

Öl-Mischungen DIY



DIY Rezepte & Anwendungen mit
ätherischen Ölen



Herzlich Willkommen!

Die Welt der ätherischen Öle ist eine faszinierende Verbindung aus Natur und Wohlbefinden. Seit Jahrhunderten werden sie genutzt, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Ihre kraftvollen Essenzen bergen das Potenzial, uns im Alltag sanft zu begleiten – sei es zur Entspannung, zur Belebung oder zur Unterstützung unserer Gesundheit.

Ätherische Öle wirken sowohl auf physischer als auch auf emotionaler Ebene. Sie können unsere körperliche Gesundheit unterstützen und uns helfen unsere Stimmung auszugleichen, uns zu konzentrieren, zu entspannen oder zu erholen. Ätherische Öle können auf 3 Arten angewendet werden:

Aromatisch über die
Handflächen oder einen
Diffuser.



Aromatisch

Topisch (äußerlich) auf
der Haut.



Topisch

Innerlich über ein
Getränk oder in einer
Leerkapsel.



Innerlich

Zu diesen drei Anwendungsarten findest du in diesem Booklet viele DIY Rezeptmischungen, die dich in deinem Alltag unterstützen sollen.

Bei diesem Booklet gehen wir außerdem davon aus, dass du mit den dōTERRA-Ölen und Grundlagen der Anwendung bereits vertraut bist. Falls du z.B. zur Verdünnung, Dosierung oder den genauen Sicherheitsrichtlinien nochmal Informationen nachschlagen möchtest, wende dich bitte an deine persönliche Beraterin / deinen persönlichen Berater.

Weiterführende Tipps & Hinweise zur Anwendung



Damit du lange Freude an deinen Ölen und Rezepten hast, findest du hier ein paar ergänzende Hinweise für den sicheren und bewussten Umgang:

Kinder, Schwangere & sensible Personen

- Verwende ätherische Öle bei Kindern und Babys nur mit besonders geringer Dosierung (z. B. 0,25–1%).
- Für Schwangere, Stillende und ältere Menschen gelten ebenfalls besondere Vorsichtsmaßnahmen – hier immer individuell prüfen und ggf. Rücksprache mit Fachpersonen halten.
- Nicht alle Öle sind in diesen Phasen geeignet! → siehe separate Tabellen oder Empfehlungslisten - frage dafür deine(n) Berater:in.

Reinigung & Pflege

- Diffusor wöchentlich reinigen: Mit Wasser-Essig-Gemisch durchlaufen lassen und Ultraschallstein mit Wattestäbchen säubern.
- Roll-Ons & Sprays regelmäßig prüfen (z. B. auf Geruch oder Trübung) – am besten kühl, trocken und lichtgeschützt aufbewahren.
- Hände vor dem Mischen oder Auftragen immer waschen – das schützt Haut & Produktqualität.

Orientierung bei Dosierung & Anwendung

- Die Rezepte in diesem Booklet sind Erfahrungswerte und Empfehlungen, die du an deine Bedürfnisse anpassen kannst.
- Für detailliertere Dosierungen (z. B. nach Alter, Anwendungsform oder Körperregion) kannst du auf die Dosierungstabelle oder Zusatzmaterialien zurückgreifen.

Und immer gilt:

Hör auf dein Gefühl & deinen Körper.

Weniger ist oft mehr – gerade bei ätherischen Ölen.

Dieses Booklet soll Dir Infos und Erfahrungen zu ätherischen Ölen und dōTERRA-Produkten liefern. Bitte beachte, dass wir keine medizinische Beratung oder ärztlichen Rat geben. Wenn Du einen medizinischen Notfall hast, wende dich bitte an eine professionelle medizinische Einrichtung. Wir behaupten nicht, mit ätherischen Ölen Krankheit zu verhindern, zu diagnostizieren, zu behandeln oder zu heilen.

Inhaltsverzeichnis

01 Aromatische Mischungen.....04

In diesem Kapitel findest du viele tolle Rezepte für die aromatische Anwendung im Diffuser oder zur Inhalation.

02 Topische Rezepte.....11

Hier erhältst du Rezepte für die topische Anwendung auf der Haut, sowohl als Roll-On, Spray oder Massage-Mischung.

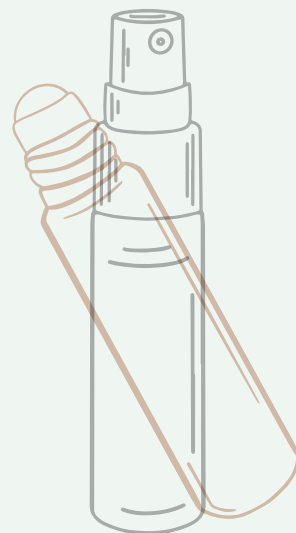
03 Rezepte zur inneren Anwendung.....25

Ab hier findest du Öl-Mischungen für die innere Anwendung über z.B. ein Getränk, Leerkapseln oder mit dem Löffel.

04 Rezepte für Hunde & Katzen..... 28

Auch für unsere vierbeinigen, flauschigen Begleiter gibt es tolle DIY Rezepte!

