
FINDE HERAUS, WELCHE ÖLE
ZU DEINEN THEMEN PASSEN.



DEIN START
MIT
ÄTHERISCHEN
ÖLEN

START GUIDE

Schritt für Schritt zu deinen ätherischen Ölen.
Spring einfach zu den Themen, die dich interessieren und
hole dir deine Öle nach Hause.

WHATSAPP:
(+49) 01525 848 745

Alexa Katharina

@MOMENTGEFUEHL
@ALEXA_KATHARINA

INHALT

Dein Start mit ätherischen Ölen



E I N F Ü H R U N G

1. dōTERRA-Unterschied
2. Infomaterialien
3. Wege zum Starten

P A K E T E

1. Hausapotheke für die ganze Familie
2. Hausapotheke für Kinder
3. Emotionale Balance & Schlaf
4. Selbstfürsorge: Together Kit
5. Schwangerschaft & Babys
6. Für den kleinen Start
7. Die beliebtesten AddOns

U N S E R E Ö L W E L T

1. Onlinekurse
2. Community
3. Betreuung

Der Unterschied ätherische Öle

Die ätherischen Öle von dōTERRA unterscheiden sich von anderen Ölen. Ätherische Öle sind nur sicher und effektiv, wenn sie rein sind und nur minimale Abweichungen vorhanden sind.

- **Qualität:** Leider sind ätherische Öle nicht reglementiert und daher gibt es keine ausreichenden gesetzlichen Vorschriften, welche Standards ätherische Öle erfüllen müssen. Ätherisches Öl ist nicht gleich ätherisches Öl. Die Öle von dōTERRA sind nicht mit denen in der Drogerie oder Apotheke (ja auch da dürfen synthetische Stoffe ergänzt werden) vergleichbar. 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 erschreckend. Außerdem sind Abweichungen von teilweise 100% der Qualität eines Herstellers leider normal, was eine Anwendung sehr unsicher macht. Bei dōTERRA hast du derartige Abweichungen nicht.
- **Umfangreiche Tests & Transparenz:** Zu jedem Fläschchen erhältst du ein Qualitätsprotokoll und kannst genau nachvollziehen, was in deinem Fläschchen ist. Die Tests werden von dōTERRA und von unabhängigen Laboren geprüft.
- **Mehr als Bio:** Leider hat ein Bio-Siegel wenig Aussagekraft, da es nicht in jedem Land Bio gibt. Alle Öle von dōTERRA sind sicher, rein und haben durch die CPTG Qualität höhere Anforderungen als Bio. Das bedeutet unter anderem, dass...
 - jedes Öl von dōTERRA 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.
- **Kooperation & faire Bezahlung, statt Ausbeutung:** dōTERRA baut die Pflanzen dort an, wo sie am besten reifen können und kooperiert mit den Anbauern vor Ort. Mit jedem Fläschchen unterstützt du die Menschen des jeweiligen Landes.



Informationsmaterialien *kostenlos für dich*



E-Book:

Ätherische Öle & mentale Gesundheit

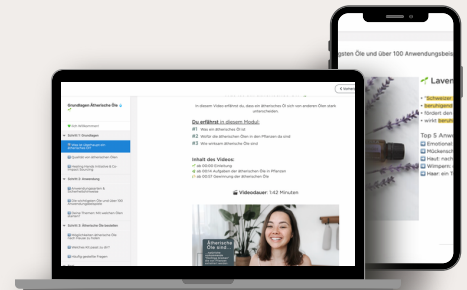
[ZUM E-BOOK](#)



Minikurs:

Grundlagen ätherische Öle

[ZUM KURS](#)



Workshop-Aufzeichnung:

Ätherische Öle: Schwangerschaft,
Stillzeit & Babys

[ZUR AUFZEICHNUNG](#)



Workshop:

Selbstständigkeit mit dōTERRA



[ZUM WORKSHOP](#)



Einzelöle oder Starterkit

Es gibt unterschiedliche Wege zu starten. Bis auf sehr wenige spezielle Themen, lohnt es sich immer mit einem Starter-Set zu beginnen.



