

dōTERRA™ | EUROPE

# LIVING

MAGAZINE

**Performance-Botschafterinnen**  
VfL Wolfsburg: Auf der Überholspur

24

AUSSERDEM IN DIESER AUSGABE

**Wellness-Botschafter**  
Ein Tropfen der Hoffnung

10

**Gesundheit und Fitness**  
Eine Routine für Glückseligkeit von Daniela Huelsen

18

# 08 **Wissenschaft:** Auf der Suche nach Frieden: Adaptiv™



**24 Performance-Botschafterinnen**  
VfL Wolfsburg:  
Auf der Überholspur



**18 Gesundheit & Fitness:**  
Eine Routine für  
Glückseligkeit von  
Daniela Huelsen



**20 Für die Kleinen:**  
Kreativer Spaß daheim

## Ebenfalls in dieser Ausgabe

**04 Beschaffungs-Geschichte:**  
Im Tal der Rosen

—

**10 Wellness-Botschafter:**  
Ein Tropfen der Hoffnung

—

**12 Zuhause:**  
Ihr bestes Leben leben

—

**16 Zuhause:**  
Selbstgebauter Ölhalter

—

**17 Gesundheit & Fitness:**  
Mit ein bisschen Unterstützung  
von Ihren Freunden

—

**26 dōTERRA Healing Hands™:**  
Nach der Rettung: Der Welleneffekt

—

**30 Schönheit:**  
Pflegen Sie sich – in jedem Alter

—

**34 dōTERRA™ und Sie**  
Der Beginn Ihrer Reise

—

# Dürfen wir vorstellen?

# Pilöt

Der neue Pilöt™ Diffuser ist bereit für Ihr nächstes Abenteuer. Nehmen Sie ihn einfach mit, jederzeit und an jeden Ort.



Tragbar



Wiederaufladbar



4 Stunden Dauerbetrieb  
oder 8 Stunden  
intermittierende Abgabe



Verantwortungsvoll  
hergestellt aus  
umweltfreundlichen  
Materialien



24 Monate Garantie –  
wenn etwas schief geht,  
bringen wir es wieder  
in Ordnung



Inklusive Dual-Port  
USB 2.4-A-Autoadapter  
und Tragetasche



# Im Tal der Rosen

---

Wenn die Sonne über den mit Tau bedeckten Feldern im bulgarischen Kazanlak aufgeht, sieht man endlose Reihen von blühenden Rosensträuchern. Zwischen den einzelnen Reihen pflücken Erntehelfer sorgfältig die Blüten. Es ist der 5. Mai, der erste Tag der Rosenernte, und die Arbeiter sind schon seit vier Uhr auf dem Feld. Sie pflücken die Blüten, wenn ihr Duft am intensivsten ist. Viele der Helfer tragen eine einzelne Rose im Haar – es ist eine alte Tradition, sich die erste Rose des Tages hinter das Ohr zu stecken.

## Warum Bulgarien?

Das Rosental in Zentralbulgarien grenzt unmittelbar südlich ans Balkangebirge, eine imposante Bergkette, die das stille Tal jahrtausendlang vor Eindringlingen schützte. Heute finden aufgrund dieser geografischen Lage nur wenige Autos ihren Weg durch das Tal, was der Hauptgrund für die saubere Luft und den gesunden Boden ist. Bulgarien liegt am Schwarzen Meer und hat ein sonniges Klima. Zusammen mit seinen durchlässigen, sandigen Böden sind dies die idealen Bedingungen für den Anbau von Rosen. Zudem brauchen Rosen erhebliche Mengen an Regen. Auch hier bietet die geografische Lage dank des weitläufigen Balkangebirges genau die richtigen Voraussetzungen. Wenn die Feuchtigkeit aus dem Schwarzen Meer verdunstet, drücken leichte Brisen die feuchte Luft landeinwärts nach Norden. Diese feuchte Luft erreicht die Berge, welche das Rosental umgeben, und wird nach oben gedrückt. In der Höhe kühlt der Wasserdampf ab, kondensiert und bildet Wolken. Die Wolken, welche zwischen den Berggipfeln gefangen sind, werden größer, bis es schließlich zu regnen beginnt.

Milde Winter, sandiger Boden und starke Frühlingsregen machen dieses Tal zu einem der besten Orte auf der Erde, um Rosen zu züchten. Und so verwundert es kaum, dass die Rose die Nationalblume Bulgariens ist. Dies ist auch der Grund, warum dōTERRA sein ätherisches **Rosenöl** aus dem Rosental bezieht.

## Die Rosenernte

Es gibt über 100 Arten von Rosen, aber es ist die Damaszener Rose, oder *Rosa damascena*, welche für das ätherische **Rosenöl von dōTERRA** in Bulgarien angebaut und destilliert wird. Die Damaszener Rose kam erstmals im siebzehnten Jahrhundert nach Bulgarien, ihr Öl wird als besonders hochwertig geschätzt.

Ab Anfang Mai dominiert die Rosenernte wochenlang die soziale und wirtschaftliche Landschaft des Rosentals. Familie und Freunde eilen herbei und helfen den Rosenbauern, ihre jährliche Ernte einzubringen. Um die Rosen in dem kurzen Zeitfenster, in dem die Ausbeute an ätherischem Öl am höchsten ist, zu ernten, werden mehr als 50.000 Erntearbeiter angeheuert. Während die landwirtschaftliche Technologie die Ernte vieler Feldfrüchte revolutioniert hat, werden Rosen heute noch genauso geerntet wie vor Hunderten von Jahren – von Hand und mit großer Sorgfalt, eine Blüte nach der anderen.

Der ideale Zeitpunkt zum Pflücken ist, wenn die Pflanzen gerade beginnen, ihre Blütenblätter zu öffnen. Schon lange vor der Morgendämmerung und über den ganzen Vormittag hinweg ernten die Helfer die zarten Blüten, stets darauf bedacht, keine zu zerdrücken. Das meiste Öl gibt es in den kühlen Morgenstunden, mit dem Aufgehen der Sonne nimmt die Ausbeute langsam ab. Weil die Blütenblätter so empfindlich sind, müssen sie noch am Tag der Ernte dampfdestilliert werden. Wartet man zu lange, geht das wertvolle ätherische Öl verloren.

# Es gibt über 100 Arten von Rosen. dōTERRA Rose stammt von der *Rosa damascena*, die gemeinhin als Damaszener Rose bekannt ist.

Um das Öl so effizient wie möglich zu gewinnen und um sicherzustellen, dass die Bauern fair und pünktlich bezahlt werden, hat dōTERRA vor kurzem eine Rosendestillerie in Kazanlak gebaut. Sie heißt Terra Roza und ist Teil von dōTERRA Esseterre Bulgaria (mit Hauptsitz in Dobrich). Der Betrieb nahm im Mai seine Arbeit auf, genau rechtzeitig für die Rosenernte 2020.

„Bulgarien hat eine lange Tradition in der Herstellung von hochwertigem Rosenöl aus der Damaszener Rose. Es ist ein großes Privileg, dass nun eine weitere Esseterre-Destillerie im Besitz und Betrieb von dōTERRA mit Kleinbauern zusammenarbeitet und das Kronjuwel der ätherischen Öle Bulgariens produziert“, schwärmt Tim Valentin, Vice President of Global Strategic Sourcing bei dōTERRA. **Rose** ist wahrlich die Königin der Öle. Da ist es nur logisch, dass diese erlesene Blume nun ihre eigene dōTERRA-Destillerie im Herzen der Welthauptstadt der Rosen hat.

## Das Rosenfest

Durch nichts kommt die tiefe Liebe dieser Region zur Rose mehr zum Ausdruck als durch das jährliche Rosenfest. Es findet seit 1903 statt und beginnt am ersten Sonntag im Juni. Dann kommen mehr als 150.000 Besucher, um mehr über die Geschichte und die Traditionen des Tals zu erfahren und bei der Rosenernte und anderen interessanten und unterhaltsamen Aktivitäten mitzumachen.

Zu den spannendsten Ereignissen des Festivals gehören die Rosenkrönung und die Rosenparade. Jedes Jahr wird aus dem Dorf eine Rosenkönigin gewählt, die dann auf vielen Feierlichkeiten repräsentative Aufgaben übernimmt.

Der Höhepunkt der gesamten Erntesaison ist die Parade in Kazanlak. Die Parade ist mit 3.000 Teilnehmern die größte in Bulgarien und erwartet Gäste und Einheimische mit Vorführungen traditioneller Tänze, Musik und Kunst. Die Stadt ist mit Rosebändern und Girlanden geschmückt, und kleine Kinder verteilen Blumen an die Menge, während die Menschen in traditioneller Kleidung tanzen und singen.

Wenn das Ende der Parade vorbeizieht und die Feiernden langsam nach Hause gehen, sind alle Straßen mit Rosenblättern und Blüten bedeckt.



## Die nächste Ernte

Wenn die Sonne im Juni über den Rosenfeldern untergeht, fallen ihre letzten Strahlen über die kilometerlangen Reihen von Rosenstöcken. Die Stöcke sind jetzt kahl – alle Blüten wurden zu reinem Rosenöl destilliert. Gemeinsam haben die Bauern, Erntehelfer und Destillateure im Rosental innerhalb weniger Wochen rund zwei Tonnen reines **Rose** hergestellt.

Bald wird es Zeit, die Rosenstöcke zu beschneiden und mit dem Anbau einer weiteren Generation der hochwertigsten Rosen der Welt zu beginnen. So ist es seit 340 Jahren, und wenn es nach den Bewohnern des Tals geht, wird es auch in den nächsten Jahrhunderten so bleiben.



Scan



## Ätherisches Öl Spotlight

# Rose



*Rosa damascena*

**Destillationsverfahren:** Wasserdampfdestillation

**Aromabeschreibung:** blumig, süß und erdig

**Pflanzenteil:** Blüte

Rose gilt als „Königin der Öle“ und ist eines der wertvollsten ätherischen Öle der Welt. Die Blütenblätter der Rose haben ein süßes, blumiges Aroma, welches häufig in der Parfümindustrie und auch für ätherische Öle verwendet wird.

Das ätherische **Rosenöl von dōTERRA** wird aus der Damaszener Rose gewonnen, einem Stock, der ursprünglich aus der syrischen Hauptstadt Damaskus stammt und heute aus Bulgarien bezogen wird. Zehntausende zarte Blütenblätter der *Rosa damascena* werden zum kostbaren ätherischen **Rosenöl** destilliert. Dieser arbeitsintensive Prozess ist ein Prozess reiner Liebe – getragen von der Mission, die Königin der Öle der ganzen Welt zugänglich zu machen.

### Fun Fact

Es braucht etwa 10.000 Blüten, um 5 ml vom ätherischen Öl **Rose** herzustellen!

