

## UNTERSEE BALANCE

Aromafachberatung & Coaching

### Einstiegsleitfaden

# Die 10 wichtigsten Öle

*Dein sicherer Begleiter für die natürliche Hausapotheke*

Anwendung • Sicherheit • Lagerung • Wissenschaft



### Silvana Laukner

Pharmaassistentin & Aromafachberaterin

Untersee Balance | Steckborn, Thurgau • Schweiz

*Zur allgemeinen Information — kein Ersatz für ärztliche Beratung.*

© Silvana Laukner | [untersee-balance.ch](http://untersee-balance.ch)



### Silvana Laukner

Pharmaassistentin EFZ  
Aromafachberaterin

## Hallo und willkommen

Schön, dass du hier bist.

Mein Name ist Silvana Laukner. Ich bin 1978 im Thurgau geboren, seit 1997 als Pharmaassistentin im Gesundheitswesen tätig — und nach über 30 Jahren Apothekenpraxis hat mich die Welt der ätherischen Öle 2023 neu begeistert.

In all den Jahren hinter dem Handverkaufstisch habe ich eines immer wieder beobachtet: Menschen möchten etwas für sich tun, selbstwirksam sein, natürliche Alternativen kennenlernen. Gleichzeitig kursieren im Bereich der ätherischen Öle enorm viele Halbwahrheiten, Heilsversprechen und esoterische Deutungen, die Kundinnen und Kunden eher verunsichern als stärken.

Genau an diesem Punkt setzt dieser Ratgeber an.

Ich habe ihn geschrieben für alle, die fundierte Informationen wollen, ohne in Mystik zu verfallen. Für alle, die verstehen möchten, was in einer Flasche tatsächlich drin ist, wie ein Öl im Körper wirkt, wo die Grenzen der Selbstanwendung liegen und wie man Qualität erkennt.

Die folgenden Seiten verbinden mein pharmazeutisches Fachwissen mit der Erfahrung aus drei Jahrzehnten Kundengesprächen. Du findest hier keine Wundermittel, sondern verlässliche Begleiter für den Alltag — mit klaren Anwendungstipps, ehrlichen Sicherheitshinweisen und Rezepten zum Nachmachen.

Mein Anspruch: Du sollst nach der Lektüre in der Lage sein, selbstbewusst und sicher mit ätherischen Ölen umzugehen. Nicht als Ersatz für eine ärztliche Behandlung, sondern als wertvolle Ergänzung für Momente, in denen es genau dafür gemacht ist — für Wohlbefinden, Ruhe, frisches Raumklima und bewusste Alltagsbegleitung.

*Ganz viel Freude beim Lesen.*

*Deine Silvana*

#### Hast du Fragen? Schreib mir:

**E-Mail** [unterseebalance@gmail.com](mailto:unterseebalance@gmail.com)

**Telefon** +41 78 817 38 35

**Web** [untersee-balance.ch](http://untersee-balance.ch)

# Inhaltsverzeichnis

## Teil I — Grundlagen

Einleitung & Nutzungshinweise	4
Allgemeine Sicherheitsregeln	6
Wirkmechanismen der Aromatherapie	7
Klassifizierung der Duftnoten	8
Qualitätsprüfung: Die 11 Säulen	9
Trägeröle und Mazerate	10

## Teil II — Die 10 wichtigsten Öle

01 Lavendel — 02 Pfefferminze — 03 Zitrone	11–16
04 Teebaum — 05 Oregano — 06 Weihrauch	17–22
07 Atemwegsmischung Air™ — 08 Verdauungsmischung ZenGest™	23–26
09 Schutzmischung On Guard™ — 10 Muskel- und Gelenkmischung Deep Blue™	27–30

## Teil III — Vertiefung & Praxis

Meine liebsten Roller-Rezepte	31
Anwendungsmethoden (Bäder, Inhalation)	32
Oxidation & chemische Stabilität	33
Sicherheit & Toxikologie	34
Erweiterte Öl-Details & Komplex-Analysen	35
Die Kunst des Mischens (30/50/20-Regel)	36
Dosierungstabelle & Altersgerechte Dosierung	37
Diffuser-Guide	38
Häufig gestellte Fragen (FAQ)	39
Quellenverzeichnis	40
Lagerungs-Übersicht	41
Fazit & Empfehlungen	42
Über die Autorin & Angebote	43

# Einleitung

Dieser Leitfaden wurde von mir basierend auf meinem Fachwissen als Pharmaassistentin mit 30 Jahren Berufserfahrung erstellt und richtet sich an alle, die zehn bewährte ätherische Öle sicher und informiert in ihren Alltag integrieren möchten. Die Aromatherapie wird heute als integraler Bestandteil der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) und damit als wissenschaftlich fundierte Naturheilmedizin betrachtet, die über die bloße Beduftung von Räumen weit hinausgeht.

## Warum dieser Leitfaden unterschiedlich ist

Basierend auf dem Fachwissen einer pharmazeutisch ausgebildeten Fachperson kombiniert dieser Ratgeber aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischen Sicherheitsempfehlungen — nicht für Anfänger allein, sondern als Referenzmaterial für Aromatherapie-Interessierte auf allen Erfahrungsstufen.

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Pflanzenstoffe. Sie sind kein Ersatz für medizinische Behandlung. Die Informationen basieren auf pharmakologischen Grundlagen und anerkannter Fachliteratur. Die bei den einzelnen Ölen angegebenen Prozentbereiche der Hauptbestandteile sind typische Richtwerte gemäss ISO-Normen und Fachliteratur (Tisserand & Young); chargenspezifische Werte zu den hier vorgestellten dōTERRA-Ölen können über die Source-to-You-Plattform per Chargennummer eingesehen werden.

### Wichtiger Hinweis

Diese Inhalte dienen ausschliesslich der allgemeinen Information und ersetzen in keinem Fall eine ärztliche Diagnose, Therapieempfehlung oder medikamentöse Beratung. Bei bestehenden Erkrankungen, Schwangerschaft, Stillzeit oder bei Einnahme von Dauermedikamenten ist vor der Anwendung ätherischer Öle grundsätzlich Rücksprache mit dem behandelnden Arzt oder Apotheker zu halten.

## Warum ich als Pharma-Expertin auf dōTERRA setze

Als Pharmaassistentin ist das Thema Qualität für mich kein Marketing-Slogan, sondern eine fachliche Grundvoraussetzung. In meiner langjährigen Apothekenpraxis habe ich gelernt, dass die Wirksamkeit und Sicherheit eines Produkts untrennbar mit seiner Reinheit und der Standardisierung seiner Inhaltsstoffe verbunden sind. Bei der Auswahl ätherischer Öle mache ich keine Kompromisse — deshalb habe ich mich bewusst für dōTERRA entschieden.

### Der CPTG-Standard

Der entscheidende Faktor für mein Vertrauen ist der CPTG-Standard (Certified Pure Tested Grade). Anders als bei vielen marktüblichen Ölen unterliegt jede einzelne Charge bei dōTERRA strengsten Prüfverfahren. Es wird lückenlos garantiert, dass die Öle frei von Füllstoffen, synthetischen Zusätzen oder Verunreinigungen wie Pestiziden und chemischen Rückständen sind. Diese pharmazeutische Reinheit ist essenziell für eine sichere Anwendung in der Aromatherapie.

### Maximale Transparenz

Ein weiterer Punkt, der mich als Fachperson überzeugt, ist die maximale Transparenz. Über die Plattform „Source To You“ kann ich mittels einer Chargennummer auf jeder Flasche eines Einzelöls die spezifischen Analyseergebnisse einsehen. dōTERRA stellt sicher, dass die chemische Zusammensetzung jeder Essenz exakt den hohen Anforderungen entspricht, die für eine sichere Anwendung in der Aromatherapie nötig sind.

### Co-Impact Sourcing

Zusätzlich beeindruckt mich das Co-Impact Sourcing. dōTERRA bezieht seine Rohstoffe dort, wo die Pflanzen ihre natürliche Heimat haben und die besten klimatischen Bedingungen vorfinden. Dies garantiert nicht nur ein optimales Wirkstoffprofil, sondern unterstützt durch faire Partnerschaften auch die Menschen und Gemeinschaften vor Ort.

*„Für mich als Inhaberin von Untersee Balance bildet dōTERRA die perfekte Brücke zwischen pharmazeutischer Präzision und der reinen Kraft der Natur. Es ist die Sicherheit, die ich meinen Kunden weitergeben möchte: Naturheilkunde auf höchstem wissenschaftlichem Niveau.“*

— Silvana Laukner

# Allgemeine Sicherheitsregeln

## Immer verdünnen.

Ätherische Öle niemals pur auf die Haut. Standard: 2 % = ca. 12 Tropfen Öl auf 30 ml Trägeröl. Dies ist keine Empfehlung, sondern pharmakologische Notwendigkeit.

## Kinder.

Dosierungen für Kinder sind deutlich tiefer (max. 0,5–1 %). Bei Kindern unter 3 Jahren stets Kinderarzt oder ihre Aromafachberaterin befragen.

## Augen und Schleimhäute.

Öle fernhalten. Bei versehentlichem Kontakt: fettes Öl (z.B. Mandelöl zum Auswischen verwenden) — niemals Wasser. Wasser verteilt das Öl weiter.

## Schwangerschaft.

Im ersten Trimenon grundsätzlich zurückhaltend. Manche Öle sind kontraindiziert. Rücksprache mit Hebamme oder Arzt.

## Photosensibilisierung.

Besonders kaltgepresste Zitrusöle machen die Haut lichtempfindlich. Nach Auftragen 24 Stunden direkte Sonne meiden.

## Dauermedikation.

Bestimmte Öle können mit Medikamenten interagieren. Arzt oder Apotheker informieren.

## Haustiere.

Viele Öle sind für Tiere problematisch (besonders Katzen). Diffuser nur bei guter Belüftung. Teebaumöl ist für Katzen und Hunde toxisch.

