Fördert eine gesunde Zellfunktionen
- Innere Reinigung (Cleansing)
- Verleiht Lebensmitteln und Getränken Geschmack

**Sicherheitsrichtlinien:** Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass einige ätherische Öle aufgrund ihres chemischen Profils nicht eingenommen werden dürfen. Jedes ätherische Öl von DoTerra enthält Anwendungsrichtlinien unter Verwendung der Symbole, die für "Aromatisch", "Topisch" und "Innerlich" stehen. Jedes DoTerra -Produkt, das mit einem "I" gekennzeichnet ist, gilt als sicher für den internen Gebrauch. Denke daran, dass selbst wenn ein ätherisches Öl als sicher für die innerliche Anwendung betrachtet wird, die richtigen Anwendungsmethoden und Dosierungen angewendet werden müssen, um im Bereich der sicheren Anwendung zu bleiben.

## ÄTHERISCHE ÖLE, DIE NIEMALS INNERLICH VERWENDET WERDEN SOLLTEN

Arborvitae (Lebensbaum)	Zedernholz	Fast alle Fertigmischungen wie
Blue Tansy (Blauer Regenfarn)	Eukalyptus	Deep Blue
Douglasie	Wintergrün	Breathe (Air)
Spikenard (Narde)	Zypresse	Clary Calm
	Alle «Touch»-Produkte von Doterra	Balance
		Purify

## ÄTHERISCHE ÖLE, DIE FÜR DIE INNERLICHE ANWENDUNG SICHER SIND

Basilikum (Basil)	Weihrauch (Frankincense)	Myrrh
Bergamot	Geranium	Oregano
Schwarzer Pfeffer (Black Pepper)	Ingwer (Ginger)	Patchouli
Cardamom	Grapefruit	Peppermint
Cassia	Helichrysum	Petitgrain
Korianderblätter (Cilantro)	Wachholder (Juniper Berry)	Kamille (Roman Chamomile)
Zimt (Cinnamon Bark)	Lavender	Rosmarin (Rosemary)
Muskatellersalbei (Clary Sage)	Zitrone (Lemon)	Sandalwood
Nelke (Clove)	Zitronengrass (Lemongrass)	Sandelholz (Hawaiian Sandalwood)
Copaiba	Limette (Lime)	
	Majoran (Marjoram)	

Korianderstängel (Coriander)  
Fenchel (Fennel)

Teebaum (Tea Tree)  
Melissa

Sibirische Fichte  
(Siberian Fir)  
Ylang Ylang

## STARKE ÖLE

Auch wenn sie für den internen Gebrauch zugelassen sind, gibt es einige Öle, die aufgrund ihrer Chemie zu stark sind, um direkt eingenommen zu werden. Bei der Verwendung dieser Arten von Ölen ist es wichtig, die Anwendungsmethode zu ändern, indem das Öl in eine Kapsel gegeben und geschluckt wird oder indem ein Tropfen des Öls in ein Glas Wasser gegeben wird.

Es ist auch sicher, ein bis zwei Tropfen dieser Öle in Flüssigkeiten zu geben, um das Öl vor dem Verzehr fein zu verteilen. Die folgenden Öle haben eine starke chemische Zusammensetzung, und obwohl sie zur innerlichen Anwendung zugelassen sind, sollten sie nicht auf die Zunge oder direkt in den Mund gegeben werden.

**Starke Öle sind:** Cassia, Zimt (Cinnamon), Nelke (Clove), Kümmel (Cumin), Oregano, Thymian (Thyme)

### **Beachte unbedingt die Anweisungen des Herstellers!**

- Nimm starke (heiße) Öle wie Oregano, Zimt, Cassia usw. **immer in Kapseln** ein (etwas Speiseöl in der Kapsel zusätzlich zu den ätherischen Ölen).
- Nicht für Kinder unter 6 Jahren.
- Nimm nur Öle ein, die umfangreichen Tests unterzogen wurden, um Reinheit und Sicherheit zu gewährleisten (wie DoTerra)!
- Gib die Öle nicht in kochend heißes Wasser (Tee), da die chemische Struktur und Wirkung zerstört wird. Gleiches gilt beim Kochen.

## EMPFOHLENE DOSIERUNG FÜR DIE INNERLICHE ANWENDUNG

Wir empfehlen die Einnahme kleiner Dosen, die alle 4-6 Stunden wiederholt werden können. NICHT MEHR ALS 20 TROPFEN FÜR ERWACHSENE INNERLICH INNERHALB VON 24 STUNDEN! Lies die Anweisungen auf dem Fläschchen und konsultiere einen Arzt, wenn du glaubst, dass es mit einem deiner Medikamente interferieren könnte.

Für Erwachsene	Optimale Einzeldosis	Maximale Tagesdosis
Kapsel oder Softgeleinnahme	2-4 Tropfen	12-24 Tropfen
Orale Einnahme (in Flüssigkeit oder unter der Zunge)	1-3 Tropfen	4-18 Tropfen

Für Kinder (ab 6 J.)	Optimale Einzeldosis	Maximale Tagesdosis
Kapsel oder Softgeleinnahme	1-2 Tropfen	3-12 Tropfen
Orale Einnahme (in Flüssigkeit oder unter der Zunge)	Nicht empfohlen	Nicht empfohlen

Quelle: Dr. Hill, USA

## WELCHES ÖL / WELCHE MISCHUNG WÄHLE ICH?

Es gibt viele Bücher, Online-Tutorials und Berichte über die Wirkung von Ölen für bestimmte "gesundheitsbezogene Angelegenheiten".

In diesem Skript haben wir unsere Lieblingsanwendungen für dich zusammengestellt. Wir schlagen vor, dass du dich zunächst an sie hältst und dass du dich dann langsam an weitere Mischungen herantastest. Gib dir die Zeit, dich mit den Ölen vertraut zu machen. Wenn du das tust, wirst du immer genauer in der Anwendung und sie werden dich ein Leben lang begleiten, so wie sie es bei uns tun. Sie sind wahre Wunder und Geschenke der Natur.



