

Ätherische Öle leicht gemacht



Über **100 Ideen** für die Anwendung
des Family und Home Essentials Kit



Anwendungshinweise

Ätherische Öle von dōTERRA können auf 3 Arten angewendet werden:

Aromatisch über die Handflächen oder einen Diffuser.

Topisch (äußerlich) auf der Haut.

Innerlich über ein Getränk oder in einer Leerkapsel.



Aromatisch



Topisch



Innerlich

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.

Nachfolgend zeigen wir dir über 100 Ideen für die Anwendung der 10 ätherischen Öle aus dem Family und Home Essentials Kit.

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 benötigst wende dich bitte an deine persönliche Beraterin oder deinen persönlichen Berater.

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.

Lemon



Anwendungsideen

Reinigung von innen: Ein Glas Wasser mit ein paar Tropfen Lemon wirkt erfrischend und unterstützt die innere Reinigung. Bereits 6–8 Tropfen über den Tag verteilt können zusätzlich helfen, den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht zu bringen.

Gerüche neutralisieren: Lemon im Diffuser vertreibt unangenehme Gerüche im Handumdrehen. Ohne Diffuser einfach ein paar Tropfen auf einen Wattebausch geben und diesen in den Kühlschrank, in Schuhe oder auf den Boden des Mülleimers legen.

Stimmung: Wie alle Zitrusöle wirkt auch Lemon aufmunternd, sorgt für gute Laune und fördert die geistige Klarheit. Ideal zum Diffusieren am Schreibtisch. In Kombination mit 1–2 Tropfen Peppermint bleibt man konzentriert und energiegeladener.

Kratzen im Hals lindern: Bei Kratzen im Hals den Bereich sanft mit Lemon einreiben – optional mit Frankincense oder On Guard kombiniert. Alternativ 1 Tropfen Lemon auf einen Teelöffel Honig geben (nicht für Kinder unter 1 Jahr geeignet).

Freie Atemwege & Heuschnupfen: Je 2 Tropfen Lemon, Peppermint und Lavender im Diffuser sorgen in der Heuschnupfenzeit für einen erholsamen Rückzugsort und erleichtern das Durchatmen.

Klebereste entfernen: Zitronenöl löst mühelos Aufkleber. Einfach ein paar Tropfen auftragen, kurz eine Minute einwirken lassen – und der Aufkleber löst sich fast von selbst.

Natürlicher Geschmacksverstärker: In Rezepten kann 1 Tropfen Lemon den Zitronensaft ersetzen – der Geschmack ist intensiver und voller. Zudem unterstützt Zitronenöl auf natürliche Weise die Verdauung, z. B. in Tee oder Smoothies.



Früchte frisch halten: Einige Tropfen Lemon-Öl mit Wasser in einer Sprühflasche mischen und über frische Früchte sprühen. So bleiben sie bis zum Servieren länger frisch und erhalten einen feinen, fruchtig-herben Geschmack.

Klarspüler-Ersatz: Ein paar Tropfen Lemon-Öl im Geschirrspüler helfen, Fett und Rückstände leichter zu lösen – für strahlend sauberes Geschirr.

Natürlicher Allzweckreiniger: Eine Glas-Sprühflasche mit ca. 70 ml Essig und 30 Tropfen Lemon füllen. Ideal für saubere, frisch duftende Oberflächen im ganzen Haus.

Holzpolitur: Olivenöl mit Lemon oder Wild Orange auf ein weiches Tuch geben und das Holz gründlich einreiben. Pflegt, schützt und verleiht einen angenehmen Glanz.

Lavender



Anwendungsideen

Besser schlafen: Einige Tropfen Lavendel im Diffuser vernebeln, um leichter einzuschlafen und die Schlafqualität zu verbessern.

Sanfte Beruhigung: Kindern am Abend eine Lavendel-Fußmassage mit verdünntem Öl geben – wirkt entspannend und wohltuend. Zusätzlich 1–2 Tropfen auf das Kopfkissen träufeln.

Entspannendes Bad: Ein paar Tropfen Lavendelöl mit Badesalz ins warme Wasser geben – perfekt zum Abschalten nach einem langen Tag.

Schnelle Hilfe bei Verbrennungen: Lavendelöl pur auf die betroffene Stelle geben, um Rötung, Schwellung und Schmerzen zu lindern.

Wundheilung unterstützen: 1–2 Tropfen Lavendel direkt auf die Wunde geben. Vorher, wenn möglich, mit Teebaumöl desinfizieren. Wirkt ähnlich wie ein Sprühpflaster.

