

ÄTHERISCHE ÖLE



für die mentale Gesundheit
Alexa Katharina

Das erwartet dich.

INHALT

- 01 Einführung
- 02 Dos & Don'ts
- 03 Qualität
- 04 Anwendung
- 05 Mentale Wirkung
- 06 Ätherische Öle für dein mentales Wohlbefinden
- 07 Körperliche Wirkung
- 08 Ätherische Öle für dein körperliches Wohlbefinden
- 09 Vorteile für dich
- 10 Kundenstimmen

COPYRIGHT

Alle Rechte vorbehalten. Die Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt und Eigentum von mir, Alexa Katharina. Jegliche unautorisierte Nutzung, Vervielfältigung oder Verbreitung, ganz oder teilweise, in irgendeiner Form oder auf irgendeinem Medium, ist strengstens untersagt.

Alexa Katharina



Das bin ich.

HI, ICH BIN ALEXA



Alexa Katharina

Hi, ich bin Alexa Katharina.
Yogalehrerin (1.000h +),
Aromaberaterin und Gründerin von
YOGASTRONG.

Stress, Depressionen und
Angstzustände sind heutzutage
keine Seltenheit. Ich bin davon
überzeugt, dass unsere körperliche
und mentale Gesundheit im
Zusammenhang stehen. Aus
diesem Grund spezialisiere ich
mich auf **Yoga** und **mentale
Gesundheit**.

Ätherische Öle unterstützen mich
schon seit einigen Jahren. Deshalb
freue ich mich, dass ich dir mein
Wissen weitergeben darf.

CONTACT INFO:

Instagram: [@alexa_katharina](#)
[@momentgefuehl](#)
WhatsApp: [\(+49\) 0152 52 848 745](#)
E-Mail: alexa@yogastrong.de

MEINE AUSBILDUNGEN:

- 200h (RYT) Hatha Vinyasa
Yogaausbildung, Barcelona
- Fitness Trainer B-Lizenz
- Purna Yoga Cert. VI (800h),
Australien
- Aromabertaerin (ärztlich
geprüft)





Ätherische Öle für mentales und
körperliches Wohlbefinden

1 ÄTHERISCHE ÖLE FÜR DICH

Wieso sie alles verändern können

Ätherische Öle kann ich mir aus meinem Alltag gar nicht mehr wegdenken. Egal ob bei **mentalen oder körperlichen Themen**: Es gib fast immer ein Öl, das mich unterstützen kann.

Damit meine ich übrigens nicht, dass alles mit Natur gelöst werden sollte und alle anderen Lösungen falsch sind - nein, auf keinen Fall. Auch die Medizin ist unglaublich wichtig und hat ihre Berechtigung. **Aber wieso es nicht erstmal mit der Natur versuchen?**

2 DOS & DON'TS

DOS

- ✓ Weniger ist mehr. "One drop at a time" ➔ ätherische Öle sind hochpotent.
- ✓ Scharfe Öle sollten stark verdünnt werden.
- ✓ Beachte bei Tieren, Schwangerschaft, Stillzeit, Kindern & Babys besondere Anwendungshinweise. Sprich mich einfach an.
- ✓ Verwende nur die ätherischen Öle in CPTG-Qualität für deine Gesundheit.

DON'TS

- ✗ Wenn du eine Allergie oder Unverträglichkeit gegen eine Pflanze oder Frucht hast, dann hast du sie auch gegen das Öl.
- ✗ Phototoxische ätherische Öle können Hautreaktionen in Verbindung mit UV-Strahlung auslösen.
- ✗ Ätherische Öle sollten keinesfalls in Augen, Nase & Ohren gelangen.
- ✗ Ätherische Öle niemals in einem Plastikbehälter mischen.

Verwendung der ätherischen Öle auf eigene Verantwortung.



Wieso ätherisches Öl nicht gleich ätherisches Öl ist

3 QUALITÄT

Qualität ist das A und O bei ätherischen Ölen. Leider sind ätherische Öle nicht reglementiert und daher gibt es **keine ausreichenden gesetzlichen Vorschriften**, welche Standards ätherische Öle erfüllen müssen. Das heißt: Es ist wichtig, dass du **nur Öle verwendest**, die deine Gesundheit unterstützen und keine ätherischen Öle, die deine Gesundheit schädigen können. Es ist wirklich **erschreckend**, was heutzutage als "rein" und "bedenkenlos" in den Drogerien und Apotheken zu finden ist.

