

ERLEBE DEN  
Ölezauber



*Aromatische Tricks und Kniffe*

@SILKE\_BALANCE





“  
*Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,  
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin  
und dass alles, was geschieht, richtig ist.  
Von da an konnte ich ruhig sein.  
Heute weiß ich: Das nennt man VERTRAUEN.*

*-Charlie Chaplin*

---

# Die Magie ätherischer Öle

---

Ein ätherisches Öl ist nicht einfach nur ein Öl. Es ist pure Leidenschaft, Liebe, Verbundenheit zur Natur und verflüssigte Selbstliebe zu Deinem Körper, Geist und Seele.

Wir haben so sehr verlernt, auf unseren Körper und unsere Intuition zu vertrauen - oft nehmen wir beide nicht einmal mehr wahr. Die Botschaft der Pflanzenseelen wird Dich immer auf eine besondere Art umhüllen, mitreißen, halten und liebevoll begleiten.

Mit einem einzigen Tropfen eines ätherischen Öls bist Du sofort in einer anderen Welt. Wusstest Du, dass es in 20 Sekunden Dein limbisches System erreicht? Das ist der Ort, wo all Deine Gefühle und Erinnerungen gespeichert sind. Nach nur 20 Minuten sind die Öle schon in Deinem Blutkreislauf messbar.

Gib dazu einfach einen Tropfen Deines liebsten Öls auf Deine Hand, verreibe sie mit der Anderen und halte beide Hände vor Dein Gesicht. Bei dieser kleinen Atemmeditation kannst Du Dich zwischendurch immer wieder schnell zu Dir ins Hier und Jetzt bringen.



## Das Geheimnis...

Ätherische Öle sind aromatische, hochkonzentrierte Pflanzenextrakte, die sorgfältig durch Dampfdestillation, Kaltpressung oder Harzanzapfung gewonnen werden. Schon seit tausenden von Jahren werden sie für kosmetische Zwecke und zur Steigerung unseres körperlichen und geistigen Wohlbefindens genutzt.

Die reinen ätherischen Öle sind in ihrer Wirkung wesentlich konzentrierter, als die Pflanzen aus denen sie stammen. Mit jeder Flasche der ätherischen Öle von Young Living hältst Du somit die reine Essenz aus der Natur in Deinen Händen.



### Wusstest Du, dass Du ätherische Öle...

- 1** äusserlich auf der Haut  
(als pures Öl, verdünnt,  
in Gesichts- und  
Hautpflegen, Lotions,  
Haarwäsche,  
Duschbad, usw...),
- 2** aromatisch im Diffuser
- 3** und innerlich  
anwenden kannst?

# Anwendungsmöglichkeiten

---



Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich mich von allem befreit, was nicht  
gesund für mich war, von Speisen,  
Menschen, Dingen, Situationen  
und von Allem, das mich immer wieder  
hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs  
nannte ich das gesunden Egoismus,  
aber heute weiß ich, das ist SELBSTLIEBE.

*-Charlie Chaplin*

# Anwendungsmöglichkeiten

## Tipps und Tricks zur sicheren Anwendung

### ÄUßERLICH

- Trage die Öle äußerlich, an der Stelle wo Du sie brauchst, auf
- Beliebte Stellen: Fußsohlen, Nacken, Handgelenke, hinter den Ohren, Brust, Bauch, entlang der Wirbelsäule.
- Mache Dir Deine eigenen Roll-Ons! Vermische dazu mehrere ätherische Öle mit einem Trägeröl.



In den Diffusern von Young Living kommt die Ultrasonic Technologie zum Einsatz, die die ätherischen Öle in kleine Moleküle bricht. Damit sind sie leichter über die Atemwege aufzunehmen und liefern Dir so alle wichtigen Vorteile der ätherischen Öle.

Wusstest Du, dass ätherische Öle Mikroplastik lösen können? Daher sind alle Diffuser von Young Living bpa-frei.

### AROMATISCH

Durch das Inhalieren ätherischer Öle erreichen diese direkt das limbische System - das Zentrum der Emotionen.

- Gib mehrere Tropfen des gewünschten Öls in Deinen Diffuser
- Tropfe 1-2 Tropfen auf Deinen Schal (außer er ist weiß).
- Mache Dein eigenes natürliches Raumspray mit ein paar Tropfen Deiner Lieblingsöle, einem Emulgator deiner Wahl (z.B. Salz) und Wasser.

