

# LIVING

MAGAZINE



04

Blick hinter das Öltäschchen  
Vanille im Morgengrauen

22

Home-Feature:  
Was gibt's zum Abendessen?





4

**Blick hinter das Ölfäschchen**  
Vanille im Morgengrauen



22

**Home-Feature:**  
Was gibt's zum Abendessen?

## Ebenfalls in dieser Ausgabe

08

**Wissenschafts-Feature:**  
Sollten Sie ätherische Öle in Ihre Routine aufnehmen?

12

**dōTERRA Wellness-Botschafter:**  
Vincent Czech  
Die aufstrebende Generation

18

**Haustier-Feature:**  
Mehr Verantwortung. Mehr Liebe.

28

**Spezial-Feature:**  
Unsere Spuren auf der Erde

32

**Männer-Feature:**  
Evolution der Emotionen

34

**dōTERRA Healing Hands™:**  
Jemand wie Sie

38

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

# dōTERRA tōgether™ Kit

—  
a better space



Menschen zusammenbringen – durch die Kraft der Natur

## BLICK HINTER DAS ÖLFLÄSCHCHEN

# VANILLA DAWN

Die Luft ist warm und feucht. Es sind die frühen Morgenstunden in Madagaskar – in der Ferne sieht man, wie die ersten Sonnenstrahlen langsam über den Horizont klettern. Das sanfte Licht offenbart üppige, grüne Reben, unterbrochen von hellgelben Blüten. Was wir sehen, ist Gewürzvanille.

Die Vanille ist eine Orchideenart, deren Reben an den Baumstämmen in ihrer Umgebung emporklettern. Diese Pflanzen wünschen sich teilweise Schatten, weshalb dieser kluge Bauer Baumstämmen als Klettergerüst für die Reben verwendet. Du gehst weiter durch das Feld, streckst deine Hand aus und nimmst vorsichtig eine der kleinen Blüten in deine Handfläche. Du neigst dein Gesicht hinab, schließt die Augen und atmest tief ein. Der Duft der Blüte ist leicht und frisch.

Du hörst ein Rascheln und öffnest die Augen. Frauen und Männer haben ihre Gärten betreten und schlängeln sich durch die Reben, die dich umgeben, bestäuben die Blüten dabei sorgfältig von Hand, eine nach der anderen.

### Die Geschichte der Vanille

Die Vanille stammt ursprünglich aus Mexiko, der Karibik, dem nördlichen Südamerika und aus Mittelamerika. Die Totonaken und Azteken verwendeten die Vanille bei Zeremonien und in Getränken. Als die Spanier das Aztekenreich eroberten, brachten sie die Vanille mit nach Europa.

Die Vanille gewann schnell an Popularität, doch die Europäer mussten auch feststellen, dass sie nur

von einer bestimmten mexikanischen Bienenart auf natürlichem Wege bestäubt werden konnte. Außerhalb Mexikos beträgt die Chance, dass die Vanilleblüte von alleine bestäubt wird, weniger als 1 Prozent, und so war es unglaublich schwierig, die Pflanze außerhalb ihrer Heimatregion zu kultivieren.

Diese Herausforderung konnte 1841 gelöst werden, als ein junger Sklave namens Edmond Albius entdeckte, wie er die Vanilleblüten von Hand bestäuben konnte. Die Entdeckung ermöglichte den Anbau von Vanille in tropischen Gebieten auf der ganzen Welt.

### Kultivierung und Ernte

Auch wenn Vanille nun außerhalb ihrer Heimat angebaut werden kann, ist und bleibt es eine arbeitsintensive Pflanze und ein ebensolcher Prozess. Es dauert drei bis vier Jahre, bis eine Vanillepflanze die ersten Vanilleschoten produziert. Die Vanillepflanze blüht nur an einem einzigen Tag im ganzen Jahr. Sie ist zerbrechlich und muss am Morgen bestäubt werden, wenn es noch kühl ist. Wenn sie innerhalb dieser kurzen Zeitspanne nicht bestäubt wird, verwelkt sie – und das bedeutet, dass später keine Vanilleschote geerntet werden kann.



Jede Blüte produziert nur eine kleine Menge Hülsen, die neun Monate lang reifen müssen, bevor sie geerntet werden. Im Anschluss werden sie von Hand ausgesucht und schnell zum Verarbeitungsprozess gebracht. Der erste Schritt bei der Verarbeitung der Vanille wird als *Killing* bezeichnet. Der Name ist sicher ungewöhnlich, aber er bedeutet schlicht, dass die grünen Früchte für etwa drei Minuten in ein heißes Wasserbad getaucht werden, um ihre Entwicklung zu beenden.

Direkt im Anschluss werden die Früchte in Holzkisten zum Verfahrensschritt des *Sweating* transportiert. Hierbei werden Enzyme in den Schoten aktiviert, die sie weicher machen und ihnen die dunkle Farbe verleihen, die Sie kennen. Die Schoten werden nun bei warmen Temperaturen für 24 bis 48 Stunden in den Holzkisten gelagert.

Nach dem Schwitzen müssen die Schoten *getrocknet* werden. Dafür werden sie 10 Tage lang einige Stunden pro Tag der direkten Morgensonne ausgesetzt und dann zwei Monate lang in einem gut belüfteten Lager im Schatten getrocknet.

Anschließend folgt die Lagerung (*Conditioning*): Die Schoten werden nach Feuchtigkeitsgehalt, Farbe und Qualität sortiert und dann zwei bis drei Monate lang in Holzkisten gelagert. So können sie ihren Geschmack und ihr Aroma voll entfalten. Während des gesamten Prozesses werden die Schoten regelmäßig kontrolliert und neu sortiert, um die bestmögliche Qualität zu gewährleisten.

Sobald sie voll ausgereift sind, werden die Bohnen schließlich ein letztes Mal sortiert und für den Versand verpackt.

## Verarbeitung von sauberem und reinem Vanille-Absolue

Für dōTERRA ist dies jedoch noch nicht das Endprodukt. Um unser reines Vanille-Absolue zu erhalten, müssen die Vanilleschoten zunächst einen CO<sup>2</sup>-Extraktionsprozess durchlaufen, bei dem die Schoten in kleine Stücke gemahlen und in einen unter Druck stehenden Extraktionsbehälter gegeben werden. Das überkritische CO<sup>2</sup>-Fluid löst und trennt die Bestandteile der Vanilleschoten, wodurch die flüchtigen und nichtflüchtigen Wirkstoffe der Vanille aufgefangen und konzentriert werden.

In einem Separator werden diese Verbindungen voneinander getrennt und das überkritische CO<sup>2</sup>-Fluid wird in ein Gas umgewandelt, sodass ein reiner Vanilleextrakt zurückbleibt, der frei von jeglichen Lösungsmittelrückständen ist. Nach Monaten der intensiven Arbeit werden in einem letzten Schritt mit einem reinen, natürlichen alkoholischen Lösungsmittel eventuelle Wachsreste oder andere Bestandteile entfernt, um schließlich das Endprodukt zu erhalten: reines und natürliches Vanille-Absolue.

Dieser zeitintensive Prozess macht die Vanille zu einem teuren Gewürz. Tatsächlich ist Safran das einzige Gewürz auf dem Weltmarkt, das noch teurer ist. Daher stellen viele Unternehmen synthetische Vanilledüfte und -aromen her und sparen auf diese Weise sowohl Zeit als auch Geld. Man schätzt, dass die meisten auf dem Markt befindlichen Produkte mit Vanillegeschmack in Wirklichkeit keinerlei Vanille enthalten.



## Warum Madagaskar?

80 Prozent der gesamten echten Vanille weltweit stammt aus Madagaskar, wo das perfekte tropische Klima für diese Pflanze herrscht.

In Madagaskar arbeiten Tausende – meist ganze Familien – in der Vanille-Produktionskette. Die Ernte ist eine wichtige Beschäftigungsquelle für ländliche Gemeinden und ein wesentlicher Bestandteil der lokalen Wirtschaft, da sie zum Lebensunterhalt von fast 80.000 Bäuerinnen und Bauern beiträgt.

Durch Co-Impact Sourcing™ unterstützt die dōTERRA Healing Hands Foundation™ die Finanzierung eines spannenden sozialen Projekts, das im Herzen des Anbau- und Erntegebiets in Madagaskar umgesetzt wird: das Mahadera Agricultural Training Center. Dieses Zentrum, das von unseren Partnerinnen und Partnern errichtet wurde und betrieben wird, bietet den Kindern von Vanilleanbauenden ein dreijähriges landwirtschaftliches Ausbildungsprogramm und später weitere Ausbildungsmöglichkeiten und eine sicherere Zukunft für sie und ihre Familien. Das Zentrum

konzentriert sich auf die Vermittlung wichtiger Fertigkeiten wie Anbaudiversifizierung und Finanzmanagement.

Die Mission von dōTERRA Healing Hands™ besteht darin, „Menschen auf der ganzen Welt zu befähigen, positive und nachhaltige Veränderungen zu bewirken“. Das Mahadera Center stärkt die örtliche Gemeinschaft durch Wissen, Bildung und Erfahrung, damit sie sich weiterentwickeln kann. dōTERRA Healing Hands hat sich schon immer dafür eingesetzt, Menschen in die Lage zu versetzen, sich selbst, ihren Familien und ihren Gemeinschaften zu helfen. Durch Maßnahmen wie Mentoring- und Bildungsprogramme, die durch das Ausbildungszentrum ermöglicht werden, erhalten die Menschen die Hilfe, die sie brauchen, um sich ein besseres Leben aufzubauen. Das Zentrum startete im Mai 2020 mit 30 Schülerinnen und Schülern. Danach wurden weitere 43 Kinder aufgenommen, sodass sich ihre Gesamtzahl auf 73 erhöht hat. dōTERRA ist stolz darauf, lokale Gemeinschaften auf diese Weise zu unterstützen.

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

# Madagascar Vanilla (Bourbon-Vanille)

**Wissenschaftlicher Name:** *Vanilla planifolia*

**Extraktionsmethode:** CO<sup>2</sup>

**Aromabeschreibung:** Süß, reichhaltig und warm

**Pflanzenteil:** Vanilleschote

Der Duft der Vanille ist seit Jahrhunderten unglaublich beliebt. Er ist komplex, elegant und luxuriös. Er weckt glückliche Erinnerungen – vielleicht an Backerlebnisse mit einem lieben Menschen. Es ist sehr zeitaufwendig, die Vanille aus der Pflanze zu extrahieren. Doch das tolle Produkt, das man dadurch erhält, ist es absolut wert. Jetzt können Sie zum ersten Mal reinen Vanilleextrakt von dōTERRA erleben.

**Madagascar Vanilla (Bourbon-Vanille)** enthält einen optimalen Anteil an fraktioniertem Kokosöl und ist daher ideal für die äußerliche Anwendung. Mit seinem reinen und kräftigen Aroma könnte es Ihr neues Lieblingsöl werden.

## Fun Fact

Die Vanillepflanze blüht nur an einem einzigen Tag im ganzen Jahr.

## Anwendung von Madagascar Vanilla (Bourbon-Vanille)

- Geben Sie ein oder zwei Tropfen auf Ihre Pulspunkte.
- Verwenden Sie das Öl im Rahmen einer lindernden Massage.
- Ein persönlicher Duft entsteht durch Kombination mit ätherischen Holz- oder Harzölen oder Whisper™ Touch.
- Geben Sie ein oder zwei Tropfen in Ihre liebsten Körperpflegeprodukte und genießen Sie.
- Mischen Sie ein paar Tropfen mit Badesalz oder geben Sie sie direkt in ein warmes Vollbad.

# Sollten Sie ätherische Öle in Ihre tägliche Routine aufnehmen?

Sollten Sie ätherische Öle in Ihre tägliche Routine aufnehmen? Klar sollten Sie das! Wir wissen jedoch, dass manche immer noch unsicher sind, wie und warum man Öle verwenden sollte. Um mehr darüber zu erfahren, haben wir mit Dr. Ruth Dempsey und Dr. Fernando Luís Guerra gesprochen, zwei Mitglieder des Scientific Medical Education Committee (SMEC) von dōTERRA Europe.

