

## Blick hinter das Öfläschchen:

Die Bauern mit den goldenen Händen

---

SEITE 4

## Spotlight Wellness-Botschafterin Henriette Kalgraff

---

SEITE 10

## HYGGE:

Tipps für einen gemütlichen und zufriedenen Lifestyle

---

SEITE 18

## Ein Leitfaden für Männer zu Stressmechanismen

---

SEITE 15

## IN DIESER AUSGABE

### Themen

**4** BLICK HINTER DAS ÖLFLÄSCHCHEN  
Die Bauern mit den goldenen Händen

**8** WISSENSCHAFT  
CBD vs. Copaiba (Kopaiva)

**10** SPOTLIGHT WELLNESS-BOTSCHAFTERIN  
Henriette Kalgraff

**12** KINDER  
Werde zum Frühstückssuperhelden

**14** SPOTLIGHT ÖL  
Melissa (Zitronenmelisse)

**15** MÄNNER  
Ein Leitfaden für Männer zu: Stressmechanismen

**18** HOME  
Hygge: Tipps für einen gemütlichen und zufriedenen Lifestyle

**22** PERFORMANCE-BOTSCHAFTERIN  
Irena Michalcik

**24** HEALING HANDS  
Partnerprojekte von Wellness-Botschaftern

**28** SPOTLIGHT MARKE  
Deep Blue™

**30** AROMATOUCH TECHNIQUE  
Blick nach vorn



12



4

24



18



Unterstützen Sie Ihren Körper dabei, sich schneller an die vielfältigen Aktivitäten Ihres Lebens anzupassen – holen Sie sich mehr Energie.



# Die Bauern mit den goldenen Händen:

## Beschaffungsgeschichte

„Die Utopie sie steht am Horizont. Ich bewege mich zwei Schritte auf sie zu und sie entfernt sich um zwei Schritte. Ich mache weitere zehn Schritte und sie entfernt sich um zehn Schritte. Aber wie lange ich auch gehe, ich erreiche sie nie. Wofür ist sie also da, die Utopie? Dafür ist sie da: um zu gehen!“

— Eduardo Galeano





## BESCHAFFUNGSGESCHICHTE

Eingebettet entlang eines Flusses in der nepalesischen Tiefebene liegt die kleine Agrargemeinde Sangrampur. Vom Fluss aus erstrecken sich rasterartig riesige staubige Kurkumafelder. Viele der lokalen Bauern bauen hier das goldene Gewürz an und bereiten es für den Markt vor. Sie sind für alle Zeit durch das unverkennbare Zeichen ihres Produkts geprägt – ihre gelbgoldenen Handflächen.

**Erloschene Träume und schwierige Jahre**  
Anders als Kurkumabauern in anderen Teilen der Welt müssen die Bauern in Sangrampur unzählige Stunden in die Vorbereitung ihrer Ernte für den Verkauf investieren. Die aktuellen Anforderungen des Marktes machen es notwendig, dass die Bauern nicht nur Kurkumawurzeln anbauen und ernten, sondern auch die tief pigmentierten Knollen reinigen, kochen und verarbeiten – und das alles lange vor einem eventuellen Verkauf. Selbst nach einer erfolgreichen Ernte sind diese Kleinbauern häufig einer Marktinstabilität ausgesetzt. Allzu oft erhalten sie für ihre Kurkuma, in der so viel Arbeit steckt, deutlich weniger Geld als sie wert ist.

Ramekwal Saha ist einer dieser Bauern mit den goldenen Händen, welche in Sangrampurdar gegen die wirtschaftlich schwierigen Bedingungen ankämpfen. Lange Zeit träumten er und seine Frau davon, dass ihr kleiner Betrieb ihnen genug finanzielle Sicherheit bringen würde, um ihre Kinder zur Schule schicken zu können.

Voller Optimismus säte Ramekwal irgendwann seine ersten Kurkumapflanzen auf einer kleinen, steinigen Parzelle, die sein Nachbar ihm zur Nutzung überlassen hatte, und nach unzähligen ertraglosen Ernten erzielte er irgendwann im Durchschnitt tatsächlich Ernten von über einer Tonne. Angesichts der erdrückenden Situation auf dem Gewürzmarkt reichte jedoch selbst dieser Erfolg nicht annähernd für einen Schulbesuch von Ramekwals acht Kindern aus. Die Sahas waren gefangen in einem Dilemma, verursacht durch ein aussichtsloses Handelsklima.

### Nicht mehr allein

Wie so viele andere Kleinbauern in seiner Region brauchte Ramekwal einen Verbündeten, um sich gegen diese Situation wehren zu können. Und dieser Verbündete kam in Form einer dōTERRA Cō-Impact Sourcing® Partnerschaft. Als dōTERRA ihm eine faire Alternative zu dem derzeitigen, hoffnungslosen System anbot, war Ramekwal bereit, mit vereinten Kräften für die gute Sache zu kämpfen.



### Der Schimmer des Goldes

Die Beschaffungsexperten von dōTERRA erkannten die Probleme, mit denen Ramekwal und die anderen Bauern zu kämpfen hatten, und nutzten ihre Beziehung zu ihnen, um die Belastungen der Branche für die Bauern zu mildern. Als Sourcing-Partner von dōTERRA braucht sich Ramekwal nun nicht mehr um die Reinigung, das Kochen und Trocknen vor dem Verkauf zu kümmern. Stattdessen werden die Arbeitsschritte, die vor der Destillation anfallen, an Frauen im Ort vergeben, die dadurch das erste Mal in ihrem Leben Zugang zu einer fairen Lohnarbeit erhalten. Die zusätzliche Zeit und Arbeitskraft kann Ramekwal jetzt gut für die Ausweitung seiner Produktion verwenden. Und dank dōTERRA als garantierten Abnehmer gehören die frühere Unsicherheit und Instabilität des Marktes für Ramekwal nun ebenfalls der Vergangenheit an. Er erhält jetzt für seine Kurkuma eine faire Bezahlung, und zwar pünktlich. Sein Einkommen liegt jetzt um 25 Prozent höher und auch seine

Ernte konnte er von einer guten Tonne Kurkuma auf vierzig Tonnen steigern. Gestärkt durch diese neuen, günstigen Bedingungen kann Ramekwal es sich nun leisten, in eine Zukunft zu investieren, die bisher unvorstellbar war. Er kann seine Kurkumaproduktion mit Zuversicht ausbauen, denn er weiss, daß er eine ethisch korrekte Absatzmöglichkeit und einen vertrauenswürdigen Partner an seiner Seite hat, dem er eine hochwertige Ernte einbringt.

### Andere Früchte ernten

Natürlich haben der enorme Produktionsanstieg und die wachsenden Gewinne die Zukunft der Sahas auf eindrucksvolle Weise verändert. Aber nichts freut Ramekwal und seine Frau mehr, als die Einschulung ihrer acht Kinder. Für ihren engagierten Vater mit den goldenen Händen ging es beim Kurkuma-Anbau immer darum, die Saat der Hoffnung für die Zukunft seiner Kinder zu säen.





# COPAIBA (KOPAIVA) VS. CBD-ÖL

Eine Diskussion mit Dr. Hill und Dr. Osguthorpe

Haben Sie schon einmal von CBD-Öl gehört? Cannabidiol, auch bekannt als CBD-Öl, ist ein natürliches Cannabinoid. Das bedeutet, dass es die Rezeptoren in Ihrem Endocannabinoid (EC)-System aktiviert. Das EC-System hilft dem Körper, physiologische Reaktionen auf verschiedene Formen von Stress zu bewältigen. In diesem aktuellen Interview sprechen Dr. Hill und Dr. Osguthorpe über die Wirkungsweise von CBD und vergleichen es mit dōTERRAs Copaiba.

