

DEIN ÖLE GUIDE

DIE ZAUBERWALD-ÖLE

zur weiteren Verwendung



ÄTHERISCHE ÖLE

Ganzheitliche Wirkweise auf 3 Ebenen



KÖRPER

Ätherische Öle können innerhalb von Minuten über die Haut oder auch Inhalation in den Blutkreislauf eindringen und haben somit einen systemischen Effekt auf alle Zellen. Dies kann die natürliche Balance und das Wohlbefinden im Körper verbessern.



GEIST / EMOTIONEN

Über die aromatische Aufnahme der Duftstoffe (Inhalation / Diffuser) wirken die Öle direkt auf das limbische System und bringen unsere Emotionen in Balance. Jedes Öl hat eine spezielle emotionale Wirkung. Sie wirken harmonisierend auf unsere Stimmung und ausgleichend auf unser Nervensystem.



FEINSTOFFLICHE EBENE

Die Frequenz feinstofflicher Schwingungen wird ebenfalls positiv durch ätherische Öle beeinflusst, da die Öle alle eine eigene hohe Schwingung haben, was sich auf den Körper überträgt.

3 Anwendungsmöglichkeiten



Die Öle in einen Diffuser geben oder direkt aus der Flasche oder aus der Handfläche inhalieren.



Öle verdünnt mit einem Trägeröl zur besseren Aufnahme auf die Haut auftragen.



Einige Öle sind zur inneren Einnahme geeignet. Sie können dem Essen / Trinkwasser hinzugefügt werden, oder in einer Leerkapsel eingenommen werden.

CARDAMOM

ELETTARIA CARDAMOMUM



Emotionale Wirkweise

Kardamom gilt als das Öl der Klarheit und der respektvollen Kommunikation. Es hilft, aufgestaute Emotionen wie Wut oder Ungeduld in klare, gewaltfreie Worte zu übersetzen, statt sie zu unterdrücken oder explosionsartig herauszulassen.

Seelische Wirkweise

Kardamom wird mit dem Kehlkopfchakra in Verbindung gebracht und unterstützt die authentische Selbstäußerung – das Sprechen der eigenen Wahrheit mit Wärme statt Härte. Es hilft, emotionale Objektivität zu entwickeln, um Situationen klarer zu sehen.

Körperliche Wirkweise

Kardamom wirkt verdauungsfördernd, krampflösend und atemwegsunterstützend. Es wird traditionell bei Blähungen, Völlegefühl und leichten Atembeschwerden geschätzt.

Einsatzgebiete

- Verdünnt auf den Bauch bei Verdauungsbeschwerden
- Im Diffusor vor wichtigen Gesprächen oder Konfliktsituationen
- Ein Tropfen im Tee (nur hochwertiges, für den internen Gebrauch geeignetes Öl) zur Verdauungsunterstützung
- Auf die Brust bei Bedarf für freies Atmen
- Kombiniert gut mit Wilder Orange, Zimt oder Ingwer



Neuro Family

WILD ORANGE

CITRUS SINENSIS



Emotionale Wirkweise

Wilde Orange gilt als das Öl der Fülle und des Vertrauens. Sie löst Erschöpfung, Antriebslosigkeit und ein Gefühl von Mangel und lädt zu Leichtigkeit, Optimismus und Freude ein. Besonders bei Stimmungstiefs oder wenn der Alltag grau wirkt, bringt ihr frischer, süßer Duft neue Energie.

Seelische Wirkweise

Auf seelischer Ebene erinnert Wilde Orange daran, dass das Leben im Überfluss existiert – nicht im Mangel. Sie unterstützt dabei, sich selbst und dem Leben wieder zu vertrauen, alte Ängste um Sicherheit loszulassen und offen für neue Möglichkeiten zu werden. Sie wird oft mit dem Sonnengeflecht (Solarplexus-Chakra) in Verbindung gebracht – dem Zentrum von Selbstwert und persönlicher Kraft.

Körperliche Wirkweise

Reich an Limonen, wirkt Wilde Orange anregend auf Verdauung und Lymphsystem, unterstützt die Entgiftung und wirkt antioxidativ. Sie kann das Immunsystem stärken und wirkt leicht antibakteriell.

Einsatzgebiete

- Diffusor am Morgen für einen energiegeladenen Start in den Tag
- 1–2 Tropfen ins Wasser oder in den Tee für die Verdauung
- Mit einem Trägeröl verdünnt auf den Bauch massieren
- In der Reinigung als natürlicher, antibakteriell wirkender Zusatz
- Kombiniert gut mit Pfefferminze, Zimt oder Weihrauch



Neuro Family

ROM. CHAMOMILE

ANTHEMIS NOBILIS



Emotionale Wirkweise

Römische Kamille ist das Öl der spirituellen Reife und der Ruhe im emotionalen Sturm. Sie beruhigt Wut, Frustration und Ungeduld und hilft, herausfordernde Gefühle anzunehmen, statt gegen sie anzukämpfen.

Seelische Wirkweise

Sie unterstützt die Fähigkeit, gelassen zu bleiben, auch wenn sich das Leben nicht so entwickelt wie erwartet. Römische Kamille wird mit der Wiederherstellung des inneren Friedens assoziiert – ein sanfter Begleiter für Menschen, die lernen, Kontrolle loszulassen und dem Leben zu vertrauen.

Körperliche Wirkweise

Sie wirkt krampflösend, beruhigend und entspannend auf Muskulatur und Nervensystem. Traditionell wird sie bei Schlafproblemen, Hautreizungen und Verdauungsbeschwerden eingesetzt.