DIY



Aromatische Mischungen



Diffuser Rezepte

Gesundheit & Immunsystem

Anti-Allergie-Mischung

- 2 Tr. Lavender
- 2 Tr. Peppermint
- 3 Tr. Lemon

Immunboost

- 2 Tr. On Guard
- 1 Tr. Frankincense
- 1 Tr. Tea Tree
- 1 Tr. Lemon

Atemklar

- 2 Tr. Eucalyptus
- 1 Tr. Peppermint
- 2 Tr. Lemon

Frische Abwehr

- 2 Tr. Tea Tree
- 2 Tr. Grapefruit
- 2. Tr. Lavender

Luftrein

- 2 Tr. Lemongrass
- 2 Tr. Eucalyptus
- 2 Tr. Lavender



Vital & Fit

- 2 Tr. Grapefruit
- 2 Tr. Frankincense
- 2 Tr. Peppermint

Klar & Stark

- 2 Tr. Rosemary
- 3 Tr. Lemon
- 2 Tr. Tea Tree

Diffuser Rezepte

Entspannung & Harmonie

Harmonie & Entspannung

- 2 Tr. Lavender
- 2 Tr. Wild Orange

Himmlische Erfrischung

- 3 Tr. Peppermint
- 4 Tr. Lavender

Waldspaziergang

- 1 Tr. Cedarwood
- 2 Tr. Balance
- 2 Tr. Siberian Fir

Herbstabend

- 1 Tr. Lavender
- 2 Tr. Peppermint
- 3 Tr. Siberian Fir
- 2 Tr. Grapefruit

Kuschelzeit

- 2 Tr. Frankincense
- 2 Tr. Douglas Fir
- 2 Tr. Citrus Bliss
- 2 Tr. Copaiba

Schmuddelwetter

- 2 Tr. Holiday Joy
- 2 Tr. Douglas Fir
- 1 Tr. Myrrh
- 1 Tr. Bergamot

Zitrus-Liebe

- 2 Tr. Frankincense
- 4 Tr. Lemon



Diffuser Rezepte

Stimmung & Klarheit

Energie & Konzentration

- 2 Tr. Peppermint
- 2 Tr. Lemon

Neubeginn

- 1 Tr. Clove
- 3 Tr. Cardamom
- 2 Tr. Bergamot

Süßer Genuss

- 1 Tr. On Guard
- 3 Tr. Lavender
- 2 Tr. Frankincense

Kreativkick

- 2 Tr. Grapefruit
- 2 Tr. Basilikum
- 2 Tr. Lemon

Klarer Kopf

- 2 Tr. Rosemary
- 2 Tr. Peppermint
- 1 Tr. Eucalyptus



Gute Laune Zauber

- 3 Tr. Bergamot
- 2 Tr. Wild Orange
- 1 Tr. Ylang Ylang

Balance & Fokus

- 2 Tr. Vetiver
- 2 Tr. Lemon
- 1 Tr. Frankincense

Diffuser Rezepte

Frühling & Sommer

Sommersonne

- 3 Tr. Wild Orange
- 2 Tr. Lime
- 1 Tr. Ylang Ylang

Frühlingsmorgen

- 2 Tr. Lemon
- 2 Tr. Spearmint
- 2 Tr. Geranium

Zitrusfrische

- 2 Tr. Grapefruit
- 2 Tr. Lemon
- 2 Tr. Bergamot

Grüne Wiese

- 2 Tr. Cypress
- 2 Tr. Lemongrass
- 2 Tr. Lavender

Blütentanz

- 2 Tr. Geranium
- 1 Tr. Lavender
- 1 Tr. Roman Chamomile



Sommerregen

- 2 Tr. Eucalyptus
- 2 Tr. Tea Tree
- 2 Tr. Bergamot

Cool Down

- 3 Tr. Peppermint
- 2 Tr. Lavender
- 1 Tr. Lemon

Diffuser Rezepte

Herbst & Winter

Fit in den Advent

- 3 Tr. On Guard
- 2 Tr. Peppermint
- 3 Tr. Wild Orange

Lebkuchenhaus

- 2 Tr. Cinnamon
- 2 Tr. Douglas Fir
- 1 Tr. Wild Orange
- 3 Tr. Cardamom

Weihnachtsbäckerei

- 2 Tr. Cinnamon
- 1 Tr. Clove
- 4 Tr. Siberian Fir
- 2 Tr. Douglas Fir

Zimtstrudel

- 2 Tr. Citrus Bliss
- 2 Tr. Cardamom
- 2 Tr. Cinnamon

Draußen rieselt der Schnee

- 1 Tr. Clove
- 3 Tr. Cardamom
- 2 Tr. Copaiba



Erntedank

- 3 Tr. Clove
- 2 Tr. Cassia
- 1 Tr. Ginger
- 1 Tr. Cardamom
- 1 Tr. Tangerine

Blätterspiel

- 2 Tr. Cheer
- 2 Tr. Cassia
- 1 Tr. Motivate
- 3 Tr. Citrus Bliss

Zur Inhalation

Die Inhalation mit ätherischen Ölen ist eine kraftvolle Methode, um Atemwege zu befreien, das Immunsystem zu unterstützen und Körper sowie Geist zur Ruhe zu bringen.

Beruhigende Inhalation

- 1 Tr. Tea Tree
- 1 Tr. Lavender
- 2 Tr. Air

Freie Nase

- 2 Tr. Air
- 2 Tr. Eukalyptus

Starker Start

- 2 Tr. Peppermint
- 2 Tr. Lemin
- 2 Tr. Frankincense

Belebend, reinigend und zentrierend – ideal am Morgen oder bei mentaler Erschöpfung.