**Dr. Osguthorpe:**

CBD überschwemmt den Markt in jeder erdenklichen Produktform von Mascara bis Hundesnacks. Das Problem: Will man CBD bei gesundheitlichen Problemen einsetzen, braucht man davon eine sehr hohe Dosis – so hoch, dass der Preis dafür für die meisten unerschwinglich sein dürfte.

**Dr. Hill:**

Hinzu kommt, dass es bei einigen dieser Produkte Ungereimtheiten im Hinblick auf die darin verwendete Menge an CBD gibt. Ist die Reinheit dieser Produkte gewährleistet?

**Dr. Osguthorpe:**

Das Problem ist, dass die Hanfindustrie, aus der CBD stammt, nur unzureichend reguliert ist. Die Produkte werden nicht auf ihre Reinheit geprüft, sodass die Menge an CBD innerhalb dieser Produkte stark schwanken kann. Aufgrund der Unstimmigkeiten zwischen den Bundes- und den Landesgesetzen zu CBD ist jetzt für uns als Unternehmen kein guter Zeitpunkt, diese Arena zu betreten.

**Dr. Hill:**

Wir sagen nicht, dass das CBD nutzlos ist. Man braucht nur sehr viel davon, damit es wirksam und rein ist. Lassen Sie uns doch das Endocannabinoid-System, auf das sich CBD auswirkt, einmal für jeden verständlich erklären.

**Dr. Osguthorpe:**

Das Endocannabinoid-System steuert unzählige Vorgänge in unserem Körper – essen, schlafen, vergessen, entspannen – durch Rezeptoren, die sogenannten Endocannabinoide. Pflanzen produzieren Chemikalien, die mit den Rezeptoren unseres Körpers interagieren, die sogenannten Phytocannabinoide. CBD ist eines dieser pflanzlichen Phytocannabinoide,  $\beta$ -Caryophyllen ist ein weiteres. Je nach der Bindung an diese Rezeptoren wird das Endocannabinoid-System entweder nach oben oder nach unten reguliert:  $\beta$ -Caryophyllen verbindet sich direkt mit dem System, CBD verbindet sich indirekt. Copaiba enthält große

Mengen des Phytocannabinoids  $\beta$ -Caryophyllen. Mit einem gereinigten Produkt wie Copaiba, das  $\beta$ -Caryophyllen enthält, kann man eine ziemlich hohe Wirksamkeit erzielen, weil es sich direkt mit den Rezeptoren des Körpers verbindet.

Die Bindung auf der Rezeptorebene ist zwar sehr wichtig, aber letztlich entscheidend ist, wie Zellfunktionen wie DNA-Proteine und Enzyme verändert werden. CBD hat Auswirkungen auf das Endocannabinoid-System, aber tatsächlich wirkt es sich indirekt und durch einen anderen Mechanismus als die meisten Cannabinoide darauf aus. CBD wirkt auf ein Enzym namens Fettsäureamid-Hydrolase (FAAH). Die FAAH baut Anandamid ab, ein Endocannabinoid, das die CB1-Rezeptoren aktiviert und ein Gefühl von Euphorie erzeugt. CBD verlangsamt die FAAH-Aktivität, was zu einem erhöhten Anandamid-Spiegel bzw. zu viel Euphorie im Körper führt.

**Dr. Hill:**

Copaiba ist vielfältiger. Es ist nicht einfach nur ein Phytocannabinoid oder ein  $\beta$ -Caryophyllen. Es gibt viele Moleküle in den ätherischen Ölen mit Pflanzenchemie, von denen wir wissen, dass sie noch mehr positive Wirkungen haben als nur auf das EC-System. Im Gegensatz zu CBD bietet Copaiba andere Vorteile außerhalb des Endocannabinoid-Systems.

Wir sind uns sicher, dass wir mit Copaiba ein potentes und reines Produkt haben. Aus den Forschungsergebnissen wissen wir, dass bereits sehr kleine Mengen die Vorteile und Wirkungen bieten können, die wir suchen. Manchmal wird eine Flasche CBD für mehrere Hundert Dollar verkauft, und das, obwohl man von diesem Produkt eine exponentiell größere Menge einnehmen müsste als etwa von Copaiba, das eine wirksamere chemische Zusammensetzung hat. Copaiba bietet einen größeren Nutzen, größere Wirksamkeit und einen viel höheren Wert.

**Dr. Osguthorpe:**

Die Grundlage allen Handelns von dōTERRA ist price (Preis), purity (Reinheit), potency (Wirksamkeit) und pathway (Weg). Ich glaube, dass sich Copaiba basierend auf diesen vier Ps im Laufe der Zeit auf dem Markt sehr gut behaupten wird.

## VORTEILE VON COPAIBA

- Fördert eine klare, ebenmäßige Haut
- Sein anregender, holziger und würziger Duft trägt bekanntermaßen dazu bei, die Emotionen zu beruhigen
- Liefert zusammen mit fraktioniertem Kokosöl ein linderndes Massageöl
- Fördert eine gesund aussehende Haut





## SPOTLIGHT WELLNESS-BOTSCHAFTERIN

### HENRIETTE KALGRAFF

#### WIE HABEN DIE PRODUKTE VON dōTERRA™ IHR LEBEN POSITIV BEEINFLUSST?

Die Produkte sind unglaublich! Trotzdem sind für mich die Menschen das größte Geschenk. Die meisten Menschen kommen zu dōTERRA, weil sie sich mehr Gesundheit in ihrem Leben wünschen. Wenn man sich für eine Partnerschaft mit dōTERRA entscheidet, lernt man, die Kontrolle über sein Wohlbefinden und sein Geschäft zu übernehmen.



## WIE HABEN SIE VON dōTERRA GEHÖRT UND WARUM HABEN SIE SICH ENTSCIEDEN MITZUMACHEN?

Ich habe 2013 zum ersten Mal in den sozialen Medien von dōTERRA gehört. Ehrlich gesagt, war es das Geschäftsmodell, das mich sofort interessierte. Damals suchte ich nach einer Möglichkeit, meine Firma zu verlassen und mein eigenes Unternehmen zu gründen, aber zu diesem Zeitpunkt war ich noch nicht wirklich bereit für dōTERRA. Ich beschloss erst Jahre später, den Sprung zu wagen. Wenn ich zurückblicke, dann sehe ich jetzt, was mir damals im Weg stand: Mein begrenztes Wissen rund um das Thema Wellness und Wohlbefinden hinderte mich daran, das Leben zu leben, das ich eigentlich wollte. Als ich mich näher mit dem Unternehmen vertraut machte, verstand ich endlich, worum es bei dōTERRA geht, und von da an änderte sich mein Leben komplett.

## WIE HAT dōTERRA IHRER FAMILIE GEHOLFEN?

Das dōTERRA Lebensgefühl ist einfach magisch: Die reinen Pflanzenextrakte aus der Natur halten in unserem Zuhause, in unserem Körper und in unserer Seele Einzug. Sie erinnern uns daran, wer wir sind und wie wir unser Potenzial bestmöglich ausschöpfen können. Die Produkte von dōTERRA helfen uns dabei, unseren Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. So kann sich unser Körper verjüngen, regenerieren und erholen. Meine Familie ist gesünder und lebendiger, und wir haben jetzt den Antrieb, die Energie und die Kraft, um etwas in der Welt zu bewegen.