**Ätherische Öle halten immer mehr Einzug in unserem täglichen Leben, aber in Wirklichkeit werden sie schon seit Jahrhunderten genutzt. Erinnern Sie sich noch daran, als Sie das erste Mal von ätherischen Ölen gehört haben und was Ihre erste Reaktion darauf war?**

**R:** Meine erste echte Erfahrung mit Ölen habe ich gemacht, als mir meine Schwester zu Weihnachten ein Buch über Aromatherapie und ein paar Öle schenkte.

**F:** Ich habe vor etwa drei Jahren zum ersten Mal von ätherischen Ölen gehört. Anfangs war ich sehr skeptisch gegenüber den Wirkungen, die man ihnen nachsagte, zumal ich Arzt bin. Ich war mir unsicher, was die Wirkung/Reaktion von Ölen auf den Körper betraf.

**Wann und warum haben Sie beschlossen, ätherische Öle zu verwenden?**

**R:** Nachdem ich die Öle als Geschenk erhalten hatte, habe ich sie eine Zeit lang verwendet, aber schnell wieder aufgegeben. Es war schwierig, an schlüssige Informationen zu kommen oder herauszufinden, welche Marken gut sind. Erst als ich die Öle von dōTERRA entdeckte, begann ich die Vorteile wirklich zu schätzen und gewann ausreichend Vertrauen in die Qualität der Öle, um sie weiterhin zu verwenden.

**F:** Ich erhielt ein Starter-Kit, aber ich war so skeptisch, die Öle zu benutzen, dass das Kit erst ungefähr einen Monat lang auf meinem Schreibtisch lag! Erst als ich mehr über dieses Thema las, begann ich den Nutzen der Öle zu erkennen. Da ich zu jener Zeit beruflich mit Sportlern zu tun hatte, begann ich mit **Peppermint (Pfefferminze)** und **Deep Blue™**. Ich wollte sehen, wie diese Öle Menschen helfen können, die intensiv trainieren.

**Was hat Sie am meisten überrascht, als Sie anfangen, sich besser über ätherische Öle und vor allem über die Öle von dōTERRA zu informieren?**

**R:** Die mit Abstand überraschendste Erkenntnis für mich waren die Qualität und Reinheit der Öle, die mit einer Schönheit strahlen, die ich vorher nicht kannte. Weil ich bis dato eher enttäuscht war, weckte das mein Interesse, und je mehr ich über dōTERRA und darüber erfuhr, wie sie ihre Öle beziehen und herstellen, desto besser verstand ich, warum sie sich so sehr von anderen auf dem Markt unterscheiden.

**F:** Nach dem ersten Ausprobieren begann ich, die Öle auch Angehörigen meiner Familie zu geben. Später begannen wir, auch die anderen dōTERRA-Produkte auf Ölbasis zu verwenden. Am meisten hat mich die Tatsache überrascht, dass die Öle tatsächlich funktionieren, denn das hatte ich bis dahin immer bezweifelt!

**Warum dōTERRA?**

**R:** Meine Tochter hat mir dōTERRA gezeigt. Am Anfang habe ich nur etwas gekauft, um sie zu unterstützen. Aber es dauerte nicht lange, bis das Unternehmen, die Produkte und die Wissenschaft dahinter mein Interesse weckten. Ich glaube, die Wissenschaft, die diesen Ölen zugrunde liegt, ist viel komplexer, als ich erwartet hatte. Je mehr ich mich damit beschäftigte, desto neugieriger wurde ich, und ich fand heraus, dass dōTERRA bereits dabei war, die Antworten auf meine zahlreichen Fragen zu erforschen. Ich habe mich für dōTERRA entschieden, weil auch ich Interesse an der Wissenschaft dahinter habe – ich wollte einfach ein Teil davon sein.



doTERRA™  
**Peppermint**  
Mentha  
piperita e 15 ml

doTERRA™  
**Lavender**  
Lavandula  
angustifolia e 15 ml

**F:** Ich habe mich für dōTERRA wegen der Qualität der Produkte entschieden und aufgrund der Tatsache, dass der Qualitätsaspekt für das Unternehmen im Vordergrund steht. Außerdem arbeitet dōTERRA daran, seinen Kunden und Wellness-Botschaftern klare und glaubwürdige Informationen zur Verfügung zu stellen.

### Welche ätherischen Öle gehören zu Ihrer täglichen Routine und warum?

**R:** Manchmal habe ich Phasen, in denen ich bestimmte Öle besonders häufig verwende, aber es gibt auch ein paar Öle, die ich ständig im Einsatz habe und die mich niemals enttäuschen. Ich beginne morgens mit ein paar Gläsern Wasser mit einem Tropfen **Lemon (Zitrone)**, **Grapefruit** oder **Tangerine (Mandarine)** – das ist eine wunderbar belebende Art, in den Tag zu starten. In meiner Hautpflegeroutine kommt fast immer **Frankincense (Weihrauch)** vor. Meine Haut fühlt sich dadurch wunderbar an! Ich liebe es, nach genau der richtigen Mischung von Ölen zu suchen, die ich für meinen Alltag brauche. Wenn ich mich zum Beispiel konzentrieren muss oder wenn ich eine lästige Arbeit erledigen muss, suche ich nach etwas Fröhlichem wie einer Mischung aus Zitrusfrüchten und Minze. Und nachts habe ich eine wunderbare Routine mit **ClaryCalm™**, **dōTERRA Adaptiv™** und **dōTERRA Forgive™** – das rundet meinen Tag wunderbar ab!

**F:** Meine tägliche Routine beginnt mit den Produkten des **dōTERRA Lifelong Vitality Pack™** und ätherischem Öl **Peppermint (Pfefferminze)**. Ich verwende auch die Körperpflegeprodukte von dōTERRA. Diese Kombination gibt mir ein Gefühl von Frische und Wohlbefinden. Ich fühle mich gut mit den Produkten!

### Was ist mit den anderen dōTERRA-Produkten; was sind da Ihre Favoriten?

**R:** Genau wie bei Fernando ist auch bei mir das **Lifelong Vitality Pack** eine tägliche Routine, die mir sehr wichtig ist. Die vielen Vitamine, Mineralien, ätherischen Öle und Phyto-Nährstoffe haben mich wirklich von den Vorteilen einer sanften Nahrungsergänzung überzeugt. Ich kaufe mir jeden Monat die **Rose Handlotion**. Sie zieht unglaublich schnell in die Haut ein und mir gefällt der Gedanke, dass ich etwas Gutes in der Welt tue, indem ich die dōTERRA Healing Hands™-Initiativen unterstütze.

**F:** Zusätzlich zu den Produkten, die ich täglich benutze, verwende ich häufig Körperpflegeprodukte speziell für die Haut sowie probiotische Produkte.

### Welche drei Öle würden Sie Menschen empfehlen, die mit der täglichen Anwendung beginnen möchten?

**F:** Ruth und ich würden beide die ätherischen Öle **Peppermint (Pfefferminze)**, **Lemon (Zitrone)** und **Lavender (Lavendel)** empfehlen – wegen ihrer Vielseitigkeit und weil viele bereits mit diesen klassischen Ölen vertraut sind.

### Was würden Sie den „Skeptikern“ von ätherischen Ölen sagen?

**R:** Wenn jemand wirklich starke Zweifel an den Ölen hat, dann erzwinge ich es in der Regel nicht. Manchmal braucht es etwas Zeit, bis man sich öffnet und die Öle ausprobiert, und echte Skeptiker sind selten an etwas interessiert, das ihren Überzeugungen widerspricht. Ich habe jedoch die Erfahrung gemacht, dass man manche Menschen überzeugen kann, wenn man ihnen ein paar Studien zeigt.

**F:** Am Anfang war ich skeptisch, aber wenn man mehr über die Öle liest und erfährt und die Produkte einfach ausprobiert, hilft das wirklich. Wenn man einfach anfängt, die Öle von dōTERRA zu verwenden, wird man merken, was sich mit ihnen alles erreichen lässt!

\*Inhaltsstoffe, Sicherheitshinweise und Gebrauchsanweisungen sind dem jeweiligen Etikett zu entnehmen.



## Dr. Ruth Dempsey PHD

Dr. Ruth Dempsey ist Wissenschaftlerin in der Forschung und Entwicklung und verfügt über mehr als 30 Jahre Erfahrung in der Entwicklung wissenschaftlicher Strategien und Kompetenzen in einer hochkomplexen und kontroversen Branche. Seit 2019 bietet sie unabhängige wissenschaftliche Beratungsdienste an, um Unternehmen im Bereich Gesundheit und Lifestyle dabei zu unterstützen, wissenschaftliche Forschungsstrategien mit ihren geschäftlichen Anforderungen in Einklang zu bringen.



## Dr. Fernando Luís Guerra

Dr. Fernando Luís Guerra, der in seinem Heimatland Portugal als Allgemeinmediziner tätig ist, hat sich auf Sportmedizin spezialisiert und betreut Athleten in zahlreichen Disziplinen wie Fußball, Basketball, Schwimmen und Kampfsport. Außerdem unterstützt er die pädiatrische Notaufnahme des Klinikums Barreiro-Montijo bei der Behandlung von Säuglingen und Kindern.

# dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

Ernährungswissenschaftliche Unterstützung für Vitalität und Wohlbefinden – ein Leben lang.



## — dōTERRAs Nummer-eins-Produkt —

### Alpha CRS™

- Enthält eine geschützte Mischung, die nur bei dōTERRA erhältlich ist und wirkungsvolle Polyphenole enthält

### Microplex VMz™

- Vollwertiges Multivitamin- und Mineralstoffpräparat

### xEO Mega™

- Bietet ein Spektrum an Carotinoiden und neun ätherische Öle

**30-Tage-Zufriedenheitsgarantie**

Erfahren Sie  
mehr von  
Dr. Ruth Dempsey!



# Wellness-Botschafter-Feature: Vincent Czech

## Die aufstrebende Generation junger Wellness-Botschafterinnen und -Botschafter

### ALLES EINE FRAGE DER BALANCE

Für manche Menschen ist der Beruf eine Berufung – Vincent Czech, 24, ist einer von ihnen. So lange er sich erinnern kann, fragten ihn andere immer wieder um Rat, sei es in Bezug auf Musik, Sport oder Zeitmanagement. So kam es, wie es kommen musste: Heute arbeitet Vincent als Coach für ganzheitliche Gesundheit und Stressmanagement mit Ölen von dōTERRA in Berlin und unterstützt Start-up-Gründer\*innen, Manager\*innen und Führungskräfte dabei, in Balance zu bleiben.

Vincent, mit vielen Talenten, noch mehr Motivation und Energie gesegnet, beschäftigte sich schon in jungen Jahren mit unterschiedlichen Dingen. Er lernte verschiedene Musikinstrumente, war Klassenbesten, Leistungsturner und hat »Tricking«, eine Mischung aus Kampfkunst, Breakdance und Turnen praktiziert. Andere zu fördern, ist für Vincent ein Lebensthema. Er half Kindern und Jugendlichen, die Musik zu entdecken und wurde auch von Erwachsenen um Rat gebeten. Voller kreativer Ideen und Plänen, baute er damals sein erstes Unternehmen auf – und scheiterte. Er leistete, trainierte, investierte ... seine Tage wurden immer länger, seine Nächte immer kürzer...

... Jahr um Jahr – bis er mit 17 Jahren an seine Grenzen kam und die Begeisterung für all das verlor, was ihm bislang so viel Spaß gemacht hatte. Monatelang fühlte Vincent sich erschöpft und energielos, konnte sich kaum konzentrieren, war schnell überfordert: Seinem Körper war die Puste ausgegangen – die Akkus waren leer. Von außen betrachtet, schien er ein aufregendes, faszinierendes Hochleistungsleben zu führen. Er selbst aber hatte ein diffuses Gefühl, das schließlich zur klaren Gewissheit wurde: Hier ist etwas falsch.