*\*Variiert je nach Jahreszeit, Region, Jahr und anderen Faktoren.*

### Die Verwendung von Rose

- + Geben Sie zwei Tropfen in eine kleine Menge Feuchtigkeitscreme und tragen Sie sie sanft auf Gesicht, Hals und Dekolleté auf.
- + Um Hautunreinheiten zu bekämpfen, tragen Sie zweimal täglich einen Tropfen direkt auf die betroffenen Stellen auf.
- + Als Teil Ihrer abendlichen Hautpflegeroutine hilft es, den Feuchtigkeitshaushalt Ihrer Haut auszugleichen.
- + Kreieren Sie Ihren persönlichen Duft. Tragen Sie es auf Hals und Handgelenke auf und genießen Sie diesen luxuriösen Duft den ganzen Tag über.

Auf der Suche nach Frieden:

# dōTERRA Adaptiv™ & die Bedeutung von Achtsamkeit



**Ein proaktiver Umgang mit Ihrem seelischen Wohlbefinden hilft, zu Frieden und Anpassungsfähigkeit zu finden. Durch das Thema Achtsamkeit ist dies nun einfacher und wissenschaftlich fundierter denn je.**

## Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, Ihre Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt zu lenken. Achtsam zu sein bedeutet, stärker präsent zu sein, sich seiner Umgebung und Handlungen stets bewusst zu sein und gleichzeitig in der Lage zu sein, auf sein Umfeld zu reagieren. Achtsamkeit kann von jedem Menschen erlernt werden, auch wenn es oft intensiver Übung bedarf, um sie zu entwickeln! Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, mit denen Sie Ihre Fähigkeit, präsent zu sein, stärken können.

**1. Atmen:** Achtsamkeit beginnt damit, Ihre Aufmerksamkeit auf die grundlegendsten Handlungen des Lebens zu richten. Unsere Atmung funktioniert automatisch, achtsames Atmen hingegen nicht. Einer der ersten

Schritte zur Stärkung von Achtsamkeit besteht darin, zu erkennen, wann Sie einatmen, und bewusst auszuatmen. Wenn Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf die basalste aller menschlichen Funktionen, das Atmen, richten, kann dies Ihr Bewusstsein für das Hier und Jetzt schärfen.

**2. Meditieren:** Es gibt viele Methoden der Meditation und sie alle haben das Ziel, einen ruhigen und ausgeglichenen Zustand des Geistes zu erreichen. Der Schlüssel ist, sich in eine Umgebung und Position zu begeben, in der Konzentration, Beobachtung und Bewusstheit im Vordergrund stehen. Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort, bestimmen Sie ein Zeitfenster, konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und achten Sie darauf, wann und wohin Ihre Gedanken abschweifen.

**3. Bewegen:** Achtsamkeit umfasst auch die Verbindung zwischen Geist und Körper. Die Kombination von gesteigerter Aufmerksamkeit und körperlicher Aktivität ist eine der effektivsten Möglichkeiten, ein ausgeprägteres Bewusstsein für das Eigene zu entwickeln und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Yoga ist der Zustand der Verbindung zwischen Geist und Körper, und die klinische Forschung hat gezeigt, dass eine regelmäßige Yogapraxis helfen kann, die emotionale und psychosoziale Lebensqualität zu verbessern<sup>1</sup>. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und die Verbindung zwischen Ihrem Geist und Ihrem Körper, während Sie zwischen den Bewegungen wechseln. Beobachten Sie in jeder Pose Ihre Gefühle und wohin Ihre Gedanken wandern, greifen Sie aber nicht ein.



## Die Wissenschaft hinter der Achtsamkeit

Die wissenschaftliche Auswertung der Vorteile von Achtsamkeit ist einer der populärsten Bereiche der modernen Wissenschaft. Je nach Forschungsdatenbank gab es im Jahr 1997 weniger als ein Dutzend klinische Studien, in denen es um Achtsamkeit ging. Laut PubMed sind es inzwischen fast 500<sup>2</sup>. Die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit sind tiefgreifend und umfassend erforscht. Eine Untersuchung von 2019 zeigte starke Belege für den Nutzen von Achtsamkeit auf Marker der psychischen Gesundheit und der allgemeinen Lebensqualität<sup>3</sup>.

Interessanterweise sind die Belege der Vorteile für die körperliche Gesundheit genauso eindeutig. Eine kürzlich an der Harvard University durchgeführte klinische Studie fand heraus, dass achtsame Meditation eine starke Genexpression auslösen kann, die möglicherweise hilft, eine gesunde Entzündungsreaktion, einen gesunden Glukosestoffwechsel und einen gleichmäßigen Biorhythmus herzustellen<sup>4</sup>. 2016 fand eine Untersuchung und Meta-Analyse klinischer Studien zur Achtsamkeit als Schmerztherapie Hinweise auf einen positiven Nutzen, mit einem weitaus geringeren Risiko für Nebenwirkungen als bei alternativen Behandlungen<sup>5</sup>.

Achtsamkeit ist ein äußerst individuelles Unterfangen, es gibt jedoch einige Dinge, welche jedem auf dem Weg dorthin helfen können. Klinische Beweise zeigen, dass das Hören von Musik uns dabei helfen kann, in unser neuronales Standardnetzwerk zu wechseln und besser mit der Gegenwart in Einklang zu kommen<sup>6</sup>. Darüber hinaus kann, wie jüngste klinische

### Referenzen

1. Bazzano, A., et al. (2018). Effect of mindfulness and yoga on quality of life for elementary school students and teachers: Results of a randomized controlled school-based study. *Psychology Research and Behavior Management*, 11, 81–89.
2. Abgerufen auf <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>.
3. Wielgosz, J., et al. (2019). Mindfulness meditation and psychopathology. *Annual Reviews in Clinical Psychology*, 15, 285–316.
4. Bhasin, M., et al. (2018). Specific transcriptome changes associated with blood pressure reduction in hypertensive patients after relaxation response training. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(5), 486–504.
5. Hilton, L., et al. (2017). Mindfulness meditation for chronic pain: Systematic review and meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(2), 199–213.

Ergebnisse zeigen, die Verwendung von ätherischen Ölen die perfekte Ergänzung zu achtsamer Meditation sein<sup>7</sup>.

## Wie kann ich Adaptiv in meine Achtsamkeitsroutine integrieren?

Die **Adaptiv** Beruhigende Mischung wurde speziell formuliert, um Sie zur Ruhe zu bringen, wenn Sie es am meisten brauchen. Diese geschützte Mischung aus ätherischen Ölen, welche für ihre beruhigenden Eigenschaften bekannt sind, stellt die perfekte Ergänzung zu achtsamen Handlungen dar. **Adaptiv Touch** ist ideal für die einfache äußerliche Anwendung und ideal zum Mitnehmen für den ganzen Tag. Die **Adaptiv** Produktlinie wurde speziell entwickelt, um Sie auf Ihrem Weg hin zu mehr Bewusstheit zu begleiten. Atmen Sie, meditieren Sie und gehen Sie einen weiteren Schritt in Richtung lebenslanges geistiges und körperliches Wohlbefinden.

## 3 Möglichkeiten, Ihre Fähigkeit zur Präsenz zu stärken:



Atmen



Meditieren



Bewegen

# Ein Tropfen der Hoffnung

---

Produkte im Wert von 128.500 €,  
gespendet von dōTERRA Europe an  
Menschen im Gesundheitswesen

Im März 2020 brachte COVID-19 unsere Welt zum Stillstand. Krankenhäuser und Kliniken mussten eine unglaubliche Anzahl von Patienten versorgen, welche die Kapazität der einzelnen Einrichtungen überstieg. Um Wellness-Botschafter zu unterstützen, welche an vorderster Front arbeiten, hat dōTERRA Europe Produkte im Wert von 128.500 € an 322 Wellness-Botschafter in 13 europäischen Ländern gespendet.

Wir hoffen, dass diese Geste denjenigen, deren Leben von den Auswirkungen der Pandemie betroffen ist, etwas Entlastung verschafft und unsere Dankbarkeit für ihren unermüdlichen Einsatz widerspiegelt. Lesen Sie hier die herzerwärmenden Berichte von Anja, Hélène und Tina, drei der Mitarbeiter im medizinischen Bereich, welche von diesem Projekt profitiert haben. Vielen Dank, ihr seid unsere Heldinnen!

“

„Meine Kollegen hatten schon von Aromaprodukten gehört, aber nicht von ätherischen Ölen. Nachdem wir die Diffuser eine Weile verwendet hatten, waren sie überrascht, wie lange ein paar Tropfen reichen.“ Anja und ihr Team erhielten vier Diffuser und mehrere ätherische Öle, die nun täglich in ihren Arbeitsbereichen eingesetzt werden.

„Wir lieben die angenehme, wohltuende Atmosphäre, die durch die Öle entsteht. Sie helfen uns sehr dabei, in unseren Pausen ein wenig Kraft zu schöpfen, bevor wir wieder auf die COVID-19-Station gehen.“

**Lieblingsmischungen: Citrus Bliss™ und Island Mint™**

Anja Novak, Pflegeleiterin  
Jesenice, Slowenien

“

In der Notaufnahme des Manchester Royal Infirmary gibt es einen Spa-Raum, um das seelische Wohlergehen des medizinischen Personals zu fördern. „Hier stehen unsere dōTERRA Diffuser, Öle und Handcremes. **dōTERRA Balance™** ist bei uns eine besonders beliebte Mischung. Es ist so beruhigend, den Raum zu betreten und dieses Gefühl zu spüren. Es ist eine schöne Auszeit in der Hektik einer Notaufnahme.“

Hélène hat außerdem eine tägliche ätherische Öl-Routine, bevor sie zur Arbeit geht: „Ich rolle **On Guard™ Touch** auf meine Fußsohlen, reibe **dōTERRA Air™** auf meine Brust und trage **Balance** und **dōTERRA Adaptiv™** auf meinen Nacken auf. **dōTERRA Motivate™** habe ich auch neu für mich entdeckt!“

**Kann nicht ohne: On Guard™ Handreinigungsspray**

Hélène Svinos, Oberärztin in der Notfallmedizin  
Manchester, UK (Vereinigtes Königreich)

“

„Das Feedback war absolut fantastisch. Ich habe sofort begonnen, die Öle und Diffuser in meiner Praxis zu verwenden und bemerkte, wie sich die Krankenschwestern und das Personal veränderten, sobald sie durch die Tür kamen. Sie lächelten mehr und sahen glücklicher aus. Die Eltern sagten, dass sie noch nie eine Arztpraxis mit einer so positiven Atmosphäre betreten hätten.“

Tina fährt fort: „Meine Kollegen fingen an, mich nach den Ölen zu fragen und wie sie diese verwenden können. Eine Krankenschwester sagte sogar, nachdem sie mein Büro betreten hatte, dass dies (ein Diffuser) genau das sei, wonach sie gesucht habe, um ihre Wohnung nach einem harten Arbeitstag zu einem Ort der Erholung zu machen.“

**Öle für jeden Tag: Copaiba (Kopaiva) und Yarrow|Pom**

Tina Bozicnik, Kinderärztin  
Maribor, Slowenien



# Ihr bestes Leben leben

Nähren Sie Ihren Körper, Ihre Seele und Ihren Geist und beginnen Sie, das beste Leben zu leben, das Sie verdienen.