Immunfokus

- 3 Tr. Tea Tree
- 2 Tr. Rosemary
- 1 Tr. Lavender

Stärkt die körpereigene Abwehr, wirkt antiviral und ist zugleich ausgleichend.

So geht's:

- Gib heißes, nicht kochendes Wasser (ca. 1 Liter) in eine Schüssel.
- Füge 1–6 Tropfen ätherischer Öle oder einer Mischung hinzu.
- Beuge dich mit ca. 30 cm Abstand über die Schüssel, bedecke den Kopf mit einem Handtuch und atme 5–10 Minuten tief ein.
- Anwendung 1–3 Mal täglich, je nach Bedarf.

1. Augen dabei möglichst geschlossen halten.

Wichtig: Nicht geeignet für Kinder unter 6 Jahren. Bei Asthma oder empfindlichen Atemwegen vorher testen. Immer gut belüften!



Topische Rezepte



Topische Rezepte

Was du für topische Anwendungen brauchst

Bevor du deine eigenen Roll-Ons, Massageöle oder Pflegeprodukte mit ätherischen Ölen herstellst, solltest du ein paar grundlegende Materialien griffbereit haben:

Trägeröle (zum Verdünnen der ätherischen Öle)

- Fraktioniertes Kokosöl (neutral, ideal für Roll-Ons)
- Jojobaöl (hautähnlich, stabil, zieht gut ein)
- Mandelöl (ideal für Massageöle, sanft zur Haut)
- Traubenkernöl/Aprikosenkernöl (gut für Pflegeprodukte)

Leere Behälter & Tools

- Roll-On-Fläschchen (z. B. 5 ml oder 10 ml)
- Glasfläschchen mit Tropfer oder Pumpe (für Massageöle)
- Kleine Glastiegel oder Döschen (für Balsam, Lippenpflege)
- Trichter oder Pipette (für sauberes Abfüllen)
- Etiketten & Marker (zur Beschriftung)

Optionale Zutaten

- Sheabutter, Bienenwachs, Aloe Vera Gel (für Cremes, Balms etc.)
- Vitamin E (zur natürlichen Konservierung)
- Leere Deoroller oder Lippenpflegestifte
- Alkohol (z. B. Weingeist – wenn du auch Parfums oder Sprays machst)

Tipp: Achte bei allen Materialien auf gute Qualität – am besten in Bio- oder naturkosmetischer Qualität, vor allem bei Trägerölen.

So mischst du dir deine Roll-Ons

- Wähle ein sauberes Roll-On-Fläschchen (10 ml).
- Gib insgesamt 5–15 Tropfen ätherischer Öle hinein (je nach gewünschter Intensität).
→ Für eine genaue Dosierung schau dir nochmal die Dosierungstabelle an.
- Fülle den Rest mit einem hautfreundlichen Trägeröl auf (z. B. fraktioniertes Kokosöl, Jojobaöl).
- Gut verschließen, leicht schütteln – fertig!

Tipp: Immer dunkel und kühl lagern – so bleibt dein Roll-On länger haltbar.



Roll-On Rezepte

Emotionale Balance



Harmonie & Entspannung

- 5 Tr. Lavendel
- 3 Tr. Peace
- 3 Tr. Serenity

Gegen Stress

- 4 Tr. Bergamot
- 4 Tr. Frankincense
- 4 Tr. Wild Orange

Wenn es mal zu viel wird, dann diese Mischung auf die Handgelenke/ Pulspunkte auftragen und tief einatmen.

Bei Angst & Nervosität

- 10 Tr. Serenity
- 10 Tr. Balance
- 4 Tr. Geranium
- 4 Tr. Vetiver

Im Nacken auftragen.

Schlafen ohne Gedankenkreisen

- 10 Tr. Lavender
- 8 Tr. Frankincense
- 8 Tr. Bergamot

Friedliches Kind

- 1 Tr. Marjoram
- 1 Tr. Ylang Ylang
- 2 Tr. Lavender
- 3 Tr. Vetiver
- 1 Tr. Clary Sage
- 1 Tr. Frankincense

Morgens und abends auf die Fußsohlen und im Nacken oder der Herzgegend auftragen.

Wutanfälle abfangen

- 12 Tr. Citrus Bliss
- 12 Tr. Balance

In den Nacken, auf die Handgelenke oder die Fußsohlen auftragen.

Hormonelle Hilfe gegen Burn-Out

- 10 Tr. Lavender
- 10 Tr. Basil

*Im Roller 3x täglich auf die Nebennieren-Gegend auftragen.
Balanciert auf das Cortisol/Adrenalin-Level.*

Roll-On Rezepte

Immunsystem & Erkältung



Bei laufender Nase

- 5 Tr. Air
- 3 Tr. Lavender
- 3 Tr. Lemon

Verstopfte Nasennebenhöhle

- 15 Tr. ZenGest
- 5 Tr. Lavender

Vorsichtig um die Nase herum und entlang der Nasennebenhöhlen auftragen

Grippe-Unterstützung

- 6 Tr. Tea Tree
- 6 Tr. Oregano
- 10 Tr. Lemon
- 10 Tr. On Guard

Mehrmals täglich auf die Fußsohlen auftragen.

