



Ätherische Öle

Woher kommen ätherische Öle?

Ätherische Öle stammen aus Pflanzen – zum Beispiel aus Blüten, Blättern, Rinden, Wurzeln, Harzen oder Schalen von Früchten. Sie sind sozusagen die Lebenskraft bzw. Essenz der Pflanze, die ihr Duft, Schutz und Wirkung verleiht.

Wie werden ätherische Öle gewonnen?

Die meisten ätherischen Öle werden durch Wasserdampfdestillation gewonnen. Dabei wird Wasserdampf durch das Pflanzenmaterial geleitet, der die feinen Ölmoleküle mitnimmt. Anschliessend werden Wasser und Öl voneinander getrennt.

Zitrusöle (z. B. Zitrone oder Orange) werden durch Kaltpressung aus den Schalen gewonnen, damit ihr frischer Duft und die Wirkstoffe erhalten bleiben.

Die ätherischen Öle von doTERRA kommen aus den jeweils besten Anbaugebieten der Welt also genau dort, wo die Pflanzen natürlich am besten wachsen und die höchste Qualität entwickeln.

doTERRA arbeitet dafür direkt mit lokalen Bauern und Destillateuren zusammen (Co-Impact Sourcing).

Das heisst: nachhaltiger Anbau, faire Bezahlung und Schutz von Mensch & Natur

Beispiele:

- **Lavendel** → Bulgarien
- **Weihrauch** → Oman
- **Teebaum** → Australien
- **Zitrusöle** → Italien
- **Pfefferminze** → USA

Alle Öle werden nach dem CPTG-Standard (Certified Pure Tested Grade) mehrfach getestet, um Reinheit, Wirksamkeit und Qualität sicherzustellen.

Coole Fakten über ätherische Öle

- Natürlich
- Natürlich und einfach in der Anwendung
- Garantiert reine, geprüfte Qualität (CPTG)
- 100% rein, wirkungsvoll und natürlich
- Effektiv
- Effektive Möglichkeit, das alltägliche Wohlbefinden zu verbessern
- 70 % der Probleme im Haushalt können mit ätherischen Ölen unterstützt werden
- Erschwinglich
- Ätherische Öle kosten nur wenige Franken
- Geld sparen mit natürlichen Lösungen
- Seitdem ich ätherische Öle habe, muss ich nicht mehr in die Drogerie gehen

- **Extrem konzentriert**
Für 1 Tropfen ätherisches Öl werden oft mehrere Kilo Pflanzenmaterial benötigt – ein Tropfen hat also richtig Power
- **In einem 5-ml-Fläschchen Rosenöl steckt die Essenz von rund 20 Kilogramm Rosenblüten** – deshalb zählt Rose zu den kostbarsten Ölen der Welt.
- **Schnell im Körper**
Ätherische Öle können über die Haut oder den Geruchssinn innerhalb von Sekunden bis Minuten im Körper wirken – der Duft erreicht das emotionale Zentrum im Gehirn direkt.

Pflanzenschutz mit Wirkung

Ätherische Öle sind das natürliche Abwehr- und Kommunikationssystem der Pflanze – genau diese Schutz- und Heilkräfte nutzen wir für unser Wohlbefinden.

Wie wirken ätherische Öle?

Ätherische Öle wirken auf drei Ebenen gleichzeitig:

- **Über den Geruchssinn**
Die Duftmoleküle gelangen direkt ins limbische System im Gehirn – das Zentrum für Gefühle, Erinnerungen und Stress.
Deshalb können Düfte sofort beruhigen, aufmuntern oder entspannen.
- **Über die Haut**
Ätherische Öle sind sehr kleinmolekular und können (verdünnt!) über die Haut aufgenommen werden.
Sie wirken dort, wo der Körper sie gerade braucht.
- **Ganzheitlich**
Sie unterstützen Körper, Geist und Emotionen gleichzeitig – je nach Öl z. B. beruhigend, aktivierend, klärend oder stärkend.

Innere Anwendung ätherischer Öle

Einige ätherische Öle können innerlich eingenommen werden, z. B. in Wasser, Kapseln oder Lebensmitteln.