Haben Sie schon einmal einen so schönen Moment erlebt, dass Sie vor Dankbarkeit innegehalten haben? Was hat diesen Moment oder diese Erfahrung für Sie so bedeutsam gemacht? Die wahrscheinlichste Antwort ist, dass diese Erfahrung etwas mit der Pflege Ihres Körpers, dem Aufbau einer engen Beziehung oder der Erweiterung Ihres Geistes zu tun hatte. Vielleicht hatten Sie dieses Gefühl bei einem strahlenden Sonnenaufgang nach einer anstrengenden Wanderung, als Sie die Kinder nach einem wundervollen Tag ins Bett gebracht haben oder nach der Lektüre eines Buches, welches Ihre Sicht auf das Leben verändert hat.

Erfahrungen wie diese helfen uns, unser bestes Leben zu leben. Was können Sie also tun, um mehr von diesen Momenten zu erleben? **Wir haben ein paar Ideen zusammengestellt, die Sie auf Ihrem Weg zur besten Version Ihres Lebens begleiten sollen.**

## Aktiv bleiben, glücklich bleiben

Ein aktiver Lebensstil ist einer der ersten Schritte hin zu Ihrem besten Leben. Auch wenn es Ihnen wie das Letzte erscheinen mag, worauf Sie gerade Lust haben – oft ist körperliche Bewegung genau das, was Sie brauchen.

Tun Sie Ihrem Körper mit Bewegung etwas Gutes. Hier ist jeder Mensch sehr individuell. Für die einen ist es ihre Yogapraxis. Für die anderen vielleicht ein lustiger Fahrradausflug mit den Kindern. Das Wichtigste ist, dass Sie auf Ihren Körper hören und sich nicht mit anderen vergleichen. Konzentrieren Sie sich darauf, jeden Tag in einer Weise aktiv zu sein, welche sich für Sie richtig anfühlt.

Wenn Sie sich nach dem Training im Fitnessstudio, einer anstrengenden Wanderung oder nach einem turbulenten Tag mit Ihren Kindern oder Enkeln erholen müssen, verwenden Sie **Deep Blue Rub™** für wohltuende Linderung.



Wir verheddern uns in harten Trainingseinheiten, Muskelaufbau und Gewichtsverlust, obwohl es oft schon reicht, uns und unseren Körper zu bewegen!

---

### Lebenslanges Lernen

Ein aktiver Geist ist genauso wichtig wie ein aktiver Körper. Wie wäre es mit einem neuen Hobby, vielleicht Gartenarbeit, oder Sie vertiefen sich in ein komplett neues Fachgebiet wie die Astronomie! Lebenslanges Lernen ist ein wesentlicher Bestandteil Ihres besten Lebens.

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um Ihren Geist zu nähren. Manchmal braucht es nicht mehr dafür, als in der Bibliothek ein Buch zu einem Thema aufzuschlagen, über das Sie gerne mehr erfahren möchten. Oder Sie informieren sich in der Volkshochschule in Ihrer Nähe, ob ein Kurs angeboten wird, der Sie interessiert.

Mit ein paar Klicks im Internet finden Sie interessante Videos, Artikel und Tutorials zu jedem erdenklichen Thema! Die Möglichkeiten, Ihren Geist zu erweitern, sind endlos.

Verwenden Sie Öle wie **InTune™** oder **dōTERRA Thinker™**, um eine beflügelnde Umgebung zu schaffen, die das Lernen fördert.



## Geben Sie Ihren Beziehungen Priorität

Ein weiterer wichtiger Schritt auf dem Weg zu Ihrem besten Leben ist die Pflege Ihrer Beziehungen. Halten Sie einen Moment inne und fragen Sie sich, ob Sie der Freund, die Partnerin, die Schwester, der Nachbar, der Vater oder die Mutter sind, welche Sie sein möchten. Gibt es etwas, das Sie tun könnten, um eine Beziehung zu stärken? Verabreden Sie sich mit jemandem zum Mittagessen, den Sie schon lange nicht mehr gesehen haben, planen Sie ein besonderes Date mit Ihrem Partner oder nehmen Sie sich Zeit für ein Bastelprojekt mit den Kindern. Es sind die kleinen Momente, die einer Beziehung wirklich gut tun.

Um die perfekte Umgebung zu schaffen, probieren Sie Mischungen wie **dōTERRA Peace™** oder **dōTERRA Forgive™** aus. So helfen Sie, Emotionen auszugleichen und Zufriedenheit zu fördern.



## Energie für Ihren Körper

Um Ihr bestes Leben zu leben, müssen Sie darauf achten, was Sie Ihrem Körper zuführen. Bei allem, was wir über Zucker, verarbeitete Lebensmittel, Giftstoffe usw. hören, kann man sich schon mal fragen, ob eine gesunde Ernährung auf Dauer überhaupt möglich ist.

Das Geheimnis besteht darin, klein anzufangen. Integrieren Sie ein Potpourri aus Obst, Gemüse und Vollwertkost in Ihre Mahlzeiten und Snacks. Geben Sie zum Beispiel frische Beeren und Spinat in einen Frühstücks-Smoothie, naschen Sie über den Tag verteilt Karotten und Sellerie oder essen Sie eine saftige Orange zum Mittagessen dazu. Einfache Veränderungen wie diese können einen entscheidenden Unterschied für Ihren Körper und ihr Wohlbefinden machen.

Verwenden Sie im Rahmen Ihrer gesunden Ernährung Produkte wie **dōTERRA Lifelong Vitality Pack™**, **Smart & Sassy™**, **ZenGest TerraZyme™** oder **ZenGest™** Unterstützende Mischung.

## Ausruhen, entspannen – alles zurück auf Null

In einer Welt, die sich ständig zu bewegen und zu verändern scheint, muss man manchmal einfach auf Pause drücken. Erholung ist ein wesentlicher Bestandteil Ihres besten Lebens. Wenn Sie ausreichend geschlafen haben, werden Sie sich viel besser dem widmen können, was Sie den ganzen Tag über tun müssen und wollen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um besser zu schlafen. Genießen Sie am Ende eines langen Tages ein warmes Bad zum Entspannen und Abschalten. Versuchen Sie, Ihre Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen zu reduzieren. Anstatt sich durch die sozialen Medien zu scrollen, könnten Sie ein Buch lesen oder in Ihr Tagebuch schreiben. Wenn Ihnen vor dem Schlafengehen zu viele Gedanken durch den Kopf schwirren, probieren Sie es doch mal mit einer kurzen Meditation.

Wenn Regeneration zu einer Priorität für Sie wird, werden Sie feststellen, dass Sie in anderen Bereichen des Lebens leistungsstärker und wirklich voll da sind. Wenn Sie eine erholsame Umgebung schaffen möchten, tragen Sie die **dōTERRA Serenity™** Erholungsmischung vor dem Schlafengehen auf Ihre Haut auf, um Sorgen zu zerstreuen und sich auf einen

erholsamen Schlaf vorzubereiten. Oder Sie probieren die **dōTERRA Serenity Softgels** und profitieren von den Vorteilen der dōTERRA Serenity Erholungsmischung in einem praktischen Softgel.

Ihr bestes Leben zu leben, ist wahrhaftig eine Reise – eine, die für jeden Menschen anders ist. Nehmen Sie sich die Zeit, die Bereiche in Ihrem Leben zu finden, die ein wenig Aufmerksamkeit gebrauchen können, und setzen Sie sich dann ein paar einfache Ziele. Sie können dafür unsere Ideen verwenden oder sich Ihre eigenen ausdenken. Sie wissen besser als jeder andere, was Sie am meisten brauchen! Vielleicht möchten Sie üben, in Ihren Beziehungen Grenzen zu setzen oder einen Essensplan in Ihre Woche einzubauen.

Was auch immer es ist, konzentrieren Sie sich darauf, den nächsten Schritt zu machen. Je bewusster Sie leben, desto mehr Erfahrungen werden Sie machen, die Sie zu der einen Erkenntnis bringen: Ich lebe wirklich mein bestes Leben.

Wenn Regeneration  
zu einer Priorität  
für Sie wird, werden  
Sie feststellen, dass  
Sie in anderen  
Bereichen  
des Lebens  
leistungsstärker und  
wirklich voll da sind.

---





## Holen Sie Leben in Ihr Zuhause

**Füllen Sie Ihr Zuhause mit Dingen, die Sie lieben. Legen Sie einen Kräutergarten an oder pflanzen Sie eine Zimmerpflanze, die Sie das ganze Jahr über hegen und pflegen können.**

Wir alle sind gern zu Hause. Wie Ihr Heim aussieht, liegt dabei ganz allein an Ihnen. Sie können es zu einem Ort machen, an dem Sie am Ende des Tages Entspannung finden. Es kann ein Raum sein, der Ihre gesamte Kreativität freisetzt. Oder der Ort, an dem Ihre Familie Energie auftankt. Sie haben die Wahl!

# Selbstgebauter Ölhalter

Nutzen Sie Ihre liebsten ätherischen Öle zur Dekoration Ihrer Wohnung. In diesem stylischen DIY-Ölständer können Sie sie dort aufbewahren, wo sie am häufigsten benutzt werden. Stellen Sie den Ständer neben Ihr Bett, in Ihr Badezimmer oder in die Küche, damit Sie die Öle, die Sie am meisten verwenden, schnell zur Hand haben.

## Selbstgebauter Ölhalter

### Benötigte Materialien:

Holz\*, Forstnerbohrer\*, Bohrer, Handsäge, Gehrungslade, Sandpapier, Holzöl

### \*Holz:

- + Für den hier abgebildeten Halter für ätherische Öle wurde ein Stück Nussbaumholz von 1 x 3 Zoll (25,4 mm x 76,2 mm) Größe verwendet, bei dem die Bohrlöcher gemessen und angezeichnet wurden und das im Anschluss mit einer Handsäge und Gehrungslade zugeschnitten wurde.