Täglicher Immunroller

- 5 Tr. On Guard
- 5 Tr. Frankincense
- 5 Tr. Tea Tree

Den Roller täglich auf den Fußsohlen und ggfs. rechts und links der Wirbelsäule anwenden. Dient zur Stärkung des Immunsystems und zur Vorbeugung in der Erkältungszeit.

Bei Husten

- 3 Tr. Eukalyptus
- 5 Tr. Frankincense
- 3 Tr. Thyme
- 2 Tr. Lemon

Bei Bedarf auf die Fußsohlen und im Brustbereich auftragen.

Gegen Fieber

- 5 Tr. Peppermint
- 10 Tr. Frankincense
- 10 Tr. Lavender

ODER:

- 5 Tr. Peppermint
- 5 Tr. Frankincense
- 5 Tr. Lavender
- 5 Tr. Basil
- 5 Tr. Bergamot

Rechts und links der Wirbelsäule auftragen, bzw. im Nacken, auf Brust und Füße.

Roll-On Rezepte

Körperliche Beschwerden & Schmerzen



Bei Muskelschmerzen

- 10 Tr. Deep Blue
- 10 Tr. Frankincense
- 10 Tr. Marjoram
- 10 Tr. Lemongrass
- 10 Tr. Copaiba

Den Roller bei Bedarf auf die schmerzenden Stellen auftragen. Hilft gegen Muskel- und Verspannungsschmerzen.

Bei Kopfschmerzen

- 5 Tr. Frankincense
- 5 Tr. Lavender
- 10 Tr. Peppermint

Im Nackenbereich und evtl. an den Schläfen anwenden

Allergie-Helfer

- 8 Tr. Lavender
- 8 Tr. Lemon
- 8 Tr. Peppermint

Bis zu 3 Mal am Tag auf Fußsohlen oder/und Brust auftragen. Bei Bedarf auch auf geschwollene Stellen.

Gegen Übelkeit

- 5 Tr. ZenGest
- 8 Tr. Peppermint

Bei akuter Übelkeit auf den oberen Bauch rollern. Zur aromatischen Unterstützung, Mischung auf die Handfläche geben und inhalieren.

Ohren gut

- 8 Tr. Lavender
- 8 Tr. Tea Tree
- 4 Tr. Basil

Rund um das Ohr herum auftragen.

Krampfadern

- 5 Tr. Deep Blue
- 5 Tr. Lavender
- 10 Tr. Cypress
- 10 Tr. Lemongrass

Mit dem Roller auf die Fußsohlen und aufwärts der Beine entlang sanft einmassieren. Immer zum Herzen hin arbeiten.

Roll-On Rezepte

Körperliche Beschwerden & Schmerzen



Anti-Heißhunger

- 5 Tr. Peppermint
- 5 Tr. Grapefruit
- 3 Tr. Ginger
- 3 Tr. Cinnamon

Bei Heißhunger einfach auf die Pulspunkte auftragen und dran schnupern. Nach ca. 5 Min ist der Heißhunger vorbei.

Gegen Blähungen

- 2 Tr. Fennel
- 2 Tr. Cardamom
- 2 Tr. Marjoram
- 2 Tr. Basil
- 2 Tr. Lavender

Im Uhrzeigersinn um den Nabel auftragen.

Wundheilungs-Roller

- 5 Tr. Lavender
- 4 Tr. Tea Tree
- 3 Tr. Frankincense
- 2 Tr. Helichrysum/Immortelle

Ideal bei kleinen Schnittwunden, Schürfwunden oder gereizter Haut. Auf die gereinigte Stelle auftragen, 2-3x täglich.

Zahnungsöl

- 1-2 Tr. Lavender
- 1-2 Tr. Copaiba

Beim Zahnen auf die Wange speziell den Kiefer von außen auftragen. Etwas auf die eigenen Fingerspitzen rollen und im Mund – dort wo der neue Zahn entsteht – auf das Zahnfleisch auftragen.

Roll-On Rezepte

Hautpflege



Juckreiz adé

- 5 Tr. Lavender
- 3 Tr. Purify
- 3 Tr. Peppermint

Pickel-frei

- 6 Tr. Tea Tree
- 4 Tr. Lemon
- 2 Tr. Lavender

Bei Bienenstichen

- 3-5 Tr. Tea Tree
- 3-5 Tr. Lavender

Direkt auf die Einstichstelle auftragen. Hilft gegen die Schwellung und beruhigt

Narbenroller

- 5 Tr. Helichrysum (Immortelle)
- 4 Tr. Lavender
- 3 Tr. Frankincense

Morgens und abends auf die betroffene Stelle auftragen.

After-Sun Hautberuhigung

- 4 Tr. Lavender
- 3 Tr. Peppermint
- 3 Tr. Blue Tansy (optional)
- 3 Tr. Frankincense

Auf Rötungen oder warme Hautstellen auftragen (nicht bei Sonnenbrandbläschen verwenden!)

Hautbalance (bei trockener oder gereizter Haut)

- 5 Tr. Geranium
- 4 Tr. Roman Chamomile
- 3 Tr. Sandalwood

Auf trockene Stellen oder morgens/abends ins Gesicht einarbeiten.

