DEIN LEITFADEN FÜR ÄTHERISCHE ÖLE

Basics

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG

WAS SIND ÄTHERISCHE ÖLE?

REINHEIT & QUALITÄT – CPTG®

3 ARTEN DER ANWENDUNG

GRUNDLEGENDE TIPPS

HALTBARKEIT & LAGERUNG

TREUEPROGRAMM – LRP

VORTEILE DER MONATLICHEN TREUEBESTELLUNG

LLV – HEBE DEINE GESUNDHEIT AUFS NÄCHSTE LEVEL

NIMM DEINE GESUNDHEIT SELBST IN DIE HAND

ÄTHERISCHE ÖLE & HUNDE

VERDÜNNUNGSÜBERSICHT & ÄTHERISCHE ÖLE & KINDER

DŌTERRA ALS BUSINESS

10 ÖLE FÜR JEDEN LEBENSBEREICH

DIFFUSER MISCHUNGEN

ÄTHERISCHER ÖLE & IHRE CHEMISCHE STRUKTUR

UNTERSCHIED PEPPERMINT & SPEARMINT – GASCHROMATOGRAFIE

WIRKUNG HAUPTBESTANDTEILE

ZUORDNUNG ÄTHERISCHER ÖLE

WICHTIGE LINKS

Hej, ich bin Lisa - Deine **Aromaberaterin** und wenn Du magst auch **Deine spiritueller Mentorin für Dein dōTERRA Business**.

Ich durfte schon über 500 Öl-Begeisterte zu einem nachhaltigen, toxinfreien und selbstbestimmten Leben begleiten. Schön, dass Du Dich auf die Reise zu Deinem natürlichen Ursprung machst und mehr über die ätherischen Öle und deren Wirkung erfahren möchtest.

Einleitung

Wieder in Einklang mit der Natur leben - wollen wir das nicht alle? Ich dachte, wenn ich meinen 9 to 5 Job an den Nagel hänge, einen Teilzeitjob annehme und mich nebenbei selbstständig mache, habe ich mehr Zeit für mich, die Familie, Freude und vor allem für meine Hunde. Ich wollte mir ein unabhängiges Leben erschaffen und von der ganzen Welt aus arbeiten können - einfach frei sein.

Drei Jahre powerte ich durch, versuchte ein Gleichgewicht zwischen Selbstständigkeit und Privatleben herzustellen, wurde jedoch von Tag zu Tag unglücklicher mit meinem Leben.

Es war an der Zeit Entscheidungen zu treffen und mir das Leben zu erschaffen, das ich mir vorgestellt hatte. Ein Leben, in welchem ich keine Auszeit von meinem Beruf brauche, sondern mein Beruf mit meiner Freiheit & Freizeit verschmilzt und zu meiner Lebenseinstellung wird.

Das Universum führte mich zu den ätherischen Ölen von dōTERRA. Sie sind weit mehr als nur gut riechende Duftstoffe. Sie sind zu meinem Lebensinhalt geworden. Mit Hilfe der Öle schenke ich mir, meinem Körper wieder mehr Aufmerksamkeit. Ich lebe intuitiver, achte besser auf mich, spüre, wann ich Pausen brauche und habe die Power um 3 Uhr nachts aufzustehen, weil ich mein Warum kenne. Was mich dōTERRA gelehrt hat? Eigenverantwortung zu übernehmen - das war die Beste Entscheidung, die ich für mich getroffen habe.

Was sind aetherische Oele?

Ätherische Öle sind flüchtige Bestandteile von therapeutisch wirksamen Pflanzen. Sie duften himmlisch und zeigen nachweisliche Wirkungsweisen.

Auf unserer Erde gibt es über 2.000 Pflanzenarten, in welchen ätherisches Öl enthalten ist.

Die Pflanzen produzieren dieses Öl, um sich vor UV-Strahlung oder vor Schädlingen zu schützen, aber auch um Krankheiten abzuwehren. Die gut riechenden Duftstoffe des ätherischen Öls, locken Schmetterlinge und Bienen an, um den Bestand der Pflanze zu sichern.

Es gibt verschiedene Gewinnungsmethoden. Mittels Dampfdestillation oder Kaltpressung werden die duftenden Moleküle aus der Pflanze gelöst.

Das Öl wird aus den Blättern, Blüten, Nadeln, Früchten, Hölzern, Wurzeln, Rinden oder der Fruchtschale gewonnen und dann verarbeitet.

Ätherische Öle sind **50-70 mal** stärker als die Heilkräuter selbst.

1 Tropfen Pfefferminzöl hat die Wirkung wie 28 Tassen Pfefferminztee.

Dadurch, dass ätherische Öle intensiver sind, benötigen wir davon relativ wenig.

Gibst Du 1 Tropfen in Deine Hand, dann durchdringt das Öl innerhalb von ein paar Minuten deine Haut.

Nach ein paar Minuten ist das Öl in Deinem Blutkreislauf zu sehen und dort nachweisbar.

Reinheit & Qualität - CPTG®

Hast Du schon mal ein ätherisches Öl verwendet und festgestellt, dass leider nicht die gewünschte Wirkung eintritt? Vermutlich lag es daran, dass du ein verdünntes, verfälschtes oder einfach nur ein Duftöl genutzt hast, welches keinen therapeutischen Nutzen mehr hatte.

Nicht alle ätherischen Öle haben denselben Qualitätsstandard. Einige ätherische Öle sind leider mit diversen synthetischen Füllstoffen oder hinzugefügten Alkoholen aufgefüllt. Die nicht zu 100% reinen Öle können zu Reizungen auf der Haut oder gar Krankheiten führen. Eine Verfälschung passiert immer absichtlich und nicht aus Versehen!