# Anwendungsmöglichkeiten

## Tipps und Tricks zur sicheren Anwendung

### INNERLICH

Young Living hat weltweit als erster Hersteller ätherische Öle auf den Markt gebracht, die als Nahrungsergänzungen zugelassen sind. Daher können wir die Öle der Pluslinie beruhigt einnehmen.

- Frische Dein Wasser mit 1-2 Tropfen eines +Öls auf.
- Erstelle Dir Deine eigenen Kapseln zum Einnehmen.
- Verwende die +Öle beim Kochen und Backen.



Du isst Deine Spaghetti gerne mit einer Basilikum - Tomatensoße? Probier mal eine kleine Menge Basilikum +Öl aus. Ein in das Öl getunkter Zahnstocher genügt dabei schon völlig, um ein großartiges Aroma zu zaubern.

Du bäckst gern? Verfeinere Deinen Teig mit zwei bis drei Tropfen des Zitronen +Öls, das schmeckt himmlisch!

# Anwendungsmöglichkeiten

## Tipps und Tricks zur sicheren Anwendung

- Teste immer zuerst auf der Haut, ob Du die Öle verträgst. Bei Rötungen mische mit einem Trägeröl.
- Sei vorsichtig, wenn Du sogenannte heiße Öle (wie Oregano, Thieves, Nelke, etc.) verwendest. Wenn Du Dir nicht sicher bist, vermische sie mit einem Trägeröl.
- Zitrusöle und Sonnenlicht vertragen sich nicht. Warte 48h bis Du in die Sonne gehst, nachdem Du ein Zitrusöl unverdünnt aufgetragen hast. Es könnten sonst braune Flecken auf Deiner Haut entstehen. Sollte es schon passiert sein: keine Sorge, nach ein paar Tagen verschwinden diese wieder von selbst.
- Ätherische Öle nicht in Augen, Ohren oder Nase tropfen.
- Lies Dir vorher den Anwendungshinweis auf der Rückseite Deiner Öle durch.
- Sei vorsichtig mit Ölen in der Schwangerschaft, frage im Zweifelsfall bei Deinem Arzt nach.
- Bei Kindern immer eine kleinere Menge verwenden und mit einem Trägeröl mischen (Verhältnis 4:1).
- Bewahre Deine Öle dunkel und kühl auf.



# Rezept - Ideen

---

“

*Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen,  
so habe ich mich weniger geirrt.  
Heute habe ich erkannt: das nennt man DEMUT .*

*-Charlie Chaplin*

# Rezepte mit Ölen aus dem Starterset

Diese Rezepte sind für 10ml Roll-Ons formuliert. Du brauchst leere Roll-On Fläschchen (bestenfalls aus Glas), Trägeröle und die gewünschten, ätherischen Öle.

Gib die ausgewählten Öle in den Roll-On und fülle den Rest mit einem Trägeröl (z.B. V-6, Jojobaöl, etc.) auf.