Roll-On Rezepte

Für Frauen



Bei Schilddrüsen-Unterfunktion

- 5 Tr. Peppermint
- 10 Tr. Clove
- 10 Tr. Lemongrass

Den Roller im Bereich der Schilddrüse und unter der großen Zehe auftragen (Fußreflex).

PMS & Krämpfe adé

- 5 Tr. Clary Sage
- 5 Tr. Marjoram
- 5 Tr. Lavender

Auf Bauch, Lendenwirbelsäule oder inneres Fußgelenk (Reflexzone). Bei Bedarf mehrmals täglich anwenden.

Zyklus Harmonie

- 5 Tr. Clary Sage
- 5 Tr. Lavender
- 3 Tr. Bergamot

Unterstützt das hormonelle Gleichgewicht. Auf Unterbauch, Fußsohlen oder den unteren Rücken auftragen Ideal ab Zyklusmitte.

Trockene Nacht

- 10 Tr. Cypress
- 10 Tr. Balance

Vor dem Schlafengehen auf den Unterleib auftragen.

Selbstliebe & Herzöffnung

- 5 Tr. Rose (alternativ: Geranium oder Rose Touch)
- 4 Tr. Ylang Ylang
- 3 Tr. Frankincense

Cellulite-Roller „Hautstraffer“

- 6 Tr. Grapefruit
- 4 Tr. Cypress
- 3 Tr. Juniper Berry
- 3 Tr. Geranium

1-2x täglich auf betroffene Stellen (Oberschenkel, Po, Bauch) auftragen und mit einer Bürste oder den Händen kräftig einmassieren. Am besten nach dem Duschen auftragen – oder morgens nach dem Trockenbürsten.

DIY-Sprays

DIY-Sprays - einfach, natürlich & vielseitig

DIY-Sprays sind eine der unkompliziertesten Möglichkeiten, ätherische Öle in deinen Alltag zu integrieren.

Sie lassen sich in wenigen Sekunden herstellen, individuell anpassen und vielseitig einsetzen – für Körper, Raum und Emotionen.

Ob zur Unterstützung deines Wohlbefindens, für frische Raumenergie, besseren Schlaf oder kleine Alltagshelfer wie Reinigung oder Fokus:

Mit Wasser oder einem sanften Träger wie fraktioniertem Kokosöl entstehen einfache, natürliche Begleiter für jeden Tag.



Das Beste daran:

Du brauchst keine komplizierten Zutaten – nur wenige Tropfen ätherisches Öl, destilliertes Wasser, fraktioniertes Kokosöl, eine Sprühflasche und ein kurzes Schütteln vor der Anwendung.

Aua-Spray (Wundheilung)

- 15 Tr. Tea Tree
- 15 Tr. Frankincense
- 15 Tr. Lavender
- 10 Tr. Helichrysum (optional)

In eine 30ml Sprühflasche geben und mit fraktioniertem Kokosöl auffüllen.

Zecken & Insekten-Abwehr

- 100 ml destill. Wasser
- 20 Tr. TerraShield
- 5 Tr. Lemongrass
- 5 Tr. Cedarwood
- 3 Tr. Lavender
- 2 Tr. Peppermint

Vor dem Rausgehen auf Haut und/oder Kleidung sprühen.

Hals-Spray tägl. & akut

- 100 ml destill. Wasser
- 10 Tr. Lemon
- 8 Tr. Tea Tree
- 5 Tr. Clove

Akut-Variante

Zusätzlich zur Basismischung:

- 5 Tr. Frankincense
- 2 Tr. Peppermint
- 2 Tr. Oregano (nur bei Erwachsenen!)
- 5 Tr. On Guard

Mehrmals täglich 1–2 Sprühstöße in den Rachen oder auf den Hals sprühen.

DIY-Sprays

Hand-Desinfektionsspray

- 60 ml Alkohol (Isopropyl oder Weingeist)
- Optional: 1 TL destill. Wasser
- 10 Tr. On Guard
- 10 Tr. Tea Tree
- 5 Tr. Lemon
- 5 Tr. Lavender

Hände gleichmäßig einsprühen und einreiben.

Gegen Pollen und Allergien

- 10 ml destill. Wasser
- 8 Tr. Lavender
- 8 Tr. Peppermint
- 8 Tr. Lemon

Auf Kragen, Schuhe, Socken oder Kopfkissen sprühen.

Kissenspray für guten Schlaf

- 60 ml destill. Wasser
- 10 Tr. Lavender
- 5 Tr. Cedarwood
- 5 Tr. Roman Chamomile

Abends auf Kissen, Bettdecke oder Schlafumgebung sprühen.



Balance & Ruhe

- 60 ml destill. Wasser
- 6 Tr. Lavender
- 5 Tr. Bergamot
- 4 Tr. Cedarwood
- 4 Tr. Geranium

Auf Brusthöhe oder in die Umgebung sprühen, tief durchatmen.

Reinigungsspray für Yogamatte / Allzweckflächen

- 100 ml destill. Wasser
- 1 EL Apfelessig od. Weingeist
- 10 Tr. Tea Tree
- 10 Tr. Lemon
- 5 Tr. Eucalyptus

Ideal zur Reinigung von Yogamatten, Türklinken, Tischplatten oder Sportzubehör.