## Patch-Test.

Neue Öle sollten 24 Stunden vorher auf Verträglichkeit getestet werden: 1 Tropfen verdünnt auf innere Ellbogenbeuge.

# Wirkmechanismen

Die Aromatherapie nutzt die flüchtigen Wirkstoffe von Pflanzen, um körperliche, emotionale und psychische Mechanismen zu beeinflussen. Diese Beeinflussung erfolgt über mehrere primäre Pfade, die parallel wirken.

## Der olfaktorische Pfad (Aufnahme über die Nase)

Duftmoleküle gelangen beim Einatmen an die Riechschleimhaut, wo sie Nervenimpulse auslösen, die ohne Umwege in das limbische System des Gehirns geleitet werden. Da das limbische System das Zentrum für Emotionen, Erinnerungen und vegetative Funktionen ist, können Düfte unmittelbar Entspannung, Angstlösung oder Konzentrationsförderung bewirken, bevor das Bewusstsein den Duft überhaupt rational verarbeitet hat.

## Der dermale Pfad (Aufnahme über die Haut)

Aufgrund ihrer lipophilen (fettlöslichen) Natur und ihrer geringen Molekülgrösse können ätherische Öle die Hautbarriere durchdringen, in die Blutbahn gelangen und systemische Wirkungen im Körper entfalten. Die Kenntnis dieser Mechanismen ist entscheidend, um zu verstehen, warum Verdünnung und Qualität der Öle keine optionalen Empfehlungen, sondern pharmakologische Notwendigkeiten sind.

## Orale Aufnahme (Einnahme)

Manche Öle können oral angewendet werden, aber nur unter professioneller Anleitung. Die orale Route führt zu höheren Konzentrationen im Blut und erfordert wissenschaftliches Verständnis von Hepatotoxizität und Wechselwirkungen. Anfänger sollten die orale Einnahme grundsätzlich meiden und sich auf topische und inhalative Wege beschränken.

### Synergie-Effekte bei Mischungen

Wenn mehrere Öle kombiniert werden, wirken ihre chemischen Bestandteile nicht bloss additiv, sondern ergänzen sich gegenseitig. Dies ist der Grund, warum durchdachte Mischungen oft ausgewogener sind als Einzelöle — und gleichzeitig, warum unsystematische Mischungen problematisch sind.

# Klassifizierung der Duftnoten

Die Einteilung der Öle in Duftnoten basiert auf der Flüchtigkeit der chemischen Bestandteile und bestimmt nicht nur den Geruchsverlauf, sondern gibt auch Hinweise auf die psychische und pharmakologische Wirkung. Ein Verständnis dieser Einteilung ist fundamental für die Komposition eigener Mischungen.

Duftnote	Charakteristika	Wirkungsweise	Beispiele
Kopfnote	Schnell flüchtig (bis ca. 2 h)	Erfrischend, belebend, konzentrationsfördernd	Zitrone, Pfefferminze
Herznote	Mittelflüchtig (ca. 3–4 h)	Harmonisierend, ausgleichend, seelisch stärkend	Lavendel, Rose
Basisnote	Langsam flüchtig (ca. 5–8 h+)	Erdend, stabilisierend, festigend, kräftigend	Weihrauch, Zeder

## Praktische Zuordnung mit Beispielen:

- Kopfnoten: Zitrone, Pfefferminze, Grapefruit, Bergamotte
- Herznoten: Lavendel, Rose, Geranium, Ylang-Ylang
- Basisnoten: Weihrauch, Sandelholz, Vetiver, Zedernholz

### Anwendungstipp

Die Integration dieser Einteilung ermöglicht es Anfängern, eigene Mischungen harmonisch zu gestalten und die Wirkungsdauer im Diffuser oder auf der Haut besser einzuschätzen. Eine gute Mischung kombiniert alle drei Noten und folgt idealerweise der 30/50/20-Regel (30 % Kopfnote, 50 % Herznote, 20 % Basisnote).

# Qualitätsprüfung

Da die Bezeichnung „ätherisches Öl“ gesetzlich nicht streng geschützt ist, finden sich auf dem Markt zahlreiche minderwertige Produkte: gestreckt mit Mineralölen, synthetisch hergestellt oder bereits oxidiert. Ein seriöses Etikett muss laut internationalem Standard die wichtigsten Qualitätskriterien erfüllen.

## Die 11 Säulen der Volldeklaration

#	Kriterium	Erklärung
1	100 % naturreines ätherisches Öl	Schliesst synthetische Zusätze oder Streckungen aus.
2	Botanischer Name (Lateinisch)	z.B. <i>Lavandula angustifolia</i> — garantiert die richtige Pflanze.
3	Deutscher Name	Zur einfachen Identifikation im Alltag.
4	Herkunftsland	Bodenbeschaffenheit und Klima beeinflussen die Zusammensetzung.
5	Anbauart	Biologisch-dynamisch (Demeter), kbA, Wildsammlung oder konventionell.
6	Verwendeter Pflanzenteil	Blüte, Blatt, Wurzel oder Schale verändern die Wirkung.
7	Gewinnungsverfahren	Wasserdampfdestillation, Kaltpressung, Enfleurage oder CO <sub>2</sub> -Extraktion.
8	Chemotyp (ct.)	Pflanzen der gleichen Art können je nach Standort unterschiedliche Hauptwirkstoffe bilden (z.B. Rosmarin ct. cineol vs. Rosmarin ct. verbenon).
9	Chargennummer (Lot-Nr.)	Ermöglicht die Rückverfolgbarkeit zur spezifischen Ernte und Analyse.
10	Mindesthaltbarkeitsdatum	Sicherheitshinweis zur Frische.
11	Füllmenge	In ml oder g.

### Der Papiertuch-Test

Um die Reinheit eines Öls zu Hause grob zu prüfen: Ein Tropfen des Öls wird auf ein weisses Papiertuch gegeben. Ein naturreines Öl verdampft in der Regel rückstandslos (Ausnahmen: schwere Öle wie Weihrauch oder Patchouli). Hinterbleibt ein bleibender Fettfleck, deutet dies auf eine Streckung mit fettem Pflanzenöl oder synthetischen Duftstoffen hin.

### Wichtig für Anfänger

Günstige Öle sind meist gestreckt, synthetisch oder oxidiert und können sogar Allergien auslösen. Investition in CPTG-zertifizierte Öle ist Investition in Qualität, Sicherheit und Langzeitzufriedenheit.

# Trägeröle und Mazerate

Trägeröle sind essenziell für die sichere Anwendung ätherischer Öle auf der Haut. Sie verdünnen nicht nur das konzentrierte Öl, sondern unterstützen auch die Absorption, nähren die Haut und verlangsamen die Verdunstung.

Trägeröl	Hauttyp	Charakteristika	Besonderheiten
Mandelöl	Sensibel, trocken	Mild, reizarm, Vitamin E & D, hypoallergen	Der Allrounder in der Massage, vielseitig einsetzbar
Jojobaöl	Fettig, Mischhaut	Flüssiges Wachs, reguliert Talg, ähnlich Hauttalg	Sehr stabil, oxidiert kaum, ideal für Gesicht
Avocadoöl	Sehr trocken	Reich an Lecithin, regenerierend, penetrant	Dringt tief ein, gut zu mischen, teuer aber wirksam
Arganöl	Reif, Anti-Aging	Hoher Antioxidantiengehalt, geschützte Herkunft	Schützt vor Feuchtigkeitsverlust, Prestige-Öl
Hagebuttenkernöl	Narben, Pigmentflecken	Vitamin A, C und E, regenerierend	Ideal für Gesichtsseren, vor Sonne schützen
Kokosöl	Alle, insbes. Massage	Angenehmes Aroma, fest bei <25 °C	Gut mischbar mit ätherischen Ölen

## Wichtig

Trägeröle verlangsamen die Verdunstung der flüchtigen ätherischen Öle, wodurch der Duft länger auf der Haut und im Gewebe verbleibt. Die Wahl des richtigen Trägeröls kann die Anwendung unterstützen oder behindern — es ist nicht egal, welches Sie verwenden.

# 01

## Lavendel

*Lavandula angustifolia*  
dōTERRA Lavender



» Du liegst abends im Bett und die Gedanken kreisen. Der Tag lässt dich nicht los.

<b>Gewinnung</b>	Wasserdampfdestillation der Blüten
<b>Hauptbestandteile</b>	Linalylacetat (25–46 %) • Linalool (25–40 %) • Cineol (Spuren)

### Anwendung im Alltag

Lavendel ist wohl das vielseitigste Öl in jeder Hausapotheke — und für viele das erste, zu dem sie greifen. Der Hauptbestandteil Linalool ist einer der am besten untersuchten Inhaltsstoffe in der Aromatherapie.

**Abendroutine:** Nach einem langen Tag, wenn die Gedanken im Bett noch kreisen — ein bis zwei Tropfen auf das Kopfkissen oder 3–4 Tropfen in den Diffuser auf dem Nachttisch. Wer möchte, kombiniert mit Weihrauch oder Zedernholz.

**Insektenstiche unterwegs:** Auf der Wanderung oder im Garten — 1 Tropfen verdünnt in wenig Mandelöl direkt auf die gereizte Stelle. Viele tragen dafür einen vorgemischten Roller in der Tasche.

**Nach zu viel Sonne:** 2 Tropfen in eine Handvoll Aloe-Vera-Gel eingerührt — die klassische Pflege für sonnengestresste Haut am Abend.

**Hautpflege bei kleinen Alltagsreizungen:** Trockene Stellen, gerötete Haut nach dem Rasieren, kleine Kratzer — 1 Tropfen auf 5 ml Jojobaöl ist eine milde, alltagstaugliche Pflege.

**Fordernde Momente im Alltag:** Vor einem schwierigen Gespräch, im Stau, vor dem Zahnarzttermin — kurz an der Flasche riechen oder 1 Tropfen auf die Handgelenke. Der Duft ist in Sekunden da.

