

# DEIN MINI-GUIDE FÜR MEHR BALANCE, ENERGIE & GUTE GEWOHNHEITEN.



PRÄVENTION.  
NATÜRLICH.  
EINFACH.

## Ätherische Öle sind viel mehr als nur ein guter Duft.

Sie können dich im Alltag richtig gut unterstützen – bei einem körperlichen oder emotionalen Thema oder einfach, um dein Wohlbefinden zu steigern. Und genau hier beginnt der spannende Teil: Wenn du Öle bewusst in kleine Routinen einbaust, entsteht daraus etwas Grösseres.

Aus einem Tropfen Lavendel am Abend wird ein Moment für dich.

Aus einem frischen Zitrusöl am Morgen wird ein motivierter Start in den Tag.

Aus einem tiefen Atemzug mit einem Öl zwischendurch wird eine kleine Pause, die dein Nervensystem liebt.

Unsere Hormone bewegen sich ein Leben lang – mal mehr, mal weniger. Und in bestimmten Lebensphasen spüren wir die natürlichen Schwankungen deutlicher. Und genau hier können ätherische Öle ein wunderbarer Begleiter sein: Ihnen spielt es keine Rolle, ob du von etwas zu viel oder zu wenig hast – sie unterstützen dich einfach dabei, wieder mehr Balance in deinen Alltag zu bringen. So entsteht Schritt für Schritt ein ganzheitlicher Alltag – ein Mix aus natürlichen Tools und bewussten Gewohnheiten. Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen. Sondern darum, dir selbst jeden Tag ein bisschen Gutes zu tun. Präventiv und achtsam.

## Und genau da kommen wir zum Thema ganzheitliche Gesundheit.

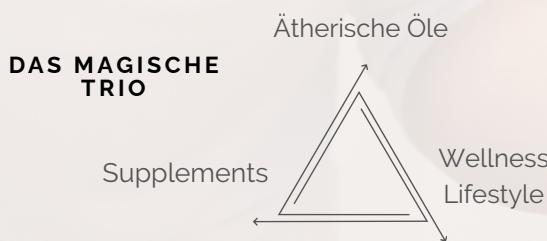
Wellness entsteht nämlich nicht nur im Kopf – sie entsteht in deinem gesamten System. In deinen Zellen, deiner Energie, deinem Immunsystem, deiner Verdauung, deinem Schlaf. Unsere Routinen dürfen also deinen Körper wirklich von innen heraus unterstützen.

Öle sind dafür ein wunderbarer Startpunkt – ein Teil des grossen Ganzen.

Damit dein Körper langfristig in Balance bleibt, braucht er Nährstoffe, die ihn täglich versorgen. Deshalb sind hochwertige Supplements so wertvoll. Sie füllen das auf, was im Alltag oft zu kurz kommt: Energie, Zellschutz, Vitalstoffe, Stressresilienz.

Öle und Supplements arbeiten miteinander – Hand in Hand. Die Öle unterstützen dein emotionales und körperliches Wohlbefinden im Moment, die Supplements stärken dich von innen. Gemeinsam schaffen sie eine Grundlage für echte, nachhaltige Gesundheit.

Das ist ganzheitlich. Das ist präventiv. Das ist Wellness, die bleibt.





## Was sind ätherische Öle?

Es sind hochkonzentrierte Pflanzenstoffe, die gewonnen werden aus den verschiedenen Teilen der Pflanze, Rinden, Stängel, Blüten, Blättern, Samen und Wurzeln der Pflanze und durch Dampfdestillation oder Kaltpressung extrahiert. Sie sind flüchtig und wirken auf zellulärem Level. Reine ätherische Öle werden verstoffwechselt und komplett vom Körper wieder abgebaut, sie akkumulieren nicht.

**>>Sie sind ein Naturprodukt und sorgen für Ausgleich in unseren Zellen und Körpersystemen.<<**

Du kannst sie sehr sehr vielseitig einsetzen und ein einziger Tropfen kann Grossartiges bewirken. Ätherische Öle wirken IMMER körperlich und emotional und unterstützend für alle Körpersysteme.

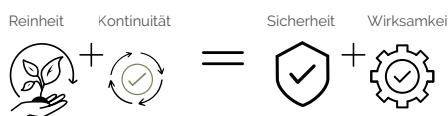
**-> Integrieren wir sie in unseren Alltag und platzieren sie dort, wo wir sie brauchen, bieten sie uns einen Anker für unsere gesunden Gewohnheiten.**

Ätherische Öle sind nicht gleich ätherische Öle.