DIY-Sprays

Raumspray Klarer Kopf & Fokus

- 60 ml destill. Wasser
- 10 Tr. Lemon
- 6 Tr. Peppermint
- 4 Tr. Rosemary
- 4 Tr. Frankincense

Vor Lernphasen, Arbeit, kreativen Prozessen oder zur Konzentration im Alltag. Nicht direkt auf Haut oder ins Gesicht.

Happy Mood Spray

- 60 ml destill. Wasser
- 10 Tr. Wild Orange
- 5 Tr. Bergamot
- 5 Tr. Geranium

Aura- & Reinigungsspray „Energetischer Reset“

- 60 ml destill. Wasser
- 8 Tr. Tea Tree
- 6 Tr. Lavender
- 5 Tr. Frankincense
- 4 Tr. Lemongrass

Vor Meditation, nach intensiven Begegnungen, bei „aufgeladenen“ Räumen oder emotionalem Ballast. Im Raum verteilen oder über Körper und Schultern sprühen



Kinder-Spray bei großen Gefühlen

- 60 ml destill. Wasser
- 4 Tr. Lavender
- 3 Tr. Roman Chamomile
- 2 Tr. Bergamot

Vor dem Schlafengehen, in Umbruchphasen, bei Reizüberflutung oder Wutanfällen. Auf Kleidung, Kuscheltier oder in die Luft um das Kind herum sprühen.

Immunschutz-Spray „Starke Luft“

- 60 ml destill. Wasser
- 8 Tr. On Guard
- 5 Tr. Eucalyptus
- 4 Tr. Tea Tree
- 4 Tr. Lemon

Ideal für Wintermonate, nach dem Heimkommen oder wenn jemand im Haushalt kränkt. In Flur, Wohn- oder Schlafzimmer sprühen.

Massageöle

Muskelwohl

- 30 ml Mandelöl od. frakt.Kokosöl
- 6 Tr. Marjoram
- 4 Tr. Lavender
- 3 Tr. Peppermint

Ideal für Rücken, Nacken, Beine.

Abendruhe

- 30 ml Mandelöl od. Jojobaöl
- 5 Tr. Lavender
- 3 Tr. Cedarwood
- 2 Tr. Frankincense

Ideal für Rücken, Nacken, Beine.

Bauchgefühl (für Bauchmassage/ Verdauung)

- 30 ml Mandelöl od. Jojobaöl
- 4 Tr. Ginger
- 3 Tr. Peppermint
- 2 Tr. Fennel

Wohltuend bei Blähungen, Völlegefühl oder Krämpfen. Im Uhrzeigersinn sanft in den Bauch einmassieren.



Detox & Lymphfluss

- 30 ml Mandel- od. Traubenkernöl
- 4 Tr. Cypress
- 3 Tr. Grapefruit
- 2 Tr. Juniper Berry
- 1 Tr. Geranium

Sanft aufwärts (Richtung Herz) einmassieren, besonders an Beinen, Armen oder seitlich am Oberkörper.

Massage-Öl „Zeit zu zweit“

- 30 ml Mandel- od. Jojobaöl
- 4 Tr. Ylang Ylang
- 3 Tr. Sandalwood
- 2 Tr. Bergamot
- 1 Tr. Patchouli

Pflege & Beauty



Glow & Repair-Serum f. Gesicht

- 8 Tr. Frankincense
- 5 Tr. Lavender
- 6 Tr. Tea Tree
- 5 Tr. Geranium
- 5 Tr. Copaiba
- 3 Tr. Blue Tansy

In Pipetten Flasche füllen und nach der Reinigung morgens und/oder abends sanft in die noch feuchte Haut einmassieren – entweder pur oder unter der Tagespflege.

Lippenpflege-Balm

- 1 TL Bienenwachs
- 1 TL Kokosöl
- 1 TL Sheabutter
- 1 Tr. Peppermint
- 1 Tr. Lavender

Im Wasserbad schmelzen, in kleine Döschen abfüllen. Nicht zu hoch erhitzen!

Duschpeeling für den Körper

- 2 EL feines Salz oder Zucker
- 1 EL Mandelöl
- 2 Tr. Grapefruit
- 2 Tr. Geranium
- 2 Tr. Lavender

In der Dusche auf die feuchte Haut auftragen, sanft einmassieren und abspülen.

Natürliches Deo-Spray

- 1 TL Natron
- 50 ml destilliertes Wasser
- 1 TL Weingeist oder Wodka
- 6 Tr. Tea Tree
- 4 Tr. Lemon
- 3 Tr. Geranium

Alles in eine Sprühflasche geben, gut schütteln. Vor jeder Anwendung erneut schütteln, 1-2 Sprühstöße unter die Achseln.

Pflegende Handcreme – „Samtweich“

- 2 EL Sheabutter
- 1 EL Mandelöl
- 1 EL Aloe Vera Gel
- 5 Tr. Lavender
- 3 Tr. Frankincense
- 2 Tr. Geranium

Alles im Wasserbad sanft schmelzen (ohne Aloe), dann Aloe und Öle einrühren. In ein kleines Töpfchen abfüllen, auskühlen lassen

Pflege & Beauty



Reichhaltige Fußcreme

- 2 EL Kokosöl
- 1 EL Sheabutter
- 1 TL Bienenwachs
- 5 Tr. Tea Tree
- 4 Tr. Peppermint
- 3 Tr. Lavender

Im Wasserbad schmelzen, in einen kleinen Tiegel füllen und abkühlen lassen.

