

# dōTERRA Essential Oils | Ätherische Öle von dōTERRA

rein | wertvoll | natürliche Helfer im Alltag, im Haushalt, beim Yoga etc. | emotionale & körperliche Anwendung

Nicht umsonst lautet das Motto unseres Studios BREATHE BABY! Beim Yoga geht es um die Verbindung von Bewegung und Atmung. Dabei ist der Atmen besonders wichtig, und dazu gehört natürlich auch der Raumduft.

Deswegen nutzen wir für unsere Yogaklassen besonders gerne die ätherischen Öle von dōTERRA Zum einen im Diffuser, um das Raumklima zu verbessern und die Atmung noch leichter zu aktivieren. Zum anderen als Massageöl für Savasana oder während der Assists. Und auch gerne als kleine Unterstützer, wenn es einem mal nicht so gut geht. Das bezieht sich sowohl auf die Seele als auch auf körperliche Wehwehchen.

Die Öle von dōTERRA eignen sich hervorragend für all das. Unsere Lehrerin **KATCHIE ANANDA** hat uns dazu inspiriert und uns alles über diese natürlichen Wundermittel beigebracht. Dieses Wissen geben wir gern an auch weiter.

Kommt einfach vorbei – wir erklären euch gern was es mit den ätherischen Ölen auf sich hat!

Frei nach Karma Colognes Thema: BREATHE BABY!  
Take a deep breath in!

Infos [anni@karmacologne.de](mailto:anni@karmacologne.de)



## Werde Teil des Teams

---

KARMA Cologne gehört zum Team von **Elena Brower** und **Katchie Ananda**.

Wer Teil dieses tollen Teams werden möchte: Sprecht uns einfach an, wir erklären euch alles.

Wann immer du am eigenen Leibe erfahren hast wie wirksam diese Öle auf allen Ebenen sind, oder selber ein business aufbauen möchtest, kannst du ein LRP (Loyalty Rewards Program) machen. In Essenz ist das wie eine der Fluglinien wo du Flug Meilen sammelst und dann gratis Flüge bekommst.

Mit der monatlichen Bestellung sammelst du Punkte und lernst zur gleichen Zeit die anderen Produkte kennen. Man kann auf Dauer recht viel an Produkten sparen, vieles muss man ja nicht mehr im Laden kaufen, und kriegt dafür freie Produkte von doTERRA, die man dann verschenken darf oder selber gebrauchen kann.

Ihr könnt euch über diesen link registrieren und die Öle direkt online bestellen. Damit seid ihr in unserem Team, und wir können jederzeit helfen, Tipps geben und Fragen beantworten.

Wer sich einmal registriert hat, bekommt einen eigenen Account. Die Produkte treffen in der Regel 3-5 Tage ab Bestellung ein.

<https://www.mydoterra.com/karmacologne>

[anni@karmacologne.de](mailto:anni@karmacologne.de)



# Öle und ihre Wirkung



## ARBORVITAE (THUJA) REINES ÄTHERISCHES ÖL Thuja plicata | 5 ml

Die Thuja, bekannt als „Lebensbaum“, ist von majestätischer Größe und bietet zahlreiche besondere Vorzüge.

- Fördert klare, gesund aussehende Haut
- Reinigungsmittel
- Beruhigender Duft



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

Basilikum wird wegen seiner regenerierenden Wirkung geschätzt und wird auch häufig wegen seiner beruhigenden Eigenschaften verwendet.

- Trägt zu einem reinen, klaren und gesunden Aussehen der Haut bei
- Fördert die Konzentration
- Krautiges Küchengewürz



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

Das aus der Schale der Bergamotte kaltgepresste Bergamottenöl ist einzigartig unter den Zitrusölen.

- Entspannender und beruhigender Duft
- Aufgrund seiner beruhigenden Wirkung wird es oft in der Massagetherapie verwendet
- Beim Duschen auf die Haut auftragen, um die reinigende Wirkung auf der Haut zu genießen



## CASSIA REINES ÄTHERISCHES ÖL Cinnamomum cassia | 15 ml

Als naher Verwandter des Zimts hat Cassia einen wunderbaren Duft und eine jahrtausendealte Nutzungsgeschichte.

