

**So beziehen wir unser  
Green Mandarin (Grüne  
Mandarine) in Brasilien**

**SEITE 8**

**Die WAHRHEIT über  
ätherische Öle und Haustiere**

**SEITE 28**

**So werden Sie zum  
Meistermischer für  
Diffuser**

**SEITE 26**

**Lemon (Zitrone)  
Fakten, Rezepte und  
DIY-Ideen**

**SEITE 32**

# IN DIESER AUSGABE

## ARTIKEL

- 6** MATTHIAS & SABINE Unsere Reise mit dōTERRA.
- 8** GREEN MANDARIN (GRÜNE MANDARINE) Eine Innovationsgeschichte.
- 12** MOLEKULARES DOCKING Erfahren Sie, wie wir die Forschung an ätherischen Ölen voranbringen.
- 16** KEITH GABEL dōTERRA Performance-Botschafter.
- 18** DR. HILLS TÄGLICHE GESUNDHEITSROUTINE 6 Grundsätze für eine nachhaltige Gesundheitsroutine.
- 21** dōTERRA KIDS COLLECTION Neue ätherische Mischungen speziell für Kinder.
- 26** SO WERDEN SIE ZUM MEISTERMISCHER FÜR DIFFUSER Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Herstellung perfekter Diffusermischungen.
- 28** DIE WAHRHEIT ÜBER ÄTHERISCHE ÖLE UND HAUSTIERE Dr. Janet Roark entlarvt Mythen rund um ätherische Öle und Haustiere.
- 32** LEMON (Zitrone): Fakten, Rezepte und DIY-Ideen.
- 34** BYE-BYE STRESS – HALLO ENTSPANNUNG: Feilen Sie an Ihrer Abendroutine.
- 36** DIY: DIFFUSER UND ÖLHALTER Schritt-für-Schritt-Anleitung.



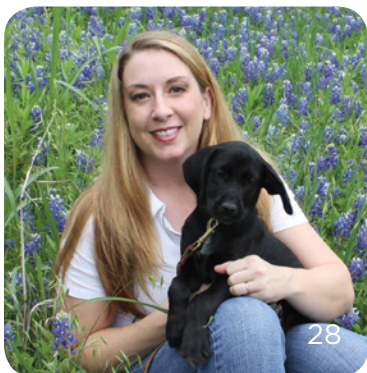
5



8



16



28



29

## RUBRIKEN

- 4** Fragen Sie Dr. Hill
- 5** Spotlight Ätherische Öle: Pink Pepper (Rosa Pfeffer)
- 10** AromaTouch™: Welches Öl passt am besten zu Ihnen?
- 14** dōTERRA Healing Hands: Auf der ganzen Welt im Einsatz
- 20** Spotlight Ätherische Öle: Turmeric (Kurkuma)
- 24** Unschlagbare Rezepte: Butter süß & salzig
- 30** Ernährungsecke: Probiotika/Präbiotika: Was Sie darüber wissen müssen
- 38** dōTERRA Produktleitfaden: Kurzüberblick über alle Produkte



dōTERRA PRODUKTLEITFADEN (siehe Seite 38-60)

# Ihr Guard lässt Sie **NICHT IM STICH**

*Sagen Sie schlechtem Atem den Kampf an*



# Fragen Sie Dr. Hill



**DR. DAVID K. HILL, DC**  
Executive Vice President, Chief Medical  
Officer/Chairman, Wissenschaftlicher  
Beratungsausschuss

**Q:**

**Worin unterscheidet sich Pink Pepper (Rosa Pfeffer) von Black Pepper (Schwarzer Pfeffer)?**



**A:** Obwohl sich rosa und schwarzer Pfeffer optisch sehr ähneln, sind rosa Pfefferkörner tatsächlich enger mit Cashewnüssen verwandt. Und auch wenn wir ihre chemische Zusammensetzung untersuchen, haben die ätherischen Öle, die durch Wasserdampfdestillation aus ihren Früchten destilliert werden, in Wirklichkeit mehr Unterschiede als Gemeinsamkeiten. Insbesondere hat Pink Pepper eine viel höhere Konzentration an Limonen, enthält erhebliche Mengen an Myrcen und hat die höchste Konzentration an Alpha-Phellandren, die wir je in einem ätherischen Öl gefunden haben.

**Welche Vorteile hat Green Mandarin (Grüne Mandarine), die mir andere Zitrusöle nicht bieten können?**



Was Green Mandarin am meisten von seinen Zitrusöl-Kollegen unterscheidet, ist seine hohe Konzentration an Gamma-Terpinen. Es hat zwar das gleiche anregende Aroma wie andere Zitrusöle und lässt sich super in einem selbst gemachten Oberflächenreiniger verwenden, bietet aber gleichzeitig mehrere Anwendungsmöglichkeiten für jeden Tag, die einzigartig sind. Geben Sie das Öl in ein Glas Wasser oder zu Ihrem Lieblingszitrussgetränk, damit die Gamma-Terpinenverbindungen bei der Einnahme die natürlichen Zellfunktionen unterstützen können. Seine Reinigungskraft beschränkt sich auch nicht nur auf Oberflächen; das Öl ist überraschend schonend und effektiv auch für die äußerliche Anwendung. Green Mandarin ist nicht lichtempfindlich und deshalb die perfekte Wahl für die äußerliche Anwendung bei Aktivitäten im Freien.

**Warum wird Yarrow (Schafgarbe) mit Pomegranate (Granatapfelkernöl) gemischt?**



Yarrow ist ein sehr besonderes ätherisches Öl – nicht nur wegen seiner tiefblauen Farbe, sondern auch, weil durch seine vielfältige chemische Zusammensetzung einige faszinierende Eigenschaften entstehen. Beim Durchsehen der aktuellen Forschungssituation wurde deutlich, dass durch die Symbiose zwischen der Zusammensetzung und den zahlreichen Vorteilen von Schafgarbe und denen des Granatapfelkernöls ein besonders leistungsstarkes Öl entstehen kann. Granatapfelkernöl ist eine großartige Alternative als Trägeröl, denn experimentelle Untersuchungen deuten darauf hin, dass es die Gesundheit der Haut fördert und reich an Punicinsäure und mehreren anderen bioaktiven Verbindungen ist. Experimentelle Untersuchungen deuten darauf hin, dass Punicinsäure eine Schutzwirkung auf bestimmte Körpergewebe haben kann. Die Mischung aus den Ölen Yarrow und Pomegranate ist die perfekte Möglichkeit, unser zunehmendes Wissen über Synergien zu nutzen.

**Was macht Magnolia (Magnolie) so einzigartig unter den ätherischen Ölen?**



Magnolia hat Ähnlichkeiten in der Zusammensetzung und viele der beruhigenden und lindernden Eigenschaften von anderen floralen ätherischen Ölen wie Lavendel und Ylang Ylang, jedoch ist Magnolia eine Besonderheit, wenn es um die Konzentration des Monoterpenalkohols Linalool geht, denn es enthält keinerlei Linalylacetat in leicht messbaren Mengen. Dadurch erhält Magnolia ein sehr ausgeprägtes minzartiges Aroma und ein überraschend anderes Spektrum an Vorteilen. Ohne Linalylacetat wird Linalool zu einer dominanten Verbindung, deren Eigenschaften stark zur Wirkung kommen. Die experimentelle Forschung deutet beispielsweise darauf hin, dass das ätherische Öl der Magnolie aufgrund seiner außergewöhnlich hohen Konzentration an Linalool ein besonders wirksamer Schutz vor Insekten sein kann.

# PINK PEPPER (ROSA PFEFFER)

**Anbaugbiet:** Kenia & Peru

**Pflanzenteil:** Frucht

**Destillationsverfahren:** Wasserdampfdestillation

**Aromabeschreibung:** Würzig, fruchtig, leicht holzig

Rosa Pfeffer (*Schinus molle*) ist trotz seiner großen Ähnlichkeit mit schwarzem Pfeffer eng mit Cashewnüssen verwandt. Der Peruanische Pfefferbaum galt bei den Inkas als heiliger Baum. Die indigenen Völker nutzten alle Teile des Baumes, also auch seine rosafarbenen Pfefferfrüchte, als natürliche Behandlungsmöglichkeiten bei gesundheitlichen Problemen.

## ANWENDUNG:

### Aromatisch

- ◆ Tief einatmen für ein Gefühl der Wachheit

### Innerlich

- ◆ Pink Pepper kann anstelle von Black Pepper als Aroma beim Kochen verwendet werden
- ◆ Geben Sie ein paar Tropfen in Ihr Lieblingsalatdressing und Sie erhalten eine würzige Note

### Äußerlich

- ◆ Mischen Sie es mit ein paar Tropfen fraktioniertem Kokosöl und genießen Sie einen pikanten, anregenden Duft

**FUN FACT:** Dieses Öl erschien ursprünglich zunächst in unserer Harmony Collection als zeitlich begrenztes Angebot und ist inzwischen ein dauerhaft erhältliches Produkt.





# Matthias und Sabine

UNSERE REISE MIT dōTERRA

## Das Datum wissen sie immer noch ganz genau.

Der 18. April 2016 war der Tag, an dem Sabine und Matthias ihre Reise mit dōTERRA begannen. Fünf Monate zuvor hatten sie zum ersten Mal ein dōTERRA-Produkt ausprobiert – die On Guard™-Zahnpasta. Schließlich weiß jeder, was man mit Zahnpasta macht!

Die erfolgreichen Presidential Diamonds leben zusammen auf einem wunderschönen Bauernhof in Norddeutschland und haben zwei erwachsene Kinder, Luise (24) und Jonathan (21).

## Das ist ihre Geschichte.

Als uns Adheesh, ein guter Freund, ein Family Wellness-Registrierungsset schickte, war die Welt der ätherischen Öle noch ein großes Mysterium für uns. Weil wir nicht genau wussten, wie wir die Produkte verwenden sollten, probierten wir zuerst die Zahnpasta aus – und waren begeistert. Mit den Ölen dauerte es etwas länger, aber nach ein paar Telefonaten mit Adheesh begannen wir damit zu experimentieren, und seitdem gehören ätherische Öle zu unserer täglichen Routine.

### Sabine:

Als Matthias beschloss, dass er Wellness-Berater werden möchte, war ich überrascht! Nicht, weil ich etwas dagegen hatte, sondern weil normalerweise ich die Spontanere von uns bin.

### Matthias:

Ich hatte großes Vertrauen in unseren Freund, und als ich sah, welche Erfüllung er aus dōTERRA schöpfte und wie seriös das Unternehmen war, war ich mir vollkommen sicher, dass ich diesen großen Schritt gehen wollte.

## Wir können nicht mehr ohne...



## Tipps für ätherische Öle

1. Ich habe immer On Guard Kügelchen dabei. Egal ob Winter, Sommer oder Frühjahr – sie sind einfach ein Muss.
2. Wenn Sie eine „schwierige“ Schwiegermutter haben, geben Sie einfach etwas Citrus Bliss™ in Ihren Diffuser!
3. Deep Blue™ ist toll, wenn Sie vor oder nach dem Sport Ihre Muskeln entspannen möchten.
4. Zum Schlafen habe ich einen Diffuser mit Serenity und Thyme auf meinem Nachttisch, und Sabine hat mindestens 10 Öle, darunter dōTERRA Peace™ und Vetiver, als Grundausstattung in ihrem Schrank.
5. Für einen klaren Kopf greifen wir gern zu InTune™.

### Sabine:

Ich liebe es, mein eigener Chef zu sein. Ich habe viele Jahre als Marketing-Chefin in multinationalen Konzernen gearbeitet und hatte immer das Gefühl, als Frau härter arbeiten zu müssen, um wahr- oder ernstgenommen zu werden. dōTERRA und seine ganze Unternehmenskultur machen ihre Mitarbeiter stark und mutig. Es ist vollkommen egal, ob man Mann oder Frau, alt oder jung, schön von innen oder auch außen ist. Das Einzige, was zählt, ist die Arbeit und Hingabe, die man investiert. Wir wissen heute, dass unsere Arbeit dazu beiträgt, diese Welt jeden Tag ein bisschen besser zu machen.

Mit dōTERRA haben wir nicht nur die Flexibilität bekommen, nach der wir uns so gesehnt haben, unser gesamtes Wohlbefinden hat sich verbessert. Wir sind jetzt achtsamer zu unserem Körper und wir haben unseren kompletten Lebenswandel verändert. Wir konzentrieren uns darauf, Lösungen zu finden und unserem Körper und Geist die Werkzeuge zu geben, die sie brauchen, um perfekt zu funktionieren.

Wir sind davon überzeugt, dass ätherische Öle die Art und Weise, wie wir als Gesellschaft über natürliche Lösungen denken, revolutionieren werden.

# Green Mandarin (Grüne Mandarine)

## Eine Innovationsgeschichte

Die Mandarine (*Citrus reticulata*) ist in Südostasien und auf den Philippinen beheimatet. Ab 1850 war sie auch in Süditalien heimisch, nachdem sie dort eingeführt worden war, und blühte in ihrer neuen Umgebung förmlich auf. Als mehr und mehr Menschen von Italien in den Süden Brasiliens auswanderten, stellten sie fest, dass dort der Boden und die Bedingungen sehr günstig für den Anbau verschiedener Zitrusfrüchte waren – genau wie in ihrem Heimatland Italien. Tausende von europäischen Einwanderern hatten im Süden Brasiliens einen schönen Ort gefunden, den sie fortan ihr Zuhause nannten. Und genauso geht die Geschichte einer Familie, die eine entscheidende Rolle beim Anbau und Ausbau der Mandarinenproduktion in Brasilien spielte.

### Traditionen lebendig halten

Ein gebürtiger Sizilianer namens Enzo zog in den 1970er-Jahren nach Brasilien. Damals war er Anfang zwanzig. Eines der wichtigsten Dinge, die Enzo nach Brasilien mitnahm, war die Liebe zum und der Sachverstand im Anbau von Zitrusbäumen und deren Verarbeitung zu ätherischen Ölen. Er hatte dieses Handwerk von seinem Vater und Großvater im Zitrusgarten seiner Familie auf Sizilien erlernt. Enzo setzt die Familientraditionen und das Fachwissen in der Produktion von ätherischen Zitrusölen bereits in der vierten Generation fort. Noch heute gehen einige von Enzos schönsten Erinnerungen zurück bis in die Zeit, als er als kleiner Junge seine Zeit mit seinem Großvater in den Zitrusgärten und in der Fabrik verbrachte.

Enzo ist ein wichtiger Pionier in der Produktion von ätherischen Zitrusölen in Brasilien. Ein Mandarinenbaum muss stark ausgedünnt werden, wenn die Frucht noch jung und unreif ist. Bei diesem Ausdünnungsprozess werden etwa 60-70 Prozent der unreifen Früchte entfernt. In aller Regel blieb diese grüne, unreife Frucht dann auf dem Boden liegen, wurde zersetzt und zerfiel zu organischer Substanz.





## Landwirtschaftliches Upcycling

Von seinem Großvater wusste Enzo, dass diese unreife Frucht besser genutzt werden und jedem Bauern einen zusätzlichen Gewinn einbringen konnte. Er wusste auch, dass er daraus ein tolles ätherisches Öl produzieren konnte. Er sollte eine große Veränderung herbeiführen, als er von einem Kleinbauern zum nächsten ging und ihnen zeigte, dass die unreifen Mandarinen äußerst wertvoll waren. Dank seiner jahrelangen Bemühungen ernten die meisten Bauern, die im Süden von Brasilien Mandarinen anbauen, diese unreifen grünen Früchte nun zusammen mit Enzo. Durch seinen Einsatz können diese Kleinbauern nun mit dem Geld, das sie durch den Verkauf ihrer unreifen grünen Mandarinen an Enzo verdienen, die landwirtschaftlichen Grundkosten für die jeweilige Saison decken. Das bedeutet, dass alle Einnahmen aus dem Verkauf ihres normalen Frischobstes komplett in ihren Gewinn fließen – eine enorme Veränderung gegenüber der Zeit vor dieser Umstellung, als mit einem Teil des Frischobst-Einkommens die landwirtschaftlichen Gemeinkosten gedeckt werden mussten.



## Kleiner Betrieb, große Erfüllung

dōTERRA freut sich sehr, mit Enzo und 16.000 anderen Kleinbauern zusammenarbeiten zu dürfen, um das ätherische Öl der grünen Mandarine auf den Markt zu bringen. Es ist eine inspirierende Geschichte, in der Innovation, Teamarbeit und Fachwissen zusammenfließen. Enzo sammelt die unreifen Mandarinenfrüchte und verwendet das bei Zitrusfrüchten übliche Kaltpressverfahren, um daraus dieses großartige ätherische Öl zu gewinnen. Enzos Leidenschaft für ätherische Öle geht jedoch über die grüne Mandarine hinaus. Er hilft außerdem bei der Herstellung verschiedener ätherischer Zitrusöle, darunter die ätherischen Öle Wild Orange (Wildorange), Tangerine (Mandarine) und Lime (Limette). Er liebt ätherische Öle und er ist stolz darauf, ein Teil der dōTERRA-Familie zu sein.

Wir sind uns sicher, dass Green Mandarin rasch eines Ihrer Lieblingsöle werden wird. Das einzigartige Zitrusöl bietet viele Vorteile, die auch andere Zitrusöle haben, unterscheidet sich aber durch eine ganz besondere Eigenschaft. Es ist kein lichtempfindliches Öl, denn es wird geerntet, bevor die Frucht ihre volle Reife erreicht hat. Durch diese Eigenschaft wird Green Mandarin zu einem besonderen Zitrusöl, das sich hervorragend für die Anwendung in Innenräumen und im Freien eignet.



# aromatouch<sup>®</sup> TECHNIQUE

Klinische Studien von dōTERRA haben gezeigt, dass die AromaTouch-Technique eine tolle Möglichkeit ist, eine zwischenmenschliche Verbindung aufzubauen, und mehrere Kriterien für Wohlbefinden positiv beeinflusst. Die AromaTouch-Technique wurde entwickelt, damit Sie und andere die Erfüllung einer sinnvollen und dauerhaften zwischenmenschlichen Verbindung erleben können.

Suchen Sie sich einen Menschen, mit dem Sie die AromaTouch-Technique teilen können, und machen Sie das Ganze noch unterhaltsamer: Mit unserem Quiz finden Sie heraus, welcher Öl-Typ Sie sind.

## WELCHES ÖL PASST AM BESTEN ZU IHNEN?

**SCHRITT 1:** Loggen Sie sich auf Facebook ein

**SCHRITT 2:** Suchen Sie nach der Seite „AromaTouch Technique Quiz“ (mit mehr als 50.000 Likes)

**SCHRITT 3:** Klicken Sie links in der Seitenleiste auf „Quiz“

**SCHRITT 4:** Gehen Sie auf „Let's Get Started“

**SCHRITT 5:** Möglicherweise erscheint jetzt ein Fenster, in dem Sie die App autorisieren müssen. Folgen Sie den Anweisungen, um fortzufahren, und das Quiz öffnet sich automatisch

**SCHRITT 6:** Wenn Sie Ihr Ergebnis ermittelt haben, teilen Sie es mit Ihren Freunden

## ÖL-TYPEN

### dōTERRA BALANCE™:

Ihre Anwesenheit hat überall eine beruhigende Wirkung und hilft, eine stabile Umgebung zu schaffen. Sie sind kein Fan von Konflikten. Sie sind sehr naturverbunden und wollen so viel wie möglich draußen sein. Sie genießen die Zeit allein, um Ihre Gedanken zu ordnen.

ÄHNLICH WIE:  
FREUNDE MIT  
LAVENDER



ERGÄNZUNG FÜR:  
FREUNDE MIT  
DEEP BLUE™



### LAVENDER (LAVENDEL):

Sie sind entspannt und haben eine lockere Einstellung zum Leben. Sie sind ein Friedensstifter und genießen es, wenn sich in Konflikten eine Lösung einstellt. Sie mögen lange Spaziergänge, bei denen Sie die Natur genießen oder an friedlichen Orten sein können. Sie bringen andere dazu, sich wohl zu fühlen, und schaffen es, bei Schwierigkeiten oder Stress Trost zu spenden.

ÄHNLICH WIE:  
FREUNDE MIT dōTERRA  
BALANCE™



ERGÄNZUNG FÜR:  
FREUNDE MIT  
WILD ORANGE



## MELALEUCA (TEEBAUM):

Sie haben immer einen witzigen Spruch auf den Lippen! Sie machen gern Ihre Spielchen mit anderen und sind immer für einen Spaß zu haben. Sie sind äußerst hilfsbereit und fühlen sich besonders wohl, wenn Sie anderen helfen können. Sie sind wie ein frisches Lüftchen für die Menschen in Ihrem Umfeld, die gerade mit Problemen zu kämpfen haben.

ÄHNLICH WIE:  
FREUNDE MIT  
WILD ORANGE



ERGÄNZUNG FÜR:  
FREUNDE MIT  
PEPPERMINT



## dōTERRA ON GUARD™:

Auf Sie ist immer Verlass und Sie finden stets neue Wege, um anderen zu helfen. Wenn irgendwo ein Problem auftaucht, dann sind Sie der richtige Ansprechpartner! Bei Ihnen ist alles möglich, denn auch in Ihrem Kopf ist nichts unmöglich. Sie sind optimistisch und haben keine Angst vor ein wenig Konkurrenz.