Stress und Anspannung lösen: Schläfen und Nacken mit Lavendelöl einreiben, um Verspannungen, Stress und Angstgefühle zu lindern und geistige Klarheit zu fördern.

Sanfte Pflege für Babys: Lavendel (optional mit Geranium) in reichlich Kokosöl mischen und bei jedem Windelwechsel auftragen. Für selbstgemachte, chemiefreie Baby-Wischtücher einfach Zellstofftücher mit einem Tropfen fraktioniertem Kokosöl, ätherischem Öl und Wasser tränken.

Vielseitige Hautpflege: Ein Tropfen Lavendelöl kann bei empfindlichem oder entzündetem Zahnfleisch helfen, Babys beim Zahnen unterstützen sowie trockene Lippen, kleine Schrammen oder Kratzer pflegen.



Aftershave: Nach der Rasur Lavendelöl auftragen, um gereizte Haut zu beruhigen, Rötungen zu mindern und die Haut weich zu pflegen.

Müde Füße & Beine: Nach einem langen Tag Beine und Füße mit verdünntem Lavendel- und Lemongrass-Öl einreiben. Lindert Muskelbeschwerden und sorgt für wohltuende Entspannung.

Beruhigende Knete: Selbstgemachte Knete mit ein paar Tropfen Lavendelöl beduften – wirkt entspannend auf Kinder, während sie spielen.

Peppermint



Anwendungsideen

Kopfschmerzen lindern: Einige Tropfen (ggf. verdünnt) auf Schläfen und Nacken einmassieren – wirkt erfrischend und wohltuend.

Freie Atemwege & Nebenhöhlen: Einen Tropfen auf den Daumen geben, gegen den Gaumen drücken und tief einatmen. Alternativ im Diffuser vernebeln oder direkt aus der Flasche inhalieren.

Fieber unterstützen: Verdünnt entlang der Wirbelsäule auftragen und sanft einmassieren.

Hitzewallungen mildern: 2–3 Tropfen in den Nacken und unter die Fußsohlen reiben.

Sommerliche Abkühlung: Eine Sprühflasche mit Wasser und ein paar Tropfen Peppermint füllen. Bei geschlossenen Augen ins Gesicht, auf Nacken, Arme, Beine, Füße oder in die Haare sprühen – sofort erfrischend.

Herpes vorbeugen: Beim ersten Kribbeln an der Lippe stündlich einen Tropfen Peppermint und Tee Tree auftragen.

Beruhigung für den Bauch: Einen Tropfen Peppermint, verdünnt mit fraktioniertem Kokosöl, im Uhrzeigersinn sanft auf den Bauch reiben.

Mehr Aufmerksamkeit & Fokus: Peppermint mit Wild Orange im Diffuser vernebeln – ideal zum konzentrierten Arbeiten.

Frischer Atem: Einen Tropfen Pfefferminzöl in Wasser geben und damit den Mund ausspülen. Unterwegs einfach einen Tropfen direkt auf die Zunge träufeln. Ist der Geschmack zu intensiv, bieten sich Peppermint Beadlets an.



Verspannungen lösen: Lavendel und Peppermint, verdünnt auf Nacken und Stirn aufgetragen, können Spannungen und Druck sanft lindern.

Mäuse fernhalten: Einen Tropfen Peppermint an potenzielle Einstiegspunkte ins Haus geben – der intensive Duft schreckt Nager ab.

Aromatische Küche: Backwaren oder Schokolade mit einem Hauch Peppermint verfeinern – ergibt ein erfrischend-leckeres Aroma.

Wohltuendes Fußbad: Einige Tropfen Peppermint mit einem Emulgator (z. B. Milch oder Salz) in ein kleines Fußbad geben. Danach die Füße gut eincremen und Socken anziehen – pure Entspannung.

Frankincense

Weihrauch



Anwendungsideen

Zellgesundheit unterstützen: Einmal täglich eine Kapsel mit Frankincense einnehmen, um die Gesundheit der Zellen zu fördern.

Nerven beruhigen: Frankincense hilft, Angstgefühle zu lindern und die Stimmung aufzuhellen. Zusammen mit Peppermint und Wild Orange in den Händen verreiben, tief einatmen – ideal auch gegen das Nachmittagstief.