Da es für ätherische Öle keinen einheitlichen Reinheitsstandard gibt, hat dōTERRA das **CPTG-Verfahren** entwickelt. Dieses Verfahren stellt sicher, dass in Deinem Öl **KEINE** synthetischen Stoffe oder gefährliche Verunreinigungen enthalten sind und du die Öle auch für körperliche, emotionale und bei manchen Ölen auch innerliche Zwecke einsetzen kannst.

Die Öle sind entweder als Kosmetikartikel oder Lebensmittel gekennzeichnet.

Auf **„Source to you"**
https://sourcetoyou.com/de/
kannst Du komplett und transparent erfahren, wie dōTERRA reine und wirksame Öle liefert und ziemlich nachhaltig und ethisch Produziert, um keine Ressourcen zu verschwenden.

3 Arten der Anwendung

Aromatisch

Für die aromatische Anwendung kannst Du das Fläschchen öffnen und daran riechen. Innerhalb von ein paar Sekunden werden die Duftmoleküle über den Riechnerv in Dein Gehirn weitergeleitet. Dort werden die Duftstoffe kategorisiert, verarbeitet und gelangen danach ins limbische System.

Genau da nehmen Gerüche dann Einfluss auf Deine Gefühlswelt.

Eine weitere Möglichkeit ist, die Öle über einen Ultraschall-Diffuser zu vernebeln.

Topisch

Du kannst die ätherischen Öle auf der Haut auftragen. Manche Öle pur, einige „heiße“ Öle müssen jedoch mit einem Trägeröl verdünnt werden.

Über die Haut gelangen die Öle in Deinen Blutkreislauf und können Dich auf diesem Weg unterstützen. Du kannst die Öle auf Deiner Fußsohle, der Wirbelsäule oder auf die betroffene Stelle oder anderen Reflexzonen, die du unterstützen möchtest auftragen.

Vorsicht: Gelangen ätherische Öle ins Auge bitte mit Öl und nicht mit Wasser auswaschen.

Innerlich

Die dritte Anwendungsmöglichkeit ist die, der inneren Einnahme. Da die Öle den CPTG-Standard erfüllen, sind einige Öle als Lebensmittel zugelassen. Du kannst diese direkt in den Mund tropfen, im Wasser oder einem Tee trinken, Dein Lieblingsgericht damit verfeinern oder aber in einer Veggie-Kapsel einnehmen.

Grundlegende Tipps

Ätherische Öle sind natürlich Helfer - aber auch hier macht die Dosis das Gift.

Ätherische Öle sind 50 - 70x stärker als Kräuter, daher ist hier dennoch Vorsicht geboten.

Vermeide den Kontakt mit den Augen, dem Inneren deiner Nase und deiner Ohren.

Gerade bei sensibler Haut oder bei „heißen“ Ölen wie z.B. Zimt, Rosmarin, Oregano etc. empfiehlt es sich die Öle mit fraktioniertem Kokosöl zu verdünnen.

Nachdem Du folgende Öle aufgetragen hast, vermeide bitte direkte Sonneneinstrahlung: Zitrone, Wild Orange, Bergamotte, Limette, Grapefruit und andere Zitrusöle.

Sie sind photosensitiv und du könntest dich in der Sonne verbrennen.

Nutze Glasflaschen, wenn du Sprays oder Roll Ons herstellen magst oder Dein Wasser mit den Ölen verfeinern willst. Einige Kunststoffe können sich mit der Zeit zersetzen.

Die verschiedenen ätherischen Öle können bei jedem individuell wirken. Wenn Du nicht das gewünschte Ergebnis erzielst, sei nicht enttäuscht, sondern probiere weiter aus und werde kreativ. In der Naturmedizin gilt es herauszufinden, welches Öl Dein Körper oder Deine Seele gerade braucht. Suche Dir einfach ein anderes Öl aus, welches Dich in Deinen individuellen Bedürfnissen unterstützen darf.

Haltbarkeit & Lagerung

Lagerung

Ätherische Öle sind licht- aber auch temperaturempfindlich. Sie werden zwar von dōTERRA in der Braunglasflasche mit optimalem Lichtschutz abgefüllt, jedoch sollten Deine Öle am Besten dunkel und kühl, bis maximal Zimmertemperatur gelagert werden.

Achte darauf, dass Du eine direkte Sonneneinstrahlung vermeidest. Im Kühlschrank kannst du sie an sehr heißen Sommertagen lagern, allerdings nicht dauerhaft, da sie sich bei dauerhafter Kälte strukturell verändern können.

Haltbarkeit

Wenn Du Dein Ölfläschchen umdrehst, findest Du das Mindesthaltbarkeitsdatum auf dem Flaschenboden stehen. Die Haltbarkeit ist von Öl zu Öl unterschiedlich.

Ich möchte Dir jedoch ein paar Richtwerte mit auf den Weg geben.

Ab dem ersten Öffnen der Flasche, sollten z.B. Zitrusdüfte innerhalb von 6-12 Monaten aufgebraucht werden. Bringe daher gerne auch ein Etikett mit dem Öffnungsdatum an deiner Flasche an.

Dickflüssige Öle kannst du länger verwenden. Die meisten Öle halten zwischen 2 und 5 Jahren.

Einige Aromaöle reifen durch die Lagerung noch nach und ihr Duft wird dadurch viel weicher wie z.B. bei einem Rosen, Vetiver oder Weihrauchöl.

Vertraue aber auch hier Deiner Nase. Riecht es anders als gewohnt, ist es vermutlich schlecht geworden.

Treueprogramm - LRP

Wann hast Du das letzte mal etwas nur für Dich getan?