### \*Forstnerbohrer:

- + 1 ¼ Zoll (31,75 mm) Forstnerbohrer für 15-ml-Flaschen
- + 1-Zoll (25,4 mm) Forstnerbohrer für 10-ml-Flaschen oder 30-ml-Sprühflaschen von dōTERRA

### Anleitung:

1. Legen Sie die gewünschte Größe, Anzahl und Position der Öffnungen für Ihre Ölflaschen fest und markieren Sie dann für jede den Mittelpunkt. Denken Sie beim Messen daran, dass Sie den gewünschten Abstand zwischen den einzelnen Öffnungen berücksichtigen müssen.
2. Befestigen Sie das Holz mit Klammern an der Oberfläche und passen Sie es nach Bedarf für jedes Loch an.
3. Platzieren Sie die Spitze des Forstnerbohrers in der Mitte Ihrer Mittelpunktmarkierungen und bohren Sie die Löcher. Verwenden Sie Klebeband oder eine Markierung auf dem Bohrer für eine einheitliche Tiefe. Unterbrechen Sie den Bohrvorgang mehrmals, damit die Reibungstemperatur niedrig bleibt und Ihr Holz oder der Bohrer nicht versengt wird.
4. Wenn alle Löcher gebohrt sind, schleifen Sie die Kanten mit dem Sandpapier und tragen Sie eine Ölschicht auf, um das Holz zu versiegeln.



# Mit ein bisschen Unterstützung von Ihren Freunden

Es hat einen Grund, warum Sie den folgenden Vorschlag in fast jedem Artikel mit Trainingstipps finden: „Suchen Sie sich einen Trainingspartner.“ Diese häufig wiederholte Phrase... funktioniert! Untersuchungen haben gezeigt, dass Personen, die in einer Gruppe oder mit einem Freund trainieren, die Intensität ihres Trainings eher steigern als Menschen, die allein trainieren.

Das gemeinsame Training mit einem Freund kann helfen, die Motivation zu steigern und sich gegenseitig zu pushen. Aber haben Sie schon mal darüber nachgedacht, es als eine Möglichkeit zum Aufbau von Beziehungen zu sehen? Gemeinsam mit anderen zu trainieren, kann eine starke Bindung entstehen lassen. In der Gruppe können Sie gemeinsam schwitzen, kämpfen und erfolgreich sein. Sie haben Zeit, sich zu unterhalten und sich kennenzulernen, und die Endorphine, die Sie beim Training ausschütten, helfen, positive Bindungen herzustellen. Gemeinsam Ziele zu erreichen und sich gegenseitig anzufeuern ist das perfekte Rezept für eine Freundschaft.

Egal, Laufband oder Park – mit Freunden macht das Training einfach mehr Spaß. Hier kommen ein paar Ideen:

**Yoga im Park.** Schnappen Sie sich bei schönem Wetter Ihre Yogamatte und genießen Sie im Freien etwas Zeit mit Ihren Freunden. Melden Sie sich für einen Kurs an, und wenn es in Ihrer Nähe keinen gibt, initiieren Sie einfach Ihren eigenen.

**Eine Laufgruppe gründen.** Ob Laufkönigin oder Sportmuffel – die eigene Laufgruppe ist eine tolle Möglichkeit, sich selbst zu motivieren. Manchmal ist der innere Schweinehund übermächtig, aber zu wissen, dass am Treffpunkt Ihre Freunde auf Sie warten, könnte Ihnen den nötigen Schubs geben.

**Die Natur genießen.** Wo auch immer Sie leben – ein Workout unter freiem Himmel ist einfach toll. An der frischen Luft, mit schöner Landschaft und in der Gesellschaft Ihrer Freunde vergessen Sie wahrscheinlich, dass Sie überhaupt trainieren.

**Die Kinder an Bord.** Es gibt viele Aktivitäten, die alle aus dem Haus locken, z. B. Spaziergänge in der Natur, Frisbee, Schnitzeljagd oder Fußball.



# Eine Routine für Glückseligkeit

## Von Daniela Huelsen

„Ganzheitlicher Gesundheitscoach“, „Yogalehrerin“ und „glückssüchtig“ – all das beschreibt Daniela Huelsen, Blue Diamond Leader aus Deutschland. Danielas Weg der Transformation begann, als sie beschloss, „ein bisschen weniger perfekt, dafür aber frei und glücklich“ zu sein. Jetzt lebt sie das Leben ihrer Träume. Mit einem ansteckenden Lächeln verrät uns Daniela ein paar Ideen, die auch Ihren Alltag glücklicher machen können.



### MANDEL- KOKOS- PORRIDGE

#### Zutaten:

- 50 g (glutenfreie) Haferflocken
- 2 TL Chiasamen
- 2 Datteln, gehackt
- 3 TL Kokosflocken
- 1 Handvoll gehackte Mandeln
- 250 ml Mandel- oder Kokosmilch
- 1 Tropfen ätherisches Öl **Cinnamon (Zimt)** oder **Cardamom (Kardamom)**

#### Zubereitung:

1. Haferflocken, Chiasamen und Kokosmilch in einen Topf geben und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Bei Bedarf mehr Wasser dazugeben, da die Chiasamen viel Flüssigkeit aufnehmen.
2. Für den Geschmack Datteln, Kokosflocken, Mandeln und einen Tropfen **Cardamom (Kardamom)** oder **Cinnamon (Zimt)** dazugeben.
3. In eine Schüssel füllen, beliebige andere Toppings (Früchte, Tahini oder Mandelbutter) hinzufügen und genießen!



TÄGLICHE BEGLEITER: **COPAIBA (KOPAIVA)**,  
**FRANKINCENSE (WEIHRAUCH)** UND **ADAPTIV**.

## MAGISCHE MORGENROUTINE

Mein Morgen beginnt mit Meditation, danach schreibe ich in mein Tagebuch. Ich verwende Öle wie **Frankincense (Weihrauch)**, **Sandalwood (Sandelholz)** und **Salubelle™**, um mein Bewusstsein zu erweitern und mich mit meinem inneren Selbst zu verbinden.

06:00

## DEN KÖRPER NÄHREN

Frühstücken Sie gesund. Ich gebe gern Öle wie **Cardamom (Kardamom)** und **Cinnamon (Zimt)** in mein Porridge, oder ich bereite mir einen grünen Saft mit einem Tropfen **Celery Seed (Selleriesamen)**, **Turmeric (Kurkuma)** oder **Grapefruit**.

08:00

## PRODUKTIVER SPAZIERGANG

Gehen Sie täglich spazieren! Frische Luft und Spaziergänge gehören zu meinem täglichen Bewegungsprogramm. Diese Aktivität ist schonend, aber effektiv genug, um den Stoffwechsel anzukurbeln und mein Wohlbefinden zu verbessern. Auch geschäftliche Anrufe und Wellness-Beratungen am Telefon mache ich viel lieber an der frischen Luft. Ich nenne das meine „Walk & Talk“-Zeit!

10:00

## VERBINDUNG HERSTELLEN

Hinsetzen und durchatmen: Um die Mittagszeit mache ich fünf Minuten Pause und eine Atemübung, um mich wieder mit meiner Energiequelle zu verbinden. **dōTERRA Air™**, **Eucalyptus (Eukalyptus)** und **Siberian Fir (Sibirische Tanne)** sind die Öle, die mich bei dieser Praxis unterstützen.

15:00

17:00

## BEWEGEN & STRETCHEN

Wenn sich der Tag dem Ende zuneigt, mache ich eine sanfte Yoga-Einheit, die dynamisch beginnt und mit Yin Yoga endet. Dehnen und Entspannen in Rückenlage fördert gesunde Gelenke und flexible Muskeln. **Deep Blue™** und **Wintergreen (Wintergrün)** sind tolle Öle für Ihr Training.

## ATEMÜBUNG

Suchen Sie sich ein ruhiges Plätzchen und setzen Sie sich bequem hin. Reiben Sie ein ätherisches ÖL Ihrer Wahl sanft in Ihre Hände. Stellen Sie Ihre Füße auf dem Boden auf, machen Sie Ihren Rücken gerade, lassen Sie Ihren Blick schweifen, oder noch besser, schließen Sie Ihre Augen. Atmen Sie mindestens 20 Sekunden lang tief, aber sanft in Ihre Handflächen ein. Lassen Sie Ihren Bauch weich werden und entspannen Sie Ihre Schultern, lassen Sie jegliche Anspannung los. Sitzen Sie die nächsten 5 Minuten einfach still, tief verbunden mit Ihren Wurzeln, und beobachten Sie Ihre Gedanken, ohne sie zu bewerten. Sagen Sie zu sich selbst: „Ich ruhe mich jetzt aus und lade meine Akkus auf.“

# Kreativer Spaß daheim

Für Dinge, die Spaß machen, sind Kinder immer zu haben. Viele Eltern fragen sich zur Zeit, wie man die kleinen Hände beschäftigen kann. Vielleicht haben wir DIE Lösung für Sie. Witzige Ideen zur Beschäftigung Ihrer Kinder müssen gar nicht kompliziert sein. Diese einfachen DIY-Aktivitäten mit Ihren ätherischen Lieblingsölen werden Ihre Kleinen lieben.

## Selbstgemachte Spielknete

Spielknete fördert die Kreativität und kann Kinder stundenlang beschäftigen. Jetzt können Sie gemeinsam aus einfachen Küchenzutaten ihre eigene Knete herstellen. Die ätherischen Öle machen die Knete noch besser und geben Ihnen einen Anlass, Ihren Kindern von der Wirkung der Öle zu erzählen.

### Zutaten:

250 g Mehl  
473 ml Wasser, ggf. Lebensmittelfarbe hinzufügen  
273 g Salz  
1 EL Olivenöl  
1 TL Weinstein  
5 Tropfen ätherisches Öl Ihrer Wahl

### Zubereitung:

1. Alle Zutaten, außer den ätherischen Ölen, in einen großen Kochtopf geben und verrühren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
2. Jetzt auf mittlere Hitze stellen. Die Zutaten mit einem Spatel weiter verrühren, bis sie eine Kugel bilden. Hinweis: Nicht zerkochen lassen, da sonst die Knete zu trocken wird.
3. Vom Herd nehmen und auf Backpapier abkühlen lassen.
4. Nach dem Abkühlen fünf Tropfen Ihres ätherischen Lieblingsöls dazugeben und kneten, bis alles gleichmäßig verbunden ist.

Fertig! Kinderspiel, oder? Für monatelangen Spielspaß einfach in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

## Seifenblasen

Seifenblasen sind ein weiterer Klassiker für Kinder: eine tolle Möglichkeit, alle nach draußen zu holen und die frische Luft zu genießen. Mit einem Spritzer **dōTERRA On Guard™ Schäumende Handseife** halten diese Seifenblasen Ihre Kinder bei Laune und gleichzeitig die kleinen Hände blitzsauber.

### Zutaten:

273 ml warmes destilliertes Wasser  
1 EL pflanzliches Glycerin  
2 TL Zucker  
3 EL **dōTERRA On Guard™ Schäumende Handseife**

### Zubereitung:

1. Alle Inhaltsstoffe miteinander vermischen.
2. Eigenen Seifenblasenstab basteln oder einen gebrauchten Stab verwenden, dann nach draußen gehen und kräftig pusten!