BESTELLUNG OHNE
KUNDENKONTO



EINZELÖLE MIT
KUNDENKONTO



STARTER-SET MIT
KUNDENKONTO

Vorteilskundenkonto	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
25% Rabatt	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
besondere Produkte + Treupunkte-System	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Zugriff zur Öl Welt	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Berater:in an deiner Seite	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Einschreibengebühr von 23,75 EUR entfällt	<input type="checkbox"/>	ab einem Bestellwert über 150 PV	<input checked="" type="checkbox"/>
größter Preisvorteil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Bei Fragen, melde dich jederzeit
sehr gerne bei mir. ❤️

Das beliebteste Kit – die 10 Grundöle



Home Essentials Kit

Hausapotheke für die ganze Familie

10 ätherische Öle (15 ml) und Diffuser. Bitte beachte, dass Pfefferminz, und alle Mischungen, in denen Pfefferminz enthalten ist, für Kinder unter 6 Jahren nicht geeignet ist.

Paket 1

- **Lavendel:** wirkt beruhigend, fördert den erholsamen Schlaf & Entspannung, Stressreduktion, Mückenschutz, Verbrennungen, Beulen und Allergien, entzündungshemmend, Hautpflege
- **Zitrone:** stimmungsaufhellend, Energie & Vitalität, Reinigung, Lebensmittelaroma, Entgiftung des Körpers, gesunde Entzündungsreaktion
- **OnGuard (Schützende Mischung):** Immunsystem stärken, Schutz und Abwehr: gesunde Grenzen, fördert Gelassenheit in stressigen Situationen, Lebensmittelaroma, zur Reinigung von Haushaltsoberflächen
- **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, beruhigend, fördert inneren Frieden, Entspannung & Zufriedenheit
- **Teebaum:** beliebtes Hautpflegemittel, reinigende & klärende Wirkung, Abgrenzung
- **Pfefferminz:** Aufmerksamkeit und Fokus, kann bei gelegentlichen Kopfschmerzen und Übelkeit unterstützen, unterstützt freie Atmung, Klarheit, belebend
- **Air (Atemwegsmischung):** unterstützt eine freie und leichte Atmung, kühlend und belebend
- **ZenGest (verdauungsfördernde Mischung):** unterstützt eine gesunde Verdauung, unterstützt bei gelegentlichen Magenbeschwerden
- **Petal Diffuser:** Ultraschallvernebler zur optimalen aromatischen Anwendung

ZUM WARENKORB



Ergänze dieses Kit mit den beliebtesten Add Ons!

<https://doTERRA.me/f4dRbd>

Du kannst diesem Kit noch jedes Öl hinzufügen.



Hausapotheke für Kinder *Paket 2*

Optimal für Babys und Kinder unter 6 Jahren



- **Teebaum:** Erkältung (in Kombination mit Zitrone im Diffuser, Wirbelsäule, Füße), Immunsystem unterstützend (vorbeugend), Kopfläuse (auch zum Schutz)
- **Zitrone:** Erkältungen, Immunsystem (Kombination mit Teebaum)
- **Stronger (Kinderöl):** Immunsystem (auch vorbeugend)
- **Calmer (Kinderöl):** Schlaf, Halsweh, Husten
- **Lavendel:** Juckreiz, Schlaf, Beulen, Verbrennungen, Stiche alle Art, Spreißel (arbeiten sich raus) Mückenabwehr, „Schweizer Taschenmesser“ unter den ätherischen Ölen
- **Weihrauch:** Bronchien (Brust, Diffuser), Husten, Immunsystem, Emotionen, Schlaf, Regulierung Nervensystem, Narbenpflege, Hautpflege „König der Öle“
- **Steady (Kinderöl):** Emotionale Schübe, emotionale Balance, Erdung, Abschalten
- **Wild Orange:** stimmungsaufhellendes Öl, das „Öl der Fülle“, Bauch - krampflösend (mit Lavendel oder Geranie (gegen Übelkeit))
- **Tamer (Kinderöl):** Verdauung, Schwangerschaftsübelkeit, verstopfte Nase, Verspannungen, Reiseübelkeit (weinen im Maxicosi, vor dem Autofahren)



Du benötigst für die Anwendung nur wenige Tropfen des jeweiligen Öls.