Stress abbauen & entspannen: Frankincense mit Lavendel- und Pfefferminzöl kombinieren, inhalieren und in den Nacken einmassieren – löst Anspannung und mindert Stress.

Stimmung heben: Täglich einen Tropfen Frankincense auf Honig oder in eine Tasse Kräutertee geben. Auch auf die Fußsohlen aufgetragen kann es helfen, Stimmungsschwankungen auszugleichen – besonders beliebt bei Schwangeren. Im Diffuser, auf der Brust oder im Nacken verteilt, wirkt es fördert geistige Wachheit.

Entzündungen lindern: Dank seiner entzündungshemmenden Eigenschaften wird Frankincense oft als „natürliches Kortison“ bezeichnet. 1–2 Tropfen täglich unter die Zunge geben.

Anti-Aging & Hautpflege: Einen Tropfen Frankincense mit 3 Tropfen Trägeröl oder in der Spa Hand & Body Lotion von dōTERRA mischen – verleiht der Haut ein strahlendes Aussehen, beugt Hautalterung vor und unterstützt die Regeneration.

Pflege für beanspruchte Hände: Nach Gartenarbeit oder einem langen Arbeitstag die Hände mit Frankincense einreiben – unterstützt die natürlichen Reparaturmechanismen der Haut.



Konzentration steigern: 1–2 Tropfen auf Schläfen und Nacken auftragen, um Fokus und Aufmerksamkeit zu fördern.

Muskelkater & Verspannungen: Nach dem Sport oder an heißen Tagen kalte Wickel mit Frankincense anwenden – kühlt, entspannt und regeneriert. Zur Vorbeugung oder Linderung von Muskelkater und -krämpfen eignen sich warme Wickel.

Entspannung & neue Energie: Ein warmes Bad mit Weihrauch oder das Vernebeln im Diffuser während des Badens beruhigt die Nerven und belebt gleichzeitig Körper und Geist.

Nagelpflege: Fuß- und Fingernägel mit Frankincense einreiben – stärkt und pflegt brüchige Nägel, besonders bei trockenem Wetter.

Tea Tree



Anwendungsideen

Pickel & unreine Haut: Ein Tropfen Teebaumöl gezielt auf betroffene Stellen auftragen, um die Haut zu desinfizieren und Entzündungen zu lindern.

Erste Hilfe: Bei kleinen Abschürfungen oder Kratzern pur auftragen – Teebaumöl wirkt zuverlässig desinfizierend.

Pilzinfektionen: Äußerlich oder innerlich gezielt anwenden. Bei Vaginalpilz stark verdünnen und z. B. bei einem Intim-Dampfbad verwenden (nur warm, max. 10 min.)

Halsschmerzen: 2–3 Tropfen in Wasser geben und damit gurgeln oder äußerlich im Halsbereich einreiben.

Ohrenschmerzen: Teebaumöl (ggf. verdünnt) sanft vor und hinter dem Ohr auftragen. Nicht ins Ohr tropfen!

Abwehrkräfte stärken: Im Diffuser vernebeln oder unter die Fußsohlen reiben. In Kombination mit On Guard besonders wirksam für das Immunsystem.

Läuse vorbeugen: Mützen und Haare mit einer Mischung aus Wasser, einigen Tropfen Teebaumöl und Rosmarin besprühen – hält ungebetene Gäste fern.

Frische für Matratzen: Beim Bettenabziehen die Matratze mit Wasser und ein paar Tropfen Teebaumöl einsprühen.

Sanfte Haut nach der Rasur: Nach dem Rasieren auftragen, um Hautirritationen vorzubeugen. In Kombination mit fraktioniertem Kokosöl wirkt es zusätzlich feuchtigkeitsspendend.



Stinkefüße adé: Nach dem Sport ein paar Tropfen Teebaumöl direkt auf Füße und Zehennägel geben. Besonders praktisch in öffentlichen Umkleiden oder Schwimmbädern – wirkt vorbeugend gegen Fußpilz.

Frische Wäsche: Einige Tropfen Teebaumöl ins Waschmittel geben, um muffigen Geruch zu verhindern und die Wäsche hygienisch frisch zu halten.

Extra-Pflege für die Haut: Einen Tropfen Teebaumöl in die Tages- oder Feuchtigkeitscreme mischen – macht die Haut weicher und gepflegter. Auch pur auf einzelne Hautstellen, wie z.B. Pickel oder Ausschläge tupfbar.