Dabei wirken sie:

- über den Verdauungstrakt
- systemisch im ganzen Körper
- unterstützend z. B. für Verdauung, Immunsystem oder Stoffwechsel

Wichtig dabei:

Nur 100 % reine, geprüfte Öle (wie CPTG bei doTERRA)

Sehr geringe Mengen – oft reicht 1 Tropfen

Wissen & Verantwortung sind entscheidend

„Ätherische Öle wirken nicht nur auf körperlicher Ebene, sondern erreichen über Duft und Haut auch unsere Emotionen – und genau das macht ihre Wirkung so besonders.“

On Guard=Schützende Mischung

On Guard ist eine Schutz-Ölmischung und besteht aus 5 ätherischen Ölen:

- **Wildorange** – stimmungsaufhellend, stärkend
- **Nelke** – stark reinigend, antioxidativ
- **Zimt** – wärmend, aktivierend
- **Eukalyptus** – klärend, befreiend
- **Rosmarin** – belebend, stärkend

„On Guard ist eine kraftvolle Mischung aus Zitrus- und Gewürzölen, die den Körper unterstützt und gleichzeitig reinigend und stärkend wirkt.“

Cooler Zusatz-Fact:

Die enthaltenen Gewürzöle gehören zu den stärksten ätherischen Ölen überhaupt – deshalb ist On Guard besonders beliebt in der Erkältungszeit.

Air=Atemwegsmischung

- **Lorbeerblatt** – stärkend, klärend
- **Pfefferminze** – kühlend, erfrischend
- **Eukalyptus** – befreiend für die Atmung
- **Teebaum (Melaleuca)** – reinigend
- **Zitrone** – klärend, erfrischend
- **Kardamom** – wohltuend, ausgleichend
- **Ravintsara** – unterstützend für die Atemwege

Air ist eine frische Mischung aus Minze, Eukalyptus und Kräutern, die die Atmung unterstützt und ein Gefühl von Weite schenkt.

Air und Lavendel in der Nacht

Air öffnet die Atemwege, sorgt für leichte, freie Atmung und ein frisches Raumklima.

Lavendel wirkt beruhigend, entspannend und schlaffördernd.

So kann man es anwenden:

1–2 Tropfen Air + 1–2 Tropfen Lavendel in einen Diffuser geben.

Ca. 30–60 Minuten vor dem Schlafengehen diffusen, so dass der Duft sanft den Raum füllt.

Ergebnis: leichteres Atmen + entspannte, ruhige Nacht

Lavendel

Beruhigend & entspannend → hilft beim Schlafen und reduziert Stress.

Hautpflege → unterstützt die Heilung kleinerer Hautirritationen und ist sanft.

Allrounder → kann in Aromatherapie, Massage, Bad oder Diffuser verwendet werden.

Typische Anwendung:

Diffuser: 1–2 Tropfen für ruhige Atmosphäre

Auf die Haut: verdünnt mit Trägeröl

Schlafhilfe: zusammen mit Air® oder alleine vor dem Schlafen diffusen

Das Lavendel ist wie ein Schweizer Taschenmesser immer und überall mit dabei

Lavendelöl beruhigt Körper und Geist, fördert den Schlaf und ist gleichzeitig sanft zur Haut – ein echtes Allroundtalent unter den ätherischen Ölen.

Wild Orange= Das Öl der Fülle

Stimmungsaufhellend & belebend – macht gute Laune und gibt Energie. Alle Zitrusöle sind Stimmungsaufheller

Reinigend & erfrischend – kann Räume, Oberflächen oder Hände auf natürliche Weise auffrischen.

2-3 Tropfen in den Diffuser geben und diese frische geniessen.

Weihrauch=König der Öle

Wenn du nicht weisst, welches Öl du nehmen solltest, dann nimm den Weihrauch

Zellerneuerung. Wirkt beruhigend und erdend, beruhigt den Geist, fördert inneren Frieden und Meditation.

Hilft, Stress und Unruhe zu reduzieren

Reduziert Hautunregelmässigkeiten

Wohltuend auf der Haut

1-2 Tropfen verdünnt mit Kokosöl oder Olivenöl in die Hände nehmen und auf den Schultern verteilen. Für mehr Erdung und Stabilität im Alltag.

Wenn du auch Lust auf natürliche Lösungen hast, melde dich gerne bei mir. Bitte geh nicht einfach selbst ins Internet – ich begleite dich persönlich und gebe dir sichere, erprobte Rezepte, z. B. für Deo, Putzmittel, Gesichtspflege, Waschmittel, Klarspüler und Geschirrspüler.