ZUM WARENKORB

<https://doTERRA.me/X3VsNc>

Diesen Link kannst du bearbeiten und anpassen. Du kannst Öle löschen und aber auch andere Öle hinzufügen.

Hausapotheke für Kinder *weitere Öle*

Du kannst nach deiner ersten Bestellung, weitere Öle mit dem Treueprogramm bestellen oder in den Warenkorb deiner ersten Bestellung geben.

- **Thymian:** Bronchien, tiefsitzender Husten (stark verdünnen und auf Brust auftragen + im Diffuser anwenden) - unter einem halben Jahr nur im Diffuser verwenden
- **Grüne Minze (Spearmint):** Atemwege, Verdauung, Konzentration
- **Bergamotte:** Fieber (auch während der Schwangerschaft), Schlaf
- **Nelke (Clove):** Zahnen (Achtung: Genaue Anleitung beachten)
- **Helichrysum (Strohblume):** Verletzungen, Beulen, Traumata (damit sich kein Trauma festsetzt, auch wenn nichts sichtbar ist, immer drauf machen) - Öl der Heilung
- **Geranie:** hautpflegend, Übelkeit, Zeckenabwehr
- **Römische Kamille:** Juckreiz, Baby- und Kinderhautpflege, Schlaf & Emotionen
- **Niauli:** Erkältung (non plus ultra Öl noch besser als Teebaum und Lemon)
- **Sandelholz:** Krupphusten Hautpflege, Husten im Diffuser und im Roll On
- **Brave:** Mut und Selbstvertrauen, Ängste
- **Thinker:** Fokus-Mischung zur Förderung der Konzentration
- **Rescuer:** Wachstumsschmerzen, Muskeln und Gelenke
- **dōTERRA™ sun Mineralischer Sonnenschutz-Stick für Gesicht und Körper:** Sonnenschutz für Kinder

Zeckenabwehr für Kinder: Lemon-Ekalyptus, Zitronengras, Teebaum, Geranie mit normalem Kokosöl mischen



Emotionale Balance & Schlaf *Paket 3*



Für alle, die viel Stress haben und sich weniger innere Unruhen und mehr mentales Wohlbefinden wünschen.



- **Lavendel:** wirkt beruhigend, fördert den erholsamen Schlaf & Entspannung, Stressreduktion
- **Balance (erdende Mischung):** Ruhe & Ausgeglichenheit, kann ängstliche Gefühle lindern, fördert Entspannung
- **Serenity Kapseln:** Gegen innere Unruhen, für einen erholsamen Schlaf.
- **Peace Roll-On:** Für inneren Frieden und Gelassenheit. Optimal auch für unterwegs.
- **Deep Blue Stick:** Für Nackenverspannungen durch Stress.
- **Clary Calm:** Hormonhaushalt, Stimmungsschwankungen, Menstruation (unregelmäßiger Zyklus, Zyklusbeschwerden)
- **Wild Orange:** stimmungsaufhellendes Öl, das „Öl der Fülle“,
- **Zeder (Cedarwood):** Entspannung, Schlaf, beruhigung, Erdung

ZUM WARENKORB

<https://doTERRA.me/6x8zoQ>

Diesen Link kannst du bearbeiten und anpassen. Du kannst Öle löschen und aber auch andere Öle hinzufügen.



Together Kit

Selbstfürsorge & Dufterlebnis

12 ätherische Öle (15 ml), Diffuser und Ölbox für alle, die ihr Wohlbefinden ganzheitlich steigern möchten.