Erkältungsbad

- 2 Tr. Eucalyptus (radiata oder globulus)
- 1 Tr. Peppermint
- 1 Tr. Tea Tree
- 2 EL Meersalz oder Totes Meer Salz
- 1 EL Träger (z. B. Sahne, Pflanzenöl oder Honig)

In einer Badewanne mischen und 15-20 Min darin entspannen.

Badezusatz „Entspannung pur“

- 2 Tr. Lavender
- 1 Tr. Frankincense
- 1 Tr. Ylang Ylang
- 2 EL Meersalz, Basensalz oder Totes Meer Salz
- 1 EL Träger (z. B. Sahne od. (Pflanzen)Milch)

In einer Badewanne mischen und 20-30 Min darin entspannen.

Erkältungsbalsam „Brustwohl“

- 15 g Sheabutter
- 10 ml Jojobaöl oder Mandelöl
- 1 TL Bienenwachs
- 4 Tr. Eucalyptus
- 3 Tr. Frankincense
- 3 Tr. Peppermint
- 2 Tr. Lavender

1. Sheabutter, Bienenwachs und Öl im Wasserbad langsam schmelzen.
2. Kurz abkühlen lassen, dann die ätherischen Öle einrühren.
3. In ein kleines Schraubglas oder einen Tiegel füllen und vollständig auskühlen lassen.

Rezepte zur inneren Anwendung



Innere Anwendung



Stimme zurück – Bei Heiserkeit

- 1 Tr. Rosemary
- 1 Tr. Lemon
- 1 Tr. Clove
- 1 Tr. Tea Tree

Mischung ca. 1 Minute im Mund behalten und langsam runterschlucken. Nur 2–3× täglich anwenden.

Hustenmischung

- 1 Tr. On Guard
- 1 Tr. Lemon
- 1 Tr. Frankincense
- 1 Tr. Peppermint

Auf einen TL Honig geben oder in Wasser verrühren. Alle 2 Stunden bei Bedarf einnehmen (bei Kindern unter 10 halbe Dosis).

Bei beginnender Erkältung od. Halsschmerzen

- 2 Tr. Lemon/ODER On Guard
- 2 Tr. Peppermint

Auf einem TL mit Honig einnehmen.

Immunbombe

- 2 Tr. Oregano,
- 2 Tr. Tea Tree
- 2 Tr. Lemon
- 2 Tr. On Guard
- 2 Tr. Frankincense

In eine Leerkapsel geben, zu einer Mahlzeit einnehmen. Max. 3× täglich, max. 10 Tage – dann 7 Tage Pause.

Allergiehilfe

- 2 Tr. Lemon
- 2 Tr. Lavender
- 2 Tr. Peppermint

In eine Leerkapsel geben oder mit Honig einnehmen. Ideal zur Heuschnupfenzeit – max. 3× täglich.

Innere Anwendung

Tägliches Glas Lemon

- 1-2 Tr. Lemon/Grapefruit /Wild Orange
- Glas lauwarmes Wasser (ca. 250 ml)

Morgens trinken. Tipp: Öl zuerst ins Glas. Fördert Verdauung, entgiftet sanft und erfrischt von innen.

Vitalessenz

- 1 Tr. Oregano
- 1 Tr. On Guard
- 1 Tr. Pink Pepper
- 1 Tr. Yarrow Pom
- 1 Tr. Copaiba
- 1 Tr. Turmeric

Morgens und abends mit Wasser oder in Leerkapsel. Immunstärkend, antioxidativ, balancierend. Achtung: nur kurweise 10-14 Tage einnehmen.

Bei Blasenentzündung

- 1 Tr. Oregano (Kapsel) – 2× täglich
- 1 Tr. On Guard – 3× täglich in Wasser oder Kapsel

Kurweise 3-5 Tage



Verdauungshilfe nach dem Essen

- 2 Tr. Peppermint od. ZenGest
- 1 Tr. Ginger
- 1 Tr. Lemon

In 1 TL Honig oder 1 Glas warmem Wasser geben und nach dem Essen langsam trinken.

Emotionale Balance

- 2 Tr. Lavender
- 1 Tr. Frankincense
- 1 Tr. Copaiba

In eine Leerkapsel geben oder mit 1 TL Honig einnehmen



*Rezepte für
unsere Haustiere*

Rezepte für Hunde

Beruhigungs-Roller (bei Stress, Alleinsein, Autofahrten)

- 2 Tr. Lavender
- 1 Tr. Frankincense
- in 10 ml fraktioniertes Kokosöl (Roll-On)

Auf die Hände geben, dann über Fell/Hals/Nacken streichen – oder auf Pfoteninnenseite oder Ohrenrückseite (nicht in die Ohren!) auftragen.