Vorsichtig solltest du sein, wenn nicht klar ersichtlich ist, welche Bestandteile in dem Öl enthalten sind oder wenn das Öl mit Alkohol oder ähnlichen ungesunden Mitteln gestreckt wird. Durch diese beigemischten Stoffe kann nicht nur die Wirkung des Öls verfälscht oder verloren gehen, sie können auch gesundheitsschädlich für dich sein. **Ich selbst nutze ausschließlich die Öle von doTERRA.**

Wusstest du, dass es in Europa erlaubt ist 100% naturrein auf ein Fläschchen zu schreiben, obwohl **nur 80%** enthalten sind und der Rest des Inhalts weder rein noch gesundheitsfördernd sein muss?

Ja, es ist wirklich erschreckend!

ALLE ANWENDUNGSEMPFEHLUNGEN BEZIEHEN SICH AUSSCHLIESSLICH AUF DIE ÄTHERISCHEN ÖLE VON DOTERRA.

QUALITÄT

Gleichzeitig gibt es **große Unterschiede** bei den **Pflanzen** und den **Destillationsprozessen**. Eine Pflanze sollte immer da angebaut werden, wo sie am besten reifen kann. Spoiler: Das ist nicht der Wildwuchs hier in Deutschland. Das Weihrauchöl von doTERRA wird beispielsweise 80-100 Stunden destilliert, andere Firmen destillieren Weihrauch gerade mal 2-3 Stunden. Das ist zum Beispiel auch ein Grund, wieso die Öle von **doTERRA so wirksam sind** und du so viel weniger pro Anwendung brauchst, als von einer anderen Marke. Es ist die **reinste Qualität**, die du finden kannst.

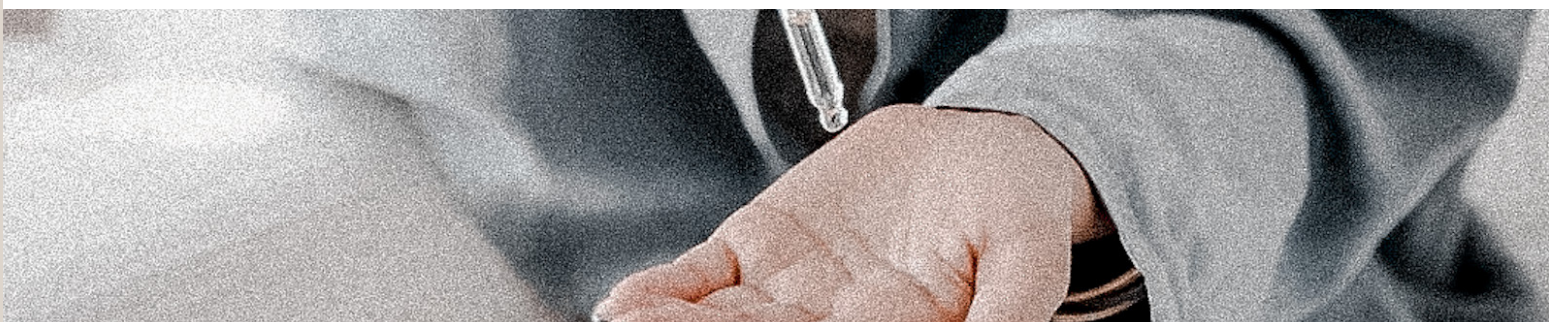
doTERRA ist übrigens auch die **transparenteste Ölfirma**, die ich kenne. Unter jedem Fläschchen findest du einen Code. Mit diesem Code kannst du dein **Testprotokoll** für genau dieses Fläschchen herunterladen und sehen wie viel Wirkstoff wirklich in deinem Fläschchen drinnen ist.

Und glaub mir: Wenn du das einmal mit einer anderen Firma verglichen hast, also ein Öl in ein Labor geschickt hast, dann möchtest du nie mehr andere Öle, als die von doTERRA, für dich nutzen.

Alle Öle von doTERRA sind **sicher, rein** und haben durch die **CPTG Qualität höhere Anforderungen als Bio**. Das bedeutet unter anderem, dass...

- jedes Öl von doTERRA von **externen Laboren auf ihre Qualität und Wirksamkeit** getestet wird.
- jede Pflanze in ihrer **natürlichen Umgebung** gewachsen ist & geerntet wird.
- jedes Öl frei von **schädlichen Füllstoffen und Verunreinigungen** ist.