Paket 4

- **Lavendel:** wirkt beruhigend, fördert den erholsamen Schlaf & Entspannung, Stressreduktion, Mückenschutz, Verbrennungen, Beulen und Allergien, entzündungshemmend, Hautpflege
- **Balance (erdende Mischung):** Ruhe & Ausgeglichenheit, kann ängstliche Gefühle lindern, fördert Entspannung
- **Pfefferminze:** Energie, Aufmerksamkeit, Fokus und Ausdauer
- **Zitrone:** Lebensmittelaroma, energisierendes Öl, unterstützt eine gesunde Verdauung und Entgiftung
- **OnGuard (Schützende Mischung):** Immunsystem stärken, Schutz und Abwehr: gesunde Grenzen, fördert Gelassenheit in stressigen Situationen, Lebensmittelaroma, zur Reinigung von Haushaltsoberflächen
- **Eukalyptus:** Haut, Entspannung, freies Atmen, Wellness, Energie Booster
- **Zitronengras:** Lebensmittelaroma, Motivation, Gesichtereinigung, Klarheit, Fokus
- **Wild Orange:** Lebensmittelaroma, stimmungsaufhellendes Öl, "Öl der Fülle"
- **Grüne Mandarine:** sofortiger Stimmungsaufheller, Angstlösend, Schutz vor Umweltstressoren, Haut (Poren, straffen)
- **Citrus Bliss:** belebende Mischung, unterstützt eine positive Stimmung
- **Adaptiv (beruhigende Mischung):** für Ruhe, bei Nervosität und inneren Unruhen
- **Motivate (ermutigende Mischung):** stärkt Gefühle von Selbstvertrauen, Optimismus und Entschlossenheit, hilft Kreativität zu entfalten und Mut zu finden
- **Zubehör:** Laluz Diffuser aus Glas, hölzerne Box und Booklet

ZUM WARENKORB

<https://doTERRA.me/aBhP-N>

Du kannst diesem Kit noch jedes Öl hinzufügen.



Schwangerschaft & Babys *Paket 5*



Schwangerschaft:

- **Tamer:** Übelkeit
- **Zypresse:** Wassereinlagerungen
- **Copaiba Kapseln:** Nervensystem beruhigen, erholsam Schlafen
- **Lavendel:** Emotionale Balance, Schlaf, Spannende Brüste, Beruhigung Magensäure, entspannen, kann bei der Geburt unterstützen, Verbrennungen, After Sun, Beulen, Brust, Windelausschlag, Geburtsverletzungen, Schürfwunden, Spreissel, Stiche, Husten
- **Balance:** Emotionale Balance, Ausgeglichenheit
- **Wild Orange:** unterstützt Kreislauf, magenberuhigend (auch für Babys), gegen Erschöpfung, Angst, Gelbsucht Babys

Baby & Stillen:

- **Römische Kamille:** mit Lavendel bei gereizten Brustwarzen, emotionale Balance & Schlaf bei Kind, weinerliches Baby
- **Fenchel:** regt den Milchfluss an
- **Nelke (Clove):** Zahnen
- **Geranie:** Brustwarzen, Hautpflege, Milchstau, Übelkeit beim Baby
- **Helichrysum (Strohblume):** Verletzungen, Beulen, Windelausschlag, Geburtsverletzungen, Stiche
- **Teebaum:** Erkältung, Immunsystem für Kind und Mama
- **Lemon:** Erkältung (in Kombination mit Teebaum), Entgiftung
- **Myrrhe:** Nabelschnur versiegeln, Windelausschlag
- **Pefferminz:** Abstillen

Geburt:

- **Basilikum:** krampflindernd (mit Trägeröl auf den unteren Rücken auftragen)
- **Clary Sage:** wehenanregend (auf den Zeh auftragen)
- **Weihrauch:** Bindung Mutter und Kind, Stress, innerer Frieden, Entspannung, Narben, Husten, Geburtsverletzungen

ZUM WARENKORB

https://doTERRA.me/AiA_uD

Diesen Link kannst du bearbeiten und anpassen. Du kannst Öle löschen und aber auch andere Öle hinzufügen.

Du kannst die Öle auch Schritt für Schritt bestellen. Durch unser Treueprogramm, kannst du Punkte sammeln mit denen du deine Öle bezahlen kannst und hast viele weitere tolle Vorteile, wie zum Beispiel das kostenlose Produkt des Monats.



Kleiner Start *Paket 6*

Aroma Touch Diffused Kit: 8 ätherische Öle (5 ml)
für mentales & körperliches Wohlbefinden.