**Kinderzimmer (ab 2 Jahren):** 1 Tropfen auf ein Taschentuch, in die Nähe des Bettes legen (nicht direkt aufs Kissen des Kindes). Eine der wenigen kindertauglichen Optionen aus dieser Auswahl.

### Stimmung & Emotion

Viele Menschen empfinden Lavendel als beruhigend und ausgleichend. Beliebt als Begleitung für eine entspannte Abendroutine und in Momenten, in denen man zur Ruhe kommen möchte.

### Praxis-Tipp

1 Tropfen mit 5 ml Kokosöl mischen, auf Handgelenke, Fusssohlen oder Nacken auftragen.

### Rezept — Gute-Nacht-Spray

10 Tr Lavendel + 5 Tr Zedernholz + 50 ml Wasser in Sprühflasche. Vor dem Schlafen auf Kissen sprühen.

## Sicherheitshinweise

- Immer mit Trägeröl verdünnen: 2 % = ca. 12 Tropfen auf 30 ml Trägeröl
- Nicht unverdünnt in Augen oder Schleimhäute
- 1. Trimenon Schwangerschaft: Rücksprache mit Hebamme oder Arzt
- Kinder unter 2 Jahren: nur indirekte Anwendung (Diffuser, Kissen)

**Lagerung:** Kühl und dunkel • Haltbarkeit ca. 3–5 Jahre

### **Kontraindikationen & Besonderheiten**

Keine bekannten Kontraindikationen bei äusserer Anwendung in normaler Dosierung.

# 02

## Pfefferminze

*Mentha piperita*

dōTERRA Peppermint



» *Es ist Nachmittag, die Konzentration lässt nach und der Kopf fühlt sich schwer an.*

<b>Gewinnung</b>	Wasserdampfdestillation der Blätter und Stängel
<b>Hauptbestandteile</b>	Menthol (35–55 %) • Menthon (15–30 %) • Menthylacetat (3–10 %)

### Anwendung im Alltag

Pfefferminze gehört zu den meistgenutzten ätherischen Ölen. Die kühlende Empfindung des Menthols auf der Haut ist sofort spürbar — ein Grund, warum dieses Öl in so vielen Haushalten fester Bestandteil der kleinen Hausapotheke ist.

**Nach dem Bildschirmtag:** Wenn nach vier Stunden am Laptop der Nacken hart wird — 1 Tropfen auf 10 ml Jojobaöl, in Nacken und Schläfen einmassieren. Haaransatz und Augenpartie aussparen.

**Durchhänger am Nachmittag:** Gegen 15 Uhr, wenn die Konzentration nachlässt — 3 Tropfen im Diffuser am Arbeitsplatz, gerne kombiniert mit Zitrone. Das Raumklima wird sofort frischer.

**Nach üppigem Essen:** Nach dem Business-Lunch oder dem Fondue-Abend — 2 Tropfen auf 10 ml Trägeröl, im Uhrzeigersinn sanft über den Bauch streichen. Das entspricht der natürlichen Laufrichtung des Dickdarms.

**Im Auto auf langen Strecken:** Ein Tropfen auf ein Taschentuch neben dem Fahrersitz — beliebter Alltagstipp vieler Vielfahrer für eine frische Duftnote im Wagen.

**Muskelpflege nach dem Sport:** Nach der Joggingrunde oder dem Krafttraining — 2 Tropfen Pfefferminze + 2 Tropfen Lavendel auf 15 ml Trägeröl, in die beanspruchten Partien einreiben.

**Atemluft im Winter:** In der Erkältungssaison, wenn das Gefühl klarer Atemwege gefragt ist — 1 Tropfen auf ein Taschentuch oder in den Diffuser im Wohnzimmer (nicht in Räumen mit Kindern unter 6 Jahren).

### Stimmung & Emotion

Wird häufig als belebend und konzentrationsfördernd empfunden. Liebt bei geistiger Arbeit und in Momenten nachlassender Wachheit.

### Praxis-Tipp

1 Tropfen auf 10 ml Trägeröl — niemals unverdünnt auf die Haut. Kontakt mit Augenpartie unbedingt vermeiden.

### **Rezept — Erfrischungs-Roll-on**

3 Tr Pfefferminze + 2 Tr Zitrone + 10 ml Kokosöl in Roll-on-Flasche.

### **Sicherheitshinweise**

- NIEMALS unverdünnt auf Haut — starkes Hautreizpotenzial
- NICHT bei Kindern unter 6 Jahren: Menthol kann Atemreflexhemmung auslösen
- Nicht im Gesichtsbereich von Säuglingen und Kleinkindern
- Schwangerschaft 1. Trimenon: meiden
- Kann Wirkung homöopathischer Mittel beeinflussen — Abstand halten
- Eine innerliche Anwendung darf nur unter Anleitung einer qualifizierten Fachperson erfolgen

**Lagerung:** Kühl und dunkel • Getrennt von Homöopathika • Haltbarkeit ca. 3–5 Jahre

### **Kontraindikationen & Besonderheiten**

Kinder unter 6 Jahren (kontraindiziert) • Schwangerschaft 1. Trimenon • Epilepsie (vorsichtig)

# 03

## Zitrone

*Citrus limon*

dōTERRA Lemon



» Die Wohnung riecht muffig, die Stimmung ist grau. Du brauchst frischen Wind.

<b>Gewinnung</b>	Kaltpressung der Schale
<b>Hauptbestandteile</b>	Limonen (65–75 %) • Beta-Pinen (5–15 %) • Gamma-Terpinen (5–10 %)

### Anwendung im Alltag

Zitrone ist das meistverkaufte Einzelöl überhaupt — und das aus gutem Grund. Der Duft ist sofort vertraut, universell einsetzbar und passt zu fast jedem anderen Öl. Für Einsteiger ist Zitrone meist das zweite oder dritte Öl nach Lavendel.

**Morgens im Diffuser:** Als Start in den Tag — 3 Tr Zitrone + 2 Tr Pfefferminze + 1 Tr Rosmarin. Schafft sofort eine klare, helle Atmosphäre in Küche oder Bad.

**Natürlicher Allzweckreiniger:** 10 Tr Zitrone auf 500 ml Wasser und einen Schuss Essig in eine Glas-Sprühflasche (nicht PET — Zitrusöl greift Kunststoff an). Ideal für Arbeitsflächen und Küchenfronten.

**Klebrige Rückstände entfernen:** Etiketten-Kleberreste, Kaugummi, Tesa-Spuren — 1 Tropfen direkt darauf, kurz einwirken lassen, mit einem Tuch abreiben. Einer der überraschendsten Haushalts-Tipps.

**Raumgeruch neutralisieren:** Nach dem Kochen von Fisch oder anderen intensiven Gerichten — 4 Tropfen im Diffuser. Bindet Gerüche spürbar schneller als Lüften allein.

**Arbeitsatmosphäre im Home Office:** Für Schreibphasen oder konzentrierte Arbeit — 3–4 Tropfen Zitrone im Diffuser. Viele empfinden Zitrusduft als klärend für den Kopf, ohne aufdringlich zu wirken.

**In Kombination mit anderen Ölen:** Zitrone ist die ideale Kopfnote in Mischungen — sie hellt jede Komposition auf. Besonders schön mit Lavendel, Weihrauch, Pfefferminze, Rosmarin oder Mandarine.

**Wichtig — Photosensibilisierung:** Nach äusserer Anwendung auf der Haut mindestens 12 Stunden direkte Sonneneinstrahlung meiden. Die Furanocoumarine in kaltgepresstem Zitrusöl machen die Haut UV-empfindlicher — Hautverfärbungen sind möglich.

### Stimmung & Emotion

Wird als erheiternd und vitalisierend empfunden. Beliebt als Stimmungsaufheller im Alltag.

### Praxis-Tipp

3–4 Tropfen im Diffuser. Reiniger: 10 Tropfen auf 500 ml Wasser + etwas Essig (in Glas-Sprühflasche).

### Rezept — Morgens im Diffuser

3 Tr Zitrone + 2 Tr Pfefferminze + 1 Tr Rosmarin im Diffuser.

### Sicherheitshinweise

- PHOTSENSIBILISIEREND: nach äusserer Anwendung mind. 24 Stunden Sonne meiden
- Kaltgepresste Zitrusöle haben hohes Photosensibilisierungspotenzial
- Verdünnt anwenden: 1–2 % auf Haut
- Niemals unverdünnt auf Haut
- Nicht in PET- oder anderen Kunststoffflaschen aufbewahren — kann Plastik angreifen
- Eine innerliche Anwendung darf nur unter Anleitung einer qualifizierten Fachperson und mit entsprechend zugelassenem Produkt erfolgen

**Lagerung:** Kühl, idealerweise Kühlschrank • Haltbarkeit ca. 1–2 Jahre (Zitrusöle oxidieren schnell)

#### Kontraindikationen & Besonderheiten

Photosensibilisierung (Sonne nach äusserer Anwendung meiden) • empfindlicher Zahnschmelz

# 04

## Teebaum

*Melaleuca alternifolia*  
dōTERRA Tea Tree



» Im Bad stapeln sich chemische Reiniger — und du fragst dich, ob es nicht natürlicher geht.

<b>Gewinnung</b>	Wasserdampfdestillation der Blätter
<b>Hauptbestandteile</b>	Terpinen-4-ol (30–48 %) • Gamma-Terpinen (10–28 %) • Alpha-Terpineol (2–8 %)

### Anwendung im Alltag

Teebaum ist ein Klassiker in der Naturpflege. Sein frischer, klarer Duft und die breite Einsetzbarkeit haben ihm einen festen Platz in vielen Bad-Regalen gesichert.

**Hautpflege-Routine:** Bei gelegentlich unreiner Haut — 1 Tropfen auf 5 ml Jojobaöl, nur punktuell mit einem Wattestäbchen auftragen. Nicht flächig im Gesicht.