Die Natur bestärkt mich und macht mich handlungsfähig. Wenn man sich stark und gut fühlt, verändert sich die Art und Weise, wie man über die Welt denkt und in ihr handelt. Um einen herum öffnet sich das Leben. Wenn man sich nicht wohl fühlt, erzeugt dies Spannungen an Körper und Geist, die einen verkrampfen lassen – nicht nur körperlich, sondern auch emotional und geistig. Wenn dies geschieht, schrumpft das eigene Leben und die Wahrnehmung der Welt, und man lebt am Ende das,

was ich ein »kleines Leben« nenne. Aber selbst erkennt man das erst, wenn sich das Leben für einen erweitert hat und man zurückblickt und sieht, wie sich alles verändert hat. Für mich öffnet dōTERRA die Tür zu einem größeren Leben. Der Lebensstil hilft mir, mich zu erweitern, und im Gegenzug öffnet sich mein Leben.

## WELCHES IST IHR LIEBLINGSÖL UND WIE WENDEN SIE ES AN?

Ich verwende Oregano, Green Mandarin (Grüne Mandarine) und Peppermint (Pfefferminz). Balance verwende ich auch jeden Tag, dadurch fühle ich mich geerdet. Balance hält mich im Gleichgewicht, wenn ich das Gefühl habe, dass die Welt sich zu schnell dreht.

## WELCHE dōTERRA-PRODUKTE VERWENDEN SIE TÄGLICH?

Tagsüber muss ich voll da sein, nachts hingegen lege ich großen Wert auf absolut erholsamen Schlaf. dōTERRA DDR Prime™, PB Assist™+, LLV, ZenGest™, TerraZyme, Mito2Max™ und dōTERRA Serenity™ Softgels verwende ich täglich, das sind meine unverzichtbaren dōTERRA-Basics. Meine liebste Hautpfliegelinie ist dōTERRA Veräge™, und Yarrow|Pom integriere ich in meine Pflegeroutine, wenn ich meine Haut beruhigen oder erfrischen möchte. Meine Haut braucht manchmal eine Pause, weil ich die ganze Zeit lächle!

## HABEN SIE IM ZUSAMMENHANG MIT IHREN LIEBLINGSÖLEN EINEN BESONDEREN TIPP FÜR UNS?

Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Öle leicht erreichen können, indem Sie überall in Ihrem Haus kleine Ölstationen einrichten. Anstatt viele Tropfen verschiedener Öle auf einmal zu verwenden, versuchen Sie lieber, mehrmals am Tag kleinere Mengen verschiedener Öle in unterschiedlichen Anwendungsformen zu benutzen.

## WAS MOTIVIERT SIE?

Die Öle – in Verbindung mit dieser tollen Kultur – zeigen uns, wie wir einander mit Empathie und Mitgefühl begegnen und letztlich in Harmonie und Frieden leben können. Ein typischer moderner Lebensstil neigt dazu, Vereinzelung und Abtrennung in unserem Leben zu schaffen. Die ätherischen Öle sind wie Nektar für alle, die sich abgetrennt fühlen: Die Öle führen Lehrer und Leader auf den Weg zu einem besseren Leben. Und auf zwischenmenschlicher Ebene wirken die ätherischen Öle wie Klebstoff, der starke Bindungen und nachhaltige Beziehungen kreiert. Man könnte das auch Heilung nennen, und die Welt braucht Heilung.

# WERDE ZUM FRÜHSTÜCKSSUPERHELDEN



**Mit diesen einfachen Nährstoffbomben machen Sie Ihre Kinder fit für die Küche.**

Mit ein klein wenig Unterstützung und Ermutigung können Ihre Kinder im Handumdrehen ein leckeres und nährstoffreiches Frühstück für die ganze Familie zubereiten. Unsere Rezepte, die von den Kleinen getestet wurden, schmecken unglaublich gut und sind für den ultimativen Gesundheitskick mit ätherischen Ölen versetzt. Probieren Sie diese Rezepte mit Ihren Kindern aus, helfen Sie ihnen bei Bedarf und Sie werden zuschauen können, wie Ihr Kind zum neuen Superhelden Ihrer Morgenroutine wird.



## Frisch und einfach

### Zitronen-Joghurt-Parfait

#### Zutaten

- 245 g griechischer Joghurt, Natur
- 200 g Erdbeeren oder eine Frucht Ihrer Wahl
- 75 g zuckerreduziertes Müsli
- 1-2 Tropfen Lemon-Öl (Zitrone)

#### Zubereitung

- 1-2 Tropfen Lemon-Öl (Zitrone) in den Joghurt geben
- Joghurt, Früchte und Müsli abwechselnd in eine Tasse oder ein Glas schichten
- Genießen!

# Mit Vorbereitung

## Overnight Oats

### Zutaten

- 45 g reine Haferflocken
- 125 ml Milch nach Wahl
- 1 EL Chiasamen (optional)
- 125 g griechischer oder veganer Joghurt
- 1 TL Vanilleextrakt
- 2 TL Ahornsirup
- 1 Tropfen Cinnamon Bark-Öl (Zimtrinde)

### Zubereitung

- In einem Glas, einer Tasse oder einem kleinen Schälchen Haferflocken und Chiasamen miteinander mischen. Die Chiasamen sind zwar optional, aber sie enthalten eine Menge Nährstoffe und geben den Haferflocken eine puddingartige Konsistenz.
- Milch, Joghurt und Vanilleextrakt hinzufügen.
- Ahornsirup und Cinnamon Bark-Öl (Zimtrinde) unterrühren.
- Haferflocken vermengen, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.
- Mit einem Deckel verschließen oder abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Am nächsten Morgen mit getrockneten oder frischen Früchten, gehackten Nüssen oder Nussbutter nach Wahl eine leckere und nährstoffreiche Mahlzeit für unterwegs genießen!



# Heiß und lecker

## dōTERRA On Guard™ Pancakes

### Zutaten

- 2 reife Bananen
- 90 g Haferflocken
- 120 g Mehl
- 50 g brauner Zucker (optional)
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 190 g griechischer Joghurt, Natur
- 177 ml Milch nach Wahl
- 2 Eier
- 1 TL Vanilleextrakt
- 59 ml Öl nach Wahl
- 65 g gehackte Walnüsse (optional)
- 1 Tropfen Cinnamon Bark-Öl (Zimtrinde)
- 2–4 Tropfen dōTERRA On Guard™ Schützende Mischung

### Zubereitung

- Bananen in einer mittleren Rührschüssel zerdrücken. Joghurt, Eier, Milch, Öl, Vanille und dōTERRA On Guard-Öl unterrühren.
- Haferflocken, Mehl, braunen Zucker, Backpulver, Salz, Walnüsse und Cinnamon Bark-Öl in eine große Rührschüssel geben. Gut mischen.
- Bananenmischung unter die trockenen Zutaten rühren.
- Wie normale Pfannkuchen bei mittlerer Hitze braten.
- Mit frischen Bananen, Butter oder Ahornsirup servieren und genießen!