ÄHNLICH WIE:  
FREUNDE MIT  
PEPPERMINT



ERGÄNZUNG FÜR:  
FREUNDE MIT  
AROMATOUGH™



## AROMATOUGH™:

Sie sind die perfekte Mischung aus Ruhe und Aktivität – und deshalb ein perfektes Vorbild für andere. Sie sind konsequent und vielseitig, und dies macht Sie zu einem besonders wertvollen Menschen. Ein gutes Beispiel für eine Aktivität, die zu Ihnen passt, ist Bootfahren, denn hier fließt eine spannende mit einer abenteuerlichen Komponente zusammen.

ÄHNLICH WIE:  
FREUNDE MIT  
DEEP BLUE™



ERGÄNZUNG FÜR:  
FREUNDE MIT  
dōTERRA ON GUARD™



## DEEP BLUE™:

Sie sind die Ölmischung für echte „Gewinnertypen“. Sie sind fokussiert und motiviert – und deshalb extrem gut in allem, was Sie anfassen. Sie sind stark, athletisch und außergewöhnlich belastbar. Sie sind zielorientiert und sehr erfolgreich.

ÄHNLICH WIE:  
FREUNDE MIT  
AROMATOUGH™



ERGÄNZUNG FÜR:  
FREUNDE MIT  
dōTERRA BALANCE™



## WILD ORANGE (WILDORANGE):

Sie stecken voller Energie. Sie sind so glücklich und optimistisch, dass es so scheint, als könne nichts Ihre Laune trüben. Andere fühlen sich von Ihrer starken, positiven Einstellung angezogen. Sie lieben alle Aktivitäten, bei denen viele Menschen zusammenkommen, denn Ihr Motto lautet: „Je mehr, desto besser“! Sie genießen die Sonne, so oft es geht.

ÄHNLICH WIE:  
FREUNDE MIT  
MELALEUCA



ERGÄNZUNG FÜR:  
FREUNDE MIT  
LAVENDER



## PEPPERMINT (PFEFFERMINZE):

Sie sind stark und unabhängig. Sie wissen, wer Sie sind und brauchen keine Bestätigung von außen, um Ihren Wert zu erkennen. Durch Ihre Stärke schaffen Sie es, sich immer wieder zu verjüngen. Ihre Unabhängigkeit bedeutet nicht, dass Sie nicht gerne mit anderen Menschen zusammen sind, sondern dass Sie die Dinge gerne selbst anpacken.

ÄHNLICH WIE:  
FREUNDE MIT  
dōTERRA ON GUARD



ERGÄNZUNG FÜR:  
FREUNDE MIT  
MELALEUCA



# Molekulares DOCKING



Der Markt für ätherische Öle wächst weltweit rasant und die aktuelle wissenschaftliche Forschung zeigt uns neue Wege, wie wir diese Geschenke der Erde täglich in unserem Leben nutzen können. Viele Menschen fragen sich nun vielleicht: „Wie genau funktionieren ätherische Öle eigentlich?“. Glücklicherweise beginnt ein Netzwerk von dōTERRA-Wissenschaftlern und ihren Forschungspartnern damit, Antworten auf diese Frage zutage zu bringen. Sie erforschen, woher das bemerkenswerte Spektrum an Vorteilen der ätherischen Öle und ihre Fähigkeit kommt, unser Leben positiv zu beeinflussen. Diese Partnerschaft bringt bahnbrechende Forschungsergebnisse hervor, indem sie die Auswirkungen ätherischer Öle auf biologischen Signalwegen aufzeigt und daraus hochwertige, neuartige Anwendungsmethoden entwickelt. Darüber hinaus wird gezeigt, dass ätherische CPTG™-Öle überzeugende Wettbewerber auf dem Markt für rein natürliche ätherische Öle sind.

## Die Forschung voranbringen

Um zu verstehen, wie ätherische Öle und ihre Bestandteile die Zellen beeinflussen und nachhaltig prägen, müssen wir viel genauer hinschauen als nur auf körperlich sichtbare Zeichen wie ein verbessertes Hautbild oder eine freie Atmung. Wir müssen eine Reise in die Zelle unternehmen und dort untersuchen, wie ätherische Öle auf mikroskopischer Ebene wirken. Aber auch auf mikroskopischer Ebene werden täglich neue Fragen beantwortet.

Beginnen wir mit einer einfachen Idee: Wir wissen, dass ätherische Öle funktionieren. Die Wissenschaftler von dōTERRA gehen nun hinter das Mikroskop, um genauer zu erkunden, wie und warum ätherische Öle das tun, was sie tun. dōTERRA setzt derzeit molekulares Docking, Proteomik (groß angelegte Studie zu Proteinen) und andere faszinierende Methoden zur Entdeckung ein, um die Wirkung von ätherischen Ölen auf molekularer Ebene zu untersuchen. Ein Großteil dieser Forschung ist völlig neu, und zwar nicht nur für die Wissenschaft der ätherischen Öle, sondern für die Wissenschaftswelt als Ganzes, und wird direkt im Haus von dōTERRA-Wissenschaftlern durchgeführt, die über höchste Kompetenz in den aktuellen Forschungsmethoden verfügen.

## In silico-Ansatz in der Erforschung der ätherischen Öle

Molekulares Docking ist ein in silico-Werkzeug zur Entdeckung, mit dem Wechselwirkungen zwischen zwei Molekülen charakterisiert werden können. Wenn der Begriff „in silico“ für einen wissenschaftlichen Prozess verwendet wird, bedeutet das einfach, dass dieser Prozess mittels Computersimulation durchgeführt wird. Molekulares Docking und computergestützte Entdeckung sind für die wissenschaftliche Gemeinschaft von riesigem Nutzen, da sie eine zeit- und kosteneffektive Möglichkeit bieten, die Interaktion der Moleküle untereinander zu beurteilen. Dieses Tool gibt Einblicke und untersucht, wie sich Moleküle in kultivierten Zellen oder in einem lebenden Organismus verhalten könnten.

## Neue Forschungsmethoden

Die Forschung zum molekularen Docking in ätherischen Ölen erfordert den Einsatz spezieller Programme und

Parameter, die die Wechselwirkungen zwischen den Bestandteilen der ätherischen Öle und Zielproteinen innerhalb der Zelle charakterisieren sollen. Mit diesen Programmen gewinnen die Forscher von dōTERRA ein besseres Verständnis dafür, wie ätherische Öle wirken, indem sie beobachten, wie die Öle möglicherweise mit ihren Zielproteinen interagieren.

## Neue Vorteile für Sie

Die Technologie schreitet voran, was zu einem verstärkten Einsatz von synthetischen und verfälschenden Stoffen führt. Anhand der von unseren Forschungspartnern gesammelten Daten aus proteomischen Tests können wir nicht nur besser verstehen, wie ätherische Öle wirken, sondern auch Substanzen erkennen, die nicht in die hochwertigen, rein natürlichen ätherischen Öle auf einem höheren Niveau gehören. Die Erkenntnisse aus der in silico-Forschung über die Wechselwirkung von ätherischen Ölen mit unseren Zellen, z. B. durch molekulares Docking, ermöglichen es dōTERRA, einen Einblick in die Wirksamkeit aktueller Nutzungsmodelle zu gewinnen, Erkenntnisse über eine verbesserte Mischung für bestimmte Zwecke zu erhalten und mögliche weitere Vorteile dieser einzigartigen aromatischen Verbindungen zu entdecken.

## Schlussfolgerung

Mit der täglichen Arbeit unserer hauseigenen Wissenschaftler und Forschungskooperationen setzt dōTERRA auch weiterhin den Grundstein für Innovation und Wissenschaft auf dem Markt für ätherische Öle. Die Wissenschaftler von dōTERRA und ihre Kooperationspartner arbeiten derzeit an mehreren Projekten und bereiten die Veröffentlichung ihrer Ergebnisse mit der Wissenschaftsgemeinde und Ihnen vor, indem sie ihre branchenführende und schnell wachsende Liste von wissenschaftlichen Publikationen mit Peer-Reviews ergänzen werden. Obwohl es noch jede Menge zu untersuchen gibt, beginnt dōTERRA langsam damit, das komplexe wissenschaftliche Rätsel über die intensive Erfahrung mit ätherischen Ölen zu lösen. Die Erkenntnisse aus diesen Studien werden nicht nur unser Gesamtverständnis über ätherische Öle erweitern, sondern können uns auch helfen, die unübertroffene Wirksamkeit, Reinheit und Qualität von CPTG-Ölen weiter nachzuweisen und bei der Formulierung von Produkten in der Zukunft zu helfen.



## Auf der ganzen Welt im Einsatz

Von Anfang an verfolgte dōTERRA die Mission, bedürftigen Menschen etwas zurückzugeben. Mit der Gründung der Healing Hands Foundation in den Vereinigten Staaten ist diese Mission in Erfüllung gegangen. Der Erfolg dieser Initiative und der bisherigen einschneidenden Projekte war nur mit Ihrer Hilfe möglich. Durch Ihre großzügigen Spenden von Geld und Zeit haben Sie Beeindruckendes bewirkt, das auf der ganzen Welt wahrgenommen wurde. Hier können wir Ihnen nur einen kleinen Einblick in die unglaublichen Projekte geben, die durch Ihre Unterstützung ermöglicht wurden.



dōTERRA International übernimmt weiterhin alle Gemein- und Verwaltungskosten, sodass die Spenden zu 100 Prozent direkt an die Empfänger gehen.

## Cō-Impact Sourcing™



### Guatemala

#### Multifunktionaler Workshop und Ausrüstung für Sika'abe:

Sika'abe konnte seine Klassenzimmer und sein Unterrichtsangebot ausbauen. Auf dem neu gekauften Grundstück wurde eine multifunktionale Werkstatt gebaut und es wurden einige Geräte angeschafft, damit die Schüler kleinere Motorenreparaturen, Tischlerarbeiten und andere Dinge erlernen können.



### Haiti

#### Projekt zur Katastrophenhilfe und -reparatur:

Nachdem Matthew, der verheerende Hurrikan der Kategorie 4, Ende 2016 einen Großteil von Haiti zerstört hatte, begann die Healing Hands Foundation, eine Stiftung der Vereinigten Staaten, mit der Reparatur und dem Wiederaufbau. Mehrere Wasserbrunnen in Les Cayes wurden repariert, 588 Dächer repariert und mehrere Gemeinschaftsgebäude wurden wieder aufgebaut, darunter eine Grundschule für 152 Schüler.



### Kenia

#### Zugang zu Wasser:

Seit 2016 arbeitet dōTERRA Healing Hands an einem Projekt, das der Grundschule von Mwamose den Zugang zu sauberem Wasser ermöglichen soll. Ab 2017 kann die umliegende Gemeinde dank der Bohrung eines Brunnens und der Installation von Rohrleitungen, einem Wasserturm, Tanks und einem Solarmodul mit Frischwasser versorgt werden. Das Projekt läuft noch.



### Lesbos

#### Hilfe für Flüchtlinge:

Anfang Dezember 2016 organisierte dōTERRA Europe eine Hilfsaktion und reiste mit der dōTERRA Healing Hands Foundation, einer Stiftung der Vereinigten Staaten, nach Lesbos, um dort mit der Nichtregierungsorganisation (NGO) Because We Carry zu arbeiten. dōTERRA Europe möchte eine dauerhafte Möglichkeit für Wellness-Berater aus Europa schaffen, in Lesbos zu arbeiten.

**Globale Bemühungen gegen den Sexhandel** Die dōTERRA Healing Hands Foundation ging 2018 in den USA eine Partnerschaft mit 3 Strands Global und Rapha House ein. Diese neue Kooperation trägt dazu bei, die Arbeit zur Bekämpfung des Sexhandels auszuweiten.

Auf der dōTERRA™ You Convention im September 2017 erhielten dōTERRA Healing Hands und Days for Girls International den GUINNESS WORLD RECORDS™-Titel für die meisten Körperhygiene-Sets, die in einer Stunde zusammengestellt wurden.

## Finanzierung durch Kleinstkredite

### Mentors International

dōTERRA Healing Hands ist stolz, Partner von Mentors International, einer Organisation zur Vergabe von Kleinstkrediten, zu sein. Der Mikrokreditfonds hilft den ärmeren Menschen, sich aus der Armut zu befreien und gleichzeitig die Gemeinden durch wirtschaftliche Entwicklung zu stärken, indem er Kredite an Menschen vergibt, die ansonsten keine Finanzierungsmöglichkeiten hätten oder sich nur bei unethischen und sogar gefährlichen Kreditgebern Geld leihen könnten.

**Maria Pillaca Noa:** Maria kam das erste Mal durch einen früheren Lehrer in Kontakt mit Mentors Peru. Ihr erster Kredit betrug 147 €/128 £ und ermöglichte es ihr und ihrem Mann, ihr Möbel- und Polstergeschäft auszubauen. Maria spart derzeit auf eine neue Nähmaschine, mit der sie verschiedene Arten von Stoffen effizienter nähen kann.



## Partnerprojekte von Wellness-Beratern

74



37



37



### 2017 ABGESCHLOSSENE PROJEKTE

- |  |  |
|--|--|
| 1. A Child's Hope Foundation                                   | 20. Kuwasha International Development Society (Pacific Academy Outreach Society) |
| 2. Acacia Shade  | 21. Lesvos Greece Project  |
| 3. Blanca's House  | 22. Midway Elementary Special Needs Programme (The Education Foundation)         |
| 4. Christian Life Church                                       | 23. Open Arms International  |
| 5. Divinely Essential, LLC (Center for Great Expectations)     | 24. Operation Underground Railroad Fundraiser                                    |
| 6. Elevatus Foundation   | 25. Peacework  |
| 7. EMAS Canada (Gambade Medical Clinic)                        | 26. Red Island Restoration (WorldVenture)  |
| 8. FOOT Foundation, Inc.                                       | 27. Santa Rosa Fire Devastation  |
| 9. Gateway to College Academy (Sonoma County Fire Devastation) | 28. Sarnelli House   |
| 10. Ghana Make a Difference                                    | 29. School the World   |
| 11. Guatemala Children's Foundation                            | 30. Selah Freedom  |
| 12. Healing Agents International                               | 31. Sheltering Wings   |
| 13. Helping SAVE   | 32. St. Augustine Humane Society   |
| 14. Ho'ōla Nā Pua  | 33. The Mission Inc.   |
| 15. Hope Church Missions Group                                 | 34. Vusama Village Tour  |
| 16. Joy's G.I.F.T.   | 35. Wheelchair Foundation  |
| 17. Julianna Saylor Fundraiser                                 | 36. Youth Service International  |
| 18. Junglekeepers  | 37. 109 World  |
| 19. Kids3  |  |

### PROJEKTE, DIE 2017 GENEHMIGT UND 2018 ABGESCHLOSSEN WURDEN

- |   |  |
|---|--|
| 1. HandReach                                | 21. Programa Velasco   |
| 2. Giveoils Foundation                      | 22. International Extremity Project                                    |
| 3. Blessing the Children Ministry Orphanage | 23. Lighthouse Sanctuary   |
| 4. No More Chains                           | 24. Essential Peace Vegas  |
| 5. Ghana Make a Difference                  | 25. KICKcancer Movement  |
| 6. Santa Rosa Fire Devastation              | 26. Farmer FoodShare   |
| 7. Partners in Home Care                    | 27. Woodland Star Elementary School (Napa and Sonoma Fire Devastation) |
| 8. Joel 2 Missions                          | 28. Gateway to College Academy (Napa and Sonoma Fire Devastation)      |
| 9. Youth Employability Programme            | 29. Operation Walk - Freedom to Move                                   |
| 10. One Love                                | 30. AmbiAR   |
| 11. Natural Doctors International           | 31. Ananda Learning Center   |
| 12. Worlds Collide Africa (One Ndoto)       | 32. Bridges to Hope  |
| 13. Hope Alliance                           | 33. Recycled and Redeemed  |
| 14. Mission Mbale                           | 34. Eldoret Kenya - Women's Empowerment Project                        |
| 15. Kara Tepe Camp Project                  | 35. Providing Change   |
| 16. Ninos Con Valor                         | 36. Time for Teens   |
| 17. El Refugio Fundación, A.C.              | 37. Allied Media Projects  |
| 18. Tumaini Children's Charity              |  |
| 19. Cultiva International                   |  |
| 20. Pistis Academy and Children's Home      |  |



# KEITH GABEL

## WIE KAM ES DAZU, DASS SIE ANGEFANGEN HABEN, DAS SNOWBOARDFAHREN WETTKAMPFMÄSSIG ZU BETREIBEN?

Als Erstes würde ich gern festhalten, dass mir das Snowboarden heilig ist. Ich stand mit 15 das erste Mal auf einem Brett. Ich hatte mit 12 Jahren mit dem Skifahren begonnen, aber eigentlich wollte ich unbedingt Snowboarden. Mein Vater war ein Skifahrer der alten Schule. Er sagte immer, wenn ich Ski fahren wolle, würde er mir alles bezahlen, wenn ich aber Snowboarden wolle, dann müsse ich das alles selbst bezahlen. Als ich meinen ersten Job anfang, kaufte ich mir ein gebrauchtes K2 Bomber mit Clicker-Boots und Bindungen. Seitdem ist Snowboarden nicht nur meine Leidenschaft, sondern auch mein „way of life“. Ich kann mir Ziele setzen, die unerreichbar erscheinen, und sie dann verfolgen und erreichen. Wenn ich fahre, bin ich eins mit der Natur und spiele eine entscheidende Rolle in einem in sich geschlossenen Tanz, der sich rasch in einen flüchtigen Kampf verwandeln kann, einen Kampf, in dem es von jetzt auf gleich um Leben und Tod gehen kann. Es ist einer der wahrhaftigsten Orte der Welt. Ich meine, wo sonst willst du Gott näher kommen als auf 4.200 Metern Höhe?

## HABEN SIE EINE BESTIMMTE ROUTINE, UM SICH AUF EINEN WETTKAMPF VORZUBEREITEN? WIE SIEHT DIE AUS?

Ja. Jeden Tag, egal was auf dem Programm steht, gebe ich etwas dōTERRA Motivate™ oder Peppermint in meinen Diffuser und meditiere dann für 10 bis 15 Minuten. Danach mache ich mindestens 30 Minuten

Yoga. So Sorge ich dafür, dass mein Tag gut beginnt. Wenn es Winter ist, gehe ich dann in die Berge und verbringe etwa 4–6 Stunden im Schnee. Danach gönne ich mir ungefähr eine Stunde Ruhe, um über den Tag nachzudenken, dann gehe ich zwei oder drei Stunden ins Fitnessstudio und arbeite an meiner Kraft und Kondition. Im Anschluss mache ich meistens 45 Minuten lang eine Cool-down-Übung. Mein Tagesabschluss ist eine Erholungsmassage mit Deep Blue Rub™.

## WAS LIEBEN SIE AM MEISTEN AM SNOWBOARDEN?

Ich würde sagen, was ich am Sport mit am meisten liebe, ist dass es nichts Befreienderes gibt, als mit der Natur eins zu werden, mit ihr zu arbeiten statt gegen sie. Ich liebe das Gefühl, wenn man 20 Meter hoch springt und durch die Luft fliegt wie ein Vogel, oder wenn man auf einer frischen Schneedecke einen Heelside-Turn macht und so viel frischen, weißen Schnee aufwirbelt, dass man aus allen Richtungen geblendet wird und schnell hindurchjagen muss, um wieder ans Licht zu kommen. Ich liebe es, dass ich allein für meine Entscheidungen und das Ergebnis meines Tages verantwortlich bin.

## WIE WAR ES FÜR SIE, AN DEN PARALYMPICS TEILZUNEHMEN?

Oh Mann, wie soll man so ein Gefühl nur beschreiben? Stellen Sie sich vor, der Rummel Ihres ganzen Lebens läuft auf einen einzigen Moment hinaus. All die Arbeit, die du investiert hast, die Opfer, die du gebracht hast, und die Dramatik, mit der du umgehen musstest – das alles gipfelt in einem



einzigem Tag. Nicht nur in einem einzelnen Tag, sondern in ein paar Durchgängen. Als ich das erste Mal an den Spielen teilnahm, tat ich einfach so, als wäre es wie jede andere Reise. Ich versuchte, so viel wie möglich zu sehen und zu erleben. Das US-Team kam in der Aufstellung erst relativ spät, also reiste ich zwei Wochen vor unserem Wettbewerb nach Russland. Ich sagte mir immer wieder, dass es ein Job sei, den ich zu tun hatte. Beim zweiten Mal kam eine Crew von sieben Leuten mit, darunter meine Frau Heather und ein paar sehr enge Freunde, die mich unterstützen wollten. Es war so ein cooles Gefühl, nach meinen Durchgängen auf die Tribüne zu schauen und dort die Massen von Menschen zu sehen, die mir und dem Rest vom Team USA zujubelten. Auf dem Treppchen zu stehen und meine Familie, mein Land und mich selbst zu vertreten, ist etwas, das können keine Worte der Welt wirklich und wahrhaftig beschreiben.

### WOHER NEHMEN SIE IHRE INSPIRATION?

Nun, das ist eine schwierige Frage. Ich glaube, ich ziehe meine Inspiration aus einigen wenigen verschiedenen Quellen. Zuallererst erhalte ich wahnsinnig viel Unterstützung von Heather (wahrscheinlich meine größte Stütze), von meinen Eltern, ein paar nahen Verwandten und ein paar großartigen Freunden – und natürlich von meinen Kollegen aus dem United States Olympic Committee. Ich muss sagen, dass viel von meiner Inspiration und meinem Antrieb aus der Angst vor dem Scheitern kommt. Als Kind habe ich einen Tiefpunkt erlebt, und ich will nie wieder dahin zurück. Jeden Tag versuche ich, die beste Version von mir selbst zu sein, und ich behalte den Sieg immer fest im Auge.



