

OILBUDDYS

Community



OILBUDDYS

BASIC

AUSBILDUNG

mit den ätherischen Ölen



L E T ' S S T A R T

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER WELT DER ÄTHERISCHEN ÖLE

Auf dieser Reise tauchen wir gemeinsam in die faszinierende Welt der Aromatherapie und natürlichen Wellness ein. Auf den kommenden Seiten werden wir die vielfältigen Anwendungen und Vorteile ätherischer Öle erkunden. Von den Grundlagen über die Integration in deinen Alltag bis hin zu spezialisierten Anwendungen, wirst du erfahren, wie ätherische Öle dein Leben bereichern können. Wir werden dir Einblicke in die Verwendung von ätherischen Ölen in verschiedenen Lebensbereichen geben und wie sie sowohl dein körperliches als auch emotionales Wohlbefinden fördern können. Wir werden die transformative Kraft dieser wunderbaren Öle gemeinsam entdecken und wie sie nicht nur deine Lebensqualität verbessern, sondern auch die Möglichkeit bieten, dich geschäftlich zu entfalten. Tauche ein und lass dich von den vielfältigen Möglichkeiten der ätherischen Öle inspirieren.



UNSERE THEMEN

TAUCHE EIN IN DIE WELT DER
ALTERNATIVEN

01 Anwendung & Sicherheit

02 Öle in der Küche

03 Öle im Badezimmer

04 Öle am Arbeitsplatz

05 Öle für Schwangerschaft, Babys
& Kleinkinder

06 Routinen durch den Tag

07 Öle & Emotionsmanagement

08 Nahrungsergänzung &
Stoffwechsel

09 Frauengesundheit

10 DIY - toxinfrei Selfmade

11 Öle für Schulkinder

12 dōTERRA als Business
Frag gerne bei deiner Beraterin
nach dem PDF

1 BASICS & SICHERHEIT

GRUNDWISSEN IST DIE BASIS - INTUITION IST ALLES

Besondere Öle

Photosensitive Öle

Öle in der Sonne

Es gibt sogenannte photosensitive Öle. Diese Öle machen unsere Haut anfällig für Sonnenlicht. Wenn du diese Öle auf die Haut aufgetragen hast, solltest du für 12-24 Stunden direkte Sonneneinstrahlung vermeiden.

Photosensitive Öle und Mischungen, die du kennen solltest: Bergamot, Cumin, Grapefruit, Lemon, Lime, Red Mandarin, Wild Orange, Tangerine, Aromatouch, doTERRA Air, doTERRA Citrus Bliss, doTERRA Elevation, doTERRA InTune, doTERRA OnGuard, doTERRA Purify, doTERRA Smart & Sassy, doTERRA MetaPWR, doTERRA Zendocrine, doTERRA Cheer, doTERRA Motivate, doTERRA Forgive, doTERRA Thinker, doTERRA Brave, doTERRA Stronger, doTERRA Arise, doTERRA Passion, Holiday Peace, Holiday Joy, doTERRA DDR Prime.

Scharfe | Heisse Öle

Manche Öle haben eine besonders starke Wirkung auf den menschlichen Körper. Diese Öle solltest du immer sehr gering dosieren und stark verdünnen. Zudem solltest du die Öle nicht über einen langen Zeitraum ohne Pause innerlich einnehmen.

Weniger ist mehr!

Beginne mit einem Tropfen des verdünnten Öls, wenn du mehr benötigst, kannst du bei Bedarf nochmal einen Tropfen anwenden.

Wir können uns diese Eigenschaft zur Nutzen machen - kalte Füße? OnGuard oder Oregano machen sie warm.

Folgend sind einige scharfe Öle, die du kennen solltest: Oregano, Thyme, Cassia, Cinnamon, Clove, OnGuard, Black Pepper, Lemongrass, Basil, Siberian Fir, Zendocrine, Peppermint.

1

TRÄGERÖLE

WAS MICH BERÜHRT WIRD EIN TEIL VON MIR

mischen – verdünnen – kreieren

*Trägeröl als Taxi
und zum Verdünnen*

Jedes Trägeröl verfügt über ganz eigene spezielle Eigenschaften, die sich bei der Hautpflege positiv bemerkbar machen. Am besten eignen sich kaltgepresste, unraffinierte Pflanzenöle. Diese verflüchtigen sich nicht wie ätherische Öle und haben kein starkes Eigenaroma, was sie perfekt zur Verdünnung von starken ätherischen Ölen macht. Die Verwendung von Mineralölen ist grundsätzlich nicht zu empfehlen!

Die Wahl des richtigen Trägeröls hängt natürlich auch entscheidend von den gewünschten Eigenschaften des Öls ab, deshalb habe ich euch im Folgenden einige unserer Lieblinge aufgelistet.

Mandelöl

Hauttypen: Alle

Eines der klassischen Öle in der Hautpflege, da es sehr mild ist. Mir ist es zum ersten Mal bei der Babymassage begegnet. Mandelöl ist besonders beliebt bei der Säuglings- und Kinderpflege.

Besonderheiten: Wertvolles Pflanzenöl, sehr gut verträglich. Fettet die Haut außerordentlich wirkungsvoll.

Verwendung: Klassisches Kosmetiköl für jeden Hauttyp, Babypflege, sehr empfindliche Haut.

1

TRÄGERÖLE

WAS MICH BERÜHRT WIRD EIN TEIL VON MIR

Jojobaöl

Hauttypen: Alle

Jojobaöl ist genau genommen kein Öl, sondern ein flüssiges Wachs. Dadurch ist es besonders lange haltbar.

Besonderheiten: Wird unter 7 °C fest, in Mischungen mit anderen Pflanzenölen verbessert es deren Haltbarkeit. In Emulsionen wirkt es als Co-Emulgator und Co-Konsistenzgeber. Reguliert den Feuchtigkeitshaushalt, macht die Haut glatt, festigt das Bindegewebe, beugt Faltenbildung vor.

Verwendung: Pflegeprodukte für jeden Hauttyp, Aromamassagen, Trägeröl für Naturparfum, Lippenpflege.

Hanf samenöl

Hauttypen: Ölige/fettige Haut, unreine Haut, trockene Haut

Besonderheiten: ist dem Fettsäurespektrum der Haut sehr ähnlich. Zieht gut ein, fördert die Zellerneuerung, wirkt entzündlichen Prozessen entgegen. Darf nicht erhitzt werden.

Verwendung: Hanfsamenöl ist ein tolles Öl für die Hautpflege. So wird es bei der Pflege von gereizter Haut, wie sie bei Neurodermitis oder Schuppenflechte vorkommt, eingesetzt, weiterhin pflegt es auch Narben.



TRÄGERÖLE

WAS MICH BERÜHRT WIRD EIN TEIL VON MIR

Oil for You

Die Pflegekomposition für pure Selbstliebe und maximale Pflege

-Hanfsamenöl - Jojobaöl - Mandelöl - VitaminE

Aus Liebe zur Haut. Für jede Haut von Kopf bis Fuß. Unser Zaubermittel bei anspruchsvoller Haut. Ohne Zusätze, Bio, in Glas verpackt und mit Liebe kreiert.

Findest du hier:

www.myinnerrainbow.de

Verdünnen im Körper

Zur innerlichen Einnahme kannst du die Öle in Wasser geben und kräftig aufrühren, damit es sich zumindest zeitweise verbindet, oder sie deinem abgekühlten Tee hinzufügen. Am besten gibst du einen kleinen Schuss Milch (auch pflanzlich) als Emulgator dazu oder tropfst dein Öl auf einen Teelöffel Honig und rührst diesen ein. Wenn du deine Öle in einer Kapsel einnimmst, fülle die Kapsel mit Olivenöl auf. Ich habe Olivenöl in einer Pipettenflasche, um es dann in die Kapseln zu portionieren.

VERDÜNNUNGSTABELLE

ÄUSSERLICHE ANWENDUNG

Erwachsene:
3-6 Tropfen pro Anwendung
30 Tropfen maximal in 24 Stunden

Kinder ab 6 Jahre:
3-5 Tropfen pro Anwendung
10 Tropfen maximal in 24 Stunden

INNERLICHE EINNAHME

Erwachsene:
1-2 Tropfen in einer Kapsel, aufgefüllt mit Trägeröl
1-2 Tropfen direkt unter die Zunge oder im Wasser (am besten nicht auf nüchternen Magen)

2-3 Tropfen am Tag (pauschale Empfehlung)

Kinder ab 6 Jahre:
1 Tropfen in einer Kapsel oder Beadlets
1 Tropfen im Wasser

15

SO VERDÜNNST DU EINEN 10ML ROLL-ON

ab 6 Monate: 1 Tropfen	●●●●●
6 -12 Monate: 1 Tropfen	●●●●●
1-5 Jahre: 3-5 Tropfen	●●●●●
6-11 Jahre: 10-15 Tropfen	●●●●●●●●●●
12+ Jahre: 15 Tropfen	●●●●●●●●●●●●●●
Erwachsene: 20-25 Tropfen	●●●●●●●●●●●●●●●●●●
60+ Jahre: 10 Tropfen	●●●●●●●●●●

Den Rest füllst du mit fraktioniertem Kokosöl auf.