# BESCHREIBUNG DER EINZELÖLE

## LAVENDEL – RUHE UND HARMONIE IN KÖRPER UND GEIST

Englisch: Lavender

*Wirkt auf alles im Körper beruhigend und entspannend; auf die Stimmung, die Gedanken, die Haut. Lavendel verringert Ängste und sorgt für erholsamen Schlaf. Wundheilung (Kratzer, blaue Flecken), Sonnenbrand, Verbrennungen, Blasen, Allergien, Hautirritationen aller Art.*

Stress	1 Tropfen auf die Hand und einatmen -> sofortige Stressreduktion
Schlaf	Auf Fusssohlen einmassieren oder Diffusen. Oder 2-3 Tropfen auf dem Kissen verteilen.
Entspannung	Verdünnt auf verspannte Körperregionen oder Muskeln auftragen
Schmerzlinderung	Verdünnt auf Problemregion aufgetragen. Für BoBos aller Art.
Ausschläge Allergien / Jucken	Natürliches Antihistamin, speziell in Kombination mit Pfefferminz und Lemon.
Schönheits-Boost	Zu Feuchtigkeitscrème oder Gesichtspflege-Produkt hinzufügen. Für strahlende, gesunde Haut. Anti-Aging-Eigenschaften.
Verbrennungen	Immer zuerst: Eigene Hand auf Verbrennung auflegen; wirkt am besten, weil die eigene Hand die richtige Temperatur hat. Dann: Lavendel verdünnt auf betroffene Stellen auftragen. Ev. Mit kühlem, feuchtem Lappen bedecken. Alternative: Correct-X-Salbe (enthält Lavendel, Weihrauch, Myrrhe, Helichrysum, Melaleuca).
Nasenlaufen/Tränende Augen /Niesen/Juckreiz Heuschnupfen	Lemon, Lavendel und Pfefferminzöl zu gleichen Teilen verdünnt auftragen und/oder in Kapsel einnehmen. Alternative: TriEase- Kapseln; sie enthalten genau diese Mischung
Sonnenbrand	Verdünnt auf betroffene Stellen auftragen.
Insektenstiche	Sofort auf Stich auftragen. Reduziert Juckreiz und Schwellung. Wirkt prophylaktisch für Insektenstiche. Oder: Römische Kamille, Backpulver & Wasser mischen und diese Paste auf den Stich schmieren. Alternative: TerraShield zur Abwehr von Insekten.
Wachstumsschmerzen	Vor dem Schlafen gehen verdünnt auf betroffene Stellen einmassieren, zusammen mit DeepBlue
Frische Wäsche	Spray machen und frische Wäsche damit besprühen Ein paar Tropfen auf einen Wattebausch und in den Schrank legen. Ein paar Tropfen der Wäsche begeben

<i>Haare</i>	Fördert gesundes Haar. Gegen Haarausfall mit Thymian, Rosmarin und Zedernholz verwenden.
<i>Haut</i>	Hervorragend geeignet für die Haut aufgrund seiner antimikrobiellen und antioxidativen Eigenschaften. Mit einem Trägeröl (z.B. Kokosnuss-, Jojoba- oder Traubenkernöl) mischen. Verbessert Akne und Altersflecken - 3-4 Tropfen (Lavendel und Weihrauch) mit ½ Teelöffel Trägeröl mischen und auf die Haut auftragen. Ideal für rissige Lippen/Lippenbalsam - mit Sheabutter & Jojobaöl mischen.
<i>Kochen</i>	Lavendelöl ist in kleinen Mengen vollständig geniessbar wenn es von höchster Qualität ist und von einem seriösen Unternehmen stammt. Füge Lavendel gesunden Muffins hinzu Ergänze die Aromen von dunklem Kakao, reinem Honig und Zitronendressing/Balsamico-Vinaigrette.
<i>Garten</i>	Verbessere die Wachstumsbedingungen des Bodens, indem du 2-3 Tropfen um die Basis der Pflanzen gibst. Du kannst auch noch etwas Stroh dazugeben. Lavendel zieht Bestäuber an, ähnlich wie die Pflanze. Lavendel ist auch ein natürliches Insektenschutzmittel (Fliegen & Flöhe): Mische 10 Tropfen Lavendelöl mit 10 Tropfen Wildorange, 2 Esslöffel Naturseife, 200 ml Wasser und 1 Teelöffel Neemöl.

*Entspannungsbad: Erst etwas Rahm oder Öl ins Wasser, dann Lavendelöl.*

### **Wissenswertes**

Hergestellt in Bulgarien. Man braucht 16 kg Lavendelblüten, um eine einzige 15ml-Flasche Lavendelöl herzustellen.

Chemische Hauptbestandteile: Linalool, Linalylacetat

Lavendel fällt unter die Gruppe der chemischen Verbindungen, die als Ester bezeichnet werden und sich typischerweise durch ihre beruhigenden Eigenschaften auszeichnen.

## ZITRONE – LÖST FESTGEFAHRENES UND ÖFFNET FÜR NEUES

Englisch: Lemon

*Entgiftet, unterstützt die Verdauung und das Immunsystem, reinigt die Luft, öffnet die Atemwege, wirkt stimmungsaufhellend und unterstützt klare Gedanken. Begünstigt Gewichtsverlust (Fettabbau - unterstützt den Metabolismus), aromatisiert Wasser.*

<i>Verdauung</i>	1 Liter Wasser 3 Tropfen Lemon hinzufügen. Unterstützt die Verdauung und wirkt entgiftend. Für Gewichtsverlust, gegen Heisshunger (auf Süßes, wirkt basisch).
<i>Allergien / Jucken</i>	Baut Schleim ab. Sehr effizient mit Pfefferminz und Lavendel
<i>Halsschmerzen</i>	1 Tropfen auf einen TL Honig und langsam lutschen. Ev. Zusammen mit Teebaum. Mit Wasser gurgeln hilft auch.
<i>Kopfweg</i>	Lemon, Pfefferminz und Weihrauch verdünnt auf Schläfen, Nacken, Stirn. Achtung: NICHT in die Nähe der Augen! Mit kühlem Lappen auf die Stirn. Augenbinde anziehen. Alternative: PastTense auf Nacken, nur Pfefferminz auf Schläfen, Weihrauch auf Gaumen
<i>Nasenlaufen/Tränende Augen /Niessen/Juckreiz</i>	Lemon, Lavendel und Pfefferminzöl zu gleichen Teilen verdünnt auftragen und/oder in Kapsel einnehmen.
<i>Heuschnupfen</i>	Je 3 Tropfen Lavendel, Pfefferminz und Zitronenöl verdünnt unter die Nase und auf die Brust.
<i>Nebenhöhlenverstopfung</i>	Baut den die Nebenhöhlen verstopfenden Schleim ab. Inhalieren und auftragen.
<i>Reinigen</i>	In eine Sprühflasche mit Wasser geben, um Tische, Arbeitsplatten und andere Oberflächen zu reinigen; Entfernt Gummi, Klebstoff oder andere klebrige Rückstände. Entfernt Fett, also sehr in der Küche geeignet!
<i>Raumluft-Reiniger</i>	Diffusen. Wehrt Chemikalien, Giftstoffe und freie Radikale ab.
<i>Raumduft</i>	Auf einen Baumwoll-/Filzball träufeln und da hinlegen, wo es nicht mehr stinken soll. Kann auch auf WC-Karton-Rolle geträufelt werden.
<i>Haar-Aufheller</i>	Mit Wasser verdünnt auf Haar spritzen und an die Sonne gehen
<i>Antioxidantien-Boost (Abnehmen)</i>	Zu Smoothie hinzufügen für Energie-Boost und Reinigung. 3 Tropfen in 1 Liter Wasser geben und während des Tages trinken. Wirkt entgiftend.
<i>Kochen</i>	Deinem Lieblingsdessert hinzufügen oder Getränke verfeinern. Der Salatsauce hinzufügen
<i>Leder / Holz</i>	Pflege, Reinigung