**»Ich lasse mich schnell begeistern und möchte dabei gleichzeitig verstehen. Wenn mich etwas interessiert, stecke ich 120 Prozent hinein – so konnte es überhaupt erst soweit kommen.«**

### Der Wendepunkt – Achtsamkeit und ein ganzheitlicher Lebensstil

Die schmerzliche Erfahrung, ausgepowert zu sein, rief bei ihm die Einsicht hervor, dass unsere Gesundheit und Stabilität im Alltag nicht selbstverständlich sind: »Wenn wir uns chronisch zu sehr überlasten, kann alles aus dem Lot geraten. Es ist wichtig, auf ein gesundes Gleichgewicht zu achten.« Diese Erkenntnis war die Initialzündung für Vincent, einen anderen Lebensstil zu entwickeln. Und genau in dem Moment bekamen auch die ätherischen Öle von dōTERRA eine besondere Bedeutung.

Vincent's Mutter, Sigrun Czech, heute dōTERRA Diamond, nutzte länger schon gelegentlich ätherische Öle unterschiedlicher Marken. Doch erst als Freunde der Familie die Tür zu dōTERRA öffneten, wurden die Öle im Alltag unverzichtbar: Die Reinheit, Qualität und positive Wirkung waren ab der ersten Sekunde für Vincent greifbar: »Das, was Leben nachhaltig verändern kann, liegt in den Ölen von dōTERRA. Sie sind ein Bindeglied, das unfassbar potent ist – wie ein Puzzleteil, das den natürlich gesunden Lebensstil mit bedürfnisorientiertem Wohlbefinden verbindet.«

Innerhalb von einem halben Jahr gelang es Vincent, sich wieder zu stabilisieren und neu aufzustellen. Wesentliche Bausteine waren klare Strukturen, verantwortlicher und bewusster Umgang mit der Ressource »Zeit«, ausreichend Schlaf, eine gesunde Ernährung, Bewegung sowie das Bewusstsein, dass auch der kreativste Geist und der athletischste Körper zwischendurch eine Pause brauchen. Um neue Motivation zu erlangen, vertraute er zudem auf die ätherischen Öle von dōTERRA: **Wildorange, Grapefruit** oder **Lavendel**. Diese wertvolle Erfahrung, gibt er heute an seine Kunden weiter.



## Vincent Czech

»Es macht mir Spaß, Menschen etwas zu vermitteln.«

### **Erfahrungen teilen. Andere unterstützen.**

Vincent hatte am eigenen Leib erfahren, was fehlende Balance mit einem Menschenleben machen kann. Heute ist es für ihn eine Herzensangelegenheit, anderen zu zeigen, wie man sich auf das konzentriert, was wirklich wichtig ist. Als Coach für ganzheitliche Gesundheit und Stressmanagement berät Vincent Klientinnen und Klienten, die vielleicht schon zu lange am Limit sind. Menschen, die beispielsweise beruflich viel erreicht haben, aber keine Kraft mehr finden, Zeit mit ihren Kindern zu verbringen. Dieses »Zuviel« kann bei jedem anders aussehen. Ziel ist immer, Energie und Zeit für das wieder zu finden, was für den Betroffenen wirklich zählt.

Als Coach weiß Vincent, dass jeder von uns eigene Berührungspunkte mit Stress hat. Auch das Ausmaß der Belastung ist individuell verschieden. Dennoch lassen sich Wohlbefinden und Balance auf einfache Grundprinzipien herunterbrechen: Ernährung, Bewegung, genügend Schlaf und Ruhe sind entscheidend für einen gesunden Lebensstil. Was so selbstverständlich klingt, kann im fordernden Alltag schnell verloren gehen – und der Weg zurück zu guten Gewohnheiten ist oft lang. Dabei kann die Begleitung durch einen Coach eine Abkürzung bieten. Wer, wie Vincent, die Situation des »Zuviel« am eigenen Leib erfahren hat, kann mit Empathie und positiver Verstärkung schneller Stressfaktoren identifizieren, für das Gegenüber sichtbar machen und wertvolle Hilfestellung anbieten.

**»Jeder von uns ist einzigartig, und das ist gut so. Es gibt kein 100-prozentiges Rezept, das für alle funktioniert, nur individuelle Wege.«**

## Ätherische Öle im Coaching

»Ich persönlich bin überzeugt, dass die Natur uns wunderbar unterstützen kann. Ätherische Öle sind komprimierte Natur, potenzierte Kraft«, sagt Vincent. Zurück zum Natürlichen, zurück zu dem, was nachhaltig und pflanzlich ist, das sind aktuell große Themen der jungen Menschen aus Vincents Generation. Die Vorzüge der Moderne und des Fortschritts zu nutzen, dabei aber immer wieder buchstäblich zu den Wurzeln zurückkehren, ist für die Generation Z kein Widerspruch.

Ätherische Öle können Linderung schaffen sowie die Motivation und Aktivierung unterstützen. Sie leisten einen wertvollen und vor allem natürlichen Beitrag zur Balance. Diese Erkenntnisse bringt Vincent zusammen mit den ätherischen Ölen in seine Coaching-Sessions rundum Stressmanagement ein. Vor allem, wenn wir uns zu sehr in Extremen bewegen (»Höher, schneller, weiter«-Selbstdefinition oder das Streben nach absoluter Perfektion), können Öle uns emotional unterstützen und eine ausgleichende Wirkung entfalten. Auf dem Weg zu einem ganzheitlichen Lebensstil, der auch der beste Schutz gegen toxischen Stress ist, kann es passieren, dass man zu schnell zu viel will. Das führt dazu, dass sämtliche guten Vorsätze wieder über Bord geworfen werden. Vincent empfiehlt, mit einer einfachen Sache anzufangen, beispielsweise jeden Tag ausreichend Wasser zu trinken. Erst wenn das zur Gewohnheit geworden ist, kann man mit sinnvollen nächsten Schritten – z.B. einem verbesserten Schlafrhythmus darauf aufbauen. Vincents Erfahrungen ermöglichen ihm heute, die Wachstumspotenziale anderer zu erkennen, ins Bewusstsein zu rücken und gemeinsam mit seinen Klientinnen und Klienten erreichbare Ziele zu definieren.

## »Smellspierience«

Vincent hat ein einzigartiges Konzept für seine Coachees entwickelt. Um Erfahrungsräume zu öffnen, arbeitet er im Bereich Stressmanagement mit geführten Gedankenreisen, bei denen die Sinne mit Musik und Aromen angesprochen und aktiviert werden. Dafür hat Vincent einen eigenen Begriff kreiert: »Smellspierience« – eine Wortneuschöpfung aus »smell« (etwas riechen) und »experience« (etwas erfahren). Während der Gedankenreise malt er mit Worten Bilder für das Gehirn, um Vorstellungsräume zu eröffnen. Musik – teilweise mit Gitarre oder Klavier von ihm selbst gespielt – und wohlthuende Aromen ätherischer Öle unterstützen das »Loslassen« und achtsame »In-sich-hinein-Spüren«. Diese Art Meditation wirkt als Türöffner und holt persönliche Lebensthemen hervor, die längere Zeit vergraben waren. Klientinnen und Klienten kommen so wieder in Kontakt mit ihren Bedürfnissen. Innere Kerker werden geöffnet und verkapselte Gefühle können empfunden werden. Nicht selten rühren diese Emotionen zu befreienden Tränen. Ein Prozess, der die Gefühlsebene zugänglich macht, Erkenntnisse fernab kognitiver Analyse schenkt und so die Persönlichkeitsentwicklung wesentlich fördert.

Vincent kommt zu dem Schluss: »So viel ist sicher: Es lohnt sich, Erfahrungen einzuordnen, Emotionen zu managen, sich dabei selbst zu begegnen und zu (er-)kennen, um ein Leben im Gleichgewicht zu führen. Wenn das Mindset nicht stimmt, der Kopf »Nein« sagt, wird es schwer, etwas nachhaltig zu verändern. Denn viele Sachen, die hilfreich sind, erfordern Disziplin. Um diese aufzubringen, muss erst der Kopf uneingeschränkt »Ja« sagen. Klarheit erlangen, selbstmotiviert handeln, in Balance kommen und bleiben – und als Resultat glücklich leben.«.

»Fehler sind erst Fehler, wenn wir zulassen, dass sie Fehler sind. Wer sie als Erfahrung begreift, kann nur gewinnen.«



## WAS GENAU IST EINE »SMELLSPERIENCE«?

Bei der »Smellsperience« geht es um echte Qualitätszeit und Raum für das Eigene. Der Fokus liegt darauf, verschiedene Sinne, echte Emotionen und Gedanken miteinander zu kombinieren. Vincent hat dieses Konzept entwickelt, um wohltuende Aromen mit Entspannung und Stressabbau zu verbinden. Man kann es sich so vorstellen: Unser Geruchssinn ist mit der Gedankenbibliothek unseres Gehirns verbunden. Dort sind alle Momente des Lebens festgehalten, die besonders waren, positive sowie negative. Wir erinnern uns an das Aroma von Sonnencreme auf der Haut, den spezifischen Duft unseres Lieblingskinos oder -restaurants. Auch den letzten Traumurlaub assoziieren wir mit Gerüchen, ebenso unsere Lieblingsmenschen. Gerüche, Emotionen und Erinnerungen sind eng miteinander verwoben. Genau das macht das Erlebnis der »Smellsperience« so besonders.

Wer es selbst erleben möchte, den lädt Vincent ein, über den untenstehenden QR Code gleich jetzt das wundervolle Geschenk der Gedankenreise »Smellsperience« anzunehmen. Via YouTube nimmt Sie Vincent auf Deutsch und Englisch auf die Reise mit. Um eine wohltuende Atmosphäre zu schaffen, empfiehlt er, zusätzlich ein Lieblingsöl oder eine Ölmischung zu nutzen. Alles, was Sie tun müssen, ist, die Augen zu schließen und zuzuhören, während Vincent für Sie liest..

Genießen Sie das  
Geschenk der  
»Smellsperience«-  
Reise





Um sich auf Ihre »Smellsperience« einzustimmen, empfiehlt Vincent, folgende Ölmischung:



**Wildorange** – vitalisierend

**Bergamotte** – beruhigend

**Ylang Ylang** –  
stimmungsaufhellend

**Zitronenmelisse** - erhebend,  
entspannend

# Wild Orange (Wildorange)

*Citrus sinensis*

**Destillationsverfahren:** Kaltpressung

**Beschreibung:** Süß, frisch, zitronig

**Pflanzenteil:** Orangen-Exokarp (Schale)

Sie brauchen einen Energieschub, um in den Tag zu starten? Wir alle können ab und zu einen Muntermacher gebrauchen. **Wild Orange (Wildorange)** ist ein kraftvolles Zitrusöl, das uns helfen kann, die Wolken zu vertreiben, egal, was der Tag bringt.

Mit seinem hellen, fröhlichen Aroma und belebenden Eigenschaften bei äußerlicher Anwendung hilft Ihnen **Wild Orange (Wildorange)** aus jedem Tief!

## Fun Fact

In vielen Kulturen sind Orangenbäume seit dem Altertum ein Symbol für die Liebe und die Ehe.

## Anwendung von dōTERRA Wild Orange (Wildorange)

- Mischen Sie es mit fraktioniertem Kokosöl und genießen Sie eine energispendende Massage.
- Geben Sie ein paar Tropfen Wild Orange (Wildorange) zu Ihrer unparfümierten Lotion und cremen Sie Ihren gesamten Körper damit ein.
- Kombinieren Sie es mit Ihren anderen ätherischen Lieblingsölen, um daraus einen persönlichen Duft zu kreieren.
- Dank des hohen Anteils an Monoterpenen besitzt Wild Orange (Wildorange) hautberuhigende Eigenschaften.
- Für eine erfrischende Dusche geben Sie einige Tropfen ätherisches Öl zu Ihrem Duschbad und genießen den Schaum.
- Kombinieren Sie es mit anderen ätherischen Ölen, um eine anregende Mischung zu kreieren.