Viel zu oft vergessen wir uns im Alltag selbst! Das monatliche Treueprogramm - LRP soll dich 1x im Monat daran erinnern, dass Du gut bist, wie Du bist. Dass Du Dich selbst **wertschätzen** darfst und sollst.

Lass mich Dir die Vorteile Deiner monatlichen Wellnessbox erklären:

Im Treueprogramm erhältst Du einmal im Monat Deine Bestellung von dōTERRA und kannst somit zusätzlich Geld sparen. Wie das geht? Bei jeder Treuebestellung sammelst Du Punkte. Jedes Produkt hat einen PV-Wert. Du bekommst zwischen 10-30% auf Deinen gesamten PV-Warenwert als Punkte im nächsten Monat auf Deinem extra „Punktekonto“ gutgeschrieben. Diese Punkte, kannst Du bei Deiner nächsten Bestellung einlösen und Dir so„kostenlos“ Produkte mit bestellen.

Deine Bestellung kannst Du jederzeit nach Deinen Wünschen anpassen und das Schöne ist, Du hast **K E I N E N** Mindestbestellwert.

Möchtest Du keine monatliche Wellnessbox erhalten, kannst Du diese einfach monatlich beim Kundendienst stornieren und aus dem Treueprogramm austreten.

Du möchtest Dich im Treueprogramm anmelden? Dann melde Dich bei mir.

VORTEILE DER MONATLICHEN TREUEBESTELLUNG

Die Treuebestellung ist Deine persönlich zusammengestellte monatliche Wellnessbox.

1

Individuell
Jeden Monat kannst Du neu auswählen, was Du benötigst. Finde heraus, was Dir, Deinem Körper und Deiner Seele gut tut.

2

Sparen
Alle Produkte bekommst Du 25% günstiger. Zusätzlich bekommst Du zwischen 10-30% auf deinen gesamten PV-Wartenwert als Punkte rückvergütet.

3

Geschenke
Ab einem Einkaufswert von 125 PV erhältst Du das Produkt des Monats **GRATIS** mit dazu.

4

Treuepunkte
1-3 Monat = 10%
4-6 Monat = 15%
7-9 Monat = 20%
10-12 Monat = 25%
Ab 13 Monat = 30%
Um die % zu erhöhen, benötigst Du Bestellungen mit mind. 50 PV.

5

Versandkosten
Die Versandkosten für jede Treuebestellung erhältst Du als Punkte (7 Punkte) auf Deinem Kundenkonto gutgeschrieben.

6

Kündigung
Du kannst Deine Treuebestellung monatlich beim Kundendienst von doTERRA kündingen. Achtung - Punkte gehen hier verloren.

Lifelong Vitality (LLV)

Du möchtest Deine Gesundheit auf das nächste Level heben? Leider sind unsere Böden chronisch abgeerntet und wir können die notwendigen Vitalstoffe nicht mehr über unsere Nahrung aufnehmen. Aus diesem Grund gibt es die LLV. Die Nahrungsergänzungen unterstützen den Stoffwechsel und erhalten zudem wirksame Antioxidantien. Diese tragen dazu bei, unseren Energiehaushalt und das allgemeine Wohlbefinden zu unterstützen.Sie unterstützen unsere natürliche Immunfunktion, lassen uns besser mit Stress umgehen, tragen zur Haargesundheit & gesunden Nägeln bei.

Sie sind frei von Gentechnik, Gluten und Milchprodukten und unterstützen jedes Organ in seiner natürlichen Funktion.

Alpha CRS - Cellular Vitality Complex
Dieser Complex enthält leistungsstarke Polyphenole, die Zellen vor freien Radikalen schützen.

xEO Mega®
xEO Mega liefert hochreine essentielle Fettsäuren und andere fettlösliche Nährstoffe, die die Herz- und Kreislaufgesundheit, die Gesundheit des Gehirns und eine optimale Immunfunktion unterstützt.

Microplex VMz
Der Microplex erhält eine ausgewogene Formel aus lebenswichtigen Vitaminen und bioverfügbaren Mineralien, die sorgfältig zusammengestellt wurden, um optimale Mikronährstoffgehalte zu erzielen, die Energie und Immunfunktionen unterstützen.

NIMM DEINE *Gesundheit* SELBST IN DIE HAND

In über 2 Jahren dufte ich 500 Menschen dabei unterstützen, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen, sich einen toxinfreien, nachhaltigen und natürlichen Lebensstil anzueignen, um somit selbst zum Öl-Experten zu werden.

Ich möchte auch Dich an die Hand nehmen und mit Dir mein fundiertes Wissen, welches ich mir in dieser Zeit in zahlreichen Aus-und Weiterbildungen angeeignet habe, teilen.

Es ist wichtig, dass Du auf Dich achtest! Deine Gesundheit ist Dein höchstes Gut.

Daher übernehme auch Du von heute an die Verantwortung für Dich und präventive Gesundheitsmaßnahmen.

In unseren Aroma-Webinaren, Aroma-Beratungen, dem Kompass für Öl-Liebhaber und unserem Aroma-Booklet findest Du all das Wissen von mir und meinen Teampartnern, welches wir uns angeeignet haben. Starte noch heute mit Deinem gesunden Leben und richte Dir eine monatliche Wellnessbox ein. Du hast Fragen dazu? Dann sprich Deinen eigenen Wellnessbotschafter an.