- Erzeugt einen warmen, motivierenden Duft
- Kann in der Küche als Zimtersatz eingesetzt werden
- Beruhigt den Körper, wenn es äußerlich aufgetragen wird



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

Zeder hat einen warmen, holzigen, balsamartigen Duft, der die Entspannung fördert.

- Gesichtswasser oder Feuchtigkeitspflege beimischen, um ein klares Hautbild zu fördern
- Trägt zu einem gesunden Aussehen der Haut bei
- Fördert die Entspannung



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

Schwarzer Pfeffer ist belebend und schmackhaft. Er verfeinert jedes Gericht und enthält starke Antioxidantien.

- Verbessert den Geschmack von Speisen
- Reich an Monoterpenen und Sesquiterpenen
- Verleiht der Haut bei äußerer Anwendung ein warmes Gefühl



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

Das ätherische Öl des blauen Rainfarns stammt von einer einjährigen, gelb blühenden Pflanze aus der Mittelmeerregion. Blauer Rainfarn ist ein wichtiger Bestandteil der doTERRA Deep Blue Mischung und beruhigt Geist und Körper.

- Beruhigende Wirkung bei äußerlicher Anwendung



## CARDAMOM (KARDAMOM) REINES ÄTHERISCHES ÖL Elettaria cardamomum | 5 ml

Kardamom, ein enger Verwandter des Ingwer, ist als teures Gewürz bekannt. Das Öl unterstützt die Verdauung auf vielfältige Weise.

- Geschmackvolles Gewürz zum Kochen und Backen
- Fördert eine freie Atmung
- Lindert Magenbeschwerden



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

Zimt ist als Küchengewürz bekannt und verfügt über zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften.

- Zur Linderung von Halsschmerzen heißem Wasser oder Tee zufügen
- Kann als Ersatz für gemahlene Zimt in Ihren Lieblingsrezepten verwendet werden
- Unterstützt die Mundgesundheit



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

Muskatellersalbei ist bekannt für seine entspannenden und beruhigenden Eigenschaften.

- Wirkt beruhigend während des Menstruationszyklus der Frau
- Fördert als Badzusatz in Kombination mit Römischer Kamille Stress abzubauen
- Fördert gesund aussehendes Haar und eine gesunde Kopfhaut



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

Weihrauch, das vielleicht wertvollste der bereits in der Antike genutzten Öle, ist sehr vielseitig in der Anwendung und hat zahlreiche Vorteile.

- Reduziert das Erscheinen von Hautunreinheiten und verjüngt die Haut
- Fördert ein Gefühl der Entspannung und gleicht die Stimmung aus
- Beruhigt die Haut

Siehe Seite 18 für Frankincense Touch



## GERANIUM (GERANIE) REINES ÄTHERISCHES ÖL Pelargonium graveolens | 15 ml

Geranium ist bekannt für seine Fähigkeit, Emotionen auszugleichen. Zudem ist es häufig ein Bestandteil vieler Hautpflegeprodukte.

- Direkt auf die Haut auftragen oder mit einer aromatherapeutischen Dampfbehandlung genießen, um das Hautbild zu verschönern
- Fördert einen beruhigenden Effekt, wenn es nach dem Duschen auf die Haut aufgetragen wird
- Geben Sie für einen gesunden, lebendigen Glanz ein paar Tropfen in Ihr Shampoo oder Ihre Pflegespülung



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

Das ätherische Ingweröl von doTERRA stammt aus dem frischen Wurzelstock der Ingwerpflanze. Ingwer ist vor allem für seinen süßen Geschmack bekannt.

- Duftendes und beruhigendes Aroma
- Ein beliebtes Küchengewürz, das in vielen Gerichten aus der ganzen Welt verwendet wird
- Sorgt für ein wärmendes Gefühl auf der Haut



## COPAIBA **NEU** REINES ÄTHERISCHES ÖL Copaifera reticulata, officinalis, coriacea und langsdorffii | 15 ml

Copaiba ähnelt schwarzem Pfeffer und wird von den Ureinwohnern Brasiliens seit Jahrhunderten zur Förderung der Gesundheit genutzt. Es wird häufig für Kosmetikprodukte und Parfums verwendet.