**Nagelpflege:** Bei Interesse an einer klassischen Nagelpflege-Routine — 1 Tropfen mit etwas Jojobaöl auf die Nagelränder einmassieren, morgens und abends. Traditionelle Anwendung, besonders in den Übergangsmonaten beliebt.

**Kopfhautpflege:** 1 Tropfen direkt in die Portion Shampoo auf der Hand einarbeiten, dann wie gewohnt waschen. Eine beliebte Routine für ein frisches Gefühl auf der Kopfhaut.

**Natürliche Reiniger:** Für Küche und Bad — 15 Tr Teebaum + 10 Tr Zitrone + 500 ml Wasser + 1 EL Essig in eine Glas-Sprühflasche. Vor Gebrauch gut schütteln.

**Yogamatte und Sportausrüstung:** Nach dem Training — 3 Tropfen auf 200 ml Wasser in einer kleinen Sprühflasche, über die Matte sprühen und trocknen lassen. Hinterlässt einen klaren, frischen Duft.

**Mundpflege-Rituale:** Im Diffuser im Badezimmer — 3–4 Tropfen Teebaum für ein frisches Raumklima, besonders in feuchten Räumen ohne Fenster. Einer der Klassiker in der Aromatherapie.

### Stimmung & Emotion

Wird als klärend und reinigend empfunden. Vermittelt ein Gefühl von Frische, Sauberkeit und Schutz.

### Praxis-Tipp

Für Haut: 1 Tropfen auf 5 ml Kokosöl. Diffuser: 3–4 Tropfen für ein frisches Raumklima. Haarpflege: 1 Tropfen in die Shampoo-Portion mischen.

### **Rezept — Allzweck-Reiniger**

15 Tr Teebaum + 10 Tr Zitrone + 500 ml Wasser + 1 EL Essig.

### **Sicherheitshinweise**

- Verdünnt anwenden: max. 5 % auf Haut, max. 1 % im Gesicht
- Oxidiertes Öl (alter Bestand) reizt die Haut — Haltbarkeit beachten
- Augen und Schleimhäute fernhalten
- HAUSTIERE: für Katzen und Hunde toxisch — sicher aufbewahren und nicht in Räumen diffundieren, in denen sich Katzen aufhalten

**Lagerung:** Kühl, dunkel, luftdicht • Haltbarkeit ca. 1–2 Jahre (oxidiert schneller)

### **Kontraindikationen & Besonderheiten**

Orale Einnahme kontraindiziert • Tiere fernhalten (besonders Katzen)

# 05

## Oregano

*Origanum vulgare*  
dōTERRA Oregano



» Die erste Erkältungswelle rollt durch die Familie. Alle schniefen, du willst vorbereitet sein.

<b>Gewinnung</b>	Wasserdampfdestillation der Blätter
<b>Hauptbestandteile</b>	Carvacrol (60–80 %) • Thymol (Spuren–5 %) • para-Cymen (5–10 %)

### Anwendung im Alltag

Oregano ist eines der potentesten ätherischen Öle im Sortiment und verlangt besondere Sorgfalt. Erfahrene Anwender setzen ihn sehr gezielt und zeitlich begrenzt ein — wenige Tage, nicht wochenlang. Der hohe Carvacrol-Gehalt macht ihn zu einem „heissen“ Öl: Schon kleinste Mengen genügen.

**Saisonale Begleitung im Winter:** In der kalten Jahreszeit, wenn viele Bekannte über das Wintergefühl klagen — 1 Tropfen auf 10 ml Trägeröl, abends sparsam auf die Fusssohlen. Eine traditionelle Routine, nicht täglich über längere Zeit.

**Fussbad nach einem kalten Tag:** Nach dem Spaziergang im Schneeregen — 2 Tr Oregano + 3 Tr Lavendel + 1 EL Meersalz in einer Schüssel warmem Wasser. 10 Minuten einweichen.

**Bewusste Kurzzeitanwendung:** Oregano wird typischerweise als Kur eingesetzt — maximal 5 bis 7 Tage, dann eine Pause. Nicht als Dauerbegleiter im Alltag geeignet.

**Kombination mit anderen Ölen:** In einer Mischung (z.B. mit On Guard™ und Zitrone auf den Fusssohlen) relativiert sich die Schärfe. Solche Mischungen sind besser verträglich als Oregano pur verdünnt.

**Wichtige Einschränkungen:** Nicht auf Schleimhäute, nicht ins Gesicht, nicht während der Schwangerschaft, nicht bei Kindern unter 6 Jahren. Bei Dauermedikation (insbesondere Blutverdünnern) vorher ärztliche Rücksprache.

### Stimmung & Emotion

Wird als kräftigend und stärkend wahrgenommen. Ein Begleiter für die kalte Jahreszeit.

### Praxis-Tipp

Max. 1 % Verdünnung: 1 Tropfen auf 10 ml Trägeröl. Sehr sparsam einsetzen. Niemals pur auf Haut oder Schleimhäute.

### **Rezept — Fussbad für die kalte Jahreszeit**

2 Tr Oregano + 3 Tr Lavendel + 1 EL Meersalz in warmem Wasser.

### **Sicherheitshinweise**

- STARKES Hautreizpotenzial — niemals unverdünnt auf die Haut
- Sehr sparsam dosieren
- Schwangerschaft: nicht anwenden
- Kinder unter 6 Jahren: nicht anwenden
- Nicht täglich über längere Zeit ohne Pause anwenden
- Bei Blutverdünnern oder bestehenden Erkrankungen: Rücksprache mit Arzt empfohlen
- Nicht auf Schleimhäute

**Lagerung:** Kühl und dunkel • Haltbarkeit ca. 4–5 Jahre

### **Kontraindikationen & Besonderheiten**

Schwangerschaft • Kinder unter 6 Jahren • Blutverdünner (Rücksprache)

# 06

## Weihrauch

*Boswellia carterii, sacra, papyrifera und frereana*  
dōTERRA Frankincense



» Du suchst einen Moment der Ruhe — aber Meditation allein reicht heute nicht.

<b>Gewinnung</b>	Hydro-Destillation des Harzes
<b>Hauptbestandteile</b>	Alpha-Pinen (bis 65 %) • Limonen (10–20 %) • Octylacetat (5–15 %)

### Anwendung im Alltag

Weihrauch gehört zu den ältesten und am intensivsten erforschten Naturharzen der Menschheit. Sein warmer, erdiger Duft und seine gute Verträglichkeit machen ihn zu einem der beliebtesten Öle überhaupt — besonders bei Menschen, die Wert auf reife Hautpflege und kontemplative Momente legen.

**Pflege reifer Haut:** Abendliche Gesichtspflege — 2 Tropfen auf 10 ml Arganöl oder Hagebuttenkernöl, sanft in Gesicht und Dekolleté einklopfen. Einer der häufigsten Einsatzbereiche überhaupt, besonders geschätzt ab den Wechseljahren.

**Narbenpflege im Alltag:** Bei abgeheilten, älteren Narben oder Dehnungsstreifen — 3 Tropfen auf 15 ml Hagebuttenkernöl, täglich einmassieren. Eine traditionelle Routine, die Geduld erfordert (8–12 Wochen).

**Meditation und Atemübungen:** Vor der Morgenmeditation oder dem Yoga — 3 Tropfen im Diffuser, gerne kombiniert mit Sandelholz oder Lavendel. Schafft sofort eine ruhige, konzentrierte Atmosphäre.

**Fokussierte Arbeitsphasen:** Für Schreibsessions, Studium oder Deep-Work-Blöcke — 2–3 Tropfen im Diffuser. Viele schätzen den erdenden Charakter, der anders wirkt als die belebenden Zitrusöle.

**Als Basisnote in Mischungen:** Weihrauch „verankert“ flüchtigere Öle in einer Mischung und verlängert den Duftverlauf. Eine Standardzutat in hochwertigen Roll-ons — etwa 20 % der ätherischen Öle einer Mischung.

**Emotional fordernde Phasen:** In Zeiten, in denen innere Ruhe gefragt ist — 1 Tropfen auf die Handgelenke, kurz in die hohle Hand atmen. Ein leises, aber verlässliches Ritual.

### Stimmung & Emotion

Wird als erdend und zentrierend geschätzt. Liebt für Meditation und innere Ruhe.

### Praxis-Tipp

2 Tropfen auf 10 ml Arganöl oder Kokosöl — als Gesichtspflegeöl sehr beliebt.

### Rezept — Pflegendes Gesichtöl

3 Tr Weihrauch + 2 Tr Lavendel + 15 ml Hagebuttenkernöl.

## Sicherheitshinweise

- Gut verträglich bei äusserer Anwendung in normaler Dosierung
- Im Gesichtsbereich: 1–2 % Verdünnung
- Schwangerschaft: zurückhaltend einsetzen, Rücksprache empfohlen
- Bei Dauermedikation (z.B. Immunsuppressiva oder Blutverdünner): sicherheitshalber Rücksprache mit Arzt

**Lagerung:** Kühl und dunkel • Haltbarkeit ca. 4–5 Jahre

### **Kontraindikationen & Besonderheiten**

Keine bekannten Kontraindikationen bei normaler äusserer Dosierung.

# 07

## Atemwegsmischung Air™

Lorbeer • Eukalyptus • Pfefferminze • Melaleuca • Zitrone • Kardamom • Ravintsara • Ravensara

dōTERRA Air™



» Es kratzt im Hals, die Nase ist zu — die Erkältungssaison hat begonnen.

<b>Gewinnung</b>	Mischung wasserdampfdestillierter Öle
<b>Hauptbestandteile</b>	1,8-Cineol (Eukalyptus, Ravintsara) • Menthol (Pfefferminze) • Alpha-Terpineol

### Anwendung im Alltag

Diese Mischung ist in vielen Haushalten der klassische Begleiter der kalten Jahreszeit. Der frische, klare Duft wird von den meisten sofort mit dem Gefühl durchatmen zu können verbunden — einer der Gründe, warum Air™ zu den bestverkauften Komplex-Mischungen gehört.