*Achtung! Lemon ist photosensitiv (reagiert mit der Sonne)! Nach äusserlicher Anwendung die Haut für mind. 12 Stunden nicht der Sonne aussetzen! **Nicht in Plastikflaschen, zersetzt Plastik!***

Kochen	Ergänze dein Lieblingsdessert oder verfeinere Getränke. Zur Salatsoße hinzufügen.
Haut	Die adstringierende Natur des Zitronenöls verringert den Talg, indem es die Poren verkleinert und Pickel und Akne reduziert. Verwende es als Toner/Reiniger mit Wasser.  Schützt reife Hautzellen vor freien Radikalen - Verwende 1 Esslöffel Naturjoghurt für eine beruhigende/reinigende 10-minütige Maske.
Leder / Holz	Mische 15 Tropfen mit Olivenöl und weissem Essig und mit trage mit einem weichen Tuch auf.
Nagelpflege	1/3 Tasse Apfelessig; 1/3 Tasse Öl; 5 Tropfen Grapefruit-, Orangen- und Zitronenöl. Zuerst Nägel einweichen.

### **Wissenswertes**

Produziert in Italien und Brasilien. In einem Jahr hat ein einziger Zitronenbaum das Potenzial, 230 bis 260 kg Zitronen zu produzieren. In der Regel werden etwa 75 Zitronen benötigt, um eine Flasche mit 15 ml ätherischem Öl zu füllen.

Chemische Hauptbestandteile: Limonen,  $\beta$ -Pinene,  $\gamma$ -Terpimen Zitronenöl besteht aus Chemikalien, die Monoterpene genannt werden, von denen allgemein bekannt ist, dass sie aufbauende Eigenschaften haben.

## PFEFFERMINZ – KLÄRT KOPF UND BAUCH UND KÜHLT DEN KÖRPER

Englisch: Peppermint

Kühlt den Körper, stillt den Schmerz. Hilfreich bei Darmproblemen & Bauchschmerzen. Unterstützt die Bronchien, macht die Atemwege frei, lindert (Spannungs-) Kopfschmerzen, schwellt ab, Reiseübelkeit. Energetisiert, klärt den Kopf, belebt. Kinder unter 11 Jahren vertragen oft Spearmint besser.

<i>Durchfall, Verstopfung, Reizdarm, Darmkrämpfe</i>	Im Darmbereich verdünnt auftragen
<i>Bauchschmerzen, Blähungen, Übelkeit</i>	Auf Bauch auftragen (Gegenuhrzeigersinn) oder 1 Tropfen unter die Zunge.
<i>Energielosigkeit, Müdigkeit, Jetlag</i>	1 Tropfen auf Hände und einatmen für einen Energieschub.
<i>Verdauung</i>	Zur Entlastung der Verdauung auf den Magen auftragen.
<i>Frischer Atem</i>	Tropfen auf die Zunge für frischen Atem.
<i>Konzentration, Energieschub</i>	Auf Schläfen und Nacken auftragen.
<i>Allergien/Husten</i>	Öffnet die Atemwege, vor allem in Kombination mit Lavendel und Lemon. Auf der Brust und hinter den Ohren anwenden.
<i>Nasenlaufen/Tränende Augen /Niessen/Juckreiz</i>	Lemon, Lavendel und Pfefferminzöl zu gleichen Teilen verdünnt auftragen und/oder in Kapsel einnehmen.
<i>Überhitzung</i>	Ein paar Tropfen in eine Tasse mit kaltem Wasser. Körper mit einem Schwamm kühlen oder mit Sprühflasche bespritzen.
<i>Insektenstiche</i>	Direkt auf Stich. Schwillt ab.
<i>Reiseübelkeit</i>	An Fläschchen schnuppern.
<i>Mundhygiene</i>	Zur Zahnpasta, Mundwasser hinzufügen. Atemerfrischer. Auf Zahnfleisch reiben. Alternative: Peppermint Beadlets.
<i>Atemprobleme</i>	Verdünnt auf Brust einreiben. T-Shirt-Zelt-Technik anwenden.
<i>Hitzewallungen</i>	Auf Nacken, Handgelenke auftragen. Mit Sprühflaschen mit Wasser verdünnt auf den Körper spraysen.
<i>Fieber</i>	Auf Fusssohlen oder Wirbelsäule alle 30 Minuten auftragen. Oder ein paar Tropfen zusammen mit Eukalyptus in eine Tasse kaltes Wasser. Einen Lappen damit benetzen und auf Stirn, Nacken und Füße legen.
<i>Kopfweg</i>	Auf Schläfen oder Schmerzregion einmassieren. Pfefferminz, Lemon und Weihrauch verdünnt auf Schläfen, Nacken, Stirn. Achtung: NICHT in die Nähe der Augen! Kühlen Lappen auf die Stirn. Augenbinde anziehen. Alternativ: PastTense
<i>Muskelmassage</i>	Verdünnt auf schmerzenden Muskel auftragen
<i>Hangover</i>	Unter Nase

Wenn du unter Reflux (zu viel Magensäure) leidest nicht einnehmen!

Haare	Kräftiges Antiseptikum (Menthol) hilft bei der Reinigung der Kopfhaut, unterstützt den Haarwuchs und die Haardicke (für ein Serum mit Rosmarin kombinieren und mit Arganöl verdünnen).
Haut	Entzündungshemmende Eigenschaften, beruhigt die Haut: Zu gleichen Teilen mit Lavendel kombinieren und verdünnt auftragen. Wirksam zur Reduktion von Mitessern. Beruhigend bei Windpocken: Verdünnt auf die Haut bringen. Hydratisiert die Haut und lindert Schmerzen bei Sonnenbrand: Mit Kokosnussöl verdünnt auftragen. Fuss-Peeling: Je 5 Tropfen Pfefferminze, Teebaum & Lavendel, 1 Tasse Meersalz und 1 Esslöffel Oliven- und Kokosnussöl.
Kochen	Zu Minzsaucen, Smoothies hinzufügen oder einen Tee zubereiten (1 Tropfen entspricht 28 Tassen Pfefferminztee).
Insektenabwehr	Je 5 Tropfen Pfefferminze und Lavendel auf Wattebausch in den Kleiderschrank, um Motten und Spinnen abzuwehren.