ES IST WICHTIG, DASS DIE ÄTHERISCHEN ÖLE WIRKSAM, REIN UND GETESTET SIND.



So verwendest du die Öle

4 ANWENDUNG

AROMATISCH

- inhalieren oder via Diffuser
- Wohlbefinden regulieren und erhalten
- das Aroma kann chemische Reaktionen im Gehirn hervorrufen und Emotionen und innere Reaktionen auslösen
- Reinigung der Luft
- unterstützt gesundes und freies Atmen

TOPISCH (ÄUSSERLICH)

- direkt auftragen für gezielte Wirkung an der betroffenen Stelle
- mit fraktioniertem Kokosöl verdünnen
- Hochpotent! 1 Tropfen ätherisches Öl hat das Potential jede Zelle deines Körpers mit 40.000 Molekülen zu versorgen
- über die Fußsohlen in 30 Sekunden durch den gesamten Blutkreislauf

INNERLICH

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

ACHTUNG

Öle sollten **niemals** in den Öllampen, die du vielleicht auch noch von früher kennst, verbrannt werden.



Auswirkungen auf unsere mentale Gesundheit

5 MENTALE WIRKUNG

Wenn wir ätherische Öle einatmen, binden sich die Moleküle an die Riechrezeptoren in der Nasenschleimhaut und senden Signale an den Riechkolben.

Vom Riechkolben aus werden die Informationen über Duftmoleküle an verschiedene Bereiche des limbischen Systems, das für Emotionen, Gedächtnis und Verhalten verantwortlich ist, weitergeleitet, einschließlich des Hypothalamus.

Der Hypothalamus, ein Teil des Zwischenhirns, spielt eine wesentliche Rolle als Steuerungszentrum für das **vegetative Nervensystem**, welches für eine Vielzahl lebenswichtiger Funktionen verantwortlich ist.

VEGETATIVES NERVENSYSTEM

Unser Körper kommuniziert über das **Nervensystem**. Unser **vegetatives Nervensystem** können wir nicht willentlich beeinflussen. Es besteht hauptsächlich aus **Sympathikus** und **Parasympathikus**.

Es sagt unserem Körper, ob wir im **Stress** sind und reagiert darauf.

Sympathikus: Energie und Ressourcen werden verbraucht. **Parasympathikus:** Ressourcen werden aufgebaut und Regeneration.

Wenn wir viel Stress haben, sind wir zu viel in unserem **sympathischen Nervensystem** und unsere **Reserven** werden verbraucht. Durch die **ätherischen Öle** können wir unserem Körper helfen zu entspannen und zu regenerieren.



MENTALE WIRKUNG

*unsere
mentale
Gesund-
heit ist
genauso
wichtig,
wie
unsere
körper-
liche
Gesund-
heit*

HYPOTHALAMUS:

Ein winziges Kontrollzentrum in deinem Gehirn.

- Bei Stress befiehlt das Gehirn 'die Stresshormone auszuschütten'.
- Zu deinem Schutz konzipiert.
- Häufiger oder lang anhaltender Stress hat verheerende Auswirkungen auf das körperliche und mentale Wohlbefinden.
- Der Körper unterscheidet nicht zwischen 'gutem' und 'schlechtem' Stress.

ANZEICHEN VON CHRONISCHEM STRESS:

- Reizbarkeit
- Ängstlichkeit
- kein erholsamer Schlaf
- Magen-Darm Probleme
- schwaches Immunsystem
- etc.

UNTERSCHIEDLICHE WIRKUNGEN

Ätherische Öle können das limbische System und den Hypothalamus auf verschiedene Weise beeinflussen. Zum Beispiel können bestimmte Düfte beruhigend oder anregend wirken, je nach den chemischen Bestandteilen der ätherischen Öle.

Lavendelöl zum Beispiel wird oft für seine beruhigenden Eigenschaften verwendet, da es Stress reduzieren und eine entspannende Wirkung haben kann. Andererseits können Zitrusdüfte wie Zitrone oder Orange belebend sein und die Stimmung heben.

Insgesamt können ätherische Öle eine positive Wirkung auf unser Wohlbefinden haben, indem sie über das limbische System und den Hypothalamus Emotionen beeinflussen, Stress reduzieren, die Stimmung verbessern und sogar körperliche Beschwerden lindern können. Es ist jedoch wichtig, ätherische Öle nur in höchster Qualität von doTERRA und nach speziellen Anwendungsempfehlungen zu verwenden.