- Besitzt antioxidative Eigenschaften
- Fördert reine, glatte Haut
- Reduziert das Auftreten von Hautunreinheiten



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

Koriander ist aufgrund seiner vielseitigen Anwendbarkeit in vielen Kulturkreisen äußerst beliebt.

- Auf fettige Haut auftragen, um einen klaren Teint zu fördern
- Wirkt beruhigend, wenn es auf die Haut aufgetragen wird
- Fügt vielen Gerichten eine krautige Note hinzu



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

Die energiegeladene und belebende Grapefruit ist bekannt für ihre reinigenden Eigenschaften.

- Stimmungsaufhellend
- Spritziges, saures Aroma für Speisen
- Fördert die Konzentrationsfähigkeit



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

Strohblumenöl ist eines der wertvollsten und begehrtesten ätherischen Öle. Es wird aus der Blütendolde eines immergrünen Krauts destilliert.

- Vermindert die Sichtbarkeit von Falten
- In die Schläfen und den Nacken einmassieren, um die wohltuende Wirkung zu spüren
- Fördert einen strahlenden, jugendlichen Teint



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

Das holzig-würzige, dennoch frische Aroma des Wacholderbeeröls lässt seine vielseitigen, gesundheitsfördernden Eigenschaften und langjährige Nutzungsgeschichte erkennen.

- Fungiert als natürlicher Toner für die Haut
- Verleiht Soßen und Nachspeisen einen würzigen Geschmack
- Hat eine beruhigende, erdende Wirkung auf Emotionen



## DOUGLAS FIR (DOUGLASTANNE) REINES ÄTHERISCHES ÖL Pseudotsuga menziesii | 5 ml

Das hochwertige Douglastannenöl, das von jungen Bäumen in Neuseeland stammt, kann dazu beitragen, das Gefühl klarer Atemwege zu fördern, die Haut zu reinigen und eine anregende Umgebung zu schaffen.

- Vermittelt das Gefühl freier Atemwege und unbeschwerter Atmung
- Reinigt und klärt die Haut
- Wirkt stimmungsaufhellend und fördert die Konzentrationsfähigkeit



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

Das aus den Blättern der Eukalyptusbäume gewonnene ätherische Eukalyptusöl hat viele wertvolle Bestandteile.

- Fördert ein Gefühl der Entspannung
- Unterstützt die Mundgesundheit und erfrischt den Atem
- Vermittelt das Gefühl freier Atemwege und unbeschwerter Atmung

# Ätherische Öle als Helfer

---



Ideal für Familien sind in einem [Starter-Set](#) die 10 wichtigsten ätherischen Öle von doTERRA zusammengefasst.