Natürliches Putzmittel: 8–10 Tropfen Teebaumöl mit Wasser in eine Sprühflasche geben und als Reiniger nutzen. Ideal für feuchte Räume und Badezimmer – ganz ohne Chemie.

Oregano



Anwendungsideen

Virenabwehr: 1–2 Tropfen Oregano in einer Leerkapsel einnehmen, um den Körper bei der Bekämpfung von Viren zu unterstützen.

Warzen behandeln: Die Haut um die Warze mit fraktioniertem Kokosöl schützen, dann einen Tropfen Oreganoöl direkt auftragen. Einmal täglich für mindestens eine Woche wiederholen – oft verschwinden Warzen innerhalb von 10–14 Tagen.

Immunsystem stärken: Fußsohlen mit einer Mischung aus On Guard und Oregano, verdünnt mit fraktioniertem Kokosöl, einreiben oder beide Öle zusammen im Diffuser vernebeln. Besonders effektiv sind auch die On Guard+ Softgels, die unter anderem Oregano enthalten.

Verdauungsunterstützung: Oregano ist ein Hauptbestandteil von dōTERRAs GX Assist. Es unterstützt eine gesunde Darmflora und schafft ein Milieu, das für schädliche Bakterien unattraktiv ist – hilfreich bei Verdauungsbeschwerden.

Freie Atemwege: Vor dem Schlafengehen zusammen mit ein paar Tropfen Air im Diffuser vernebeln oder verdünnt entlang der Wirbelsäule auftragen.

Wärmende Wirkung: Einen Tropfen Oregano mit reichlich fraktioniertem Kokosöl verdünnen und rasch in Hände und Füße einmassieren – ideal, um den Körper aufzuwärmen.

Natürliche Desinfektion: An öffentlichen Orten die Fußsohlen mit verdünntem Oregano und Thyme einreiben, um den Körper von innen heraus zu unterstützen und vor Keimen zu schützen.



Italienisches Aroma in der Küche:

Einen Tropfen Oregano in einen großen Topf Bolognese geben – verleiht einen kräftigen, mediterranen Geschmack. Für Dips: Mit einem Zahnstocher etwas Oregano und Basil in Gemüse-Dips mischen oder beide Öle mit Olivenöl und Balsamico kombinieren – ein köstlicher Dip zum Brot eintunken.

ACHTUNG: Oregano ist ein sehr potentes und scharfes Öl. **Bitte vor Hautkontakt immer verdünnen.** Nach Anwendung gründlich die Hände waschen. Kann an empfindlichen Stellen STARKES Brennen erzeugen.

On Guard



Anwendungsideen

Grippe vorbeugen: Wenn eine Grippewelle im Umlauf ist, On Guard im Diffuser vernebeln. Verdünnt mit fraktioniertem Kokosöl unter den Fußsohlen und entlang der Wirbelsäule auftragen – stärkt die Abwehrkräfte.

Immunsystem stärken: 2 Tr. On Guard in einer Kapsel einnehmen, um das Immunsystem zu unterstützen und Krankheitserreger abzuwehren.

Halsweh & Heiserkeit: 2–3 Tropfen On Guard (ggf. mit 1 Tropfen Lemon) in ein halbes Glas Wasser geben, damit gurgeln und dann herunterschlucken. Alternativ eine On Guard-Halspastille lutschen. Bei Bedarf die Mischung verdünnt von außen auf den Hals reiben.

Zahn- & Mundpflege: Nach dem Zähneputzen mit On Guard-Wasser spülen, einen Tropfen direkt auf Zähne und Zahnfleisch oder in die Zahnpasta geben. Zahnbürste über Nacht in einem Glas Wasser mit 3–5 Tropfen On Guard desinfizieren. Empfehlenswert auch bei Parodontose, Zahnstein, Zahnfleischbluten und -entzündungen.

Natürliche Handdesinfektion: Einige Tropfen in den Händen verreiben.

Immun-Snack: Apfelstücke in gefiltertem Wasser mit 1–2 Tropfen On Guard einlegen – lecker und stärkt nebenbei die Abwehrkräfte.

Raumduft & Luftreinigung: On Guard zu Hause im Diffuser vernebeln oder ein paar Tropfen auf das Innenraumgebläse im Auto bzw. auf die Heizung geben – erfrischt die Luft und beseitigt abgestandene Gerüche.

Selbstgemachte Handseife: In eine leere Pumpflasche 2 EL geruchsneutrale flüssige Seife, 1 EL fraktioniertes Kokosöl, 10 Tropfen On Guard und Wasser geben. Flasche verschließen, gut schütteln – fertig ist die natürliche Handseife.