*Zitrusöle können Lichtempfindlichkeit hervorrufen. Wir empfehlen daher, sich mindestens 12 Stunden nach der äußerlichen Anwendung dieser Öle nicht in direktem Sonnenlicht oder UV-Strahlung aufzuhalten.*



# Mehr Verantwortung. Mehr Liebe.

Dr. Jeanette Yamamoto ist Tierärztin und Inhaberin von Peaceful Pets In-home Euthanasia Services. Die Organisation kümmert sich darum, dass sich Haustiere, die eingeschläfert werden müssen, zu Hause wohlfühlen und die Familien den anschließenden Trauerprozess besser bewältigen. Sie ist von der International Association for Animal Hospice and Palliative Care (IAAHPC) in den Bereichen Tierhospiz- und Palliativpflege zertifiziert und Mitglied der American Veterinary Medical Association (AVMA) und der IAAHPC. Sie ist seit Dezember 2014 dōTERRA Wellness-Botschafterin und ist im Veterinärmedizinischem Gremium von dōTERRA.

Viele Menschen bemühen sich nach Kräften, bei unerwarteten Veränderungen und neuen Anforderungen in ihrem Leben wieder Hoffnung zu schöpfen. Für manche kommt dieser potenzielle Silberstreif am Horizont in Form eines neuen vierbeinigen Freundes, indem sie zum Beispiel einen Hund oder eine Katze adoptieren (von mir bevorzugt) oder kaufen. Doch bevor man eine so bedeutsame Entscheidung trifft, sollten ein paar wichtige Punkte bedacht werden.

Mit einem neuen Haustier geht man eine sehr langfristige Verpflichtung ein. Im Moment arbeiten Sie vielleicht von zu Hause aus, aber wie sehen Ihre Karrierepläne für die Zukunft aus? Dann sind Sie vielleicht ein Drittel des Tages oder sogar den halben Tag lang unterwegs. Gibt es dann Tagesbetreuungen, Tiersitter oder Hundeausführer, die Sie engagieren können, wenn sich Ihre berufliche Situation ändert und Sie wieder im Büro arbeiten? Und fahren Sie unter normalen Umständen oft in den Urlaub? Ist die Gestaltung Ihrer Ferien haustierfreundlich?

Welche Art von Haustier ist das richtige für Sie? Hund? Katze? Vogel? Eidechse? Jung? Alt? Es ist sehr wichtig, sich vor der Entscheidung ausreichend zu informieren, und es ist ebenso wichtig, seriöse Informationsquellen

zu nutzen. Wenn Sie die Möglichkeit haben, gehen Sie in ein Tierheim oder in eine Auffangstation und nehmen Sie sich etwas Zeit, um herauszufinden, welches Tier am besten zu Ihnen und Ihrer Familie passt.

Haustiere kosten Geld! Die Kosten des Tierhalters gehen weit über den reinen Adoptions- oder Kaufpreis hinaus. Die jährlichen Kosten für ein Haustier können beträchtlich sein, wenn man sämtliche Kosten für Tierarzt, Futter, Nahrungsergänzungsmittel, Spielzeug, Tiersitter oder Ausfühler, Training und Unterbringung zusammennimmt.

Haben Sie bereits andere Haustiere? Sind sie aufgeschlossen gegenüber Neuankömmlingen? Dies ist ein besonders wichtiger Aspekt, der berücksichtigt werden muss. Bei manchen Tieren kann es Stress auslösen, wenn ein neues tierisches Familienmitglied einzieht. Sie müssen mit einer Eingewöhnungszeit rechnen, die je nach der Vorgeschichte und den bisherigen Erfahrungen Ihres neuen Haustiers Tage bis Monate dauern kann.

Wenn Sie Ihre Situation beurteilt und sich dazu entschlossen haben, ein Haustier bei sich aufzunehmen, dann herzlichen Glückwunsch! Es erwarten Sie jede Menge Spaß und Spannung.



Als dōTERRA-Kunde kennen Sie die Kraft der ätherischen Öle und lieben es, sie für sich selbst und in Ihrem Haushalt zu verwenden. Aber was ist mit Ihrem neuen haarigen Familienmitglied? Dank der erstaunlichen Reinheit der ätherischen Öle von dōTERRA können wir sie bedenkenlos für unsere Haustiere verwenden, aber natürlich sollen sie sich mit den Ölen auch wohlfühlen.

**Hier erfahren Sie, was Sie wissen müssen, damit sich Ihr neues Haustier in seiner neuen Umgebung wohlfühlt.**

- Beginnen Sie langsam, um die Reaktion Ihres Tieres zu beobachten.
- Denken Sie bei der äußerlichen Anwendung daran, dass weniger mehr ist.
- Verwenden Sie immer Trägeröle, um die ätherischen Öle zu verdünnen.
- Informieren Sie sich über etwaige Vorerkrankungen Ihres Haustieres, denn diese könnten die Verwendung bestimmter, eigentlich sicherer ätherischer Öle einschränken.

- Vermeiden Sie „warme“ Öle (Cassia, Cinnamon [Zimt], Clove [Gewürznelke], Geranium [Geranie], Lemongrass [Zitronengras], Oregano und Thyme [Thymian]).
- Bei der innerlichen Anwendung ist darauf zu achten, dass das ätherische Öl für Tiere unbedenklich ist. Das Öl kann in Kapseln, mit dem Futter, mit Leckerlis oder im Wasser (bei Hunden) verabreicht werden. Sie können es auch ins Zahnfleisch einmassieren. Denken Sie bei Katzen daran, dass die äußerliche Anwendung auf dem Fell in der Regel dazu führt, dass das Öl vom Tier bei der Fellpflege oral aufgenommen wird.
- Jedes Tier – genau wie jeder Mensch – reagiert unterschiedlich empfindlich auf ätherische Öle. Achten Sie daher auf eventuelle unerwünschte Reaktionen wie Erbrechen, Teilnahmslosigkeit und Atemprobleme.

Wenn Sie sich dafür entscheiden, dass jetzt der richtige Moment für ein neues Haustier ist, können die ätherischen Öle von dōTERRA dazu beitragen, eine positive Erfahrung und eine einladende Umgebung für Ihren neuen Freund zu schaffen.



\*Inhaltsstoffe, Sicherheitshinweise und Gebrauchsanweisungen sind dem jeweiligen Etikett zu entnehmen.

Meine Familie und ich selbst haben in den vergangenen 20 Jahren sechs Hunde und vier Katzen adoptiert. Im Moment haben wir vier Haustiere: zwei Katzen (beide über 14 Jahre) und zwei Hunde – einen fünf Jahre alten Pitbull-Mix und einen dreijährigen Yorkshire-Terrier-Mix. Ich habe ätherische Öle bereits problemlos wegen Angstzuständen auf der Haut meines Hundes sowie für die Gelenksbeschwerden meiner Katze verwendet. Ätherische Öle sind ein fester Bestandteil meines Lebens mit meinen Haustieren geworden.

Eine der größten Sorgen, die Sie vielleicht haben, wenn ein neues Tier bei Ihnen zu Hause einzieht, ist das Gefühl der Nervosität auf Seiten des Tieres. Zum Glück bietet dōTERRA viele natürliche Möglichkeiten, um eine beruhigende und entspannende Umgebung für Ihren

neuen Freund zu schaffen. Einige der beruhigenden ätherischen Aromen, die ich empfehle, wenn ein neues Haustier einzieht, sind **Lavender (Lavendel)**, **dōTERRA Serenity™** (nicht zur innerlichen Anwendung), **dōTERRA Balance™** (nicht zur innerlichen Anwendung), **Copaiba (Kopaiva)** und **Frankincense (Weihrauch)**. Geben Sie ein oder zwei dieser ätherischen Öle auf das neue Bettchen oder die Transportbox. Sie können auch ein oder zwei Tropfen auf Ihre Hände geben, sie aneinander reiben und Ihren neu adoptierten Fellfreund vor dem Transport damit streicheln. Denken Sie aber auch hier wieder daran, dass Katzen ihre eigene Fellpflege betreiben und jede äußerliche Anwendung auf dem Fell dazu führt, dass das Öl oral aufgenommen wird.

Wenn Sie sich dafür entscheiden, dass jetzt der richtige Moment für ein neues Haustier ist, dann kann ich Ihnen versichern, dass die ätherischen Öle von dōTERRA dazu beitragen können, eine positive Erfahrung und eine einladende Umgebung für Ihren neuen Freund zu schaffen. Ich habe ihre Kraft in meinem eigenen Leben und in meiner Praxis erlebt, und ich würde mir für Sie wünschen, dass auch Sie diese erleben!

*Die ätherischen Öle von dōTERRA sind nicht speziell für Tiere konzipiert. Alle Empfehlungen beruhen auf persönlichen Erfahrungen einer approbierten Tierärztin und wurden nicht in einem klinischen Umfeld getestet. Bitte wenden Sie sich an Ihren Tierarzt, wenn es um Ihr jeweiliges Tier geht.*



**Öle, die nicht für Hunde und Katzen geeignet sind:**

- Tea Tree (Teebaum)
- Wintergreen (Wintergrün)



**Öle, die nicht für Katzen geeignet sind:**

- Peppermint (Pfefferminze)
- Spearmint (Grüne Minze)



# Was gibt's zum Abendessen?

Es ist Essenszeit und Sie haben keine Ahnung, was Sie kochen sollen. Kommt Ihnen bekannt vor? Sie starren in den Kühlschrank, gehen zum Vorratsschrank und dann wieder zum Kühlschrank, aber Ihr Kopf ist leer.

Wir alle kennen das: Wir wünschen uns, dass das Abendessen wie von Zauberhand auf dem Tisch erscheint, obwohl wir schon seit Wochen nicht mehr im Supermarkt waren und eigentlich schon vor 30 Minuten mit dem Kochen hätten anfangen sollen. Wenn Ihnen das ein wenig zu bekannt vorkommt, dann ist es Zeit, mit dem Vorkochen anzufangen.

Keine Panik! Vorkochen ist nur so kompliziert, wie Sie es sich machen. Es erfordert zwar etwas Planung und Zeit im Vorfeld, spart aber auf lange Sicht viel Zeit, Energie und Geld. Mit ein wenig Vorbereitung werden Sie weniger Lebensmittel wegwerfen, brauchen weniger Zeit zum Kochen und müssen weniger Geld für Essen unterwegs ausgeben. Außerdem können Sie so leichter Ihre Ziele einer gesunden Ernährung erreichen, denn selbst an den hektischsten Abenden wird das Abendessen in nur wenigen Minuten fertig sein.

## Planung

Im Grunde genommen bedeutet Essensplanung einfach, dass Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus planen. Wenn Sie noch keinen Plan haben, machen Sie zunächst eine Liste mit allen Mahlzeiten, die Sie gerne essen. Erweitern Sie diese Liste, indem Sie Familie oder Freunde nach Ideen fragen oder im Internet suchen.

Als Nächstes planen Sie anhand Ihrer Liste, was Sie jeden Tag essen werden. Planen Sie mindestens ein bis zwei Wochen im Voraus. Wählen Sie aus, welche Mahlzeiten Sie planen möchten, und erstellen Sie anhand Ihres Plans eine einfache Einkaufsliste. Es ist Ihr Mahlzeitenplan, also sorgen Sie dafür, dass er zu Ihnen und Ihrer Familie passt.

Ganz gleich, ob Sie sich gesünder ernähren, seltener auswärts essen, Zeit sparen oder weniger Lebensmittel verschwenden wollen – wenn Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus planen, kann Ihnen das helfen, Ihre Ziele zu erreichen, vor allem, wenn Sie Ihren Mahlzeitenplan an einem Ort aufbewahren, an dem Sie ihn leicht und schnell finden können: in Ihrem Telefon, in einem Kalender in Ihrer Küche oder auf einem schlichten Notizzettel an Ihrem Kühlschrank.

