

DIE BASICS ÄTHERISCHER ÖLE

Wie man am besten anfängt, ätherische Öle zu nutzen



WAS IST EIN ÄTHERISCHES ÖL?

Wenn Du das nächste Mal an einem Lavendelfeld vorbeifährst oder durch einen Pinienwald wanderst, atme mal tief ein— Du erlebst da die seelenberuhigende Wirkung ätherischer Öle.



WAS IST EIN ÄTHERISCHES ÖL?

- Verdampfbare Flüssigkeiten und natürliche Bestandteile, die in Büschen und Stauden, Blumen, Bäumen etc. gefunden werden können.
- Sorgfältig durch Dampfdestillation oder Kaltpressung gewonnen.
- Jedes ätherische Öl enthält hunderte verschiedene Bestandteile.
- Hochkonzentriert und wirksam



WAS MACHT ÄTHERISCHE ÖLE BESONDERS?

POTENT

100-10,000
Mal
konzentrierter
als das Kraut.

VERDAMPFBAR

Wird schnell
von der
Flüssigkeit zum
Gas.

VIELSEITIG

Zahllose Arten
der
Anwendung.



A close-up photograph of a lavender field with purple flowers in focus and a soft bokeh background. A light green, scalloped-edged text box is centered over the image.

SCHON GEWUSST?

*Es werden 2,5 m² eines Lavendelfelds
benötigt, um eine 15ml Flasche
Lavendelöl herzustellen!*



HISTORISCHE NUTZUNG

- Antikes Ägypten
- Antikes China/Indien
- Antikes
Griechenland/Rom
- Europäisches Mittelalter
- Goldenes Zeitalter
Mittlerer Osten





WO KOMMEN
ÄTHERISCHE ÖLE HER?

PFLANZENTEILE, DIE GENUTZT WERDEN

Blüten	Gräser	Harz	Blätter/Stiele	Wurzel	Samen	Holz/Rinde/Zweige/Nadeln
Amazonian Ylang Ylang Ishpingo Jasmine Neroli Patchouli Rose White Lotus	Grapefruit Juniper Lemon Lime Mandarin Orange Tangerine	Xiang Mao	Myrrh	Angelica Calamus Ginger Mugwort Patchouli Spikenard Valerian	Anise Cardamom	Carrot Seed Celery Seed Cumin Nutmeg
Blumige Teile	Gräser	Harz	Blätter/Stiele	Wurzel	Samen	Holz/Rinde/Zweige/Nadeln
Blue Tansy Clary Sage Clove (Bud and stem) Davana Geranium German Chamomile Goldenrod Helichrysum Lavandin Lavender Ledum Roman Chamomile Yarrow	Elemi Frankincense Frereana Frankincense Galbanum Myrrh Sacred Frankincense	Myrrh	Basil Canadian Fleabane Cassia Cistus Citronella Citrus Hystrix/ Combava Dill	Melaleuca Alternifolia (Tea Tree) Melaleuca Cajuput Melaleuca Ericifolia Melaleuca Quinquenervia (Niaouli) Melissa Micromeria		Blue Cypress Cassia Cedar Cedarwood Cinnamon Bark Cypress Douglas Fir Emerald Cypress Hinoki Hong Kuai Idaho Balsam Fir Idaho Blue Spruce Idaho Ponderosa Pine Lemon Myrtle Manuka Palo Santo Pine Rosewood Sandalwood Spruce Tsuga Western Red Cedar White Fir



ÄTHERISCHE ÖLE EXTRAHIEREN

Dampfdestillation:

Wird genutzt, um aus zarten Materialien mittels kontrollierter Hitze und Druck Öl zu extrahieren.

Kaltpressung:

Zur Extrahierung von fettigen- und Zitrusölen.