- **Lavendel:** wirkt beruhigend, fördert den erholsamen Schlaf & Entspannung, Stressreduktion, Mückenschutz, Verbrennungen, Beulen und Allergien, entzündungshemmend, Hautpflege
- **Balance (erdende Mischung):** Ruhe & Ausgeglichenheit, kann ängstliche Gefühle lindern, fördert Entspannung
- **OnGuard (Schützende Mischung):** Immunsystem stärken, Schutz und Abwehr: gesunde Grenzen, fördert Gelassenheit in stressigen Situationen, Lebensmittelaroma, zur Reinigung von Haushaltsoberflächen
- **Deep Blue:** unterstützt Muskeln und Gelenke, zur Muskelregeneration nach dem Sport
- **Teebaum:** beliebtes Hautpflegemittel, reinigende & klärende Wirkung, Abgrenzung
- **Pfefferminz:** Aufmerksamkeit und Fokus, kann bei gelegentlichen Kopfschmerzen und Übelkeit unterstützen, unterstützt freie Atmung, Klarheit, belebend
- **Wild Orange:** Lebensmittelaroma, stimmungsaufhellendes Öl, "Öl der Fülle"
- **Aroma Touch:** Fokus, Massagemischung, Entspannung
- **Fraktioniertes Kokosöl:** Öl zum mischen, nicht fettend
- **Petal Diffuser:** Ultraschallvernebler zur optimalen aromatischen Anwendung

ZUM WARENKORB

https://doterra.me/_GbNNK

Du kannst diesem Kit noch jedes Öl hinzufügen.

Mit Diffuser!



Ergänze dein Kit *Add Ons*



Mach deine Bestellung rund! Das sind die beliebtesten Öle und Nahrungsergänzungen, die die meisten noch mit dazu nehmen.

- **Clary Calm:** Hormonhaushalt, Stimmungsschwankungen, Menstruation (unregelmäßiger Zyklus, Zyklusbeschwerden)
- **Basilikum:** Menstruationskrämpfe
- **Fraktioniertes Kokosöl:** Öl zum mischen, nicht fettend
- **Veggie Kapseln:** Mische Öle zur innerlichen Einnahme
- **On Guard Cleaner Konzentrat:** Toxische Entlastung im Haushalt
- **On Guard Softgels:** Immunsystem (auch während der Schwangerschaft & Stillzeit)
- **ZenGest Softgels:** Verdauung, Blähbauch, Sodbrennen
- **Serenity Kapseln:** Erholsamer Schlaf & durchschlafen
- **Copaiba Kapseln:** Gesunder Schlaf, Nervensystem regulieren (auch während der Schwangerschaft)
- **Deep Blue Stick** oder **Deep Blue Rub (Creme):** Muskeln und Gelenke, Verspannungen im Nackenbereich / Kopfschmerzen (Stick)
- **Sonnenschutz:** dōTERRA™ sun Mineralischer Sonnenschutz-Stick für Gesicht und Körper für die ganze Familie
- **MetaPWR Advantage:** Kollagen, Haarwachstum anregen, Haut glätten, mehr Energie, Stoffwechsel ankurbeln, gesunde Nägel, Wohlbefinden steigern

ZUM WARENKORB

<https://doTERRA.me/t3Qlfb>

Diesen Link habe ich dir erstellt, damit du die Produktnummern von dort aus rauskopieren kannst.

Unsere Ölwelt

Sobald du dein dōTERRA-Konto über mich angelegt hast, erhältst du viele weitere Vorteile:



- **Willkommenspaket** mit Aromaarmband
- **Onlinekurs:** Öltraining
- **Onlinekurs:** Wellness Education mit über 70 Expertenworkshops
- **Auf Wunsch:** Zugang zur Öl Business Akademie und persönliches Mentoring
- **Wellness Gespräch** via Zoom oder Telefon
- **persönliche Betreuung** via WhatsApp
- **Community-Gruppen** via Telegram & WhatsApp
- u.v.m.

“Es gibt für fast alles eine natürliche Lösung. Wieso es nicht erstmal mit der Kraft der Natur versuchen?”

Alexa Katharina
Yogalehrerin & Aromaberaterin



**SCHREIB MIR VIA
WHATSAPP**

Nimm dein Wohlbefinden in deine eigene Hand.

[@alex_a_katharina](#)
[@momentgefuehl](#)