*Achtung! Es gibt wenige Menschen, die allergisch auf Pfefferminze reagieren. Teste das Öl zum Beispiel auf der Innenseite des Ellbogens bevor du es regelmässig anwendest.*

#### **PFEFFERMINZ PRODUKTE: BEADLETS**

Ein wenig Pfefferminzöl bequem im vegetarischen Kügelchen; löst sich langsam im Mund auf. Anwendung:

- Im Mund auflösen, um den Atem zu erfrischen
- Nach den Mahlzeiten einnehmen, um die Mundgesundheit und die Verdauung zu fördern.
- Auf Reisen eine Flasche bereithalten, um gelegentliche Magenverstimmung, Übelkeit und Reisekrankheit zu lindern.
- Zwischen den Fingern zerdrücken und als kleine Menge Pfefferminzöl äusserlich anwenden.

## TEEBAUM – ENTSCHEUNIGT UND NIMMT DIE SPANNUNG

Englisch: TeaTree, Melaleuca

*Wundheilung, gegen Hautunreinheiten und Akne. Schimmel- und Pilzeabtötend, desinfizierend, Immun-boost, stark antiviral, antibakteriell, schleimlösend.*

<i>Erkältung/Grippe</i>	Bei ersten Anzeichen von Erkältung/Grippe Teebaumöl verdünnt auf Füße, Brust, Nacken, hinter/rund ums Ohr reiben. Diffusen, ev. Zusammen mit Eukalyptus, Neroli, Oregano, Air, OnGuard.
<i>Erste Hilfe</i>	Als natürliches Antiseptikum und Reinigungsmittel um die Wunde herum auftragen. Lavendel zur Schmerzreduktion und Beruhigung. Weihrauch für Zellerneuerung und natürliche Heilung. Alternative: Correct-X Salbe.
<i>Ohrschmerzen</i>	Rund ums Ohr auftragen. Wattebausch mit ein paar Tropfen auf Ohrmuschel legen. Achtung: Öl niemals ins Ohr rein! Bei Erwachsenen (zusätzlich) innerlich mit Kapsel anwenden. Alternative: Oregano / Basilikum.
<i>Halsschmerzen</i>	Mit Wasser gurgeln und äusserlich mit Lavendel auf den Hals reiben.
<i>Haut</i>	Reinigt, heilt und beruhigt die Haut. 1-2 Tropfen in die Feuchtigkeitscrème / Toner. Auf die Haut nach der Rasur. Alternative: Geranium.
<i>Akne/Pickel</i>	Direkt auf betroffene Stellen auftragen und in Hautpflegeprodukte mischen.
<i>Nagelpflege</i>	Auf Finger- und Fussnägel auftragen. Hält Nägel sauber und gesund.
<i>Haarschuppen</i>	Nährt und erfrischt die Kopfhaut. Ein paar Tropfen ins Haarshampoo oder in Kopfhaut einmassieren.
<i>Fieberblasen</i>	So früh als möglich, mind. 3 Mal täglich auf juckende Lippenpartien auftragen. Wenn zu stark ggf. verdünnen
<i>Läuse</i>	Präventiv: Dem Shampoo/Conditioner beimischen. Bei Befall: 1 Tr. auf Hand/Finger und damit durch Haare fahren. Verdünnt auf Kopfhaut einmassieren und 30 Minuten warten. Dann mit Nissenkamm auskämmen.
<i>Warzen</i>	Regelmässig und über längeren Zeitraum auf Warze streichen. Ev. Mit Pflaster abdecken.
<i>Raumduft / Reinigung</i>	Zusammen mit weissem Essig an riechenden Ort stellen. Effizienter Oberflächenreiniger. Zusammen mit Lemon auf einen Wattebausch geben und diesen in riechende Schuhe stecken.
<i>Deodorant</i>	Verdünnt auftragen.
<i>Kinderpopo</i>	Stark verdünnt zusammen mit Lavendel auf gerötete Stellen auftragen.
<i>Zähne</i>	Der Zahnpasta zufügen. Schnelle und einfache Mundspülung.
<i>Pilze / Candida</i>	Verdünnt auf betroffene Stellen auftragen, um Schmerzen zu lindern und zu heilen.

Energetische Abgrenzung	2 Tropfen auf Hände, verreiben und schnuppern.
Reinigung	Waschmaschinenreiniger

## OREGANO – SCHIEBT RAUS

Englisch: Oregano

*Gegen Keime und Bakterien aller Art (antibiotisch, antibakteriell, antifungal, anti-viral, anti-entzündlich, anti-parasitär, anti-septisch). Sehr desinfizierend. Natürliches Antibiotikum.*

Ohrenschmerzen	Rund ums Ohr auftragen. Wattebausch mit ein paar Tropfen auf das Ohr legen. Achtung: Öl niemals ins Ohr rein! Bei Erwachsenen (zusätzlich) innerlich verdünnt mit Speiseöl in Kapsel anwenden. Alternative: Teebaum / Basilikum / Lavendel.
Bauchschmerzen	Stark verdünnt auf den Bauch auftragen.
Immunsystem	Wenn sich was zeigt möglichst unverzüglich verdünnt auf Fusssohlen streichen oder in Kapsel 1-2 Tropfen einnehmen.
Antibiotikum	Mit OnGuard oder Nelke, Teebaum und Weihrauch mischen als natürliches Antibiotikum verwenden
Pilzerkrankung, Candida	Äusserlich: Oregano und evtl. Lemon mischen und verdünnt auf die Fußsohlen reiben, um den Darm von Hefe zu befreien. Innerlich: 1 Tropfen zu 1 TL biol. Kokosöl, mind. 10 Tage 1-3 Mal täglich einnehmen. Mit 1x/Tag beginnen. Wenn nicht besser 2 Tage warten und von vorne (3x täglich) beginnen. Viel trinken!
Verstopfung	Mit 1 Tropfen Pfefferminze & Lemon in eine dampfende Tasse Wasser geben und einatmen (Augen schützen).
Lungenverschleimung	verdünnt über Lemon und Weihrauch und unter Pfefferminze auf die Brust schichten
Immununterstützung	Gelegentliche Unterstützung für ein geschwächtes Immunsystem, wenn mit Weihrauch, Rosmarin und Teebaum kombiniert; verdünnt auf die Füße auftragen
Warzen	Regelmässig und über längeren Zeitraum auf Warze streichen. Ev. Mit Pflaster abdecken.
Zum Kochen	In Spaghettisugo, etc. 1 Tropfen reicht!