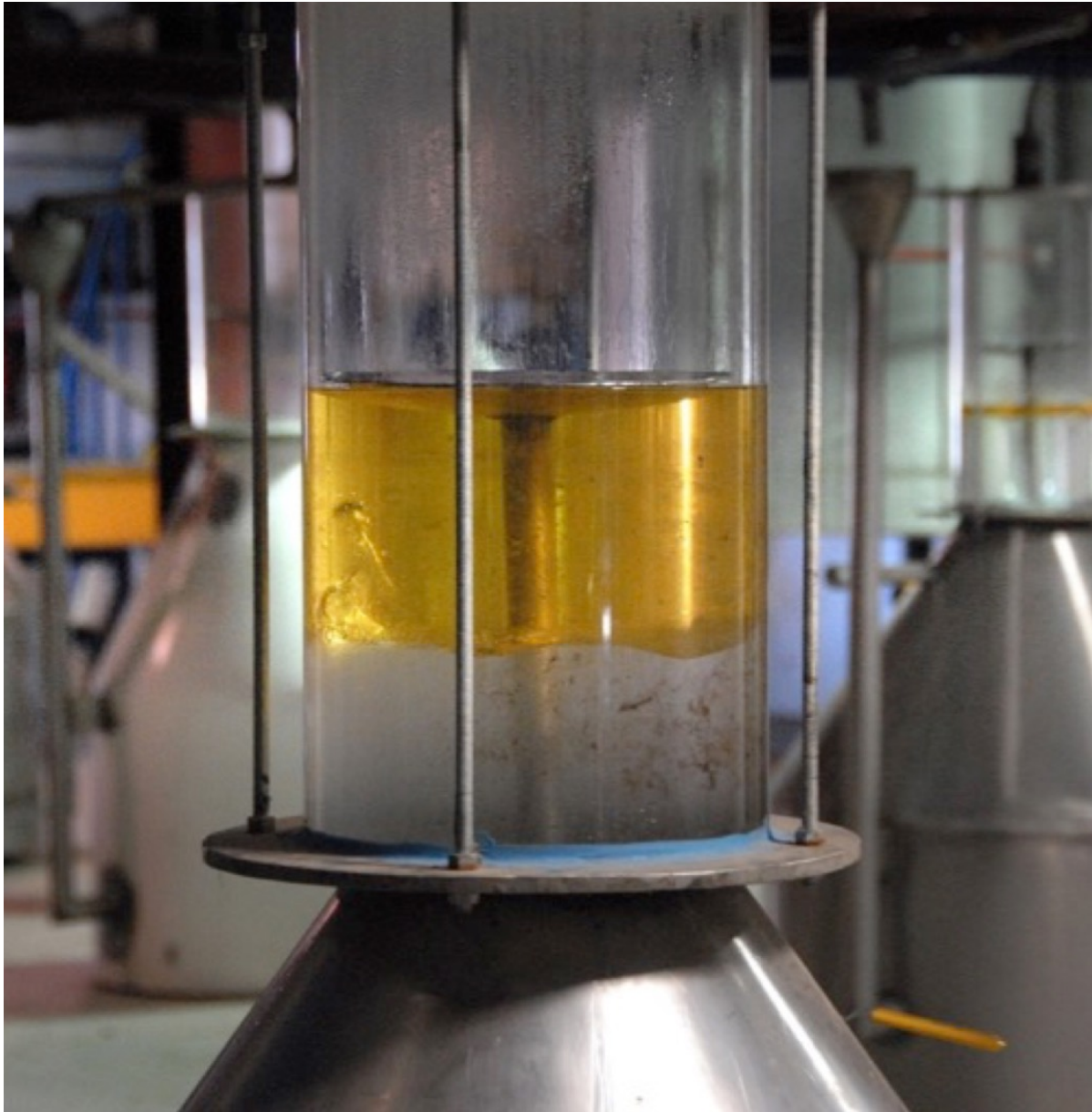
Harzanzapfung:

Harz wird direkt aus dem Baum gezapft, das ätherische Öl wird aus dem Harz extrahiert.