Pfotenpflege-Balsam

- 1 TL Sheabutter
- 1 TL Kokosöl
- 1 Tr. Lavender
- 1 Tr. Frankincense

*Im Wasserbad schmelzen, verrühren, in Döschen abfüllen.
Pflegt rissige Pfoten und beugt Austrocknung im Winter/Sommer vor.*

Diffusor-Mischung „Ruhe & Geborgenheit“

- 2 Tr. Lavender
- 1 Tr. Frankincense
- 1 Tr. Cedarwood

*In den Diffusor geben (für 100–150 ml Wasser), idealerweise in einem gut belüfteten Raum.
Max. 30–60 Minuten diffundieren, z.B. vor dem Alleinsein, abends oder bei lauten Geräuschen (Gewitter, Feuerwerk etc.).*



Geruchsneutraler Ohrreiniger

- 1 Tr. Frankincense
- 1 Tr. Lavender
- in 30 ml Aloe Vera Gel oder Basisöl (z. B. Mandelöl)

Ein paar Tropfen auf Wattepad geben und den äußeren Gehörgang vorsichtig auswischen (nur außen, nicht tief im Ohr).

Anti-Zecken-Spray (mild)

- 2 Tr. Cedarwood
- 2 Tr. Lavender
- 1 Tr. Lemongrass
- in 50 ml Wasser
- 1 TL Apfelessig oder Alkohol

Vor Spaziergängen leicht auf Fell (Schultern, Rücken, Beine) aufsprühen – nie ins Gesicht! Vor Gebrauch gut schütteln.

Rezepte für Katzen

Sanftes Anti-Zecken-/Floh-Öl (Roll-On)

- 1 Tr. Cedarwood
- 1 Tr. Lavender
- in 10 ml fraktioniertes Kokosöl

Sanft auf die Hände geben und am Nacken (zwischen den Schulterblättern) einreiben oder auftragen – max. 2–3× pro Woche.

Fellpflege-Wasser

- 1 Tr. Lavender
- in 50 ml destilliertem Wasser

Auf Bürste oder Tuch sprühen und damit das Fell sanft abstreichen.

Nicht direkt aufs Tier sprühen! Nur äußerlich, bei guter Verträglichkeit.

Entspannungs-Diffuser-Mischung

- 1 Tr. Frankincense
- 1 Tr. Lavender

In einem gut belüfteten Raum für max. 30 Min. diffundieren, bei geöffneter Tür, damit die Katze selbst entscheiden kann, ob sie bleiben möchte. Nie direkt neben dem Diffuser platzieren.



Ruheplatz-Spray

- 1 Tr. Cedarwood
- 1 Tr. Frankincense
- in 50 ml Wasser
- 1 TL Wodka

Auf Decke, Kissen oder Transportbox sprühen (nicht auf die Katze!).

Wirkt beruhigend und stabilisierend bei sensiblen Tieren.

Mundpflege-Spray (bei Zahnstein / Maulgeruch)

- 1 Tr. Copaiba
- in 30 ml Wasser + 1 TL Aloe Vera Saft

Mit einem Wattestäbchen vorsichtig auf das Zahnfleisch auftragen. Nur anwenden, wenn Katze das gut toleriert!

Diese Öle solltest du bei Haustieren meiden

Bei Katzen vermeiden:

Diese Öle gelten als besonders problematisch oder potenziell toxisch für Katzen:

Teebaumöl (Melaleuca)

Zitrusöle (z. B. Lemon, Orange, Bergamot,

Grapefruit – auch im Diffusor nur mit Vorsicht!)

Pfefferminz (Peppermint)

Eukalyptus (alle Arten)

Oregano

Thyme (Thymian)

Cinnamon (Zimt)

Clove (Nelke)

Wintergreen

Birke / Birch



Auch viele sogenannte „starke“ oder „heiße“ Öle sind für Katzen nicht geeignet. Immer sehr niedrig dosieren, nur äußerlich (wenn überhaupt), und Katze immer Raum geben, sich zu entfernen.

Bei Hunden mit Vorsicht oder meiden:

Hunde sind toleranter als Katzen, aber folgende Öle sollten nicht innerlich verabreicht und nur vorsichtig dosiert werden:

Teebaumöl (Melaleuca) – nur stark verdünnt und äußerlich, besser meiden

Wintergreen & Birch – stark wirkend, potenziell toxisch

Zimt, Oregano, Thymian, Nelke – heiß & reizend

Pfefferminz – kann bei kleinen Hunden zu Atemproblemen führen (im Diffusor okay, aber nie pur auftragen)

Wichtig: Nie unverdünnt anwenden! Immer beobachten, ob das Tier das Öl toleriert. Im Zweifel: weniger nehmen – oder ganz weglassen.

Diffusor nur mit offener Tür betreiben, damit das Tier den Raum verlassen kann



Zum Abschluss – von Herzen danke

Schön, dass du dir Zeit genommen hast, dieses Booklet durchzublättern und in die Welt der ätherischen Öle einzutauchen. Ätherische Öle sind kraftvolle Begleiter – sie unterstützen dich in den verschiedensten Lebensbereichen: körperlich, emotional und energetisch.

Gleichzeitig fordern sie uns zu einem bewussten Umgang auf – mit uns selbst, unserem Körper und unserem Umfeld.

Egal, ob du dir selbst etwas Gutes tun möchtest, deine Familie unterstützen oder einfach Freude an natürlichen Rezepten hast: Vertrau deinem Gefühl, geh achtsam vor und bleib neugierig.

Wenn du Fragen hast, dir bei einer Anwendung unsicher bist oder tiefer eintauchen möchtest, wende dich jederzeit an deinen persönlichen Berater oder deine Beraterin.

Denn gemeinsam geht's oft leichter – und schöner.

Danke, dass du diesen Weg mit den Ölen gehst.