# Melissa (Zitronenmelisse)

## Melissa officinalis

**Aromabeschreibung:** Zitrusaroma, krautig

**Destillationsverfahren:** Wasserdampfdestillation

**Pflanzenteil:** Blatt, Oberseite

Das ätherische Öl Melissa (Zitronenmelisse) ist eines unserer seltensten und teuersten Öle und bietet eine Vielzahl von Vorteilen und Anwendungsmöglichkeiten. Aufgrund ihrer positiven Wirkung auf die Stimmung wird die Zitronenmelisse seit langem verwendet, um bei äußerlicher Anwendung Gefühle von Anspannung und Nervosität zu lösen. Melissa officinalis, auch bekannt als Zitronenmelisse, hat einen süßen, frischen, zitrusartigen Duft, der Honigbienen anzieht. Daraus entstand der Name „Melissa“, denn dies ist das griechische Wort für Honigbiene.



## Anwendung:

### Aromatisch

- ◆ Nutzen Sie Melissa nachts, um eine friedliche Umgebung zu schaffen und eine erholsame Nachtruhe zu fördern.
- ◆ Tragen Sie das Öl auf, um Spannungen zu lösen und Ihr emotionales Wohlbefinden zu verbessern.
- ◆ Verwenden Sie Melissa in Ihrem Schlafzimmer, Wohnzimmer, Bad oder in der Küche, um Ihr Selbstvertrauen zu stärken und eine positive emotionale Grundstimmung zu fördern.

### Topisch

- ◆ Entspannen Sie nach einem langen Tag Körper und Geist bei einer Massage mit dem ätherischen Öl Melissa.
- ◆ Träufeln Sie einige Tropfen Melissa in Ihre tägliche Feuchtigkeitspflege, um Ihre Haut zu klären und zu verjüngen.
- ◆ Geben Sie etwas von Melissa zusammen mit Wasser in eine Sprühflasche und besprühen Sie damit Ihr Gesicht – für einen klaren, reinen Teint und einen frischen Geist. Sparen Sie die Augen und andere empfindliche Bereiche aus.

## Aromamischung:

- ◆◆ Melissa (Zitronenmelisse)
- ◆◆ Lavender (Lavendel)
- ◆ Basil (Basilikum)

# EIN LEITFADEN FÜR MÄNNER ZU STRESSMECHANISMEN

**Das Wort »Stress« enthält eine ernsthafte emotionale Belastung. Sofort denkt man an näher rückende Abgabetermine, lange To-Do-Listen und emotionale Unruhe. Allerdings erfüllt Stress einen wichtigen biologischen Zweck: Unsere Vorfahren, die Jäger und Sammler, nutzten ihre Stresssysteme, um sich für den Kampf oder die Flucht zu rüsten und so überleben zu können. Bei Bedrohung setzte das Nebennierensystem des primitiven Menschen die für sein Überleben notwendigen Hormone frei.**

Klar, für das Überleben in der heutigen Zeit sind andere Dinge wichtig. Der moderne Mensch erfährt eher psychischen Stress als physische Gefahr. Allerdings erkennt unser Körper diesen Unterschied nicht. Bei emotionalem Stress setzt unser Körper die gleichen Hormone frei, die uns dazu bringen, um unser Leben zu rennen, während unser Gehirn darum kämpft, uns auf den Boden der Tatsachen zurückzuholen. Das Wissen darum, wie ein ansteigender Stresshormonpegel die Wahrnehmung von Männern und ihre Reaktionen auf die Herausforderungen des Alltags beeinflusst, könnte der Schlüssel zu einer besseren emotionalen Gesundheit sein.

**ERSTENS: MACHEN SIE SICH KLAR, DASS MÄNNER HORMONELL AUF GANZ EIGENE WEISE AUF STRESS REAGIEREN.**

Die drei Stresshormone, die für die Kampf-oder-Flucht-Reaktion zuständig sind, sind Cortisol, Epinephrin (auch als Adrenalin bekannt) und Oxytocin. Cortisol und Epinephrin erhöhen den Blutdruck und schärfen die Sinne. Oxytocin mildert die Wirkung von Cortisol und Epinephrin und beruhigt die Emotionen.

Zwar tritt das Kampf-oder-Flucht-Syndrom bei allen Menschen auf, Männer setzen jedoch weniger Oxytocin frei als Frauen und reagieren deshalb sowohl auf Cortisol als auch auf Adrenalin stärker. Männer sind also so „programmiert“, dass sie unter Stress hochtounen. Dieser Zustand bleibt erhalten, bis sich ihr Hormonspiegel wieder normalisiert hat.

**DIE FOLGE: MÄNNER SIND DARAUFG PROGRAMMIERT, PROBLEME ZU LÖSEN, BEVOR SIE IHRE EMOTIONEN VERARBEITEN.**

Männer neigen dazu, ihre Gefühle abzuspalten und zu unterdrücken – und wählen stattdessen den kürzesten Weg zu einer Lösung oder Sicherheit. Diese biologische Tatsache könnte Licht sowohl in die gesunden als auch in die ungesunden Bewältigungsstrategien bringen, die Männer unter Stress anwenden.

Positiv an dieser Reaktion ist, dass Männer Stress in strategische, wettbewerbsfähige Produktivität kanalisieren. Die Kehrseite dieser Reaktion jedoch ist der sogenannte Eskapismus. Wenn der Stresspegel steigt, verlieren sich Männer ebenso oft in aufreibenden Konkurrenzkämpfen, die das überschüssige Cortisol und Epinephrin verbrennen.

**ARBEITEN SIE MIT IHREN STRESSHORMONEN, NICHT GEGEN SIE.**

Mit diesem neuen Wissen über die Reaktion unseres Körpers auf Stresshormone können Sie besser einschätzen, wie gut Sie mit Ihrem Nebennierensystem kooperieren. Nutzen Sie die Produktivitätsspitzen, um Ihren dreistelligen Posteingang in den Griff zu bekommen, oder gehen Sie mit Feuereifer die To-Do-Liste mit den längst überfälligen Arbeiten an Ihrem Haus an? Vielleicht nehmen Sie sich mehr Zeit für Sport oder Ihre Hobbys? Könnten Ihre Bewältigungsmechanismen auch ein Vermeidungsverhalten sein, das Sie zwar vorübergehend ablenkt, den Stresszustand letztlich aber nicht beendet? Wenn Sie sich diese Fragen ehrlich beantworten, werden Sie mit gesunden Strategien auf die Herausforderungen des Lebens reagieren.



**NICHT DER STRESS AN SICH IST  
DESTRUKTIV, SONDERN  
WOMÖGLICH DIE ART UND WEISE,  
WIE WIR DAMIT UMGEHEN.**

Stress schwächt uns, wenn er uns von unseren geliebten Menschen entfremdet, uns chronisch von unseren Pflichten abhält oder uns in unserer Selbstfürsorge einschränkt. Andererseits können unsere natürlichen Reaktionen auf Stress in schwierigen Situationen außergewöhnlich produktive Verhaltensweisen hervorrufen. Der Schlüssel liegt darin, aktiv steuern zu können, wie man reagiert, anstatt sich von seinen Impulsen kontrollieren zu lassen.

# JEDER TAG STECKT VOLLER NEUER HERAUSFORDERUNGEN – LERNEN SIE, SICH GANZ GELASSEN ANZUPASSEN.



&



## DIE GESUNDE ANTWORT AUF STRESS



**Kanalisieren Sie Stress- und  
Energiespitzen in  
körperliche Aktivität**



**Streben Sie Produktivität  
anstelle von  
Vermeidungsverhalten an**



**Schlafen Sie ausreichend  
und essen Sie Vollwertkost,  
um Ihre Hormonregulierung  
zu unterstützen**



**Nehmen Sie sich nach der  
Stressepisode Zeit, um Ihre  
Gefühle entweder in  
Schriftform oder mit einem  
vertrauten Menschen  
zu verarbeiten**

# Hygge

Tipps für einen  
gemütlichen und  
zufriedenen Lifestyle

Die wichtigsten Zutaten für Hygge sind Wollsocken, Kerzen und eine heiße Schokolade.