## ENERGIE & FOKUS

10 Pfefferminze  
10 Zitrone

## IN DIE MITTE FINDEN

10 Weihrauch  
5 Lavendel

## FÜRS BAUCHGEFÜHL

10 DiGize  
5 Pfefferminze  
5 Copaiba

## WELLNESS BOOST

10 Thieves  
8 Orange+

## FEEL GOOD

10 Stress Away  
10 Orange

## RUNTERKOMMEN

10 Stress Away  
5 Lavendel

## SCHNUPFNASE

10 R.C.  
5 Pfefferminze

## GUT SCHLAFEN

10 Lavendel  
8 Weihrauch  
5 Stress Away

## TRÜBER TAG

10 Orange+  
8 Weihrauch  
5 Zitrone

# Weitere Rezepte

Ich kann gut lernen

4 Tropfen Pfefferminze

4 Tropfen Zimt

2 Tropfen Rosmarin

Ich kann noch besser lernen

3 Tropfen Rosmarin

3 Tropfen Frankincense

3 Tropfen Pfefferminze

Ich kann mich gut konzentrieren

2 Tropfen Frankincense

2 Tropfen Vetiver

4 Tropfen Zedernholz

Ich kann mich noch besser konzentrieren

1 Tropfen Basilikum

1 Tropfen Rosmarin

2 Tropfen Zitrone

2 Tropfen Pfefferminze

2 Tropfen Grapefruit

2 Tropfen Lavendel

Ich bin frei von Stress - für Frauen

4 Tropfen Lavendel

3 Tropfen Muskatellersalbei

2 Tropfen Ylang Ylang

1 Tropfen Marjoran

Ich bin frei von Stress - für Männer

2 Tropfen Frankincense

3 Tropfen Zedernholz

3 Tropfen Bergamotte

# Diffusermischungen

## Durchatmen

4 R.C.  
2 Pfefferminze  
2 Zitrone

## Energie und Fokus

3 Citrus Fresh  
3 Pfefferminze  
2 Highest Potential

## Das Zuhause reinigen

3 Purification  
2 Salbei  
2 Weihrauch

## Süße Träume

3 Lavendel  
3 Zedernholz  
1 Vetiver

## Meeresbrise

4 Spearmint  
3 Pfefferminze  
2 Limette  
2 Lavendel  
2 Rosmarin

## Kreativität

5 Motivation  
3 Rosmarin

## Natürliche Abwehr

4 Thieves  
2 Orange  
2 Zitrone  
1 Thymian  
1 Oregano

## Stimmungsaufheller

3 Joy  
2 Orange

## Weihnachtsstimmung

4 Zimtrinde  
2 Zitrone  
2 Orange  
2 Cardamom  
2 Nutmeg

# Oily Facts

---



*Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich mich geweigert, weiter in der  
Vergangenheit zu leben und mich um meine  
Zukunft zu sorgen.*

*Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick,  
wo ALLES stattfindet, so lebe ich heute jeden  
Tag und nenne es BEWUSSTHEIT.*

*-Charlie Chaplin*

# Wusstest Du, dass ...

... in einer 5 ml Flasche ungefähr 90 Tropfen Öl stecken und in einer 15 ml Flasche ungefähr 240 Tropfen, je nach Konsistenz des Öls? Pro Anwendung brauchst Du im Durchschnitt 1-3 Tropfen. Wenn Du also von 2 Tropfen pro Anwendung ausgehst, reicht Dein 15 ml Öl für ungefähr 120 Anwendungen.

... Thieves Reiniger ausschließlich aus Pflanzen gemacht ist? Thieves Reiniger ersetzt Mehrzweckreiniger, Glasreiniger, Bodenreiniger und alle anderen Reiniger. Eine pure Win-Win-Situation - vor allem wenn Du dir ausrechnest was Du Dir da an Geld, Schadstoffen und Platz sparen kannst.

... auch Jasmin zu den aufwendigsten und daher wertvollsten Ölen zählt? Jasminblüten müssen am Tag, an dem sie sich öffnen, handgepflückt werden, bevor es zu heiß wird. Es braucht 8 Millionen handgepflückte Blüten um 1 Kg Öl zu produzieren.

... Tests gezeigt haben, dass die Öle Herz, Leber und Schilddrüse in 3 Sekunden erreichen, wenn sie inhaliert werden? Sie konnten 26 Sekunden, nachdem sie aufgetragen wurden, im Blutkreislauf nachgewiesen werden. Der Ausstoß ätherischer Öle aus einem normalen gesundem Körper benötigt drei bis sechs Stunden.

... die Preisdifferenzen der ätherischen Öle von den Pflanzen und deren Erträgen abhängen? Rose, zum Beispiel, ist eines der wertvollsten Öle, denn aus 60.000 Rosenblüten bekommt man nur 30 ml Rosenöl. Vergleichsweise gibt es reichlich Lavendel. Für 3 kg Lavendelöl benötigt es 100 kg Lavendel. Daher kommen die großen Preisunterschiede.

Copyright by Silke Buchheim  
Mail I kontakt@teamdufties.com  
Website I teamdufties.com

**Verwendete Quellen:**  
[www.youngliving.com](http://www.youngliving.com)

Erfahrung und Liebe zu den ätherischen Ölen und  
diesem besonders wertvollen Thema Selbstliebe



**Hinweis:**

Alle getätigten Aussagen in diesem Handbuch stellen keine  
Heilversprechen dar, sondern basieren auf eigens gemachten Erfahrungen.

Im Zweifel kontaktiere bei einer anhaltenden Erkrankung  
bitte immer Deinen behandelnden Arzt.

