



# ESSENTIAL OILS

Verena Maria Kusen, zert. Yoga- & Mentaltrainerin  
dōTERRA Wellness Botschafterin  
[findyourhandbalance.at](http://findyourhandbalance.at) @findyourhandbalance

# WELCOME

## *to essential oils*

Ätherische Öle sind kostbare Essenzen aus der Natur, um Körper, Geist und Seele ganzheitlich zu unterstützen.

Jede Pflanze trägt ihre eigene Botschaft in sich – eine Einladung zur inneren Balance und natürlichen Unterstützung unseres Wohlbefindens.







# *Was sind* ÄTHERISCHE ÖLE?

Ätherische Öle werden aus Pflanzen gewonnen und sind chemisch flüchtige, aromatische Substanzen. Für Pflanzen haben sie eine Schutzfunktion vor Krankheitserregern, klimatischen Problemen und Feinden, sie dienen der Kommunikation untereinander, helfen bei der Regeneration nach einer Verletzung und sie locken Insekten an – und dienen damit auch der Fortpflanzung.

Ätherische Öle sind aromatische Verbindungen aus Wurzeln, Blüten, Samen, Stängel, Rinden oder anderen Pflanzenteilen.

Sie werden dampfdestilliert oder kaltgepresst – dadurch sind ätherische Öle 50-70x konzentrierter als Kräuter.

1 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl entspricht etwa 28 Tassen Pfefferminztee!

# *ganzheitliche* WIRKUNG



## **Ätherische Öle wirken ganzheitlich.**

Ihre besondere Wirkung entfalten sie auf körperlicher, emotionaler und energetischer Ebene – sie sind ein natürliches Tool, um emotionale Balance zu unterstützen.

## **Durch ihre kleinsten Molekülstrukturen wirken ätherische Öle in der Zelle.**

Sie können die Hautbarriere passieren und gelangen so in den Blutkreislauf und die Zellen – dadurch wirken sie systematisch auf den ganzen Körper.

## **Ätherische Öle wirken positiv auf unsere Stimmung.**

Der Schlüssel liegt in unserem Geruchssinn – einem der direktesten Zugänge zum Gehirn, genauer zum limbischen System – dem Teil des Gehirns, der für Emotionen, Erinnerungen und hormonelle Reaktionen zuständig ist.

- Nach 0,2 Sekunden erreicht das Aroma unser limbisches System. Deine Stimmung kann sich sofort verändern – du fühlst dich entspannter, klarer, fokussierter, je nach verwendetem Öl.
- Nach 2 Minuten beginnen die Inhaltsstoffe über die Lunge in den Blutkreislauf überzugehen. Das bedeutet, dass die Wirkung nicht nur emotional, sondern auch physiologisch spürbar ist.
- Nach 20 Minuten haben sich die ätherischen Öle im gesamten Körper verteilt. Sie wirken nun ganzheitlich – körperlich, mental und emotional. It's magic!!





# DOTERRA

*pur & naturrein*

**Für eine sichere und wirkungsvolle Anwendung ist die Qualität der ätherischen Öle entscheidend – aus diesem Grund stehe ich für die 100% naturreine Qualität von dōTERRA:**

- ohne künstliche Inhaltsstoffe, Duft- oder andere Füllstoffe
- garantiert rein und frei von Pestiziden und synthetischen Rückständen
- höchste Qualität durch CPTG-Testverfahren (Certified Pure Tested Grade®)

Weltweit gibt es kaum einen anerkannten Reinheitsstandard für ätherische Öle, daher hat dōTERRA ein eigenes Testverfahren geschaffen (CPTG®) – in mehreren unabhängigen Laboren wird sichergestellt, dass keine Verunreinigungen, synthetische Stoffe, Pestizide oder andere Füllstoffe in den Ölen enthalten sind.

Durch die schonende Herstellung und strenge Qualitätskontrolle wird sichergestellt, dass die kostbaren Wirkstoffe enthalten bleiben und du von den besten Ölen profitierst – diese Qualität kannst du selbst riechen, spüren und fühlen.