JETZT
KOSTENLOS SICHERN

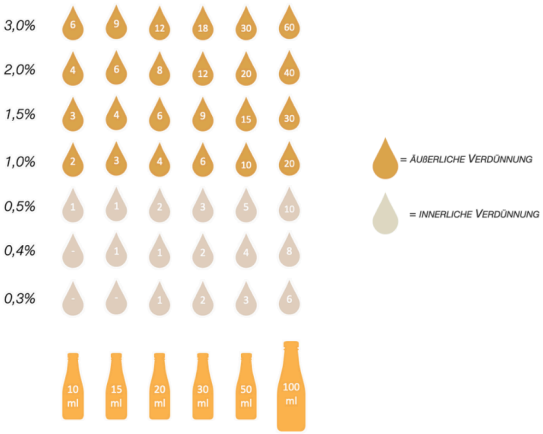
ÄTHERISCHE ÖLE & Hunde

Auf diese Öle sollte man beim Hund verzichten:
Wintergrün, Thymian, Nelke, Cassia, Kampfer, Oregano, Teebaum

Nicht bei Epileptikern:
Basilikum, Dill, Fenchel, Ysop und Wintergrün
Nicht bei grünem Star
Eukalyptus, Lemongrass, Melisse

Nicht bei säugenden oder tragenden Hündinnen:
Anis, Basilikum, Fenchel, Ingwer, Koriander, Salbei, Nelke, Pfefferminze, Rosmarin, Thymian, Wacholder, Wintergrün, Zimt

ANZAHL DER TROPFEN BEIM HUND



Ein Tropfen ist keine exakte Maßeinheit.
Die Größe variiert und ist auch abhängig von der Viskosität des Öls.

VERDÜNNUNGSÜBERSICHT &ÄTHERISCHE ÖLE & Kinder

Auf diese Öle sollte man bei Kindern verzichten:
Kampfer, Wintergrün, Blue Tansy, Ravintsara, Ravensara, Eukalyptus Chemotyp globulus, Air, ZenGest, Kümmel, Pfefferminze, Rosmarin Chemotyp Kampfer, Salbei, Spearmint

0,5% *- Babys, Kleinkinder oder bei heißen Ölen (Thymian, Oregano, Clove, Cinnamon)*

1,0% *- Kinder, Senioren, sensible Haut*

2-3% *- tägliche Hautversorgung*

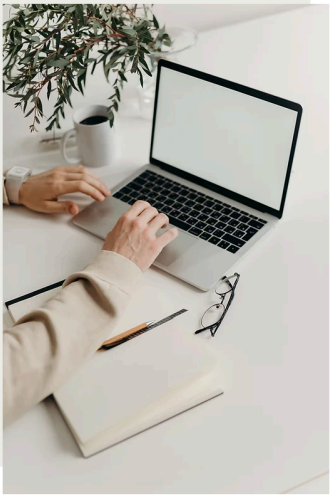
10-25% *- einmalige oder kurze Anwendung*

ANZAHL DER TROPFEN

Trägeröl	0,5%	1%	2%	3%	10%	25%
5ml	-	1	2	3	10	25
10ml	1	2	4	6	20	50
15ml	1,5	3	6	9	30	75
30ml	3	6	12	18	60	150

Ein Tropfen ist keine exakte Maßeinheit.
Die Größe variiert und ist auch abhängig von der Viskosität des Öls.

DŌTERRA ALS *Business*



- Du willst berufliche Veränderung?
- Du willst persönlich wachsen & Dich weiterentwickeln?
- Für Deinen Lebensunterhalt verantwortlich sein?
- Dir ein nachhaltiges und finanziell freies Standbein aufbauen & von der ganzen Welt aus arbeiten?
- Dich mit Menschen umgeben, Dir ihr Leben genauso selbstbestimmt in die Hand nehmen wie Du?

KOSTENLOSES GESPRÄCH VEREINBAREN

Wie wäre es, wenn Du all das genau machen kannst und noch mehr!
Du eignest nicht nur Dir einen gesünderen und toxinfreien Lebensstil an, sondern hilfst anderen Menschen dabei die Verantwortung für Ihre Gesundheit wieder selbst in die Hand zu nehmen.
Du nimmst andere Menschen an die Hand und zeigst ihnen, wie auch sie zum Gesundheitsexperten für ihr Leben werden.
Du hilfst ihnen ihr Leben zu verbessern und das ohne etwas Verkaufen zu müssen!

Lisa, wie geht das? Ich will das auch!

Das kannst Du! Und ich nehme Dich dabei an die Hand. Du bekommst in unseren **1:1 Mentorings** und unserem Onlinekurs der **"Business Academy"** all mein Wissen an die Hand. Damit auch Du Dir ein selbstbestimmtes Business aufbauen kannst.

10 ÖLE FÜR JEDEN *Lebensbereich*

Dein Start in ein gesünderes Leben

Air ist eine Mischung aus Teebaum, Lemon, Lorbeer, Ravintsara, Eukalyptus, Pfefferminz. Das Öl wird äußerlich auf Brust, Füße, Rücken aufgetragen, trägt zur Belebung des Körpers bei und kann ein Gefühl von freien Atemwegen geben.

Zen Gest ist eine Mischung aus Anis, Ingwer, Fenchel, Estragon, Pfefferminz und Koriander. Das Öl hilft bei Magenbeschwerden und fördert allgemein das Wohlbefinden.

Frankincense hat eine beruhigende Wirkung. Es ist eines der kostbarsten Öle und wird gerne auch zur Unterstützung und Verjüngung der Haut angewandt.

Lavendel hat beruhigenden Eigenschaften und wird oft genutzt, um den Körper zu entspannen und die Stimmung aufzuhellen.

Peppermint hilft dir fokussiert zu bleiben, fördert eine gesunde Verdauung und kann unterstützend bei Kopfschmerzen oder Verspannungen helfen.