## Vorkochen

Wenn der Speiseplan steht (und die Einkäufe erledigt sind), nehmen Sie sich am Wochenende etwas Zeit für die Vorbereitung. Dies kann auf verschiedene Weise geschehen:

- Mahlzeiten im Schongarer und im Schnellkochtopf: Verwenden Sie einen großen Behälter oder eine verschließbare Tüte, in der alle Bestandteile für eine Mahlzeit Platz finden. Je nachdem, wann Sie diese Mahlzeiten benötigen, legen Sie sie in den Kühlschrank oder in die Gefriertruhe.
- Vorgekochte Proteine: Kochen Sie große Mengen an Hähnchen, Rindfleisch, Schweinefleisch usw., um sie für Mahlzeiten unter der Woche zu verwenden. Wenn Sie Ihre Mahlzeiten für mehr als eine Woche geplant haben, frieren Sie eine Portion der Proteine für die darauffolgende Woche ein und legen Sie sie am nächsten Wochenende zum Auftauen in den Kühlschrank.
- Gerichte für die Mikrowelle: Kochen und geben Sie Einzelportionen in mikrowellengeeignete Behälter. Diese Portionen sind ideal für hektische Abende, an denen alle aus der Familie zu unterschiedlichen Zeiten essen.
- Vorbereitung der Zutaten: Putzen, schneiden, reiben, raspeln, hacken und portionieren Sie alle Zutaten für mehrere Mahlzeiten. Bewahren Sie portionierte Mengen in Behältern auf, die Sie zu den Mahlzeiten zusammenstellen können. Wenn Sie Obst und Gemüse frisch aus dem Supermarkt putzen und zubereiten, bleibt es länger frisch und lässt sich leichter als Zwischenmahlzeit oder in die Mahlzeiten integrieren, die Sie gerade vorbereiten.
- Gerichte aus dem Gefrierschrank: Von Gerichten, die sich gut einfrieren lassen, kochen Sie gleich die doppelte oder dreifache Menge – eine für den Kühlschrank und zwei für den Gefrierschrank. Diese sind eine einfache Ergänzung zu vorbereiteten Mahlzeiten für eine Woche.



Auch, wenn es den Anschein hat, dass das Vorkochen von Mahlzeiten viel Zeit in Anspruch nimmt, sollten Sie das große Ganze im Auge behalten. Vorkochen spart Zeit und Geld und hilft Ihnen letztendlich, sich insgesamt gesünder zu ernähren. Denken Sie nur einmal an die Vorteile, die sich aus dem Vorkochen ergeben: Sie werden zum Beispiel mehr Zeit für Sport haben. Eine Stunde, die Sie an einem Wochentag einsparen, können Sie für einen Spaziergang mit der Familie oder eine Yogastunde mit einer Freundin nutzen. Wenn Sie Ihre Kinder ins Vorkochen mit einbeziehen, leben Sie ihnen vor, dass Gesundheit wichtiger ist als schnelles, oftmals ungesundes Fastfood.

### Frühstück und Mittagessen

Lassen Sie sich nicht von der Vorstellung abschrecken, jede Mahlzeit vorkochen zu müssen. Fangen Sie damit an, womit Sie sich wohlfühlen. Wenn Sie bereit sind, können Sie mit ein paar einfachen Aufgaben das Frühstück und das Mittagessen vorbereiten:

- Geben Sie die Zutaten für Ihren Lieblingssmoothie in einen gefriergeeigneten Behälter. Geben Sie alles in den Mixer und geben Sie **TerraGreens™** dazu, um Ihren perfekten Frühstückssmoothie zu mixen.
- Bereiten Sie zwei oder drei Mittagessen für die anstehende Woche vor. Bento-Behälter halten die einzelnen Zutaten frisch und sind praktisch, egal ob für unterwegs oder zu Hause. Wraps mit Pute, eine gesunde

Burrito-Bowl oder ein Salat mit Dressing sind nur einige Ideen für Ihre Mahlzeitenliste.

Unsere Kalender sind vollgepackt mit Terminen und Verpflichtungen. Damit das Vorkochen in Ihren Alltag passt, sollten Sie sich überlegen, wann Sie planen, einkaufen und vorkochen wollen. Wenn das Vorkochen dann ansteht, sollten Sie es nicht als lästige Pflicht betrachten. Drehen Sie die Musik auf oder schalten Sie Ihre Lieblingskochsendung ein.

Achten Sie darauf, dass das Essen, das Sie zubereiten, gesund und trotzdem lecker ist. Es ist gut, etwas vorzukochen, das alle erdenklichen Superfoods enthält, aber was nützt es, wenn man es am Ende nicht isst? Suchen Sie nach ausgewogenen, nahrhaften Mahlzeiten, die Ihrer ganzen Familie schmecken. Verwenden Sie das **dōTERRA Lifelong Vitality Pack™** um Ihre Ernährung zu ergänzen und gesunde Ernährungsgewohnheiten zu unterstützen. Runden Sie Ihre Ernährung ab mit **PB Assist+™**, das präbiotische Ballaststoffe und sechs Stämme probiotischer Mikroorganismen enthält.

Und vergessen Sie auch Ihre Kleinen nicht! **IQ Mega™** und **dōTERRA a2z Chewable™ Kautabletten** sind umfassende Nahrungsergänzungsmittel. Diese wohlschmeckende Kautablette kombiniert einen Mix aus B-Vitaminen mit einer Mischung aus den Vitaminen A, C und E. Sie wurde speziell für Kinder (und Erwachsene) entwickelt, die sich beim Schlucken von Kapseln schwer tun.

# Hähnchenmarinade

**Portionen: 4–6**

**Zutaten:**

<b>Saft von 1 Zitrone</b>	<b>2 Tropfen ätherisches Öl Lime (Limette)</b>
<b>2 EL Olivenöl</b>	<b>2 Tropfen ätherisches Öl Black Pepper (Schwarzer Pfeffer)</b>
<b>1 Knoblauchzehe, gehackt</b>	<b>2–4 Hühnerbrüste ohne Knochen und Haut</b>
<b>1 TL Salz</b>	<i>Optional:</i>
<b>¼–½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer</b>	<b>¼ TL Senfkörner, gemahlen</b>

Denken Sie beim Vorkochen auch an die Sicherheit von Lebensmitteln und ätherischen Ölen. Vermeiden Sie Rührschüsseln oder Behälter aus Plastik, und verwenden Sie stattdessen immer Glas, Keramik oder Edelstahl, um Ihr Kochgeschirr zu schützen und zu erhalten. Überlegen Sie sich je nachdem, wie lange es dauert, bis Sie Ihre zubereiteten Mahlzeiten essen, ob Sie sie im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren.

**In diesem Rezept wird Hähnchenfleisch verwendet, aber Sie können auch jedes andere Protein verwenden.**

**Zubereitung:**

1. Marinade zubereiten. Dafür Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer und die ätherischen Öle **Lime (Limette)** und **Black Pepper (Schwarzer Pfeffer)** in eine große Schüssel oder einen Vorratsbehälter mit Deckel geben und miteinander vermischen.
2. Das Hähnchen in die Marinade geben und schütteln, bis es vollständig bedeckt ist.
3. Den Behälter zum Marinieren in den Kühlschrank stellen und gelegentlich schütteln. Das Hähnchen mindestens drei Stunden und höchstens 12 Stunden marinieren lassen.
4. Das Fleisch 5–15 Minuten vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen.
5. Das Hähnchen bei mittlerer bis hoher Temperatur 5–7 Minuten von jeder Seite, oder bis es durchgebraten ist, grillen.

Guten Appetit! Als Beilage können Sie Quinoa, braunen Reis oder gebratenes Gemüse servieren.



# Einfache Haferflocken- Frühstückskekse

## Zutaten:

3 große Bananen, überreif

3 Tropfen ätherisches Öl **Tangerine (Mandarine)**

170 g Haferflocken

110 g Nussbutter

40 g Schokoladenstückchen, Rosinen oder Heidelbeeren

## Zubereitung:

1. Ofen auf 175 °C vorheizen.
2. Ein großes Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Bananen in eine große Rührschüssel geben und mit einer Gabel teilweise zerdrücken.
4. Ätherisches Öl **Tangerine (Mandarine)** hinzufügen und weiter zerdrücken, bis die Banane gleichmäßig püriert ist.
5. Haferflocken, Nussbutter und Schokoladenstückchen oder Rosinen hinzugeben und gut vermischen. (Wenn Sie Blaubeeren verwenden, warten Sie, bis die Mischung vollständig miteinander vermengt ist und heben Sie dann die Beeren mit einem Spatel unter). Je nachdem, wie groß Ihre Kekse werden sollen, zwei bis drei Esslöffel Teig zu Kugeln formen und gleichmäßig auf dem Backblech verteilen. (Ein kleiner Teigportionierer funktioniert auch gut!)
6. Mit der Rückseite eines Löffels oder Messbechers jeden Keks leicht abflachen. (Diese Kekse breiten sich im Ofen nicht aus).
7. 10–12 Minuten backen oder bis die Kekse leicht golden sind. Auf dem Backblech ca. 10 Minuten abkühlen lassen, dann auf einen Gitterrost legen und vollständig abkühlen lassen.
8. Im Kühlschrank bis zu einer Woche und im Gefrierschrank bis zu zwei Monate haltbar.

Diese einfachen Haferflocken-Frühstückskekse können Sie mit anderen Zutaten und neuen Kombinationen ganz einfach an Ihre Wünsche anpassen.



# Schnelle Balsamico-Vinaigrette

**Portionen: 4–6**

**Zutaten:**

**60** ml Balsamico-Essig

**1** TL Dijon-Senf

**1** kleine rote Zwiebel, geschält und in große Würfel geschnitten

**1** TL Knoblauch, gehackt

**1** TL Honig oder brauner Zucker

**2** Tropfen ätherisches Öl **Lemon (Zitrone)**

**180** ml Olivenöl extra vergine

Salz und Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Essig, Senf, Zwiebel, Knoblauch, Honig und ätherisches Öl **Lemon (Zitrone)** in einen Mixer geben und so lange mixen, bis alles gut vermischt und die Zwiebel fein gehackt ist.
2. Langsam das Olivenöl dazugeben.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einen luftdichten Behälter füllen. Im Kühlschrank aufbewahren, bis Sie es auf Ihren Lieblings Salat genießen wollen.

Probieren Sie diese köstliche Vinaigrette zu Brot oder Salaten.



# Einfacher Smoothie

## Zutaten:

120 g gefrorene Früchte, gewürfelt

250 ml Flüssigkeit (Saft, Mandel-, Kokosmilch oder Wasser)

1 Messlöffel dōTERRA TerraGreens™

120 g frisches grünes Gemüse (Spinat, Grünkohl oder anderes Grünzeug Ihrer Wahl)

## Weitere Zutaten:

1 TL Honig oder Süßungsmittel Ihrer Wahl

125 ml Joghurt

1 EL Nussbutter

## Zubereitung:

1. Die gewünschten Zutaten in den Mixer geben.
2. Auf höchster Stufe pürieren, bis die Masse glatt ist.





# Unsere Spuren auf der Erde

---

Uns bei dōTERRA Europe liegt unsere Erde am Herzen. Schließlich steckt es schon in unserem Namen – dōTERRA ist Lateinisch und bedeutet ‚Geschenk der Erde‘. Wir sind der festen Überzeugung, dass es unsere Aufgabe ist, das wunderbare Geschenk der Erde, die ätherischen Öle, zu schützen, zu verteidigen und zu bewahren.

Auf der Suche nach dem Reinen arbeiten wir daran, die Auswirkungen auf unsere Erde zu verringern und gleichzeitig unsere hohen Reinheitsstandards für unsere Produkte aufrechtzuerhalten.