### ACHTUNG!

*Ein sehr starkes Öl! Immer verdünnt anwenden und niemals direkt oral, sondern nur in Kapseln mit etwas Speiseöl einnehmen!*

*Nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit. Nicht an Babys und Kinder.*

*Bei Eisenmangel das Öl mind. zwei Stunden vor oder nach den Mahlzeiten einnehmen, da Oregano die Eisenaufnahme im Körper behindern kann.*

## WEIHRAUCH – VERBINDET KÖRPER UND GEIST

Englisch: Frankincense

*Wirkt verjüngend (erneuernd) auf Hautzellen. Stärkt die Haut, Muskeln und Organe. Hervorragendes Wundheilmittel, für Narbenheilung, Hautregeneration und gegen Entzündungen. Hilft bei der Verdauung, ist harntreibend und ist ein Immun-Booster. Schmerzstillend, schleimlösend. Stärkt die Zellfunktion.*

Husten	Als zweite Schicht nach Kardamom, Black Spruce oder Lemon auftragen. Darüber Pfefferminz. Dann eine warme Kompresse (warmer, nasser Waschlappen) drauf, um die Öle besser in den Körper zu kriegen.
Kopfschmerzen / Migräne	1 Tropfen auf den Daumen und den Gaumen damit bestreichen. Oder: Weihrauch, Lemon und Pfefferminz verdünnt auf Schläfen, Nacken, Stirn. Achtung: NICHT in die Nähe der Augen! Mit kühlem Lappen auf die Stirn. Augenbinde anziehen. Alternative bzw. ergänzend bei Migräne: PastTense
Fieber	Verdünnt anwenden auf Fusssohlen, Wirbelsäule, Stirn und Schläfen
Haut	Verschönert und nährt die Haut. Feine Linien, Fältchen, Narben, Dehnungsstreifen, Akne, Pigmentflecken. Zur Feuchtigkeitscrème hinzufügen.
Immunsystem	Weihrauch, OnGuard, Nelke und Trägeröl mittels eines Roll-Ons anwenden.
Energy-Boost	Unterstützt Zellfunktion und Abwehrkräfte.
Wundheilung/Narben	Um Wunde herum auftragen. Ev. Zusammen mit Lavendel und Teebaum. Wenn Kinder die Knie auf dem Turnhallenboden versehren.
Emotionale Balance	Hilft bei Muskelspannung und reduziert Stress und Negativität.
Migräne	Auf Schläfen oder schmerzende Körperregionen einmassieren. Einen Tropfen auf den Daumen und auf Gaumen auftragen.
Arthritis/ Knochenschmerzen	Auf Gelenke auftragen, um die Zirkulation anzukurbeln. Warmhalten.
Dickdarmentzündung	In Kapsel einnehmen und verdünnt auftragen.
Konzentration / Meditation	Besser fokussieren, konzentrieren. Hilft, im Hier und Jetzt zu bleiben. Verdünnt auf Nacken streichen oder zwischen die Augenbrauen auf das Dritte Auge.

*Wenn sonst nichts geht, probiere Weihrauch! Weihrauch ist ein Türöffner für andere Öle. **GESUNDHEITSTIPP:** Gib einen Tropfen Weihrauch in ein Glas Wasser und trinke es über den Tag verteilt. Oder reibe es verdünnt auf den Nacken und die Füße. Ein herrliches Gefühl der Erneuerung!*

Achtung: Weihrauch ist bekannt für seine blutverdünnenden Eigenschaften. Vorsicht also bei Menschen, welche Probleme mit der Blutgerinnung haben!

### **Wissenswertes**

In der Antike gab es nur wenige Gegenstände, die für wertvoller gehalten wurden als Weihrauch. Aus diesem Grund wurde reiner Weihrauch oft als "flüssiges Gold" bezeichnet und war eine hochgeschätzte Ware für Handel und Gewerbe.

DoTerras Weihrauch wird gewonnen in Äthiopien, Oman und Somalia.

Für eine 15 ml- Flasche braucht es ca. 200 g Harz.

## **WILDE ORANGE – BELEBT DIE SINNE UND DIE KREATIVITÄT**

Englisch: Wild Orange

*Hat ein belebendes Aroma und hat stimulierende und energetisierende Eigenschaften. Reinigt und erfrischt. Enthält reichlich Antioxidantien, die die allgemeine Gesundheit erhalten und unterstützen. Wilde Orange intensiviert jede ätherische Ölmischung mit einem frischen, süßen, erfrischenden Aroma.*

<i>Immunsystem</i>	1-2 Tropfen in einer Kapsel einnehmen. 1 Tropfen in den Tee.
<i>Energieschub</i>	1-2 Tropfen zusammen mit Pfefferminz und Weihrauch in die Handflächen geben. Handflächen aneinander reiben und tief einatmen. Dann auf den Nacken auftragen
<i>Stress &amp; Wachsamkeit</i>	Beruhigt den Geist, sorgt für Klarheit und hebt die Stimmung. Je 2 Tropfen mit Weihrauch und Lavendel verdünnen, einatmen und/oder einmassieren.
<i>Reinigung</i>	Oberflächen abwischen: 5 Tropfen in einem Spray mit 3 Tropfen OnGuard und ½ Becher Wasser und weißem Essig (200 ml) mischen. Vor Gebrauch schütteln.
<i>Haut</i>	Mit einer reichhaltige Nachtcreme auftragen - kann Schmerzen und Entzündungen lindern. Alternativ 1 Tropfen mit Hydrating Cream hinzufügen.
<i>Handseife</i>	2 Esslöffel Kastilienseife, 5 Tropfen Orange, 1 OnGuard, 1 Esslöffel Olivenöl und Wasser. In Schaum-Seifenspender (150-250 ml) geben.
<i>Erkältungen und Schnupfen</i>	Drei oder vier Tropfen in deinen Diffuser geben.
<i>Kochen</i>	Zu einem Frucht-Smoothie oder sogar einem grünen Smoothie hinzufügen.

# DOTERRA VORGEFERTIGTE MISCHUNGEN (BLENDS)

## AIR (BREATH) – DER ATEM WIRD FREI

Mischung aus Lorbeer, Eukalyptus, Pfefferminz, Teebaum, Lemon, Kardamom, Ravintsara

*Gegen Atemschwierigkeiten, Bronchitis Erkältung und Husten. Schleimlösend. Reichert Sauerstoff an.*

<i>Atmungs-Boost</i>	Inhalieren, diffusen, einmassieren für Unterstützung und Erleichterung der Atmung
<i>Erkältung</i>	Bei Erkältung verdünnt auf Brust und Schulterblätter reiben und neben dem Bett Diffusen. Verdünnt auf die Oberlippe auftragen.
<i>Asthma</i>	Verwendung allein oder mit verschriebenen Medikamenten zur Unterstützung der Atmung
<i>Brustschleim</i>	Schichtweise auftragen: Zitrone oder Limette, dann Weihrauch, zuletzt Air (Breath), um den Schleim zu lösen und das Atmen zu erleichtern.
<i>Erholsamer Schlaf</i>	Verdünnt auf die Fusssohlen auftragen oder vor dem Schlafen gehen diffusen für einen erholsamen Schlaf.
<i>Sport</i>	Vor dem Sport auf die Brust reiben. Öffnet die Atemwege.

Achtung: **NICHT** für Epileptiker!

Die Linie DoTerra Breathe oder DoTerra Air enthält eine bemerkenswerte Mischung aus ätherischen Ölen, darunter Eukalyptus und Pfefferminze. Um die Vorteile dieser Mischung zu erleben, kannst du sie tagsüber im ganzen Haus diffusen oder einfach direkt aus den Handflächen einatmen.