# ANWENDUNG

## die 3 Arten



### Aromatische Anwendung

- Einatmen, Inhalieren, im Diffuser vernebeln
- wirkt auf das emotionale System, Nervensystem, Atemsystem

### Innerliche Anwendung

- zum Einnehmen, in Wasser, Kapseln usw.
- Wichtig: nur bei CPTG zertifizierten Ölen ist diese Einnahme sicher!
- wirkt auf das Verdauungssystem, Immunsystem, Harnsystem, Herz-Kreislauf-System

### Äusserliche Anwendung

- zum Auftragen auf die Haut (ggf. verdünnt mit Trägeröl)
- wirkt auf den Bewegungsapparat, Haut- & Haarsystem, als lokale Unterstützung, unterstützt alle Körpersysteme

## Trägeröl

Als Trägeröl werden pflanzliche Öle bezeichnet, die verwendet werden, um ätherische Öle zu verdünnen, bevor sie auf die Haut aufgetragen werden. Ideal eignet sich fraktioniertes Kokosöl (FCO), da es leicht und geruchslos ist und schnell einzieht. Optional können aber auch Jojobaöl, Mandelöl oder andere neutrale Öle verwendet werden.



# HOW TO USE

## Anwendungstipps



### sleep well

Verteile 1–2 Tropfen Lavendel vor dem Schlafengehen auf deine Fußsohlen, Nacken oder Herzraum. Gib ein paar Tropfen auf dein Kopfkissen und in deinen Diffuser um dich auf einen erholsamen Schlaf einzustellen.

### just breathe

Gib 1 Tropfen Air in deine Hand-flächen, reibe sie sanft aneinander, halte sie vor dein Gesicht und atme einige Male tief durch. Ideal bei Müdigkeit, verstopfter Nase oder saisonalen Belastungen.

### aroma shower

Verteile 1–2 Tropfen Wild Orange, Lemon oder Rosmarin auf den Rand der Duschtasse oder Badewanne. Lass warmes Wasser laufen und genieße – der Wasserdampf verwandelt das Bad in einen natürlichen Riesendiffuser.



### morning detox

Starte deinen Tag mit einem großen Glas Wasser und gib 1–2 Tropfen ätherisches Zitronenöl dazu – zur Unterstützung der natürlichen Entgiftung und für einen erfrischenden Start in den Tag.

### **feel well**

Völlegefühl, Magenunruhe oder Verdauungsbeschwerden? ZenGest kann dich dabei unterstützen. Trage 1-2 Tropfen (ggf. mit Trägeröl verdünnt) auf den Bauchraum auf.

### **pimp it**

Für ein besonderes Geschmackserlebnis gib 1-2 Tropfen ätherisches Zitrusöl in deinen Smoothie, Wasser, Drinks oder auch Desserts. Dazu eignen sich stimmungshebende Zitrusöle wie Grapefruit, Mandarine oder Wild Orange.

### **essential oil skin care**

Zur Unterstützung eines gesunden Hautbilds, füge 1-2 Tropfen Weihrauch zu deiner Gesichtsscreme hinzu.

### **home fragrance**

Tauche mit vielfältigen Diffuser-Mischungen dein Zuhause in eine besondere Atmosphäre. Fülle dazu den Diffuser bis zur Markierung mit Wasser und füge Öle deiner Wahl hinzu, z.B. 3 Tropfen Orange, 2 Tropfen Balance.

### **golden defense (Immun-Honig)**

Mische 1 TL Honig mit 1 Tropfen On Guard. Diese Kombination beruhigt den Hals und unterstützt die Abwehrkräfte. 1-2× täglich zur Mahlzeit einnehmen.



### **clear mind**

Massiere verdünntes Pfefferminzöl mit den Fingerspitzen auf Schläfen, Stirn und Nacken ein. Kühlt, wirkt belebend und kann leichte Kopfschmerzen lindern, ideal auch als Frischekick im Büro.



### **recharge**

Nutze 1–2 Tropfen Deep Blue (als Stick oder Rub) bei Muskelkater oder müden Beinen nach dem Sport. Sehr wohltuend auch bei Verspannungen, z.B. im Schulter- oder Nackenbereich.



### **immun boost**

Zur akuten Unterstützung für dein Immunsystem kombiniere die antibakteriellen und antiviralen Eigenschaften von Oregano mit On Guard und Frankincense – fülle je 1 Tropfen in eine Veggie-Kapsel und nimm diese 1–2× täglich zur Mahlzeit ein (max. 5 Tage).