- **Lavendel:**
  - Beruhigende Wirkung, fördert gesunden Schlaf, lindert Verbrennungen und Hautprobleme
- **Lemon:**
  - reinigende Wirkung auf den Körper (1-2 Tr. in Wasser trinken oder zu Speisen hinzufügen), kann zum Putzen verwendet werden, stärkt die Konzentration und reinigt die Luft von Gerüchen und Bakterien, wirkt stimmungsaufhellend
- **Pfefferminze:**
  - natürliche Hilfe bei Kopfschmerzen, fördert eine gesunde Verdauung, kühlt den Körper, fördert Konzentration und Energie
- **Frankincense (Weihrauch):**
  - beruhigende und stressmindernde Wirkung, fördert die gesunde Zellteilung und eine gesunde Entzündungsreaktion, die natürliche Heilung und die Gehirngesundheit; Anti-Aging Mittel für die Haut,.. WENN IM ZWEIFEL, DANN NIMM WEIHRAUCH
- **Melaleuca (Teebaum):**
  - Erste Hilfe Öl für die Haut (antiseptisch), Anti-Pilzmittel, gegen Schuppen, für ein gesundes Zahnfleisch, lindert Fieberblasen und Ohren schmerzen, ...
- **Oregano:**
  - natürliches Antibiotikum, stärkt die Abwehrkräfte, hilft Bakterien und Viren zu eliminieren, wirkt antiparasitär
- **ZenGest (Verdauungsmischung):**
  - *Mischung aus Anis, Ingwer, Fenchel, Estragon, Pfefferminz und Koriander*
  - Unterstützt bei Blähungen, Verstopfung und Durchfall, fördert eine gesunde Verdauung
- **Air (Atmungsmischung):**
  - *Mischung aus Teebaum, Lemon, Lorbeer, Ravintsara, Eukalyptus, Pfefferminz*
  - Unterstützt eine gesunde Atmung und hilft bei Husten, saisonalen Allergien, Nebenhöhlenbeschwerden und Heiserkeit
- **On Guard (Schützende Mischung):**
  - *Mischung aus Wild Orang, Zimt, Nelke, Rosmarin und Eukalyptus*
  - Eliminiert nachweislich krankmachende Keime, Bakterien und Viren, starkes Antioxidant, unterstützt bei Halsschmerzen und Erkältungen, stärkt das Immunsystem
- **Deep blue (Schmerzlindernde Mischung):**
  - *Mischung aus Wintergrün, Kampfer, Blauer Rainfarn, Kamille, Pfefferminz, Strohblume, Osmanthus*
  - Hilft Entzündungen zu lindern und wirkt schmerzstillend für Gelenke und Muskeln, fördert die Durchblutung und unterstützt auch bei Muskelkater

# ÄTHERISCHE ÖLE FÜR TIERE

NATÜRLICH, ALTERNATIV, WIRKSAM

dōTERRA Essential Oils

Gerade Hunde können sehr von den Ätherischen Ölen von dōTERRA profitieren. Oft ist es so, dass die Schulmedizin nicht weiter weiß, aber die Öle wahre Wunder bewirken können. Wir haben in dieser Hinsicht sehr viel Erfahrung und Wissen.

Shila und Bertie auf dem Foto sind beide dank der Öle wieder gesund geworden. Shila war schon oft kurz davor, eingeschläfert werden zu müssen. Doch wir haben nicht aufgegeben und die richtigen Hilfsmittel gefunden. Die Öle haben sie und uns gerettet.



Ätherische Öle für Hunde als alternatives /  
unterstützendes Heilmittel bei:  
Gelenkschmerzen, Magenproblemen, Schlafstörungen,  
Angst, Zecken uvm.

# Qualität & Philosophie

---

dōTERRA achtet auf Qualität und Fairness. dōTERRA ist lateinisch bedeutet Geschenk der Erde. Und als genau das sehe ich die wundervollen Öle. Die ätherischen Öle von dōTERRA gehören zu den reinsten und wertvollsten Ölen, die es gibt. Sie enthalten keinerlei Füllstoffe oder chemische Verunreinigungen und haben sich aus gutem Grund bewährt

Die ätherischen Öle von dōTERRA in "garantiert reiner therapeutischer Qualität" (CPTG) bestehen aus den natürlichen aromatischen Verbindungen, die sorgfältig aus Pflanzen extrahiert werden. Sie enthalten keine Füllstoffe oder künstliche Zusätze, die ihre Wirksamkeit mindern und sind frei von Verunreinigungen, wie Pestiziden und anderen chemischen Rückständen.

dōTERRA setzt auf das Know-how des lokalen botanischen Netzwerks und unterstützt verantwortungsbewusst dabei Tausende von Arbeitsplätzen rund um den Globus. dōTERRA versucht, Armut zu verringern durch ethisch verantwortliche Beschäftigung in der ätherischen Ölproduktion. Durch die Schaffung und Erhaltung von Arbeitsplätzen in ländlichen und unterentwickelten Gebieten, unterstützt dōTERRA Arbeiter aus Randgruppen und Kleinbauern in den Entwicklungsländern und hilft ihnen dabei, von Einkommensunsicherheit und Armut zu wirtschaftlicher Selbstversorgung zu gelangen.