### WELCHEN RAT WÜRDEN SIE JEMANDEM GEBEN, DER WETT-KAMPFMÄSSIG SNOWBOARDEN WILL?

Einer meiner Mentoren sagte mir einmal: „Wenn du groß werden willst, höre auf, klein zu denken.“ Mit anderen Worten, mit der richtigen Einstellung kannst du alles erreichen. Gib niemals auf, weil du nie weißt, wie nah du deinem Ziel vielleicht schon bist.

### WOFÜR WOLLEN SIE BEKANNT SEIN ODER WAS IST IHRE GRÖSSTE ERRUNGENSCHAFT?

Ich will einfach nur ein guter Mensch sein. Uns allen steht nur eine begrenzte Zeit zur Verfügung, warum also sollten wir die nicht genießen? Warum nicht jemandem, der in Not ist, seine Hand zur Hilfe reichen? Warum nicht mal etwas Neues ausprobieren oder nach dem Guten streben? Mein Wunsch ist, das Leben, das ich habe, mit den Menschen, die ich liebe, zu genießen und diese Botschaft der Liebe an den Rest der Welt weiterzugeben. Ich würde gerne irgendwann eine gemeinnützige Organisation gründen und damit Menschen helfen, die durch eine schwere Krankheit oder Verletzung eine Behinderung zurückbehalten haben oder sich in bestimmter Weise anpassen mussten. Mein Ziel wäre es, sie mit einem Mentoring-Programm in diesem Prozess zu unterstützen und ihnen hoffentlich eines Tages bei den finanziellen Belastungen helfen zu können, die durch die geeignete medizinische Behandlung und Ausrüstung wie Prothesen, Orthesen oder Rollstühlen entstehen.



### WELCHE SIND IHRE LIEBSTEN dōTERRA-PRODUKTE UND WIE VERWENDEN SIE SIE?

Als Allzweckreiniger verwende ich Melaleuca (Teebaum), Eucalyptus (Eukalyptus), Lemon (Zitrone) und Lavender (Lavendel). dōTERRA On Guard™ benutze ich das ganze Jahr über, um die natürlichen Funktionen meines Immunsystems zu unterstützen, was im Winter und für jeden, der viel draußen ist, äußerst wichtig ist. ZenGest™ verwende ich, um meine Verdauungsgesundheit zu stärken. Das ist von Vorteil, wenn ich ins Ausland reise und nicht an das Essen dort gewöhnt bin. Deep Blue™ verwende ich in einer gewissen religiösen Art und Weise in meinem Alltag. Wir benutzen unseren Diffuser zu Hause jeden Abend. Nach einem stressigen Tag stellt Heather eine Art Mischung aus Lavender (Lavendel) und Lemon (Zitrone) mit einem Hauch von Deep Blue her.

**Alter:** 34

**Heimatort:** Ogden, Utah

**Aktueller Wohnsitz:** Aspen, Colorado

**Familie:** Eltern: J. Keith Gabel und Theresa Martin  
Ehefrau: Heather

**Geschwister:** 2 Brüder und 3 Schwestern

**Lebensmotto:** Die Macht der positiven Einstellung wird immer siegen. Carpe Diem.

# GESUNDES LEBEN - TAG FÜR TAG

Dr. David K. Hill, D.C., Founding Executive, Chief Medical Officer und Chairman,  
Wissenschaftlicher Beratungsausschuss

Als ich beschloss, dass es an der Zeit sei, meine eigene Gesundheit ernster zu nehmen, musste ich nicht lange nach einem Leitfaden suchen. Bei Ihrer Gesundheit geht es nicht um eine extreme Ernährung oder ein hartes Sportprogramm, sondern um einen Lebensstil – der sich auf gesunde, nachhaltige Gewohnheiten konzentriert – die sechs Grundsätze, aus denen die Wellness-Lifestyle-Pyramide von dōTERRA besteht.



1

## Richtig essen

Die Korrektur meiner Ernährung und die damit verbundenen drastischen Änderungen an dem, was und wie viel ich aß, war gar nicht so schwierig. Aber es gab einige Faktoren, die ich überhaupt nicht bedacht hatte. Selbst die größten Ernährungspäpste haben oftmals Lücken, wenn es darum geht, den Nährstoffbedarf ihres Körpers zu decken.

Deshalb ist die Ergänzung Ihrer Ernährung mit dem dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ (LLV) entscheidend für jeden, der eine optimale Gesundheit anstrebt. Die Grundlage meiner täglichen Gesundheitsroutine bildet LLV, das ich zusammen mit meinem Frühstück und auch zum Abendessen einnehme.

Eine der weniger bekannten Nebenwirkungen einer Ernährung, die hauptsächlich aus stark verarbeiteten Lebensmitteln besteht, ist ihre Wirkung auf das Innenleben Ihres Darms. Wir kommen langsam dahinter, dass die Gesundheit Ihres Darm-Mikrobioms nicht nur die Verdauung beeinflusst, sondern auch erhebliche Auswirkungen auf den Stoffwechsel, die Gewichtskontrolle und viele andere Gesundheitsfaktoren haben kann. Die Unterstützung einer gesunden Mikroflora im Darm durch die Ergänzung meiner neuen Ernährung mit PB Assist™+ Probiotic Defense Formula ist inzwischen Teil meines Alltags. Und egal wie schlecht Ihre bisherigen Essgewohnheiten waren, Ihr Körper wird sich an alles anpassen. Mit einem Verdauungssystem, das an stark verarbeitete Lebensmittel gewöhnt ist, wäre die Vollwertkost, mit der ich begonnen habe, eine äußerst unbequeme Veränderung. ZenGest TerraZyme™ vereint diese aktiven Vollwert-Enzyme und die Tummy Tamer-Mischung zu einer wertvollen Unterstützung meiner Verdauung. Gesundheit und ein langes Leben beginnen damit, wie Sie Ihren Körper versorgen. Die Ernährungsbausteine, die durch eine Ernährung auf der Grundlage von Vollwertkost und ergänzt durch LLV, PB Assist+ und ZenGest TerraZyme bereitgestellt werden, sind die Grundlage für jedes Gesundheitsprogramm.



2

## Sport

Durch mehr körperliche Betätigung ein paar zusätzliche Kalorien zu verbrennen, musste ein Bestandteil meines neuen Lebensstils werden. Damit kam auch das typische gelegentliche Zwicken, das mit mehr Bewegung einhergehen kann. Als sich regelmäßige Verabredungen im Kino in Wanderungen und Fahrradtouren durch die Umgebung verwandelten, wurden die Deep Blue™ Lindernde Mischung und Deep Blue™ Rub zu meinen täglichen Begleitern. Ich fand heraus, dass es angesichts der größeren körperlichen Belastung praktisch war, jeweils eine Flasche mit dem Öl und dem Rub in einer Schublade neben meiner Haustür aufzubewahren.



## Ruhe und Umgang mit Stress

Wie wichtig Ruhe und Stressmanagement sind, wird oft erst dann bemerkt, wenn ihr Fehlen Ihre allgemeine Gesundheit bereits stark beeinträchtigt hat. Eine regelmäßige Routine zum Schlafengehen und umsetzbare Schritte zur Stressbewältigung sind für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden von größter Bedeutung. Und hier kommen Lavender (Lavendel) und dōTERRA Balance™ ins Spiel. Ich beginne jeden Tag, indem ich mir etwas dōTERRA Balance auf meine Fußsohlen reibe, um mir ein wunderbares Ruhegefühl zu geben, und ich beende meinen Tag mit Lavender (Lavendel) aus dem Diffuser im Schlafzimmer. Die kraftvolle Kombination dieser beiden Öle hilft mir, das Maximum aus den Ruhezeiten des Tages herauszuholen.



4

## Weniger synthetische Produkte

Die Reduzierung synthetischer Produkte in meiner Umgebung wird für mich immer wichtiger, denn Langzeitdaten belegen zunehmend die logische Vermutung, dass unsere Umwelt und die aggressiven Substanzen, denen wir uns freiwillig aussetzen, echte langfristige gesundheitliche Auswirkungen haben können. Eine der interessanteren aktuellen Studien, die ich gelesen habe, zeigt, dass die Exposition gegenüber Reinigungsprodukten einen direkten negativen Einfluss auf die langfristige Gesundheit der Atemwege hat (Svanes). Diese jüngsten Erkenntnisse haben meine Meinung über die Verwendung von Naturprodukten, die Minimierung der Exposition gegenüber Toxinen und die Unterstützung der natürlichen Wege des Körpers zur Entgiftung nur verstärkt. Und es führte dazu, dass ich ätherische Zitrusöle inzwischen für die verschiedensten Bedürfnisse verwende. Neben den dōTERRA On Guard™-Produkten, die ich im ganzen Haus einsetze, nehme ich 1-3 Tropfen Grapefruit, Tangerine (Mandarine) oder Lemon (Zitrone) mit etwas Wasser über den Tag verteilt zu mir, um mich vor der Belastung durch synthetische Produkte zu schützen.



3

## Informierte Pflege / Proaktive medizinische Versorgung

Die eigene Pflege ist der wahrscheinlich subjektivste und individuellste aller Schritte der Wellness-Lifestyle-Pyramide von dōTERRA. Wie ich mich im Alltag fühle, wie mein Körper auf unterstützende Maßnahmen reagiert und welche Art von gesundheitlichen Problemen ich gerne selbst anspreche, ist bei jedem Menschen sehr individuell. Ich habe festgestellt, dass die Verwendung von zwei spezifischen Produkten ein breites Spektrum an Vorteilen bietet, die das tägliche Wohlbefinden fördern. Nach meiner Erfahrung – und gestützt durch einen wachsenden Bestand an wissenschaftlichen Erkenntnissen – ist Frankincense (Weihrauch) das ideale Öl zur Unterstützung einer gesunden Zellfunktion. Seit Jahren gehören 1-2 Tropfen Frankincense (Weihrauch) und 2-3 Tropfen dōTERRA On Guard Schützende Mischung zu meiner täglichen Morgenroutine. Wenn ich an einem bestimmten Tag mehr Unterstützung brauche, gebe ich beim Mittagessen ein oder zwei Tropfen Frankincense (Weihrauch) in mein Wasser oder nehme ein paar dōTERRA On Guard Kügelchen ein.



5

6

Durch unsere Lebensgewohnheiten haben wir großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Einige Dinge liegen jedoch außerhalb unserer Kontrolle. An die medizinische Versorgung sollte man proaktiv und nicht reaktiv herangehen. Und genau das tut die Gesundheitsinitiative von dōTERRA. Es ist völlig egal, wie gesund ich im Alltag lebe – es gibt Momente, in denen ich die Aufmerksamkeit und Fachkenntnis vom Hausarzt meines Vertrauens brauche.

Folgen Sie der Wegbeschreibung, die die Wellness-Lifestyle-Pyramide von dōTERRA vorzeichnet, und gewöhnen Sie sich an Ihren ganz eigenen, gesunden Alltag – für lebenslange Gesundheit und Vitalität.

# TURMERIC (KURKUMA)

**Aromabeschreibung:** Warm, würzig, erdig, holzig

**Destillationsverfahren:** Wasserdampfdestillation

**Pflanzenteil:** Rhizom

**Anbaugebiet:** Indien und Nepal

---

Chinesische und indische Kräuterexperten verwenden schon seit über 4.000 Jahren das, was Sie wahrscheinlich als Hauptgewürz in Ihrem Curry kennen – Kurkuma. In den alten Kulturen wurde es sowohl in der Küche als auch für religiöse und gesundheitliche Zwecke verwendet. Die moderne Wissenschaft hat gezeigt, dass Kurkuma eine hohe Konzentration an ar-Turmeron und Turmeron hat, die für die Aufnahme von Kurkumin wichtig sind. Kurkuma ist auch innerlich nutzbringend, denn es fördert positive Gefühle. Verwenden Sie Turmeric (Kurkuma) täglich, um die natürliche Funktion Ihres Immunsystems zu unterstützen. Zusätzlich zu den vielen gesundheitlichen Vorteilen von Turmeric (Kurkuma) gibt dieses ätherische Öl auch Ihren herzhaften Lieblingsgerichten eine tolle zusätzliche Note.

## ANWENDUNG:

- ♦ In ein dōTERRA Veggie Cap füllen – zur Unterstützung der natürlichen Funktion des Immunsystems.
- ♦ In etwas Wasser einrühren, um die Zellfunktion zu unterstützen.
- ♦ Nach anstrengender Aktivität können Sie Turmeric (Kurkuma) in Ihre Erholungsroutine integrieren und werden sofort Linderung verspüren.
- ♦ In Ihrer Lieblings-Feuchtigkeitscreme auf Ihre Haut auftragen, um das Auftreten von Hautunreinheiten zu reduzieren.

**FUN FACT:** Kurkuma ist weithin für seine essbaren Wurzeln bekannt, aber eigentlich sind alle Teile der Kurkumapflanze essbar, sogar die Blüten und Blätter!





dōTERRA

# kids

COLLECTION



Ganz egal, wie wirksam und anwenderfreundlich ätherische Öle sind – wenn es um Ihre Kinder geht, steht Sicherheit an erster Stelle. Die sechs eigenen, vorverdünnten Mischungen der neuen dōTERRA Kids Collection sind die perfekte Möglichkeit, um Ihre Kinder mit den vielfältigen Vorteilen ätherischer Öle vertraut zu machen.



## GEIST



*In der Kindheit geht es gleichsam ums Lernen und um die körperliche Entwicklung. In den ersten prägenden Jahren entwickeln Kinder die Lebensgewohnheiten, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden während ihres gesamten Lebens stark beeinflussen werden. Ob es nun darum geht, sich auf das Lernen für die Schule zu konzentrieren oder am Abend in den Schlaf zu finden – die Kleinen von heute stehen im Alltag vor ähnlich großen Herausforderungen wie wir. Die **Thinker Fokusb Mischung** und die **Calmer Erholungsmischung** wurden gezielt für die tägliche Anwendung zur Bewältigung dieser Probleme entwickelt.*

### CALMER™

#### ERHOLUNGSMISCHUNG

Schlaf ist der am meisten unterschätzte Aspekt der allgemeinen Gesundheit. Er hat einen direkten Bezug zu jedem Prinzip in der Wellness-Lifestyle-Pyramide von dōTERRA. Besonders in der Kindheit ist ein gesundes Schlafverhalten wichtig für Wachstum und Entwicklung. Besserer Schlaf ist einer der häufigsten Gründe, aus denen ätherische Öle verwendet werden. Es gibt starke Hinweise darauf, dass sie tatsächlich für die Schaffung einer beruhigenden und entspannenden Umgebung förderlich sind. Mit ihrer Kombination aus den ätherischen Ölen **Cananga**, **Lavender (Lavendel)**, **Buddha Wood (Buddha-Holz)** und **Roman Chamomile (Römische Kamille)** vereint die dōTERRA Calmer Erholungsmischung einige der bekanntesten und am besten erforschten lindernden ätherischen Öle in einer Basis aus fraktioniertem Kokosöl. Vor dem Schlafengehen bei Ihrem unruhigen Kind auf die Fußsohlen oder auf die Rückseite der Handgelenke auftragen.

### THINKER™

#### FOKUSMISCHUNG

Limonen ist eine energisierende und erhebende (nicht so) geheime Waffe aus der Chemiewelt. Das Monoterpen, das hauptsächlich in Zitrusölen vorkommt, hat eine lange Liste von Vorteilen, von denen ein einziger ausreicht, um die Stimmung zu heben, sollte dies einmal notwendig sein. Die Verbindung zwischen unserem Geruchssinn und unserer Gefühlswelt ist faszinierend. Die dōTERRA Thinker Fokusb Mischung nutzt die bekannten Vorteile von Limonen (dem Hauptbestandteil der Mischung) und unser zunehmendes Verständnis von dieser komplexen Interaktion, um ein lernförderliches Umfeld zu begünstigen. Die Kombination aus **Vetiver**, **Clementine**, **Peppermint (Pfefferminze)** und **Rosemary (Rosmarin)** in einer Basis aus fraktioniertem Kokosöl liefert das anregende und energetisierende Aroma, das Ihr Kind braucht, um mit seiner Konzentration bei der Sache zu bleiben. Packen Sie die **Thinker Fokusb Mischung** in den Rucksack Ihres Kindes. So kann es das Produkt über den Tag verteilt auf Schläfen, Nacken oder Handgelenke auftragen und fühlt sich immer konzentriert.



## KÖRPER



Das Beste an ätherischen Ölen ist, dass wir mit ihnen unser tägliches Wohlbefinden selbst in die Hand nehmen können. Kinder haben ihre ganz eigenen Alltagsprobleme. Um Wohlbefinden und Vitalität zu wecken oder um eben jene Probleme zu bewältigen, die gerade auftauchen, hat dōTERRA zwei geschützte und einfach zu verwendende Mischungen entwickelt.

### RESCUER™

#### LINDERNDE MISCHUNG

Die **Rescuer Lindernde Mischung** ist eine erfrischende Mischung aus den ätherischen Ölen **Lavender (Lavendel)**, **Spearmint (Grüne Minze)**, **Copaiba** und **Zanthoxylum** in einer Basis aus fraktioniertem Kokosöl und das ideale Öl, wenn Sie eine beruhigende, spannungsfreie Umgebung für Ihr Kind schaffen möchten. Bewahren Sie eine Flasche im Badezimmer Ihrer Kinder auf. Die Mischung wird auf Gelenke oder Schläfen aufgetragen und gibt nach einem anstrengenden Spieltag in der Nachbarschaft ein angenehmes und beruhigendes Gefühl.

### STEADY™

#### ERDENDE MISCHUNG

Alle Eltern spüren, wenn ihr Kind ängstlich ist oder Unterstützung braucht. Die **dōTERRA Steady Erdende Mischung** wurde speziell formuliert, um eine stabile und unterstützende Umgebung zu schaffen, wenn Ihr Kind... nun ja... eben ein Kind ist. Diese geschützte Kombination aus **Amyris Wood (Amyrisholz)**, **Balsam Fir (Balsam-Tannenholz)**, **Coriander (Koriandersamen)** und **Magnolia (Magnolie)** in einer Basis aus hautverjüngendem und feuchtigkeitsspendendem fraktioniertem Kokosöl ist die perfekte ätherische Ölmischung, wenn es um Fokus und beständige Emotionen geht. Tragen Sie die Mischung am Morgen vor der Schule auf die Fußsohlen Ihres Kindes auf, damit es den ganzen Tag über Gefühle von Ruhe erlebt, oder auf seinen Hals, wo das Öl die Emotionen beruhigt.

*Bestimmt für die Verwendung unter elterlicher Aufsicht. Außerhalb der Reichweite von Kindern unter drei Jahren aufbewahren.*

## HERZ



Sie können nie wissen, wann Ihr Kind eine Extraportion Beruhigung oder emotionale Unterstützung braucht. Die **Steady Erdende Mischung** und die **Brave Ermutigende Mischung** ergänzen sich aromatisch perfekt bei der Unterstützung von Ruhe und Ausgeglichenheit sowie von allgemeinem emotionalem Wohlbefinden.

### BRAVE™

#### ERMUTIGENDE MISCHUNG

Ob Fußballturnier oder erster Musikvortrag – manchmal brauchen Kinder nur einen kleinen Schubs, um das nötige Vertrauen für den ersten Schritt zu bekommen. Die **Brave Ermutigende Mischung** ist eine geschützte Mischung aus den ätherischen Ölen **Wild Orange Peel (Wildorangenschale)**, **Amyris Wood (Amyrisholz)**, **Cinnamon Bark (Zimtrinde)** und **Osmanthus Flower (Duftblüten)** in einer Basis aus fraktioniertem Kokosöl. Ein paar Tropfen auf den verschiedenen Pulspunkten können schon ausreichen, um den Kleinen Mut und Selbstvertrauen zu geben.

### STRONGER™

#### SCHÜTZENDE MISCHUNG

Wenn ein Kind eine beruhigende Berührung braucht, gibt es nichts besseres als die Kombination aus ätherischen Ölen und der Hand eines liebenden Elternteils. Die **Stronger Schützende Mischung** kombiniert vier ätherische Öle, die für ihre Fähigkeit bekannt sind, Wohlbefinden und eine gesunde Haut zu fördern (**Cedarwood (Zeder)**, **Litsea**, **Frankincense (Weihrauch)** und **Rose**), in einer Basis aus fraktioniertem Kokosöl. Stellen Sie ein Fläschchen der **Stronger Schützende Mischung** auf die Kommode Ihres Kindes. Es kann die Mischung auf seinen Nacken auftragen, um einen extra Wohlfühl-Kick zu erhalten oder um sich zusätzlich zu schützen, wenn es sich mal nicht wohl fühlt.



# Süß & Salzig

## BUTTER-REZEPTE

### ROSMARIN-ZITRONE

115 g Butter  
1 EL frischer Rosmarin  
1 Tropfen Lemon-Öl (Zitrone)

#### ANLEITUNG

1. Butter bei Zimmertemperatur glatt rühren.
2. Frischen Rosmarin zerkleinern.
3. Rosmarin und Zitronenöl zur Butter geben und glatt rühren.