Für eine Gewährleistung der gesundheitsfördernden Wirkung, werden Öle mit den höchsten Qualitätsstandards empfohlen. Die Öle von Doterra sind 100% rein und natürlich.

CPTG, Certified Pure Tested Grade, ist der Qualitätsstandard. Es steht für höchste Reinheit und garantiert, dass alle für die Wirkung notwendigen Inhaltsstoffe enthalten sind und keine Verunreinigungen, Zusatzstoffe, Füllstoffe oder Pestizide.

Das macht sie sicher in der Anwendung für jedes Alter, vom Baby bis zum betagten Mensch, und auch für Tiere, man muss nur die Regeln der Verdünnung beachten und die geeigneten Variationen in der Anwendung.



# Wie wirken die ätherischen öle?

Einerseits werden sie über die Haut und die Schleimhäute, von Atemwegen und Magen/ Darmtrakt, resorbiert und gelangen ins Lymphsystem, den Blutkreislauf und von dort in den ganzen Körper.

Andererseits werden sie aufgenommen über Geruchssinn/ Nase, von wo sie ins limbische System gelangen und von dort Einfluss nehmen auf geistig seelische Prozesse und ihre emotionale Wirkung entfalten.

1 Tropfen ätherisches Öl enthält die 50-bis 70fache Konzentration an Öl im Vergleich zur entsprechenden Menge des Krauts. ES BRAUCHT ALSO SEHR WENIG. Lieber eine Anwendung öfter mal wiederholen. Die ätherischen Ölen werden sehr schnell im Körper verteilt.



## 3 Anwendungarten



- aromatisch: die Öle einatmen, inhalieren, als Raumspray, Purefume oder in 3-5 Tropfen in einem Diffuser verwenden. Als emotionaler Anker in deinem Alltag.
- topisch/äusserlich: direkt auf die betroffene Stelle auftragen, intuitiv, wo es gebraucht wird, auf Reflexpunkte der Wirbelsäule oder Fusssohle, einmassieren, vor oder nach dem Sport
- innerlich: im Wasser trinken oder in Kapseln einnehmen, unter der Zunge, vor allem Zitrus-, Minze- und Kräuteröle, unterstützen Verdauung, Stoffwechsel und animieren uns mehr zu trinken

### Faustregel für die Verdünnung bei der äusserlichen Anwendung:

Babys: 1 Tropfen auf einen Esslöffel

Kinder: 2 Tropfen auf einen Esslöffel

Erwachsene: 1 Tropfen auf einen Teelöffel

Gebe die ätherischen Öle in eine leere Flasche/ Roll on und füll sie mit einem Trägeröl auf.



# “Gesunden Gewohnheiten treu zu bleiben, ist wie eine Reihe Liebesbriefe an dein zukünftiges Ich”

Für deinen besten **Start in den Tag**, halte dein Lieblingsöl – eines, das dich beruhigt, erdet oder wieder mehr in deine Mitte bringt – direkt am Bett bereit: ein Tropfen auf die Fussohlen, den unteren Rücken oder ein paar bewusste Atemzüge. Verreibe das Öl zwischen den Handflächen, bilde eine kleine Schale und atme 3–4 tiefe Atemzüge ein. Füsse am Boden, Körper im Hier und Jetzt- dein Reset für den Tag.



Wenn du noch kein Lieblingsöl hast: **Balance**, **Wild Orange**, **Adaptiv** oder **Bergamot** sind schöne Begleiter für diese Lebensphase.



Und dann, bevor du in der Küche loslegst, befülle den Diffuser, zb mit einem Zitrusöl für gute Laune, **On Guard** fürs Immunsystem oder **Air** für die Atemwege.



Bereite dir ein grosses Glas Wasser mit einem Tropfen **Lemonöl** zu, gerade in Zeiten von hormonellen Schwankungen tut es gut, den Körper bei der Verdauung, dem Stoffwechsel und der natürlichen Entlastung sanft zu unterstützen. Erfrischende Öle wie Wild Orange, Lime, Meta Pwr, alle Zitrusöle machen es ausserdem leichter, wirklich genug zu trinken und die Zellen gut zu versorgen. Eine simple Routine, die binnen kurzer Zeit etabliert ist.