Bei Hygge (Hügge gesprochen) dreht sich alles darum, sich ein warmes, gemütliches Wohnumfeld zu schaffen. Es geht um Verbindung, Achtsamkeit und Freude an den einfachen Dingen.

Durch Hygge entsteht eine Grundstimmung, in der man Intimität schafft, den Menschen, die man liebt, nahe ist, und sich an den kleinen Dingen erfreut. Es geht um Achtsamkeit und darum, den Moment zu genießen. Es gibt viele Wege, dieses Lebensgefühl – angeblich das glücklichste der Welt – zu übernehmen und anzunehmen und daraus mehr als nur einen Trend zu machen. Schon mit kleinen Veränderungen an Ihrem Alltag, zum Beispiel weniger Zeit am Telefon zu verbringen, jede Woche eine leckere Suppe zu kochen oder sich hinzusetzen und einen Brief zu schreiben, holen Sie sich eine gehörige Portion Hygge in Ihr Leben.

Aber nicht nur in den Wintermonaten sollten bei Ihnen alle Zeichen auf Hygge stehen. Ihr Zuhause verdient das ganze Jahr über eine gemütliche und einladende Atmosphäre. Hier sind 10 Möglichkeiten, wie Ihr Heim wunderbar hyggelig wird.



# BRINGEN SIE IHR ZUHAUSE ZUM STRAHLEN

Der Schein von Kerzen verwandelt die Stimmung in Ihrem Haus und taucht jeden Raum mit all seinen Erinnerungen in ein warmes, wohliges Licht.

**Atmosphäre für Ihre Küche.** Ein paar funkelnde Teelichter auf Ihrer Küchenecke geben Ihren Backzeremonien das gewisse Etwas.

**An die kleinen Ecken denken.** Ob Badewannenrand oder Schreibtischnische – auch die versteckten Ecken in unserem Zuhause können ein wenig Glanz vertragen. Kerzen auf engem Raum verbreiten eine wunderbar wohnliche Stimmung.

**Räume mit Kerzen zum Duften bringen.** Tauschen Sie den Diffuser gegen selbstgemachte Kerzen mit ätherischem Öl aus – für das ultimative Hygge-Gefühl.



Probieren Sie dieses einfache Kerzenrezept und tauchen Sie Ihr Zuhause in einen natürlichen und absolut ungiftigen Glanz. Sojakerzen geben anders als Paraffinkerzen keinen Ruß ab und halten länger als Kerzen aus tierischen Produkten.

# Sojakerzen mit ätherischen Ölen



## DAS BRAUCHEN SIE:

- 426 g Sojawachs-Flocken für Kerzen in Gefäßen (erhältlich in Ihrem Bastelgeschäft vor Ort)
- Glasschüssel
- Kochtopf
- Holzlöffel
- Zuckerthermometer
- dōTERRA™ ätherische Öle Ihrer Wahl
- Ein Docht, zugeschnitten auf die Größe des Gefäßes
- Glasgefäß oder ein anderer Behälter
- Wäscheklammer
- Schere

## ANLEITUNG:

1. Die Sojawachs-Flocken in einer Glasschüssel über einem Topf mit kochendem Wasser zum Schmelzen bringen. Ab und zu umrühren, bis das Wachs flüssig und gießfähig ist. (Das Wachs kann auch in der Mikrowelle minutenweise erhitzt werden, bis es geschmolzen ist.)
2. Flüssiges Wachs auf 49 °C abkühlen lassen, dann 5–10 Tropfen Ihres ätherischen Lieblingsöls hinzugeben.
3. Nun eine kleine Menge Wachs mit dem Löffel in die Mitte des Gefäßbodens geben. Den Docht so weit in das Gefäß hinunter halten, bis er das Wachs berührt. Darauf achten, dass der Docht oben lang genug ist, dass er über den Gefäßrand hängen kann. Den Docht festhalten, bis das Wachs ausgehärtet ist, dann eine Wäscheklammer am oberen Dochtende befestigen und die Klammer über den Gefäßrand hängen lassen. Der Docht muss dabei mittig und aufrecht gehalten werden.
4. Das Wachs umrühren, bis es schön glatt ist, und im Anschluss langsam in das Gefäß gießen. Nicht bis zum oberen Gefäßrand auffüllen.
5. Das Wachs über Nacht aushärten lassen. Am nächsten Tag nur noch den Docht kürzen – und fertig ist Ihre Sojakerze.

# Irena Michalcik

**F: Wie bist du das erste Mal mit dem Leistungssport/mit den Spartan Races in Kontakt gekommen?**

**A:** Wenn es um Wettkampf-Fitness geht, bin ich eher ein Spätzünder. Ich habe erst mit Anfang 30 mit den Spartan Races angefangen. Nach meiner Scheidung 2012 wollte ich neue Wege gehen. Ich hatte zuvor nie darüber nachgedacht, an einem Spartan Race teilzunehmen. Aber irgendwie hat es mich interessiert, weil es so unglaublich schwierig aussah. 2014 meldete ich mich für meinen ersten Wettkampf an, und nachdem ich bei einigen Rennen nur so zum Spaß mitgemacht hatte, beschloss ich, ernsthafter zu trainieren und im Folgejahr Hindernisläufe zu machen.

**F: Mit welchen Herausforderungen hattest du es auf dem Weg zum Profisport zu tun?**

**A:** Ich habe eine angeborene Hüftdysplasie. Mein Arzt sagte mir, ich solle überhaupt keinen Sport machen, da meine eingeschränkte Hüftbeweglichkeit meinen Körper zwingen würde, bei starker Belastung überzukompensieren, was wiederum zu unnötigem Verschleiß an meinem Körper führen würde. Diese Tatsache war mit Sicherheit die größte Herausforderung. Es beeinträchtigte meine Laufmechanik und ich habe eine ganze Weile gebraucht, bis ich herausfand, wie es trotzdem für mich funktionieren könnte. Zum Glück fand ich einen Trainer, der mein Training so planen konnte, dass meine Gelenke nicht überlastet werden. Außerdem war es anfangs echt schwierig für mich, meinen Vollzeitjob als Lehrerin mit dem Training und der richtigen Ernährung unter einen Hut zu bekommen. Aber mit der richtigen Einstellung und den richtigen Prioritäten habe ich eine Routine gefunden, die sich gut für mich bewährt hat.

**F: Hast du eine bestimmte Routine, um dich auf einen Wettkampf vorzubereiten? Wie sieht die aus?**

**A:** Ich bin definitiv ein Gewohnheitstier. Es beruhigt mich und meine Nerven, wenn ich mich vor einem Lauf auf meine gewohnten Abläufe konzentrieren kann. Ich achte darauf, dass ich in der Woche vor dem Wettkampf ausreichend schlafe, mein Training herunterschraube und mich mehr ausruhe. Am Wettkampftag nehme ich mein LLV und ein paar andere Nahrungsergänzungen von dōTERRA mit einem Proteinshake ein. Kurz vor dem Warm-up reibe ich mir dōTERRA Air™ auf die Brust. Und ich nehme dōTERRA Mito2Max™.