Absolute Extraktion:

Wenn Öle in ganz zartem Material enthalten sind, müssen Lösungsmittel für die Extraktion verwendet werden.



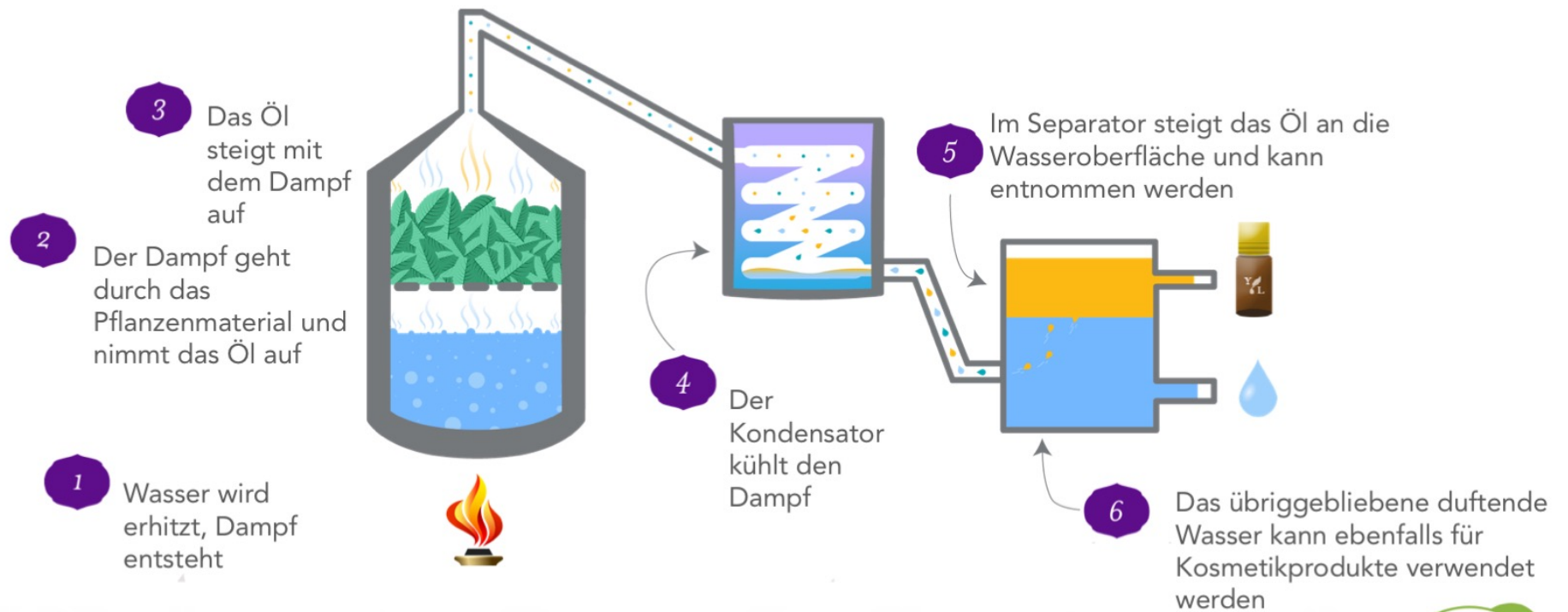


DAMPFDESTILLATION

- Die meistverbreitetste Extraktionsmethode.
- Es ist wichtig, Temperatur und Druck zu kontrollieren.
- Vermeidet ein "Verbrennen" der Öle und ist am ergiebigsten.
- Young Living hat voll automatisierte Dampfdestillieren.
- Das Pflanzenmaterial, das übrig bleibt, wird zu Düngemittel verarbeitet.



DAMPFDESTILLATION



KALTPRESSUNG



HARZANZAPFUNG

- Die äußeren Pflanzenteile werden zur Harzgewinnung angeschnitten.
- Ätherisches Öl wird aus dem Harz destilliert.
- Das Harz kann auch wie Kaugummi gekaut werden.