### WÜRZIGE LIMETTE

115 g Butter  
¼ Jalapeño-Chilischote  
¼ TL Koriander, gemahlen  
1 Prise Salz  
1 Tropfen Lime-Öl (Limette)

#### ANLEITUNG

1. Butter bei Zimmertemperatur glatt rühren.
2. Jalapeño-Chilischote kleinschneiden.
3. Koriander, Salz und Limettenöl mit der Butter glatt rühren.

### KÄSE-WALNUSS

115 g Butter  
2 EL Blauschimmelkäse  
2 EL frische Walnüsse  
1 Tropfen Black Pepper-Öl (Schwarzer Pfeffer)

#### ANLEITUNG

1. Butter bei Zimmertemperatur glatt rühren.
2. Walnüsse zerkleinern.
3. Walnüsse, Blauschimmelkäse und Schwarzer-Pfeffer-Öl in die Butter geben und glatt rühren.

### GERÖSTETE PAPRIKA

115 g Butter  
2 EL angebratene rote Paprika  
1 Tropfen Lemon-Öl (Zitrone)  
1 Messerspitze Basil-Öl (Basilikum)





## AHORN-PECANNUSS

115 g Butter  
1 EL Ahornsirup  
1 EL Pecannüsse, gehackt  
1 Tropfen *Cinnamon Bark-Öl*  
(Zimtrinde)

## ANLEITUNG

1. Butter bei Zimmertemperatur glatt rühren.
2. Alle anderen Zutaten vermengen und mit der Butter verrühren.

## HONIGBUTTER

115 g Butter  
3 TL Honig  
½ TL Vanille  
1 Tropfen *Cinnamon Bark-Öl*  
(Zimtrinde)

## ANLEITUNG

1. Butter bei Zimmertemperatur glatt rühren.
2. Alle anderen Zutaten vermengen und mit der Butter verrühren.

## KÜRBISGEWÜRZ

115 g Butter  
3 EL Kürbispüree  
1 TL Zimt, gemahlen  
1 Prise Muskatnuss  
1 Messerspitze *Clove-Öl*  
(Gewürznelke)

## ANLEITUNG

1. Butter bei Zimmertemperatur glatt rühren.
2. Zimt, Muskatnuss und Gewürznelkenöl unter die Butter rühren.

## ANLEITUNG

1. Butter bei Zimmertemperatur glatt rühren.
2. Angebratene rote Paprika zerkleinern.
3. Paprika, Basilikum- und Zitronenöl zur Butter geben und glatt rühren.

## ORANGENCREME

115 g Butter  
1 EL Crème double  
½ TL Vanille  
1 TL Honig  
2 Tropfen *Wild Orange-Öl*  
(Wildorange)

## ANLEITUNG

1. Butter bei Zimmertemperatur glatt rühren.
2. Alle anderen Zutaten vermengen und mit der Butter verrühren.



So werden Sie

# Meistermischer für Diffuser

Eine der einfachsten und effektivsten Möglichkeiten, um ätherische Öle zu genießen, ist die Diffusion. Geben Sie ein paar Tropfen Öl in einen speziellen Diffuser für ätherische Öle und Sie werden sofort sehen, wie das starke Aroma des ätherischen Öls durch die Luft wabert und die Atmosphäre in Ihrem Haus, Büro, Hotelzimmer oder in jedem anderen Innenbereich verbessert.

Das Tolle an einem Diffuser für ätherische Öle ist, dass Sie die Möglichkeit haben, mehrere Öle zu kombinieren und zu mischen – so entsteht ein neues Aroma, das die Vorteile mehrerer ätherischer Öle vereint und einen individuellen und einzigartigen Duft kreiert.





## SCHRITT 1 - MISCHUNGSTYP AUSWÄHLEN

Überlegen Sie sich, welche Wirkung Sie sich von Ihrer Diffusermischung wünschen. Suchen Sie Entspannung und Erholung? Oder brauchen Sie jetzt dringend eine belebende oder motivierende Atmosphäre? Möchten Sie eine ganz bestimmte Umgebung schaffen? Wenn Sie erst einmal den Zweck Ihrer Diffusermischung bestimmt haben, wird Ihnen die Auswahl Ihrer Öle viel leichter fallen. Es ist vollkommen egal, ob Sie eine Atmosphäre der Konzentration und Motivation schaffen möchten, weil Sie für eine Prüfung lernen, oder ob Sie Ihren Raum vor dem Schlafengehen mit einem beruhigenden Aroma füllen wollen – die Wahl der richtigen Öle für Ihre Diffusermischung kann Ihnen helfen, die perfekte Umgebung für Ihre Bedürfnisse zu kreieren.

## SCHRITT 2 - ÖLGRUPPE AUSSUCHEN

Im nächsten Schritt wählen Sie die Gruppe von Ölen aus, die dem Ziel entspricht, das Sie erreichen möchten. Wenn Sie eine entspannende Diffusermischung kreieren wollen, wählen Sie Öle, die für ihre beruhigenden Eigenschaften bekannt sind. Brauchen Sie hingegen eine anregende Umgebung, dann wählen Sie ätherische Öle mit einem hellen und erfrischenden Duft.

## SCHRITT 3 - PAARUNG

Nachdem Sie die Gruppe von Ölen ausgewählt haben, die Ihnen dabei helfen soll, den gewünschten Effekt zu erzielen, können Sie damit beginnen, die Einzelöle miteinander zu kombinieren. Entfernen Sie den Deckel von

2–4 Flaschen mit ätherischem Öl und halten Sie sie direkt unter Ihre Nase. So erhalten Sie einen authentischen Eindruck davon, wie die Öle zusammen riechen werden. Tauschen Sie verschiedene Öle aus, um Ihre Lieblingskombination zu finden. Ähnliche Öle (zitronig, floral, minzig usw.) passen in der Regel gut zusammen. Sie müssen aber nicht innerhalb einer bestimmten Ölkategorie bleiben, wenn Sie Ihre Diffusermischung herstellen – ungewöhnliche Mischungen – können auch witzig sein!

## SCHRITT 4 - MISCHEN

Wenn Sie sich auf einige wenige Öle für Ihre Mischung festgelegt haben, wandern diese in den Diffuser. Dabei können Sie durchaus mehrere Tropfen von dem einen Öl, aber nur einen Tropfen eines anderen verwenden. Die Menge der einzelnen Öle, die Sie für Ihre Diffusermischung verwenden, hat unmittelbaren Einfluss auf das Aroma (und auch auf die Wirkung) der Mischung.

## SCHRITT 5 - GENIESSEN!

Wenn Sie die Öle in Ihren Diffuser gegeben haben, ist es höchste Zeit, Ihre Kreation zu genießen. Wenn Sie einen Eindruck davon haben, wie Ihre Diffusermischung riecht und welche Umgebung durch sie gezaubert wird, können Sie mit dem Experimentieren beginnen: Lassen Sie beim nächsten Mal einzelne Öle weg, fügen Sie andere hinzu oder verändern Sie die Anzahl der Tropfen.

**Es ist vollkommen egal, ob Sie eine Atmosphäre der Konzentration und Motivation schaffen möchten, weil Sie für eine Prüfung lernen, oder ob Sie Ihren Raum vor dem Schlafengehen mit einem beruhigenden Aroma füllen wollen – die Wahl der richtigen Öle für Ihre Diffusermischung kann Ihnen helfen, die perfekte Umgebung für Ihre Bedürfnisse zu kreieren.**

## MISCHEN VON ÖLEN AUS UNTERSCHIEDLICHEN KATEGORIEN

- Minzöle passen toll zu holzigen, krautigen, erdigen und Zitrusölen
- Blumige Öle passen toll zu holzigen, würzigen und Zitrusölen
- Krautige Öle passen toll zu holzigen und Minzölen
- Würzige Öle passen toll zu holzigen, blumigen und Zitrusölen
- Zitrusöle passen toll zu holzigen, würzigen, blumigen und Minzölen

# DIE WAHRHEIT ÜBER ÄTHERISCHE ÖLE UND HAUSTIERE

**Von Dr. Janet Roark**  
Tierärztin, Hill Country  
Mobile Veterinary Service

Reden wir Klartext. Neuerdings kursieren einige ziemlich schaurige (und umstrittene) Dinge über ätherische Öle und Haustiere im Internet. In Zeiten viraler Posts, in denen jeder seine fünf Minuten Ruhm haben kann, ist eine Google-Suche im Internet nicht gerade die beste Informationsquelle. Ganz egal, ob Ihr Hund bei Gewitter Stress hat oder Ihre Katze etwas Unterstützung mit der Verdauung gebrauchen könnte – wir wissen, dass Tierhalter ihren Haustieren helfen wollen, sich wohl zu fühlen und ein optimales Leben zu führen.

Bevor Sie ein Produkt an oder um Ihr Haustier herum verwenden, sollten Sie wissen, dass nicht alle ätherischen Öle gleichwertig hergestellt werden. Viele

der auf dem Markt erhältlichen ätherischen Öle tragen vielleicht das Label „100 Prozent rein“, aber sie können dennoch Stoffe enthalten, die für Tiere eigentlich sehr giftig sind und vermieden werden sollten. Dies gilt auch für viele Kerzen, Duftwaxse, Lufterfrischer, Reinigungslösungen und Stoffauffrischer. Um die höchste Qualität der Produkte zu gewährleisten, sollten Sie darauf achten, dass Ihre ätherischen Öle von Drittanbietern getestet wurden und das Label CPTG™ Garantiert reine, geprüfte Qualität tragen.

Auf der folgenden Seite möchten wir mit einigen der Mythen aufräumen und die Wahrheit über ätherische Öle und Haustiere erfahren.

### **MYTHOS:** Verbreitung in der Nähe des Tieres ist giftig.

**WAHRHEIT:** Ein ätherisches Öl ist eine hochkonzentrierte, aromatische Verbindung, die aus einer Pflanze destilliert wird. Aus diesem Grund sind ätherische Öle höchst wirksam. Haustiere haben Millionen von Geruchsrezeptoren mehr als Menschen und sind deshalb empfindlich gegenüber starken Gerüchen. In Wahrheit ist die Verbreitung um ein Haustier herum eine ausgezeichnete Möglichkeit, das Tier regelmäßig zu unterstützen. Empfohlen wird ein wasserbasierter Diffuser (z. B. der Lumo™ Diffuser) in einer intermittierenden Einstellung. Lassen Sie dem Haustier die Möglichkeit, den Raum zu verlassen, indem Sie die Tür offen lassen, und verwenden Sie nur ein bis drei Tropfen Öl auf einmal im Diffuser. Es hat sich gezeigt, dass Lavendel im Diffuser bei Tierheimtieren eine beruhigende Wirkung hat.

### **MYTHOS:** Hund und Katze dürfen nach der Verwendung von Ölen nicht gestreichelt werden.

**WAHRHEIT:** Im Gegenteil, Streicheln ist eine tolle Möglichkeit, um das Öl äußerlich auf ein Tier aufzutragen. Entlang der Wirbelsäule oder an den Ohrspitzen wird das Öl am häufigsten angewendet. Das Problem hinter diesem Mythos: Nach der Verwendung von Ölen wie Peppermint (Pfefferminze), Deep Blue™ oder anderen riechen Ihre Hände noch eine Weile danach. Ich bin mir sicher, dass ich nicht die Einzige bin, die sich nach dem Auftragen von Pfefferminze die Augen gerieben hat – Autsch! Ihren Tieren geht es nicht anders. Jeder Rückstand an Ihren Händen kann bei ihnen die gleiche Wirkung haben wie auf Sie.

Ätherische Öle sind flüchtig, das heißt sie verflüchtigen sich schnell in der Luft und werden rasch von der Haut aufgenommen. Das bedeutet, dass sie nicht erst lange irgendwo „kleben“ bleiben. Wenn Sie trotzdem besorgt sind, können Sie sich einfach nach der Verwendung von Ölen und vor dem Streicheln Ihres Tieres die Hände waschen.

### **MYTHOS:** Die Verwendung von Ölen am Haustier kann zu Leber- oder Nierenschäden führen.

**WAHRHEIT:** Bei der Verwendung von ätherischen CPTG™-Ölen von Garantiert reiner, geprüfter Qualität haben wir bei einigen Ölen eine Unterstützung des Körpers sehen können. Viele der Vorwürfe resultieren aus der Tatsache, dass Leber- und Nierenversagen – unabhängig von der Verwendung von ätherischem Öl – bei Haustieren weit verbreitet sind. Oft suchen die Menschen dann nach einem Grund für diese Erkrankungen, und oft fällt der Verdacht dann auf die Öle.

### **MYTHOS:** Wenn ich bei meinem Haustier zu viel Öl verwende, stirbt es.

**WAHRHEIT:** Dies ist äußerst selten, und die meisten Nebenwirkungen sind darauf zurückzuführen, dass eine beträchtliche Menge an ätherischem Öl (z. B. zwei Flaschen unverdünnt) verwendet oder eingenommen wurde. Trotzdem weiß jeder, der schon einmal seinen Hund zum Tierarzt bringen musste, nachdem er heimlich einen ganzen Schokoladenkuchen gegessen hat, dass Unfälle nun mal passieren können. Tritt eine Nebenwirkung auf (Hautreizung ist am häufigsten), verdünnen Sie mit einem Trägeröl. Die meisten Reaktionen verschwinden innerhalb von 24–48 Stunden nach dem Kontakt mit dem Öl von selbst wieder. Brechen Sie die Verwendung des Öls ab, wenn Ihr Haustier Anzeichen von Schmerzen, vermehrtem Speichelfluss, Schielen, Reiben des Kopfes, Lautgebung, Zittern, Erbrechen oder Durchfall zeigt. Suchen Sie bei Bedarf einen Tierarzt auf. Heben Sie die Deckel Ihrer Flaschen auf und bewahren Sie sie an einem sicheren Ort auf, z. B. in einer geschlossenen Schachtel. So verhindern Sie, dass Ihr Haustier sich eines Ihrer Öle „ausleiht“.

### **MYTHOS:** [Hier Namen des Öls einfügen] -Öl ist schädlich für Katzen.

**WAHRHEIT:** Ich habe alles schon gehört. Zitrusöle sind giftig für Katzen. Kiefernöl ist giftig für Katzen. Sogar Lavendelöl soll giftig für Katzen sein. Die Liste können wir beliebig fortsetzen. Die Wahrheit ist, dass es einfach keine solide wissenschaftliche Erklärung oder Grundlage für diese Behauptungen gibt. Sie werden von verschiedensten Menschen die verschiedensten Dinge über Katzen und Öle hören. Hier ist meine Meinung: Katzen fehlt ein Leberenzym, das für den Stoffwechsel bestimmter Dinge wichtig ist. Es ist also in der Tat keine schlechte Idee, bei diesen kleinen Fellbündeln etwas mehr Vorsicht walten zu lassen. Wenn Sie die erwähnten Vorsichtsmaßnahmen beachten, können Sie diese Öle absolut unbedenklich in Ihren selbst gemachten Reinigungsprodukten verwenden oder in Ihrem Haus, in dem auch Katzen leben, diffundieren. Seien Sie etwas vorsichtiger mit Melaleuca (Teebaum), Birch (Birke), Wintergreen (Wintergrün), Spearmint (Grüne Minze) und Peppermint (Pfefferminze) sowie mit warmen Ölen wie Oregano oder Thyme (Thymian).

Ätherische Öle haben zahlreiche Vorteile für Ihre Haustiere. Sie können dabei helfen, die Emotionen oder schmerzende Muskeln zu besänftigen, die Verdauung zu erleichtern und das allgemeine Wohlbefinden Ihrer vierbeinigen Familienmitglieder zu steigern.

Wie bei allen neuen Dingen, mit denen Sie Ihr Haustier konfrontieren, sollten Sie langsam vorgehen. Beginnen Sie mit einer kleinen Menge Öl, das Sie diffundieren oder verdünnen, und beobachten Sie das Verhalten Ihres Tieres. Bewahren Sie Ihre Diffuser an einem sicheren Ort auf, an dem sie Ihr Haustier nicht umwerfen kann.

# Probiotika / Präbiotika

WAS SIE DARÜBER WISSEN MÜSSEN



**Wenn Sie nicht jede Ihrer Vorspeisen mit Unmengen von rohem Knoblauch würzen oder Ihr Rührei nicht mit einem Topping aus Kimchi versehen, dann sind Sie definitiv nicht up-to-date. Der neuesten Marktforschung zufolge sind Probiotika in den nächsten zehn Jahren das potenziell am schnellsten wachsende Segment im Bereich der Nahrungsergänzungsmittel – die Gründe liegen auf der Hand. Die Erforschung des Darm-Mikrobioms, dieses komplexen Systems von Bakterien und Mikroben, die unseren Bauch bevölkern, macht zunehmend deutlich, wie wichtig unsere Ernährung für unsere Gesundheit ist. Aber das ist noch nicht alles: Die Wissenschaft hat gezeigt, wie wichtig die Ergänzung unserer Nahrung – insbesondere durch Probiotika und Präbiotika – für lebenslange Gesundheit und Vitalität sein kann.**

## IHRE DARMBAKTERIEN UND IHRE GESUNDHEIT

Das Mikrobiom im Darm wird für Ernährungswissenschaftler immer interessanter, da immer exakter entschlüsselt wird, wie diese Bakterien, Archaea, Viren und Eukaryoten, die sich in unserem Verdauungssystem ansiedeln, die Gesundheit beeinflussen. Einige der neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse deuten darauf hin, dass die Darmflora Einfluss darauf haben kann, wie komfortabel wir altern, sowie auf unser emotionales Verhalten, unsere kognitiven Funktionen und unser aller Lieblingsthema: die Gewichtskontrolle. Unser Darm ist eine faszinierend komplexe und vielfältige Umgebung. Laut *Nature*, dem renommierten internationalen Wissenschaftsmagazin, beherbergen gesunde Erwachsene in der Regel über 1.000 Bakterienarten in ihrem Darm. Neueste Forschungen deuten darauf hin, dass wir alle einem von drei Enterotypen (die genetisch vorgegebenen Merkmale unserer Darmpopulation) entsprechen, die nicht im Zusammenhang mit Geschlecht, Alter, Nationalität oder BMI zu stehen scheinen. Typ 1 zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an *Bacteroides* aus, Typ 2 weist eine höhere Konzentration an *Prevotella* auf und Typ 3 zeigt eine signifikante Anzahl von grampositiven *Ruminococcus*. Obwohl es eine Reihe von lebensstilabhängigen Faktoren in der

Zusammensetzung Ihres Verdauungssystems gibt (vor allem die Ernährung), ist es weitgehend genetisch bedingt und kann nach neuesten Erkenntnissen sehr einflussreich sein, wie Ihr Körper auf unterschiedliche Ernährungsarten reagiert und welches Ernährungsverhalten für Sie am besten geeignet ist, um eine optimale Gesundheit zu erreichen. Individuelle probiotische und präbiotische Therapien können die Zukunft der Nahrungsergänzung sein.

## PROBIOTISCH VS. PRÄBIOTISCH

Obwohl sie oft austauschbar verwendet werden und im Darm synergetisch wirken, sind Probiotika und Präbiotika sehr unterschiedliche Dinge. Probiotika sind die gesunden Bakterien, die alle Welt dazu bringen, sich mit griechischem Joghurt einzudecken und mit innovativen fermentierten Lebensmitteln zu experimentieren. Dichte und aktive probiotische Populationen wurden mit der Gesundheit von Verdauungs-, Hormon- und Immunsystem in Verbindung gebracht und verbessern das allgemeine Wohlbefinden. Präbiotika sind unverdauliche Kohlenhydrate – im Grunde genommen eine Klassifizierung von Ballaststoffen –, die die Nahrungsgrundlage für die Laktobakterien und Bifidobakterien in Ihrem Verdauungstrakt sind. Knoblauch, Spargel, Zwiebeln,

Artischocken und andere ballaststoffreiche Vollwertkost sind reich an Oligosacchariden, von denen sich Ihre Darmbakterien ernähren, um ihre gesundheitsfördernde Wirkung zu entfalten. Die neuere Forschung deutet darauf hin, dass die präbiotische Aufnahme eng mit einer gesunden Entzündungsreaktion, der ernährungsbezogenen Bioverfügbarkeit (die unserem Körper ermöglicht, das Beste aus der Nahrung zu ziehen) und der Unterstützung eines gesunden Stoffwechsels verbunden ist. Wenn Sie jedoch nicht das Darmvolumen besitzen, um zum Mittagessen einen Teller Gemüse von der Größe einer Pizza zu verdauen, und wenn Ihnen bei fermentierten Produkten als Beilage zu Ihrem Abendessen nicht gerade das Wasser im Mund zusammenläuft, dann ist die Ergänzung Ihrer Ernährung an 10 Tagen im Monat mit der **PB Assist™+ Probiotic Defense Formula** genau das, was Sie brauchen. Für die tägliche Unterstützung beliefert **PB Assist™ Jr.** Sie mit 5 Milliarden lebenden Zellen aus einer einzigartigen Mischung aus sechs verschiedenen probiotischen Stämmen und präbiotischen Fructooligosacchariden mit einem Erdbeer-Melone-Aroma, das sogar Ihre Kinder lieben werden. Diese Formel kann auch helfen, Ihre Darmflora im Gleichgewicht zu halten.

