



GRATIS LEITFADEN FÜR EINSTEIGER

Ätherische Öle für Einsteiger

Ein sanfter Wegweiser in die Welt der Düfte, mit einfachen Ritualen für deinen Alltag.



Create your Life.

Andrea Daniel Coaching · andrea-daniel.de

Schön, dass du da bist

Ich bin Andrea, Emotionscoach und seit 2024 dōTERRA Wellness-Beraterin. Ich verbinde Coaching mit Energiearbeit, und ätherische Öle gehören für mich ganz selbstverständlich dazu: zur Selbstfürsorge, zu kleinen Ritualen im Alltag und zu Momenten der Ruhe zwischendurch.

Vielleicht stehst du gerade ganz am Anfang und fragst dich, was es mit diesen kleinen Fläschchen eigentlich auf sich hat. Genau dafür habe ich diesen Leitfaden geschrieben: kompakt, ehrlich und ohne Fachchinesisch.

Du erfährst, was ätherische Öle sind, wie du sie sicher anwendest und welche fünf Öle sich besonders gut für den Einstieg eignen, dazu ein paar kleine Rituale für deinen Alltag.

„Ich wünsche dir viel Freude beim Entdecken. Herzlich, Andrea.“

DAS ERWARTET DICH

- Was ätherische Öle sind, und wie dōTERRA für Qualität sorgt
- Drei Wege der Anwendung: aromatisch, auf der Haut, innerlich
- Sicherheit zuerst: die wichtigsten Regeln für den Einstieg
- Meine 5 Lieblingsöle für Einsteiger
- Kleine Rituale für Morgen, Abend und unterwegs

Was sind ätherische Öle?

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Pflanzenauszüge. Sie stecken in Blüten, Blättern, Schalen, Harz oder Holz und werden meist durch Wasserdampfdestillation oder Kaltpressung gewonnen. Was übrig bleibt, ist pures, konzentriertes Aroma: In einem einzigen Tropfen steckt oft die Kraft mehrerer Pflanzenteile.

Menschen nutzen diese Düfte schon seit Jahrtausenden, von den alten Ägyptern bis heute. Verändert hat sich vor allem eines: wie leicht wir heute an gute Qualität kommen und wie vielseitig wir Öle im Alltag einsetzen können, im Diffusor, auf der Haut oder in der Küche.



Warum ich mit dōTERRA arbeite

dōTERRA setzt auf den eigenen CPTG-Qualitätsstandard (Certified Pure Tested Grade) und lässt jede Charge mehrfach testen. Genau das war für mich der Grund, mich für diese Marke zu entscheiden.

GUT ZU WISSEN

Ätherische Öle sind Naturprodukte, aber keine Arzneimittel. Sie ersetzen keine ärztliche Behandlung. Mehr dazu findest du im Hinweis am Ende dieser Broschüre.

Drei Wege der Anwendung

1

Aromatisch

Der sanfteste Einstieg: ein paar Tropfen in den Diffusor geben und im Raum verteilen lassen. Wunderbar für einen Duft am Morgen, während der Arbeit oder als kleines Ritual am Abend.

2

Auf der Haut (topisch)

Verdünn mit einem Trägeröl auftragen, zum Beispiel fraktioniertes Kokosöl, Mandel- oder Jojobaöl. Faustregel für den Einstieg: ein Tropfen ätherisches Öl auf drei Tropfen Trägeröl. Teste ein neues Öl zuerst an einer kleinen Hautstelle.

3

Innerlich

Nur bei Ölen, die laut Etikett dafür geeignet sind (siehe Supplement Facts), zum Beispiel Lemon oder Peppermint: ein Tropfen ins Wasserglas oder in eine leere Kapsel.

Achte immer auf die Anwendungshinweise auf dem Etikett und in der Produktbeschreibung, sie sagen dir, wofür ein Öl geeignet ist.



Sicherheit zuerst

Ätherische Öle sind hochkonzentriert und entsprechend kraftvoll. Ein paar einfache Regeln sorgen dafür, dass du sie von Anfang an entspannt und sicher genießen kannst.