## AIR (BREATH) - PRODUKTE

- **Air Lutschtabletten** (Respiratory Drops): Beruhigt und kühlt die Atemwege. Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren: 1 Lutschtablette langsam im Mund auflösen. Bei Bedarf alle 2 Stunden wiederholen.
- **Air Vapor Stick** für die schnelle Anwendung: Der praktische DoTerra Air Balsam-Stick lässt sich leicht auftragen und zieht schnell ein. Es handelt sich um eine einzigartige Dosiermethode der ätherischen Ölmischung Air. Die natürliche Rezeptur dieses Balsam-Stiftes gleitet leicht über die Haut, ohne ein fettiges, klebriges Gefühl zu hinterlassen. Die Kraft der ätherischen Ölmischung ist sofort spürbar und sorgt äußerlich für einen kühlenden Effekt auf die Haut. Der kleine und praktische Air Stick ist ideal für unterwegs. Für eine sofortige Wirkung wird nur eine geringe Menge benötigt. Der Balsam-Stift kann auch in Kombination mit den anderen Air-Produkten angewendet werden.

## DEEPBLUE – WENN DIE MUSKELN SCHMERZEN

Mischung aus Wintergreen, Kampfer, Pfefferminz, Ylang Ylang, Helichrysum, Blue Tansy, Blue Chamomile und Osmanthus

*Schmerzlindernd. Quetschungen/Prellungen. Entzündungshemmend. Muskulatur und Gelenke. Krämpfe und Muskelschmerzen, Wachstumsschmerzen, Regelschmerzen. Verspannungen, Muskelkater. NUR ÄUSSERLICH anwenden!*

<i>Muskel-Entspanner</i>	In verkrampfte oder verspannte, schmerzende Muskeln verdünnt einmassieren. Einen warmen Waschlappen auflegen, um die Öle tiefer in die Haut zu bringen.
<i>Workout Boost</i>	Vor und nach dem Workout auf Problembereiche auftragen. Nach dem Workout ein Deep Blue-Bad nehmen.
<i>Wachstumsschmerzen</i>	Vor dem Schlafen gehen auf die Kinderbeine verdünnt auftragen.
<i>Entspannung</i>	Auf unteren Rücken nach einem langen Arbeitstag einmassieren

Neben der Ätherischen Öl-Mischung gibt es aus der DeepBlue- Linie noch folgende Produkte:

### DEEP BLUE PRODUKTE

**Deep Blue Rub** Crème zur äußerlichen Anwendung: Bringt Linderung bei müden und schmerzenden Muskeln. Gut für Massagetherapeuten und Sportler. Lotion in die betroffenen Stellen einmassieren.

**Deep Blue Polyphenol Complex (Kapseln):** Der Deep Blue Polyphenolkomplex™ liefert Polyphenolextrakte aus Weihrauch, Kurkuma, grünem Tee, Ingwer, Granatapfel und Traubenkernen. Der Komplex wurde entwickelt, um Muskelkater und andere gelegentlich auftretende Beschwerden zu lindern. Das Produkt kann nach Bedarf eingenommen werden, wenn sich Beschwerden zeigen, oder täglich für einen dauerhaften Nutzen (2 Kapseln täglich).

## ZENGEST – BERUHIGT DEN MAGEN UND DEN BAUCH

Mischung aus Ingwer, Pfefferminz, Kümmel, Koriander, Anis, Estragon und Fenchel

*Magenprobleme, Verdauung, Übelkeit aller Art. Durchfall/Verstopfung. Reizdarmsyndrom, auffälliger Darm. Zu spät, zu fett gegessen. Entzündungshemmend.*

<i>Überfressen!</i>	Auf Bauch einreiben (links rum) oder 1 Tropfen unter die Zunge. Auch gut nach fettem Essen wie Fondue.
<i>Wind und Blähungen</i>	1 Tropfen auf den Handrücken und ablecken. Oder 1 Tropfen direkt unter die Zunge oder in ein Glas Wasser geben und trinken.
<i>Verdauungsstörung /Bauchweh</i>	verdünnt auf den Bauch streichen (links rum) oder einen Tropfen unter die Zunge. Alternative: Fenchelöl.
<i>Übelkeit</i>	Verdünnt auf den Bauch auftragen.
<i>Sodbrennen</i>	Auf Brust verdünnt einreiben vor und/oder nach dem Essen.
<i>Durchfall / Erbrechen</i>	Alle 15 Minuten verdünnt auf den Bauch streichen.
<i>Verstopfte Nase</i>	Verdünnt auf den Nasenrücken und die Stirn reiben.
<i>Reisekrankheit</i>	Direkt von der Flasche inhalieren, diffusen oder auf Handgelenke oder hinter die Ohren verdünnt auftragen.
<i>Stirnhöhlen</i>	ZenGest verdünnt auftragen (Achtung Augen).

## ZENGEST PRODUKTE

**ZenGest Softgels:** Schnell, praktisch und einfach einzunehmen. Jede pflanzliche Kapsel enthält 120 mg ZenGest. Unterstützt die Verdauung und lindert gelegentliche oder leichte Magenverstimmungen. Ideal auch für unterwegs. 1 Softgel ein- oder mehrmals täglich nach Bedarf einnehmen.

Nahrungsergänzung

Es gibt diverse Nahrungsergänzung für die Reinigung von Leber, Nieren, Darm, Lunge und Haut sowie zur Unterstützung der Verdauung und des Immunsystems.

## ONGUARD – BEWACHEN UND FLICKEN

Mischung aus Wilder Orange, Nelke, Zimt, Eukalyptus und Rosmarin

*Antibakteriell, Antiviral. Erkältung, Grippe, unterstützt Immunsystem, Desinfektion. Schützt.*

<i>Immun-Boost</i>	Wenn etwas im Anzug ist sofort verdünnt auf Fusssohlen und Nacken auftragen. Oder ein paar Tropfen in einer Kapsel einnehmen.
<i>Reinigung</i>	Zum Wasser hinzufügen und als natürlichen Oberflächenreiniger brauchen. Der Handseife hinzufügen, desinfiziert.
<i>Snack</i>	Gib ein paar Tropfen in wenig Wasser und lass Apfelstücke damit vollsaugen als gesunden Snack.
<i>Immunsystem</i>	In der Wohnung / Büro während der Herbst- und Wintermonate diffusen. Auch wenn die Grippewelle im Anzug ist.
<i>Halsweh</i>	1-2 Tropfen mit einem Esslöffel Wasser gurgeln. Verdünnt auf den Hals und die Lymphen streichen.
<i>Hals Beschichtung</i>	1 Tropfen auf 1 Teelöffel Honig, lutschen.

## ONGUARD PRODUKTE

**OnGuard Softgels:** Die Weichkapseln kombinieren die geschützte Mischung OnGuard mit den ätherischen Ölen von Schwarzem Pfeffer, Oregano und Zitronenmelisse und bieten so eine noch bessere Immununterstützung.