MENTALE
WIRKUNG

Mit welchen Ölen du dich unterstützen kannst

ÄTHERISCHE ÖLE FÜR DEIN MENTALES WOHLBEFINDEN

LAVENDEL

- wirkt beruhigend
- fördert den erholsamen Schlaf & Entspannung
- Stressreduktion

WEIHRAUCH = "König der Öle"

- beruhigt
- fördert inneren Frieden
- Entspannung & Zufriedenheit

Zitrone

- stimmungsaufhellend
- Energie & Vitalität
- Reinigung

Teebaum

- energetische Abgrenzung
- kann den Geist beruhigen
- emotionale Stabilität

ON GUARD = schützende Mischung

- Schutz und Abwehr: gesunde Grenzen
- fördert Gelassenheit in stressigen Situationen

PFEFFERMINZ

- Fokus & Konzentration
- Klarheit
- belebend

BALANCE = erdende Mischung

- Ruhe & Ausgeglichenheit
- kann ängstliche Gefühle lindern
- fördert Entspannung

WILD ORANGE

- stimmungsaufhellend
- Energie & Freude
- Öl der Fülle

7 KÖRPERLICHE WIRKUNG

WIRKUNG

Einige der häufigsten körperlichen Wirkungen von doTERRA Ölen umfassen die **Linderung von Beschwerden**. Du kannst die Öle dazu **aromatisch, äußerlich und innerlich** anwenden.

KÖRPERSYSTEME

Darüber hinaus können ätherische Öle von doTERRA auch zur Unterstützung verschiedenster Körpersystem, neben unserem Nervensystem, wirken.

Hierzu zählen:

- Immunsystem
- Verdauungssystem
- Herz-Kreislauf-System
- Atmungssystem
- endokrine System
- muskuloskelettale System
- Harnsystem
- Fortpflanzungssystem

Es geht bei der Anwendung nicht nur um das Verringern von Beschwerden, sondern auch um das **präventive Vorsorgen** für die Gesundheit.

ACHTUNG

Du solltest **niemals** andere Öle einnehmen. Bei doTERRA hast du für jedes Fläschchen ein Testprotokoll und kannst dir sicher sein, dass du eine Qualität hast, die deine Gesundheit unterstützt und nicht schädigt.



Mit welchen Ölen du dich unterstützen kannst

ÄTHERISCHE ÖLE FÜR DEIN KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN

LAVENDEL

- beruhigend bei z.B. Verbrennungen, Beulen und Allergien
- entzündungshemmend
- Hautpflege

Zitrone

- Lebensmittelaroma
- Entgiftung des Körpers
- gesunde Entzündungsreaktion

ONGUARD - Schützende Mischung

- Lebensmittelaroma
- zur Reinigung von Haushaltsoberflächen
- unterstützt das Immunsystem

OREGANO

- unterstützt eine gesunde Verdauung
- stark antioxidative Vorteile
- unterstützt die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems

DEEP BLUE

- unterstützt Muskeln und Gelenke
- zur Muskelregeneration nach dem Sport

WEIHRAUCH = "König der Öle"

- unterstützt auf zellulärer Ebene
- schleimlösend
- Immunsystem anregend

Teebaum

- beliebtes Hautpflegemittel
- reinigende & klärende Wirkung
- kann im Haushalt eingesetzt werden

PFEFFERMINZ

- Aufmerksamkeit und Fokus
- kann bei gelegentlichen Kopfschmerzen und Übelkeit unterstützen
- unterstützt freie Atmung

AIR = Atemwegsmischung

- unterstützt eine freie und leichte Atmung
- kühlend und belebend
- unterstützt in der Winterzeit

ZEN GEST = verdauungsfördernde Mischung

- unterstützt eine gesunde Verdauung
- unterstützt bei gelegentlichen Magenbeschwerden

WORTEILE FÜR DICH



Tauche in die Welt der ätherischen Öle ein

Wenn ich deine Beraterin sein darf und du dich dafür entscheidest, ätherische Öle über mich zu bestellen, dann erwarten dich **besondere Geschenke** und **Weiterbildungsmaterialien**:

Auf einen Blick:

- Zugang zu unserem **Öl-Training** (Schritt für Schritt in die Anwendung deiner Öle)
- **Wellnessgespräche** (1:1 Begleitung), persönliche Betreuung via WhatsApp, Zoom oder vor Ort
- Zugang zu unserer **tollen Community**, um dich mit anderen auszutauschen
- Zugang zu unserem **Ölwissen-Onlinekurs** mit **über 70 Expertenworkshops** und wenn du magst zum Onlinekurs **Öl-Business Akademie**
- die Möglichkeit bei unseren **Zoom-Veranstaltungen** dabei zu sein

Doch das wars noch nicht! Wenn du das erste mal ätherische Öle über mich bestellst, dann erhältst du (egal wie hoch deine Bestellung ist) zusätzlich ein **Willkommenspaket**, das unter anderem ein **Aromaarmband** erhält!

Wenn du das [Home Essentials Kit](#) bestellst, erhältst du außerdem **Balance Touch** zusätzlich geschenkt.*

*Bis 10 Tage nach dem herunterladen dieses E-Books. Solange der Vorrat reicht.

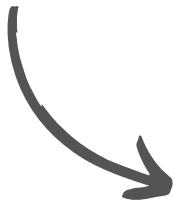


Hol dir deine Öle nach Hause

ÄTHERISCHE ÖLE BESTELLEN

KLICKE EINFACH AUF DIESEN LINK:

Einfach
abfotografieren
oder auf den Link
klicken.



<https://doterra.me/7XENaR>

Den Warenkorb kannst du beliebig
anpassen.

SICHERE DIR DEIN KOSTENLOSES ÖL:

Starte jetzt mit dem Home
Essentials Kit und erhalte Balance
Touch zusätzlich geschenkt!*

*Bis 10 Tage nach dem herunterladen dieses E-
Books. Solange der Vorrat reicht.



Das perfekte Kit für deinen Start:

MEINE EMPFEHLUNG

HOME ESSENTIALS KIT

Diese 10 Grundöle sind enthalten:

- Weihrauch (15 ml) – „König:in der Öle“, fördert Gefühle von Frieden, Entspannung und Zufriedenheit sowie von allgemeinem Wohlbefinden
- Lavendel (15 ml) – „Schweizer Taschenmesser“ unter den ätherischen Ölen
- Zitrone (15 ml) – Lebensmittelaroma, energispendendes Öl, unterstützt eine gesunde Verdauung
- Teebaumöl (15 ml) – reinigendes und klärendes Öl
- Oregano (15 ml) – unterstützt eine gesunde Verdauung und das Herz-Kreislauf-System
- Pfefferminze (15ml) – Aufmerksamkeit, Fokus und Ausdauer
- Air® (15 ml)- Mischung – Mischung für die Atemwege
- Deep Blue® (5 ml) – lindernde Mischung
- OnGuard® (15 ml) – schützende Mischung
- ZenGest® (15ml) – verdauungsfördernde Mischung

Zubehör:

Petal Diffuser und Booklet

+ Balance Touch für deine emotionale Balance als Geschenk!*

*Bis 10 Tage nach dem herunterladen dieses E-Books. Solange der Vorrat reicht.





10 KUNDENSTIMMEN

"Es gibt immer das passende Öl!"

Als Heilpraktikerin und Osteopathin nutze ich die Öle unglaublich gerne in meiner Praxis. Egal ob für den Bewegungsapparat, die Organe, zur Stressregulation oder zur Unterstützung emotionaler Themen - es gibt immer ein passendes Öl.

Tamara Borst

"Ich nutze die Öle für meine ganze Familie."

Meine Kinder schlafen in Minuten schnelle mit Lavendel ein! Für mich selbst ist Weihrauch und Balance im Alltag nicht mehr weg zu denken, es gibt mir nach einem langen Tag viel Entspannung und Kraft! Auch Lemon ist bei uns immer im Alltag dabei, sei es für ein frische Kick am Morgen oder zum reinigen von Gemüse und Obst!

Steffi Weis

"Am liebsten arbeite ich damit auf emotionaler Ebene."