Lemon hat ein aufbauendes & energetisierendes Aroma. Du kannst es als Lebensmittel nutzen und davon 1-2 Tropfen täglich im Wasser trinken.

Oregano ist emotional betrachtet das Öl um emotionalen Ballast loszulassen. Du kannst es auch zum Kochen benutzen. 1 Tropfen Öl verfeinert Pasta oder die Pizzasoße.

On Guard ist eine Mischung aus Wild Orange, Zimt, Nelke, Rosmarin und Eukalyptus. Das Öl kannst Du innerlich & aromatisch anwenden und somit Desserts einen leckeren Geschmackskick verleihen!

Tea Tree kannst Du wunderbar als Mundspülung anwenden. Es kann Hautbeschwerden lindern und eignet sich zur Reinigung der Haut.

Deep Blue ist die Mischung aus Wintergrün, Kampfer, Blauer Rainfarn, Kamille, Pfefferminz, Strohblume, Osmanthus. Das Öl eignet sich wunderbar als erholsame Massage nach einem Arbeitstag oder viel Sport, da sie beruhigend und kühlend wirkt.

Home Essential Kit

DIFFUSER MISCHUNGEN

HIMMLISCH	3 TR PEPPERMINT + 3 TR LAVENDEL
DURCHATMEN	3 TR AIR + 3 TR PEPPERMINT
FRISCHEKICK	2 TR AIR + 2 TR LAVENDEL + 2 TR LEMON
ERHOLUNG	3 TR LAVENDEL + 3 TR FRANKINCENSE
ZITRUSLIEBE	4 TR LEMON + 2 TR FRANKINCENSE
ENERGIESCHUB	3 TR PEPPERMINT + 3 TR LEMON
REINE LUFT	2 TR ON GUARD + 2 TR TEATREE + 2 TR LEMON
SAISONALER SUPPORT	2 TR LAVENDEL + 2 TR PEPPERMINT +2 TR LEMON
IMMUN KICK	2 TR ON GUARD + 2 TR LEMON + 2 TR FRANKINCENSE
ENERGIE REINIGUNG	2 TR LAVENDEL + 2 TR LEMON + 2 TR TEATREE
SLEEP EASY	2 TR AIR + 2 TR FRANKINCENSE + 2 TR LAVENDEL

ÄTHERISCHE ÖLE & IHRE *chemische Struktur*

Alle ätherischen Öle sind Vielstoffgemische, das bedeutet sie setzen sich aus einer Vielzahl organischer Verbindungen zusammen. Ich möchte Dir hier einen kleinen Einblick in die interessante Welt der Wirkungsweisen ermöglichen. Ätherische Öle sind keine Placebos. Die einzelnen chemischen Zusammensetzungen der ätherischen Öle können sich positiv auf Dein Wohlbefinden auswirken. Die Beschreibung der Wirkungen basieren auf wissenschaftlichen Erforschungen der Einzelstoffe sowie auf Erfahrungswerten.

Monoterpene

Ätherische Öle mit hohem Monoterpengehalt wirken körperlich anregend, erwärmend, schmerzstillend und entzündungshemmend. Zudem wirken sie tonisierend, konzentrationsfördernd, geistig stimulierend und fördern logisches Denken. Monoterpene sind in den meisten ätherischen Ölen enthalten.

Sesquiterpene

Sesquiterpene sind im Gegensatz zu Monoterpenen super hautfreundlich und hautverträglich. Sie sind mild, wirken entzündungshemmend, antibakteriell und können bei Allergien helfen. Sie wirken beruhigend und geben Kraft, Stärke, Selbstvertrauen und unterstützen unsere innere Haltung & Ausstrahlung.
Hauptbestandteil in: Ingwer, Myrrhe, Sandelholz, Vetiver, Ylang Ylang.

Ketone

Monoterpenketone und Sesquiterpenketone werden im Sprachgebrauch als „Ketone“ bezeichnet. Sie sind mild auf der Haut, jedoch muss man aufpassen, um welche Gruppe es sich dabei handelt.
Monoterpenketone - Bei zu hoher innerlicher Dosierung können Monoterpenketone neurotoxisch wirken. Monoterpenketone sollten auch nicht bei Kindern oder in der Schwangerschaft angewandt werden, da die höhere Dosierung zum Abbruch führen könnte. Auf der Haut und aromatisch wirken Monoterpenketone dagegen sehr mild. Sie unterstützen den Vernarbungsprozess, wirken sich positiv auf die Wundheilung aus und sind antibakteriell und antiviral. Sie unterstützen uns auch im Bereich des Magen-Darm-Trakts (Blähungen.)
Hauptbestandteil in: Kümmel, Peppermint, Rosmarin CT Kampfer, Salbei, Ysop

Sesquiterpenketone - Diese Gruppe der Ketone haben einen großen Bezug zur Haut, Schleimhaut und dem Nervensystem. Sie wirken haut,- gewerbs-, und zeltregenerierend, wundheilend und schleimlösend. Sie wirken in geringen Dosen angstlösend. Sie sorgen für innere Ruhe, Gelassenheit und stärken das seelische Gleichgewicht.
Hauptbestandteil in: Narde, Osmanthus, Vetiver, Zeder