**Morgens nach dem Aufwachen:** In der Winterzeit, wenn die Nase zu ist — 3–4 Tropfen im Diffuser im Bad während der Morgenroutine. Das Raumklima wird sofort frischer.

**Brust-Balsam für den Abend:** Klassisches Rezept — 4 Tr Air™ + 2 Tr Lavendel + 15 ml Kokosöl, vor dem Schlafen auf Brust und oberen Rücken einreiben. Das Ritual aus der Apothekenzeit, in moderner Form.

**Dampfinhalation:** 1–2 Tropfen auf eine Schüssel mit dampfendem (nicht kochendem!) Wasser, ein Handtuch über den Kopf, Augen schliessen, 5–10 Minuten ruhig atmen. Nicht bei Kindern unter 6 Jahren.

**Nach dem Sport im Freien:** Nach dem Laufen bei kühlen Temperaturen — 2 Tr Air™ + 10 ml Jojobaöl, auf die Brust oberhalb des Sporttops auftragen. Viele Läufer und Outdoor-Sportler haben einen Roller damit in der Tasche.

**Im Schlafzimmer bei Reizhusten:** Wenn trockene Heizungsluft den Rachen reizt — 3 Tropfen im Diffuser, gerne kombiniert mit Lavendel (beruhigt den Duftcharakter) und Weihrauch. Nicht die ganze Nacht durchlaufen lassen — 30–60 Minuten genügen.

**Roller für unterwegs:** 4 Tr Air™ + 3 Tr Pfefferminze + 10 ml Jojobaöl in 10-ml-Roller-Flasche. Auf Brustbein, Handgelenke oder unter die Nase streichen — praktisch für Bahnfahrten und Meetings.

### Stimmung & Emotion

Wird als befreiend und erfrischend empfunden. Beliebt in der Erkältungszeit und nach körperlicher Anstrengung im Freien.

### Praxis-Tipp

3–4 Tropfen im Diffuser oder 2 Tropfen auf 10 ml Trägeröl, auf Brust auftragen.

### **Rezept — Brust-Balsam**

4 Tr Air™ + 2 Tr Lavendel + 15 ml Kokosöl. Auf Brust einreiben. Bei Reizhusten kann das Kombinieren mit Lavendel und Weihrauch ergänzend empfunden werden.

### **Sicherheitshinweise**

- Enthält Eukalyptus + Pfefferminze: NICHT im Gesichtsbereich bei Kindern unter 6 Jahren
- Nicht unverdünnt auf Haut
- Augen und Schleimhäute meiden
- Schwangerschaft: zurückhaltend einsetzen

**Lagerung:** Kühl und dunkel • Haltbarkeit ca. 2–3 Jahre (Mischungen kürzer haltbar)

### **Kontraindikationen & Besonderheiten**

Kinder unter 6 Jahren (Gesicht/Brust) • Schwangerschaft

# 08

## Verdauungsmischung ZenGest™

Pfefferminze • Koriander • Ingwer • Kümmel • Kardamom •  
Fenchel • Anis

dōTERRA ZenGest™



» Nach einem üppigen Abendessen fühlt sich der Bauch schwer an. Du wünschst dir Ruhe.

<b>Gewinnung</b>	Mischung wasserdampfdestillierter Öle
<b>Hauptbestandteile</b>	trans-Anethol (Anis/Fenchel) • Menthol (Pfefferminze) • Gingerol-ähnliche Verbindungen

### Anwendung im Alltag

ZenGest™ vereint klassische Kräuter der europäischen und asiatischen Tradition zu einer der beliebtesten Mischungen überhaupt — besonders geschätzt von Menschen, die regelmässig auswärts essen oder reisen.

**Nach dem Geschäftsessen:** Nach drei Gängen Wirtschaftessen oder dem Weihnachtsmenü — 2 Tropfen auf 10 ml Kokosöl, sanft im Uhrzeigersinn auf den Bauch streichen. Die Richtung entspricht der natürlichen Laufrichtung des Dickdarms.

**Reisebegleiter im Flugzeug und im Auto:** Als aromatischer Reisebegleiter — 1 Tropfen auf ein Taschentuch, kurz darüber atmen. Viele Vielreiser haben eine Flasche in der Kosmetiktasche für den würzig-wärmenden Duft unterwegs.

**Am Morgen nach einer langen Nacht:** Am Morgen nach einem ausgiebigen Abend — 2 Tropfen auf 10 ml Trägeröl, sanft im Uhrzeigersinn auf den Bauch streichen. Viele schätzen diese ruhige Selbstzuwendung als Teil ihrer Morgenroutine.

**In der kalten Jahreszeit:** Die enthaltenen Kräuter Fenchel, Anis und Kümmel sind klassische Begleiter der Wintermonate. 3 Tropfen im Diffuser in der Küche während des Kochens.

**Roller für die Handtasche:** 4 Tr ZenGest™ + 2 Tr Lavendel + 10 ml Kokosöl in einer 10-ml-Roller-Flasche. Direkt aufs Bauchgefühl rollen, ohne erst umfüllen zu müssen.

**Kombination mit Pfefferminze:** Erfahrene Anwender mischen manchmal 1 Tropfen Pfefferminze dazu, wenn ein kühlender Aspekt gewünscht ist. Dosierung aber halbieren — Pfefferminze verstärkt die Wirkung deutlich.

### Stimmung & Emotion

Wird als wohltuend und beruhigend empfunden. Liebt nach schwerem Essen oder bei Unruhe im Magen-Darm-Bereich.

### Praxis-Tipp

2 Tropfen auf 10 ml Trägeröl, kreisförmig auf den Bauch massieren (mit dem Uhrzeigersinn).

### **Rezept — Bauch-Roller**

4 Tr ZenGest™ + 2 Tr Lavendel + 10 ml Kokosöl. Im Uhrzeigersinn auf Bauch.

### **Sicherheitshinweise**

- Enthält Fenchel + Anis: nicht täglich über lange Zeit ohne Pause
- Kinder unter 2 Jahren: nicht anwenden
- Schwangerschaft: Rücksprache empfohlen
- Bei hormonabhängigen Erkrankungen vorsichtig (Fenchel/Anis enthalten Phytoöstrogene)
- Eine innerliche Anwendung darf nur unter Anleitung einer qualifizierten Fachperson erfolgen

**Lagerung:** Kühl und dunkel • Haltbarkeit ca. 2–3 Jahre

### **Kontraindikationen & Besonderheiten**

Kinder unter 2 Jahren • Schwangerschaft (Rücksprache) • Hormonabhängige Erkrankungen

# 09

## Schutzmischung On Guard™

Wildorange • Gewürznelke • Zimtblatt • Zimtrinde •  
Eukalyptus • Rosmarin  
dōTERRA On Guard™



» Herbst. Im Büro sind alle krank. Du willst dein Wohlbefinden aktiv unterstützen.

<b>Gewinnung</b>	Mischung gepresster und destillierter Öle
<b>Hauptbestandteile</b>	Limonen (Orange) • Eugenol (Nelke/Zimt) • 1,8-Cineol (Eukalyptus)

### Anwendung im Alltag

On Guard™ ist der Bestseller unter den doTERRA-Komplex-Mischungen — was vor allem am warmen, weihnachtlichen Duftcharakter aus Zimt, Nelke und Orange liegt. Im Alltag ein Öl, das man entweder liebt oder das einem zu intensiv ist.

**Raumduft in der Herbst- und Winterzeit:** Ab Oktober bis Februar — 3 Tr On Guard™ + 3 Tr Wildorange im Diffuser im Wohn- oder Esszimmer. Schafft eine gemütliche, wärmende Atmosphäre, besonders schön in der Adventszeit.

**Abendroutine auf den Fusssohlen:** In der nasskalten Jahreszeit — 2 Tropfen auf 15 ml Kokosöl, abends vor dem Schlafen auf die Fusssohlen massieren und Socken anziehen. Eine der beliebtesten Routinen überhaupt.

**Im Büro in der Erkältungssaison:** Wenn ringsherum geniest und gehustet wird — 5 Tr On Guard™ + 3 Tr Zitrone im Diffuser am Arbeitsplatz (bei Einzelbüro oder abgesprochen im Grossraum). Frischt das Raumklima spürbar auf.

**Natürlicher Flächenreiniger:** Als würziger Raumduft-Spray — 10 Tr On Guard™ + 5 Tr Wildorange + 100 ml Wasser in einer Glas-Sprühflasche. Gut schütteln, dann auf Textilien, Kissen oder in die Raumluft sprühen. Verbreitet das typische wärmende Gewürzaroma.

**Roller-Mischung fürs Handgelenk:** 3 Tr On Guard™ + 2 Tr Oregano + 3 Tr Zitrone + 10 ml Jojobaöl. Als saisonale Routine auf die Fusssohlen — Verdünnung strikt einhalten, nicht ins Gesicht.

**Stark hautreizend — Vorsicht ist Pflicht:** Der Zimtrinde- und Nelkenanteil macht On Guard™ zu einem „heissen“ Öl. Immer mindestens auf 1 % verdünnen, nie direkt auf empfindliche Haut, nicht in Räumen mit Kindern unter 6 Jahren auf Hautkontakt-Distanz.

### Stimmung & Emotion

Wird als wärmend und geborgen empfunden. Beliebt in der kalten Jahreszeit.

### Praxis-Tipp

3–4 Tropfen im Diffuser oder 2 Tropfen auf 15 ml Trägeröl auf Fusssohlen.