Die Seifenblasenmischung ist in einem luftdichten Behälter bis zu einen Monat haltbar.

## Erlebnisse schaffen

Neben all den witzigen Dingen für Kinder empfehlen wir auch kreative Beschäftigungen, um Kindern unvergessliche Lernerfahrungen zu ermöglichen. Es gibt viele einfache und erschwingliche Möglichkeiten, z. B. lustige und informative Arbeitshefte zum Selbermachen oder der Besuch in einem Aquarium, Zoo oder Museum! Erfahrungen wie diese können dazu beitragen, dass das Lernen Spaß macht und ein Kind sein Leben lang davon profitiert.

Dabei ist es nicht verwunderlich, dass ätherische Öle Kinder beim Lernen unterstützen können! Die Mischungen in der **dōTERRA Kids Oil Collection** wie **dōTERRA Steady™** und **dōTERRA Thinker™** wurden speziell kreiert, um die geistigen Fähigkeiten zu entwickeln. Die Öle in dieser Sammlung eignen sich hervorragend zur äußerlichen Anwendung, um eine tolle Lernumgebung zu schaffen, die Konzentration zu fördern oder den Kleinen eine Extraportion Mut mit auf den Weg zu geben.

## Leckere Snacks zaubern

Ob Fahrradtour oder Wanderung mit den Kids – jede Outdoor-Aktivität macht noch mehr Spaß mit einem Snack im Gepäck. Diese einfachen Rezepte enthalten köstliche ätherische Öle, die Ihre ganze Familie lieben wird.



### doTERRA On Guard™ Popcorn

Wenn Sie auf der Suche nach dem perfekten Snack für einen Filmabend unter freiem Himmel oder die nächste Familienwanderung sind, könnte dieses Popcorn-Rezept genau das Richtige für Sie sein.

#### Zutaten:

125 g Popcorn-Mais	2–3 Tropfen <b>Cinnamon Bark (Zimtrinde)</b>
60 ml unraffiniertes Kokosöl	Mit gemahlenem Zimt und Salz nach Geschmack bestreuen
60 ml reiner Ahornsirup	
5–6 Tropfen <b>On Guard™</b>	

#### Zubereitung:

1. Popcorn an der Luft aufpoppen und in eine große Rührschüssel füllen.
2. Kokosöl schmelzen lassen. Ahornsirup und ätherische Öle unterrühren.
3. Mischung über das Popcorn gießen, zwischendurch mehrmals schwenken und umrühren.
4. Mit gemahlenem Zimt und Salz bestreuen.
5. Gründlich mischen und genießen.

### Erdbeer-Zitrus-Slush

Dieses Rezept macht Spaß, ist erfrischend und lecker. Plus: Sie behalten den Überblick, wie viel Zucker Ihre Kinder essen – eine Win-Win-Situation!

#### Zutaten:

500 ml frische Limonade	4 Tropfen <b>Lime (Limette)</b>
145 g gefrorene Erdbeeren	720 g Eis
Saft von 1 Zitrone	3 EL weißer Zucker (oder ½ TL Stevia)
4 Tropfen <b>Lemon (Zitrone)</b>	

#### Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. Zutaten bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

**Hinweis:** Für eine Konsistenz wie ein Smoothie, 290 g Erdbeeren und 480 g Eis dazugeben.

3. In Gläser füllen und genießen.

**Tipp:** Für eine süßere Version des Smoothies einfach den frischen Zitronensaft weglassen oder mehr Süßstoff dazugeben.





## Sandwich mit Zimt-Erdnussbutter und Müsli

Dieser Snack für zwischendurch ist eine gesunde Alternative zum klassischen Erdnussbutter-Marmeladen-Sandwich und wird das Herz Ihrer Kleinen im Sturm erobern!

### Zutaten:

- 1-2 Äpfel
- 120 g natürliche Erdnussbutter
- 50 g Müsli
- 1 Tropfen **Cinnamon Bark (Zimtrinde)**

### Zubereitung:

1. Äpfel entkernen und waagrecht in Scheiben für Sandwiches schneiden.
2. In einer Schüssel Erdnussbutter, Müsli und ätherisches Öl mischen.
3. Die Mischung zwischen zwei Apfelscheiben geben oder als Dip verwenden.

**Tipp:** Wenn Sie das Sandwich nicht sofort servieren wollen, legen Sie die Apfelscheiben vorher in Wasser mit ein paar Tropfen **Lemon (Zitrone)**. So sehen sie länger frisch aus.

## Unvergessliche Erlebnisse

Sie fragen sich, wie Sie Ihre Kinder sinnvoll beschäftigen können? Die folgenden Ideen können Ihnen helfen, die Kleinen bei Laune zu halten, und zugleich verwenden Sie die doTERRA-Produkte, die Sie lieben und denen Sie vertrauen.

Diese DIY-Projekte und Rezepte enthalten all die fantastischen ätherischen Öle – und sind erst der Anfang! Mit ein wenig Kreativität und der Kraft der ätherischen Öle lassen sich viele unvergessliche Momente schaffen.

# VfL Wolfsburg: AUF DER ÜBERHOLSPUR

*Ein Interview mit Omar Rüppel und Pia-Sophie Wolter, Mitglieder der Frauenfußballmannschaft des VfL Wolfsburg*

Die Frauenmannschaft des VfL Wolfsburg hat in den letzten Jahren immer wieder für Schlagzeilen gesorgt. **Als zweifacher Europameister gelten sie als eine der stärksten Frauenfußballmannschaften Europas.** Um das Beste aus sich herausholen zu können, müssen sowohl Geist als auch Körper in Topform sein.

Omar Rüppel, leitender Physiotherapeut und Konditions-/Rehacoach, und Pia-Sophie Wolter, Mittelfeldspielerin, erzählen jeweils, wie sie es mit Hilfe von ätherischen Ölen und dem **dōTERRA Lifelong Vitality Pack™** auf ihre ganz persönliche Überholspur geschafft haben.



## Erfolge der VfL Wolfsburg- Frauenmannschaft

### *UEFA Women's Champions League:*

Gewonnen: (2) 2012–13, 2013–14

Zweitplatziert: (3) 2015–16, 2017–18, 2019–20

### *Frauen-Bundesliga:*

Gewonnen: (6) 2012–13, 2013–14, 2016–17,  
2017–18, 2018–19, 2019–20

### *DFB Pokal:*

Gewonnen: (7) 2012–13, 2014–15,  
2015–16, 2016–17, 2017–18,  
2018–19, 2019–20



## DEEP BLUE, DEEP BLUE, DEEP BLUE

Für Omar und Pia ist **Deep Blue** die Nummer eins unter den dōTERRA-Produkten. „Wir verwenden **Deep Blue Rub™** oft zur Regeneration. Das Öl ist auch bei den Spielerinnen extrem beliebt. Vor allem die wärmende und kühlende Wirkung der Mischung“, erklärt Omar. „Durch die tägliche Anwendung von Deep Blue wird Linderung gefördert und betroffene Bereiche werden sofort entlastet. Es hilft uns, neue Energie und Vitalität zu tanken“, ergänzt Pia.

## UND DIE SIDEKICKS?

Neben **Deep Blue** sind **Peppermint (Pfefferminze)**, **Lavender (Lavendel)** und **Serenity** weitere ätherische Öle, welche die Spielerinnen und der Rehacoach täglich verwenden.

„Neben den Ölen und Rubs, die wir beim Training und im Spiel nutzen, mag ich **Lavender (Lavendel)** am liebsten. Nur ein paar Tropfen auf dem Kissen oder der Bettdecke helfen dabei, eine beruhigende und wohltuende Umgebung zu schaffen. So kann ich später erholsam schlafen“, erzählt Pia. Sie fährt fort: „**Peppermint** (Pfefferminze) hat eine sehr belebende und erfrischende Wirkung, was die sportliche Leistung positiv beeinflusst.“

„Privat verwenden die Spielerinnen am Abend **Lavender** (Lavendel) oder **Serenity**, um sich auf eine erholsame Nacht einzustimmen,“ fügt Omar hinzu.

## DIE BEDEUTUNG GESUNDER GEWOHNHEITEN

Profispielerinnen müssen stets ihre beste Leistung abrufen können. Ein nachhaltig gesunder Lebensstil ist hierfür der Schlüssel. Pia verrät uns ihre wichtigsten gesunden Angewohnheiten:

„Ich denke, das Wichtigste für eine gute Regeneration und Leistungsfähigkeit ist



ausreichend Schlaf und eine gesunde Ernährung. Ich versuche, acht bis neun Stunden zu schlafen und achte darauf, dass ich je nach Trainingsbelastung genügend Kohlenhydrate und Proteine zu mir nehme. Genauso wichtig sind mir aber gute Vollwertkost und viel Obst und Gemüse.“

## FOKUSSIERT BLEIBEN

Sich Ziele zu setzen und seinen Fokus zu behalten, sind zwei Schlüsselfaktoren, die helfen, während der gesamten Fußballsaison stark und motiviert zu bleiben. „Ich versuche immer, mir über die Ziele der Mannschaft und meine persönlichen Ziele im Klaren zu sein, damit ich weiß, worauf ich Tag für Tag hinarbeite. Das Wichtigste für mich ist jedoch, dass ich Spaß habe, wenn ich mit meinem Team auf dem Spielfeld stehe. Das sind dann die Lorbeeren der harten Arbeit“, sagt Pia.

Pia verrät uns außerdem, wie sie es schafft, trotz eines verlorenen Spiels positiv weiterzumachen: „In jeder Saison gibt es schwierige Phasen. Dann ist es wichtig, nicht den Fokus zu verlieren. Wenn ich ein Spiel verloren habe, will ich sofort wieder spielen, um zu zeigen, dass das Team und ich es besser können. Wenn man ein Spiel verliert, offenbart das auch die eigenen Schwächen. Man weiß dann also genau, woran man arbeiten muss, um es beim nächsten Mal besser zu machen.“

## EIN TIPP VOM COACH

Sie suchen Produkte zur Unterstützung Ihres Trainings? Coach Omar empfiehlt zwei dōTERRA-Produkte ganz besonders:

„Ich kann definitiv **Deep Blue Rub** empfehlen. Es hilft dabei, in vielerlei Hinsicht Entlastung zu verschaffen. Für alle, die Wert auf Wohlbefinden legen, empfehle ich außerdem das **dōTERRA Lifelong Vitality Pack™**. Ich benutze es jeden Tag! Ich bin begeistert von der fantastischen Wirkung, welche es auf meinen Energielevel, die allgemeine Vitalität und mein Wohlbefinden hat.“



Nach der Rettung:

# Der Welleneffekt

Als Marie\* das Frauenhaus Rapha International betrat, wusste sie nicht, was die Zukunft für sie bringen würde. Sie hatte viel durchgemacht. Marie war aus ihrer Familie und aus ihrem Dorf geflohen, wo sie ihrer grundlegenden Menschenrechte beraubt und sexuell ausgebeutet worden war. Bis jetzt hatte sie noch nie jemand gefragt, was sie vom Leben will. Nachdem sie vor dem Menschenhandel zu sexuellen Zwecken gerettet wurde und in eine Nachsorgeeinrichtung kam, lernte sie, dass ihr Wunsch etwas zählt und sie selbst wählen kann, wie ihr Leben aussehen soll.