Alkohole

Die Gruppe der Terpenalkohole umfasst Monoterpenalkohole, Sesquiterpenalkohole & Diterpenalkohole. Sie gehören zu den verträglichsten Inhaltsstoffgruppen, die die Haut pflegen.
Monoterpenalkohole unterstützen unser Immunsystem, wirken Hautpflegend und zellregenerierend. **Hauptbestandteil in:** Lavendel, Palmarosa, Rose, Geranie, Teebaum.
Sesquiterpenalkohole stärken die körpereigenen Abwehrkräfte und wirken harmonisierend auf den Hormonhaushalt. Sie sind hautregenerierend und pflegend - bei chronischen Krankheiten bewährt. Sie wirken ausgleichend auf das vegetative Nervensystem & stäcnüber psychischem Stress **Hauptbestandteil in:** Sandelholz, Kamille blau, Patchouli, Amyris.
Diterpenole haben ähnliche Eigenschaften wie Sesquiterpenole. Sie wirken stresslindernd.
Hauptbestandteil in: Jasmin-Absolue, Muskatellersalbei, Weihrauch und Zypresse

Ester

Unter dem Begriff Ester werden verschiedene Terpenester zusammengefasst. Sie sind ausgesprochen hautfreundlich und sehr verträglich. Sie wirken entzündungshemmend, entspannend, regulieren die Serotoninausschüttung und sind dadurch schlaffördernd &. Schmerzstillend. Sie wirken entspannend und beruhigend auf das zentrale Nervensystem.
Hauptbestandteil in: Bergamotte, sibirische Fichte, römische Kamille, Kardamom, Lavendel, Muskatellersalbei, Petitgrain, Strohblume, Ylang Ylang

ÄTHERISCHE ÖLE & IHRE *chemische Struktur*

Oxide

Oxide wirken betäubend, antiseptisch und schleimlösend. Auch hier wird unterschieden in Monoterpenoxide & Sesquiterpenoxide. Ersteres wirkt start auswurffördernd und sorgen für psychische Widerstandskraft. Sie wirken geistig anregend.
Hauptbestandteil in: Eukalyptus globulus, Eukalyptus radiata, Myrte, Niaouli, Ravintsara, Rosmarin Cineol.
Sesquiterpenoxide sind kaum in ätherischen Ölen zu finden. Man weiß jedoch darüber, dass sie sehr mild & hautfreundlich sind.
Hauptbestandteil in: Kamille blau & Myrrhe

Aldehyde

Wirken allgemein aromatisch, beruhigend, entzündungshemmend und fiebersenkend. Auch hier wird unterschieden in Monoterpenaldehyde & Sesquiterpenaldehyde.
Monoterpenaldehyde - zeichnen sich durch einen zitrusartigen Duft aus. In höheren Dosierungen können sie hautreizend wirken. Emotional gesehen haben sie eine belebende & erfrischende Wirkung. Wirken gegen geistige Müdigkeit und wirken seelisch aufhellend. Sie sollten NIE pur auf der Haut angewendet werden.
Hauptbestandteil in: Lemongrass, Litsea, Melisse, Cassia, Zimt
Sesquiterpenaldehyde - haben eine milde Wirkung. Sie kommen nur selten und in geringer Dosierung vor. Sie wirken angstlösend und ausgleichend.
Hauptbestandteil in: Lemongrass, Narde, Orange

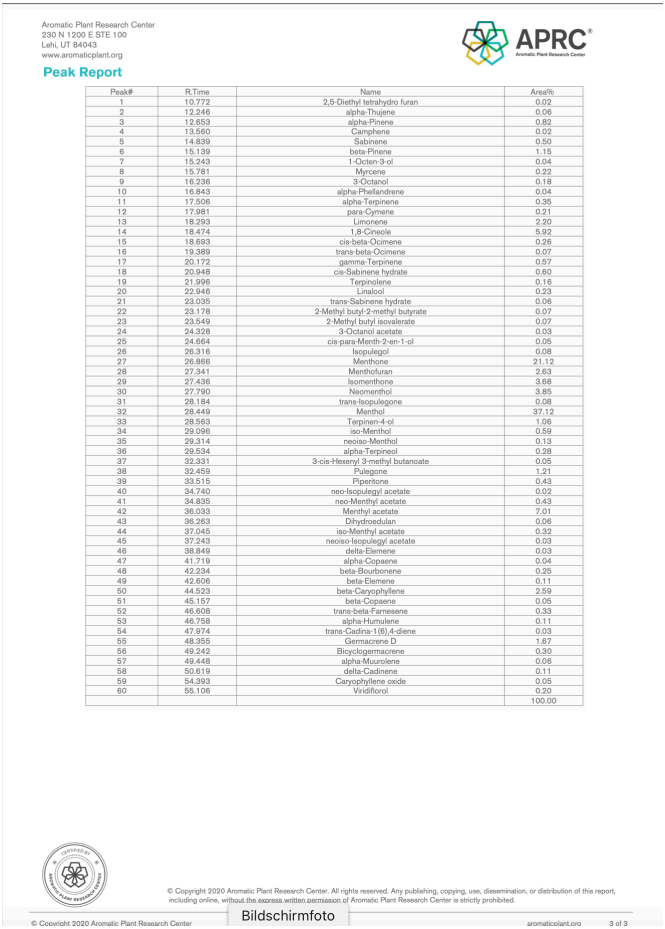
Monoterpenphenole

Sie besitzen eine besonders starke antiinfektiöse Wirkung. Sie wirken stark auswurffördernd und stärken gleichzeitig das Immunsystem. Zudem wirken sie angstlösend und sorgen für eine positive Grundstimmung. Sie gehören zu den stärksten Inhaltsstoffen in der Aromatherapie. Bei zu hoher Dosierung können sie hautreizend wirken. Innerliche Anwendung sollte gemieden werden.
Hauptbestandteil in: Thymian Thymol, Bergbohnenkrauft, Wintergrün

UNTERSCHIED PEPPERMINT & Spearmint

Auf sourcetoyou.com kannst Du die chemische Struktur einsehen. Gib einfach die Chargen-Nummer ein und lade Dir die PDF der Gaschromatografie herunter.