**F: Welche Erfahrungen hast du damit gemacht, wie man Rückschläge in Erfolg verwandeln kann? Kannst du uns in diesem Zusammenhang eine kleine Anekdote erzählen?**

**A:** Misserfolge gehören einfach dazu, natürlich auch bei angehenden Sportlern. Einer meiner Lehrer am Gymnasium sagte immer: „Versucht, in jeder Situation das Positive zu sehen. Nehmt das Schlechte zur Kenntnis – und nehmt es an, wenn es sein muss. Aber dann macht weiter und konzentriert euch auf das Positive.“ Es hat mich einiges an Zeit und Erfahrungen gekostet, bis ich gelernt habe, diese Einstellung zu verinnerlichen. Aber inzwischen konzentriere ich mich ganz automatisch auf die Lehren, die ich aus meinen Fehlern ziehe. Wenn zum Beispiel ein Wettkampf schlecht lief und ich nicht so gut war wie erhofft, dann verwandele ich diese Erfahrung in Treibstoff, um für meinen nächsten Lauf effektiver zu trainieren.

**F: Was inspiriert dich?**

**A:** Ich lasse mich von den kleinen Wundern des Alltags inspirieren. Morgens wache ich auf, stehe auf, frühstücke und ziehe mich an, dann gehe ich raus und tue das, was ich liebe. Diese kleinen Dinge werden leicht für selbstverständlich gehalten, dabei hat längst nicht jeder das Glück, das alles machen zu können. Das Leben ist kurz, und ich möchte es genießen. Dass ich gesund und fit genug bin, um jederzeit das tun zu können, was ich tun möchte, das ist die Inspiration, die ich brauche, um weiterzukommen.

**F: Welchen Rat würdest du jemandem geben, der trotz Schwierigkeiten oder körperlichen Einschränkungen Sport machen möchte?**

**A:** Nur weil man etwas nicht auf die gleiche Weise wie andere tun kann, heißt das nicht, dass man es überhaupt nicht tun kann. Umgebt euch mit Menschen, die euch unterstützen und die bedingungslos für euch da sind. Lernt, auf euren Körper zu hören, damit ihr wisst, wann ihr härter trainieren könnt und wann ihr euch ausruhen müsst. Ich bin durch meine Hüftdysplasie körperlich eingeschränkt, aber dank meines Trainers habe ich gelernt, damit umzugehen und kann weiterhin aktiv sein und die Dinge tun die ich liebe.

**F: Welche Fußstapfen möchtest du hinterlassen?**

**A:** Ich möchte andere dazu inspirieren, ihren Träumen zu folgen, Risiken einzugehen und ihr Leben in vollen Zügen zu leben.

## Ein Blick in Irenas Reisetasche

- **Athlete's Kit** Diese Öle benutze ich jeden Tag! **Teebaum (Melaleuca)** ist mein Wundermittel bei kleineren Schnitten- und Schürfwunden und **dōTERRA Air™** verwende ich unmittelbar vor dem Wettkampf.
- **dōTERRA Salon Essentials™ Schützendes Shampoo und Glättender Conditioner:** Mein Haar sieht gesünder und kräftiger aus und fühlt sich so großartig an wie noch nie. Ich liebe dieses Duo einfach, ohne würde ich nie verreisen.
- **dōTERRA HD Clear™ Facial Kit:** Das ganze Training und der Schweiß können manchmal aggressiv sein und meine Haut angreifen. Aber trotz der Belastungen, denen meine Haut durch das Reisen, das Training, die Sonne und Hormone ausgesetzt ist, war sie noch nie so glücklich wie jetzt.
- **dōTERRA Life Long Vitality Pack™:** Durch diese Nahrungsergänzungen scheint sich mein Energiehaushalt zu stabilisieren. Und auch mein Immunsystem ist stärker. Ich bin im Herbst und Winter nicht mehr ständig erkältet und krank wie all die anderen um mich herum.



Alter: 38

Heimatort: Strani, Tschechische Republik

Aktueller Wohnsitz: Amityville, NY

Lebensmotto: Was dich nicht umbringt,  
macht dich stärker.

# Wellness-Botschafter Partnerprojekte

Die Mission von dōTERRA Healing Hands™ ist es, jeder Familie, jedem Einzelnen und jeder Gemeinschaft auf der Welt Gesundheit und Wohlstand zu bringen. Wir haben uns mit engagierten Wellness-Botschaftern zusammengetan, die humanitäre Projekte auf der ganzen Welt unterstützen. Lesen Sie hier die Geschichten der Menschen, die durch diese Initiativen unterstützt werden.

## MamaBaby Kits

**G**angamaya Gole heiratete mit 17 Jahren, was dazu führte, dass sie die Schule nicht fortsetzen konnte. Zwei Jahre später war sie schwanger – und allein. Als junges Mädchen im Süden Nepals hatte Gangamaya nur wenig Chancen, Fähigkeiten zu erlernen, von denen sie würde leben können. Mit jedem Tag, an dem ihr Bauch und ihr Baby größer wurden, wuchs auch ihre Angst, dass sie sich und das Kind nicht würde ernähren können.

Als die Geburt näher rückte, wurde Gangamaya klar, dass sie nicht einmal die einfachsten

Mittel hatte, um für ihr Baby zu sorgen. Glücklicherweise war das Krankenhaus, in dem Gangamaya ihr Kind bekam, vor Kurzem in Zusammenarbeit mit dōTERRA Healing Hands™ renoviert worden. Dank neuer Heizung und modernisierter Entbindungsräume konnte Gangamaya in einer sicheren und geschützten Umgebung entbinden.

Die frischgebackene Mama Gangamaya und ihr schlafendes Baby erhielten natürlich kurz danach ein MamaBaby Kit, das ebenfalls von dōTERRA Healing Hands™ gespendet wurde. Als Gangamaya überglücklich das Kit





öffnete, entdeckte sie darin alles, was sie für ihr Baby gut gebrauchen konnte – Kleidung, Öl und Seife – und alles verpackt in einem Rucksack, den sie gleichzeitig als Wickeltasche verwenden konnte.

Dank der kleinen Hilfe von dōTERRA Healing Hands™ hat Gangamayas Baby nun einen besseren Start ins Leben erhalten – und Mama und Kind haben Hoffnung auf ein besseres Leben. dōTERRA Healing Hands™ dankt den Wellness-Botschaftern, die sich die Zeit

genommen und auf der diesjährigen Global Convention insgesamt 1.200 dieser MamaBaby Kits zusammengestellt haben.

**Die Kits wurden verteilt mit der freundlichen Unterstützung von:**

- Haiti Health Initiative
- MamaBaby Haiti
- CHOICE Humanitarian
- Global Immersion Project
- Baby2Baby

**9.200** Wellness-Botschafter haben dieses Projekt möglich gemacht

**1.200** Kits wurden zusammengestellt

**8.000** Bekleidungsstücke für Babys wurden von Hand dekoriert

**5+** Länder erhalten diese Kits: Nepal, Kenia, Guatemala, Haiti, US-/mexikanische Grenze

**1.454** Arbeitsstunden wurden investiert

**1.200** Babydecken wurden von Hand hergestellt



## Faith In Deeds

Laura Groff unterstützt seit vielen Jahren verwaiste und verlassene Kinder in Indien. Das erste Mal hörte sie von Faith In Deeds, als ihre Cousine den Gründer, Thomas Mollhagen, heiratete.

Thomas wuchs in den indischen Slums auf, bevor er in ein Waisenhaus kam und schließlich von einer Familie in Michigan adoptiert wurde. Als er nach Indien reiste, um seine leibliche Familie zu finden, wurde ihm klar, wie wichtig es ist, den indischen Waisenkindern zu helfen – und Laura war sofort mit an Bord.