## Große Veränderungen

Von der Verpackung, die wir verwenden, über den Produktversand, bis hin zum Schutz der Böden, die wir für den Anbau unserer Pflanzen nutzen, – wir entwickeln unsere Unternehmensprozesse und die Art und Weise, wie wir unsere Umwelt mit diesen entlasten, ständig weiter.

Durch Änderungen an unseren Versandkartons, die Einsparung von Plastik und die Lokalisierung von Produktion und Versand haben wir erhebliche Fortschritte auf dem Weg zu einem nachhaltigeren Unternehmen gemacht. Die Versandkartons wurden verkleinert und werden aus Materialien aus nachhaltiger Forstwirtschaft hergestellt. Wir drucken mit 100 % biologisch abbaubarer Tinte und alle unsere Materialien werden mit PEFC- oder FSC-Papier hergestellt. Die meisten unserer Druckdienstleister arbeiten energieneutral, indem sie ihre eigenen Solaranlagen und Geräte mit minimalem Wasserverbrauch einsetzen. Das Papier, das nach dem Schneiden, Falzen und Veredeln übrig bleibt, wird ebenfalls vom Lieferanten recycelt.

Außerdem kommt es manchmal nicht darauf an, was wir versenden, sondern was wir nicht versenden. Seit 2021 werden unsere Sets nicht mehr eingeschweißt, wodurch bereits ca. 33.000 m<sup>2</sup> Plastik eingespart wurden – das entspricht der Größe von drei Fußballfeldern!

Durch den Start der Produktion einiger unserer Öle in Europa in unserem irländischen Werk in Cork konnten wir Lieferzeiten verkürzen und durch lokalen Transport und Produktion unsere Emissionen verringern.

## Innovationen für die Zukunft

Bei der Entwicklung neuer Produkte suchen wir ständig nach besseren Möglichkeiten, natürliche Ressourcen zu schonen. Wir experimentieren mit Aluminium, kompostierbaren Materialien (z.B. bei unseren Beuteln) und sogar Glas, um den Einsatz von Einwegplastik zu reduzieren. Dank diesem Umdenken schützt dōTERRA durch die Entwicklung umweltfreundlicherer Produktverpackungen den Planeten.

Neben der Verwendung von weniger Plastik und mehr Ersatzstoffen konzentriert sich dōTERRA stark auf das Post-Consumer Recycling (PCR). Haben Sie sich auch schon einmal Sorgen gemacht, dass aus den von Ihnen recycelten Dingen am Ende gar nichts Neues entsteht? Nun, wir machen etwas damit! Durch die Verwendung von PCR entziehen wir Materialien der regulären Mülldeponie und verwenden sie in der Produktion anderer Waren, indem wir ihnen ein neues Leben in Form von dōTERRA-Verpackungen geben.

Zu unseren derzeitigen Plänen in Europa gehören:

- weitere Verbesserungen der Versandkartons.
- der strategische Einkauf von Waren, um Abfall zu vermeiden.
- die Erforschung möglicher Kooperationen mit Klimapartnern, um der Erde etwas zurückzugeben.
- eine stärkere Verlagerung der Produktion nach Europa, um zusätzliche Kohlenstoffemissionen zu reduzieren.
- die Konzentration auf eine ‚schlanke‘ Produktion unserer Druckerzeugnisse und Verpackungen, um die Abfallmenge zu minimieren.

## Ihr Anteil

Wir tun unser Bestes, um Innovationen und Veränderungen herbeizuführen, aber wir schaffen es nicht alleine. Um unseren Auftrag, die Umwelt zu schützen, weiterzuführen, brauchen wir Sie. Der Beitrag, den Sie mit Ihrem Recycling von zu Hause leisten, ist von immenser Bedeutung.

dōTERRA verwendet weltweit Glas für die Flaschen unserer reinen ätherischen Öle, denn dieses ist nicht reaktiv. Sie können also helfen, indem Sie die Flaschen für ätherisches Öl recyceln, wenn sie leer sind. Die gute Nachricht ist, dass das Recycling Ihrer Flaschen einen großen Unterschied bewirkt!

Glas wird aus leicht verfügbaren, reichlich vorhandenen Materialien hergestellt und ist in den meisten Fällen unendlich oft wiederverwendbar, ohne dass es an Qualität oder Reinheit verliert. PCR-Glas stammt von Flaschen und Glaswaren, die man typischerweise im Haushalt findet: dōTERRA-Fläschchen für ätherische Öle, Wasserflaschen aus Glas, Soßengläser usw. Post-Industrial Recycled (PIR)-Glas stammt z.B. von Glasflaschen, die bei der Herstellung aufgrund von Mängeln aussortiert wurden.

Beide Arten von Altglas werden zur Herstellung von Bruchglas verwendet, wodurch die für die Herstellung von neuem Glas erforderliche Schmelztemperatur reduziert wird. Die Verwendung von Bruchglas spart Energie, reduziert Emissionen und verringert die Menge an neuen Rohstoffen, die zur Herstellung neuer Glasgefäße benötigt werden.

Die bernsteinfarbenen Fläschchen, die mit Ihren Lieblingsölen von dōTERRA gefüllt sind, bestehen aus 34 % PCR-Glas, 25 % PIR-Glas und 41 % Rohstoffen.

Auch wenn es also ein wenig mehr Arbeit macht, Ihren Hausmüll zu trennen – das Recycling ist die Mühe wert! Es ist wichtig, dass Sie sich stets mit Ihren örtlichen Recyclingrichtlinien vertraut machen, um sicherzustellen, dass der Abfall ordnungsgemäß verarbeitet werden kann.

## Ein geringerer Fußabdruck

Von unserer Produktionsstätte im irischen Cork aus wurden bisher etwa 4 Millionen Einheiten nach ganz Europa versandt; dies entspricht Hunderten von Paletten, die wir im Luft- und Seeverkehr einsparen konnten.

In Europa verwenden wir für unser Home Essentials Kit und unsere Daily Habits-Enrolmentkits vollständig recycelbare Zellstoffschalen, die die Plastikeinsätze ersetzen. Wir sind bestrebt, die Verwendung dieser Schalen auf Zellstoffbasis auch für andere Produkte weiter auszubauen.

dōTERRA Global konzentriert sich weiterhin auf den Ausbau der ‚grünen‘ Philosophie des Unternehmens, auch durch den Ersatz von Luftpolsterfolie und Luftkissen durch Papieralternativen – dies trägt dazu bei, den Plastikmüll des Unternehmens um den Gegenwert von 8 Millionen Einweg-Wasserflaschen zu reduzieren!



## Unsere Partnerschaft

Wir entwickeln uns bei unserer Mission, die Erde zu schützen und in Ehren zu halten, ständig weiter. Auch wenn wir noch nicht perfekt sind, so ist es dennoch unser Ziel, weitere Veränderungen herbeizuführen, die unserem Planeten zugute kommen. Es geht uns nicht nur um das Streben nach Reinheit, sondern auch um unsere Welt und darum, was wir unseren Kindern hinterlassen. Wenn wir zusammen ein bewussteres, zielgerichtetes Leben führen und unsere Umwelt schützen, können wir die Gewissheit haben, dass auch unsere Kinder und Kindeskiner diesen schönen Planeten noch viele Jahre lang genießen können.

## Mehr als ätherische Öle

Zu einem nachhaltigen Unternehmen für ätherische Öle gehört auch, bei der Ernte der Pflanzen mit äußerster Sorgfalt vorzugehen. Die Übererntung ist ein ernstes Problem in unserer Branche, und empfindliche Ökosysteme können durch verantwortungslose Beschaffungspraktiken gestört werden. Zu unserer Verpflichtung gegenüber unserer Erde gehört auch, dass wir mit diesen wertvollen natürlichen Ressourcen sorgsam umgehen. Wenn wir ein Öl nicht nachhaltig beziehen können, dann beziehen wir es besser gar nicht.

Erfahren Sie hier mittels einiger Beispiele, wie wir unsere Umwelt in den Gebieten schützen, aus denen wir ätherische Öle beziehen:

Im Jahr 2021 haben wir mehr als 135.000 einheimische Bäume auf Hawaii gepflanzt, wo unser ätherisches Öl Hawaiian Sandalwood (Hawaiianisches Sandelholz) herkommt. Zusammen mit den mehr als 100.000 einheimischen Bäumen, die 2020 gepflanzt wurden, ist dies eine der größten Aufforstungsmaßnahmen in der Geschichte Hawaiis.

Das ätherische Öl Arborvitae (Lebensbaum) wird aus dem Sägemehl eines Programms zur Entwicklung einer nachhaltigen Forstwirtschaft in British Columbia gewonnen. Nach der Extraktion des ätherischen Öls wird das Sägemehl zurückgeführt und von Papierfabriken zur Herstellung von Zellstoff verwendet.

Schwarzfichten werden hauptsächlich für die Holz-, Zellstoff- und Papierindustrie gefällt. Bei der Verwertung eines Baumes wird der Stamm innerhalb kurzer Zeit von seinen Ästen und Nadeln befreit. Nachdem der Stamm abtransportiert wurde, sammelt ein dōTERRA-Partner alle zurückgelassenen Äste und Nadeln ein. Diese Reste werden dann mittels Wasserdampf zu unserem kraftvollen und schönen ätherischen Öl Black Spruce (Schwarzfichte) destilliert.

Ein zusätzlicher Pluspunkt für die Umwelt: Nach der Destillation der Schwarzfichtenreste werden die Zweige und Nadeln zu einem örtlichen Kraftwerk gebracht, wo sie zur Energiegewinnung verbrannt werden. Bei diesem Prozess wird auch Dampf erzeugt, der dann den Destillationsprozess erneut antreibt. So entsteht ein geschlossener Kreislauf, der ein Höchstmaß an ökologischer Nachhaltigkeit und Verantwortung gewährleistet.

dōTERRA weiß um die Notwendigkeit einer nachhaltigen und verantwortungsvollen Beschaffung von Boswellia-Harzen für sein ätherisches Weihrauchöl. Gemeinsam mit wichtigen Partnern arbeiten wir eng mit den Erntegemeinschaften und den Harzsortierlagern zusammen, um die Transparenz dieser Lieferketten kontinuierlich zu verbessern.

dōTERRA hat einige der ersten Boswellia-Arten in den Erntegebieten gezüchtet. Dies trägt entscheidend dazu bei, das Überleben der Boswellia-Arten nachhaltig zu sichern.

In der Region von Queenstown in Neuseeland erntet und verarbeitet dōTERRA Nadeln und Zweige von nachhaltigen Douglasie-Plantagen, die als Nebenprodukt anfallen, außerdem junge Douglasien, kurz bevor sie Zapfen bilden. So soll eine unkontrollierte Ausbreitung verhindert und das weltweit beste ätherische Douglasienöl hergestellt werden. Die Gewinnung von ätherischem Öl aus jungen, ausgewilderten Bäumen kurz vor der Zapfenbildung sowie aus Restprodukten der Plantagen, trägt dazu bei, die Ausbreitung neuer Bäume zu verhindern und bietet so eine nachhaltige Möglichkeit zur Beseitigung dieser invasiven Bäume. So wird das Ökosystem durch die Regeneration einheimischer Arten gestärkt.

# Etwas bewirken

«Wir machen weiterhin Fortschritte bei der Erfüllung unserer Verpflichtungen in Bezug auf den Umweltschutz – selbst in Zeiten erheblichen Wachstums und großer Komplexität.»

*Corey Lindley, Founding Executive*

# Evolution der Emotionen

---

*„Finde dich damit ab.“*

*„Sei ein Mann.“*

*„Niemand will etwas von deinen Gefühlen hören.“*

Wir alle kennen solche Sätze nur zu gut. Gefühle zu unterdrücken, bringt jedoch nichts und kann sehr schädlich sein – für Männer und die Menschen in ihrem Umfeld. Trotz sozialer Mythen, kultureller Erwartungen und schädlicher Stigmatisierung sind Männer nicht emotionslos. Sie empfinden genauso tief und intensiv wie Frauen, aber meist wird der Ausdruck ihrer Emotionen weniger erwartet oder schlichtweg weniger anerkannt und validiert. Diese Art der Negierung der Emotionen hat ein negatives Bild vom gefühllosen, stoischen Mann gezeichnet, das sich hartnäckig hält.