### **daily routine**

Zur Unterstützung deiner Zellgesundheit gib täglich 1 Tropfen Weihrauch (achte auf CPTG-Qualität) unter die Zunge oder nutze eine Veggie-Kapsel. Dies beruhigt auch das Nervensystem und fördert innere Ruhe.



### **DIY natural yoga mat spray**

Gib 120 ml destilliertes Wasser, 10 Tropfen Teebaumöl, 10 Tropfen Lavendel- oder Zitronenöl und 1 TL Wodka in eine Glas-Sprühflasche. Vor Gebrauch gut schütteln, aufsprühen mit einem weichen Tuch abwischen.

### **natural PURfume**

Nutze den wunderbaren Duft der ätherischen Öle als natürliches Parfüm. Dazu eignen sich Rose oder Magnolie. ideal sind auch Mischungen, z.B. Whisper (aus Patchouli, Sandelholz, Rose, Bergamotte und weiteren Essenzen)

# OIL BLENDS

## Deep Blue

### Das Öl der Schmerzannahme I für Muskeln & Gelenke

Die lindernde Mischung unterstützt dich beim Abbau von Spannungen auf körperlicher und emotionaler Ebene. Trage Deep Blue mit Trägeröl nach einem Arbeitstag oder Sporteinheit auf deine Beine auf oder verwende es für gezielte Linderung z.B. am unteren Rücken, am Bauch bei Periodenkrämpfen oder bei wachsenden Kinderbeinen.



## Air

### Das Öl des Atems I emotional & körperlich durchatmen

Die Atemwegsmischung vereint wirkungsvolle Öle zur Unterstützung einer freien Atmung (Eukalyptus, Pfefferminze, ...). Verwende es vor dem Sport, in der Erkältungszeit oder bei saisonalen Beschwerden (z.B. Pollen/Allergien). Nutze auch bewusst täglich einen Tropfen Air und nimm einige tiefe Atemzüge, um wieder in deine Mitte zu finden.



## On Guard

### Das Öl des Schutzes I immunstärkend & reinigend

Die schützende Mischung unterstützt das Immunsystem und reinigt die Raumluft von Bakterien als auch energetisch. Trage es mit Trägeröl verdünnt auf deine Fußsohlen auf, um deinen Körper bei der Immunabwehr zu unterstützen oder gib einen Tropfen mit etwas Honig in deinen Tee. Im Diffuser verströmt OnGuard eine warme, würzige Note (Nelke, Zimt, ..)



## ZenGest

### Das Öl der Verdauung I wohltuend & lindernd

Diese einzigartige Mischung aus Ingwer, Fenchel, Anis und weiteren Ölen unterstützt unser gesamtes Verdauungssystem – ein Must Have in jeder Hausapotheke, bei Autofahren und auf Reisen. Nach üppigen Mahlzeiten kannst du 1-2 Tropfen in ein Glas Wasser geben um deinen Körper zu unterstützen. Zudem kann es bei der Verarbeitung emotionaler Themen unterstützen.





# MOST LOVED

## Lavender

### Das Öl der Kommunikation | beruhigend & entspannend

Lavendel ist der Allrounder unter den ätherischen Ölen. Lavendel ist bekannt dafür, Gefühle von Ruhe und Entspannung zu fördern. Das Öl wirkt beruhigend auf die Haut, fördert deren Regeneration und unterstützt beim Stressabbau. Für einen erholsamen Schlaf mit "Welless-Feeling" sorgen ein paar Tropfen Lavendel im Diffuser oder auf den Fußsohlen.



## Lemon

### Das Öl der Konzentration | belebend & reinigend

Zitronenöl belebt und spendet Energie, es ist ein super Begleiter für mehr Fokus und Frische. Dieses ätherische Öl kann dem Körper bei der Entgiftung unterstützen, dazu einen Tropfen des Öls in ein Glas Wasser geben, auch perfekt für "infused drinks". Lemon eignet sich auch sehr gut zum Verfeinern von Speisen oder zur Reinigung im Haushalt.