Einsatzgebiete

- Abends verdünnt auf Fußsohlen oder Nacken für einen ruhigen Schlaf
- Im Diffusor als sanfter Ausklang des Tages
- Bei gereizter Haut mit einer Trägerlotion vermischt
- In der Meditation zur Unterstützung von Gelassenheit
- Kombiniert gut mit Lavendel, Weihrauch oder Wilder Orange



BLACK SPRUCE

PICEA MARIANA



Emotionale Wirkweise

Schwarze Fichte gilt als Öl der Erdung und der inneren Kraft. Sie hilft, wieder festen Boden unter den Füßen zu finden, wenn man sich überfordert, ängstlich oder „im Kopf gefangen“ fühlt. Ihr waldiger, harziger Duft schafft ein Gefühl von Schutz und Stabilität.

Seelische Wirkweise

Schwarze Fichte wird mit dem Wurzelchakra und dem Thema innerer Autorität in Verbindung gebracht. Sie unterstützt dabei, alte Verletzungen rund um Sicherheit oder Versorgung anzuschauen und die eigene innere Führungskraft zu stärken. Sie hilft, sich energetisch zu verankern und gleichzeitig offen und aufrecht zu bleiben.

Körperliche Wirkweise

Sie wirkt entzündungshemmend, unterstützt Atemwege und Nebennieren und kann bei muskulärer Erschöpfung, Anspannung und nach körperlicher Belastung wohltuend wirken.

Einsatzgebiete

- Auf die Nebennierenpunkte (unterer Rücken) bei Stress oder Erschöpfung auftragen
- Im Diffusor bei Naturverbundenheit, Meditation oder Erdungsübungen
- Verdünnt für eine wärmende Massage nach dem Sport
- Auf die Brust bei Bedarf für freies Durchatmen
- Kombiniert gut mit Weihrauch, Zeder oder Wilder Orange



Neuro Family

CLOVE

EUGENIA CARYOPHYLLATA



Emotionale Wirkweise

Gewürznelke gilt als das Öl der Grenzen. Sie unterstützt Menschen, die dazu neigen, sich selbst zu verlieren, „Ja“ zu sagen, wenn sie „Nein“ meinen, oder sich von anderen überrollen zu lassen. Ihr intensiver, warmer Duft stärkt Durchsetzungskraft und Selbstschutz.

Seelische Wirkweise

Auf seelischer Ebene hilft Gewürznelke, klare energetische Grenzen zu setzen und sich vor fremden Energien oder Erwartungen zu schützen, ohne dabei hart zu werden. Sie wird als starkes „Schutzöl“ verwendet, das hilft, die eigene Kraft zurückzuerobern.

Körperliche Wirkweise

Gewürznelke ist reich an Eugenol und zählt zu den Ölen mit der höchsten antioxidativen Kapazität. Sie wirkt stark antimikrobiell und wird traditionell bei Zahn- und Mundproblemen eingesetzt. Aufgrund ihrer Stärke sollte sie immer stark verdünnt und sparsam verwendet werden.

Einsatzgebiete

- Ein Tropfen verdünnt auf die Zahnfleischregion bei Zahnschmerzen
- In sehr geringer Menge im Diffusor zur Raumreinigung (antimikrobiell)
- Verdünnt für energetische „Schutz-Rituale“ oder vor herausfordernden Gesprächen
- Als Bestandteil von Reinigungsmischungen im Haushalt
- Immer mit einem Trägeröl kombinieren – hautreizendes Potenzial beachten



DISCLAIMER

WWW.NEURO-FAMILY.DE

Die in diesem Guide enthaltenen Informationen dienen ausschließlich der allgemeinen Information und dem persönlichen Interesse an ätherischen Ölen und ihrer traditionellen Anwendung. Sie stellen keine medizinische, psychotherapeutische oder heilpraktische Beratung dar und ersetzen weder die Diagnose noch die Behandlung durch qualifizierte Ärzt:innen, Heilpraktiker:innen oder Therapeut:innen.

Die beschriebenen emotionalen, seelischen und körperlichen Wirkweisen basieren auf traditionellem Erfahrungswissen sowie gängigen Anwendungsweisen im Bereich der Aromatherapie und sind nicht als wissenschaftlich belegte Heilaussagen zu verstehen. Ätherische Öle sind keine Arzneimittel und nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu heilen, zu lindern oder zu verhüten.

Jede Anwendung erfolgt in eigener Verantwortung. Bei bestehenden Erkrankungen, in Schwangerschaft und Stillzeit, bei Säuglingen und Kleinkindern sowie bei Einnahme von Medikamenten sollte vor der Anwendung stets ärztlicher oder heilpraktischer Rat eingeholt werden.

Reaktionen auf ätherische Öle können individuell unterschiedlich ausfallen; bei Unverträglichkeiten oder Hautreizungen ist die Anwendung sofort zu beenden. Für Schäden, die aus der Anwendung der in diesem Guide beschriebenen Informationen entstehen, wird keine Haftung übernommen.

Hinweis: Dieser Guide ist eine private Zusammenstellung im Rahmen der freien Tätigkeit als unabhängige doTERRA-Vertriebspartnerin und stellt keine offizielle Publikation von doTERRA International dar.



DAS BUCH IST ALS BOX
ERHÄLTLICH UNTER:
WWW.NEURO-FAMILY.DE