2 ÖLE IN DER KÜCHE

Unverzichtbare Öle in der Küche

- Lemon
- Peppermint
- ZenGest
- Oregano
- Lavendel
- Ginger
- Grapefruit
- Lemongras
- MetaPWR
- Rosemary
- Cardamom
- Thyme
- Ölmischungen (Thai, Mexican, Portugese, Italian und Tropical Cuisine Blend)

Aroma-Kräuter-Spray

Zutaten

- Glassprühflasche 10-15 ml
- Öl (Olivenöl) und/oder Essig (Apfelessig, Weißweinessig)
- Ätherische Öle nach Wahl (je ca. 10 Tropfen auf 10 ml)
- Kräuter zum Ergänzen

Anleitung

- Ggf. Kräuter abwaschen und trocken tupfen.
- Die Kräuter in die Flasche geben und mit den restlichen Zutaten auffüllen.
- Tipp: Essig-Spray vor der Anwendung schütteln.

Beispiele

- Rosmarinzwig + Öle (Rosmarin + Limette)
- Basilikumblätter + Öle (Basil + Wild Orange)
- Öle (Ingwer, Kurkuma, Grapefruit)
- Knoblauchzehe + Öle (Thymian, Zitrone)
- Pfefferkörner + Öle (Fenchel, rosa Pfeffer)



2 ÖLE IN DER KÜCHE

Cookies

Zutaten

- 125 g Butter / Nussöl
- 150 g Zucker
- 1 Tropfen dōTERRA Madagascar Vanilla
- 3 Tropfen dōTERRA Cinnamon oder Baking Spice
- 1 Ei oder 2 EL Apfelmus
- 1/2 TL Salz
- 50 g Mehl
- 75 g geriebene Mandeln oder Haselnüsse
- 125 g Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 50-70 g Cranberrys, getrocknete Äpfel, Nüsse, Schokodrops, oder oder oder

Anleitung

- Butter bzw. Nussöl, Zucker, ätherische Öle, Salz und Ei bzw. Apfelmus miteinander verrühren.
- In einer anderen Schüssel Mehl, gemahlene Nüsse, Haferflocken, Backpulver und Zimt mischen und zur Butter-Zucker-Mischung geben.
- Zuletzt die Schokolade/Nüsse/Trockenfrüchte unterrühren.
- Mit zwei Teelöffeln vom Teig kleine Häufchen mit ca. 8 cm Abstand voneinander auf einem mit Backpapier belegten Backblech platzieren (ca. 9 Häufchen pro Blech).
- Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Ober-/Unterhitze etwa 13 Minuten backen. Kekse müssen beim Rausnehmen noch weich sein!
- Ergibt etwa 15-20 Kekse.



2 ÖLE IN DER KÜCHE

Chai Latte

Zutaten

- schwarzer Tee
- Pflanzenmilch/Milch
- ätherische Öle: Cardamom, Clove, Cinnamon, Ginger, Fennel, Tangerine

Anleitung

- Tee kochen und abkühlen lassen
- Hafermilch, oder eine andere Milch aufschäumen und hinzufügen
- Öle in einer Flasche mischen und einen Tropfen der Mischung zur Milch geben

Proteinbällchen

Zutaten

- 100 g Cashew
- 100 g Datteln
- 1 EL Chia
- 1 EL Backkakao
- 1 TL Zimt
- 1 Tropfen dōTERRA Vanille, Ginger oder Cinnamon

Anleitung

- alle Zutaten kurz in einen Hochleistungsmixer geben
- mit den Händen zu Kugeln formen
- ergibt ca. 15 Bällchen



ÖLE IM BADEZIMMER



GOOD TO KNOW

Ideen für neue Badezimmer-Routinen



Fluoridfreie Zahnpasta und On Guard für den Mundraum



Home Spa: Air, Black Spruce & Baumöle in der Dusche



Persönlichen Duft und Aromatherapie kombinieren, zB. mit Touch Rollern



1 Tr. Frankincense oder Tea Tree in deiner Tagescreme



Alles drin, was deine Haut liebt: Die vérage Serie



Entspannung für Schultern und Rücken: Deep Blue



Haare bürsten mit Rosemary, Lavendel, Tea Tree oder Hawaiian Sandalwood



Deo und Achseln entgiften mit Cilantro und der Detox-Maske



ÖLE IM BADEZIMMER



Ö L E I M B A D E Z I M M E R

Weitere Ideen für dein Bad

Ölziehen

- Stärkung von Zähnen, Zahnfleisch und Kiefer, Entgiftung
- Angeblich sogar positiver Effekt auf: Darmkrankheiten, Ekzeme, Kopfschmerzen, Nierenleiden, Bronchitis, Frauenleiden
- Übliche Zeit zum Ölziehen: 10-20 Minuten, Ölziehen mit doTERRA Ölen: 3 Minuten
- Mische leicht erwärmtes (unter 40 Grad) Kokosöl mit diesen ätherischen Ölen: Lemon(grass), On Guard, Myrrhe, Tea Tree
- Ziehe das Öl ca. 3-5min kräftig durch deine Zahnzwischenräume und bewege es im Mund
- Öl nach dem Ölziehen in den Hausmüll geben (Giftstoffe nicht ins Grundwasser!)

Weitere Ideen

- Gib passende Öle in eine schadstofffreie Duschcreme (möglichst in eine Glasflasche und mit 1-2 Pumpstößen fraktioniertem Kokosöl)
- Argan- oder Jojobaöl mit Frankincense, Lavender, Rose und Geranium als Gesichtsserum für strahlendes und jugendliches Aussehen deiner Haut
- Tea Tree unterstützend bei Nagelpilz, Thyme bei Fußpilz
- Oregano, Lemongrass, Lavender & Tea Tree stark verdünnt bei Scheidenpilz (je 1 Tropfen auf 10ml FCO)



ÖLE IM BADEZIMMER

NATÜRLICH SELBER MACHEN

DIY Rezepte für dein Bad

Body Butter

- 60g Kokosöl
- 60g Sheabutter
- 10 Tropfen doTERRA Öl (z.B. Balance, Serenity, Sandalwood, Geranium)

Kokosöl und Sheabutter erwärmen, 5-10min im Mixer cremig schlagen, abkühlen lassen, doTERRA Öle deiner Wahl (bitte achte auf Photosensitivität) hinzufügen und in ein Schraubglas abfüllen. Du wirst diesen sahnig-duftenden Traum aus nur 3 Zutaten lieben!

Lippenbalsam

- 10g Kokosöl
- 10g Bienenwachs
- 10 Tropfen ätherisches Öl (z.B. Geranium, Lavendel, Frankincense)

Kokosöl und Wachs leicht erwärmen, unter 40 Grad abkühlen lassen, doTERRA Öle hinzufügen und in Glastiegel oder Lippenstiftbehälter abfüllen.



ÖLE IM BADEZIMMER

NATÜRLICH SELBER MACHEN

DIY Rezepte für dein Bad

Badebompen

- 250g Natron
- 60g Speisestärke
- 60g Kokosöl (Bioqualität)
- 10 Tropfen ätherisches Öl
- Getrocknete Blütenblätter

Zutaten vermischen, Kugeln formen und trocknen lassen. Du kannst den Kugeln nach belieben Blütenblätter, Samen oder Tee hinzufügen und sie sind ein großartiges Geschenk!

Schäumende Handseife

Schaumseifenspender zu einem Viertel mit On Guard Universalreiniger (du kannst dieses vielseitige, fertig gemischte Konzentrat einfach deiner Treubestellung hinzufügen) befüllen, 3 Tropfen Lavendel + 3 Tropfen Tea Tree dazugeben und mit kaltem, abgekochten Wasser auffüllen.



ÖLE IM BADEZIMMER

NATÜRLICH SELBER MACHEN

DIY Rezepte für dein Bad

Toilettenreiniger

- 1 Tasse Natron
- ½ Tasse Zitronensäure
- 1 Esslöffel On Guard Universalreiniger
- 10 Tropfen Grapefruit oder Lemon

Alles mit einem Löffel in einer Schüssel vermischen, bis es zu einem »nassen Sand« wird. In ein Schraubglas füllen und luftdicht verschließen.