### **Rezept — Raumfrische**

5 Tr On Guard™ + 3 Tr Zitrone im Diffuser. Ideal in der Erkältungssaison.

### **Sicherheitshinweise**

- Enthält Zimtrinde + Nelke: STARKES Hautreizpotenzial
- Immer stark verdünnen (max. 1 % auf Haut)
- Kinder unter 6 Jahren: nicht direkt auf Haut
- Schwangerschaft: nicht empfohlen
- Kann Schleimhäute reizen — Kontakt meiden
- Eine innerliche Anwendung (z.B. Softgels) darf nur unter Anleitung einer qualifizierten Fachperson und nicht als Dauereinnahme erfolgen

**Lagerung:** Kühl und dunkel • Haltbarkeit ca. 2–3 Jahre

#### **Kontraindikationen & Besonderheiten**

Schwangerschaft • Kinder unter 6 Jahren (Haut) • Empfindliche Haut

# 10

## Muskel- und Gelenkmischung Deep Blue™

Wintergrün • Kampfer • Pfefferminze • Ylang Ylang •  
Strohblume • Blauer Rainfarn • Blaue Kamille • Osmanthus  
dōTERRA Deep Blue™



» Nach dem Wandern oder Training melden sich Schultern und Beine. Zeit für etwas Kühlung.

<b>Gewinnung</b>	Mischung wasserdampfdestillierter Öle
<b>Hauptbestandteile</b>	Methylsalicylat (Wintergrün) • Menthol (Pfefferminze) • Azulen (Blauer Rainfarn)

### Anwendung im Alltag

Deep Blue™ wird in vielen Haushalten gezielt nach körperlicher Beanspruchung eingesetzt — Sport, Wandern, Gartenarbeit, langes Stehen. Der kühlende Effekt des Methylsalicylats und des Menthols ist schon nach Sekunden spürbar, was die Mischung zu einer der beliebtesten überhaupt macht. Gleichzeitig ist sie die sicherheitskritischste Mischung im Sortiment — der Sicherheitsverschluss auf der Flasche ist ein Warnsignal, das ernst zu nehmen ist.

**Nach dem Sport:** Nach dem Krafttraining, der Joggingrunde oder der Yogastunde — 2 Tr Deep Blue™ + 2 Tr Lavendel auf 15 ml Trägeröl, auf die beanspruchten Partien einmassieren. Viele haben diese Mischung fertig in einem Roller dabei.

**Nach langen Wandertagen:** Wenn Waden und Oberschenkel sich am Abend melden — verdünnt auf die betroffenen Muskeln streichen. Nicht grossflächig, sondern gezielt dort, wo es nötig ist.

**Bei Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich:** Nach einem langen Tag am Schreibtisch — 2 Tropfen auf 10 ml Kokosöl, sanft in den Nacken einmassieren. Nicht in die Nähe der Augen oder Schleimhäute kommen.

**Im Massagesalon-Stil:** Als Massageöl für zwischendurch — 4 Tr Deep Blue™ + 2 Tr Lavendel + 20 ml Trägeröl. Der Lavendel rundet den intensiven Geruch ab und macht die Mischung angenehmer.

**Partnerpflege nach dem Sport:** Viele Paare nutzen Deep Blue™ als gegenseitige Massage-Routine nach Trainingseinheiten. Hände danach gründlich waschen, bevor man ins Gesicht fasst.

**Was du niemals tun solltest:** Nicht innerlich einnehmen (kann nierenbelastend sein). Nicht ins Badewasser. Nicht auf offene Hautstellen. Nicht bei Kindern unter 12 Jahren. Nicht in der Schwangerschaft. Nicht bei Aspirin-Allergie. Nicht zusammen mit Blutverdünnern ohne ärztliche Rücksprache. Diese Regeln sind nicht verhandelbar.

### Stimmung & Emotion

Wird als kühlend und lindernd empfunden. Liebt nach körperlicher Beanspruchung.

### **Praxis-Tipp**

2 Tropfen auf 10 ml Trägeröl, auf beanspruchte Stellen auftragen. Nicht grossflächig, nicht auf offene Hautstellen.

### **Rezept — Sport-Massageöl**

4 Tr Deep Blue™ + 2 Tr Lavendel + 20 ml Trägeröl. Nach dem Sport einmassieren.

### **Sicherheitshinweise**

- Enthält Wintergrün (Methylsalicylat): NICHT bei Kindern unter 12 Jahren
- NICHT bei Aspirin-/Salicylat-Allergie
- NICHT zusammen mit blutverdünnenden Medikamenten ohne Rücksprache mit Arzt
- Schwangerschaft: kontraindiziert
- Nie grossflächig oder in hoher Dosierung anwenden — kann nierenbelastend wirken
- NICHT innerlich einnehmen
- NICHT ins Badewasser geben
- NICHT auf offene Wunden auftragen

**Lagerung:** Kühl und dunkel • Haltbarkeit ca. 3–4 Jahre

#### **Kontraindikationen & Besonderheiten**

Kinder unter 12 Jahren • Schwangerschaft • Aspirin-Allergie • Blutverdünner

# Meine liebsten Roller-Rezepte

Mit diesen sechs praktischen Roller-Rezepten für unterwegs kannst du ätherische Öle im Alltag gezielt einsetzen. Jedes Rezept ist einfach herzustellen und sofort einsatzbereit.

<p><b>Durchatmen</b></p> <p><b>Zutaten:</b> 4 Tr Air™ + 3 Tr Pfefferminze + 10 ml Kokosöl</p> <p><i>Ideal für unterwegs in der kalten Jahreszeit.</i></p>	<p><b>Abendruhe</b></p> <p><b>Zutaten:</b> 5 Tr Lavendel + 3 Tr Weihrauch + 10 ml Kokosöl</p> <p><i>Auf Handgelenke und Schläfen für eine entspannte Abendroutine.</i></p>	<p><b>Sonnenseite</b></p> <p><b>Zutaten:</b> 4 Tr Zitrone + 3 Tr Pfefferminze + 2 Tr Weihrauch + 10 ml Kokosöl</p> <p><i>Erfrischender Begleiter. Achtung: nicht vor Sonneneinstrahlung auf die Haut.</i></p>
<p><b>Bauchgefühl</b></p> <p><b>Zutaten:</b> 4 Tr ZenGest™ + 2 Tr Lavendel + 10 ml Kokosöl</p> <p><i>Sanft im Uhrzeigersinn auf den Bauch rollen.</i></p>	<p><b>Kraftpaket</b></p> <p><b>Zutaten:</b> 3 Tr On Guard™ + 2 Tr Oregano + 3 Tr Zitrone + 10 ml Kokosöl</p> <p><i>Auf Fusssohlen in der Erkältungssaison. Verdünnung beachten.</i></p>	<p><b>Frischer Kopf</b></p> <p><b>Zutaten:</b> 3 Tr Pfefferminze + 2 Tr Lavendel + 2 Tr Weihrauch + 10 ml Kokosöl</p> <p><i>Bei Spannungsgefühlen auf Schläfen und Nacken.</i></p>

## Anleitung

Vermische die ätherischen Öle mit dem Trägeröl direkt in einer 10-ml-Roller-Flasche. Gut schütteln vor Gebrauch. Die Roller ermöglichen eine präzise, verdünnte Anwendung — ideal für unterwegs oder diskrete Benutzung.

# Anwendungsmethoden

Aromatisch	Äusserlich	Innerlich*
Im Diffuser oder per Inhalation	Verdünnt auf die Haut auftragen	Nur unter Anleitung einer qualifizierten Fachperson

## Das Aroma-Bad: Emulgatoren als Sicherheitsgarant

Einer der häufigsten Fehler von Anfängern ist das direkte Einträufeln ätherischer Öle in das Badewasser. Da Öle nicht wasserlöslich sind, schwimmen sie unverdünnt an der Oberfläche und können Schleimhäute reizen. Ein Emulgator ist zwingend erforderlich:

- Fette Emulgatoren: Sahne, Milch oder Rahm (ca. 50–100 ml) binden das Öl und nähren gleichzeitig die Haut.
- Salzhaltige Emulgatoren: 2–3 Esslöffel Meersalz oder Totes-Meer-Salz binden die Öltröpfchen.
- Honig: 1–2 Esslöffel Honig wirken hautberuhigend und helfen bei der Emulgation.
- Neutrales Duschgel: Ein kleiner Schuss dient als technischer Lösungsvermittler (bitte ein neutrales, rückfettendes Produkt).

### Dosierung für Bäder

Vollbad (ca. 160 l): 6 bis maximal 10 Tropfen ätherisches Öl bei Erwachsenen. Bei Kindern ab 3 Jahren die Menge halbieren (max. 5 Tropfen). Bei Babys unter 3 Jahren sanfte Hydrolate (Pflanzenwässer) verwenden oder ganz verzichten. Deep Blue™ darf NICHT ins Badewasser.

## Inhalation: Präzision für die Atemwege

Die Dampfinhalation ist eine hocheffektive Methode:

- Wassertemperatur: dampfend, nicht kochend (ideal bis ca. 45°C).
- Menge: 1–2 Tropfen ätherisches Öl auf eine Schüssel Wasser.
- Dauer: 5 bis maximal 10 Minuten unter einem Handtuchzelt.
- Augenschutz: Augen während der Inhalation geschlossen halten.

### Achtung bei Kindern

Für Kinder unter 6 Jahren ist die Dampfinhalation mit ätherischen Ölen aufgrund der Verbrühungsgefahr und des Risikos von Atembeschwerden nicht zu empfehlen. Kinder nie unbeaufsichtigt inhalieren lassen.

# Oxidation & chemische Stabilität

Ätherische Öle sind lebendige, instabile Verbindungen. Sobald sie mit Luftsauerstoff, Licht oder Wärme in Kontakt kommen, beginnt ein Zersetzungsprozess. Besonders Monoterpene (in Zitrus- und Nadelölen) bilden Hydroperoxide. Diese Stoffe sind hochgradig sensibilisierend. Ein Öl, das im frischen Zustand gut verträglich ist, kann im oxidierten Zustand schwere Kontaktallergien auslösen — ein oft übersehenes Risiko.