**OnGuard Beadlets:** Die Kügelchen sind eine einfache und bequeme Möglichkeit, die immunstärkenden Vorteile der OnGuard ätherischen Ölmischung zu nutzen. Sie sind perfekt für zu Hause, auf Reisen und zur Stärkung des Immunsystems der ganzen Familie – jederzeit und an jedem Ort.

**OnGuard Halspastillen:** Beruhigen trockene, kratzige Kehlen und unterstützen die allgemeine Gesundheit. Sie fördern eine gesunde Funktion des Immunsystems.

**OnGuard Zahnpasta:** Hilft, die Zähne zu reinigen, und diese mit sanften Poliermitteln aufzuhellen. Sie hat einen einzigartigen Zimt-Minz-Geschmack, der den Atem und die Zähne den ganzen Tag frisch und sauber hält.

**OnGuard Mundspülung:** Effektiven Mundspülung mit der ätherischen Ölmischung OnGuard. Sie erfrischt den Atem und hält die Zähne sauber, indem sie übermäßige Plaqueansammlungen reduziert. Zugleich unterstützt Xylitol die Zahnintegrität.

**OnGuard Schäumende Handwäsche:** Sanfte und gesunde Alternative zu harten Seifen, die empfindliche Haut austrocknen und reizen können.

**OnGuard Waschmittel:** Enthält 10 ml OnGuard ätherisches Öl und reicht für bis zu 64 Ladungen Wäsche. Es ist farbecht für waschbare Stoffe bei allen Temperaturen und ist frei von synthetischen Duftstoffen, Farbstoffen und Toxinen.

# SOS - HILFE! WAS TUN?!

Wichtig: Die Öle sollten bei den allerersten Anzeichen angewendet werden!

## ETWAS IST IM ANZUG

- Weihrauch, Lemon, Oregano, (Teebaum), OnGard verdünnt in Kapsel einnehmen.
- Zitrone, Pfefferminz, Lavendel (zu gleichen Teilen) in einer Kapsel einnehmen (Erwachsene) und / oder verdünnt auftragen. Ggf. Origano dazu.
- OnGuard in Kapsel einnehmen (Erwachsene) oder verdünnt auftragen.

## HALSWEH

- 1 Tropfen Lemon auf einen TL Honig geben und langsam lutschen.
- Teebaum und Lavendel verdünnt alle 30 Minuten auf den Hals streichen. Ggf. OnGuard dazu und/oder mit OnGuard gurgeln.
- Hals-Spray-Variante 1: 30ml Spray-Flasche zu 2/3 mit destilliertem Wasser füllen und die Öle hinzufügen. Vor Gebrauch gut schütteln. Im Kühlschrank aufbewahren.

Kinder 1-5 Jahre	5 Lemon, 1 Lavendel, 1 Ingwer
Kinder 6-11 Jahre	15 Lemon, 3 Lavendel, 3 Ingwer
Kinder 12-17 Jahre	30 Lemon, 6 Pfefferminz, 6 Ingwer

> Vor Gebrauch gut schütteln. Alle 30 Minuten oder je nach Bedarf auf Kehle spritz

- Hals-Spray-Variante 2: 15ml Spray-Flasche zu 2/3 mit destilliertem Wasser füllen. Dazu: 8 OnGuard, 8 Lemon, 4 Pfefferminz, 2 Thymian, 1 Myrrhe, 2 Nelke, 1 Sandelholz, 1 Zimt, 1 Weihrauch, 2 Tropfen flüssige Stevia. Vor Gebrauch gut schütteln. Im Kühlschrank aufbewahren.
- 15ml-Halsschmerzspray: 2 Zitrone, 5 OnGuard, 5 Weihrauch. Mit destilliertem Wasser auffüllen.
- Thymian und Wild Orange in einen Roll-On, mit FCO auffüllen. Vorne und hinten auf Kehle (Halschackra) rollen.

## OHRENWEH

- Teebaum oder Oregano rund ums Ohr auftragen. Wattebausch mit ein paar Tropfen auf die Ohrmuschel legen. Achtung: Öl niemals ins Ohr rein! Bei Erwachsenen (zusätzlich) innerlich mit Kapsel anwenden. Alternative: Basilikum.
- Lavendel und Teebaum verdünnt um das Ohr streichen. Lavendel und Teebaum auf Wattebausch und aufs Ohr legen (niemals Öl in den Gehörgang!).
- Basilikum verdünnt um das Ohr streichen.

## ERKÄLTUNG

- Bei ersten Anzeichen von Erkältung/Grippe Teebaumöl verdünnt auf Füße, Brust, Nacken, hinter/rund ums Ohr reiben. Diffusen. Eventuell zusammen mit Eukalyptus, Neroli, Oregano, Air (Breath).
- Lemon / Lavendel / Pfefferminz (zu gleichen Teilen) verdünnt auf Nacken, Handgelenke, Wirbelsäule und Fusssohlen auftragen. Erwachsene können diese Mischung auch in einer Kapsel einnehmen.
- Stirnhöhlen/Nebenhöhlenentzündung: Je 1 Tropfen Oregano, Pfefferminz, Teebaum, Lemon mit Fraktioniertem Kokosöl verdünnen, auf Brust auftragen. Dann das T-Shirt/Pulli über Nase ziehen und einatmen (inhalieren). Diese Mischung kann auch direkt auf die Stirnhöhlen aufgetragen werden. Oder gleich ZenGest verdünnt auf Stirnhöhlen.

## HUSTEN

- Lavendel und Weihrauch verdünnt auf die Fusssohlen auftragen.
- Pfefferminz (> 6 Jahre!), Lavendel und Lemon verdünnt auf der Brust und hinter den Ohren anwenden.
- V.a. Kinder bis 1 Jahr: 2 Esslöffel Kokosöl 1 Tropfen Air rund 1 Tropfen Lemon. Morgens auf Brust, Rücken und Füße anwenden, abends dasselbe. Eine halbe Stunde vor dem Schlafen gehen den Diffuser nur mit Air laufen lassen. Gibt es nachts Hustenanfälle, Air und evtl. Weihrauch verdünnt auf Brust geben (Babys sprechen sehr gut auf Weihrauch an). Ausserdem tagsüber den Diffuser mit OnGuard oder der Mischung Air, Teebaum und Lemon laufen lassen.
- Thymian diffusen in der Nacht (Reizhusten).
- Auf den Hals: Thymian verdünnt, DigestZen auf den Bauch und Patchouli auf die Füße. 3x täglich. Vor dem ins Bett gehen Diffuser 30-60 Minuten mit diesen 3 Ölen laufen lassen.
- 10ml Roll-On oder Spray machen mit je 4 Tropfen Weihrauch, Lavendel, Thymian, Hawaiianisches Sandelholz, FCO. Den Tag über häufig auf Lunge und Rücken sprayen, nachts je 2 Tropfen der Öle in den Diffuser.