WC Tabs

- 300g Natron
- 100g Zitronensäurepulver
- 10 Tropfen ätherisches Öl (z.B. Purify, Lemon, Wild Orange, On Guard)

Zutaten vermischen, vorsichtig mit Wasser besprühen und in Silikonformen füllen. Über Nacht trocknen lassen und in einem Schraubglas aufbewahren. Die Tabs schäumen stark auf und können dich unterstützen, dein WC sauber zu halten.



4 ÖLE AM ARBEITSPLATZ

D A B E I H E L F E N D I R Ä T H E R I S C H E Ö L E

am Arbeitsplatz

- mehr Fokus & Konzentration
- Klarheit
- bessere Abgrenzung von Emotionen Anderer
- Verbesserung des Immunsystems
- keine Trägheit und Mittagstief nach dem Essen
- Entspannung

A N W E N D U N G S B E I S P I E L E M I T D E M

Home Essentials Kit

- Lemon & Peppermint inhalieren oder im Diffuser für Fokus, Konzentration & Klarheit
- Lemon im Wasser (Trinken ist enorm wichtig!)
- Air für eine freie Atmung und klare Gedanken
- OnGuard zum Schutz und zur Immunstärkung
- Lavendel vor wichtigen Meetings, Telefonaten, Calls
- ZenGest nach dem Mittagessen
- Deep Blue für alles mit Muskeln & Verspannungen
- Pfefferminz im Sommer zum Kühlen und Vitalisieren
- TeaTree & Weihrauch - Verletzungen aller Art
- Lavendel, Peffermint und Lemon zur Pollenzeit

4 ÖLE AM ARBEITSPLATZ

HOW TO DO

Emotionsmanagement bei der Arbeit



PEPPERMINT
Ich bin vital &
lebendig.



FRANKINCENSE
Ich erlebe mein
höchste Selbst.



LEMON
Ich behalte
Fokus.



OREGANO
Ich lasse los.



LAVENDEL
Ich lebe und
spreche meine
eigene Wahrheit.



AIR
Ich atme
durch.



ZENGEST
Ich habe
ein gutes
Bauchgefühl.



ON GUARD
Ich bin
beschützt.



TEA TREE
Ich halte meine
Grenzen.



Deep Blue
Ich bin
entspannt.

4 ÖLE AM ARBEITSPLATZ

H O M E E S S E N T I A L S K I T

Diffusermischungen am Arbeitsplatz

FOKUS



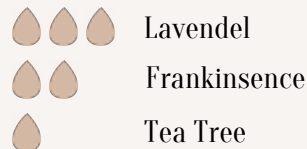
TALK.TALK.TALK



ENERGIESCHUB



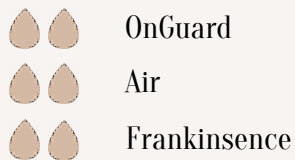
KEEP CALM



POLLEN ADE



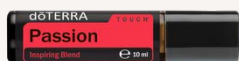
IMMUNSUPPORT



4 ÖLE AM ARBEITSPLATZ

WEITERE INSPIRATIONEN

Produkte für den Arbeitsplatz



Passion - Passion, Kreativität



Spearmint - Selbstaussdruck, Selbstvertrauen; Kreativität



Motivate - Motivation



SuperMint - Konzentration



InTune - Fokus Mischung



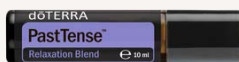
Rosmarin - Fokus



Thinker - Fokus Mischung Kids



Balance - Ausgeglichenheit



PastTense - Kopfdruck



Cheer - erhebend, gute Laune



Adaptiv - Entspannung



Copaiba - Entspannung



Mito2Max
Energie- & Ausdauerkomplex
Stimmungshhebend als dauerhafter
Ersatz für Kaffee



MetaPWR
Energielevel, Stoffwechsel, Haut,
Haare & Zellgesundheit, gesunder
Blutzucker-Spiegel, Gewichtsverlust



Deep Blue Stick
praktisch zum Auftragen
lindert Verspannungen

5

ÖLE FÜR SCHWANGERSCHAFT, BABYS & KLEINKINDER

A L L G E M E I N E H I N W E I S E

Das darfst du beachten:

- Vorsicht, genaue & kindgerechte Dosierung und Verdünnung
- Auswahl der ätherischen Öle & deren Kombination (Stichwort "Chemotyp")
- Verwendung von ausschließlich qualitativ hochwertigsten Produkten (doTERRA's CPTG-Verfahren)
- Konstitution & Bedürfnisse variieren
- deine Intuition, die Reaktionen deines Babys, Mitentscheiden lassen und Anleitung von Kleinkindern
- Kinder sind keine "kleinen Erwachsenen"
- besondere Vorsicht bei Neigung zu Epilepsie, Asthma, Pseudokrapp & Allergien

Dosierungsempfehlungen

- grober Richtwert: 1 Tropfen pro Lebensjahr auf 10ml Trägeröl
- Babys unter 6 Monaten: Anwendung auf ein Minimum beschränken -> Hydrolate
- Faustregel: Je jünger, zarter & sensibler das Kind und je großflächiger die Anwendung ist, desto milder & sparsamer sollte der Duft & die Dosierung sein.
- im Zweifelsfall: weniger ätherisches Öl als in der Rezeptur angegeben
- bitte nicht pur verwenden, vor allem nicht im Gesicht oder in der Nähe der Schleimhäute (Augen, Ohren, ...)
- Kinderhaut ist wesentlich zarter & weniger verhornt - dadurch durchlässiger, aber auch empfindlicher
- Wärme & Feuchtigkeit fördern die Aufnahme

5

ÖLE FÜR SCHWANGERSCHAFT, BABYS & KLEINKINDER

A L L G E M E I N E H I N W E I S E

Anwendung auf der Haut

- ideale Stellen zum Auftragen sind die Fußsohlen, Pulspunkte, Nacken/Stirn, Armbeugen, Brust & Rücken, Wirbelsäule
- ideale Trägeröle (Hauttyp beachten): Mandel-, Macadamianuss-, Jojoba-, Aprikosenkern-, Nachtkerzen-, Traubenkernöl, Oil for you oder FCO
- wunderbare Hydrolate für jedes Alter: Rosenhydrolat, aber auch Lavendel-, Neroli-, Kamillen- & Melissenhydrolat
- wichtig: von sehr guter Qualität, frisch und ohne Zusätze (Alkohol etc.)

zu vermeidende Öle:

- Peppermint (*mentha piperita*)
- Eukalyptus (*eucalyptus globulus*)
- Kampfer (*cinnamomum camphora*)
- japanisches Heilpflanzenöl (*mentha arvensis*)
- Rosmarin ct. cineol
- Kümmel (*cumin carvi*)
- Salbei (*salvia officinalis*)
- Thymian ct. thymol und carvacrol
- Ysop (*ysop officinalis*)
- Wintergrün (*gaultheria procumbens*)

Buchempfehlungen

- "SOS Hustenzweig - Ätherische Öle und Kräuter für Kinder von 0-12", Ingrid Kleindienst-John
- "Duftmedizin für Kinder", Maria L. Schasteen

5

ÖLE FÜR SCHWANGERSCHAFT, BABYS & KLEINKINDER

Ätherische Öle für Schwangere

- ausgeprägter Geruchssinn - instinktive Reaktion - höre darauf
- meide hormonähnliche, entgiftende, durchblutungs-, menstruations- und Wehen fördernde ätherische Öle, wie z. B. Anis, Basilikum, Eisenkraut, Fenchel süß, Ingwer, Kampfer, Muskatnuss, Nelke, Salbei, Zimt, Kalmus, Rosmarin, Wacholder, Estragon, Oregano - besonders im 1. Trimester
- speziell im 1. Trimester: Massage von Händen, Füßen und Rücken bevorzugen
- jede Mama, jede Schwangerschaft & jedes kleine Wunder sind einzigartig - unterschiedlichste Bedürfnisse zu unterschiedlichen Zeiten - sensibles Gleichgewicht wahren
- gute Nährstoffversorgung ist essenziell - LLVs
- Tu dir Gutes, nähre dich und stärke deine Zuversicht & dein Vertrauen in dich & deinen Körper.