Eine Ernährung, die sich auf unverarbeitete Vollwertkost konzentriert, hat jedoch noch mehr Vorteile als ihre Nährstoffdichte. Diese Lebensmittel helfen, die Probiotika und Präbiotika bereitzustellen, die notwendig sind, um die Population unseres Darm-Mikrobioms zu regulieren, was Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Die Ernährungswissenschaft beginnt dies gerade erst zu verstehen. Um Ihre allgemeine Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu unterstützen, probieren Sie ein monatliches Darmgesundheitsprogramm mit der **PB Assist+ Probiotic Defense Formula** aus und nehmen Sie täglich zu Ihrem Mittagessen **PB Assist Jr. ein.**

# Zitrone • Citrus limon

Die leuchtend gelbe Schale der Zitrone enthält ein frisches ätherisches Öl, das ein echter Liebling bei dōTERRA ist. Die meisten Menschen schätzen die stimmungsaufhellenden Eigenschaften des ätherischen Zitronenöls und verwenden es in Diffusern auf der ganzen Welt. Die Zitrone ist außerdem unglaublich vielseitig: Sie kann innerlich verwendet werden, entfernt hervorragend klebrige Rückstände und ist ein nützlicher Bestandteil sowohl in selbst gemachten Reinigungsprodukten als auch in Kochrezepten.

## BELIEBTE ANWENDUNGEN VON ZITRONENÖL

- Ein bis zwei Tropfen in Ihre Seifenmischung geben – fertig ist ein tolles Hand-Peeling
- In Ihre Reinigungslösung geben und einen betörenden Zitrusduft erleben
- Als Alternative zu Limonaden und zuckerhaltigen Getränken ins Wasser geben

## HERKUNFT DES ÄTHERISCHEN ZITRONENÖLS

Es steht außer Frage, dass auf der Mittelmeerinsel Sizilien die besten Zitronen wachsen. Dies verdanken wir der Erfahrung der Obstbauern, die auf ihren Plantagen seit Generationen Zitronen anbauen. In einem Gebiet, in dem der wirtschaftliche Abschwung zur Schließung zahlreicher sizilianischer Obstplantagen geführt hatte, fanden die Bauern, die weitermachen wollten, eine großartige Geschäftsmöglichkeit in der Belieferung von dōTERRA mit ätherischem Zitronenöl.

## Fakten

- Zitronen wachsen an einem kleinen immergrünen Baum aus der Familie der Rautengewächse, der in Asien heimisch ist.
- Eine Genomstudie der Zitrone zeigt, dass Zitronen Hybride aus Bitterorangen (oder Pomeranzen) und der Zitronatzitrone sein könnten.





### Zitronen- Buttercreme

Circa 113 g Butter mit dem elektrischen Rührgerät 1-2 Minuten lang schaumig schlagen. 675 ml Puderzucker langsam und portionsweise zugeben, bis die Mischung glatt ist. 2 EL Zitronensaft und 2 Tropfen Lemon-Öl (Zitrone) hinzugeben und alles vermischen. 1 EL Crème double hinzugeben und ca. 2-3 Minuten auf mittlerer bis hoher Stufe verrühren, bis die Masse leicht und schaumig ist. Passt toll zu Cupcakes oder Cookies.



### Zitronenkekse

Ofen auf 180 °C vorheizen. In einer großen Schüssel 225 ml kalte Butter und 450 ml Zucker 4 Minuten lang schaumig schlagen. 2 Eier, 1 TL Vanille, 1½ EL frischen Zitronensaft und 1-2 Tropfen Lemon-Öl (Zitrone) dazugeben. Glatt rühren. 675 ml Mehl, ¼ TL Backpulver, ¼ TL Backnatron und ½ TL Salz dazugeben. Gut miteinander vermischen. Teig in Keksform auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. 9-11 Minuten backen. Abkühlen lassen. Mit Zucker bestreuen oder mit Zitronen-Buttercreme glasieren.



### Obst- und Gemüserreiniger

10 Tropfen Lemon-Öl (Zitrone), 150 ml destilliertes Wasser und 60 ml Apfelessig in einer 225-ml-Sprühflasche miteinander vermischen. Die Flüssigkeit vor Gebrauch gut schütteln und auf frische Produkte in der Salatschleuder sprühen. 2-3 Minuten einwirken lassen, dann abspülen und trocknen lassen.

**TIPP:** Verwenden Sie für Ihr selbst hergestelltes Obst- und Gemüsespray leere dōTERRA-Sprühflaschen.



### Flüssiges Geschirrspülmittel

In einer großen Schüssel 14 g Castile-Flüssigseife, 750 ml destilliertes Wasser, 115 g weißen Essig, 30 g Zitronensäurepulver, 225 ml kosches Salz und 30 Tropfen Lemon-Öl (Zitrone) mischen. Rühren, bis alle Zutaten gut miteinander vermischt sind. In einen Seifenspender aus Glas füllen. Pro Abwasch etwa 2 EL zum Geschirr geben. Mischung im Kühlschrank aufbewahren, um Gärung zu vermeiden.

# Bye-bye Stress - hallo Entspannung!



Gehören Sie auch zu den Menschen, die ins Bett fallen und sich fragen, wo der Tag geblieben ist? Haben Sie es immer eilig, morgens aus der Tür zu kommen? Durch kleine Änderungen an Ihrer Abendroutine können Sie erstaunliche Veränderungen für Ihren ganzen Tag bewirken – und zwar zum Besseren. Sich jeden Abend ein klein wenig Zeit für sich selbst zu nehmen, ist eines der besten Dinge, die Sie für sich tun können.

# FEILEN SIE AN IHRER ABENDROUTINE

## AKTIV SEIN



Eine der einfachsten Möglichkeiten, sich zu entspannen und abzuschalten, ist Bewegung. Machen Sie einen Spaziergang um den Block mit Ihren Kopfhörern und Ihrem Lieblingslied im Ohr. Bewegung ist der beste Weg, Ihren Puls in Fahrt zu bringen und Ihren Körper mit neuer Energie aufzuladen. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit für etwas Yoga und atmen Sie dabei tief ein und aus. Das entspannt Ihren Körper und beruhigt Ihren Geist. Denken Sie aber daran, dass kurz vor dem Schlafengehen nicht die beste Zeit für intensives Training ist. Vielmehr geht es darum, Ihren Körper ein wenig zu bewegen.

## AUFRÄUMAKTION



Niemand wacht gerne in einem unordentlichen Haus auf. Bevor Sie sich fürs Bett fertig machen, stellen Sie Ihren Wecker auf 15–20 Minuten. Räumen Sie in dieser kurzen Zeitspanne so viel wie möglich von Ihrem Haus auf. Konzentrieren Sie sich auf Bereiche Ihres Hauses, die Sie morgens benutzen, zum Beispiel Badezimmer und Küche. Am nächsten Morgen werden Sie froh sein, dass es in Ihrem Haus nicht aussieht, als hätte eine Bombe eingeschlagen. Außerdem werden Sie so auch leichter durch die Haustür finden.

## AUF MORGEN VORBEREITEN



Wie oft waren Sie am Morgen schon zu spät, weil Sie sich nicht entscheiden konnten, was Sie anziehen sollen? Und wie oft haben Sie sich schon ein Fertiggericht aufgewärmt, weil Sie keine Zeit für ein selbst gekochtes Mittagessen hatten? Achten Sie auf die folgenden kleinen Details, bevor Sie ins Bett gehen, damit der nächste Morgen etwas ruhiger wird. Legen Sie Ihre Kleidung und Schuhe für den nächsten Tag heraus. Dies führt dazu, dass Ihr morgendlich-müdes Gehirn weniger Entscheidungen treffen muss. Ihr Mittagessen für den nächsten Tag bereiten Sie am besten vor, während Sie Ihr Abendessen abräumen. Investieren Sie fünf zusätzliche Minuten und bereiten Sie sich ein Mittagessen, wenn Ihr Essen noch auf dem Tisch steht. Am nächsten Morgen werden Sie erstaunt sein, wie viel Zeit Sie durch diese beiden kleinen Schritte einsparen.

## ENTSPANNUNGSBAD



Ein Bad ist die perfekte Gelegenheit, um sich nach einem langen Tag im Büro, einem Tag voller Erledigungen oder mit den Kindern auf dem Spielplatz zu entspannen und die Akkus aufzuladen. Darüber hinaus ist es eine wahre Verwöhn-Oase. Lassen Sie heißes Wasser ein und geben Sie Ihre Lieblings-Badebombe oder Ihr liebstes Badesalz mit Lavender (Lavendel) oder dōTERRA Serenity™ hinein, um sich nach dem Tag so richtig zu entspannen. (Wenn Sie keine Badebombe oder Salz haben, geben Sie ein paar Tropfen Öl in Ihr Shampoo oder in Ihre Flüssigseife und geben Sie diese Mischung beim Einlassen des Wassers in Ihr Bad.) Nutzen Sie diese Zeit in der Wanne, um sich um Ihr Haar und um Ihre Haut zu kümmern. Tragen Sie eine Tiefenpflege auf Ihr Haar oder eine Gesichtsmaske auf Ihre Haut auf und lassen Sie sie während des gesamten Bades einwirken. Nutzen Sie diese Zeit für sich allein voll aus, um Ihre Mitte wieder zu finden.

## WEIHEN SIE IHREN DIFFUSER EIN



Ihre Öle zur Entspannung und Neuzentrierung zu verwenden, ist eine der besten Möglichkeiten, um Stress abzubauen. Die drei Öle, die Sie nach einem langen Tag am besten abschalten lassen, sind dōTERRA Balance™, dōTERRA Console™ und dōTERRA Serenity™.

- ❖ **dōTERRA Balance** hilft Ihnen dabei, Ihre Emotionen ins Gleichgewicht zu bringen. Seine Rezeptur besteht aus emotional wohltuenden ätherischen Ölen, die zusammen ein Gefühl von Ruhe und Wohlbefinden schaffen.
- ❖ **dōTERRA Console** ist das ideale Öl für den Abschluss eines anstrengenden Tages. Es wurde entwickelt, um Ihnen Trost und Hoffnung zu geben, sollte Ihnen einfach mal alles zu viel sein.
- ❖ **dōTERRA Serenity** ist eine entspannende Mischung, die entwickelt wurde, um Ihnen Ihre Ruhe zurückzugeben und um Spannungen abzubauen. Dieses Öl verwenden Sie am besten direkt vor dem Schlafengehen.

## BILDSCHIRMZEIT VERMEIDEN



Das Zauberwort für eine gute Nachtruhe ist schwache Beleuchtung. Das grelle Licht unserer Bildschirme lässt unser Gehirn nicht zur Ruhe kommen und signalisiert ihm, dass es weiterarbeiten muss. Anstatt auf Ihr Handy zu starren, sollten Sie sich zu dieser Stunde lieber Ihren gemütlichen Pyjama anziehen und sich auf andere Weise entspannen. Nutzen Sie diese Zeit doch besser, um ein gutes Buch zu lesen. Wenn Sie nicht so der Bücherwurm sind, probieren Sie es mal mit einem Ausmalbuch für Erwachsene. Oder mit Tagebuchschreiben – für uns eines der schönsten Dinge, die man bei schwachem Licht tun kann. Machen Sie eine Liste mit 15 Dingen, für die Sie dankbar sind. Nichts gibt Ihnen mehr Glück und Frieden, als die Dinge in Ihrem Leben zu erkennen, für die Sie am dankbarsten sind. Nehmen Sie sich etwas Zeit, um im Tagebuch Ihren Tag Revue passieren zu lassen, und setzen Sie sich Ziele für den folgenden Tag. Diese Zeit, die Sie in der realen Welt und nicht an Ihrem Telefon verbringen, hilft Ihrem Gehirn dabei zu erkennen, dass es sich nun ausruhen kann.

# DIY Diffuser & Ölhalter



## Das brauchen Sie:

- Naturholzscheibe
- Bohrgerät & 1-1/8" und 7/8" -Bohrspitzen
- Bleistift
- Ölfaschen

## Anleitung:

1. Ölfaschen auf die gewünschte Stelle auf der Holzscheibe stellen und mit dem Bleistift markieren.
2. Holzscheibe auf eine feste Oberfläche legen und an den Markierungen bohren, dabei ausreichend Platz für den Diffuser lassen.
3. Testweise Ölfaschen in die Bohrungen stellen und bei Bedarf anpassen.
4. Gewünschte Ölfaschen neben Diffuser auf den Halter stellen und Diffusermischungen immer griffbereit haben!



## Frische Ideen für Diffusermischungen

### Apfelplantage

- 3 ♡ Douglas Fir (Douglasie)
- 3 ♡ Citrus Bliss
- 2 ♡ Cinnamon Bark (Zimtrinde)
- 1 ♡ Clove (Gewürznelke)

### Pure Erfrischung

- 2 ♡ Lavender (Lavendel)
- 2 ♡ Peppermint (Pfefferminze)
- 2 ♡ Lemon (Zitrone)

### Raus aus den Federn

- 1 ♡ Spearmint (Grüne Minze)
- 2 ♡ Tangerine (Mandarine)
- 3 ♡ Lime (Limette)

### Ab in den Wald

- 3 ♡ Cypress (Zypresse)
- 3 ♡ White Fir (Weißtanne)
- 3 ♡ Sandalwood (Sandelholz)
- 1 ♡ Cardamom (Kardamom)

# ÄTHERISCHE EINZELÖLE

Die dōTERRA™-Kollektion aus ätherischen Einzelölen vereint die besten aromatischen Auszüge, die heute auf der Welt erhältlich sind. Jedes Öl liefert die lebendige Essenz seiner botanischen Quelle, schonend destilliert aus Pflanzen, die auf der ganzen Welt angebaut und sorgfältig geerntet werden. Jedes Öl ist natürlich und erfüllt strenge Anforderungen an Reinheit und Wirksamkeit. Die Öle sind eine wunderschöne Palette botanischer Energien und können einzeln oder gemischt für individuelle Anwendungen mit ätherischen Ölen verwendet werden.



**ARBORVITAE (LEBENSBAUM)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Thuja plicata | 5 ml



**BASIL (BASILIKUM)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Ocimum basilicum | 15 ml



**BERGAMOT (BERGAMOTTE)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Citrus bergamia | 15 ml



**BLACK PEPPER (SCHWARZER PFEFFER)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Piper nigrum | 5 ml



**BLUE TANSY (BLAUER RAINFARN)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Tanacetum annuum | 5 ml



**CARDAMOM (KARDAMOM)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Elettaria cardamomum  
5 ml



**CASSIA (KASSIA)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Cinnamomum cassia | 15 ml



**CEDARWOOD (ZEDER)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Juniperus virginiana | 15 ml



**CILANTRO (KORIANDERKRAUT)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Coriandrum sativum | 15 ml



**CINNAMON BARK (ZIMTRINDE)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Cinnamomum zeylanicum  
5 ml



**CLARY SAGE (MUSKATELLERSALBEI)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Salvia sclarea | 15 ml



**CLOVE (GEWÜRZNELKE)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Eugenia caryophyllata  
15 ml



**COPAIBA**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Copaifera spp. | 15 ml



**CORIANDER (KORIANDERSAMEN)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Coriandrum sativum | 15 ml



**CYPRESS (ZYPRESSE)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Cupressus sempervirens  
15 ml



**DOUGLAS FIR (DOUGLASIE)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Pseudotsuga menziesii  
5 ml



**EUCALYPTUS (EUKALYPTUS)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Eucalyptus radiata | 15 ml



**FENNEL, SWEET (SÜßFENCHEL)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Foeniculum vulgare | 15 ml



**FRANKINCENSE (WEIHRAUCH)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Boswellia carterii, frereana  
und sacra | 15 ml



**GERANIUM (GERANIE)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Pelargonium graveolens  
15 ml



**GINGER (INGWER)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Zingiber officinale | 15 ml



**GRAPEFRUIT**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Citrus X paradisi | 15 ml



**GREEN MANDARIN (GRÜNE MANDARINE)**  
NEU  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Citrus nobilis | 15 ml



**HELICHRYSUM (STROHBLUME)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Helichrysum italicum | 5 ml



**JUNIPER BERRY (WACHOLDERBEERE)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Juniperus communis | 5 ml



**LAVENDER (LAVENDEL)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Lavandula angustifolia  
15 ml



**LEMON (ZITRONE)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Citrus limon | 15 ml



**LEMONGRASS (ZITRONENGRAS)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Cymbopogon flexuosus  
15 ml



**LIME (LIMETTE)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Citrus aurantifolia | 15 ml



**MARJORAM (MAJORAN)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Origanum majorana | 15 ml



**MELALEUCA (TEEBAUM)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Melaleuca alternifolia | 15 ml



**MELISSA (ZITRONMELISSE)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Melissa officinalis | 5 ml



**MYRRH (MYRRHE)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Commiphora myrrha | 15 ml



**OREGANO**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Origanum vulgare | 15 ml



**PATCHOULI (PATSCHULI)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Pogostemon cablin | 15 ml



**PEPPERMINT (PFEFFERMINZE)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Mentha piperita | 15 ml



**PETITGRAIN (BITTERORANGE)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Citrus aurantium | 15 ml



**PINK PEPPER (ROSA PFEFFER)** NEU  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Schinus molle | 5 ml



**ROMAN CHAMOMILE (RÖMISCHE KAMILLE)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Anthemis nobilis | 5 ml



**ROSEMARY (ROSMARIN)**  
REINES ÄTHERISCHES ÖL  
Rosmarinus officinalis  
15 ml



## GESCHÜTZTE ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNGEN

Die ätherischen Ölmischungen von doTERRA sind geschützte Formeln für gezielte Wellness-Anwendungen. Sie repräsentieren die gesammelte Weisheit der jahrelangen Erfahrung mit ätherischen Ölen und die Validierung eines wachsenden Forschungsbestands und wissenschaftlicher Studien. Jede einzelne Formel nutzt die inhärenten Lebensenergien der Pflanzen und ist synergetisch ausgewogen, um die Wirksamkeit und den Nutzen der Produkte zu erhöhen. Sie enthalten ausschließlich ätherische CPTG™-Öle von garantiert reiner, geprüfter Qualität.



# TOUCH-MISCHUNGEN



**dōTERRA AIR™ TOUCH**  
10 ml Roll-on



**dōTERRA CHEER™ TOUCH**  
10 ml Roll-on



**dōTERRA CONSOLE™ TOUCH**  
10 ml Roll-on



**DEEP BLUE™ TOUCH**  
10 ml Roll-on



**dōTERRA FORGIVE™ TOUCH**  
10 ml Roll-on



**FRANKINCENSE (WEIHRAUCH)**  
10 ml Roll-on



**JASMINE (JASMIN)**  
10 ml Roll-on



**LAVENDER (LAVENDEL)**  
10 ml Roll-on



**MAGNOLIA (MAGNOLIE)**  
10 ml Roll-on



**MELALEUCA (TEEBAUM)**  
10 ml Roll-on



**dōTERRA MOTIVATE™ TOUCH**  
10 ml Roll-on



**NEROLI**  
10 ml Roll-on



**dōTERRA ON GUARD™ TOUCH**  
10 ml Roll-on



**OREGANO**  
10 ml Roll-on



**dōTERRA PASSION™ TOUCH**  
10 ml Roll-on



**dōTERRA PEACE™ TOUCH**  
10 ml Roll-on



**PEPPERMINT (PFEFFERMINZE)**  
10 ml Roll-on



**ROSE**  
10 ml Roll-on



**ZENGEST™ TOUCH**  
10 ml Roll-on



## dōTERRA TOUCH™ KIT

Dieses Kit enthält neun unserer beliebtesten Öle in einer Basis aus fraktioniertem Kokosöl und ist dank seiner 10-ml-Roll-on-Flaschen ganz unkompliziert in der Anwendung. dōTERRA Touch ist ideal für Kinder und Erwachsene mit empfindlicher Haut und wird gebrauchsfertig geliefert, sodass Sie unsere ätherischen Öle sofort genießen können.

- dōTERRA Air™
- Deep Blue™
- ZenGest™
- Frankincense (Weihrauch)
- Lavender (Lavendel)
- Melaleuca (Teebaum)
- dōTERRA On Guard™
- Oregano
- Peppermint (Pfefferminze)



## dōTERRA ESSENTIAL AROMATICS™ TOUCH

Die Produktlinie dōTERRA Essential Aromatics Touch enthält sechs einzigartige ätherische Ölmischungen in Kombination mit fraktioniertem Kokosöl in 10-ml-Roll-ons zur bequemen und sanften äußerlichen Anwendung. Diese geschützten Mischungen bieten gezielte emotionale Gesundheitsvorteile für die ganze Familie. Mit Hilfe des Verwendungsmodells für dōTERRA Essential Aromatics können die dōTERRA Essential Aromatics Touch Mischungen auf bestimmte Punkte des Körpers aufgetragen werden und dabei helfen, wechselnde Stimmungen auszugleichen und aufzuheben.

sechs 10-ml-Roll-on-Flaschen



# KITS MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN



## dōTERRA ESSENTIAL AROMATICS™ KIT

Das dōTERRA Essential Aromatics System enthält sechs einzigartige ätherische Ölmischungen, die sorgfältig im Sinne einer gezielten Wirkung für emotionales Wohlbefinden formuliert wurden. Jede Mischung enthält reine ätherische Öle, die aromatisch oder topisch verwendet werden können und die Ihnen helfen, Trost und Aufmunterung zu finden oder die Sie wieder zu Leidenschaft und Fantasie inspirieren.