## Spezifische Anzeichen für Oxidation

- Viskosität: Das Öl wird klebrig, zähflüssig oder verharzt am Flaschenhals.
- Trübung: Ein trübes Erscheinungsbild bei Zitrusölen deutet auf Wasseraufnahme und fortgeschrittene Oxidation hin.
- Geruchsverlust: Die spritzige Frische verschwindet und macht einem faden oder stechenden Geruch Platz.
- Verfärbung: Gelbliche oder dunkelbraune Verfärbungen sind Anzeichen von Chemikalienabbau.

## Haltbarkeits-Leitfaden nach Öl-Typ

- Zitrusöle: 1 bis maximal 2 Jahre (ideal im Kühlschrank lagern — verdoppelt die Haltbarkeit).
- Nadelöle & Teebaum: ca. 1–2 Jahre.
- Blüten- & Holzöle: 3 bis 5 Jahre, manche (wie Sandelholz) reifen sogar nach.
- Harz-basierte Öle (Weihrauch): 4–5 Jahre bei kühler, dunkler Lagerung.

### Tipp zur Lagerung und Haltbarkeitsverlängerung

Eine Lagerung im Kühlschrank kann die Lebensdauer der Öle etwa verdoppeln. Es ist zudem ratsam, Öle in kleinere dunkle Glasflaschen umzufüllen, wenn die Originalflasche nur noch zu einem Viertel gefüllt ist, um den Headspace (Luftsauerstoff in der Flasche) zu minimieren. Beschriften Sie das Umfülldatum.

# Sicherheit & Toxikologie

## Pädiatrie: Die Gefahr des Stimmritzenkrampfes

Säuglinge und Kleinkinder haben ein wesentlich empfindlicheres Nervensystem und schmalere Atemwege. Stark menthol- oder kampferhaltige Öle (wie Pfefferminze, Eukalyptus oder Kampfer) können bei direktem Kontakt im Gesichtsbereich einen reflektorischen Atemstillstand (Kratschmer-Reflex oder Stimmritzkrampf) auslösen. Dies ist eine ernsthafte, potenziell lebensbedrohliche Reaktion.

## Regeln für die Kinder-Aromatherapie

- Keine „heissen“ Öle (Zimt, Nelke, Oregano) auf die Haut oder im Diffuser bei Kindern unter 6 Jahren.
- Strikt niedrigere Dosierung (maximal 0,5 % bis 1 %).
- Sichere Alternativen nutzen: Lavendel fein, Mandarine rot oder Rosenhydrolat.
- Unter 3 Jahren: Diffuser mit Vorsicht oder nur mit Hydrolaten.

## Photosensibilisierung und Hautschutz

Zitrusöle (Zitrone, Bergamotte, Limette), die durch Kaltpressung gewonnen werden, enthalten Furanocoumarine wie Bergapten. Diese Moleküle verstärken die Wirkung der UV-Strahlung massiv. Nach einer dermalen Anwendung sollten mindestens 12 bis 18 Stunden direkte Sonneneinstrahlung gemieden werden.

## Erste Hilfe bei Zwischenfällen

### Auge

Bei Kontakt niemals mit Wasser spülen (Öl ist nicht wasserlöslich und verteilt sich weiter). Sofort mit einem fetten Pflanzenöl (Speiseöl, Mandelöl) auf einem Wattepad abwischen. Wenn Schmerzen anhalten, Arzt aufsuchen.

### Haut

Bei Brennen oder Rötung die Stelle grosszügig mit Trägeröl einreiben, um das ätherische Öl zu verdünnen, und dann abwischen. Nicht kratzen — das verschärft die Reizung.

### Verschlucken - Überdosierung

Sofort Wasser oder Tee trinken lassen (keine Milch!). Kein Erbrechen herbeiführen. Sofort den Giftnotruf (145 in der Schweiz) kontaktieren.

## Erweiterte Öl-Details

Ergänzende chemische und botanische Details zu den 10 vorgestellten Ölen, die über die allgemeine Beschreibung hinausgehen und für fortgeschrittene Anwender relevant sind:

Öl	Botanischer Name	Hauptinhaltsstoffe	Charakterisierende Merkmale
Lavendel	<i>L. angustifolia</i>	Linalylacetat, Linalool	Hautberuhigend, entspannungsfördernd im Diffuser
Pfefferminze	<i>M. piperita</i>	Menthol, Menthon	Kühlend verdünnt auf Schläfen bei Kopfschmerzen
Teebaum	<i>M. alternifolia</i>	Terpinen-4-ol	Unterstützend bei Nagel- und Hautpflegeroutinen
Oregano	<i>O. vulgare</i>	Carvacrol, Thymol	Sehr potent — nur kurze, sparsame Anwendung
Weihrauch	<i>B. carterii</i>	Alpha-Pinen, Limonen	Pflege reifer Haut, Unterstützung bei Meditation
Zitrone	<i>C. limon</i>	Limonen, Beta-Pinen	Konzentrationsförderung, Luftreinigung

### Analyse der Ölmischungen

- Atemwegsmischung: Eukalyptus und Ravintsara basieren stark auf 1,8-Cineol. Klassisches Atemwegsöl, bei Asthma mit Vorsicht. Nicht im Gesicht bei Kindern unter 6 Jahren.
- Schutzmischung: Zimtrinde + Nelke sind durchblutungsfördernd und hautreizend. Auf der Haut max. 1 % verdünnen. Nicht für Schwangere.
- Muskel und Gelenkmischung: Wintergrünöl besteht zu fast 99 % aus Methylsalicylat — chemisch eng verwandt mit Aspirin. Absolut kontraindiziert bei Aspirin-Allergie oder Blutverdünnern.
- Verdauungsmischung: Anis und Fenchel enthalten trans-Anethol (östrogenähnliche Struktur). Vorsicht bei hormonabhängigen Erkrankungen.

# Die Kunst des Mischens

Die 30/50/20-Regel hilft dabei, ausgewogene Duftkompositionen zu erstellen, die nicht nur wirken, sondern auch angenehm riechen. Diese Regel basiert auf der klassischen Parfumkomposition und funktioniert ebenso für therapeutische Mischungen.

<p><b>50 %</b></p> <p><b>Herznote</b></p> <p>Bildet den Charakter der Mischung. Das „Herz“. <i>z.B. Lavendel</i></p>	<p><b>30 %</b></p> <p><b>Kopfnote</b></p> <p>Liefert den ersten, frischen Eindruck. Der „Kopf“. <i>z.B. Zitrone</i></p>	<p><b>20 %</b></p> <p><b>Basisnote</b></p> <p>Fixiert den Duft und gibt Tiefe. Der „Anker“. <i>z.B. Weihrauch</i></p>
--	---	---

## Mathematische Dosierungshilfe

Faustformel für eine 1 %-ige Mischung: Endvolumen in ml geteilt durch 5 ergibt die Tropfenzahl. Für 2 % das Ergebnis verdoppeln. Beispiel:  $30 \text{ ml} \div 5 = 6$  Tropfen für 1 % oder 12 Tropfen für 2 %.

## Praktische Mischbeispiele

- Entspannungs-Mischung: 3 Tr Lavendel (50 % Herz) + 2 Tr Weihrauch (20 % Basis) + 1 Tr Mandarine (30 % Kopf) = 6 Tropfen total
- Konzentrations-Mischung: 3 Tr Zitrone (30 % Kopf) + 2 Tr Rosmarin (50 % Herz) + 1 Tr Zedernholz (20 % Basis) = 6 Tropfen total
- Energie-Mischung: 3 Tr Pfefferminze (30 % Kopf) + 2 Tr Lavendel (50 % Herz) + 1 Tr Ingwer (20 % Basis) = 6 Tropfen total

# Dosierungstabelle

Zielvolumen	0,5 % Verdünnung	1 % Verdünnung	2 % Verdünnung (Standard)
10 ml	1 Tropfen	2 Tropfen	4 Tropfen
30 ml	3 Tropfen	6 Tropfen	12 Tropfen
50 ml	5 Tropfen	10 Tropfen	20 Tropfen
100 ml	10 Tropfen	20 Tropfen	40 Tropfen

## Altersgerechte Dosierungen

**Säuglinge (0–1 Jahr):** Nur Hydrolate oder indirekte Anwendung (Diffuser mit Vorsicht). Keine ätherischen Öle direkt auf die Haut.

**Kleinkinder (1–3 Jahre):** Max. 0,25 %, nur sanfte Öle (Lavendel, Mandarine). Kein Diffuser mit „heissen“ Ölen.

**Kinder (3–6 Jahre):** Max. 0,5 %, kein Menthol/Kampfer. Diffuser mit gemässiger Dauer.

**Kinder (6–12 Jahre):** Max. 1 %, mehr Öle möglich, aber immer noch Vorsicht bei potenten Stoffen.

**Jugendliche (12–18 Jahre):** Max. 1,5 %, fast adulte Dosierung, aber noch etwas konservativer.

**Erwachsene (18–65 Jahre):** 1–3 % je nach Anwendung und Öl-Typ.

**Senioren (65+ Jahre):** 1–1,5 %, dünnere Haut beachten, Absorption kann langsamer sein.

### Hinweis

Diese tabellarische Darstellung bietet eine schnelle Orientierung und verhindert Überdosierungen. Bei Kindern und sensiblen Hauttypen immer mit 0,5 % beginnen.

# Der richtige Umgang mit dem Diffuser

## Raumgrösse und Tropfenanzahl

Raumgrösse	Tropfenanzahl	Anmerkung
Kleine Räume (10–15 m <sup>2</sup> )	3–4 Tropfen	Schlafzimmer, kleine Büros. Weniger ist mehr.
Mittlere Räume (15–25 m <sup>2</sup> )	5–6 Tropfen	Wohnzimmer, grössere Büros. Ideale Dosierung.
Grosse Räume (25–40 m <sup>2</sup> )	7–8 Tropfen	Grossflächige Räume, Lofts. Bei Bedarf bis 10.