5

ÖLE FÜR SCHWANGERSCHAFT, BABYS & KLEINKINDER

DIY-Ideen Schwangerschaft & Wochenbett

SCHWERE BEINE | BEANSPRUCHTE FÜßE

Je 1 Tr. Lavender & Peppermint in ein wenig Salz emulgieren & ins Fußbad geben. Nach dem Fußbad eine Pflege-Mischung aus je 1 Tr. Zitrone oder z.B. Aromatouch oder Zypresse mit Bodylotion auf die Beine auftragen.

MASSAGEÖL BEI KREISENDEN GEDANKEN

- 8-10 EL Jojoba- oder Kokosöl
- 8 Tr. Frankincense
- 2 Tr. Peppermint
- 3 Tr. Helichrysum
- 1 Tr. Sandelholz

Vom Partner sanft auf den unteren Rücken auftragen lassen. Wirkt schmerzstillend, lindert kreisende Gedanken & Angst vor dem Ungewissen, hilft zur Ruhe zu kommen und einzuschlafen.

SCHWANGERSCHAFTSÜBERLEITUNG (SCHNELLE HILFE)

- 1 Tr. Peppermint oder ZenGest aus den Händen inhalieren

DIFFUSERBLEND "HAPPY HEALTHY MUM"

- 2 Tr. Lavender
- 2 Tr. Lemon
- 2 Tr. Frankincense

NARBENPFLEGE ROLL-ON

- 15 Tr. Yarrow Pom
- 10 Tr. Helichrysum
- 10 Tr. Sandalwood
- 10 Tr. Myrrhe
- 10 Tr. Frankincense

In einen 10ml Roller geben & mit Johanniskraut- oder Leinöl auffüllen, häufig auftragen.

5

ÖLE FÜR SCHWANGERSCHAFT, BABYS & KLEINKINDER

Ätherische Öle für Babys

- natürliche “Duftkommunikation” zwischen Mama & Baby sollte möglichst nicht gestört werden
- unter 6 Monaten: auf Hydrolate ausweichen, ideales Mama-Öl: Rose, Geranium
- generell sensiblere Duftwahrnehmung - weniger ist mehr! (betrifft Dosierung & Menge der Öle)
- Hinweise beachten, um Stimmritzenkrampf, epileptische Anfälle, Leberschäden oder Hautreizung zu vermeiden
- für die tägliche Pflege sehr niedrig dosieren, da Überdosierung und Reizung leichter möglich (zarte, dünne Haut - bei geschädigter Haut erst recht)
- Sorge gut für dich, bleib bei dir & gib nicht zu viel auf “gutgemeinte” Ratschläge oder Tipps.

5

ÖLE FÜR SCHWANGERSCHAFT, BABYS & KLEINKINDER

DIY-Ideen für Babys

MILDES BABY HAIR- & BODY-WASH

- Dr. Bronner's Baby-mild-l8-in-1-Naturseife
- 3-5 Tr. Lavender und Roman Chamomille
- leerer Seifenspender

Schaumseifenspender zu max. 1/3 mit milder Seife füllen, ätherische Öle zugeben, mit Wasser auffüllen. Vor jeder Anwendung gut aufschütteln.

WATTEWÖLCHEN FÜRS MOBILE

1 Tr. Lavender und 1 Tr. Wild Orange auf ein Wattebäuschchen träufeln und ins Mobile hängen für Wohlfühlatmosphäre im Zimmer.

Alternativ einfach das Lieblings-Kuscheltier aromatisieren.

DIFFUSERBLEND HEALTHY BABY

- 1 Tr. Frankincense
- 1 Tr. Lemon

ATEMWOHL-MISCHUNG

- 30 ml Trägeröl
- 1 Tr. Lemon
- 1 Tr. Frankincense
- 1 Tr. Rose
- 1 Tr. Cardamom

Bei hartnäckigem Husten sanft auf Brust und Rücken auftragen.

“SCHLAF GUT BABY” - BAD

- 1 Tasse Sahne mit 1 EL Honig
- 1 Tr. Lavender, 1 Tr. Clementine, 1 Tr. Cedarwood

Honig, Sahne & ätherische Öle gut vermischen & dem Bad zugeben.

LINDERNDE ZAHNUNGSMISCHUNG

- 1 Tr. Lavender
- 1 Tr. Copaiba
- 1 Tr. Roman Chamomille

10ml-Roller mit Kokosöl auffüllen, auf die Kieferpartie auftragen & sanft einmassieren.

5

ÖLE FÜR SCHWANGERSCHAFT, BABYS & KLEINKINDER

Ätherische Öle für Kleinkinder

- Erfahrungen der Kindheit prägen nachhaltig - besonders Düfte
- beeinflussen Erinnerungen & unmittelbare Stimmung
- Kindern fällt es leicht, diese "Geschenke der Natur" anzunehmen & sie spielerisch & intuitiv zu nutzen
- Familien, die ätherische Öle nutzen, schenken sich damit Zeit & Zuwendung - wertvolle, leicht in den Alltag integrierbare Rituale für einen friedvollen Familienalltag
- Schulung des Bewusstseins für die Heilkräfte der Natur - achtsamer Umgang mit sich selbst, Mitmenschen & Natur
- freudvolle, gemeinsame & selbstbestimmte Möglichkeit zur Steigerung des Wohlbefindens
- Kinder unter 6 J. meiden: Menthol-, Phenol- und Ketonhaltige Öle (s. Allgemeine Hinweise)
- Gib ihnen Halt & Flügel in der "echten" Welt & bewahre ihre spielerische Leichtigkeit & Freude.

5

ÖLE FÜR SCHWANGERSCHAFT, BABYS & KLEINKINDER

DIY-Ideen für Kleinkinder

AUA-SPRAY

- 5 Tr. Lavender
- 5 Tr. TeaTree
- 5 Tr. Frankincense

Mischen und mit destilliertem Wasser oder Hydrolat auffüllen.

DUFTBILDER MALEN

Wasserfarben mit 1 Tr. ätherischem Öl mischen und "dufte Bilder" malen, z.B.: gelb - Lemon, Orange - Wild Orange, braun - Frankincense, türkis - Spearmint usw.

Der Duft verfliegt & auch die Farbe wird nicht beeinträchtigt, aber es macht großen Spaß!

BEULENSCHRECK

- 2 Tr. Helichrysum
- 4 Tr. Lavender

Lässt blaue Flecken und Beulen im Nu abheilen.

COOKIES MIT VANILLA

- 120g weiche Butter, 60g Zucker(ersatz), 1 Ei, 120g Mehl, 150g zarte Haferflocken, 1 TL Backpulver, 1/4 TL Salz, 3 Tr. Madagascar Vanilla, Schokodrops nach Belieben

Teig 30min. kühlstellen, ausformen und bei 190 Grad Ober-/Unterhitze ca. 10-13min. backen. So lecker!

"MONSTER UNTERM BETT"- SPRAY

- 5 Tr. Balance
- 5 Tr. Wild Orange
- 5 Tr. Lavender

In einer 15ml Sprüh-Flasche mischen & im Zimmer versprühen.

DUFTENDE WEIHNACHTSBAUM TONANHÄNGER

- weißer Ton, Keksausstecher & Stempel,
- Wild Orange, Holiday Joy & Peace, Citrus Bliss

Ton ausrollen, Formen ausstechen & verzieren, 2-3 Tage trocknen lassen, beduften & verschenken.



ROUTINEN DURCH DEN TAG

Dein Start in den Tag

- 1 Glas lauwarmes Wasser mit 1 Tropfen Lemon
- Gönn dir eine Aromadusche mit Air
- Gib 1 Tropfen Balance unter deine Fußsohlen, um dich zu erden
- Verfeinere deine Bodylotion mit Weihrauch und Zypresse. Gib die Creme dafür in deine Hand und gib jeweils 1 Tropfen dazu.

DIY-Sprays zur Unterstützung

...DER ENERGETISCHEN ABGRENZUNG

- 15 ml Glassprühflasche mit destilliertem/abgekochtem Wasser auffüllen
- 3 Tropfen Tea Tree, Clary Sage oder On Guard hinzugeben

Platziere das Spray am besten direkt an der Haustür. So kommst du täglich daran vorbei und kannst schnell nochmal zugreifen, bevor es losgeht. Ich sprühe 3x über meinen Kopf. Du kannst das Spray natürlich auch auf deinen Herzraum sprühen.

...DER ENERGETISCHEN REINIGUNG

- 15 ml Glassprühflasche mit destilliertem/abgekochtem Wasser auffüllen
- 3 Tropfen Lemongras hinzugeben

Platziere das Spray am besten direkt an der Haustür. So kommst du direkt daran vorbei, wenn du nach Hause kommst. Ich nutze 3 Sprühstöße über meinen Kopf.