## dōTERRA Tipps von Katchie Ananda

---

Ätherische Öle können einzeln, oder in komplexen, sinnvollen Mischungen aromatisch, äußerlich und innerlich angewendet werden. Die dōTERRA Öle helfen bei allerlei kleinen und größeren Beschwerden.

In der Natur finden sich ätherische Öle in Wurzeln, Stängeln, Blättern, Harzen, Blüten und Rinden der Pflanzen. Ätherische Öle helfen der Pflanze, sich an ihre sich laufend verändernden Umweltbedingungen anzupassen, schützen sie gegen Gefahren und bieten wohltuende und heilsame Eigenschaften. Das kann man auf unsere Gesundheit übertragen.

In einem Diffuser macht der Geruch der Öle jeden Raum (oder das Auto) zu einem besonderen Ort.. Der Geruch von stimulierenden Ölen wie beispielsweise Zitrone oder Grapefruit bringt Energie, der Duft von Lavendel beruhigt bei Schlaflosigkeit, Pfefferminz vertreibt unangenehme Gerüche aus der Küche etc. Weil das Leben manchmal eben wirklich nicht so einfach ist, ist es umso wichtiger den Tag mit etwas Gutem zu beginnen. Die Öle zu "diffusen" geht direkt ins Gehirn und hat die Fähigkeit dich positiv zu beeinflussen. Wenn wir diese wunderbaren Öle riechen, kann das gleich unser Glauben an das Gute in der Welt stärken.

Die Öle eignen sich hervorragend als Stimmungsaufheller, bei Schlafstörungen, nach oder während des Yogam zum Entspannen, bei Muskelschmerzen, Angstzuständen und vieles mehr. Außerdem perfekt für den Haushalt zu gebrauchen und beispielsweise nützlich bei ungewolltem Mäusebesuch oder dem Entfernen von hartnäckigen Flecken – alles auf ganz natürliche Art.



## Lieblings-Diffuser-Kombi

- **Weihrauch:** Das Öl der Wahrheit, the Oil of Truth – hilft bei Verlustängsten und ist ein bewährtes Mittel um Krebs zu bekämpfen
- **Myrrhe:** The Oil of Mother Earth – hilft sich sicher in der Welt zu fühlen und ist ebenfalls ein Anti-Krebs-Öl
- **Clary Sage:** Klarheit und Vision – hilft wenn man kreativ sein möchte (oder muss)
- **Spearmint:** hilft das Selbstbewusstsein zu stärken

## KITCHEN/BATHROOM CLEANER

In a spray bottle combine water with a squirt of liquid soap and add:

- 30 drops of lemon
- 30 drops of wild orange
- 20 drops of lavender

For nasty grime use the lemon straight up and let it sit for 30 Minutes - it will come right off.

## SKIN CARE

Buy at any health food store a jar of Jason Vitamin E cream (choose either 5000 or 25'000 Units) and add:

- 25 drops of Ylang Ylang
- 20 drops of Lavender
- 15 drops of Frankincense
- 15 drops of Geranium
- Add some of the Rose oil (which is already mixed, so just add to taste)

Mix well with a chop stick.



## FOR INTERNAL HEALTH AND WELLBEING

On your tongue in the mornings:

- 1 drop of frankincense
- 1 drop of copaiba

Let it get absorbed for one minute, then swallow

## SLEEP AID

For those of you who wake up in the middle of the night and can't go back to sleep

In a roller bottle combine:

- 15 drops of lavender
- 15 drops of roman chamomile

Fill with a carrier oil such as fractionated coconut oil put on bottom of feet when you wake up

## BLOATING OR DIGESTIVE DISCOMFORT

In a 10 ml roll on bottle combine:

- 15 drops of DigestZen
- 15 drops of Peppermint
- 7 drops of lemon

Fill with FCO or other carrier oil and apply to your belly

## HEADACHES

When it is a migraine combine in a 10 ml roll on bottle

- 15 drops of peppermint with FCO

Apply to the back of the neck every 30 Minutes until it passes

When it is a regular headache try Lavender - in a 10 ml bottle combine:

- 15 drops of lavender with FCO

Apply to temples and sides of neck