Es ist an der Zeit, dies zu ändern. Jeder Mensch braucht Möglichkeiten, sein Inneres zum Ausdruck zu bringen, um ein glückliches, gesundes Leben zu führen. Psychisches Wohlbefinden ist keine Selbstverständlichkeit, und viele Männer könnten sehr davon profitieren, wenn sie die Bedeutung und die Vorteile emotionaler Verletzlichkeit besser verstehen würden und Zugang zu gesunden Ausdrucksmöglichkeiten hätten.

### Sichere Räume schaffen

Unausgeglichene Emotionen verstärken sich, wenn sie sich aufstauen, und können weitere Probleme nach sich ziehen. Wenn man seine Emotionen nicht in Balance hält, kann das der allgemeinen Gesundheit sehr abträglich sein.

Es ist wichtig, ein sicheres Umfeld zu schaffen, in dem Männer ihre Gefühle frei äußern können, ohne Verurteilungen oder Erwartungen. In einem gesunden Raum sollte es keine Stigmatisierung oder Erwartungen geben, wenn es um emotionale Verletzlichkeit geht. Es ist wichtig, ein angenehmes und beruhigendes Umfeld zu schaffen, das zum Austausch und zur Offenheit einlädt.

### Geduld üben

Manchmal wollen Männer einfach nicht darüber reden, was sie fühlen. Das heißt aber nicht, dass das immer so ist. Zu einer gesunden emotionalen Artikulation gehört auch die Verarbeitung, und das kann bei manchen Männern – und auch bei manchen Frauen – einige Zeit dauern.

Geduld ist für beide beteiligten Seiten wichtig. Zeitpläne sind für jeden Menschen und jede zwischenmenschliche Beziehung anders, genau wie Gefühle. Sollten Sie einmal schier endlos auf etwas warten, können Sie **dōTERRA Console™ Touch** auftragen. So profitieren Sie von einem beruhigenden Aroma, das Ihnen letztlich zu mehr Geduld und Hoffnung verhilft.

### Körperliche Anstrengung suchen

Männer verarbeiten ihre Gefühle oft durch Aktivitäten. Auf diese Weise können sie intensive Gefühle managen und sie physisch auf eine Aufgabe oder ein Hindernis anwenden. (Boxsäcke gibt es aus einem guten Grund!)

Suchen Sie sich ein Hobby oder führen Sie eine Trainingsroutine ein. Das hilft nicht nur körperlich und geistig, sondern auch seelisch. Achten Sie darauf, dass Sie **Deep Blue™** zur Hand haben, um die Haut danach zu kühlen und zu beruhigen.

Die Vorstellung, verletzlich zu sein, ist für jeden mit Ängsten verbunden. Aber die Alternative – unterdrücken, ‚seinen Mann stehen‘ und (vergeblich) zu versuchen, seine Gefühle zu verbergen – ist auf lange Sicht sowohl für Männer als auch für Frauen schlimmer. Mischungen wie **dōTERRA Motivate™** können neue Energie spenden. So können Sie sich darauf konzentrieren, das Vertrauen in alle Aspekte des Lebens – und auch in Ihre Emotionen – zu fördern.

Bemühen Sie sich, emotional aufrichtig zueinander zu sein. Tun Sie, was nötig ist, um sich in positiver Weise zu entwickeln. Das Verstehen, Verarbeiten und Ausdrücken von Gefühlen führt zu mehr Harmonie, Vertrauen, Zuversicht und Glück in allen Bereichen des Lebens.

*Dieser Artikel hat rein informativen Charakter und dient nicht als Ersatz für eine medizinische Beratung durch einen Experten. Für medizinische Ratschläge, Fragen oder Bedenken wenden Sie sich bitte an einen Experten.*

Das Verstehen, Verarbeiten und der Ausdruck von Gefühlen führt zu mehr Harmonie, Vertrauen, Zuversicht und Glück in allen Bereichen des Lebens.



A young boy with short brown hair, wearing a light blue t-shirt, is shown from the side, reaching up with both hands towards a white balloon. The background is a blurred outdoor setting with green trees and a building with a red roof.

# JEMAND WIE SIE

Wenn es darum geht, die Welt zu verändern, warten wir oft darauf, dass andere die Sache in die Hand nehmen. Wir denken dann gern, dass andere das besser können als wir selbst, dass wir nicht wissen, wo wir anfangen sollen oder unmöglich etwas in der Welt bewirken können. Die Wahrheit jedoch ist: Alles, was es braucht, damit die Dinge besser werden, ist, dass es jemand in die Hand nimmt. Und dieser jemand könnten Sie sein.

Anderen zu helfen, kann ein großes Abenteuer sein. Sie lernen neue Leute kennen, besuchen neue Orte und erwerben vielleicht sogar neue Fähigkeiten. Doch wenn Sie die Welt verändern wollen, brauchen Sie wahrscheinlich etwas Hilfe dabei. Wir wissen bereits, dass Sie etwas bewirken können. Woher wir das wissen? Weil wir mit Hunderten von Menschen wie Ihnen zusammengearbeitet und gemeinsam wirkungsvolle Projekte ins Leben gerufen haben, die das Leben von Menschen, Gemeinschaften und der Welt verändern.

Diese Partnerschaften werden durch das dōTERRA Healing Hands™ Match-Programm ermöglicht, ein Programm, mit dem dōTERRA™ Dinge unterstützt, die Ihnen am Herzen liegen. Das Ziel des Match-Programms ist es, unsere dōTERRA-Familie dazu zu führen, positive und nachhaltige Veränderungen in den Bereichen zu schaffen, die für sie am wichtigsten sind.

Wir spenden nicht einfach nur Zeit oder Geld. Wir setzen unsere Ressourcen ein, um die Anstrengungen, die die Wellness-Botschafter bereits unternehmen, noch zu verstärken und ihre Wirkung zu erhöhen. Wenn ein Wellness-Botschafter eine Sache oder ein Projekt hat, das noch etwas Starthilfe benötigt, verdoppelt dōTERRA Healing Hands das gesammelte Geld auf bis zu 15.000 USD. Dieser Zuschuss gibt den Projekten den nötigen Auftrieb, damit sie wirklich etwas bewirken und das Leben von Menschen verändern.

Wenn auch Sie die Welt verändern wollen, aber nicht wissen, wo Sie anfangen sollen, schauen Sie sich diese Wellness-Botschafter an, die durch das Match-Programm unterstützt wurden.

## Lindenfeld Association

Rumänien

Wellness-Botschafterin: Daniela Avram

Sponsoren: Minola und Petru Haja

Kinder und Jugendliche, die in Pflegeeinrichtungen untergebracht sind, haben oft einen schwierigen Start ins Leben – Traumata, Verlassenwerden durch die Familie, Bindungsstörungen und schwierige Lebensbedingungen in Pflegeunterbringung. Dies führt dazu, dass sie oftmals die Schule vorzeitig verlassen, kein Selbstvertrauen haben und der Übergang ins Erwachsenenleben erschwert wird. Wenn sie das System mit 18 Jahren verlassen, haben diese jungen Erwachsenen ein hohes Risiko, arbeitslos zu werden, und sie verfügen nicht über die nötigen Ressourcen. Dies wiederum führt dazu, dass sie mit größerer Wahrscheinlichkeit kriminell und/oder Opfer von Menschenhandel werden.

Ein Kind aus einer Pflegeunterbringung durch eine Psychotherapie zu unterstützen, verändert und verbessert nicht nur das Leben des Kindes, sondern wirkt sich auch auf das Leben der Menschen in seinem Umfeld aus. In einer Psychotherapie lernt man, Emotionen besser zu verstehen, sich selbst mehr wertzuschätzen, seine Beziehungen besser zu managen und mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Zukunft zu gewinnen. Im Rahmen dieser Matching-Kampagne können neun Kinder fünf Monate lang von einer konsequenten Therapie profitieren. Nach fünf Monaten Psychotherapie sind bereits wichtige Veränderungen zu beobachten: ein besseres Verständnis und Management von Emotionen, mehr Geduld, weniger Probleme, die durch Wut verursacht werden und eine Steigerung des Selbstwertgefühls, da die Kinder nun besser in der Lage sind, persönliche Qualitäten und innere Ressourcen zu erkennen.

«... alles, was es braucht, damit die Dinge besser werden, ist, dass es jemand in die Hand nimmt.»



## Haus der Hoffnung e.V.

Deutschland

Wellness-Botschafterin: Sigrun Czech

Das „Haus der Hoffnung“ ist eine soziale, diakonische Einrichtung und sieht seinen Auftrag in der christlichen Nächstenliebe. Es unterstützt Menschen, die am Rande der Gesellschaft stehen, die Hilfe benötigen oder sich in einer Krise befinden. Ziel ist es, Menschen in Not mit Liebe und Wertschätzung zu begegnen und sie auf ihrem Weg zu Veränderung und Unabhängigkeit zu begleiten.

Rekordniederschläge führten im Sommer 2021 in Teilen Deutschlands, Belgiens und der Niederlande zu schweren Überschwemmungen. Tödliche Sturzfluten forderten viele Menschenleben, und tausende von Familien verloren ihr Zuhause. Sigrun erkannte, wie wichtig es war, die Kinder bei der Bewältigung des durch die Überschwemmungen verursachten Traumas emotional zu unterstützen. Mit dem durch das Match-Programm gesammelten Geld arbeitete Sigrun mit dem Haus der Hoffnung zusammen und schuf einen sicheren Ort für diese Kinder und ihre Familien. Räume wurden angemietet, in denen die Kinder spielen können, beraten werden und die Familien praktische Unterstützung erhalten.

## Stichting Reckoning/InSite

Südafrika

Wellness-Botschafterin: Shawna Snow

Seit mehr als 10 Jahren unterstützt InSite die Entwicklung von Basisprojekten. Dies geschieht in Zusammenarbeit mit Bashumi, einem landwirtschaftlichen Ausbildungsprogramm, das von südafrikanischen Ältesten entwickelt und gegründet wurde und von diesen geleitet wird. Ziel ist es, Chancen in Gemeinden zu schaffen, indem man dorthin zurückgeht, wo alles Leben beginnt: zum Boden.

Shawna Snow ist Wellness-Botschafterin und Gründerin von Stichting Reckoning, dem Jugend-Leadership-Programm von InSite. Mit der Gewissheit, dass dōTERRA Healing Hands™ das Anliegen unterstützen wird, entwickelte Shawna eine entsprechende Kampagne, um mit InSite das Bakgoni Agricultural Network finanziell zu stärken. Das Netzwerk besteht aus Farmern von vier verschiedenen Standorten. Mittels der Match-Projekt-Kampagne soll ein eigener Markt eröffnet werden, von dem die Gemeinden Güter beziehen können. Außerdem sollen die Farmen in Vollzeitausbildungszentren umgewandelt werden, den Status einer akkreditierten landwirtschaftlichen Hochschule erlangen, Methoden der Lebensmittelverarbeitung entwickeln und landwirtschaftliche Nebenprodukte herstellen.

# Bis Mai 2022 insgesamt zur Verfügung gestellte Mittel:



dōTERRA Healing Hands Foundation™\*  
Match-Kampagne: 726.155 USD



Helping Touch†: 40.000 EUR, verdreifacht durch dōTERRA Europe – 120.000 EUR



455 Care-Pakete mit dōTERRA-Produkten wurden an Wellness-Botschafter aus der Ukraine verteilt, die vor dem Krieg fliehen, sowie an Wellness-Botschafter, die Flüchtlingen helfen.