ROUTINEN DURCH DEN TAG

All Time Favorites & dein Tagesabschluss

- Dein Frische-Kick beim Mittagstief: Gib 1 Tropfen Pfefferminze in deine Hand, reibe die Handflächen kurz aneinander und atme 3x tief ein.
- Nutze Air vor dem Sport oder langen Spaziergängen. Trage dafür einen Tropfen Air, gemischt mit einem Pumpstoß fraktioniertem Kokosöl auf deiner Brust auf.
- Verspannungen-Ad: Mische 1 Tropfen Deep Blue mit fraktioniertem Kokosöl und trage es zur Entspannung auf deinen Nacken auf.
- Gute Nacht mit Lavendel: Trage Lavendel unter deinen Fußsohlen und hinter den Ohren auf und unterstütze damit ganz natürlich einen erholsameren Schlaf.
- Kalte Füße waren gestern: Mische 1 Tropfen Oregano mit fraktioniertem Kokosöl und massiere beiden Füße damit. Zieh danach direkt Socken über, falls dir der Geruch zu intensiv ist.



7 ÖLE ALS EMOTIONSMANAGEMENT

Emotionale Wirkung von ätherischen Ölen

Unser Geruchssinn ist eng mit dem limbischen System (emotionales Kontrollzentrum) in unserem Gehirn verbunden.

Wenn wir ein ätherisches Öl durch unsere Nase einatmen, sendet das Nervensystem bereits die ersten Signale an unser Gehirn und unser System reagiert sofort darauf.

Innerhalb von 15-30 Sekunden haben die positiven Wirkstoffe also bereits unser Nervensystem erreicht und können dort verarbeitet werden.

Home Essentials Kit

- ZenGest, um den Tag gut zu verdauen
- Air als Unterstützung bei Ängsten
- On Guard als Schutzöl
- Lemon, um energetisch in unseren Tag zu starten
- Oregano, um loszulassen
- Pfefferminz, um in unsere Klarheit zu kommen
- TeaTree, um unsere Grenzen zu halten
- Weihrauch, um in die Selbstverbindung zu kommen
- Lavendel, um Blockaden zu lösen

7 ÖLE ALS EMOTIONS MANAGEMENT



DIY Rezepte für mehr Selbstverbindung

Ich verbinde mich mit mir

- 10ml Roll On
- Fraktioniertes Kokosöl
- 5 Tropfen Lavendel
- 5 Tropfen Weihrauch
- 5 Tropfen Lemon

Alles in einem 10ml Roll-on vermischen und zur Selbstverbindung mehrmals am Tag an den Pulspunkten und auf die Fußsohlen auftragen.

Ich bin geschützt

- 30ml Sprühflasche
- destilliertes Wasser
- 15 Tropfen OnGuard
- 10 Tropfen Weihrauch

Alle Zutaten in eine 30ml Sprühflasche füllen und bei dem Bedürfnis nach Schutz und Sicherheit auf den Körper und die Haut aufsprühen. Legt sich wie ein "Schutzmantel" um uns herum.

A smiling woman with long dark hair is holding a small, dark glass bottle of essential oil. The background is softly blurred, showing some dried flowers on the right. A large, white, stylized number '7' is overlaid on the left side of the image.

7 ÖLE ALS EMOTIONSMANAGEMENT

DIY Rezepte für mehr Selbstverbindung

Ich bin im Hier und Jetzt

- 10 ml Roll On
- Fraktioniertes Kokosöl
- 5 Tropfen Lemon
- 5 Tropfen Peppermint
- 5 Tropfen Lavendel

Alles in einem 10ml Roll-on vermischen und für mehr Achtsamkeit und Präsenz mehrmals am Tag an den Pulspunkten und auf die Fußsohlen auftragen.

7 ÖLE ALS EMOTIONSMANAGEMENT



Impulse, wie du in die Selbstverbindung kommst

Ich hatte meine Grenzen

Nach Bedarf eine Handinhaltung mit Teebaumöl.

In den Diffuser geben oder als Roll-on auftragen, wenn ich meine Grenzen wahren möchte.

Ich lasse los

Oregano morgens und abends verdünnt mit fraktioniertem Kokosöl unter die Fußsohlen geben, um das Loslassen zu unterstützen.

Ich spreche meine Wahrheit

Eine Handinhaltung mit Lavendel machen und es zusätzlich mehrmals am Tag (verdünnt) auf unser Hals-Chakra auftragen, um unsere Wahrheit zu sprechen.

7 ÖLE ALS EMOTIONSMANAGEMENT

Emotionsmanagement mit ätherischen Ölen im Alltag



Eine Handinhalton, um ins Fühlen und Spüren zu kommen, ist ebenfalls ein hilfreiches Tool im Alltag.



Wir können ätherische Öle wunderbar als Anker für Affirmationen nutzen.



Dafür verbinden wir ein Öl mit einer positiven Affirmation.



Wir können uns auch auf emotionaler Ebene mit dem Journaling und ätherischen Ölen unterstützen.



NAHRUNGSERGÄNZUNG

DIE BEDEUTUNG VON NÄHRSTOFFEN

für deinen Körper

Warum wir selten gut versorgt sind

- wenig Zeit zum Zubereiten hochwertiger Mahlzeiten
- Mahlzeiten unterwegs
- zu viele hoch verarbeitete Lebensmittel
- falsche Zubereitung
- falsches Verständnis von “gesunder Ernährung”
- Aufnahme vieler Nährstoffräuber
- zu viel nährstoffarmes Essen
- moderne Lebensweise - mehr Stress - höherer Verbrauch an Nährstoffen
- wir sind überernährt, aber unterversorgt
- Nährstoffverdünnung der Lebensmittel
- Einsatz von Pestiziden und Umweltgiften
- lange Transportwege
- unreife Ernte
- schlechtere Bodenqualität



NAHRUNGSERGÄNZUNG

DER INDIVIDUELLE AUSDRUCK DEINES KÖRPERS

Folgen schlechter Ernährung

ENERGIEMANGEL

- Du fühlst dich müde und antriebslos
- Stimmungsschwankungen
- Lustlosigkeit
- schlechter Schlaf

INFEKTANFÄLLIGKEIT

- Du bist häufig krank
- Dein Immunsystem ist nicht leistungsfähig

WENIG LUST AUF BEWEGUNG

- Keine Lust auf Sport und Bewegung
- Du möchtest lieber auf der Couch bleiben

HEIßHUNGER

- Hunger auf Süßes oder Ungesundes

HAUT, HAARE, NÄGEL

- brüchige Nägel
- fahle, schlaffe Haut

MANIFESTATION VON CHRONISCHEN KRANKHEITEN

- Entzündungen
- Schilddrüsen-Erkrankungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Stoffwechselstörungen



NAHRUNGSERGÄNZUNG

DIE LÖSUNG FÜR

einen gesunden Stoffwechsel



- gesunder Lifestyle
- gesunde Ernährung
- Bewegung
- ausreichend Schlaf
- wenig Stress



- sinnvolle Einnahme der Nährstoffe, die du über die Nahrung nicht abdeckst
- Qualität der Nahrungsergänzungen
- regelmäßige Einnahme
- regelmäßig messen

NAHRUNGSERGÄNZUNG

DIE LÖSUNG

das Lifelong Vitality Pack

15

MICRO PLEX – FOOD NUTRIENT COMPLEX



- Enthält lebenswichtige Vitamine, bioverfügbare Mineralstoffe und Spurenelemente (zum Großteil aus natürlichen Zutaten)
- 71 mg Vollwertmischung: Grünkohl, Löwenzahn, Petersilie, Brokkoli, Rosenkohl, Spinat
- 8 Enzyme, um die Aufnahme von Nährstoffen zu verbessern: Protease, Laktase, Lipase, Amylase, Amylase, Alpha-Galactoidase, Diastase, Glucoamylase, Peptidase 10 mg

ALPHA CRS – CELLULAR VITALITY COMPLEX



- "Tummy Tamer Blend" mit Kümmel, Ingwer und Pfefferminz (30 mg, ca. 1/2 Tropfen)
- mit Carnitin, Polyphenolen (Pflanzenextrakte), Alpha-Liponsäure, Co-Enzym Q10 und Quercetin
- Enthält leistungsstarke Antioxidantien für die Zellgesundheit – Schutz vor oxidativem Stress
- unterstützt eine gesunde Zellfunktion
- unterstützt mentale Klarheit und Vitalität

xEO MEGA & vEO – ESSENTIAL OIL OMEGA COMPLEX



- enthält hochreine essentiellen Fettsäuren
- Omega Fettsäuren unterstützen die Herz-Kreislaufgesundheit und Gehirnfunktion
- auf mariner Basis (EPA und DHA) oder vegan
- enthält 9 verschiedene ätherische Öle (120 mg): Nelke, Thymian, Kreuzkümmel, Orange, Weihrauch, Pfefferminz, Ingwer, Kümmel und Kamille