Ofenreiniger: Schwarze eingebrannte Fettflecken kann man mit einem Mix aus Backnatron, Wasser, On Guard und Lemon bearbeiten. Direkt auf die Flecken geben und schrubben. Alles geht ohne Chemikalien weg.

Badewannenreiniger: 5 bis 6 Tropfen mit etwa 80g Backnatron mischen um eure Wanne wieder sauber zu bekommen.

Air

keine innerliche Einnahme möglich!



Anwendungsideen

Schnupfen lindern: Einen Naseninhalierer mit ein paar Tropfen Air befüllen, einen Wattebausch damit beträufeln und unterwegs dabeihaben – oder einfach direkt aus der Flasche inhalieren.

Husten & Reizhusten: Air direkt aus den Händen inhalieren, im Diffuser vernebeln oder verdünnt auf Brust und Hals auftragen.

Einfache Atemhilfe: Ohne Diffuser einen Tropfen Air (ggf. mit einem Tropfen Frankincense) in die Handflächen geben, verreiben, vor Mund und Nase halten und tief einatmen.

Heuschnupfen: Einige Tropfen im Diffuser neben dem Bett sorgen für ruhigen Schlaf. Für schnelle Linderung direkt aus der Hand inhalieren und tief durchatmen.

Erkältungsunterstützung: 1–5 Tropfen (je nach Alter) in 10 ml Trägeröl geben und als Einreibemittel für Brust, Füße und Rücken verwenden – am besten in einem Roller-Fläschchen.

Paukenergüsse: Regelmäßiges Inhalieren von Air kann helfen, Paukenergüsse zu lösen und unter Umständen eine OP zu vermeiden.

Frische Raumluft: In einem engen oder stickigen Raum Air im Diffuser vernebeln – macht die Luft leichter und angenehmer.

Befreiendes Dampfbad: Je 1 Tropfen Air und Wintergreen in eine Schüssel mit heißem Wasser geben, Handtuch über den Kopf legen und tief ein- und ausatmen.



Unterstützung beim Training: Vor dem Joggen auf Brust, Rücken und Beine auftragen – unterstützt die Lungenfunktion und sorgt für freieres Atmen.

Hilfe bei Angstzuständen: Bei Panikattacken oder Klaustrophobie hilft Air, buchstäblich wieder zu Atem zu kommen und innere Ruhe zu finden.

Belebender Frische-Kick: Durch den enthaltenen Eukalyptus regt Air die Gehirnaktivität an und belebt den Geist. Pfefferminze, Zitrone und Teebaum – ebenfalls in der Mischung enthalten – wirken zusätzlich erfrischend und konzentrationsfördernd.

ZenGest



Anwendungsideen

Durchfall & Verstopfung: Mehrmals täglich einige Tropfen ZenGest (ggf. verdünnt) im Uhrzeigersinn auf den Unterbauch einmassieren oder in einem Schluck Wasser einnehmen.

Blähungen, Sodbrennen & unruhiger Bauch: Entsprechend verdünnt im Uhrzeigersinn auf den Bauch reiben – wirkt oft innerhalb kurzer Zeit.

Nach schwerem Essen: Nach einer üppigen Mahlzeit 1-2 Tropfen einnehmen oder auftragen, um das unangenehme Völlegefühl zu lindern.

Verdauung anregen: Vor dem Essen einen Tropfen in Wasser oder ein Softgel einnehmen, um den Darm zu entlasten und die Verdauung zu unterstützen.

Flauer Magen: Bei Nervosität oder „Kribbeln im Bauch“ 1-2 Tropfen verdünnt im Uhrzeigersinn sanft einmassieren.

Reisekrankheit: Beim Autofahren oder auf dem Boot ZenGest inhalieren oder auf die Handgelenke träufeln – beruhigt den Magen.

Nebenhöhlendruck: Peppermint und Anis im ZenGest können auch Druck in den Nebenhöhlen lindern. Verdünnt auf Schläfen und Nasenrücken auftragen, ggf. mit Eucalyptus kombinieren.

Tägliche Unterstützung: Regelmäßige Einnahme einiger Tropfen oder eines Softgels kann die Darmtätigkeit fördern und die Darmflora im Gleichgewicht halten.

Als Mundwasser: Einige Tropfen in Wasser geben und gurgeln – sorgt für frischen Atem.