Es wurden temporäre Unterkünfte für über 1200 ukrainische Bürger geschaffen.



Ein Krankenwagen wurde für ein Krankenhaus in Kiew gespendet.



Mit den Spenden wurden 26 Nichtregierungsorganisationen (NGOs) in der Ukraine, Moldau, Polen, Ungarn, Rumänien und der Slowakei finanziert.

## Humanitäre Krise in der Ukraine

Es gibt Momente im Leben, in denen eine Katastrophe von so großem Ausmaß eintritt, dass man sich augenblicklich machtlos und hilflos fühlt. Der erschütternde und verheerende Konflikt in der Ukraine ist ein solches Ereignis, eine Situation, die wohl jedem an die Nieren geht.

Doch wenn sich Menschen für eine gemeinsame Sache zusammentun, werden überwältigende Dinge möglich. Im März 2022 startete die dōTERRA Healing Hands Foundation™\* eine weltweite Matching-Kampagne. Der Kern unserer Arbeit ist es zu geben, und dank der Liebe unserer engagierten Mitglieder und der Großzügigkeit von dōTERRA Corporate konnten wir unsere anfänglichen Ziele verdreifachen. Bis Mai 2022 haben wir bei dōTERRA über 700.000 USD gesammelt. Bei dōTERRA Europe haben wir zusammen mit dem Healing Hands Wellness-Botschafter Matching Partner Helping Touch über 40.000 Euro gesammelt, die von dōTERRA verdreifacht wurden und am Ende 120.000 Euro ergaben. Dank dieser Mittel konnte dōTERRA Unterstützung leisten für:

1. Notversorgung wie Lebensmittel, Kleidung, Windeln und Medikamente
2. Temporäre Unterkünfte

### 3. Matratzen, Bettzeug und Lebensmittel für Flüchtlingszentren

Wir möchten uns bei allen Mitgliedern von Helping Touch† und insbesondere bei den Botschaftern für ihre Unterstützung bedanken.

Wir setzen uns weiter für die Unterstützung anderer ein. Wenn auch Sie spenden möchten, egal wie viel oder wenig, können Sie dies über einen der folgenden Links tun:



[doterrahealinghands.org/  
advocate-led-projects/  
supporting-ukraine](https://doterrahealinghands.org/advocate-led-projects/supporting-ukraine)



[helping-touch.com](https://helping-touch.com)

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

†Helping Touch ist ein dōTERRA Healing Hands Wellness-Botschafter Matching Partner, der Spenden für die dōTERRA Healing Hands Foundation™ sammelt.

## Inima Copiilor Association

Rumänien

Wellness-Botschafter\*innen: Ioana Marginean und Raul Ovidiu

Auf der Intensivstation für Neugeborene Marie Curie (NICU) werden jährlich rund 400 Neugeborene betreut. Es ist die modernste Intensivstation für Neugeborene in Rumänien, auf ihr werden die schwierigsten Fälle aufgenommen. Auf der Station können die Eltern rund um die Uhr bei ihren Babys bleiben und sie pflegen, füttern und liebhaben. Diese Station verfügt über die einzige Humanmilchbank und versorgt ausschließlich die kleinen Patienten der Station. Die Milchbank ist ein wichtiger Bestandteil der Versorgung, die hier geleistet wird. In naher Zukunft muss sie jedoch modernisiert und erweitert werden, um den Bedürfnissen aller Patienten gerecht zu werden.

Fehlende öffentliche Mittel und ein Rückgang der Spenden machen es diesem unglaublichen Projekt schwer, sich selbst weiter zu tragen. Mit dieser Matching-Kampagne wurden Gelder gesammelt, um sicherzustellen, dass die Intensivstation über genügend Vorräte wie sterile Einwegsauger und -fläschchen verfügt, sodass die Einrichtung in vollem Umfang arbeiten kann, ohne sich Sorgen über die Finanzierung der Vorräte machen zu müssen.

### Sie möchten die Welt zum Besseren verändern. Wir helfen Ihnen dabei.

Wie funktioniert das dōTERRA Healing Hands™ Matching-Programm? Eine wirkliche Veränderung ist nur vier einfache Schritte entfernt.

- 1 **Kooperieren:** Stimmen Sie Ihr Projekt mit einer gemeinnützigen Organisation ab und suchen Sie einen Projektsponsor.
- 2 **Finanzierung beantragen:** Reichen Sie Ihren Projektvorschlag mit der gewünschten Summe ein, die ergänzt werden soll.
- 3 **Geld sammeln:** Veranstalten Sie eine Spendenaktion und wir verdoppeln das Geld, das Sie sammeln!
- 4 **Etwas bewirken:** Führen Sie Ihr Projekt durch und verändern Sie das Leben anderer zum Positiven.

Auf [doterrahealinghands.org](https://doterrahealinghands.org) erfahren Sie mehr.



# dōTERRA und Sie



Die ersten Schritte auf Ihrer  
Wellness-Reise

# Sie wissen nicht, wo Sie anfangen sollen? Hier zeigen wir Ihnen einige Produkte, die Ihnen den Einstieg erleichtern.

## Ätherische Öle



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

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



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

- Geben Sie etwas Lemon (Zitrone) in Ihr Wasser und Sie erhalten einen erfrischenden Geschmack und eine Alternative zu Limonaden und zuckerhaltigen Getränken
- Fügen Sie Ihren Lieblingssüßspeisen und Desserts mit Lemon (Zitrone) eine süße, pikante Note hinzu



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

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



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

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



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

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



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

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



**Deep Blue™**  
Lindernde Mischung  
5 ml

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



**On Guard™**  
Ätherische Ölmischung  
15 ml

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



**dōTERRA Air™**  
Ätherische Ölmischung  
15 ml

- Beruhigt die Sinne
- Fördert das Gefühl von freien Atemwegen
- Zusammen mit Bittersalz einem warmen Entspannungsbad hinzufügen und die lindernde Wirkung genießen
- Drei Tropfen auf den Boden der Dusche geben
- Vor Aktivitäten im Freien äußerlich auftragen



**ZenGest™**  
Unterstützende Mischung  
15 ml

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



**dōTERRA Adaptiv™**  
Beruhigende Mischung  
15 ml

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



**dōTERRA Balance™**  
Erdende Mischung  
15 ml

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

# Kits und Kollektionen

Wir von dōTERRA möchten es Ihnen so leicht wie möglich machen. Deshalb geben wir Ihnen die wichtigsten Produkte an die Hand, die Sie für Ihr Zuhause, Ihre Familie und Ihr Leben brauchen. Egal, ob Sie noch ganz am Anfang Ihrer Reise stehen oder bereits viel Erfahrung mit den Ölen gesammelt haben – diese sorgfältig zusammengestellten Kits und Kollektionen sind ein wunderbar unkomplizierter Weg, um Ihnen alles Wesentliche zur Verfügung zu stellen!



## Introduction to Essential Oils Kit

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



## Family Essentials Kit

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



## Kids collection

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



## dōTERRA Essential Aromatics Kit

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



## Home Essentials Kit

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



## Natural Solutions Kit\*

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

\*Dies ist ein Fast Track-Einschreibungs-kits. Weitere Einzelheiten finden Sie auf Seite 43.

\*\*Vegane Option erhältlich.

# Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel

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



**dōTERRA Lifelong Vitality Pack™\***



**dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ Vegan\***

LRP -  
TREUE  
PROGRAMM

\*Über das LRP-Treueprogramm erhältlich (Details siehe Seite 42)

Wir alle wissen, dass das Wohlbefinden eines jeden Menschen durch biologische, umweltbedingte und physiologische Faktoren beeinflusst wird. Das bedeutet, dass viele von uns möglicherweise zusätzliche Unterstützung in einem bestimmten Bereich benötigt. Dank modernster wissenschaftlicher Entwicklungen hat dōTERRA diese zusätzliche Unterstützung mit speziellen Nahrungsergänzungsmitteln bereitgestellt.



**xEO Mega™**



**vEO Mega™**



**Microplex VMz™**



**Alpha CRS+™**



# LRP-Treueprogramm

Im LRP-Treueprogramm (LRP) können Sie Punkte sammeln, die Sie gegen dōTERRA-Produkte einlösen können. Das LRP ist eine einfache und bequeme Methode, um sicherzustellen, dass Sie alle Produkte haben, die Sie für Ihre tägliche Routine brauchen, z. B. das Lifelong Vitality Pack. Außerdem werden Sie mit Treuepunkten belohnt, die Sie für den Kauf von dōTERRA-Produkten verwenden können – je länger Sie teilnehmen, desto mehr Treuepunkte können Sie sammeln, **bis zu 30%**!

## Treuepunkte



1-3 Monate



4-6 Monate



7-9 Monate



10-12 Monate



> 13 Monate

LRP -  
TREUE  
PROGRAMM

## Anpassen und sparen

Im Rahmen des Treueprogramms können Sie beim Kauf eines dōTERRA Lifelong Vitality Pack™, eines dōTERRA Lifelong Vitality Vegan Pack™ oder eines dōTERRA Daily Nutrient Pack™ bis zu 3 zusätzliche gezielte Nahrungsergänzungen zum absoluten Sparpreis auswählen.

1 DER FOLGENDEN PACKUNGEN KAUFEN



Lifelong Vitality Pack™

ODER



Lifelong Vitality Vegan Pack™

ODER



Daily Nutrient Pack™

UND BIS ZU 3 BELIEBIG KOMBINIERTE PRODUKTE DER FOLGENDEN PRODUKTE ZUM SPARPREIS AUSWÄHLEN



Mito2Max™



Deep Blue Polyphenol Complex™



xEO Mega™



Microplex VMz™



PB Assist+™



TerraZyme™

Wenn Sie Ihre LRP-Bestellung aufgeben, achten Sie darauf, sich die neuesten Nahrungsergänzungsoptionen anzusehen, die zur Auswahl stehen.

Möchten Sie am Fast-Track-Treueprogramm teilnehmen? Neue Wellness-Botschafter oder Vorteilskunden, die innerhalb von 30 Tagen nach ihrer Einschreibung eines unserer Fast-Track-Einschreibungskits kaufen, haben die Möglichkeit:



• Bonustreuepunkte zu verdienen



• Ihren LRP-Prozentsatz zu steigern

## So qualifizieren Sie sich für Fast Track

**Monat 1:** Kaufen Sie innerhalb von 30 Tagen während oder nach der Einschreibung ein qualifizierendes Einschreibungskit

**Monat 2:** Geben Sie eine Treuebestellung (LRP-Bestellung) von 100 PV auf

**Monat 3:** Geben Sie eine Treuebestellung (LRP-Bestellung) auf\*

Die Treuepunkte werden dem Konto des Mitglieds nach dem 15. Tag im dritten Monat nach der Einschreibung gutgeschrieben, der neue LRP-Prozentsatz tritt in Kraft und die Treuepunkte aus der Treuebestellung (LRP-Bestellung) des zweiten Monats werden dem Konto des Mitglieds unter Anwendung des neuen LRP-Prozentsatzes gutgeschrieben. Sie müssen eine monatliche Treuebestellung über aufeinanderfolgende Monate aufrechterhalten, um sich für die jeweiligen prozentualen Erhöhungen der Treuepunkte zu qualifizieren.

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

\* Die Treuepunkte sind 60 Tage lang nach der Einschreibung einlösbar. Wird die LRP-Teilnahme vor Ablauf von 60 Tagen gekündigt, erhält der neue Wellness-Botschafter oder Vorteilskunde die zugeschriebenen Treuepunkte oder den neuen LRP-Prozentsatz aus dem Fast-Track-Einschreibungskit nicht.

Wenn die reinen Geschenke der Erde mit reiner Liebe füreinander verschmelzen, können wir alles erreichen.



v8 EU DE 60222539

Alle Informationen sind zum Zeitpunkt der Drucklegung korrekt und können sich ändern.

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

dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Irland

(C) 2022 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant Grove, UT 84062 • doterra.com

