



ALLGEMEINE INFORMATIONEN ÜBER ÄTHERISCHE ÖLEN

Inhaltsverzeichnis:

- Was sind ätherische Öle?
- Anwendungsmöglichkeiten
- Warum ein Diffusor?
- Wie wirken ätherische Öle?
- Themen & Bereichen
- Warum ich dōTERRA Öle nutze?
- Sicherheitshinweise
- Über mich
- Wie bestelle ich dōTERRA-Öle?



WAS SIND ÄTHERISCHE ÖLE?

Ätherische Öle sind die hochkonzentrierte Essenz einer Pflanze - sie tragen ihren Duft, ihre Kraft und ihre Schutzmechanismen in sich.

Pflanzen bilden ätherische Öle, um:

- 🌿 sich vor Hitze, Kälte oder Schädlingen zu schützen
- 🌿 Insekten anzulocken
- 🌿 gesund zu bleiben

Für uns Menschen können ätherische Öle:

- 🌿 beruhigen oder beleben
- 🌿 Emotionen ausgleichen
- 🌿 das Wohlbefinden unterstützen

Sie werden aus Blättern, Blüten, Schalen oder Wurzeln gewonnen – meist durch schonende Destillation oder Pressung.

Weil sie sehr konzentriert sind, reichen schon wenige Tropfen.



**Ätherische Öle sind natürliche
Pflanzenkraft in flüssiger Form.**



ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

AROMATISCH



- Aus der Flasche inhalieren oder via Diffuser vernebeln
- Einen Tropfen direkt in der Handfläche verreiben
- Auf einen Wattebausch geben, auf den Nachttisch legen



TOPISCH

- Einen Tropfen direkt auftragen für gezielte Wirkung an der betroffenen Stelle
- mit fraktioniertem Kokosöl verdünnen
- über die Fußsohlen in 30 Sekunden durch den gesamten Blutkreislauf



INNERLICH (Nur bei dafür geeigneten, hochwertigen Ölen.)

- in deinem Getränk
- in pflanzlichen Kapseln
- direkt unter der Zunge
- als Zugabe zum Essen



WARUM EIN DIFFUSOR?

Ein Diffusor neutralisiert nicht nur schlechte Gerüche, sondern sorgt auch für eine frische, saubere & beruhigende Raumluft.

Was passiert dabei?

- 👉 Duftmoleküle werden fein in der Luft verteilt.
- 👉 Sie werden über den Geruchssinn wahrgenommen
- 👉 die Duftinformationen gelangen dadurch in das sog. limbisches System - ein Bereich im Gehirn, der eng mit Emotionen, Erinnerungen und Stressregulation verbunden ist.
- 👉 So können Emotionen und Wohlbefinden beeinflusst werden.

DIE WIRKUNG VON ÄTHERISCHEN ÖLEN

Ätherische Öle sind hochkonzentriert - deshalb reichen oft schon wenige Tropfen für eine spürbare Wirkung.

Ein Tropfen ätherisches Öl erreicht nach 22 Sekunden das limbische System und beeinflusst unsere Emotionen. Ist nach 2 Minuten im Blut nachweisbar. Ist nach 20 Minuten in jeder Zelle. Innerlich eingenommen gelangt es in unser ganzes System. Auch über die Haut.

Oft zeigt uns unser Körper sehr intuitiv, welche Duft uns gerade guttun - und welche wir im Moment lieber meiden.



THEMEN & BEREICHE

1

Natürliche Alternativen (z.B. Beschwerden, Menstruation, Verspannungen)

2

Haut & Haare (z.B. Hautalterung, unreine Haut, Haarwachstum)

3

Emotionale Balance (z.B. Stress, innere Unruhen, Yoga)

4

Gesundheitsvorsorge & Stoffwechsel (z.B. mehr Energie, Immunsystem unterstützen)

5

Schlafqualität (z.B. besser einschlafen, durchschlafen)

6

Toxische Entlastung (z.B. DIY-Putzmittel, tägliche Entgiftung)

7

Schwangerschaft, Stillzeit & Babys

8

Kinder (z.B. Wut, Konzentration, Schlaf, Gesundheit)

→ Welcher dieser Bereiche ist für dich im Moment spannend?





WARUM ICH DÖTERRA ÖLE NUTZE?

HOHE QUALITÄTSSTANDARDS

Ich nutze dÖTERRA-Öle, weil sie nach einem sehr strengen Qualitätsstandard (CPTG®- Certified Pure Tested Grade) geprüft werden. Jede Charge wird mehrfach getestet, sodass ich weiß, dass das Öl rein ist, frei von Schadstoffen und die wichtigen natürlichen Inhaltsstoffe der Pflanze tatsächlich enthalten sind.



NACHHALTIGKEIT

Außerdem legt dÖTERRA mit Co-Impact Sourcing großen Wert auf nachhaltige, faire Zusammenarbeit mit den Anbauregionen. Für mich bedeutet das: Sicherheit, Transparenz und Verantwortung – für meinen Körper **und** für die Menschen hinter dem Öl.