ABSOLUE ÖLEXTRAKTION

- Absolues brauchen ein Lösemittel um vom Pflanzenmaterial extrahiert zu werden.
- Lösungsmittel sind Flüssigkeiten, mit denen man andere Stoffe lösen kann.
- Jasmin ist das einzige ätherische Öl, das wir so herstellen.



WIE NUTZE ICH ÄTHERISCHE ÖLE?

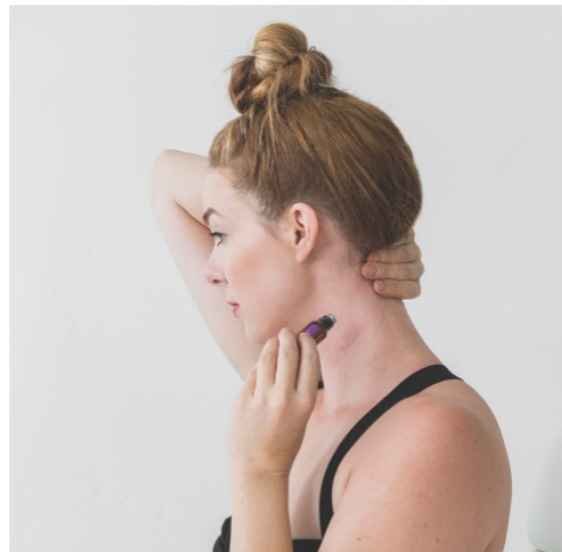


WIE NUTZE ICH ÄTHERISCHE ÖLE?

AROMATISCH



ÄUßERLICH



ERNÄHRUNG





AROMATISCH

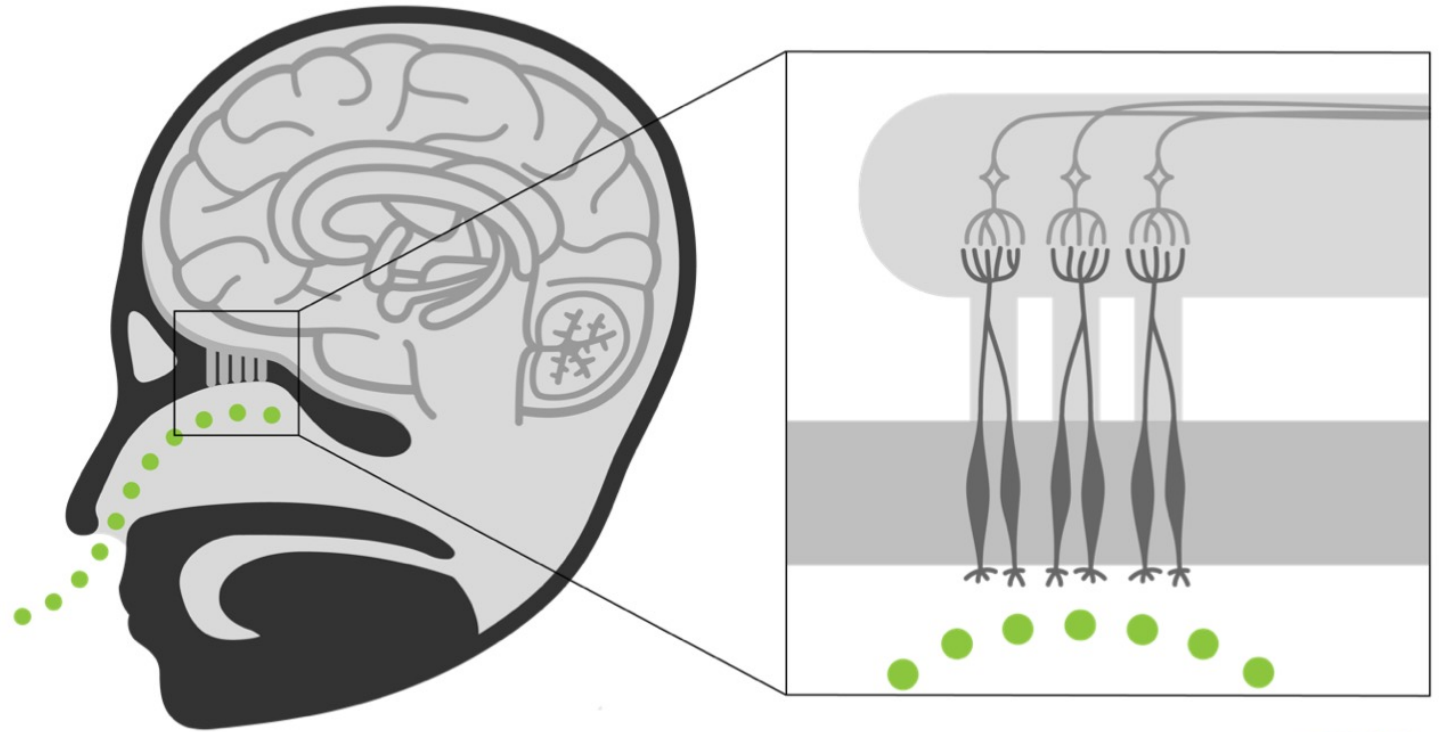
- Nutze einen Diffusor um jede Umgebung zu verbessern!
- Füge Deinem Badewasser einige Tropfen hinzu.
- Gib einige Tropfen auf Deine Handfläche, bedecke Deine Nase und atme ein paar Mal tief ein.
- Kombiniere Deine liebsten Öle mit Wasser und Zaubernuss für einen Textilerfrischer
- Nutze Öle auf Trocknerbällen um Deine Wäsche aufzufrischen.