Bei Peppermint liegt der Mentholgehalt bei 37,12. Daher nicht bei Kindern unter 6 Jahren anwenden.



Aromatic Plant Research Center
230 N 1200 E STE 100
Lehi, UT 84043
www.aromaticplant.org

APRC Aromatic Plant Research Center

Peak Report

Peak#	R.Time	Name	Area%
1	10.772	2,5-Diethyl tetrahydro furan	0.02
2	12.246	alpha-Thujene	0.06
3	12.653	alpha-Pinene	0.82
4	13.560	Camphene	0.02
5	14.839	Sabinene	0.50
6	15.139	beta-Pinene	1.15
7	15.243	1-Octen-3-ol	0.04
8	15.781	Myrcene	0.22
9	16.236	3-Octanol	0.18
10	16.843	alpha-Phellandrene	0.04
11	17.506	alpha-Terpinene	0.35
12	17.981	para-Cymene	0.21
13	18.293	Limonene	2.20
14	18.474	1,8-Cineole	5.92
15	18.693	cis-beta-Ocimene	0.26
16	19.389	trans-beta-Ocimene	0.07
17	20.172	gamma-Terpinene	0.57
18	20.948	cis-Sabinene hydrate	0.60
19	21.996	Terpinolene	0.16
20	22.946	Linalool	0.23
21	23.035	trans-Sabinene hydrate	0.06
22	23.178	2-Methyl butyl-2-methyl butyrate	0.07
23	23.549	2-Methyl butyl isovalerate	0.07
24	24.328	3-Octanol acetate	0.03
25	24.664	cis-para-Menth-2-en-1-ol	0.05
26	26.316	Isopulegol	0.08
27	26.866	Menthone	21.12
28	27.341	Menthofuran	2.63
29	27.436	Isomenthone	3.68
30	27.790	Neomenthol	3.85
31	28.184	trans-Isopulegone	0.08
32	28.449	Menthol	37.12
33	28.563	Terpinen-4-ol	1.06
34	29.096	iso-Menthol	0.59
35	29.314	neoiso-Menthol	0.13
36	29.534	alpha-Terpineol	0.28
37	32.331	3-cis-Hexenyl 3-methyl butanoate	0.05
38	32.459	Pulegone	1.21
39	33.515	Piperitone	0.43
40	34.740	neo-Isopulegyl acetate	0.02
41	34.835	neo-Menthyl acetate	0.43
42	36.033	Menthyl acetate	7.01
43	36.263	Dihydroedulan	0.06
44	37.045	iso-Menthyl acetate	0.32
45	37.243	neoiso-Isopulegyl acetate	0.03
46	38.849	delta-Elemene	0.03
47	41.719	alpha-Copaene	0.04
48	42.234	beta-Bourbonene	0.25
49	42.606	beta-Elemene	0.11
50	44.523	beta-Caryophyllene	2.59
51	45.157	beta-Copaene	0.05
52	46.608	trans-beta-Farnesene	0.33
53	46.758	alpha-Humulene	0.11
54	47.974	trans-Cadina-1(6),4-diene	0.03
55	48.355	Germacrene D	1.67
56	49.242	Bicyclogermacrene	0.30
57	49.448	alpha-Muurolene	0.06
58	50.619	delta-Cadinene	0.11
59	54.393	Caryophyllene oxide	0.05
60	55.106	Viridiflorol	0.20
			100.00

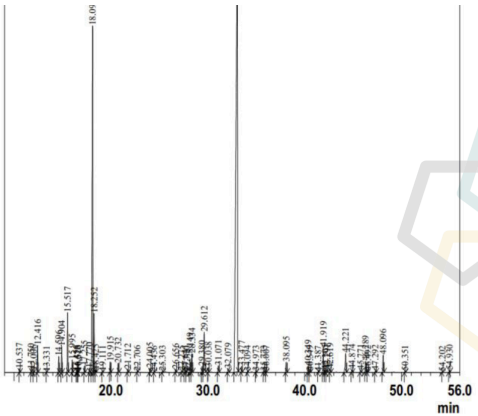
© Copyright 2020 Aromatic Plant Research Center. All rights reserved. Any publishing, copying, use, dissemination, or distribution of this report, including online, without the express written permission of Aromatic Plant Research Center is strictly prohibited.

Bildschirmfoto

SOUL mind

UNTERSCHIED PEPPERMINT & Spearmint

Bei Spearmint liegt der Mentholgehalt bei 0,7. Die Japanische Minze ist für Kinder daher viel besser geeignet!