9 ÖLE & FRAUENGESUNDHEIT

GRUNDLAGEN

Ätherische Öle, Hormone & ganzheitliche Gesundheit

- Hormone sind chemische Botenstoffe im Körper, die ständig am Werk sind. Sie regulieren ALLES: Körpertemperatur, Herzschlag, Blutzucker, Fruchtbarkeit, Stimmung, Schlafrhythmus, Blutdruck, Stoffwechsel, Entgiftung, ...
- Ungleichgewicht äußert sich in verschiedenen Symptomen wie PMS, Krämpfe vor & während der Periode, chronische Erschöpfungszustände & Müdigkeit, Stimmungsschwankungen & Reizbarkeit, Haarausfall & Hautreizungen, Gewichtsthemen, Hitzewallungen, Lustlosigkeit, ...
- ätherische Öle können den Körper bei seinen natürlichen Selbstheilungsprozessen unterstützen & helfen, die Hormone wieder in ein natürliches Gleichgewicht zu bringen
- zusätzlich braucht es weitere ganzheitliche Faktoren, um gesund zu bleiben: 5 Säulen eines gesunden Lebens

Die 5 Säulen

BASIS UNSERER GESUNDHEIT &
HORMONELLER BALANCE

1. Ernährung
2. Bewegung
3. Stressbewältigung/ Emotionsmanagement
4. Senkung der Giftstoffbelastung
5. Selbstfürsorge

- Ätherische Öle können in allen Bereichen wunderbar unterstützen & helfen, gesunde Gewohnheiten & Rituale zu schaffen, die dich & deinen Körper wieder in Balance bringen.
- Sie lassen dich in einer stressigen & hektischen Welt leichter zu innerer Ruhe finden, unterstützen einen gesunden Lebensstil & steigern das (emotionale) Wohlbefinden.

9 ÖLE & FRAUENGESUNDHEIT



Säule 1

ERNÄHRUNG

- Vital- und Mineralstoffversorgung - Life Long Vitality-Pack (LLV)
- Stress = Nährstoffräuber!
- viel trinken & Stoffwechsel ankurbeln
- Heißhungerattacken zügeln - MetaPWR
- Verdauung (auch mental) & gesunden Darm unterstützen: ZenGest, Terrazyme, GX Assist & PB Assist - Herzensempfehlung: Cleanse & Restore-Programm
- gesunde Gewohnheiten etablieren: z. B. TerraGreens (Smoothie etc.)
- BoneNutrient Complex und Phytoöstrogen-Aromakomplex - für Knochengesundheit & Wohlbefinden während der Perimenopause

Säule 2

BEWEGUNG

- regelmäßige (kurze) Bewegungs- und Stretching-Einheiten
- vor dem Sport: Energie & Antrieb erhöhen, z.B. mit Peppermint, Air oder Rosemary
- nach dem Sport: Regeneration unterstützen, z.B. mit DeepBlue Rub/ Stick, Copaiba
- Abwehrkräfte stärken, auch energetisch, z.B. mit OnGuard
- Achtsamkeitsübungen / Meditationen (Erdung & Klarheit): Frankincense, Balance, Sandalwood
- Spaziergänge, Tanzen, Radfahren, Schwimmen, Wandern - alles, was gut tut und in Bewegung bringt (Spannungsabbau), aber: Spaß macht! - Zwang vermeiden, höre auf deine Bedürfnisse und tagesaktuelle Konstitution. Beachte deine Zyklusphase!

9 ÖLE & FRAUENGESUNDHEIT



Säule 3

STRESSBEWÄLTIGUNG

- Dauerzustand: Kampf-Flucht-Modus mit erhöhtem Adrenalin & Cortisol, Säure-Basen-Haushalt gerät aus dem Gleichgewicht, oxidativer Stress führt zu Zelltod & zur (vorzeitigen) Alterung
- körperlicher Stress vs. emotionaler/ seelischer Stress: Trigger beobachten, Reaktion erkennen & wahrnehmen, akzeptieren & zulassen - passende Wege zur Bewältigung finden, ggf. umprogrammieren (EFT, Autogenes Training, PMR, sanftes Yoga; Kraft- oder Ausdauertraining)
- bewusste Pausenmomente über den Tag verteilt integrieren: z.B. Atemübungen mit Wild Orange oder Adaptive; Diffuser-Mischungen mit erdenden, energisierenden oder stimmungsaufhellenden Ölen
- Lerne, NEIN (und damit JA zu dir & deinen Bedürfnissen) zu sagen!

Säule 4

SENKUNG DER GIFTSTOFFBELASTUNG

- herkömmliche Pflegeprodukte durch Naturprodukte & ätherische Öle ersetzen
- herkömmliche Haushaltsreiniger durch OnGuard-Serie oder DIY-Rezepte mit den Ölen ersetzen
- sanfte Entgiftung des Körpers
- Gemüse und Obst mit Lemon-Wasser waschen
- regelmäßige Fastentage oder angeleitete Kuren sind sehr hilfreich, z.B. Cleanse & Restore
- Hintergrund: Giftstoffe in Kosmetika, Wasser, Nahrung, Luft, Textilien, Putzmitteln etc. können die Zellfunktion, Fruchtbarkeit, Fortpflanzung, Beginn & Verlauf der Wechseljahre, etc. negativ beeinflussen.

9 ÖLE & FRAUENGESUNDHEIT



Säule 5

SELBSTFÜRSORGE

- eigene Bedürfnisse & Selbstakzeptanz: Bergamot, Grapefruit
- erholsamer Schlaf: Lavender, Serenity (Öl & Caps), römische Kamille, Cedarwood, Vetiver
- Entspannung bei ängstlichen Gefühlen & innerer Anspannung: Lavender, Melissa, Basil, Copaiba (Caps), Geranium, Ylang Ylang, Clary Sage
- Ausgeglichenheit: Adaptive & Balance
- Stimmungsbooster: Zitrusöle, Peppermint, Rosemary
- Beruhigung & Erdung: Frankincense, Copaiba, Roman Chamomille, Patchouli
- Erlaube es dir & sei es dir wert, mehr Selfcare-Momente in den Alltag zu integrieren: finde heraus, was dich stärkt und nährt & tu es viel öfter! Nutze deine Öle von morgens bis abends dazu.

Buchempfehlungen

- "Aromatherapie für die Hormonbalance", Dr. Mariza Snyder
- "Aromatherapie für entspannte Wechseljahre", Dr. Mariza Snyder
- "Aromatherapie für Frauen - Das Selbsthilfe-Buch für bewusst lebende Frauen", Sabrina Herber, Eliane Zimmermann
- "Aromatherapie für Sie - Duftpflaster & Seelentröster", Eliane Zimmermann
- "Duft-Meditation - das sinnliche Erlebnis für Körper, Geist und Seele", Barbara Bernath-Frei
- "Bringe deine Emotionen in Balance - mit ätherischen Ölen", Thorsten Weiß + Weisheitskarten
- "Gifts of the ESSENTIAL OILS", Adam Barralet & Vanessa Jean Boscarello Ovens



9 ÖLE & FRAUENGESUNDHEIT

I N S P I R A T I O N E N F Ü R D E I N

Frau-Sein

ROSMARIN ESPRESSO

Gib 2-3 Tr. Rosemary in eine Schüssel oder das Waschbecken und fülle sie/ es mit kaltem Wasser. Tauche nun beide Hände und Unterarme für ca. 40 Sek. ins Wasser, bis du ein erfrischendes Kribbeln verspürst. Trockne dich gründlich ab. Atme tief durch und genieße den Hallo-wach-Kick ganz ohne Koffein.

SUPER-WOMAN-ROLL-ON

- 12 Tr. Clary Sage
- 10 Tr. Lavender
- 5 Tr. Cedarwood
- 5 Tr. Geranium
- 4 Tr. Ylang Ylang

Gib die Öle in einen 10ml Roller & fülle mit Trägeröl, z.B. fraktioniertem Kokosöl, auf. Trage diese kraftvolle Mischung auf, wann immer du an dir zweifelst oder dich unbesiegtbar & voller Selbstvertrauen fühlen möchtest, z.B. vor einer wichtigen Präsentation.