Während ihrer Zeit bei Rapha International war Marie der wichtigste Teil ihres eigenen Case-Management-Teams. Gemeinsam mit einem Sozialarbeiter, einem Berater und einem Lehrer machte sie einen Plan für ihre Zukunft. Besonders wichtig dabei war, Marie zu helfen, ihre Rechte zu kennen, und ständig über die Klage gegen ihren Menschenhändler auf dem Laufenden zu sein. Ihr Menschenhändler war extrem gefährlich, und der Fall stieß auf großes Interesse bei den Medien. Sie erhielt sogar Morddrohungen. „Unsere Mitarbeiter waren absolut furchtlos dabei, sie zu beschützen“, erinnert sich Stephanie Freed, Mitbegründerin von Rapha International. „Sobald wir vor Gericht gehen, wird das Thema Sicherheit extrem wichtig.“

## Rapha International

Rapha International, gegründet 2003, ist führend in der Nachbetreuung von Überlebenden von Sexhandel mit Kindern. Sie arbeiten bei der Betreuung der ausgebeuteten Mädchen mit den Regierungen vor Ort, der Polizei und sozialen Einrichtungen zusammen und helfen den Gemeinschaften, sich selbst gegen den Sexhandel zur Wehr zu setzen. Derzeit betreibt Rapha vier Einrichtungen in Thailand, Kambodscha und Haiti. Jeder Campus kann bis zu 50 Mädchen gleichzeitig betreuen. Allein im letzten Jahr haben die Mitarbeiter in mehr als 1,1 Millionen Arbeitsstunden Überlebende von Menschenhandel betreut.

Sobald ein Mädchen Rapha International betritt, ist es eine idealisierte und tröstliche Vorstellung, dass ihr erster Tag in dieser Einrichtung ein glücklicher Tag sein wird. Die Realität sieht leider oft anders aus. „Viele Mädchen haben Angst vor diesem Tag“, erklärt Stephanie. „Sie können nicht mehr vertrauen, also beginnen wir ab dem ersten Moment damit, dieses Vertrauen wieder aufzubauen, indem wir ihnen zeigen, was wir für sie tun werden. Wir zeigen ihnen, wo sie zu essen bekommen, und zwar unabhängig davon, wie sie sich verhalten. Wir zeigen ihnen ihr Bett und versprechen ihnen, dass das Bett nur zum Schlafen da ist, nicht zum „Arbeiten“. Und wir geben ihnen ihre eigene Kleidung und Schuhe. Die meisten von ihnen haben nichts, wenn sie zu uns kommen. Wir zeigen ihnen, dass uns ihre Bedürfnisse wichtig sind, und wir erfüllen diese Bedürfnisse konsequent, ohne Bedingungen zu stellen.“

## Verwundete Herzen heilen

Das Ziel von Rapha International ist es, Mädchen dabei zu helfen, sicher in ihre Gemeinschaften zurückzukehren und ihr Leben in nachhaltiger Freiheit zu leben. Um dies zu erreichen, konzentriert sich die Organisation auf vier wesentliche Dinge:

### 1. Sicherheit und grundlegende Versorgung

Viele Mädchen kommen deutlich unterernährt und vernachlässigt zu uns. Ihre Grundbedürfnisse zu erfüllen, ist der erste Schritt. Außerdem hat ihre Sicherheit hohe Priorität, da viele ihrer Peiniger noch auf freiem Fuß sind. Hochqualifiziertes Sicherheitspersonal ist den ganzen Tag vor Ort, jeden Tag.

### 2. Beratung und medizinische Betreuung

Rapha International kümmert sich mit großem Einsatz um ihre seelischen und körperlichen Bedürfnisse. Stephanie erklärt: „Es sind verwundete Herzen und verwundete Körper, die unser Haus betreten.“

### 3. Aus- und Weiterbildung

Rapha International weiß, dass sie den Mädchen mit Bildung und Berufsausbildung die Chance geben, den Kreislauf der generationenübergreifenden Armut zu durchbrechen – für sich selbst und ihre Familien.

### 4. Sozialarbeit und Rechtsbeistand

Rapha International nimmt seine Aufgabe bei der Unterstützung der Strafverfolgung sehr ernst. „Die Mädchen sollen wissen, dass sie es wert sind, dass jemand für sie kämpft“, sagt Stephanie. „Und wir wollen zeigen, dass der Missbrauch von Kindern Konsequenzen hat.“

Rapha International möchte in jeder Hinsicht die höchste Qualität bieten. Jeder, von den Lehrern bis zum Sicherheitspersonal, ist in Traumatherapie geschult. Wenn ein Kind aufgrund des Erlebten ausrastet, zeigt das gesamte Personal Verständnis und kann helfen, auf seine emotionalen Bedürfnisse einzugehen. Kein Kind ist zu schwierig, und kein Fall ist zu kompliziert.

Dr. Anne Wairepo, die Geschäftsführerin der dōTERRA Healing Hands Foundation\*\*, erklärt, warum Rapha International eine so wirkungsvolle Organisation ist: „Ich kann Ihnen versichern, dass in jeder Betreuungseinrichtung von Rapha jedes Kind geliebt und für seinen ihm innewohnenden, individuellen Wert geschätzt wird. Die Mädchen, die ein extremes Trauma erlebt haben, werden hier befähigt, ihren Selbstwert zu erkennen und letzten Endes in Sicherheit und Freiheit zu leben. Hier setzt man sich unermüdlich und nachhaltig für diejenigen ein, welche von der Gesellschaft ausgebeutet wurden. Für die dōTERRA Healing Hands Foundation ist es eine Ehre, zu der wertvollen Arbeit beizutragen, die in diesen Ländern geleistet wird.“

### Mit dōTERRA heilen

Ein wichtiger Schritt, diesen Mädchen bei der Überwindung ihres Traumas zu helfen, besteht darin, ihnen zu erlauben, den Schmerz auszudrücken. Gerade das kann für viele Mädchen schwierig sein, weil sie oftmals so jung und ihre Erlebnisse so ungeheuerlich sind, dass ihnen einfach die Worte fehlen. Selbst wenn sie darüber reden wollten, könnten sie es nicht. Um mit der Aufarbeitung ihres Traumas zu beginnen, ist jedoch entscheidend, dass sie es ausdrücken können. Zu diesem Zweck haben Rapha International und die dōTERRA Healing Hands Foundation ein Kunsttherapiezentrum in ihrer thailändischen Einrichtung gegründet. An diesem schönen und sicheren Ort können die Mädchen ihre Geschichten erzählen. Sie können sie zeichnen, schauspielerisch darstellen oder alles andere tun, was sie brauchen, um sich zu öffnen. Und dabei beginnen sie zu heilen. Seit der Eröffnung des Kunstzentrums konnten Hunderte von Mädchen ihre Trauer, Wut, ihren Schmerz und ihre Hoffnung zum Ausdruck bringen.

### Wellen der Veränderung

„Die alles überspannende Mission der dōTERRA Healing Hands Foundation ist es, Leid zu beenden und den Menschen, welche so dringend Hilfe brauchen, Heilung und Hoffnung zu bringen“, erklärt dōTERRA Founding Executive Mark Wolfert. Diese Mission ist absolut deckungsgleich mit der von Rapha International. Jedes Kind, das in eine der Betreuungseinrichtungen kommt, beginnt zu heilen und wird mit der Fähigkeit wieder gehen, nicht nur sein eigenes Leben, sondern auch das Leben unzähliger anderer Menschen zu verändern.



„Wir sind der dōTERRA Healing Hands Foundation unglaublich dankbar. Gemeinsam werfen wir Steine ins Wasser und erzeugen kleine Wellen, die zu großen Wogen des Wandels wachsen“, sagt Stephanie. „Manchmal frage ich mich, ob die Wellness-Botschafter wissen, wie sehr sie den Kindern helfen. Ich möchte, dass sie es wissen.“ Die Mädchen, die von Rapha International betreut werden, werden später große Veränderungen bewirken und zu starken Stimmen werden, wenn sie sich für das Wohlergehen und die Sicherheit anderer Kinder aus den nächsten Generationen einsetzen.

Es gibt so viel Hoffnung für diese Kinder. Nicht nur die Hoffnung, dass sie ihr Leben in Freiheit leben können, sondern auch, dass sie in der Welt etwas verändern können. Der Welleneffekt dieser Mädchen kann zwar nicht gemessen werden, aber die Investition in sie wird sich hundertfach auszahlen.

### Der Blick nach vorn

Als Marie\* das erste Mal durch das Tor von Rapha International lief, wusste sie nicht, dass sie ihre Zukunft selbst in der Hand hatte. Es brauchte Zeit und Geduld, bis sie wirklich begriff, dass sie selbst die Kontrolle über ihr Leben hatte. Danach wusste sie genau, was sie wollte: Anwältin werden und für die Sicherheit und Freiheit der Kinder in ihrem Land kämpfen.

Heute bereitet sich Marie darauf vor, ihr Studium zu beginnen und ihre Träume zu verwirklichen

*\*Der Name wurde geändert.*

*\*\*Die dōTERRA Healing Hands Foundation ist eine US-amerikanische Stiftung.*

Die dōTERRA Healing Hands Foundation verändert bereits seit 10 Jahren das Leben von Menschen zum Besseren!

“ Von Anfang an wollten wir ein System aus sinnvollen und nachhaltigen Spenden innerhalb von dōTERRA etablieren, und die dōTERRA Healing Hands Foundation ist genau die richtige Antwort auf dieses Vorhaben. Nichts von all dem, was wir in den letzten 10 Jahren erreicht haben, wäre ohne die Großzügigkeit unserer Wellness-Botschafter, Kunden, und Mitarbeiter möglich gewesen, die sich aktiv für die Mission der Stiftung einsetzen, nämlich positive Veränderungen herbeizuführen. Ihre Loyalität und Ihr Glaube an diese Mission haben unglaubliche Veränderungen bewirkt. Jeder Akt der Güte, jeder Tropfen trägt dazu bei, die Welt zu verändern: Mensch für Mensch, Gemeinschaft für Gemeinschaft. ”

—Mark Wolfert, dōTERRA Founding Executive



# Pflegen Sie sich – in jedem Alter

Der menschliche Körper ist ein Wunderwerk. Er trägt uns durch die Freuden und Sorgen des Lebens – durch Wohlbefinden, Verlust, Veränderung und Wachstum, in jedem Alter. Zeigen Sie Ihrem Körper etwas Dankbarkeit, indem Sie ihn mit Liebe und Aufmerksamkeit pflegen. Andere zu lieben und ihnen zu dienen wird einfacher, wenn Sie sich selbst lieben und dienen können.