- dōTERRA Motivate
- dōTERRA Passion
- dōTERRA Console
- dōTERRA Cheer
- dōTERRA Forgive
- dōTERRA Peace



**dōTERRA MOTIVATE™**  
ERMUTIGENDE  
MISCHUNG  
5ml



**dōTERRA PASSION™**  
INSPIRIERENDE  
MISCHUNG  
5ml



**dōTERRA FORGIVE™**  
ERNEUERENDE  
MISCHUNG  
5ml



**dōTERRA CHEER™**  
ERBAUENDE  
MISCHUNG  
5ml



**dōTERRA CONSOLE™**  
TRÖSTENDE MISCHUNG  
5ml



**dōTERRA PEACE™**  
BERUHIGENDE  
MISCHUNG  
5ml



## dōTERRA YOGA-KOLLEKTION

Ein exklusives Trio von ätherischen CPTG™-Ölmischungen, die dōTERRA für den Yogi in Ihnen entwickelt hat. dōTERRA Anchor, dōTERRA Align und dōTERRA Arise sind die idealen Mischungen, um Ihr Leben und Ihre Yogapraxis zu verbessern. Die Aromen dieser Mischungen festigen, zentrieren und erleuchten Ihren Geist mit jedem Atemzug, während sie Ihren Körper stärken und dehnen.



## EINFÜHRUNG IN DIE KITS MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN TOP SELLER

Die Einführung in die Kits mit ätherischen Ölen ist perfekt für Anfänger und bietet Ihnen alles, was Sie brauchen, um die überwältigenden Vorteile der ätherischen Öle von dōTERRA™ sofort zu genießen. Das Kit umfasst:

- Drei 5-ml-Flaschen mit ätherischem Öl
  - Lavender (Lavendel)
  - Lemon (Zitrone)
  - Peppermint (Pfefferminze)
- Liste mit empfohlenen Anwendungen für jedes Öl



## AROMATOUCH™ TECHNIQUE KIT

Dieses Kit enthält je 5 ml der acht CPTG™-Öle, die für die AromaTouch-Technique verwendet werden, sowie die AromaTouch Technique-Präsentationsbox. Inklusive dōTERRA™ Fraktioniertes Kokosöl (115 ml).

- dōTERRA Balance™
- Lavender (Lavendel)
- Melaleuca (Teebaum)
- dōTERRA On Guard™
- AromaTouch
- Deep Blue™
- Wild Orange (Wildorange)
- Peppermint (Pfefferminze)



## FAMILY ESSENTIALS KIT TOP SELLER

Diese Kollektion von 10 pflegenden ätherischen Ölen und Mischungen bietet alles, was Sie brauchen, um die täglichen Bedürfnisse Ihrer Familie mit einfachen und sicheren Methoden mit ätherischen Ölen zu erfüllen. Das Family Essentials Kit umfasst:

- Zehn 5-ml-Flaschen mit ätherischen Ölen und Mischungen
  - Lavender (Lavendel)
  - Lemon (Zitrone)
  - Peppermint (Pfefferminze)
  - Melaleuca (Teebaum)
  - Oregano
  - Frankincense (Weihrauch)
  - Deep Blue™
  - dōTERRA Air™
  - ZenGest™
  - dōTERRA On Guard™
- Liste mit empfohlenen Anwendungen für jedes Öl

# AROMAÖL-ANWENDUNG

## INNERLICHE ANWENDUNG



### VEGGIE CAPS – PFLANZLICHE KAPSELN

160 HPMC-Kapseln

Passen Sie Ihr System aus ätherischen Ölen zur Nahrungsergänzung mit pflanzlichen Kapseln an, die schnell und einfach vom Körper aufgenommen werden.

- Ohne Konservierungsmittel, Gelatine, Weizen, Zucker, Stärke, Milchprodukte und tierische Produkte
- Hergestellt aus inerten pflanzlichen Inhaltsstoffen

## ÄUSSERE ANWENDUNG



### FRAKTIONIERTES KOKOSÖL

115 ml

Ideal zur Kombination mit ätherischen Ölen für die äußerliche Anwendung.

- Federleichtes Emolliens
- Vollständig löslich in allen ätherischen Ölen; geruchlos, farblos und nicht abfärbend



### dōTERRA™ SPA HAND & BODY LOTION

200 ml

Verwöhnen Sie Ihre Haut mit der dōTERRA SPA Hand-& Bodylotion, einer leichten, nicht fettenden Formel, die Öle von Jojoba- und Macadamiasamen, Butter von Murumuru- und Cupuacu-Samen sowie nährnde Pflanzenextrakte enthält.

- Einfach mit Ihrem ätherischen Lieblingsöl kombinieren und ein individuelles Aromaerlebnis genießen
- Öle von Sonnenblumen- und Macadamiasamen sind bekannt für ihre außergewöhnlichen feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften und ihre Fähigkeit, Feuchtigkeit in der Haut zu speichern



Der Nettokaufpreis von dōTERRA Hope Touch oder der dōTERRA Spa Rose Handlotion geht an die dōTERRA Healing Hands Initiative.



### dōTERRA™ SPA ROSE HANDLOTION

100 ml

dōTERRA SPA Rose Handlotion ist eine leichte, verführerische Lotion mit ätherischem CPTG™-Rosenöl, das für eine geschmeidig schöne Haut sorgt. Das ätherische Öl der bulgarischen Rose ist bekannt für seine Fähigkeit, die Haut schön geschmeidig und strahlend zu machen.

- Öle von Sonnenblumen- und Macadamiasamen sind bekannt für ihre außergewöhnlichen feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften und ihre Fähigkeit, Feuchtigkeit in der Haut zu speichern
- Die nicht fettende Formel zieht schnell ein und lässt die Haut gesund, weich und glatt aussehen



### dōTERRA HOPE™ TOUCH

10 ml Roll-on

dōTERRA Hope Touch ist eine einzigartige ätherische Ölmischung, die den frischen Duft von Bergamotte mit Ylang Ylang und Weihrauch kombiniert und leicht mit dem wärmenden Aroma von Absolut der Vanilleschote gesüßt wird.

- Für Ihren ganz individuellen Duft auf Handgelenke, Hals und Pulspunkte auftragen
- Zum Aufhellen Ihrer Stimmung in der Tasche mitnehmen und über den Tag verteilt wiederholt auftragen

## AROMATISCHE ANWENDUNG



### PETAL DIFFUSER

Der dōTERRA Petal Diffuser ist ein kleiner, benutzerfreundlicher Diffuser, der eine Vielzahl von Vorteilen zu bieten hat. Dieser praktische Diffuser ist stabil, leicht und einfach zu bedienen.

- Stufen für 1, 2 und 4 Stunden Diffusion
- LED-Beleuchtung optional
- Besonders feiner Nebel für bis zu 33 m<sup>2</sup>



### dōTERRA LUMO DIFFUSER NEU

Mit einem individuellen und von der Natur inspirierten Ultraschall-Diffuser und ätherischen CPTG™-Ölen verwandeln Sie jeden Raum in eine friedliche oder anregende Umgebung.

- Sieben Beleuchtungsfarben
- Anpassbare Abgabe – 2 oder 5 Stunden kontinuierlich, 10 Stunden intermittierend (4 Minuten ein/4 Minuten aus)
- Für bis zu 50 m<sup>2</sup>



### LOTUS DIFFUSER

Der moderne und elegante Lotus Diffuser entlässt die Vorteile der dōTERRA™ ätherischen Öle schnell in die Luft entweichen.

- Stufen für 1, 2 und 3 Stunden Diffusion
- Für bis zu 30 m<sup>2</sup>
- Ein dekoratives Teil für jedes Zuhause oder Büro

# DEEP BLUE™ PRODUKTE

Die beruhigende Kombination aus den ätherischen CPTG™-Ölen von garantiert reiner, geprüfter Qualität – Wintergreen (Wintergrün), Camphor (Kampfer), Peppermint (Pfefferminze), Ylang Ylang, Helichrysum (Strohblume), Blue Tansy (Blauer Rainfarn), Blue Chamomile (Blaue Kamille) und Osmanthus (Duftblüte) – bildet die Grundlage für die geschützte Mischung dōTERRA™ Deep Blue. Deep Blue ist als Creme, Roll-on und Nahrungsergänzung erhältlich und bietet eine beruhigende Wirkung und gezielte Vorteile.



## DEEP BLUE™ RUB SCHMERZLINDERNDE LOTION

120 ml

Das mit der Deep Blue Lindernden Mischung angereicherte Deep Blue Rub ein echter Liebling der Sportler.

- Formuliert mit der Deep Blue geschützten Mischung aus ätherischen Ölen und anderen leistungsstarken Inhaltsstoffen
- Kühlt und erwärmt Problemzonen
- In einer Basis aus feuchtigkeitsspendenden Emollientien, die die Haut weich machen und keinen fettigen Film hinterlassen

## DEEP BLUE™ RUB PROBEN

zehn 2ml Proben

Genießen Sie die gezielten Vorteile von dōTERRA Deep Blue Rub in einem praktischen 10er-Karton. Teilen Sie seine beruhigende Kraft bei Sportveranstaltungen, im Fitnessstudio oder unterwegs.

- Formuliert mit der Deep Blue Lindernden Mischung
- Einfach zu teilen und bequem für unterwegs

## DEEP BLUE POLYPHENOLKOMPLEX™

60 pflanzliche Kapseln

Deep Blue hat jetzt ein Nahrungsergänzungsmittel, das hoch wirksame Polyphenole enthält.

- Mit zum Patent angemeldeter Formel mit Boswellia-Extrakt
- Enthält geschützte, standardisierte Extrakte von Ginger (Ingwer), Curcumin (Kurkumin), Resveratrol und anderen Polyphenolen, die beruhigen und lindern

## DEEP BLUE™ TOUCH MISCHUNG

10 ml Roll-on

Erleben Sie die Vorteile unserer geschützten ätherischen Ölmischung Deep Blue in einer sanften Formel, die perfekt für Kinder und Erwachsene ist.

## DEEP BLUE™ TOP SELLER LINDERNDE MISCHUNG

5 ml | 10 ml Roll-On

Als synergetische Mischung aus ätherischen CPTG™-Ölen bietet Deep Blue ein warmes, prickelndes Gefühl, wenn es auf die Haut aufgetragen wird.

- Mit den ätherischen Ölen Wintergreen (Wintergrün), Camphor (Kampfer), Peppermint (Pfefferminze), Blue Tansy (Blauer Rainfarn), German Chamomile (Deutsche Kamille), Ylang Ylang, Helichrysum (Strohblume) und Osmanthus (Duftblüte)
- Im Rahmen einer lindernden Massage auftragen

# dōTERRA SALON ESSENTIALS™ PRODUKTE

Dank der beruhigenden und reinigenden Eigenschaften, die ätherische Öle für so viele unserer täglichen Aufgaben nützlich machen, eignen sie sich auch hervorragend für die Pflege sauberer, gesund aussehender Haare. Durch die Verwendung von Haarprodukten, die mit wirkungsvollen ätherischen Ölen angereichert sind, zaubern Sie im Handumdrehen weiche, glänzende Locken, ohne auf die starken Inhaltsstoffe zurückgreifen zu müssen, die normalerweise in den üblichen Haarpflegeprodukten enthalten sind.

## VORTEILE DER INHALTSSTOFFE DER ESSENTIAL HAARPFLEGE

- Hilft, farbbehandeltes Haar zu schützen
- Nachgewiesene weichmachende Wirkung
- Bessere Pflege und effektives Entwirren
- Bewahrt die Feuchtigkeitskapazität von Haar und Kopfhaut
- Kräftiges und glattes Haar
- Weniger Haarbruch
- Geschützte Mischung aus ätherischen Ölen für gesund aussehende Haare und Kopfhaut



### dōTERRA SALON ESSENTIALS™ HAARSERUM: WURZEL BIS SPITZE

30ml

Das Haarserum: Wurzel bis Spitze schafft eine gesunde Umgebung für Ihre Kopfhaut und maximiert die Kraft und den Glanz Ihrer Haare.

- Angereichert mit den ätherischen Ölen Lavender (Lavendel), Peppermint (Pfefferminze), Marjoram (Majoran), Cedarwood (Zeder), Lavandin, Rosemary (Rosmarin), Niaouli und Eucalyptus (Eukalyptus)
- Versorgt Kopfhaut und Haare mit Feuchtigkeit

### dōTERRA SALON ESSENTIALS™ SCHÜTZENDES SHAMPOO

250 ml

Genießen Sie die professionelle Formel von ätherischen CPTG™-Ölen, sanften Reinigungsmitteln und botanischen Extrakten im dōTERRA Salon Essentials Shampoo.

- Mit sanftem Schaum und Reinigungseffekt aus den ätherischen Ölen Wild Orange (Wildorange) und Lime (Limette) sowie Pflanzenextrakten
- Entfernt sanft Verunreinigungen von Haar und Kopfhaut
- Das Haar wird sanft mit Feuchtigkeit versorgt und fühlt sich an wie frisch aus dem Salon

### dōTERRA SALON ESSENTIALS™ GLÄTTENDER CONDITIONER

250 ml

Verleihen Sie Ihrem Haar einen glatten, perfekten Look und schützen Sie es mit der professionellen Formel des dōTERRA Salon Essentials Conditioners.

- Enthält pflegende Emollientien, botanische Auszüge und natürliche Proteine
- Mit einer geschützten Mischung aus ätherischen CPTG™-Ölen für Haar und Kopfhaut
- Glättet das Haar und sorgt dank Nanotechnologie für eine antistatische Wirkung



### SHAMPOO/CONDITIONER PROBEN

zehn Kombi-Sets

TREUEPROGRAMM

### SHAMPOO 2ER-PACK

zwei 250 ml Flaschen

### CONDITIONER 2ER-PACK

zwei 250 ml Flaschen

### SHAMPOO UND CONDITIONER

je eine 250 ml Flasche

# dōTERRA™ SPA



## ERFRISCHENDES DUSCHGEL

250 ml

dōTERRA SPA Erfrischendes Duschgel ist ein natürliches, mit Öl angereichertes Duschgel, das ein reichhaltiges Reinigungs- und Aromaerlebnis bietet.

- Das ätherische Bergamottöl reinigt und beruhigt die Haut und hat ein anregendes und trotzdem erdendes Aroma
- Grapefruit versprüht einen anregenden Duft, der stimmungsaufhellend wirkt
- Sodium Methyl Oleoyl Taurate ist ein mildes Reinigungsmittel, das aus essentiellen Fettsäuren in pflanzlichen Fetten und Ölen gewonnen wird

## KÖRPERPEELING

226 g

dōTERRA SPA Körperpeeling ist ein natürliches, mildes Körperpeeling, das die Haut sanft mit Zuckerrohr peelt und ihr einen gesunden und natürlichen Glanz verleiht.

- Wild Orange (Wildorange) und Grapefruit helfen der Haut sich zu revitalisieren
- Ätherisches Ingweröl hat wärmende Eigenschaften und somit eine beruhigende Wirkung auf die Haut

## DETOX-SCHLAMMMASKE

113,4 g

Die dōTERRA SPA Detox-Schlammmaske ist eine natürliche Tonmaske, die eine reinigende Wirkung hat und gleichzeitig das Erscheinungsbild von Poren, feinen Linien und Fältchen reduziert.

- Angereichert mit den ätherischen Ölen Myrrh (Myrrhe), Juniper Berry (Wacholderbeere) und Grapefruit, die bekannt für ihre Eigenschaft sind, für eine gesund aussehende, glatte Haut zu sorgen
- Sheabutter spendet Feuchtigkeit und wirkt ausgleichend auf die Haut

## HAND- UND BODYLOTION

200 ml

Verwöhnen Sie Ihre Haut mit der dōTERRA SPA Hand- & Bodylotion, einer leichten, nicht fettenden Formel, die Öle von Jojoba- und Macadamiasamen, Butter von Murumuru- und Cupuaçu-Samen sowie nährende Pflanzenextrakte enthält.

- Einfach mit Ihrem ätherischen Lieblingsöl kombinieren und ein individuelles Aromaerlebnis genießen
- Öle von Sonnenblumen- und Macadamiasamen sind bekannt für ihre außergewöhnlichen feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften und ihre Fähigkeit, Feuchtigkeit in der Haut zu speichern
- Die nicht fettende Formel zieht schnell ein und lässt die Haut gesund, weich und glatt aussehen

## CITRUS BLISS™ HANDLOTION

75 ml

dōTERRA SPA Citrus Bliss Handlotion ist eine leichte und seidige Lotion, die mit feuchtigkeitsspendenden Samenölen und nährenden Pflanzenextrakten angereichert ist. Die nicht fettende Formel zieht schnell ein und spendet gleichzeitig optimale Feuchtigkeit für gesund aussehende Hände.

- Das erfrischende Aroma der Citrus Bliss ätherischen Ölmischung hilft Stress abzubauen und wirkt stimmungsaufhellend
- Öle von Sonnenblumen- und Macadamiasamen sind bekannt für ihre außergewöhnlichen feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften und ihre Fähigkeit, Feuchtigkeit in der Haut zu speichern
- Praktische Größe, perfekt für unterwegs oder für die Verwendung zu Hause oder am Arbeitsplatz

## HAUTGLÄTTENDE KÖRPERBUTTER

198 g

Verwöhnen Sie Ihre Haut mit der reichhaltigen Feuchtigkeit und dem luxuriösen Gefühl der dōTERRA SPA Hautglättenden Körperbutter. Die Grundlage dieser natürlichen Formel bildet eine Kombination von Shea- und Kakaosamen-Butter, die dafür bekannt ist, die Haut bis in tiefere Schichten mit Feuchtigkeit zu versorgen und geschmeidig zu machen.

- Wild Orange (Wildorange) ist reich an Monoterpenen und hat anregende und klärende Eigenschaften
- Das ätherische Öl Douglas Fir (Douglasie) klärt die Haut und fördert eine positive Stimmung
- Das ätherische Öl Frankincense (Weihrauch) verjüngt die Haut und wirkt ausgleichend auf die Emotionen

## LIPPENBALSAM

4,5g

Der dōTERRA SPA Lippenbalsam besteht aus einer natürlichen Formel aus Pflanzenölen, Pflanzenauszügen und ätherischen Ölen, die Ihre Lippen beruhigen und mit Feuchtigkeit versorgen. Gleichzeitig erleben Sie den einzigartigen Geschmack und Duft ätherischer Öle. Neben unserer neuen Formel haben wir unserer Original-Mischung aus Wild Orange (Wildorange) und Peppermint (Pfefferminze) zwei neue Aromen hinzugefügt. Erleben Sie mit unserem Lippenbalsam Tropical paradisiische Düfte mit den ätherischen Ölen Ylang Ylang, Clementine und Lime (Limette) oder beleben Sie Ihre Sinne mit unserem Lippenbalsam Kräuter durch die ätherischen Öle Lemon Verbena (Zitronenverbene), Marjoram (Majoran) und Spearmint (Grüne Minze).

- Jeder Lippenbalsam enthält eine ausgewählte Mischung aus ätherischen Ölen, die ein einzigartiges sinnliches Erlebnis bietet
- Moringaöl ist ein Emollients, das hilft, Aussehen und Gefühl der Lippen zu verbessern
- Avocadoöl spendet Feuchtigkeit, essentielle Fettsäuren und Weichmacher, damit die Lippen gesund aussehen

### ORIGINAL

4,5g

### TROPICAL

4,5g

### KRÄUTER

4,5g

### LIPPENBALSAM 3ER PACK, 3 SORTEN

je 4,5g

## FEUCHTIGKEITSSPENDENDES KÖRPERSPRAY

125ml

Verwöhnen Sie Ihren Körper mit den aromatischen Vorteilen und der tiefgehenden Feuchtigkeit unserer ätherischen Ölmischung Beautiful Captivating. Das Öl in Beautiful Captivating vereint Osmanthus (Duftblüte), Lime (Limette), Bergamot (Bergamotte) und Frankincense (Weihrauch) in einer harmonischen floralen Mischung. Die nährenden Eigenschaften von Kokosnuss, Sonnenblume, Avocado und Passionsfrucht in diesem feuchtigkeitsspendenden Spray tragen dazu bei, das Gesamtbild der Haut zu verbessern.

- Genießen Sie die erhebenden und energetisierenden aromatischen Vorteile der ätherischen CPTG-Ölmischung Beautiful Captivating
- Die Öle von Sonnenblume, Avocado und Passionsfrucht helfen, die Haut zu beruhigen, weich zu machen und mit Feuchtigkeit zu versorgen, damit sie eine rundum gesunde Ausstrahlung hat
- Caprylic/Capric Triglyceride (aus der Kokosnuss) pflegt und erhält die natürliche Schutzbarriere der Haut

## FEUCHTIGKEITSSPENDENDE BADESEIFE (FEST)

113g

dōTERRA SPA Feuchtigkeitsspendende Badeseife (fest) ist ein einzigartiger Riegel, der ein großartiges Gefühl, reichlich Badeschaum, Aroma und ein tolles Reinigungserlebnis bietet.

- Das ätherische Öl Bergamot (Bergamotte) klärt und beruhigt die Haut
- Grapefruit versprüht einen anregenden Duft, der stimmungsaufhellend wirkt
- Jojobasamenöl spendet reichlich Feuchtigkeit

# KÖRPERPFLEGE



## NATÜRLICHES DEODORANT

50g

dōTERRA Natürliches Deodorant ist eine zuverlässige und natürliche Möglichkeit, den ganzen Tag über Körpergeruch zu verhindern.