DIE KRAFT DER AROMEN

Der Geruchssinn ist der einzige Sinn, der an das limbische System, dem emotionalen Kontrollzentrum des Gehirns gekoppelt ist.

Ein Duft kann Emotionen wecken, ohne das wir es merken.





ÄUßERE ANWENDUNG

- Mische Dein Lieblingsöl für eine belebende Massage mit einem Trägeröl.
- Nach dem Sport auf die gewünschten Stellen auftragen.
- Füge etwas Deinen Hautpflegeprodukten hinzu, um feine Linien und Fältchen verschwinden zu lassen und den Teint ebenmäßig zu machen.
- Unterstütze das gesunde Aussehen Deiner Haut.
- Trage es auf die Handgelenke auf und nutze es als Parfüm.





INNERLICH

- Gib Deinen Getränken Geschmack.
- Gib Öl in eine Gelkapsel.
- Backe mit Ölen!



YOUNG LIVING®
ESSENTIAL OILS

WIE KANN ICH
ÄTHERISCHE ÖLE IM
ALLTAG NUTZEN?



ÄTHERISCHE ÖLE SIND:

- Schnell wirksam
- Effektiv
- Einfach zu nutzen
- Praktisch
- Erschwinglich
- Vorteilhaft



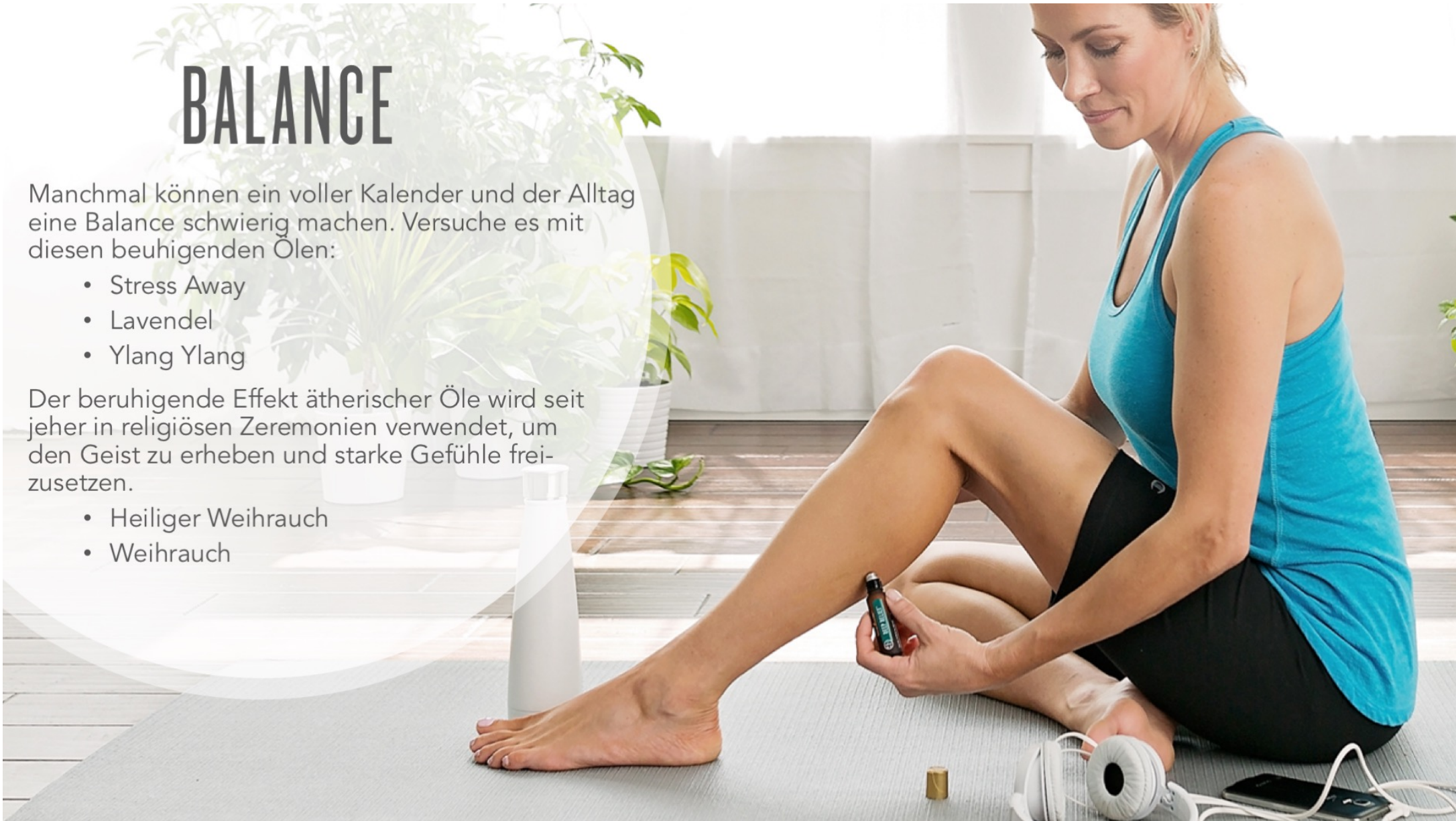
BALANCE

Manchmal können ein voller Kalender und der Alltag eine Balance schwierig machen. Versuche es mit diesen beruhigenden Ölen:

- Stress Away
- Lavendel
- Ylang Ylang

Der beruhigende Effekt ätherischer Öle wird seit jeher in religiösen Zeremonien verwendet, um den Geist zu erheben und starke Gefühle freizusetzen.

- Heiliger Weihrauch
- Weihrauch





BALANCE

Nutze ätherische Öle, um eine positive Atmosphäre und Umgebung zu schaffen.

- Citrus Fresh
- Joy
- Orange

Bringe Ruhe und Frieden in Deine Zu-Bett-Geh-Routine.

- Lavendel
- Peace & Calming
- Zedernholz

Steckst Du fest? Entdecke die starke mentale Wirkung ätherischer Ölmischungen, die hergestellt wurden, um Dir zu helfen, Dein Potenzial zu nutzen und Deine mentale Energie zu unterstützen.