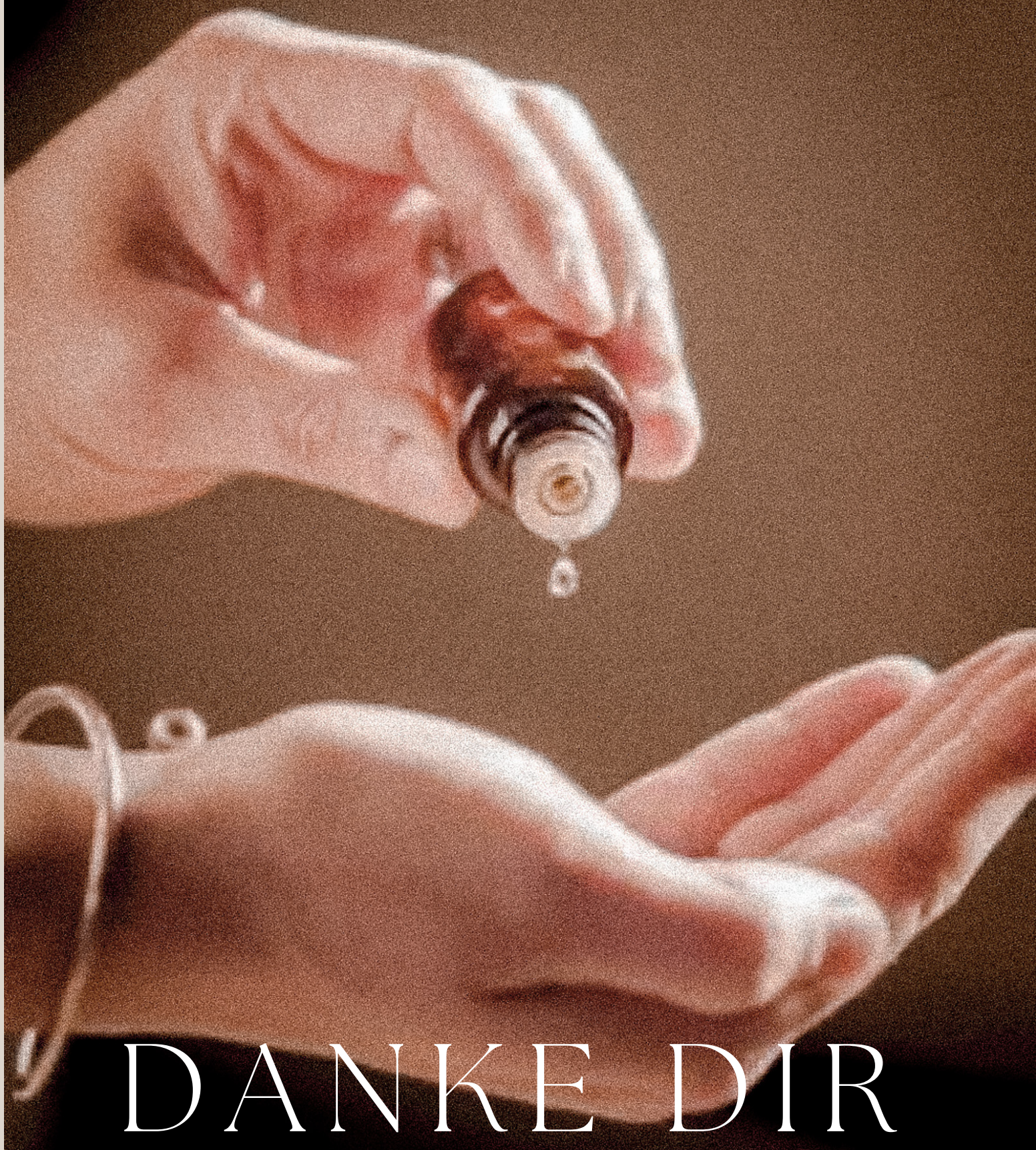
Als Yogalehrerin kann ich mir ein Leben ohne die Öle von doTERRA nicht mehr vorstellen. Für jedes Anliegen gibt es das passende Öl. Am liebsten arbeite ich damit auf emotionaler Ebene. Dadurch kann ich mich selbst in jeder Situation optimal unterstützen.

Henriette Dörner

"Die Öle haben mich schon in schwierigen Phasen unterstützt!"

Ich nutze die Öle um zur Ruhe zu kommen. Wenn mental ganz viel in mir los ist, dann schaffen es die Öle mich zu erden und runterzukommen. Auch für die mentale Klarheit nutze die Öle. Sie helfen mir präsent zu sein und den Fokus zu halten.

Xenia Englberger



DANKE DIR

Ich hoffe, dass dir dieses E-Book gefallen hat und du einiges erfahren hast. Ich würde mich wirklich riesig freuen, wenn ich dich in die Welt der ätherischen Öle begleiten darf.

Alexa Katharina