VISUALISIERUNG MIT GERANIUM

Visualisiere eine Geranium-Blüte in deinem Herzen. Inhaliere das Öl und stell dir vor, wie sich die Blüte langsam öffnet, bis sie deinen gesamten oberen Torso bedeckt. Spüre, wie sich die pinken Blütenblätter ausbreiten und jede Zelle deines Körpers berühren, sie mit Liebe nähren und stärken. Mit jedem Einatmen fühlst du, wie sich die Liebe wellenartig in dir ausbreitet. Während du dich mit Liebe füllst, freu dich darauf, sie auch großzügig weiter zu geben.

GEDANKENKARUSSELL STOPPEN & IN STIMMUNG KOMMEN

Entspanne deinen Geist und deinen Körper, indem du Clary Sage, Ylang Ylang, Neroli und/ oder Adaptive mit Trägeröl verdünnst und sanft und liebevoll auf Bauch, Hüften und innere Oberschenkel aufträgst.

DIFFUSERBLEND KLARHEIT

- 1 Tropfen Melissa
- 2 Tropfen Clary Sage
- 3 Tropfen Wild Orange

9 ÖLE & FRAUENGESUNDHEIT

INSPIRATIONEN FÜR DEIN

Frau-Sein

SELBSTLIEBE DIFFUSER BLEND "ICH BIN GENUG"

- 3 Tropfen Adaptive
- 3 Tropfen Bergamot
- 1 Tropfen Lime

ROLL-ON MISCHUNG BEI ÜBERFORDERUNG

- 8 Tr. Geranium
- 8 Tr. Clary Sage
- 6 Tr. Cypress
- 3 Tr. Patchouli
- 3 Tr. Ylang Ylang

In einen 10ml Roller geben & mit Trägeröl auffüllen, bei Bedarf auftragen.

BETTWÄSCHE DUFT-SPRAY

5-10 Tropfen Serenity & 5-10 Tropfen Bergamot mit destilliertem oder Hamameliswasser auffüllen, vor Gebrauch gut aufschütteln.

ENERGYBOOSTER MIT WILD ORANGE

- 1 Tasse Kokosflocken
- 1 Tasse gem. Mandeln
- 1 Tasse getr. Cranberries
- 1 Tasse Ahorn-/ Reissirup
- 1 Prise Salz
- 2 EL Chia-/ Hanf-Samen
- 2 Tr. Wild Orange-Öl

Zutaten gut mischen, zum Schluss das Öl hinzugeben. Zu kleinen Bällchen formen & in Kokosflocken wälzen oder mit Schokolade überziehen, kühlstellen. Im Kühlschrank aufbewahren. Für den kleinen Energiekick genießen!

LIBIDO BOOSTER

Trage Jasmine Touch von Hüfte zu Hüfte auf, gefolgt von Ylang Ylang und Wild Orange über deinen Pulspunkten.

"CALM THE WITCH" – KAPSEL

je 1 Tr. Lavender, Copaiba & Clary Sage in eine Leerkapsel geben, mit Olivenöl auffüllen & einnehmen.

9 ÖLE & FRAUENGESUNDHEIT

INSPIRATIONEN FÜR DEIN

Frau-Sein

DETOX WASSER MIT ZITRONE & ERDBEEREN

- 150g entstielte, in Scheiben geschnittene Erdbeeren
- 1 entkernte, in Scheiben geschnittene Zitrone
- 1-2 Tr. Lemon-Öl
- nach Wunsch Eiswürfel
- 1,5l stilles (gefiltertes) Wasser

ROLL-ON LAYERING-TECHNIK BEI PERIODENSCHMERZEN

Lavender, Deep Blue, Neroli & Clary Calm oder Frankincense, Deep Blue, ZenGest & Lavender Roll-ons nacheinander (Schicht für Schicht) sanft auf den Unterbauch auftragen & einmassieren.

“BE THE LIGHT” BALM

- 5 TL Sheabutter, 2 TL Mandelöl, 1 TL Bienenwachs, 20 Tropfen Elevation, 20 Tropfen Copaiba

Erhitze die Sheabutter & das Bienenwachs vorsichtig, bis sie geschmolzen sind. Lass sie einige Minuten lang abkühlen. Gib die Öle hinzu & fülle die Creme in einen sauberen Tiegel ab. Für graue Tage, Frustration und zur Harmonisierung deines Qi-Flusses.

SELBSTFÜRSORGE RITUAL “LIEBE UND FREUDE LISTE”

Alles, was dir Freude bereitet und Liebe bringt, gehört auf diese Liste. Teile sie in zwei Spalten: links - Dinge, die Geld kosten und rechts - kostenlose Dinge. Staune, wie viel Tolles es in deinem Leben gibt & mache dir bewusst, was dir guttut. Verbinde es mit den Ölen & integriere es so oft wie möglich in deinen Alltag. Speziell, wenn es dir mal nicht so gut geht, hast du schnell leicht umsetzbare positive Impulse zur Hand.

ESSBARES MASSAGEÖL

- 1/2 Tasse Kokosöl, 2 Tropfen Grapefruit, 2 Tropfen Spearmint

Öle schmelzen & in einem Glas mischen. Langsam mit den Fingerspitzen einmassieren, Zunge folgen lassen...

LEBER-WICKEL ZUR ENTGIFTUNG

Zendocrine-Öl mit Träger-Öl auf Leberregion auftragen & sanft einmassieren. Wärmflasche auflegen & mind. 30min ausruhen.



9 ÖLE & FRAUENGESUNDHEIT

I N S P I R A T I O N E N F Ü R D E I N

Frau-Sein

ROLL-ON MISCHUNG ZUR UNTERSTÜTZUNG DER BLASE

je 10 Tropfen Cypress- und 10 Tropfen Juniper Berry (Wacholderbeere) mit Trägeröl nach Wahl in einen 10ml Roller geben. 2-3x täglich sanft über die Blasenregion rollen, solange die Probleme bestehen.

MOTIVATE/ INTUNE

auf Pulspunkte auftragen & Affirmation nutzen:

Ich bin präsent & dankbar für den Moment.

Ich fühle mich voller Energie & bereit für den neuen Tag.

Where the focus goes, energy flows.

AROMATIC DRESSING

liebevolles & sinnlich-sanftes Auftragen einer ätherischen Öl-Mischung deiner Wahl (mit Trägeröl verdünnt) von Kopf bis Fuß. Unterstützt das Lymphsystem, beruhigt den Geist und lässt uns liebevolle Streicheleinheiten genießen & wieder mehr im Körper ankommen. Morgens, um aufgeweckt in den Tag zu starten und abends als dankbarer Abschluss.

z.B.: mit Yarrow Pom & Whisper, Clary Sage/Clary Calm, Frankincense, Geranium, Magnolia, Bergamot, Balance, Rose, Helichrysum, Adaptive, Citrus Bliss etc.

10

DIY REZEPTE IM HAUSHALT

DIY REZEPTE

Küche

Allzweckreiniger

- 25 Tropfen wahlweise Wild Orange/OnGuard/Lemon
- 250 ml warmes Wasser
- 250 ml Essig
- 250 ml Sprühflasche

Alles miteinander vermischen.

Vor Gebrauch gut schütteln.

Spülmittel

- 5 Tropfen Tea Tree
- 20 Tropfen wahlweise Wild Orange/OnGuard/Lemon
- 240 ml Castile Seife/Kernseife
- 3 TL Glycerin
- 5 TL Natron

Sanft miteinander vermischen, da es sonst schäumt. Sobald es eingedickt ist, in den Pumpspender füllen. Schäumt nicht wie herkömmliche Reiniger, hat aber eine hohe Reinigungskraft und verleiht einen schönen Glanz.

10

DIY REZEPTE IM HAUSHALT

DIY REZEPTE

Waschkeller

Waschmittel

- 2 Liter Wasser
- 40 g Kernseife
- 2 EL Waschsoda
- Öle deiner Wahl

Kernseife raspeln. Mit Waschsoda im Wasser aufkochen und danach 2 Stunden abkühlen lassen. Nochmal aufkochen. Nach dem erneuten Abkühlen mit deinen Lieblingsölen ergänzen.

Trocknerbälle

- Mehrere Tropfen deines Lieblingsöls
- Serenity z.B. für Bettbezüge
- Lemon Eukalyptus z.B. für Handtücher

Mehrere Tropfen deines Lieblingsöls auf die Trocknerbälle geben.

Die Trocknerbälle reduzieren die Trocknungszeit.

Reiniger Waschmaschine

- 12 Tropfen Lemon
- 280 ml Essig
- 60 g Natron
- 60 ml Wasser

Natron, Öle und Wasser mischen.