SICHERHEIT & POTENZIELLE WIRKSAMKEIT

Weil die Öle mehrfach getestet werden, soll vermieden werden, dass:

- synthetische Füllstoffe die Wirkung beeinflussen
- gefährliche Rückstände (z. B. Pestizide) enthalten sind
- unterschiedliche Chargen unterschiedlich wirken

Jede Charge ist nachverfolgbar und kann mit einer ID geprüft werden, was zusätzliche Transparenz schafft.



Wichtige Hinweise für eine sichere Anwendung

Allgemein

- Bitte beachte immer die Anwendungsempfehlung von dōTERRA.
- **Weniger ist mehr. - Ein Tropfen genügt. - Ätherische Öle sind hochpotent.**
- Scharfe Öle sollten stark verdünnt werden: Gewürznelke, Zimt, Oregano, Thymian
- Bei Allergien, Unverträglichkeiten oder Unsicherheit vorsichtig testen.
- Phototoxische ätherische Öle können in Verbindung mit UV-Strahlung Hautreaktionen auslösen.
- Tiere: Bestimmte Öle (z.B. Eukalyptus, Nelke, Oregano, Teebaum, Thymian, Wintergrün, Zimt, Minze, Pfefferminze, Birke) können für Katzen problematisch sein
- **Nicht in Augen, Nase & Ohren anwenden**
- Jeder Mensch ist unterschiedlich.
- **Verwendung der ätherischen Öle auf eigene Verantwortung.**

Schwangerschaft & Stillen

- Clary Sage (Muskatellersalbei) kann die Geburt einleiten und sollte niemals während der Schwangerschaft verwendet werden (außer das Baby soll zur Welt kommen).
- Stark anregende und durchblutungsfördernde ätherische Öle meiden (Basilikum, Birke, Rosmarin, Thymian, Wintergrün, Zimt, Gewürznelke, Muskatellersalbei)
- Pfefferminze & Grüne Minze (stark verdünnt)

Kinder & Babys

- Ätherische Öle die nicht verwendet werden sollten (bis 6 Jahre): Pfefferminz & Eukalyptus können aufgrund des hohen Mentholgehalts die Atmenweg lähmen. Auch Kontaktpersonen sollten darauf achten, dass diese Öle nicht äußerlich angewendet werden.
- Vorsicht bei Kampferartigen und "scharfen" Ölen wie z. B.: Majoran, Oregano, Nelke, Muskatellersalbei, Rosmarin, Wintergrün, Anis, Kardamom



ÜBER MICH

Bewegung · Entspannung · Achtsamkeit



YOGA-, PILATES- &
GROUPFITNESS-TRAINERIN
TRX-TRAINERIN
AROMABERATERIN

Ich begleite dich in den Bereichen

- Yoga & Achtsamkeit
- Entspannung & Energie im Alltag
- Sanfte Kraftaufbau
- Wanderyoga & Naturerlebnisse
- ätherische Öle für Körper & Seele



Mehr Infos
& alle Angebote

KONTAKTDATEN



015773752604



solene_healthywave



solene@healthy-wave.de



www.healthy-wave.de



dōTERRA®

Unabhängiger Wellness-Botschafter



WIE BESTELLE ICH DÖTERRA-ÖLE?

Einfach erklärt · Persönlich begleitet

dōTERRA arbeitet auf Empfehlungsbasis.

Du bestellst über eine persönliche Ansprechperson, die dich berät und unterstützt.

Mit Vorteilsmitgliedschaft

- **Einkaufspreis (EKP)** (25% günstiger)
- Anmeldesgebühr **23 € einmalig**
- **oder gratis** ab 150 PV (ca. 150 €) / Kit
- **1 Jahr** zum Vorteilspreis bestellen
- **Zugang zum Öl-Info-Portal (Öl Welt)**

Ideal für regelmäßige Bestellung

Ohne Vorteilsmitgliedschaft

- **Verkaufspreis (VKP)** (25% teurer als EKP)
- keine Anmeldegebühr

Gut für einzelne, gelegentliche Bestellung



Direkt bestellen
Ohne vorgewählte Öle

<https://doterra.me/1JqE1g>



Meine Lieblingsöle
im Alltag

<https://doterra.me/RleZx1>



Home Essentials Kit
Die 10 Grundöle

<https://doterra.me/411mbR>

Seite 9

Ich stehe dir zur Seite :

- bei Fragen rund um die Öle
- bei Auswahl & Anwendung
- bei individuellen Themen und im Alltag

Ich freue mich auf dich.

Solène

SOLÈNE



Stand 01.2026



Danke.

Für deine Offenheit und dein Vertrauen.

Für dein Dasein.

Für den Raum, den du dir selbst geschenkt hast.

Wenn du Fragen hast, melde dich jederzeit gern bei mir.

Solène

KONTAKTDATEN



015773752604



solene_healthywave



solene@healthy-wave.de



www.healthy-wave.de



dōTERRA

Unabhängiger Wellness-Botschafter