- Laufzeit: maximal 30–60 Minuten, dann Pause. Zu lange Diffusion führt zu Überreizung der Atemwege.
- Reinigung: Regelmässig (1–2 × pro Woche) mit Essigwasser reinigen (verhindert Mineral- und Ölablagerungen).
- Sicherheit bei Kindern: Diffuser auf erhöhtem Regal (ausser Reichweite). Nicht im Schlafzimmer von Babys unter 3 Monaten.
- Haustiere: Diffuser nur bei guter Belüftung. Katzen sind besonders empfindlich — Fenster offen halten. Viele Öle sind für Tiere toxisch.

## Diffuser-Rezepte für verschiedene Stimmungen

<p><b>Konzentration &amp; Fokus</b></p> <p><b>Zutaten:</b> 3 Tr Pfefferminze + 2 Tr Zitrone + 1 Tr Rosmarin</p> <p><i>Ideal für Arbeitsplatz und Lernsitzen</i></p>	<p><b>Entspannung &amp; Ruhe</b></p> <p><b>Zutaten:</b> 4 Tr Lavendel + 2 Tr Weihrauch + 1 Tr Mandarine</p> <p><i>Für Feierabend und Momente der Ruhe</i></p>	<p><b>Erkältungszeit</b></p> <p><b>Zutaten:</b> 3 Tr Atemkomplex + 2 Tr Oregano + 1 Tr Eukalyptus</p> <p><i>Saisonale Begleitung (Vorsicht bei Kindern)</i></p>
<p><b>Frische &amp; Energie</b></p> <p><b>Zutaten:</b> 3 Tr Zitrone + 2 Tr Pfefferminze + 1 Tr Grapefruit</p> <p><i>Für morgens und tagsüber zur Belebung</i></p>		

# Häufig gestellte Fragen

## Darf ich Öle einnehmen?

Nicht ohne fachkundige Anleitung. Manche Öle sind oral problematisch (z.B. Teebaum, Wintergrün). Eine innerliche Anwendung sollte nur unter Supervision von zertifizierten Aromatherapeuten oder Phytotherapeuten mit entsprechender Ausbildung erfolgen.

## Wie schnell wirken ätherische Öle?

Im Diffuser werden Dufteindrücke innerhalb von Minuten über den olfaktorischen Weg wahrgenommen. Auf der Haut dauert die Absorption 20–40 Minuten. Systemische Effekte brauchen länger.

## Können Öle Allergien auslösen?

Ja, besonders oxidierte Öle. Neue Öle sollten 24 Stunden vorher auf Verträglichkeit getestet werden (Patch-Test: 1 Tropfen verdünnt auf innerer Ellbogenbeuge). Reaktionen können Juckreiz, Rötung oder Brennen umfassen.

## Sind ätherische Öle für Schwangere sicher?

Grundsätzlich Zurückhaltung im 1. Trimenon. Häufig als gut verträglich empfundene Öle: Lavendel, Mandarine. Kontraindiziert: Oregano, Pfefferminze, Wintergrün (Deep Blue™), Zimt/Nelke (On Guard™). Immer Rücksprache mit Hebamme oder Arzt.

## Was ist der Unterschied zwischen ätherischen Ölen und Duftölen?

Ätherische Öle sind natürliche Pflanzenstoffe mit bekannter chemischer Zusammensetzung. Duftöle sind oft synthetisch und enthalten keine therapeutisch aktiven Komponenten — häufig handelt es sich um Chemikaliengemische.

## Kann ich verschiedene Öle mischen?

Ja, nach der 30/50/20-Regel. Vermeide Mischungen von mehr als 5 verschiedenen Ölen (wird kompliziert und schwer einzuschätzen). Teste neue Kombinationen zuerst im Diffuser.

## Wie erkenne ich gute Qualität?

CPTG-Zertifizierung, GC/MS-Protokolle, botanischer Name auf dem Etikett, Dunkelglasflasche, angemessener Preis, transparente Deklaration.

## Warum sind dōTERRA-Öle teurer?

Strengere Qualitätskontrollen, CPTG-Zertifizierung, direkte Sourcing-Partnerschaften mit Farmern, keine Zwischenhändler, Rückverfolgbarkeit, wissenschaftliche Forschung. Es sind reine und unverdünnte Mischungen.

# Quellenverzeichnis

Die folgenden wissenschaftlichen und fachlichen Quellen bilden die Grundlage dieses Leitfadens:

**Tisserand, R. & Young, R. (2014): Essential Oil Safety, 2nd Edition. Elsevier.**

*Umfassendes Referenzwerk zur Sicherheit ätherischer Öle mit Fokus auf toxikologische Daten.*

**Price, S. & Price, L. (2012): Aromatherapy for Health Professionals. Churchill Livingstone.**

*Praktisches Anwendungshandbuch mit klinischen Evidenzen.*

**Steflitsch, W. et al. (2013): Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis. Springer.**

*Deutsche Perspektive auf evidenzbasierte Aromatherapie.*

**European Medicines Agency (EMA): Monographien zu Einzelölen und deren Sicherheit.**

*Offizielle europäische Bewertung von Öl-Sicherheitsprofilen.*

**Schweiz. Gesellschaft für Phytotherapie (SMGP): Fachempfehlungen zur sicheren Anwendung.**

*Schweizer Richtlinien.*

**dōTERRA Sourcing (sourcetoyou.com): Transparenz in Herkunft und Qualität.**

*Dokumentation von Herkunft, Produktion und Qualitätskontrollen.*

**Europäische Pharmacopoeia (Ph. Eur.): Standards für Reinheit und Authentizität.**

*Offizielle europäische Standards für Öl-Qualität.*

**Schnaubelt, K. (2011): The Healing Intelligence of Essential Oils. Healing Arts Press.**

*Tiefgreifender Einblick in die Biochemie therapeutischer Öle.*

**Mojay, G. (2005): Aromatherapy and Healing the Psyche. Gaia Books.**

*Psychologische und emotionale Aspekte der Aromatherapie.*

# Lagerungs-Übersicht

Öl	Lagerung	Haltbarkeit	Hinweis
Lavendel	Kühl, dunkel	3–5 Jahre	Bei älteren Chargen Verträglichkeit prüfen
Pfefferminze	Kühl, dunkel	3–5 Jahre	Getrennt von Homöopathika lagern
Teebaum	Kühl, dunkel, luftdicht	1–2 Jahre	Oxidiert schnell — Kühlschrank ideal
Oregano	Kühl, dunkel	4–5 Jahre	Lagert stabil, Verbrauch sparsam
Weihrauch	Kühl, dunkel	4–5 Jahre	Reift mit der Zeit nach
Atemwegsmischung Air™	Kühl, dunkel	2–3 Jahre	Mischung — kürzer haltbar als Einzelöle
Verdauungsmischung ZenGest™	Kühl, dunkel	2–3 Jahre	Fenchel/Anis können schneller oxidieren
Schutzmischung On Guard™	Kühl, dunkel	2–3 Jahre	Würzige Öle verlieren mit Zeit an Intensität
Muskel und Gelenkmischung Deep Blue™	Kühl, dunkel	3–4 Jahre	Wintergrün stabil — Mischung gut haltbar
Zitrone	Kühl / Kühlschrank	1–2 Jahre	Zitrusöle oxidieren schnell — Verbrauch priorisieren

## Allgemeine Lagerungs-Tipps

- Kühlschrank: Beste Option für Zitrusöle und Öle mit kurzer Haltbarkeit. Ideal: 4–8 °C.
- Dunkelheit: UV-Licht ist der grösste Feind. Immer in dunklen Gläsern lagern.
- Verschlussung: Enge Verschlüsse und minimaler Luftkontakt (Headspace) verlängern die Lebensdauer.
- Inventur: Regelmässig Alter überprüfen. Mit Datum beschriften beim Umfüllen.

# Fazit & Empfehlungen

Der Ratgeber „Die 10 wichtigsten Öle“ bietet ein wertvolles Instrument für den sicheren Einstieg in die Aromatherapie. Durch die Ergänzungen — insbesondere die detaillierte Qualitätsprüfung, die Systematik der Trägeröle, die korrekte Anwendung von Emulgatoren in Bädern und die vertieften toxikologischen Hinweise — wird aus einer persönlichen Empfehlungsliste ein wissenschaftlich fundierter Leitfaden.

Die Aromatherapie ist eine kraftvolle Methode, die jedoch Fachwissen über die biochemischen Grundlagen und die Grenzen der Selbstanwendung erfordert. Dieses Dokument soll dich befähigen, informierte Entscheidungen zu treffen.

## Empfehlungen für Einsteiger

- Mit wenigen, hochwertigen Ölen beginnen (z.B. Lavendel, Zitrone und Pfefferminze)
- Qualität vor Quantität — lieber wenige CPTG-zertifizierte Öle als viele minderwertige.
- Fachberatung in Anspruch nehmen, besonders bei Vorerkrankungen oder Medikamenteneinnahme.

*„Ätherische Öle sind kein Ersatz für ärztliche Diagnose und Behandlung. Sie sind Werkzeuge für Wohlbefinden, unterstützende Pflege und Alltagsbegleitung — Werkzeuge mit echtem Potenzial, wenn sie mit Respekt und Kenntnisreichtum verwendet werden.“*

— Silvana Laukner

## Über die Autorin

Silvana Laukner ist Pharmaassistentin mit 30 Jahren Berufserfahrung in der Offizin. Seit 2023 hat sie sich auf Aromatherapie und Phytotherapie spezialisiert und ist zertifizierte Aromafachberaterin (SMGP). Sie ist Gründerin von Untersee Balance, einer Plattform für professionelle Aromafachberatung und Coaching im Kanton Thurgau.

**untersee-balance.ch**

unterseebalance@gmail.com • +41 78 817 38 35

Steckborn, Thurgau • Schweiz | Persönliche Beratungen auch per Zoom möglich

*© Silvana Laukner | Untersee Balance | Alle Rechte vorbehalten.*