Essig direkt in die Waschmaschine geben. Mit einem Lappen + Mischung Türen, Dichtungen etc. reinigen. Den Rest in die Maschine geben. Heißstes Programm starten. Mindestens 1x im Monat wiederholen!

10

DIY REZEPTE IM HAUSHALT

DIY REZEPTE

Badezimmer

Fresh Up Handtücher

- 3 Tropfen Eukalyptus, Lemon, Lavende, Tea Tree, Pfefferminze
- 30 ml Wasser
- 30 ml Hamamelis
- 60 ml Sprühflasche

Alles in der Sprühflasche vermischen. Vor Gebrauch gut schütteln.

Reinigungsspray

- 10 Tropfen Lemon oder Tea Tree
- 1 EL Zitronensäure
- 7 EL Spülmittel
- 2 EL Essig
- 500 ml Sprühflasche

Zitronensäure im Wasser lösen. Spülmittel in Sprühflasche füllen. Gemisch aus Zitronensäure & Wasser dazu geben + ätherische Öle. Schütteln und los geht's!

WC Tabs

- 20 Tropfen Lavendel
- 20 Tropfen wahlweise Wild Orange/OnGuard/Lemon
- 350 g Natron
- 120 g Zitronensäure
- Silikonform/Sprühflasche

Natron + Zitronensäure + Öle mischen. Leicht mit der Sprühflasche benetzen, bis die Masse zusammenhält. In Silikonform geben und über Nacht trocknen lassen.

WC Reiniger

- 10 Tropfen Lavendel
- 10 Tropfen Pfefferminz
- 350 g Natron
- 80g Zitronensäure

Natron mit den Ölen vermischen. Zitronensäure hinzugeben und zügig verrühren. Mischung in einen luftdichten Behälter geben. Zur Anwendung 1-2 Teelöffel in die Toilette geben.

11 ÖLE FÜR SCHULKINDER

DEIN KIND STÄRKEN

Schulkinder unterstützen

... mit der Kids Collection:

- So ein Schulalltag kann ganz schön herausfordernd sein, oder?
- Mit der Kids Collection gibst du deinem Kind ein Werkzeug an die Hand, sich und seine Emotionen zu managen.
- Dein Kind wird auf körperlicher und emotionaler Ebene unterstützt und gestärkt.
- Dein Kind übt sich darin, Emotionen zu erkennen und mit ihnen umzugehen.
- Dein Kind fühlt sich selbstbestimmt und ist in seiner Kraft.
- Du weißt, dass du dein Kind in den unterschiedlichsten Situationen gut begleiten kannst, indem du die Öle z. B. in wertvolle Routinen integrierst, die die Verbindung zwischen dir und deinem Schulkind stärken.



Überblick

Thinker - die Mischung für Fokus und Konzentration

Calmer - die entspannende Mischung

Brave - die ermutigende Mischung

Rescuer - die lindernde Mischung

Stronger - die schützende Mischung

Tamer - die Verdauungsmischung

Steady - die erdende Mischung

ÖLE FÜR SCHULKINDER

GOOD TO KNOW

Rituale und Anwendungsmöglichkeiten

Aufbewahrung

1
5

- Die doTERRA Öle des Kindersets haben einen tollen Karabiner-Haken, sodass du die Öle direkt dort, wo es sie braucht, befestigen kannst: am Schulranzen oder im Mäppchen zum Beispiel.
- Bewahre sie zuhause dort auf, wo sie leicht zugänglich sind.

Empfehlung

- äußerlich
- aromatisch
- selbstständig

Thinker

MISCHUNG FÜR FOKUS UND KONZENTRATION

- Vetiver, Rosmarin, Peppermint, Clementine
- belebt, energetisiert, fokussiert
- lässt sich toll in die tägliche Lernpraxis integrieren

Dein Kind kann den Roll-on vor den Hausaufgaben auf die Handgelenke auftragen und den Duft im Anschluss tief ein- und ausatmen, um so leichter in einen fokussierten Zustand zu kommen. Diese Routine unterstützt dein Kind auch in Lern- und Prüfungssituationen in der Schule.



ÖLE FÜR SCHULKINDER

GOOD TO KNOW

Rituale und Anwendungsmöglichkeiten

Calmer

ENTSPANNENDE MISCHUNG

- Lavendel, röm. Kamille, Buddha-Holz
- fördert Ruhe und Gelassenheit
- lässt sich in das Abend- und Einschlafritual einbinden

Mit einem schönen Abendritual kannst du den Tag wunderbar abschließen. Trage den Calmer auf die Fußsohlen deines Kindes auf und beendet den Tag gemeinsam mit dem Fokus auf die schönen Dinge, die heute in der Schule passiert sind. Hierbei können dich folgende Fragen unterstützen: „Worauf bist du stolz?“, „Was ist dir heute gut gelungen?“, „Was hat dir Freude bereitet?“



Brave

ERMUTIGENDE MISCHUNG

- Wild orange, Osmanthus, Amyris, Zimtrinde
- fördert Gefühle des Vertrauens, des Mutes und des Glaubens an sich selbst
- Wenn dein Kind eine Herausforderung erwartet, auf den Rücken aufrollen, um den Rücken zu stärken oder einen „Heldenumhang“ umzulegen.



ÖLE FÜR SCHULKINDER

GOOD TO KNOW

Rituale und Anwendungsmöglichkeiten

Rescuer

LINDERNDE MISCHUNG

- Copaiba, grüne Minze, Lavendel
- hat frisches und beruhigendes Aroma
- hilft Spannungen zu reduzieren

Nach langen Lerneinheiten in den Nacken auftragen, um leichter in die Entspannung zu kommen. Affirmation: "Das habe ich gut gemacht." oder "Ich darf Pausen machen."



Stronger

SCHÜTZENDE MISCHUNG

- Zedernholz, Litsea, Weihrauch, Rose
- fördert das Gefühl von Wohlbefinden und Vertrauen
- unterstützt beim Umgang mit belastenden Gefühlen
- beruhigt Emotionen in Stresssituationen

Rolle den Stronger nach einem langen und anstrengenden Schultag auf die Fußsohlen deines Kindes. Der Stronger stärkt und schützt dein Kind von Innen. Das Ritual lässt sich toll mit folgender Affirmation verbinden: „Ich bin stark und beschützt.“



ÖLE FÜR SCHULKINDER

GOOD TO KNOW

Rituale und Anwendungsmöglichkeiten

Tamer

VERDAUUNGSMISCHUNG

- grüne und japanische Minze, Ingwer
- lindert Unwohlsein im Bauch
- der Tamer unterstützt bei Aufregung

Du kannst deinem Kind den Bauch im Uhrzeigersinn massieren und für Linderung sorgen. Stelle deinem Kind bspw. Fragen, um es auf den morgigen Tag vorzubereiten und den Fokus auf das Tolle zu lenken, das es erwarten wird: „Auf wen freust du dich morgen? Was wird morgen bestimmt besonders toll?“



Steady

ERDENDE MISCHUNG

- Amyris, Balsamtanne, Magnolie, Koriander
- wirkt ausgleichend bei dem Gefühl der Überforderung
- unterstützt dabei, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren

Du kannst dein Kind dabei unterstützen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen, indem ihr euch gerade hinstellt und ganz fest die Füße im Boden verwurzelt. Den Steady Roll-on könnt ihr vorher auf die Fußsohlen auftragen. Indem ihr die Übung macht und ganz ruhig atmet, gelangt dein Kind wieder mehr ins Gleichgewicht.



W E R I S E B Y L I F T I N G O T H E R S

Ein großer Dank geht an unsere Liebe Alexandra, mit ihrer Art und Weise, Network mit Leichtigkeit und pragmatisch zu sehen. Danke, dass wir von dir lernen und mit dir wachsen dürfen. Danke dass du da bist und uns Raum gibst ganze neue Dinge zu erforschen und kreieren.



Danke an Svenja Lichtscheidel, Kathrin Lyhs, Janina Gruber, Sabrina Pölloth, Kristin Schindhelm, Janina Jacobi, Steffi Kohnen, Anika Jandt, Katharina Kley und Sandra Münz, dass ihr euer grandioses Wissen in diesem Booklet so gut auf den Punkt gebracht, gesammelt habt.

Und ein großer Dank an DICH, dass du hier bist! Uns dein Vertrauen schenkst und damit unserer Vision beim wachsen hilfst. Jeder Tropfen verbessert die Welt ein kleinwenig. Schön, dass du dich auf den Weg gemacht hast dein Leben eigenverantwortlich und selbstfürsorglich zu gestalten.

Alles Liebe

deine Oilbuddys Community