## KOPFWEH

- 1 Tropfen Weihrauch auf den Daumen geben und 30 Sekunden an den Gaumen halten..
- Pfefferminz auf Schläfen und Stirn (Achtung, nicht zu nah bei den Augen! Hände nach der Anwendung waschen.)
- Einen Roll-on (10 ml) machen mit 3 Pfefferminz, 3 Eukalyptus, 3 Lavendel, 7 Rosmarin + ev. 10 Copaiba und auf Schläfen, Nacken und Stirn auftragen. Bei ersten Anzeichen anwenden!
- Kopfschmerzen und Nackenverspannungen: 10 Weihrauch, 10 Lavendel, 5 Pfefferminze, FCO in 10 ml Roll-on. Über Nacken, Rücken, Schläfen und Stirn rollen und in die Haut einreiben. Augen vermeiden!
- Je 5 Tropfen Copaiba, Lemongrass, Weihrauch, Teebaum in einen 10 ml Roll-on und auf den Nacken. Wirkt bei Schmerzen aller Art.
- 1 oder mehr Tropfen Copaiba einnehmen. Wirkt beruhigend und schmerzstillend.

## FIEBER

Kinder 1-5 Jahre 10ml Roll-on	3 Lavendel, 1 Spearmint, FCO
Kinder 6-11 Jahre 10ml Roll-on	7 Lavendel, 3 Spearmint, FCO
Kinder 12-17 Jahre 10ml Roll-on	15 Lavendel, 5 Spearmint, FCO

-> Alle 1-2 Stunden auf Fusssohlen und Wirbelsäule

- Erwachsene: Pfefferminz auf Fusssohlen oder Wirbelsäule alle 30 Minuten auftragen. Oder ein paar Tropfen zusammen mit Eukalyptus (Achtung, sehr scharf!) in eine Tasse kaltes Wasser. Einen Lappen damit benetzen und auf Stirn, Nacken und Füße legen.
- Weihrauch verdünnt auf Fusssohlen, Wirbelsäule, Schläfen und Stirn auftragen.
- 15 Lavendel, 5 Pfefferminze oder Spearmint, FCO auf Fusssohlen und Wirbelsäule. Alle 1 bis 2 Stunden auftragen.
- 2 Lavendel, 2 Teebaum, 2 Eukalyptus, 4 Tassen Wasser: In eine kleine Schüssel geben. Einen sauberen Waschlappen eintauchen und diese Kompresse auf Stirn, Wirbelsäule, Füße und Rumpf auflegen. Sobald die Kompresse heiss wird, gegen eine kühlere austauschen. 20 Minuten lang wiederholen. Zwei- bis viermal täglich anwenden, bis der Körper abgekühlt ist.

## GRIPPE

Erwachsene:

- Grippebombe «FLOOM»: 2 Weihrauch (Frankincense), 4 Lemon, 2 Oregano, 2 OnGuard, 2 Teebaum (Melaleuca) -> in Kapsel einnehmen und/oder verdünnt auf Fusssohlen, Handgelenke, Nacken, Wirbelsäule.

Kinder:

- FLOOM-Roller machen und auf Fusssohlen, Wirbelsäule streichen, in den Diffuser.
- Air verdünnt einreiben. OnGuard diffusen.
- Stronger (eine DoTerra-Mischung für Kinder) auf Wirbelsäule, Fusssohlen und hinter die Ohren.

## IMMUNSYSTEM STÄRKEN

- 3 Lemon in 1 Liter Wasser und über den Tag verteilt trinken.
- Weihrauch, Lemon, Oregano, Teebaum in Kapsel einnehmen u/o verdünnt auftragen. Oregano nicht länger als 7 Tage einnehmen. Einreiben > als 7 Tage ok.
- 5 Yarrow Pom, 3 OnGuard, 3 Weihrauch, 2 Oregano in Kapsel einnehmen u/o verdünnt auftragen.
- Kinder > 6: Nelke, Lemon, Teebaum, Eukalyptus. Täglich verdünnt im Roll-On auf Fusssohlen u/o Handgelenke, Nacken auftragen.
- Immunsystem Kinder: 10ml Roll-On;
  - 1-5 Jahre: 2 Lemon, 1 Teebaum, 1 Nelke
  - 6-11 Jahre: 3 Lemon, 3 Teebaum, 2 Eukalyptus, 2 Nelke
  - 12-17: 6 Lemon, 6 Teebaum, 4 Eukalyptus, 4 Nelke

- Jeden Abend OnGuard verdünnt auf Fusssohlen.
- Den Kindern nach dem Duschen Weihrauch verdünnt auf die Wirbelsäule streichen. Stärkt das Zellwachstum und das Immunsystem.
- Arbovitae und Melissa sind auch hervorragend für das Immunsystem. Speziell für Kinder gibt es die Mischung «Stronger».
- "Cover the basics"-Mischung, antibakterielle und antivirale Eigenschaften: 8 Nelke, 6 OnGuard, 8 Weihrauch, 4 Melisse, 4 Arbovitae oder Manuka. 10ml Roll-on.
- 6 Zitrone, 6 Teebaum, 4 Weihrauch, 4 Nelke, FCO in 10 ml Roll-on. Auf die Fußsohlen auftragen. Diese Mischung kann auch in einer Sprühflasche verwendet werden, um Türklinken und andere Gegenstände zu reinigen.
- Diffusermischung zur Unterstützung des Immunsystems: 6 Zitrone, 6 Teebaum, 4 Eukalyptus, 4 Nelke

## BEZUGSQUELLEN VON ZUBEHÖR

...wie Fläschchen, Roll-Ons, Bücher, etc. Hier eine Auswahl...

[www.simplynatural.ch](http://www.simplynatural.ch)  
[www.oilspiration.ch](http://www.oilspiration.ch)  
[www.dynamica-shop.ch](http://www.dynamica-shop.ch)  
[www.aromazeug.de](http://www.aromazeug.de)  
[www.pharmaglas.ch](http://www.pharmaglas.ch)  
[www.essentoils.de](http://www.essentoils.de)  
[www.foroils.com](http://www.foroils.com)

## QUELLENANGABEN

Der Inhalt dieser Zusammenstellung basiert auf den Erfahrungen der Mitglieder unseres wunderbaren Holistic-Essentials-Teams sowie auf dem Austausch mit anderen Öl-Adicts. Auch nahmen wir folgende Bücher / Online-Medien zu Hilfe:

- Thorsten Weiss: Bringe Deine Emotionen in Balance mit ätherischen Ölen, 2019.
- Die Kraft der Natur; Erfahrungsberichte mit speziellen ätherischen Ölen, 2018.
- Meine Ölfibel – Ätherische Öle für ein gesünderes Leben
- Dr. Mariza Snyder, [www.drmariza.com](http://www.drmariza.com)
- [www.essential-practice.com](http://www.essential-practice.com)