Für Laura war es eine Herzensangelegenheit, die wichtige Arbeit von Faith In Deeds zu unterstützen, aber ohne Spendengelder hatte sie keine Ahnung, wie sie etwas bewirken sollte. Inspiriert und ermutigt von dōTERRAs humanitärer Vision beschlossen Laura und Christy Fehser, ein Blue-Diamond-Leader, dōTERRA Healing Hands™ um Hilfe zu bitten.

Schnell stellte Laura in ihrem Ort eine Spendenaktion auf die Beine, bei der sie dōTERRA-Produkte und ätherische Öle sammelte, die von dōTERRA Healing Hands™ verdoppelt wurden. Anschließend reiste sie nach Indien, um die Produkte an mehr als 50 Kinder zu verteilen, die in einem von Thomas gegründeten Heim leben.

„Oft ist es uns zu erdrückend oder schlicht zu schwierig, innezuhalten und über die Ungeheuerlichkeit der Probleme auf der Welt nachzudenken. Aber dieses Projekt hat gezeigt, dass unser Handeln schon mit kleinen Schritten große Auswirkungen auf das Leben anderer Menschen haben kann. Gemeinsam können wir alles erreichen.“

— Laura Groff, Wellness-Botschafterin



## Hope Humanitarian

Seit August 2017 haben schätzungsweise 12.000 Flüchtlinge der Rohingya die Grenze von Myanmar nach Cox's Bazar in Bangladesch überquert. Die vertriebenen und traumatisierten Menschen leben derzeit unter schrecklichen Bedingungen. Es fehlt ihnen an ordentlichen Lebensmitteln, Wasser, sanitären Einrichtungen, medizinischer Versorgung und Zugang zu den notwendigen Mitteln und Ressourcen. Etwa 51 % dieser Flüchtlinge sind Frauen und Mädchen, die aufgrund ihrer ungeschützten, ausgegrenzten Stellung in den Rohingya-Gemeinden unverhältnismäßig stark von der Flüchtlingskrise betroffen sind. Kulturelle und geschlechtsspezifische Gewalt und Diskriminierung werden endlos fortgesetzt, ja unter den Flüchtlingen sogar noch verschärft, was die Lage für Rohingya-Frauen in den Camps besonders gefährlich macht.

Dazu kommt, dass die Frauen außerhalb des Camps nicht arbeiten dürfen und es im

Camp nur sehr beschränkte Möglichkeiten gibt, um Geld zu verdienen. Durch diese fehlenden Einkommensmöglichkeiten sind viele Frauen arbeitslos geworden – und in der Folge frustriert. Um die Situation dieser Frauen zu verbessern, sammelte Blue Diamond Ashlee Miller zusammen mit Hope Humanitarian und dōTERRA Healing Hands™ Spenden, die zur Unterstützung der Flüchtlinge verwendet wurden. Das Geld aus dieser Kampagne wird für die Einrichtung und Ausstattung eines Ausbildungszentrums für Frauen in Bangladesch verwendet. Das Ausbildungszentrum wird entscheidend zur Verbesserung ihrer Situation beitragen. Die Frauen erlernen dort das Schneiderhandwerk und erhalten wertvolle Informationen darüber, wie sie sich mit ihren neu erworbenen Kenntnissen selbst ernähren können.



**Weitere inspirierende Geschichten über Partnerprojekte von Wellness-Botschaftern sowie Informationen darüber, wie Sie zusammen mit uns Ihr eigenes Herzensprojekt wahr werden lassen, finden Sie unter:**

[doterrahealinghands.org](https://doterrahealinghands.org)

## Deep Blue™

Die geschützte Mischung dōTERRA Deep Blue enthält die ätherischen Öle Blue Chamomile (Blaue Kamille), Wintergreen (Wintergrün), Camphor (Kampfer), Peppermint (Pfefferminz), Ylang Ylang, Helichrysum (Strohblume) und Blue Tansy (Blauer Rainfarn) sowie Absolve von Osmanthus (Duftblüte). Diese acht ätherischen Öle verbinden sich synergistisch zu einer kraftvollen Mischung mit beruhigenden und verjüngenden Eigenschaften. Verwenden Sie Deep Blue vor und nach anstrengender körperlicher Aktivität, um die Kraft der ätherischen Öle für Ihren Körper zu nutzen.



# dōTERRA Deep Blue™ – Für jedes Bedürfnis

Als langjähriger dōTERRA-Liebling inspirierte uns die Deep Blue™ Lindernde Mischung zu einer kompletten Deep Blue-Produktlinie – mit der es dank der vielfältigen Anwendungsmethoden noch einfacher wurde, diese wirkungsvolle Mischung zu nutzen. Deep Blue wirkt beruhigend und lindernd und bietet Ihnen in sämtlichen Produkten der Deep Blue-Kollektion die wärmenden, kühlenden oder wohltuenden Eigenschaften, nach denen Sie sich gerade sehnen.

---

## **Deep Blue™ Roll-on**

Mit dem Deep Blue Roll-on-Applikator ist es einfacher denn je, diese beruhigende Mischung genau dort aufzutragen, wo Sie sich am meisten Linderung wünschen. Verwenden Sie die Roll-on-Flasche, um die lindernde Deep Blue-Mischung direkt auf die unangenehmen Stellen aufzutragen. Dank der einfachen, sauberen Anwendung können Sie die Deep Blue Roll-on-Flasche ganz unkompliziert überall hin mitnehmen.

---

## **Deep Blue™ Touch**

Deep Blue ist eine kraftvolle Mischung und sollte deshalb bei empfindlicher Haut oder vor der Anwendung bei Kindern verdünnt werden. Das bereits verdünnte dōTERRA Deep Blue Touch ist eine praktische Option für Kinder. Halten Sie es nach dem Sport bereit oder reiben Sie es vor dem Schlafengehen auf die Beine Ihres heranwachsenden Kindes.

---

## **Deep Blue™ Rub Proben**

Diese kleinen Packungen Deep Blue Rub in Probierröße lassen sich perfekt teilen. Tragen Sie am besten immer ein paar davon in Ihrer Tasche bei sich. So können Sie Menschen, die Linderung für beanspruchte Muskeln und Gelenke brauchen, im Handumdrehen helfen.