- Starte immer mit einem einzigen Tropfen, um dich langsam an Aroma und Intensität heranzutasten.
- Verdünne ätherische Öle bei äußerer Anwendung mit einem Trägeröl, besonders bei empfindlicher Haut.
- Meide Augen, Schleimhäute und verletzte oder gereizte Hautstellen.
- „Heiße“ Öle wie Zimt, Nelke, Oregano oder Thymian sind besonders intensiv: großzügig verdünnen, etwa ein Tropfen auf zehn Tropfen Trägeröl.
- Zitrusöle wie Lemon, Wild Orange oder Bergamotte können die Haut lichtempfindlicher machen: nach äußerer Anwendung rund zwölf Stunden direkte Sonne meiden.
- Bewahre deine Öle außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

Bei Schwangerschaft, Stillzeit, Vorerkrankungen oder für Kinder gilt: im Zweifel immer vorher fachkundig beraten lassen.

Meine 5 Lieblingsöle

Lemon

Frisch, klar, bekannt.

Der zitrusig-frische Alltagsbegleiter: ein Tropfen im Wasserglas, im Diffusor oder für einen klaren Kopf beim Aufräumen.

Wild Orange

Fruchtig & fröhlich.

Ein stimmungsvoller Begleiter für den Morgen. Harmoniert wunderbar mit fast allen anderen Ölen, ein echter Alleskönner im Diffusor.

Lavender

Der Ruhepol.

Der Klassiker für die Abendroutine: ein Tropfen aufs Kopfkissen, ins Badewasser oder in dein Abendritual.

Peppermint

Der Frischekick.

Belebend am Nachmittag: ein Tropfen im Pfefferminztee oder verdünnt im Nacken für einen frischen Moment.

Frankincense

Der achtsame Begleiter.

Weihrauch: erdig und warm. Wunderbar für Meditation, Yoga oder einen ruhigen Moment ganz für dich.



FÜR DEINEN ALLTAG

Kleine Rituale zum Ausprobieren

FÜR DEN MORGEN

Diffusor-Blend

3 Tropfen Wild Orange + 2 Tropfen Peppermint. Für einen wachen, freundlichen Start in den Tag.

FÜR DEN ABEND

Kissenspray

1 Tropfen Lavender aufs Kopfkissen, oder als Spray: Lavender, Wasser und ein Schuss hochprozentiger Alkohol in einer Sprühflasche.

FÜR UNTERWEGS

Ruhe-Rollon

6 Tropfen Frankincense + 6 Tropfen Lavender in einer 10-ml-Rollon-Flasche, mit Trägeröl aufgefüllt. Für ruhige Momente zwischendurch, zum Beispiel auf die Handgelenke.



UND JETZT?

Lust, tiefer einzusteigen?

Persönliche Beratung

Buche dir ein kostenloses Erstgespräch.
Wir schauen gemeinsam, welche Öle zu
deinem Alltag passen.



zeeg.me/andreadaniel

Meine Website

Mehr Rituale, meine Empfehlung fürs
Einstiegs-Kit und dein eigener
dōTERRA-Account, Schritt für Schritt
erklärt.



andrea-daniel.de

Oder schreib mir einfach: info@andrea-daniel.de

*Manchmal beginnt Veränderung
mit einem einzigen Tropfen.*

– Andrea





ÜBER MICH

Andrea Daniel

Emotionscoach · dōTERRA Wellness-Beraterin

Ich verbinde Coaching mit Energiearbeit. Als emTrace Mastercoach und dōTERRA Wellness-Beraterin begleite ich Menschen dabei, sanft in Veränderung zu kommen, im Innen wie im Außen, mit Ritualen, die sich leicht in den Alltag einfügen lassen.



Create your Life.

RECHTLICHER HINWEIS

Diese Broschüre dient der allgemeinen Information und ersetzt keine medizinische, psychologische oder therapeutische Beratung. Ätherische Öle sind keine Arzneimittel und nicht zur Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten bestimmt. Wende dich bei gesundheitlichen Beschwerden bitte an eine Ärztin oder einen Arzt. Ich bin unabhängige dōTERRA-Vertriebspartnerin, die Links und QR-Codes auf dieser Seite können Affiliate-Links sein, über die ich bei einem Kauf eine Provision erhalten kann.