- Valor
- Brain Power
- Clarity



BEAUTY

Ätherische Öle sind bereits in der Antike ein Beauty-Geheimnis gewesen und sie sind perfekt, um kleine Pickel oder feine Fältchen, sowie die Zeichen der Hautalterung verschwinden zu lassen und das Strahlen der Haut wieder herzustellen.

- Sandelholz
- Weihrauch
- Lavendel



WELLNESS

Ätherische Öle helfen Dir, zu dem Wohlbefinden, der Wellness, zu kommen, die Du brauchst, um zu arbeiten, Spaß zu haben, und Dich um Deine Familie zu kümmern. Unterstütze Deinen Körper mit diesen hochspezialisierten ätherischen Ölen:

- DiGize+
- Pfefferminze+
- Thieves+
- Copaiba+



IN DEINEM ZUHAUSE

- Vernebelte ätherische Öle können die Luftqualität im Haus verbessern.
- Natürlicher Lufterfrischer.
- In der Wäsche; ersetze Deine Trocknertücher damit.
- Säubere Holzböden oder entferne Fett.
- Gib etwas in das Wasser beim Abspülen.
- Es gibt geradezu zahllose Arten, ätherische Öle im Haushalt zu verwenden!



MIT ÖLEN ANGEREICHERTE PRODUKTE

Young Living hat Produkte für jedermann: Reiniger, Nahrungsergänzungsmittel, Körperpflegeprodukte und mehr – auf Pflanzenbasis!





SICHERHEITS TIPPS

WIE OFT? WIE VIEL?


- Auf dem Label jeder Flasche steht, wie man das Öl richtig anwendet. Bitte halte Dich an diese Anweisungen.
- Ätherische Öle sind hochwirksam und kraftvoll–fange langsam und ruhig an. Oft reichen 1-2 Tropfen vollkommen aus.
- Der übermäßige Gebrauch von ätherischen Ölen kann zu einem gegenteiligen Effekt führen.



HAUTTEST

- Gib 1-2 Tropfen des ätherischen Öls auf Deinen Unterarm.
- Eine Reaktion erfolgt in der Regel innerhalb von von 5-10 Minuten.
- Wenn es heiß wird oder Du ein Brennen oder einen Juckreiz verspürst, wische die betroffene Stelle so oft es notwendig ist vorsichtig mit einem Trägeröl ab.



A photograph of a field of lavender flowers in bloom, with some flowers in sharp focus in the foreground and others blurred in the background. The flowers are a vibrant purple color. A semi-transparent white circle is overlaid on the left side of the image, containing text.

WIE VERDÜNNE ICH EIN ÄTHERISCHES ÖL?

- Verdünnungsempfehlungen finden sich auf der Rückseite jedes Öfläschchens.
- Trägeröle stellen sicher, dass ein ätherisches Öl problemlos auf die Haut aufgetragen werden kann.
- Verdünnung mit einem Trägeröl verringert nicht die Wirkung des ätherischen Öls..

GUTE TRÄGERÖLE

- V6 Pflanzenöl
- Süßmandelöl
- Avocadoöl
- Traubenkernöl
- Fraktioniertes Kokosnussöl
- Hanfsamenöl
- Olivenöl
- Hagebuttenöl





WAS IST MIT BUTTER?

- Kaokaobutter
- Mangobutter
- Avocadobutter
- Shea Butter

ÄTHERISCHE ÖLE

Destilliert aus Pflanzen

Kein Zusammenhang mit Bestäubung

Wichtig für Prozesse in der Pflanze

Winzige Moleküle

Aromatisch und verdampfbar

Zirkulieren in der Pflanze

Nicht ölig an den Händen

Werden nicht schlecht oder ranzig

FETTIGE ÖLE

Aus Kernen und Früchten gepresst

Wichtiger Nährstoff für Pflanzen

Nicht wichtig für Prozesse in der Pflanze

Große Moleküle

Nicht-aromatisch, nicht-verdampfbar

Zirkulieren nicht in der Pflanze

Ölig an den Händen

Werden ranzig

HEIßE ÖLE

Heiße Öle können eine heiße oder würzige Reaktion auf der Haut auslösen.