## Peppermint

### Das Öl des lebhaften Herzens | kühlend & belebend

Das ätherische Öl der Pfefferminze belebt, kühlt, fördert die Konzentration und schärft den Fokus. Gib dazu ein paar Tropfen in deinen Diffuser oder atme es direkt aus der Flasche ein. Peppermint unterstützt außerdem eine gesunde Verdauung und kann Spannungen im Kopfbereich lindern, trage es dazu verdünnt auf Nacken oder Schläfen auf.



## Frankincense

### Das Öl der Wahrheit | Spiritualität & Zellgesundheit

Weihrauch wird schon seit Jahrtausenden als traditionelles Heilmittel verwendet. Weihrauchöl unterstützt die Zellgesundheit, fördert die Wundheilung, sorgt für ein gesundes Hautbild und wirkt auf emotionaler Ebene beruhigend und ausgleichend. Tipp: Täglich 1 Tropfen unter die Zunge geben und deine Gesichtspflege damit ergänzen.



## Tea Tree

### Das Öl der energetischen Abgrenzung | entzündungshemmend

Ätherisches Teebaumöl ist vor allem für seine reinigenden Eigenschaften bekannt. Es bietet eine Menge Vorteile, allen voran im Bereich Haut (Akne, Unreinheiten), Haare und Nägel. Nicht zu unterschätzen ist Teebaumöl in der Erkältungszeit. Nutze es in Roll On Mischungen oder trage es verdünnt auf deine Fußsohlen auf.



## Oregano

### Das Öl der Demut | kraftvoll & vielseitig

Oregano ist eines der stärksten ätherischen Öle. Es unterstützt das Immunsystem und wirkt reinigend & entschlackend auf die Darmgesundheit. Es eignet sich perfekt für den Einsatz in der Küche zum Verfeinern von Speisen (z.B. Hummus). Zudem ist dieses Öl ein kraftvolles Antioxidans und besitzt antivirale Eigenschaften. Wichtig: Bei Hautkontakt immer mit einem Trägeröl verdünnen ("heißes Öl").



**Diese 10 ätherischen Öle  
sind Teil des beliebten  
dōTERRA Home  
Essentials Kits –  
meine persönliche  
Herzensempfehlung für  
deinen Start.**

Es ist unser beliebtestes  
Kit mit 10 vielseitigen  
Basis Ölen und einem  
hochwertigen Diffuser.



# *your* START

**Bist du bereit für dein ganzheitliches Wohlbefinden auf körperlicher und emotionaler Ebene zu sorgen?** Ätherische Öle sind eine natürliche Hausapotheke, mit der du dich fit und gesund hältst, dein Immunsystem unterstützt, für einen erholsamen Schlaf sorgst, deine emotionale Balance förderst und vieles mehr. All dies kann ich dir aus meiner eigenen Erfahrung sagen.

Bestelle jetzt dein dōTERRA Starterset, um in Welt der Öle einzutauchen. Und das alles bekommst du von mir **gratis zu deiner Bestellung dazu:**

- 25% Rabatt auf deine Produkte
- liebevolles, individuelles Willkommenspaket
- persönliches Wellness Gespräch via Zoom
- persönliche Betreuung via WhatsApp
- Zugang zu unserer Community mit Onlinekursen, Workshops, Austauschgruppen, Unterlagen und Themenabenden, um dein Wissen zu vertiefen.



## **Lass uns jetzt gemeinsam starten.**

Als Wegbegleiterin möchte ich dich auf deiner Reise unterstützen. Ich berate dich gerne individuell – je nachdem, welche Themen du mit den ätherischen Ölen unterstützen möchtest.

Ich freue mich auf dich ♥

*deine Verena*

hallo@findyourhandbalance.at

findyourhandbalance.at | IG: @findyourhandbalance



# WHERE TO USE



## **vielseitige Anwendungsgebiete:**

Hausapotheke & Immunsystem  
emotionale Balance  
Schlaf  
Fokus & Energie  
Stoffwechsel & Verdauung  
Nahrungsergänzung  
Körperpflege  
Entspannung  
chemiefreier Haushalt  
Yoga, Meditation- & Atempraxis  
Schwangerschaft & Kinder  
Tiere und vieles mehr!