Nimm dir danach einen kurzen Moment zum Ankommen: kurz erden, tief atmen, zwei Minuten nur für dich.



Bevor du und/ oder der Rest der Familie das Haus verlässt, schützt eure Energie und eure Zellen mit dem **On Guard** oder **Stronger** Roller auf Nacken, Handgelenke oder Wirbelsäule. Hält Erreger fern und wirkt wie ein Schutzschild gegen alles was da draussen auf einen einwirkt.



Ein weiterer Pfeiler der ganzheitlichen Gesundheit ist eine gute Nährstoffversorgung. Mit den richtigen Supplements können wir unseren Körper im Alltag unterstützen, weil sie Nährstoffe liefern, die wir über die Ernährung oft nicht ausreichend abdecken – besonders wenns mal stressig wird oder du mehr Energie brauchst. Das **“Life long Vitality Pack”** oder die **“Wohlbefinden leichtt gemacht”** Bundles von doTERRA sind dabei eine natürliche, sanfte Möglichkeit, deine Zellen täglich zu versorgen, mit was sie brauchen, und lassen sich ganz unkompliziert integrieren: dein Wellness Boost von innen in 2 Minuten täglich.

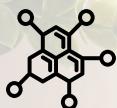
**Bewegung-** darf und sollte ein selbstverständlicher Teil deinen Alltags werden. Leichter gesagt als getan? Nutze jede Möglichkeit für Bewegung im Alltag, mit dem Hund spazieren, Gartenarbeit, Putzen, Einkaufen, die Treppe statt den Lift nehmen, kleine Wege zu Fuß laufen, alles zählt.



Sei mutig und probiere Dinge aus, bis du findest, was zu dir passt!

Vielleicht braucht es wirklich die Stunde früher aufstehen am Morgen für dein Workout und eine Selbstfürsorge Routine. Zahlt sich hundertmal aus!

Nimm vor deinen Bewegungs- und Sporteinheiten einen tiefen Atemzug **Air oder Supermint, Deep Blue** auf die Muskeln und Gelenke, vor dem Sport für eine gute Durchblutung und nachher für die Regeneration.



Bringe deine Hormone ins Gleichgewicht egal in welcher Zyklusphase, Lebensphase oder wo auch immer du steckst. Unsere Hormone (auch die der Männer) schwanken unser Leben lang, mal mehr, mal weniger. Die ätherischen Öle interessiert nicht, von was du gerade zuviel oder zuwenig hast, sie sorgen für Ausgleich. Der **Clary Calm** Roler kann da ein täglicher Begleiter sein, auch für die Teenies im Haus, oder probier es mit **Clary Sage, Ylang Ylang, Geranium, Magnolia**, gibt feine Kombination, die auch dein neues Purefume werden könnten und mit Verzicht auf synthetische Duftstoffe, hast du doppelt deinen Hormonen geholfen!



Und wenn doch mal alles ein bisschen zu viel wird, können kleine Rituale mit den Ölen helfen, deinen Alltag ruhiger und gelassener zu gestalten. Eine Atemübung, den Diffuser laufen lassen oder einfach am Fläschchen riechen, können dich innert weniger Sekunden wieder in die Balance bringen, denke an **Lavendel**, zur Beruhigung und Entspannung, **Balance**, um dich wieder in deine Mitte zu bringen oder **Adaptiv**, für mehr Gelassenheit.



Auch für mehr Klarheit und Fokus während der Arbeit oder den Hausaufgaben können die Öle im Alltag einen echten Unterschied machen. **Peppermint**, für einen klaren, wachen Kopf, **Rosmarin** für Fokus und Konzentration, **Wild Orange oder Lemon**, bringt Leichtigkeit und Motivation. Einzeln oder kombiniert im Diffuser oder als RollOn, finde die für dich beste Lösung.



Am Ende des Tages tut es gut, langsam runterzufahren, Körper, Kopf – und deiner Haut – ein bisschen extra Aufmerksamkeit zu schenken. Ein **Abendritual** bereitet uns auf erholsamen Schlaf vor, der so wichtig ist für unsere Regeneration, Entgiftung, Verarbeitung und Vorbereitung auf den nächsten Tag.