**KÖNNEN ÄTHERISCHE ÖLE AUF
EMPFINDLICHE STELLEN
AUFGETRAGEN WERDEN?**



FOTOSENSITIVITÄT

- Ätherische Zitrusöle enthalten Moleküle, die eine empfindliche Reaktion der Haut auf Sonnenlicht auslösen können.
- Zitrusöle wie Orange, Zitrone, Grapefruit, Limette, Mandarine, Bergamotte und Mischungen, die diese Öle enthalten, können unangenehm auf der Haut sein, wenn diese 12-48 Stunden nach dem Auftragen an die Sonne gelangt.





SCHWANGERSCHAFT & STILLLEN

- Wende Dich an Deinen Arzt und folge den Anwendungsanweisungen.
- Du weißt es am besten für Dich.
- Es wird empfohlen, dass Du den übermäßigen Gebrauch von Muskatellersalbei, Salbei, Idaho Rainfarn, Yssop, Fenchel und Wintergrün und von Ölmischungen, die diese Öle enthalten, vermeidest.




ÄTHERISCHE ÖLE FÜR DIE FAMILIE

- Nutze sanfte Öle wie Zitrone, Weihrauch, Teebaum und Lavendel.
- Verdünne mit Trägerölen.
- Folge immer den Anweisungen auf dem Label.



HALTE ÖLE VON LICHT UND HITZE FERN



A close-up photograph of a lavender field with several purple flower spikes in focus against a blurred green and yellow background. A semi-transparent white circle is overlaid on the left side of the image, containing the text.

**WARUM ÄTHERISCHE ÖLE
VON YOUNG LIVING?**

SEED TO SEAL SÄULEN

Beschaffung

Wissenschaft

Standards



UNSERE FARMEN

Fort Nelson,
British Columbia, Canada

Calgary, Alberta, Canada

London,
United Kingdom

St. Maries, Idaho, USA

White Swan, Washington, USA

Lehi, Utah, USA

Naples, Idaho, USA

Mona, Utah, USA

Tabiona, Utah, USA

Simiane-la-Rotonde, France

Split, Croatia

Manolovo, Bulgaria

Tokyo, Japan

Mexico City, Mexico

Big Island, Hawaii, USA

Hong Kong, China

Taipei City, Taiwan

Taitung, Taiwan

Chongon (Guayaquil), Ecuador

Guayaquil, Ecuador

Muscat, Oman

Kuala Lumpur, Malaysia

Singapore

Jakarta, Indonesia

Darwin, Australia


Cape Town, South Africa


Perth, Australia

Sydney, Australia

 Young Living Corporate Farm or Distillery

 Young Living Global Headquarters

 Young Living Partner Farm or Distillery

 Young Living International Offices



MIT YOUNG LIVING

Kannst Du:

- einen gesunden Lifestyle unterstützen
- Hautpflege und Beauty genießen
- Wellness erreichen
- Vitalität und Elan gewinnen
- erfrischende und erhebende Düfte genießen
- friedvolle und entspannende Aromen entdecken
- Produkte im ganzen Haus verwenden -
Füge sie zu Deinen Reinigungsmitteln hinzu!

MÖCHTEST DU MEHR WISSEN?

Young Living verspricht, Dich auf Deiner Reise zu unterstützen. Nutze diese Ressourcen und finde dort Tipps, Weiterbildungsmaterial und andere hilfreiche Dinge, die Dir helfen, Young Living mit Freunden und Familie zu teilen.

YOUNG  LIVING™

Unabhängiger Vertriebspartner

Ich bin für Dich da!



DIE BASICS ÄTHERISCHER ÖLE

Wie man am besten anfängt, ätherische Öle zu nutzen