---

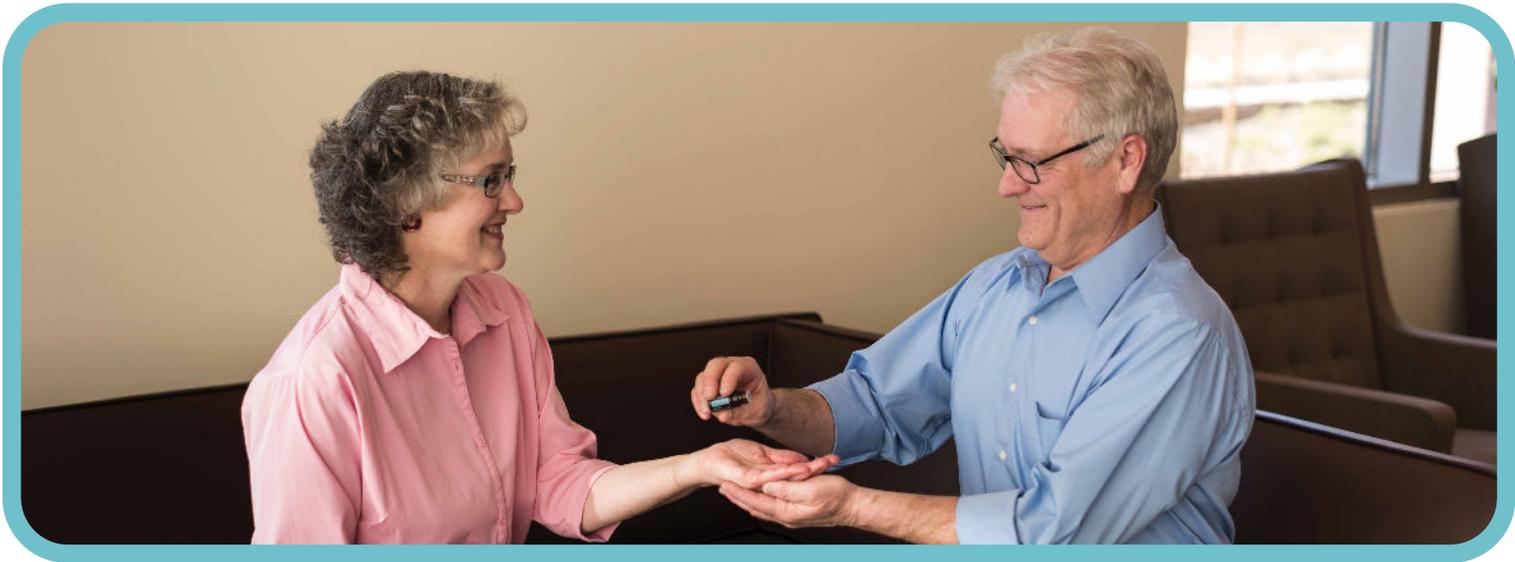
## **Deep Blue™ Rub**

Deep Blue Rub ist der perfekte Begleiter für Ihren aktiven Lebensstil. Durch die nicht fettende Formel wird es zu einer wunderbaren Massagelotion für erschöpfte Muskeln. Die lindernde ätherische Ölmischung Deep Blue wirkt genau dort, wo Sie sie brauchen. Perfekt nach einem langen Tag auf den Beinen, vor Ihrer nächsten Yogastunde oder nach einer besonders harten Trainingseinheit.

# aromatouch HAND TECHNIQUE™



Die AromaTouch Technique™ ist eine wissenschaftlich fundierte Anwendungsmethode für ätherische Öle. Die korrekte Ausführung der Technik erfordert jedoch ein hohes Maß an Fachwissen und einen erheblichen Zeitaufwand. Wenn Sie noch keine Gelegenheit hatten, sich als AromaTouch Technique-Trainer zertifizieren zu lassen, oder wenn Sie nicht die Zeit (1 Stunde) haben, um einem anderen Menschen mit einer unglaublichen Erfahrung mit ätherischen Ölen zu unterstützen, dann ist die AromaTouch Hand Technique (ATHT) eine bequeme und einfache Alternative.



## Die Technik

Was die ATHT so erstaunlich macht, ist ihre Einfachheit. Ein bis drei Tropfen Ihres ätherischen Lieblingsöls, fünf bis zehn Minuten Zeit und fünf einfache Handgriffe sind alles, was Sie brauchen, um diese enge menschliche Verbindung herzustellen und wirkliche spürbare Wirkungen zu erzielen. Außerdem ist die ATHT im Gegensatz zur kompletten AromaTouch Technique™ in hohem Maße anpassbar und kann auf die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen zugeschnitten werden. Ganz egal, ob die empfangende Person beruhigt, geerdet oder moralisch aufgerichtet werden muss – die Anwendungsmethode ist immer dieselbe: Mit dem dōTERRA Rad zur Ölbestimmung ermitteln Sie das jeweils geeignete ätherische Öl. Verlassen Sie das Haus

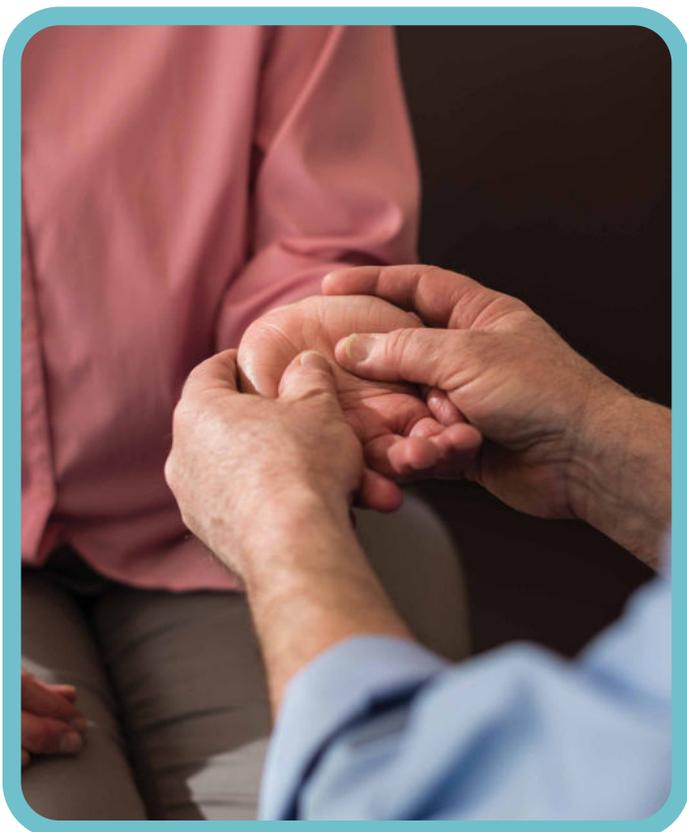
nie ohne Ihre Lieblingsöle, denn es gibt keine Umgebung und keine Situation, die sich nicht für die ATHT eignet.

## Der Dienst

Das vielleicht Erstaunlichste an der ATHT sind die Möglichkeiten und die Reichweite, die diese Technik in der globalen dōTERRA-Gemeinschaft entfalten kann. 2018 organisierte dōTERRA 36 ATHT-Pflegeveranstaltungen in der Gemeinde rund um die globale Unternehmenszentrale in Pleasant Grove, Utah. Bei den meisten dieser Veranstaltungen besuchten Mitarbeiter von dōTERRA Seniorenpflegeeinrichtungen und machten die Menschen dort mit den positiven Wirkungen von ätherischen Ölen und der ATHT auf das Wohlbefinden vertraut. dōTERRA plant für 2020 noch mehr solcher kommunalen Veranstaltungen.

## Eine Schulung in Ihrer Nähe

In Ihrer Region ist trotz der weltweit jährlich über 2000 offiziellen AromaTouch Technique-Schulungen noch keine Veranstaltung geplant? Keine Panik! Man muss kein zertifizierter Trainer sein, um die Kraft der ätherischen CPTG™-Öle und der menschlichen Berührung mit den Menschen in seinem Umfeld zu teilen. Auf [doterra.com](https://www.doterra.com) finden Sie einen Trainer in Ihrer Nähe. Oder Sie schauen sich die Videoanleitungen auf [aromatouch.com](https://www.aromatouch.com) an, schnappen sich Ihr Lieblingsöl und einen Freund oder eine Freundin und lassen die Liebe fließen – Hand für Hand.



dōTERRA

# Yarrow | Pom

*Aktives botanisches Nährstoff-Duo*

Zauberhafter  
**Glanz**  
von Kopf  
bis Fuß



## Yarrow | Pom

Aktives botanisches Nährstoff-Duo  
30 ml



dōTERRA™

v6 EU DE

60213895