Ihr Körper ist weise. Es möchte sich so gut wie möglich fühlen. Unterstützen Sie diesen intuitiven Wunsch Ihres Körpers, indem Sie hochwertige Produkte in Ihre tägliche Schönheitsroutine integrieren. Verwenden Sie die **Veráge™ Skin Care Collection**, um Ihre Haut zu nähren und das Erscheinungsbild von Hautunreinheiten zu reduzieren. Durch die tägliche Anwendung von **Yarrow|Pom**, das tiefblaues ätherisches Schafgarbenöl und kaltgepresstes Granatapfelsamenöl enthält, tragen Sie dazu bei, Ihre Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen und sie wieder gesund aussehen zu lassen. Diese sorgfältig zusammengestellte, geschützte Mischung verschönert

die Haut und hilft, das Auftreten von Hautunreinheiten zu reduzieren. Sie können auch eine dünne Schicht **Salubelle™** Beauty-Mischung auftragen, um jugendlich aussehende Haut zu fördern.

Wenn Sie Ihre Haut mit Feuchtigkeit versorgen, bringen Sie sie nicht nur zum Strahlen, sondern auch Hautunreinheiten werden kaschiert. Massieren Sie diese Körperbutter täglich auf raue und rissige Haut, konzentrieren Sie sich dabei auf Ihre Fersen und Ellbogen.



# Selbstgemachte Körperbutter

## Zutaten:

118 ml Sheabutter

118 ml Kakaobutter

118 ml Kokosöl

118 ml **Fraktioniertes Kokosöl**

30 Tropfen ätherische Öle von dōTERRA™ (**Sandalwood (Sandelholz)**, **Frankincense (Weihrauch)**, **Geranium (Geranie)** und **Lavender (Lavendel)**) ist eine gute Kombination

## Zubereitung:

1. Sheabutter, Kakaobutter und fraktioniertes Kokosöl in einer Glasschüssel miteinander vermengen. Glasschüssel auf einen Topf mit kochendem Wasser stellen.
2. Alle paar Minuten umrühren, bis die Zutaten geschmolzen und miteinander verbunden sind (ca. 10–15 Minuten).
3. Sobald alles geschmolzen ist, Schüssel vom Herd nehmen und bis zu 10 Minuten abkühlen lassen. Jetzt die gewünschten ätherischen Öle dazugeben.
4. Masse im Anschluss an einem kühlen Ort (z. B. im Kühlschrank) ruhen lassen, bis sie fest geworden ist.
5. Sobald sie fest geworden ist, aus dem Kühlschrank nehmen und mit einem Stand- oder Handrührgerät aufschlagen. Die Geschwindigkeit langsam erhöhen, bis die Lotion leicht und schaumig wird (ca. 3–5 Minuten).

**Hinweis:** Bewahren Sie diese Mischung in einem Glasgefäß an einem kühlen Ort auf. Schlagen Sie die Körperbutter bei Bedarf mit einem Handmixer erneut bis zur gewünschten Konsistenz auf.



*Zitrusöle können Lichtempfindlichkeit verursachen. Verwenden Sie diese Öle deshalb besser nicht auf der Haut, wenn Sie im Anschluss direktem Sonnenlicht oder UV-Strahlung ausgesetzt sind.*



Stress und Sorgen können der allgemeinen Gesundheit Ihres Körpers schaden, unabhängig davon, wie alt Sie sind. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und für die Dinge, die Sie lieben: Genießen Sie ein Bad, lesen Sie ein Buch, machen Sie einen langen Spaziergang, rufen Sie einen Freund an, kochen Sie für Ihre Familie, oder meditieren Sie. Probieren Sie **Adaptiv™** oder **Copaiba (Kopaiva)** direkt auf der Haut für ein beruhigendes Aroma. Diese simplen Handlungen der Selbstfürsorge erhellen Ihren Tag und helfen, Spannungen und anhaltende negative Gefühle aufzulösen.

Schenken Sie Ihrem Haar etwas Liebe, indem Sie Ihre Haarpflegerroutine an jede Ihrer Lebensphasen anpassen. Veränderungen im Hormonhaushalt können, unabhängig von der Ursache, zu dünner werdendem oder brüchigem Haar führen. Nehmen Sie sich bei Ihrer Haarpflege ein paar Minuten Zeit für eine Tiefenpflege.

Es ist menschlich, sich mit anderen zu vergleichen oder sich zu wünschen, man könnte die Zeit zurückdrehen. Widerstehen Sie der Versuchung, sich mit Ihren Schwächen zu beschäftigen und nutzen Sie stattdessen selbstbestätigende Botschaften, um Dankbarkeit für die Stärken Ihres Körpers zu zeigen. Wenn Sie spüren, dass negative Gedanken aufkommen, wiederholen Sie Sätze wie „Ich verdiene Liebe und Freude“ oder „Ich liebe und akzeptiere meine Fehler“. Tragen Sie **dōTERRA Balance™** auf Handgelenke, Hals und den unteren Rücken auf, um Gefühle von Ausgeglichenheit und Ruhe zu fördern. Positiv über sich selbst zu denken, ist ein mächtiges Werkzeug, um zur besten Version Ihrer selbst zu werden.

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und für die Dinge, die Sie lieben: Genießen Sie ein Bad, lesen Sie ein Buch, machen Sie einen langen Spaziergang, rufen Sie einen Freund an, kochen Sie für Ihre Familie, oder meditieren Sie.





## Ätherisches Öl Spotlight

# dōTERRA Balance™

## dōTERRA Balance und SPA Balance Badeseife

Mit seinem frischen und holzigen Aroma ist **dōTERRA Balance** das perfekte Lieblingsöl, wenn Sie auf der Suche nach ein wenig Harmonie in Ihrem Leben sind. Diese Mischung hilft, Gefühle von Ausgeglichenheit und Ruhe zu fördern.

Spruce (Fichte), Ho Wood (Ho-Holz), **Frankincense (Weihrauch)**, **Blue Tansy (Blauer Rainfarn)** und Blue Chamomile (Blaue Kamille) verbinden sich perfekt mit **fraktioniertem Kokosöl** zu einem verführerischen Duft, der bei äußerlicher Anwendung Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden fördert.

Mit der brandneuen **dōTERRA SPA Balance Badeseife** erleben Sie diese großartigen Vorteile in Ihrer täglichen Routine. Neben hautberuhigenden ätherischen Ölen vereint die schwarze Seife Sheanussbutter, Kokosnuss-, Sonnenblumen- und Palmkernöl sowie Kakaoschalen. Das Ergebnis ist eine Badeseife, die ein sauberes, weiches und erfrischendes Gefühl auf Ihrer Haut hinterlässt.

### Diese Mischung kombiniert die ätherischen Öle von:

Fichtennadeln, Ho-Holz-Blätter, Weihrauchharz, Blüten von Blauem Rainfarn und von Blauer Kamille sowie Osmanthusblüten

### Fun Fact

Viele Öle in dieser Mischung werden seit Jahrtausenden verwendet, um die Emotionen auszugleichen und den Körper in Harmonie zu bringen.

### Verwendung von dōTERRA Balance

- + Nach dem Aufstehen auf die Fußsohlen reiben.
- + Verwenden Sie Balance, um eine ruhige Umgebung beim Meditieren oder in der Yogapraxis herzustellen.
- + Vor dem Schlafengehen auf die Haut auftragen, um zur Ruhe zu finden.

### Verwendung von dōTERRA SPA Balance Badeseife

- + Während der Morgendusche kräftig aufschäumen, um mit einem einzigartigen Spa-Erlebnis in den Tag zu starten.
- + Mit etwas Wolle Ihr individuelles eingefilztes Seifenstück herstellen.

# dōTERRA und Sie



Der Beginn Ihrer  
Wellness-Reise

# Keine Ahnung, wo Sie anfangen sollen? Hier sind ein paar Produkte, die Ihnen den Einstieg erleichtern.

## Ätherische Öle



**Lavender (Lavendel)**  
Reines ätherisches Öl  
Lavandula angustifolia | 15 ml

- Einige Tropfen Lavender (Lavendel) auf die Fußsohlen auftragen, um für Ruhe und Entspannung zu sorgen
- Einen Tropfen in Ihre Schönheitsroutine integrieren, um eine gesunde Haut zu fördern
- Einige Tropfen Lavender (Lavendel) auf Kissen oder Bettwäsche geben und himmlisch entspannen



**Lemon (Zitrone)**  
Reines ätherisches Öl  
Citrus limon | 15 ml

- Geben Sie etwas Lemon (Zitrone) in Ihr Wasser und Sie erhalten einen erfrischenden Geschmack und eine Alternative zu Limonaden und zuckerhaltigen Getränken
- Geben Sie Lemon (Zitrone) zu Ihren Lieblings Speisen und Dessertrezepten für eine süßliche, pikante Note



**Peppermint (Pfefferminze)**  
Reines ätherisches Öl  
Mentha piperita | 15 ml

- Probieren Sie einen Tropfen Peppermint (Pfefferminze) in Ihrem Morgensmoothie – so starten Sie erfrischt wie noch nie in den Tag
- Für eine erfrischende Mundspülung einen Tropfen Peppermint (Pfefferminze) mit einem Tropfen Lemon (Zitrone) in Wasser mischen



**Tea Tree (Teebaum)**  
Reines ätherisches Öl  
Melaleuca alternifolia | 15 ml

- Bei gelegentlichen Hautreizungen 1-2 Tropfen Tea Tree (Teebaum) auf die betroffene Stelle auftragen
- Für saubere und gesunde Nägel nach dem Duschen auf Finger- und Fußnägeln auftragen
- Kombinieren Sie das Öl mit Cedarwood (Zeder) und tragen Sie es nach der Rasur als belebendes Aftershave auf das Gesicht auf



**Oregano**  
Reines ätherisches Öl  
Origanum vulgare | 15 ml

- Ersetzen Sie in italienischen Rezepten einen Esslöffel getrockneten Oregano durch einen Tropfen ätherisches Oregano-Öl
- Geben Sie einen Tropfen des Öls anstelle von getrocknetem Oregano in Pasta- oder Pizzasauce oder auf einen Braten



**Frankincense (Weihrauch)**  
Reines ätherisches Öl  
Boswellia carterii, frereana, sacra und papyrifera | 15 ml

- Geben Sie zwei Tropfen zu Ihrer Feuchtigkeitspflege, um das Auftreten von Hautunregelmäßigkeiten zu reduzieren und die Haut zu verjüngen
- Für Entspannung und Ausgeglichenheit in die Haut einmassieren