- Die ätherischen Öle Cypress (Zypresse), Melaleuca (Teebaum), Cedarwood (Zeder) und Bergamot (Bergamotte) haben reinigende Eigenschaften und helfen, Geruch unter den Achseln zu minimieren
- Bienenwachs bildet eine Schutzbarriere, lässt die Haut atmen und ermöglicht eine gleichmäßige Anwendung des Produkts
- Kokosöl enthält Fettsäuren, die dafür bekannt sind, die Haut mit Nährstoffen zu versorgen und glatt und gesund aussehen zu lassen



## CORRECT-X™ AROMASALBE

15ml

Correct-X ist eine topische Salbe mit ätherischen CPTG™-Ölen, die bei verschiedenen Hautproblemen helfen.

- Sicher und einfach in der Anwendung
- Enthält die ätherischen CPTG-Öle Frankincense (Weihrauch), Helichrysum (Strohblume), Melaleuca (Teebaum), Cedarwood (Zeder) und Lavender (Lavendel)

# HAUTPFLEGE



**GESICHTSREINIGER**  
18 ml

dōTERRA Gesichtsreiniger enthält die ätherischen CPTG™-Öle von Melaleuca (Teebaum) und Peppermint (Pfefferminze), die für ihre Fähigkeit bekannt sind, die Haut zu reinigen und zu straffen und einen gesunden Teint zu unterstützen. Die natürlichen Reiniger aus Extrakten von Yuccawurzel und Seifenrindenbaum befreien sanft von Unreinheiten und lassen die Haut sauber, frisch und glatt aussehen.



**BELEBENDES PEELING**  
70 g

Erleben Sie frische, verjüngte Haut mit dem dōTERRA Belebenden Peeling. Die ätherischen CPTG™-Öle Grapefruit und Peppermint (Pfefferminze) machen Ihr Peelinglebnis zu einer erfrischenden Aromafahrt, während Jojoba-Ester eine sanfte Peelingwirkung auf Ihre Haut ausüben. Die Pflanzenextrakte Mandarine-Orange, Jasmin und Große Klette straffen die Haut, glätten sie und spenden Feuchtigkeit.



**STRAFFENDES SERUM**  
30 ml

dōTERRA Straffendes Serum mit den ätherischen CPTG™-Ölen Frankincense (Weihrauch), Hawaiian Sandalwood (Hawaiianisches Sandelholz) und Myrrh (Myrrhe) wurde wissenschaftlich so formuliert, dass es das Erscheinungsbild von feinen Linien und Fältchen reduziert und die Haut gut mit Feuchtigkeit versorgt. Eine Kombination aus natürlichen Extrakten und Gummi sorgt mit wirksamen Inhaltsstoffen für eine straffere, jünger aussehende Haut.



**AUFHELLENDES GEL**  
30 ml

Die ätherischen CPTG™-Öle von FCF Bergamot (Bergamotte), Juniper Berry (Wacholderbeere) und Melissa (Zitronmelisse) verbinden sich mit natürlichen Extrakten, Vitaminen und modernsten Wirkstofftechnologien, um den Hautton heller und ebenmäßiger zu machen. dōTERRA Aufhellendes Gel ist eine sanfte und effektive Möglichkeit, die Haut spürbar aufzuhellen, indem es das Auftreten von dunklen Flecken und Hyperpigmentierungen reduziert, ohne jedoch die in anderen Aufhellungsprodukten verwendeten, aggressiven Chemikalien zu verwenden. Kann als vollflächiges Gesichtprodukt oder zur gezielten Behandlung dunkler Flecken verwendet werden.



**ANTI-AGING FEUCHTIGKEITSCREME**  
50 ml

Die dōTERRA Anti-Aging Feuchtigkeitscreme kombiniert innovative Inhaltsstoffe mit den ätherischen CPTG™-Ölen Lavender (Lavendel), Jasmine (Jasmin), Geranium (Geranie) und Frankincense (Weihrauch), um die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen und geschmeidiger zu machen. Gleichzeitig bietet die Creme Anti-Aging-Vorteile. Peptide und Pflanzenstoffe zielen auf die sichtbaren Zeichen der Hautalterung ab, indem sie den Hautton verbessern und die Haut mit Feuchtigkeit versorgen, dazu beitragen, die Haut jung und lebendig aussehen zu lassen und zukünftige sichtbare Anzeichen der normalen Alterung zu reduzieren.



**PORENREDUZIERENDER TONER**  
118 ml

dōTERRA Porenreduzierender Toner ist so formuliert, dass er das Erscheinungsbild der Poren sichtbar reduziert. Er enthält die ätherischen Öle von garantiert reiner, geprüfter Qualität (CPTG™) Lavender (Lavendel), Ylang Ylang und German Chamomile (Deutsche Kamille) zur Beruhigung empfindlicher Haut, während innovative Frucht- und Pflanzenextrakte die Haut straffen und ausgleichen, mit Feuchtigkeit versorgen und Poren sichtbar kleiner erscheinen und die Haut somit insgesamt gesünder aussehen lassen.





## FEUCHTIGKEITSSPENDENDE CREME

48g

Die intensive Feuchtigkeit, auf die Ihre Haut gewartet hat. Die dōTERRA Feuchtigkeitsspendende Creme ist vollgepackt mit an Emollienten reichen Inhaltsstoffen und Probiotika, die die Haut intensiv mit Feuchtigkeit versorgen und nähren, das Auftreten feiner Linien und Fältchen reduzieren und dabei helfen, die Hautbarriere für eine geschmeidigere, jünger aussehende Haut zu erneuern. Die reichhaltige Formel versorgt Ihre Haut augenblicklich mit reichlich aktiver Feuchtigkeit, ohne einen öligen Film zu hinterlassen. Die sorgfältig ausgewählten Inhaltsstoffe wurden so kombiniert, um das Aussehen reifer Haut zu verjüngen und die sichtbaren Anzeichen von Hautalterung aufgrund natürlicher und ökologischer Ursachen zu reduzieren. Probiotika nähren die natürliche Flora der Haut und helfen, die natürliche Gesundheit und Schönheit der Haut wiederherzustellen. Perfekt als Tages- und Nachtcreme.



## ANTI-AGING AUGENCREME

15 ml

Die dōTERRA Anti-Aging Augencreme bekämpft mit einer Kombination aus klinisch geprüften Inhaltsstoffen und den ätherischen CPTG™-Ölen Frankincense (Weihrauch), Ylang Ylang und Blue Tansy (Blauer Rainfarn) die Zeichen des Älterwerdens um die empfindliche Augenpartie herum und hilft, das Auftreten von feinen Linien und Fältchen mit der Zeit zu reduzieren. Diese innovative Formel spendet Feuchtigkeit, verringert das Auftreten dunkler Ringe und verbessert die Festigkeit und Spannkraft der Haut. Bakuchiol ist ein pflanzlicher Inhaltsstoff, der dabei hilft, das Auftreten von feinen Linien und Fältchen zu reduzieren und die Haut vor zukünftigen Zeichen der Hautalterung zu schützen. Der einzigartige Rollerball-Applikator aus Stahl kühlt und beruhigt die Haut unterhalb der Augen, reduziert das Auftreten von Schwellungen und dunklen Ringen und trägt die Creme sanft auf die betroffenen Stellen auf.



## dōTERRA SALUBELLE™ BEAUTY-MISCHUNG

10 ml Roll-on

Eine geschützte Mischung aus seltenen ätherischen Ölen, die schon immer wegen ihrer verschönernden Eigenschaften verwendet wurden. Die Formel der dōTERRA Salubelle Beauty-Mischung pflegt und schützt die Haut. Diese ätherische Ölmischung aus Frankincense (Weihrauch), Sandalwood (Sandelholz), Lavender (Lavendel), Myrrh (Myrrhe), Helichrysum (Strohblume) und Rose sorgt für eine glattere, strahlendere und jugendlicher aussehende Haut.

- Reduziert das Erscheinungsbild von feinen Linien und Fältchen
- Hilft die Zeichen älter werdender Haut zu reduzieren



## HD CLEAR™ TOPICAL BLEND

10 ml Roll-on

Die HD Clear Mischung für die Haut kann punktuell oder als vollflächige Anwendung verwendet werden und fördert mit ihren ätherischen Ölen, die für ihre hautfreundlichen Eigenschaften bekannt sind, einen sauberen und gesunden Teint.

- Enthält eine einzigartige Mischung aus Schwarzkümmelöl und den ätherischen CPTG-Ölen Ho Wood (Ho-Holz), Melaleuca (Teebaum), Eucalyptus (Eukalyptus), Geranium (Geranie) und Litsea
- Entfernt gezielt Unreinheiten und sorgt so für ein klares Hautbild

## HD CLEAR™ SCHÄUMENDER GESICHTSREINIGER

50 ml

Entdecken Sie die perfekte Lösung für Problemhaut jeden Alters mit dem dōTERRA™ HD Clear Schäumenden Gesichtсреiniger.

- Entwickelt für eine gründliche Reinigung, ohne die natürliche Feuchtigkeit zu reduzieren
- Enthält ätherische CPTG-Öle und Pflanzenextrakte, die Ihre Haut besonders sauber und geschmeidig machen

## HD CLEAR™ KIT

drei Artikel

Dieses Set enthält den HD Clear Schäumenden Gesichtсреiniger, die HD Clear Mischung für die Haut und die HD Clear Gesichtslotion – also alles, was Sie für einen wunderschönen Teint brauchen.

## HD CLEAR™ GESICHTSLOTION

50 ml

Mit der HD Clear Gesichtslotion erhalten Sie einen wunderschönen, ebenmäßigen Teint. Diese Lotion enthält natürliche Emollientien zur Förderung einer gesunden Hautfeuchtigkeit für einen ausgewogenen Teint sowie ätherische CPTG-Öle in Kombination mit pflanzlichen Extrakten, die dafür bekannt sind, eine makellose Haut zu fördern.

- Enthält eine einzigartige Mischung aus Schwarzkümmelöl und den ätherischen CPTG-Ölen Ho Wood (Ho-Holz), Melaleuca (Teebaum), Eucalyptus (Eukalyptus), Geranium (Geranie) und Litsea
- Natürliche Inhaltsstoffe helfen, Unreinheiten zu beseitigen und fördern ein klares, sauberes Hautbild

# HAUTPFLEGE

## VERÁGE™ CLEANSER

60 ml

Gesunde, glatte Haut beginnt mit dem Veráge Cleanser. Dieser natürliche Gelreiniger reinigt die Haut und sorgt für einen frischen, jugendlichen Teint.

- Mit den ätherischen CPTG™-Ölen aus Wild Orange (Wildorange), Melaleuca (Teebaum) und Basil (Basilikum) zur sanften Reinigung und Entfernung von Unreinheiten
- Belebt und reinigt die Haut, während natürliche Emollientien pflegen und mit Feuchtigkeit versorgen

## VERÁGE™ TONER

50 ml

Der Veráge Toner kombiniert ätherische CPTG™-Öle mit pflegenden Pflanzenextrakten, um das Erscheinungsbild einer straffen, glatten Haut mit hoher Spannkraft zu fördern – jederzeit und überall. Dieses feuchtigkeitsspendende Gesichtswasser stärkt und erfrischt die Haut, regt die Sinne an und sorgt für einen Energie-Kick und einen strahlenden Teint.

- Die ätherischen CPTG-Öle Ylang Ylang, Palmarosa, Cypress (Zypresse) und Coriander (Koriandersamen) klären die Haut und wirken ausgleichend
- Pflegende Pflanzenextrakte spenden gezielt Feuchtigkeit und straffen die Haut, damit sie optimal aussieht
- Bequeme Anwendung im Zerstäuber

## VERÁGE™ IMMORTELLE FEUCHTIGKEITSSPENDENDES SERUM

15 ml

Erleben Sie die Anti-Aging-Wirkung des Veráge Immortelle Feuchtigkeitsspendenden Serums. Diese leistungsstarke Formel kombiniert ätherische CPTG-Öle mit Pflanzenextrakten für eine glattere, jünger aussehende Haut.

- Enthält die ätherischen CPTG-Öle aus der beliebten dōTERRA Salubelle-Mischung für strahlende Haut
- Bietet einen optimalen Lipidausgleich für eine glattere, jünger aussehende Haut

## VERÁGE™ FEUCHTIGKEITSCREME

30 ml

Die Veráge Feuchtigkeitsschme kombiniert ätherische CPTG-Öle mit Pflanzenextrakten für eine natürliche Hydratation und Pflege Ihrer Haut. Diese leichte, nicht fettende Feuchtigkeitsschme zieht schnell ein, spendet aber bis in tiefe Hautschichten Feuchtigkeit und hilft, das Erscheinungsbild von feinen Linien und Fältchen zu reduzieren – für einen glatten, gleichmäßigen Teint.

- Formuliert mit den ätherischen CPTG-Ölen Juniper Berry (Wacholderbeere), Jasmine (Jasmin), Sea Buckthorn Berry (Sanddornbeere) und Geranium (Geranie), die alle bekannt für die Revitalisierung der Haut sind
- Verwendet natürliche Inhaltsstoffe, um die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen und um feine Linien und Fältchen zu reduzieren

## VERÁGE™ HAUTPFLEGE-KOLLEKTION

Eine Kollektion, die den Veráge Cleanser, Toner, das Immortelle Feuchtigkeitsspendende Serum und die Feuchtigkeitsschme für eine schöne, gesund aussehende Haut vereint.

## KLINISCH NACHGEWIESENE VORTEILE DER VERÁGE INHALTSSTOFFE

- Glättet die Hautstruktur
- Reduziert das Erscheinungsbild von Fältchen
- Minimiert das Auftreten von mechanischen Falten
- Minimiert die Porenbildung
- Sorgt für einen gleichmäßigen Hautton



# dōTERRA SERENITY™ PRODUKTE

In unserer heutigen schnelllebigen Gesellschaft sind wir alle gelegentlich von Schlaflosigkeit geplagt und nur wenige kommen tatsächlich auf die empfohlenen acht oder mehr Stunden Schlaf pro Nacht. Wenn sie zusammen verwendet werden, bieten die dōTERRA Serenity Softgels und die dōTERRA Serenity Erholungsmischung eine natürliche und sichere Lösung für Personen, die gelegentlich Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen haben. Dieses Power-Duo ist auf der Grundlage ätherischer Öle formuliert, die Geist und Körper beruhigen, und fördert einen erholsamen und ruhigen Schlaf.



## dōTERRA SERENITY™ SOFTGELS

60 Softgels

dōTERRA Serenity ist eine einzigartige Mischung aus ätherischem Lavendelöl, L-Theanin und Pflanzenstoffen. L-Theanin, ein natürlicher Bestandteil des Tees, ist eine nicht-diätetische Aminosäure, die für Entspannung sorgt. Kombiniert mit den beruhigenden Eigenschaften von Lavender (Lavendel) ist dōTERRA Serenity eine natürliche Alternative zu anderen Nahrungsergänzungsmitteln dieser Art.

- Fördert die Entspannung ohne die starken Nebenwirkungen von künstlichen Schlafmitteln
- Ein Softgel 30 Minuten vor dem Schlafengehen kann einen erholsameren Nachtschlaf unterstützen




## dōTERRA SERENITY™ ERHOLUNGSMISCHUNG

15 ml

dōTERRA Serenity beruhigt die Emotionen und schafft ein Gefühl der Ruhe und des Wohlbefindens.

- Enthält Lavender (Lavendel), Cedarwood (Zeder), Ho Wood (Ho-Holz), Ylang Ylang, Marjoram (Majoran), Roman Chamomile (Römische Kamille), Vetiver, Vanille-Extrakt und Hawaiian Sandalwood (Hawaiianisches Sandelholz) Ideal für eine kleine Auszeit mit seinem beruhigenden, revitalisierenden Duft
- Fördert das Gefühl der Entspannung und eine erholsame Schlafumgebung

 AUS PFLANZLICHEN SOFTGELS

# dōTERRA AIR™ PRODUKTE

Tiefes Ein- und Ausatmen ist reinigend, befreiend und belebend. Es hebt unsere Stimmung und gibt unserem Körper neue Energie. Es ist die Essenz des Lebens, der Inbegriff von Vitalität. Die außergewöhnliche Kombination aus ätherischen Ölen, die in der dōTERRA Air Mischung zu finden ist, befreit die Atemwege und ermöglicht eine befreite Atmung, insbesondere dann, wenn saisonale Besonderheiten Ihre Atmung erschweren. Dank der einfachen Anwendung des dōTERRA Air Vapour Sticks können Sie nun jederzeit und überall die Vorteile dieser leistungsstarken Mischung nutzen.



## dōTERRA AIR™ MISCHUNG

15 ml

dōTERRA Air ist eine erstaunliche ätherische Ölmischung mit den leistungsstarken Vorteilen von Cardamom (Kardamom) und produziert einen kühlenden, belebenden Nebel.

- Vereint die ätherischen Öle Laurel Leaf (Lorbeerblatt), Peppermint (Pfefferminze), Eucalyptus (Eukalyptus), Melaleuca (Teebaum), Lemon (Zitrone), Ravensara und Cardamom (Kardamom)
- Produziert einen kühlenden, belebenden Nebel



## dōTERRA HALSPASTILLEN

30 Pastillen

In dieser praktischen und wohlschmeckenden Lutschtablette finden Sie die Vorteile ausgewählter ätherischer CPTG™-Öle aus der dōTERRA Air Mischung.

- Geschützte Mischung aus: Lemon (Zitrone), Peppermint (Pfefferminze), Eucalyptus (Eukalyptus), Thyme (Thymian), Melissa (Zitronenmelisse) und Cardamom (Kardamom)
- Hält die Atemwege frei und erleichtert die Atmung
- Unterstützt die allgemeine Gesundheit der Atemwege



## dōTERRA AIR™ STICK

12,5g

Profitieren Sie vom Komfort, der schnellen Aufnahme und sanften Anwendung des dōTERRA Air Sticks.

- Diese einzigartige Dosiermethode der ätherischen Ölmischung dōTERRA Air kann jederzeit und überall verwendet werden.
- Produziert einen belebenden Nebel
  - Bietet eine kühlende, beruhigende Wirkung

# GESUNDHEIT FÜR FRAUEN

TREUEPROGRAMM

## GESUNDHEITS-KIT FÜR FRAUEN

Enthält den Phytoöstrogen-Lifetime-Komplex, den Knochenaufbau-Lifetime-Komplex und die ClaryCalm™ Ätherische Ölmischung.



### PHYTOÖSTROGEN-AROMAKOMPLEX

60 pflanzliche Kapseln

Die Mischung aus natürlichen Pflanzenextrakten im dōTERRA Phytoöstrogen-Aromakomplex für Frauen hilft bei den natürlichen Hormonschwankungen, die in den verschiedenen Lebensphasen einer Frau auftreten.

- Enthält einen standardisierten Sojaextrakt mit Genistein, einem starken Phytoöstrogen
- Unterstützt gesunde Knochen, Herz, Brustgewebe und andere Körperstrukturen

### KNOCHENAUFBAU-AROMAKOMPLEX

120 pflanzliche Kapseln

Der dōTERRA Knochenaufbau-Aromakomplex für Frauen ist eine Mischung aus Vitaminen und Mineralstoffen, die wichtig für die Gesundheit der Knochen sind.

- Ideal für Männer und Frauen jeden Alters
- Enthält bioverfügbare Formen der Vitamine C und D, Calcium, Magnesium und andere Spurenelemente

### CLARYCALM™ ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNG

10 ml Roll-on

dōTERRA ClaryCalm ist eine geschützte Mischung aus ätherischen Ölen, die eine beruhigende und entspannende Wirkung haben. ClaryCalm verwendet FCF (furocumarinfreies) ätherisches Bergamottöl, um Sonnenempfindlichkeit zu reduzieren.

- Enthält eine Mischung aus den ätherischen Ölen Clary Sage (Muskatellersalbei), Lavender (Lavendel), Bergamot (Bergamotte), Roman Chamomile (Römische Kamille), Cedarwood (Zeder), Ylang Ylang, Geranium (Geranie), Fennel (Fenchel), Palmarosa und Vitex
- Auf die Haut auftragen und einen kühlenden, lindernden Effekt genießen
- Beruhigendes Aroma

# GESUNDHEIT UNSERER KLEINEN

## dōTERRA A2Z CHEWABLE™ KAUTABLETTEN

60 Tabletten

Die dōTERRA a2z Chewable Kautabletten wurden speziell für Kinder und Erwachsene entwickelt, die Schwierigkeiten beim Schlucken von Kapseln haben, und liefern die Nährstoffe, die Ihr Körper braucht.\*

- Enthält eine Kombination aus B-Vitaminen und Vitamin A, C und E
- Enthält Pflanzenstoffe und kann zusammen mit IQ Mega angewendet werden
- Wassermelonengeschmack

## IQ MEGA™

150 ml

IQ Mega verzichtet auf den typischen Fischgeschmack von Fischöl und schmeckt stattdessen nach dem frischen Aroma des ätherischen CPTG™-Öls Wildorange.

- Liefert mehr als 1.500 mg Omega 3-Säure pro Portion
- Zur gemeinsamen Anwendung mit dōTERRA a2z Chewable Kautabletten



# VERDAUUNGSGESUNDHEIT



## ZENGEST™ UNTERSTÜTZENDE MISCHUNG

15 ml Flasche

Die bewährten ätherischen Öle in ZenGest sind bekannt für ihre beruhigenden Eigenschaften.