**Serenity** hilft, innerlich zur Ruhe zu kommen und das Gedankenkarussell abzustellen, auf dem Kopfkissen, der Brust oder den Fussohlen. **Frankincense**, kann perfekt in die Hautpflege integriert werden, unterstützt aber auch für dein Nervensystem, auch **Cedarwood**, warm, holzig und unglaublich beruhigend oder **Roman Chamomile** sind ideal zum Runterkommen und sorgen für erholsamen Schlaf.

# Dein nächster Schritt zu mehr Wohlbefinden?

## Nimm dir kurz Zeit für folgende Fragen

- Was sind deine 3 wichtigsten Gesundheits-Prioritäten im Moment?  
Wo wünschst du dir Veränderung?
- Was würde deinen Alltag leichter, ruhiger, klarer machen?
- Und was wäre eine einzige kleine Gewohnheit, die du dir vorstellen kannst, ab heute in deinen Alltag zu integrieren?

Ein erster, machbarer Schritt – mehr braucht es am Anfang nicht.  
das Glas Lemonwasser am Morgen?

eine Morgenroutine?

ein Abendritual?

ein Diffusermoment für Gelassenheit oder Fokus?

Weil, wie gesagt, kleine Schritte → grosse Veränderungen.





Und, wenn du jetzt bereit bist, ätherische Öle in deinen Alltag zu integrieren, wenn du spürst, dass dich die Öle auf deinem Weg begleiten sollen, schau dir mal über den link die Starter Kits an  
[https://shop.doterra.com/CH/de\\_CH/link-generator/select-products/](https://shop.doterra.com/CH/de_CH/link-generator/select-products/)

Mit einer Bestellung bekommst du

- ✓ Zugang zur Community mit Routinen, Ideen, Support, Workshops, monatlichen Impulsen & Inspiration.
- ✓ 25% Rabatt als Teil meiner Community – über dein eigenes doTERRA-Kundenkonto, ohne Verpflichtungen.
- ✓ Begleitung bei deinen ersten Schritten

Dein persönlicher Startpunkt – alle Links für dich:

- [Starter Kits entdecken](#)
- [Homepage mit allen Infos & Videos](#)
- „[LemonLove](#)“-Seite für Inspiration Passwort lemon123 für Interessierte

♥ Das Beste? Du musst das wirklich nicht allein machen.

Ich begleite dich sehr gerne auf deinem Weg zu mehr Wohlbefinden, Leichtigkeit und Balance – Schritt für Schritt, in deinem Tempo.

Wenn du möchtest, starten wir gemeinsam.

Herzlich, Katrin

## KONTAKT



**E-mail** k.berger78@gmail.com  
**Website** [www.physio-berger.com](http://www.physio-berger.com)  
**Phone** +41- 76- 5930075



**dōTERRA®**  
Unabhängiger Wellness-Botschafter

Copyright© Katrin Berger

Alle Rechte vorbehalten. Die Informationen in diesem Dokument enthalten Erfahrungsberichte und sind nicht abschliessend. Ich mache keine Heilversprechen.  
Die Inhalte dürfen nicht kopiert, verbreitet und an Dritte weitergeben werden.

# DIFFUSERMISCHUNGEN, REZEPTE, IDEEN...

## Good Mood (Diffuser)

3 Tropfen Tangerine  
2 Tropfen Peppermint  
2 Tropfen Bergamotte



## Konzentration (Diffuser)

3 Tropfen Peppermint  
3 Tropfen Lemon  
1 Tropfen Frankincense

## Immunboost (Diffuser)

3 Tropfen Lemon  
3 Tropfen On Guard  
2 Tropfen Tea Tree  
2 Tropfen Frankincense

## Creative Boost (Diffuser)

3 Tropfen Wild Orange  
3 Tropfen Balance  
3 Tropfen Grapefruit

## Anti-Stress Roll-on

in einen 10 ml Roller  
6 Tropfen Lavender  
4 Tropfen Copaiba  
2 Tropfen Weihrauch  
auffüllen mit fraktioniertem Kokosöl

## Detox Roll-on

in einen 10 ml Roller  
3 Tropfen Oregano  
5 Tropfen Lemon  
4 Tropfen Tea Tree  
auffüllen mit fraktioniertem Kokosöl  
täglich auf Fusssohlen und/ oder Leber  
auftragen

## Deep Sleep Roll-on

in einen 10 ml Roller  
5 Topfen Serenity  
3 Tropfen Clary Sage  
2 Tropfen Geranie  
2 Tropfen Ylang Ylang  
auffüllen mit fraktioniertem Kokosöl