**Deep Blue™**  
Lindernde Mischung  
15 ml

- Verwenden Sie das Öl Deep Blue in einer Massage, um seine beruhigenden und kühlenden Eigenschaften zu nutzen
- Mischen Sie Deep Blue mit fraktioniertem Kokosöl und massieren Sie es in die Beine Ihrer Kinder ein
- Vor und nach dem Training auf Füße und Knie auftragen, um eine belebende und kühlende Wirkung zu erzielen



**On Guard™**  
Ätherische Ölmischung  
15 ml

- Hat ein vitalisierendes und erhebendes Aroma
- Warme, zitrusartige Würze für Heißgetränke und Desserts
- Einen gesunden Snack erhalten Sie, wenn Sie geschnittene Apfelspalten in einer Schüssel mit Wasser und einem Tropfen On Guard einlegen
- Geben Sie einen Tropfen On Guard zu Ihrem Wasser oder Ihrem Tee



**doTERRA Air™**  
Ätherische Ölmischung  
15 ml

- Beruhigt die Sinne
- Fördert das Gefühl von freien Atemwegen
- Zusammen mit Bittersalz in ein warmes Entspannungsbad geben und ein Gefühl der Linderung genießen
- Drei Tropfen auf den Boden der Dusche geben
- Vor Aktivitäten im Freien äußerlich auftragen



**ZenGest™**  
Unterstützende Mischung  
15 ml

- Geben Sie nach großen oder schweren Mahlzeiten 1-2 Tropfen in Wasser oder Tee
- Geben Sie vor dem Fliegen oder vor längeren Autofahrten 1-2 Tropfen in Ihr Wasser oder in Ihren Tee



**doTERRA Adaptiv™**  
Beruhigende Mischung  
15 ml

- Hilft bei Anwendung auf der Haut, die Stimmung zu heben
- Wirkt wohltuend auf der Haut
- Nehmen Sie ein entspannendes Bittersalzbad, indem Sie drei bis vier Tropfen Adaptiv ins Badewasser geben
- Mischen Sie drei Tropfen mit fraktioniertem Kokosöl und genießen Sie eine lindernde Massage



**doTERRA Balance™**  
Erdende Mischung  
15 ml

- Für eine ruhige Umgebung beim Meditieren oder in der Yogapraxis verwenden
- Auf die Fußsohlen auftragen und den ganzen Tag über Ausgeglichenheit empfinden
- Vor dem Schlafengehen auf die Haut auftragen, um zur Ruhe zu und schöne Träume anzuregen

# Kits und Sammlungen

Wir von dōTERRA möchten es Ihnen so leicht wie möglich machen. Deshalb stellen wir Ihnen die wichtigsten Dinge zur Verfügung, die Sie brauchen, um Ihr Zuhause, Ihre Familie und Ihren Lebensstil optimal zu fördern. Egal, ob Sie noch am Anfang Ihrer Reise stehen oder schon ein alter „Öl-Hase“ sind – diese sorgfältig zusammengestellten Kits und Sammlungen enthalten alles, was Sie benötigen!



## Essentials Oils Intro Kit

Enthält Lavender (Lavendel) (5 ml), Lemon (Zitrone) (5 ml) und Peppermint (Pfefferminze) (5 ml)



## Family Essentials Kit

Enthält Lavender (Lavendel) (5 ml), Lemon (Zitrone) (5 ml), Peppermint (Pfefferminze) (5 ml), Tea Tree (Teebaum) (5 ml), Oregano (5 ml), Frankincense (Weihrauch) (5 ml), Deep Blue™ (5 ml), dōTERRA Air™ (5 ml), ZenGest™ (5 ml) und dōTERRA On Guard™ (5 ml)



## Kids Collection

Enthält dōTERRA Thinker™ (10 ml), dōTERRA Calmer™ (10 ml), dōTERRA Stronger™ (10 ml), dōTERRA Rescuer™ (10 ml), dōTERRA Steady™ (10 ml), dōTERRA Brave™ (10 ml), dōTERRA Tamer™ (10 ml), sieben Silikon-aufstecker mit Karabinerhaken, illustrierte Lernkarten und eine Tragetasche mit Karabinerhaken



## dōTERRA Essential Aromatics Kit

Enthält dōTERRA Motivate™ (5 ml), dōTERRA Cheer™ (5 ml), dōTERRA Passion™ (5 ml), dōTERRA Forgive™ (5 ml), dōTERRA Console™ (5 ml) und dōTERRA Peace™ (5 ml)



## Home Essentials Kit

Enthält: Frankincense (Weihrauch) (15 ml), Lavender (Lavendel) (15 ml), Lemon (Zitrone) (15 ml), Tea Tree (Teebaum) (15 ml), Oregano (15 ml), Peppermint (Pfefferminze) (15 ml), dōTERRA Air™ (15 ml), Deep Blue™ (5 ml), ZenGest™ (15 ml), dōTERRA On Guard™ (15 ml), den Petal Diffuser und ein dōTERRA Essentials Booklet



## Natural Solutions Kit\*

Enthält: Frankincense (Weihrauch) (15 ml), Lavender (Lavendel) (15 ml), Lemon (Zitrone) (15 ml), Tea Tree (Teebaum) (15 ml), Peppermint (Pfefferminze) (15 ml), Wild Orange (Wildorange) (15 ml), AromaTouch™ (15 ml), dōTERRA Balance™ (15 ml), dōTERRA Air™ (15 ml), ZenGest™ (15 ml), dōTERRA On Guard™ (15 ml), PastTense™ (15 ml), dōTERRA Serenity™ (15 ml), On Guard™ Kügelchen, On Guard™ Zahnpasta, On Guard™ Handseife mit 2 Seifenspendern, On Guard™+ Softgels, dōTERRA Lifelong Vitality Pack™, ZenGest TerraZyme™, Deep Blue Rub, fraktioniertes Kokosöl (115 ml), Lumo Diffuser, Holzbox, dōTERRA Air™ Vapour Stick, Correct-X™, PB Assist™, dōTERRA Salon Essentials™ Schützendes Shampoo, dōTERRA Salon Essentials™ Glättender Conditioner und ein dōTERRA Essentials Booklet

\*Dies ist ein Fast Track-Einschreibungs-kit. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 39. \*Auch als vegane Variante erhältlich.

# Vitamine und Nahrungsergänzung

Das dōTERRA Lifelong Vitality Pack™, eines von dōTERRAs beliebtesten Lifestyle-Produkten, ist vollgepackt mit vitalitätsfördernden Eigenschaften. Mit dem dōTERRA Lifelong Vitality Pack ist es bequem und erschwinglich, den ersten Schritt auf dem Weg zu einem Leben voller Vitalität und Wohlbefinden zu gehen.



dōTERRA Lifelong Vitality Pack™\*



dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ Vegan\*



\*Nur erhältlich im Rahmen des Treueprogramms (weitere Informationen auf Seite 38)

Wie wir alle wissen, tragen biologische, umweltbedingte und physiologische Faktoren zu unserem allgemeinen Wohlbefinden bei. Das bedeutet, dass viele von uns möglicherweise ein bisschen Unterstützung in einem bestimmten Bereich benötigen. Durch modernste wissenschaftliche Spitzenforschung gibt Ihnen dōTERRA mit speziellen Nahrungsergänzungen genau diese Hilfestellung.



xEO Mega



vEO Mega



Microplex VMz



Alpha CRS+



# LRP-Treueprogramm

Im Rahmen des Treueprogramms (LRP) können Mitglieder Punkte sammeln und gegen dōTERRA-Produkte eintauschen. Als Teilnehmer des Treueprogramms verdienen Sie ab dem ersten Moment Treuepunkte, die Sie für den Kauf von dōTERRA-Produkten verwenden können. Je länger Sie teilnehmen, desto mehr Treuepunkte sammeln Sie – **bis zu 30%**!

## Treuepunkte



**Monate  
1-3**



**Monate  
4-6**



**Monate  
7-9**



**Monate  
10-12**



**Monate  
13+**

LRP -  
TREUE  
PROGRAMM

### Personalisieren und sparen

Mit dem Kauf eines dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ oder eines dōTERRA Daily Nutrient Pack™ im Rahmen des LRP-Treueprogramms können Sie bis zu 2 zusätzliche gezielte Nahrungsergänzungen zum absoluten Sparpreis auswählen.

1 dōTERRA Lifelong Vitality Pack  
oder dōTERRA Daily Nutrient Pack kaufen



oder



oder



Und bis zu 2 beliebig kombinierte Artikel der unten gezeigten  
Produkte zum Sparpreis auswählen

Mito2Max™



Deep Blue  
Polyphenol  
Complex™



# Fast Track-Treueprogramm

Sie möchten auf den Fast Track für Treuepunkte? Neue Wellness-Botschafter oder Vorteilskunden, welche innerhalb von 30 Tagen nach ihrer Einschreibung eines unserer Fast Track-Einschreibungskits kaufen, haben die Möglichkeit zu:

- Bonus-Treuepunkten
- Erhöhung ihres LRP-Prozentsatzes

## Wie kann ich mich für Fast Track qualifizieren?

**Monat 1:** Ein qualifizierendes Einschreibungskit kaufen

**Monat 2:** Eine Treuebestellung (LRP) mit 100 PV aufgeben

**Monat 3:** Eine Treuebestellung (LRP) aufgeben\*

Am 15. Tag des dritten Monats als eingeschriebenes Mitglied werden die Bonus-Treuepunkte dem Konto des Mitglieds gutgeschrieben, der neue LRP-Prozentsatz wird aktiviert und die Treuepunkte aus der Treuebestellung (LRP) des zweiten Monats werden dem Konto des Mitglieds unter Anwendung des neuen LRP-Prozentsatzes gutgeschrieben. Die Monate 1-3 müssen zusammenhängende Monate sein.

Fast Track-Kits	100 Bonus-Treuepunkte	LRP-Anfangsprozentsatz
 <p>Natural Solutions Kit</p>	<b>+100</b>	<b>15%</b>
 <p>Essential Oil Collection</p>	<b>+200</b>	<b>20%</b>
 <p>Business Leader Kit</p>	<b>+400</b>	<b>25%</b>

\*Wird die LRP-Teilnahme vor Ablauf von 60 Tagen (Monat 3) gekündigt, erhält der neue Wellness-Botschafter oder Vorteilskunde weder die Bonus-Treuepunkte noch den neuen LRP-Prozentsatz aus dem Fast Track-Einschreibungskit.

Wenn die reinen Geschenke der Erde mit  
der reinen Liebe der Menschen zueinander  
verschmelzen, dann können wir alles erreichen.

---

**dōTERRA™**  
pursue what's **pure**



v7 EU DE

60218113

dōTERRA UK Office, Altius House, 1 North Fourth Street,  
Milton Keynes, MK9 1DG, Vereinigtes Königreich

(C) 2021 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St.  
Pleasant Grove, UT 84062 \* doterra.com