- Mit einer geschützten Mischung aus den ätherischen Ölen Ginger (Ingwer), Peppermint (Pfefferminze), Tarragon (Estragon), Fennel (Fenchel), Caraway (Kümmel), Coriander (Koriandersamen) und Anise (Anis)
- Lindert die Beschwerden bei Magenverstimmungen

## ZENGEST™ SOFTGELS

60 pflanzliche Softgels

doTERRA™ ZenGest Softgels sind eine bequeme und einfache Möglichkeit, die Vorteile der geschützten ZenGest ätherischen Ölmischung zu nutzen. Jedes pflanzliche Softgel enthält 120 mg ZenGest.



## ZENDOCRINE™ MISCHUNG FÜR DEN NEUBEGINN

15 ml Flasche

Unterstützen Sie die natürlichen Entgiftungssysteme Ihres Körpers mit der Zendocrine Mischung für den Neubeginn. Nutzen Sie Zendocrine als Sprungbrett, um Ihren Lebensstil zu ändern, oder integrieren Sie es einfach in Ihr aktuelles Gesundheitsprogramm.

- Mit einer geschützten Mischung aus den ätherischen Ölen Tangerine (Mandarine), Rosmary (Rosmarin), Geranium (Geranie), Juniper Berry (Wacholderbeere) und Cilantro (Korianderkraut)
- Betört die Sinne mit einem reinigenden Aroma und sorgt für ein klares, frisches Gefühl
- Kann allein oder in Kombination mit Zendocrine Softgels verwendet werden

## ZENDOCRINE™ SOFTGELS

60 pflanzliche Softgels

doTERRA™ Zendocrine Softgels sind eine bequeme und einfache Möglichkeit, die Vorteile der geschützten Zendocrine ätherischen Ölmischung zu nutzen.



## DIGESTTAB™ KAUTABLETTEN

100 Kautabletten

DigestTab™ Kautabletten sind Calciumcarbonat-Tabletten, die mit der ZenGest Verdauungsmischung angereichert sind, um die Vorteile der ZenGest ätherischen Ölmischung sowie die säureneutralisierenden Eigenschaften von Calciumcarbonat zu nutzen.

- Bei Bedarf zu oder zwischen den Mahlzeiten einnehmen, um gelegentliche Magenverstimmungen zu vermeiden
- Hilft bei gelegentlichen säurebedingten Magenbeschwerden
- Liefert 200 mg Calcium pro Tablette



## ZENGEST™ PB ASSIST™+ NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

30 pflanzliche Kapseln

Diese geschützte Formel aus präbiotischen Ballaststoffen und sechs Stämmen probiotischer Organismen kann problemlos von Ihrer ganzen Familie verwendet werden.

- Liefert 6 Milliarden KBE aktiver probiotischer Kulturen und löslicher präbiotischer FOS (Fructo-Oligosaccharide), die die Adhäsion und das Wachstum der Kulturen fördern
- Zeitverzögerte Doppelkapselabgabe schützt empfindliche probiotische Kulturen vor Magensäure



## ZENGEST™ GX ASSIST™ NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

60 Softgels

Reinigen Sie Ihren Darmtrakt, bevor Sie mit der Einnahme von PB Assist mit dieser Kombination von ätherischen CPTG™-Ölen beginnen.

- Mit den ätherischen Ölen Oregano, Melaleuca (Teebaum), Lemon (Zitrone), Lemongrass (Zitronengras), Peppermint (Pfefferminze) und Thyme (Thymian) sowie Caprylsäure\*
- Zur zehntägigen Anwendung zur vorbereitenden Reinigung vor der Verwendung der PB Assist Probiotic Defense Formula\*

# TÄGLICHE VITALITÄT

Diese leistungsstarke Kollektion aus Nahrungsergänzungen zur täglichen Anwendung hat sich schnell zu einer der beliebtesten Produktlinien von dōTERRA entwickelt. Die Kernprodukte aus dem dōTERRA Lifelong Vitality Pack – xEO Mega™, Microplex VMz™ und Alpha CRS™+ – wurden gezielt entwickelt, um Sie auf Ihrem Weg zu mehr Vitalität und Wohlbefinden zu unterstützen. Die essentiellen Nährstoffe, Stoffwechsellvorteile und leistungsstarken Antioxidantien in diesen Nahrungsergänzungen geben Ihnen Energie und fördern Gesundheit und lebenslange Vitalität.



## ALPHA CRS™+ + ZELL-VITALITÄTSKOMPLEX

120 Kapseln

Alpha CRS™+ Zellvitalitätskomplex enthält eine geschützte Mischung aus folgenden Polyphenolen: Baicalin aus der Wurzel des Baikalmelkstrahls, Resveratrol vom Japanischen Staudenknochen, Ellagsäure vom Granatapfel, Proanthocyanidine aus Traubenkernen, Kurkumin vom Gelbwurz und Silymarin aus der Milchdistel. Diese natürliche Mischung fördert das Wohlbefinden insgesamt.

- Aus pflanzlichen Kapseln ohne Natriumlaurylsulfat; ohne Milch, Weizen und tierische Produkte
- Formuliert zur täglichen Einnahme mit xEO Mega™ oder vEO Mega™ und Microplex VMz



## MICROPLEX VMz™ NÄHRSTOFFKOMPLEX

120 Kapseln

dōTERRA Microplex VMz ist ein Nahrungsergänzungsmittel aus bioverfügbaren Vitaminen und Mineralstoffen, die in unserer modernen Ernährung oft zu kurz kommen.

- Enthält eine ausgewogene Mischung aus Vitamin A, C und E und einen B-Vitamin-Komplex
- Enthält aus Lebensmitteln gewonnene Mineralstoffe und organische Spurenelemente
- Optimierte Nährstoffaufnahme durch ein Vollwertmischungs- und ein Enzymabgabesystem
- Enthält die dōTERRA Tummy Tamer-Mischung aus Pfefferminze (Pfefferminze), Ingwer (Ingwer) und Caraway (Kümmel)



## xEO MEGA™ ÄTHERISCHER ÖL-OMEGA-KOMPLEX

120 Softgels

xEO Mega ist eine revolutionäre Formel aus ätherischen CPTG-Ölen und natürlichen marinen und pflanzlichen Omega-3-Ölen und Carotinoiden.

- Liefert ein gleiches Verhältnis von EPA und DHA aus nachhaltigen Fischölkonzentraten und Echium-Öl mit SDA- und GLA-Fettsäuren
- Komplettes Spektrum von Carotinoiden und Vitamin E für antioxidativen Schutz, plus Vitamin D\*
- Mit den ätherischen Ölen Clove (Gewürznelke), Frankincense (Weihrauch), Thyme (Thymian), Cumin (Kreuzkümmel), Wild Orange (Wildorange), Peppermint (Pfefferminze), Ginger (Ingwer), Caraway (Kümmel) und German Chamomile (Deutsche Kamille)



## vEO MEGA™ ÄTHERISCHER ÖL-OMEGA-KOMPLEX

120 Liquicaps

vEO Mega ist eine revolutionäre, 100 Prozent pflanzliche Formel aus CPTG-Ölen von Garantiert reiner, geprüfter Qualität und natürlichen, pflanzlichen essentiellen Fettsäuren.

- Mit den ätherischen Ölen Clove (Gewürznelke), Frankincense (Weihrauch), Thyme (Thymian), Cumin (Kreuzkümmel), Wild Orange (Wildorange), Peppermint (Pfefferminze), Ginger (Ingwer), Caraway (Kümmel) und German Chamomile (Deutsche Kamille)
- Enthält essentielle Fettsäuren aus Flachs, Alge, Inka-Nuss-Samen, Borretsch, Cranberry, Granatapfel, Kürbis und Traubenkernöl
- Enthält eine einzigartige Form des Carotinoids Astaxanthin





**dōTERRA LIFELONG VITALITY PACK™**  
**NAHRUNGSERGÄNZUNG MIT ALPHA CRS™+,**  
**MICROPLEX VMZ™ UND xEO MEGA™**

**dōTERRA LIFELONG VITALITY VEGAN PACK™**  
**NAHRUNGSERGÄNZUNG MIT ALPHA CRS™+,**  
**MICROPLEX VMZ™ UND vEO MEGA™**

TREUEPROGRAMM

TREUEPROGRAMM

## IHR INDIVIDUELLES WELLNESS-PROGRAMM

TREUEPROGRAMM

### Anpassen 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 PRODUKTE DER FOLGENDEN SEITEN ZUM SPARPREIS ERHALTEN

Mito2Max™



Deep Blue™  
 Polyphenol-  
 komplex



# SPEZIALISIERTE NAHRUNGSERGÄNZUNG



**DDR PRIME™**  
15 ml

DDR Prime kombiniert die Vorteile der ätherischen Öle Clove (Gewürznelke), Thyme (Thymian) und Wild Orange (Wildorange), die für ihre antioxidativen Eigenschaften bekannt sind. Die Mischung wurde entwickelt, um den Körper und die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

- Enthält die ätherischen Öle von Gewürznelke, Thymian und Wildorange
- Kann die Oxidation im Körper reduzieren und die allgemeine Zellgesundheit fördern\*

**DDR PRIME SOFTGELS™**  
60 pflanzliche Softgels



**TRIEASE™ SOFTGELS**  
60 pflanzliche Softgels

TriEase Softgels wurden für ein gesünderes Ich entwickelt und werden sowohl von langjährigen als auch von neuen Anwendern ätherischer Öle verwendet. Jedes Softgel enthält zu gleichen Teilen die ätherischen Öle Zitrone, Lavendel und Pfefferminze. Mit den speziell entwickelten TriEase Softgels können nun alle drei wohltuenden ätherischen Öle auf Reisen oder bei Veranstaltungen im Freien schnell und einfach eingenommen werden. TriEase Softgels können täglich eingenommen werden.

- Wesentliche Inhaltsstoffe sind Zitronenschale, Lavendelblüte und Pfefferminzpflanze
- Bequemes und einfach einzunehmendes Ergänzungsmittel für die tägliche Gesundheit



**MITO2MAX™ ENERGIE & AUSDAUER KOMPLEX**  
60 pflanzliche Softgels

Mito2Max ist eine geschützte Formel aus standardisierten Pflanzenextrakten und Stoffwechsel-Cofaktoren, die Sie in Ihrem turbulenten Alltag unterstützen. Als Langzeitalternative zu koffeinhaltigen Getränken und Nahrungsergänzungsmitteln.

- Enthält Oligonol aus Litschi-Fruchtextrakt, Quercetin und andere standardisierte Pflanzenextrakte zur Unterstützung eines aktiven Lebensstils
- Fördert eine positive Stimmung
- Frei von Aufputzmitteln – kein Abhängigkeitspotenzial

## SMART & SASSY™



**SMART & SASSY™** TOP SELLER  
**AKTIV-MISCHUNG**  
15ml Flasche

Smart & Sassy ist eine geschützte Mischung aus Grapefruit, Lemon (Zitrone), Peppermint (Pfefferminze), Ginger (Ingwer) und Cinnamon (Zimt). Eine geschmackvolle Ergänzung für jedes Getränk und eine tolle Alternative zu künstlichen Süßstoffen und zuckerhaltigen Getränken. Oder Sie verwenden die Smart & Sassy ätherische Ölmischung, um Ihr Traumgewicht leichter zu erreichen.

- Kalorienfreies Diuretikum und Stimulans
- Fördert einen gesunden Lebenswandel
- Wirkt stimmungsaufhellend



**SMART & SASSY™ SOFTGELS**  
90 pflanzliche Softgels

Smart & Sassy Softgels enthalten die geschützte Smart & Sassy ätherische Ölmischung in praktischen Kapseln zur Unterstützung Ihrer Gewichtskontrolle. Die schmackhafte Mischung von Smart & Sassy enthält ätherische Öle, die einen gesunden Lebenswandel und eine positive Stimmung fördern.



# dōTERRA KIDS COLLECTION

Ganz gleich ob erfahrener Anwender oder Anfänger mit ätherischen Ölen – die dōTERRA Kids Collection ist eine komplette und fertige „Ganzkörper“-Toolbox für ätherische Öle, die entwickelt wurde, um die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Kleinen auf sichere Weise zu schützen. Diese ätherischen Ölmischungen wurden gezielt für die Entwicklung von Geist, Körper und Emotionen entwickelt und zeichnen sich durch einzigartige Kombinationen aus, die kraftvolle Vorteile bieten und gleichzeitig sanft zu empfindlicher Haut sind.



**dōTERRA KIDS COLLECTION** NEU  
sechs 10 ml Roll-on

## **THINKER™ FOKUSMISCHUNG** 10 ml Roll-on

Wenn du kreativ und konzentriert sein musst, trage etwas Thinker auf deinen Nacken auf – das gibt einen klaren Kopf und hilft dir beim Lernen.

- Mit Vetiver, Clementine, Peppermint (Pfefferminze) und Rosemary (Rosmarin) in einer Basis aus fraktioniertem Kokosöl
- Trage sie in der Schule, beim Lernen und immer dann bei dir, wenn du wach und aufmerksam sein musst
- Fördert Klarheit und Konzentration

## **RESCUER™ LINDERNDE MISCHUNG** 10 ml Roll-on

Reibe Rescuer nach dem Rennen, Springen und Spielen auf deine Beine, Füße oder den Rücken, um deinen müden Körper zu beruhigen.

- Mit Lavender (Lavendel), Spearmint (Grüne Minze), Copaiba und Zanthoxylum in einer Basis aus fraktioniertem Kokosöl
- In die wachsenden oder müden Beine einmassieren, um sie zu beruhigen
- Unterstützt ein Gefühl von Vitalität und Wohlbefinden

## **CALMER™ ERHOLUNGSMISCHUNG** 10 ml Roll-on

Trage Calmer vor dem Zubettgehen auf deine Fußsohlen und Handgelenke auf. Klettere ins Bett und atme tief durch, um deinen Geist zur Ruhe zu bringen.

- Enthält Lavender (Lavendel), Cananga, Buddha Wood (Buddha-Holz) und Roman Chamomile (Römische Kamille) in einer Basis aus fraktioniertem Kokosöl
- Fördert beruhigende und entspannende Gefühle im ganzen Körper

## **STEADY™ ERDENDE MISCHUNG** 10 ml Roll-on

Für die tägliche Fokussierung oder in Zeiten, in denen du dich nervös oder ängstlich fühlst, reibe Steady auf Nacken und Handgelenke, um deine Emotionen zu beruhigen.

- Mit Amyris, Balsam Fir (Balsam-Tannenholz), Coriander (Koriandersamen) und Magnolia (Magnolie) in einer Basis aus fraktioniertem Kokosöl
- Fördert eine ruhige und ausgeglichene Stimmung
- Fördert ein Entspannungsgefühl für den ganzen Körper

## **STRONGER™ SCHÜTZENDE MISCHUNG** 10 ml Roll-on

Trage Stronger auf deinem Nacken oder den Fußsohlen auf und du erhältst neue Energie oder zusätzlichen Schutz, wenn du dich nicht ganz fit fühlst.

- Mit Cedarwood (Zeder), Litsea, Frankincense (Weihrauch) und Rosenextrakt in einer Basis aus fraktioniertem Kokosöl
- Linderung bei gelegentlichen Hautirritationen
- Unterstützt ein Gefühl von Wohlbefinden und Vitalität

## **BRAVE™ ERMUTIGENDE MISCHUNG** 10 ml Roll-on

Trage Brave vor neuen oder veränderten Situationen oder am Beginn eines neuen Tages auf Nacken, Bauch oder Fußsohlen auf, um Mut und Selbstvertrauen zu stärken.

- Mit Wild Orange (Wildorange), Amyris, Osmanthus (Duftblütenextrakt) und Cinnamon (Zimt) in einer Basis aus fraktioniertem Kokosöl
- Fördert Gefühle von Mut und Positivität
- Kombiniere das Öl mit positiven täglichen Affirmationen, um den Glauben an dich selbst zu stärken

# dōTERRA ON GUARD™ PRODUKTE

On Guard ist eine der beliebtesten und vielseitigsten dōTERRA™ ätherischen CPTG™-Mischungen von garantiert reiner, geprüfter Qualität. Die geschützte Kombination der ätherischen Öle Wild Orange (Wildorange), Clove (Gewürznelke), Cinnamon (Zimt), Eucalyptus (Eukalyptus) und Rosemary (Rosmarin) ist ein wirksamer Bestandteil, wenn es darum geht, Ihren Körper und Ihr Zuhause zu schützen. Die On Guard Mischung wurde in eine Vielzahl von dōTERRA-Produkten integriert, um vielfältige Möglichkeiten zur Nutzung der leistungsstarken Vorteile zu bieten.

## dōTERRA ON GUARD MUNDSPÜLUNG NEU

Die dōTERRA On Guard Mundspülung ist ein alkoholfreies Mundwasser, das Zähne und Zahnfleisch reinigt, Zahnbelag reduziert und einen gesund aussehenden Mund fördert.

- Natürliche, alkoholfreie Formel
- Der erfrischende Geschmack von dōTERRA On Guard gibt Ihnen einen lang anhaltend frischen Atem



## dōTERRA ON GUARD™ REINIGUNGSSPRAY

Das dōTERRA On Guard Reinigungsspray hat eine reinigende Wirkung auf Ihre Hände, indem es einen extrem feinen, schnell trocknenden Nebel auf der Haut bildet.

- Angereichert mit feuchtigkeitsspendendem Apfelextrakt, der die Hände weich macht
- Bietet die Vorteile des dōTERRA On Guard Ätherischen Öls in einem praktischen Spray
- Perfekte Größe für unterwegs, Arbeit und Schule



## ON GUARD™ REINIGUNGSKONZENTRAT

Das On Guard Reinigungskonzentrat ist der ideale Reiniger und wird mit der On Guard Ätherischen Ölmischung angereichert.

- Mit einer biologisch abbaubaren Formel, die perfekt für die ganze Familie ist
- Kombiniert pflanzliche Auszüge mit der On Guard Ätherischen Ölmischung



## ON GUARD™ SCHÄUMENDE HANDSEIFE

Halten Sie Ihre Hände sauber mit der Kraft der On Guard Ätherischen Ölmischung.

- Praktisch verpackt in einer 473 ml großen Flasche, die für zwei 237 ml große Seifenspendeflaschen ausreicht
- Formuliert mit der einzigartigen dōTERRA On Guard Ätherischen Ölmischung



**ON GUARD™  
WASCHMITTEL**  
947 ml

Das On Guard Waschmittel ist ein natürliches, hochkonzentriertes, 6-fach-Waschmittel, das Ihre Kleidung mit der Kraft der On Guard Ätherischen Ölmischung und Enzymen biologischer Herkunft rückstandslos reinigt.

- Enthält 10 ml On Guard ätherisches Öl
- Sicher für die Umwelt und die ganze Familie
- 64 Waschladungen pro Flasche



**ON GUARD™ HALSPASTILLEN**  
30 Pastillen

Diese Halsbonbons sind praktisch und wohlschmeckend zugleich.

- Beruhigt und lindert den gelegentlich trockenen, kratzenden Hals
- Enthält die dōTERRA On Guard Ätherische Ölmischung
- Formuliert mit natürlichem Bio-Rohrzucker und braunem Reissirup



**ON GUARD™ ZAHNPASTA**  
113 g

Saubere Zähne dank der zahlreichen Vorteile der On Guard Ätherischen Ölmischung.

- Fluoridfreie Formel
- Einzigartiger Zimt-Mint-Geschmack gemischt mit Xylit für einen frischen und sauberen Atem und eine saubere Zahnbürste



**ON GUARD™+ SOFTGELS**  
60 pflanzliche Softgels

Die On Guard+ Softgels kombinieren die geschützte dōTERRA On Guard Mischung mit den ätherischen Ölen Black Pepper (Schwarzer Pfeffer), Oregano und Melissa (Zitronenmelisse).



**ON GUARD™ KÜGELCHEN**  
125 Kügelchen

Die On Guard Kügelchen sind eine einfache und wohlschmeckende Möglichkeit, die natürlich vorkommenden Abwehrkräfte Ihres Immunsystems zu unterstützen. Wild Orange (Wildorange), Clove (Gewürznelke), Cinnamon (Zimt), Eucalyptus (Eukalyptus) und Rosemary (Rosmarin) treffen sich in winzigen pflanzlichen Kügelchen, die sich im Mund auflösen.

- Bietet eine bequeme Möglichkeit, die einzigartigen Vorteile der On Guard Ätherischen Ölmischung zu nutzen
- Erfrischt den Atem



**ON GUARD™ TOUCH MISCHUNG**  
10ml Roll-on

Genießen Sie das einzigartige Aroma und die kraftvollen Vorteile der dōTERRA On Guard ätherischen Ölmischung in einer praktischen Roll-on-Flasche.

- Unterstützt die natürlichen Funktionen des Immunsystems
- Natürliches Reinigungsprodukt
- Gibt Energie und hebt die Stimmung

dōTERRA™

dōTERRA (Europe) Ltd.  
1 North Fourth St., MK9 1DG, UK  
dōTERRA Europe Marketing GmbH,  
Konrad-Zuse-Platz 4, D-81829 München



*Feuchtigkeitsspendendes Körperspray mit Beautiful-Mischung*

*Revitalisieren  
Erfrischen  
Strahlen*



**dōTERRA SPA**

*Feuchtigkeitsspendendes Körperspray*

125ml

dōTERRA™

v1 EU DE

60209683