Vorbeugung auf Reisen & unterwegs: Beim Besuch neuer Restaurants oder auf Reisen kann ZenGest helfen, Magengrummeln vorzubeugen. Vor dem Essen in einer Kapsel einnehmen – reduziert mögliche Unverträglichkeitsreaktionen auf ungewohnte Speisen.

Deep Blue

keine innerliche Einnahme möglich!



Anwendungsideen

Muskelkater lindern: Vor und nach dem Sport verdünnt auf die beanspruchten Muskeln reiben – unterstützt Regeneration und Beweglichkeit.

Verspannungen lösen: Verdünnt auf Schultern und Nacken auftragen, um muskuläre Anspannungen zu lockern.

Gelenkpflege: Nach intensiver Arbeit am Computer oder Handy Hände, Finger und Handgelenke einreiben. Ein Tropfen Frankincense kann die Wirkung verstärken.

Wachstumsschübe bei Kindern: Vor dem Schlafengehen verdünnt mit fraktioniertem Kokosöl sanft in die Beine massieren – lindert gelegentliche Wachstumsschmerzen.

Unterstützung für Muskeln, Knochen & Gelenke: Die enthaltenen Öle Blauer Rainfarn (Blue Tansy) und Strohblume (Helichrysum) fördern bei regelmäßiger Anwendung die Gesundheit von Muskeln, Gelenken und Knochen. Sie stabilisieren außerdem die natürlichen Reparaturprozesse im Körper.

Blaue Flecken: Verdünnt auf die betroffenen Stellen auftragen, um lokal die Blutzirkulation zu fördern. Nicht auf offene Wunden geben!

Muskelkrämpfe: Bei Muskelkrämpfen nach intensiver sportlicher Betätigung verdünnt einmassieren – hilft, die Muskulatur zu entspannen.

Nach dem Sport-Bad: Einige Tropfen Deep Blue in warmes Badewasser oder auf Badesalz geben und darin entspannen. Die Wärme öffnet die Poren, sodass die wohltuenden Inhaltsstoffe tief in Muskeln und Gelenke eindringen und Regeneration sowie Entspannung fördern.



Kniegelenke pflegen: Deep Blue wirkt gleichzeitig kühlend und wärmend – kühlt die Gelenke, wärmt die Muskeln und kann gelegentliche Gelenk- oder Knochenschmerzen lindern. Nach einem langen Lauf in die Beine einmassieren, um die Gelenke zu unterstützen und starke, gesunde Muskeln zu fördern.

Für Massagen: Deep Blue zur nächsten Massage mitnehmen und den Masseur bitten, es zu verwenden – eine gute Gelegenheit, nebenbei etwas über ätherische Öle zu erzählen. Auch zu Hause ist es ideal für Partnermassagen oder zur gezielten Lockerung verspannter Bereiche.

ACHTUNG: Nach der Anwendung von Deep Blue immer gründlich die **Hände waschen!**



Zum Abschluss – ein Dankeschön & eine Einladung zur Entdeckung

Vielen Dank, dass du dir die Zeit genommen hast, dieses Booklet durchzublättern.

Die Öle in deinem **Family- und Home-Essential-Kit** sind wahre Allrounder – vielseitig, kraftvoll und auf so viele Arten einsetzbar.

Die hier aufgeführten Anwendungen sind nur ein kleiner Ausschnitt aus den unzähligen Möglichkeiten, die dir zur Verfügung stehen.

Bitte beachte immer die **Verdünnungstabellen**, insbesondere bei *Kindern, Schwangeren, älteren Menschen* oder *Personen mit empfindlicher Haut*.

Sicherheit und Wohlbefinden stehen an erster Stelle.

Wenn du unsicher bist oder Fragen hast, wende dich jederzeit an deine Beraterin oder deinen Berater. Sie stehen dir mit Wissen, Erfahrung und praktischen Tipps zur Seite.

Dieses Booklet ist vor allem als Inspiration gedacht – als eine Sammlung von Ideen, die dir helfen soll, die Öle täglich in dein Leben zu integrieren. Denn das Ziel ist, dass dein Kit nicht ungenutzt im Schrank steht, sondern dich aktiv in den unterschiedlichsten Lebenssituationen unterstützt: im Alltag, unterwegs, in besonderen Momenten und bei kleinen wie großen Herausforderungen.

Lass dich ermutigen, neugierig zu bleiben, Neues auszuprobieren und die Öle auf deine persönliche Weise zu nutzen.