Peak Report

Ret.Time	Compound Name	Area %
10.537	2,5-diethyltetrahydro-Furan	0.13
11.75	Pinene isomer	0.11
12.006	alpha-Thujene	0.06
12.416	alpha-Pinene	0.97
13.331	Camphene	0.02
14.596	Sabinene	0.63
14.904	beta-Pinene	1.05
15.517	Myrcene	2.36
15.995	3-Octanol	0.52
16.455	Pseudolimonene	0.05
16.528	3-ethenyl-1,2-dimethyl-1,4-Cyclohexadiene	0.06
16.61	alpha-Phellandrene	0.04
17.255	alpha-Terpinene	0.27
17.77	para-Cymene	0.2
18.096	Limonene	19.04
18.252	1,8-cineole	2.44
18.425	cis-beta-Ocimene	0.1
19.111	trans-beta-Ocimene	0.05
19.915	gamma-Terpinene	0.45
20.732	cis-Sabinene hydrate	0.43
21.712	Terpinolene	0.14
22.706	Linalool	0.04
24.005	3-Octanol acetate	0.2
24.436	cis-para-Menth-2-en-1-ol	0.03
25.303	trans-Limonene oxide	0.05
26.656	Menthone	0.15
27.275	Isomenthone	0.06
27.641	delta-Terpineol	0.11
27.77	Borneol	0.04
28.149	Menthol	0.7
28.334	Terpinen-4-ol	0.95
29.38	alpha-Terpineol	0.34
29.612	cis-Dihydro carvone	2.36
30.038	trans-Dihydro carvone	0.24
31.071	trans-Carveol	0.4
32.079	cis-Carveol	0.25
33.039	Carvone	58.25
33.477	Piperitone	0.31
34.094	cis-Carvone oxide	0.04
34.973	trans-Carvone oxide	0.07
35.773	Menthyl acetate	0.07
36.007	Dihydrocedulan	0.07
38.095	Dihydrocarvyl acetate	0.52
40.349	cis-Carvyl acetate	0.34
40.549	Piperitenone oxide	0.06
41.387	alpha-Copaene	0.03
41.919	beta-Bourbonene	1.39
42.105	alpha-Bourbonene	0.13
42.291	beta-Elemene	0.14
42.619	cis-Jasmone	0.18
44.221	beta-Caryophyllene	1.2
44.874	beta-Copaene	0.15
45.771	Muurolad iene	0.13
46.289	trans-beta-Farnesene	0.58
46.492	alpha-Humulene	0.07
47.292	trans-Cadina-1(6),4-diene	0.09
48.096	Germacrene D	0.96
50.351	delta-Cadinene	0.07
54.202	Caryophyllene oxide	0.03
54.93	Viridiflorol	0.1
	Area Total:	**100**

Comments:
The analysis of this Spearmint lot revealed no contaminants or adulteration.
The sample meets the expected chemical profile for authentic essential oils of *Mentha spicata*.

© Copyright 2017 Aromatic Plant Research Center.
All rights reserved. Any publishing, copying, use, dissemination, or distribution of this report, including online, without the express written permission of Aromatic Plant Research Center is strictly prohibited.

Bildschirmfoto

In diesem Modell kannst Du die Inhaltsstoffe noch einmal richtig nachlesen.

© Monika Werner, Ruth von Braunschweig

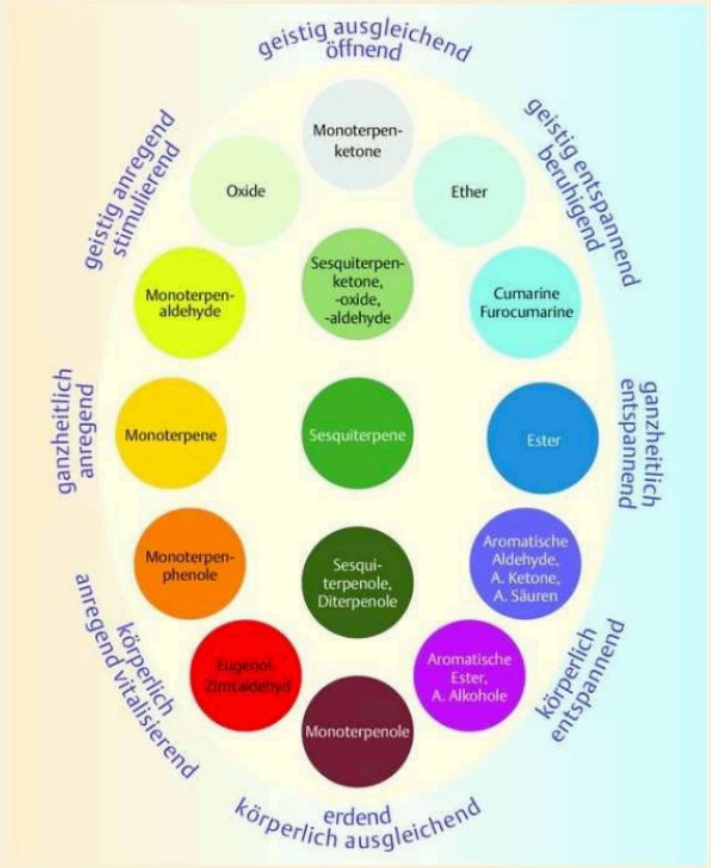


Abb. 4.8 Das Modell zur Wirkung: Haupt-Inhaltsstoffgruppen.

Zuordnung ÄTHERISCHER ÖLE

In diesem Modell kannst Du die Zuordnung noch einmal richtig nachlesen.

Abb. 4.9 Zuordnung einiger typischer ätherischer Öle.

Wichtige Links

Telegram Wellness-Gruppe
https://t.me/+MfG0z7EXyvU3NWNi

Facebook Gruppe
https://www.facebook.com/groups/3046227345704200/

Online-Kurs - Kompass für Öl-Liebhaber
https://elopage.com/s/soul-mind/kompass-fuer-oel-liebhaber-dein-wegweiser-fuer-koerper-geist-seele

Lisa

"When live gives you Lemons, make Essential Oil"

Du konntest Dir nun einiges an fundiertem Wissen, welches ich mir über die Jahre angeeignet habe, lernen.

Für weitere Unterstützung tausche Dich gerne in unserer Telegram-Gruppe oder der Facebook-Gruppe aus.

Möchtest Du eine 1:1 Betreuung, dann wende Dich gerne an Deinen Wellness-Berater. Dieser nimmt Dich an die Hand.

Ich wünsche Dir weiterhin eine wundervolle Reise.
Eine Reise zu Dir Selbst, zu Deinem Ursprung, Deiner Essenz und Deiner Intuition.

Alles Liebe

SOUL mind