

# HOLISTIC SELF CARE

## In 5 Schritten zu mehr Vitalität und Fokus



Deine ganzheitliche Morgenroutine  
mit ätherischen Ölen



DESIGN YOUR LIFESTYLE

*by Lifestyle Designerin*

# Einführung

---

**Mehr als nur ein Duft** - Ätherische Öle sind natürliche Pflanzenessenzen, die unser komplettes Körper- und Energiesystem positiv beeinflussen können.

Das Wissen um die **Kraft von Ätherischen Ölen** ist schon Jahrtausende alt und doch entdecken immer mehr Menschen heute ihre erstaunlichen Fähigkeiten neu, um körperliche, emotionale und geistige Balance zu finden.

**Bist du bereit, deine Tage mit mehr Energie, Klarheit und emotionaler Balance zu beginnen?**

In diesem Leitfaden erfährst du, wie du mit einer **ganzheitlichen Morgenroutine** und der Kraft ätherischer Öle dein Wohlbefinden auf natürliche Weise verbessern kannst. Zusätzlich erhältst du wertvolles **Basiswissen** über ätherische Öle, **Anwendungstipps** und meine persönlichen Erfahrungen, die dir zeigen, wie vielseitig diese Öle im Alltag einsetzbar sind.



In 5 Schritten zu mehr Vitalität und Fokus

# About Me



Mein Weg in die Welt der ätherischen Öle begann mit einer tiefen Faszination für die heilende Kraft der Natur. Ein Buch über die Wirkung von ätherischen Ölen hat mein **Bewusstsein** für die unglaublichen **Möglichkeiten** dieser pflanzlichen Essenzen nachhaltig verändert. Seitdem bereichern ätherische Öle jeden Tag mein Leben – körperlich, emotional und spirituell.

Diese **Begeisterung** inspirierte mich dazu, mein Wissen zu vertiefen und es mit anderen zu teilen. Heute unterstütze ich Menschen dabei, die natürliche Kraft der ätherischen Öle in ihren Alltag zu integrieren, um ihre **Gesundheit**, **ihr Wohlbefinden** und ihre innere Balance zu stärken.

Als zertifizierte Aromafachberaterin und Wellness-Expertin gebe ich dir **praktische Tipps** und individuell abgestimmte Routinen, die leicht in deinen Alltag passen. Ich bin überzeugt davon, dass die Natur uns alles bietet, was wir für ein harmonisches und **erfülltes Leben** benötigen – und ich freue mich, dich auf deinem Weg zu begleiten.

Silke

“Was du suchst, sucht dich.

Rumi



# Inhalt

---

- 01 Was sind ätherische Öle?
- 02 Wie wirken ätherische Öle?
- 03 Was macht ätherische Öle so besonders?
- 04 Anwendungsmöglichkeiten
- 05 **Deine ganzheitliche Morgenroutine mit ätherischen Ölen - 5 einfache Schritte**
- 06 Mit jedem Tropfen zu einem neuen Lifestyle
- 07 Bonus:  
5 Rezepte für Diffusermischungen
- 08 Bonus:  
5 Rezepte für Roll-On-Mischungen
- 09 Meine Empfehlung
- 10 Einblick in meine Routinen

01

---

# Was sind ätherische Öle?

## Ätherische Öle: Die geheimnisvollen Wächter der Natur

Ätherische Öle, ein Begriff so flüchtig wie die wunderbaren Essenzen selbst, fangen das kraftvolle Wesen einer Pflanze ein. Diese **natürlichen, aromatischen Verbindungen** sind mehr als nur Duftstoffe – sie sind das Immunsystem der Pflanze. Jedes Öl trägt die **Weisheit und Resilienz** in sich, um die Pflanze vor Schädlingen und Krankheiten zu schützen und sogar ihre Kommunikation und Selbstreparatur zu unterstützen.

Stell dir einen Baum vor, der eine Wunde erleidet – spontan bildet er Harz, eingebettet mit ätherischem Öl, um sich selbst zu heilen. Diese außergewöhnlichen Fähigkeiten, die die Natur entwickelt hat, stehen auch uns zur Verfügung, ein **Geschenk** von unschätzbarem Wert.

Die Vielfalt ätherischer Öle ist beeindruckend: Sie können in nahezu jedem Teil einer Pflanze vorkommen: von den **zarten Blüten** des Lavendels über die **kräftigen Blätter** des Basilikums bis hin zur **robusten Schale** der Zitrone. Seit Jahrtausenden nutzen Menschen diese Essenzen, um Körper, Geist und Seele auf natürliche Weise zu stärken.

Ätherische Öle sind somit eine Brücke zwischen der traditionellen **Weisheit der Natur** und unserem Bestreben nach **Wohlbefinden**.

Sie berühren uns auf einer tiefen Ebene und bieten weit mehr als nur ihre duftenden Aromen.



# 02

---

## Wie wirken ätherische Öle?

Ätherische Öle sind kleine, aber mächtige **Boten der Natur**, die mit ihren winzigen Molekülen unsere **Sinne** und unsere Gesundheit positiv beeinflussen können. Sobald sie freigesetzt werden, durchdringen sie die Luft und verbinden sich direkt mit den Sensoren in unserem Gehirn, dem **limbischen System**, das tief in unsere emotionalen Zentren eingreift. Dies erklärt, warum bestimmte Düfte sofort **Gefühle** hervorrufen oder **Erinnerungen** wecken können.

Wenn du ätherische Öle auf deine Haut aufträgst, durchdringen sie die Hautschichten und gelangen über die **Zellwände** direkt in deinen **Blutkreislauf**. Von dort aus können sie gezielt auf unsere Organe wirken und körperliche sowie emotionale Beschwerden lindern.

So kann zum **Beispiel** ein Erkältungsbalsam, der auf die Brust aufgetragen wird, helfen, die Atemwege zu befreien und das Atmen zu erleichtern.

Mit ihrer **außergewöhnlichen Potenz** – ätherische Öle können bis zu 70-mal stärker sein, als die Pflanzen, aus denen sie gewonnen werden – bieten sie eine kraftvolle Unterstützung für die **Selbstheilungskräfte** unseres Körpers.

Durch ihre Fähigkeit, sowohl unsere physische als auch emotionale Gesundheit zu fördern, bieten ätherische Öle eine **einzigartige Möglichkeit**, unser Wohlbefinden auf allen Ebenen zu unterstützen und zu verbessern.

03

---

# Was macht ätherische Öle so besonders?

## Die Qualität ist entscheidend

Bei ätherischen Ölen ist die Qualität das A und O. **Hochwertige Öle** sind frei von Füllstoffen, Schadstoffen und Verdünnungen, was nicht nur für ihre **Reinheit**, sondern auch für ihre Wirksamkeit entscheidend ist. Reine ätherische Öle liefern die besten Ergebnisse, da sie die **volle Kraft der Pflanze** in konzentrierter Form enthalten.

## Effektivität

Ätherische Öle sind bekannt für ihre beeindruckende **Wirksamkeit**. Schon **wenige Tropfen** können eine starke Wirkung haben, sei es zur Verbesserung des Wohlbefindens, zur Linderung von Beschwerden oder zur Förderung der Entspannung. Ihre Potenz macht sie zu einer wertvollen Ergänzung für **Gesundheits- und Wellness-Routinen**.

## Ganzheitliche und vielseitige Anwendungsmöglichkeiten

Ätherische Öle bieten ein **breites Spektrum** an Anwendungsmöglichkeiten, die sowohl deinen Körper als auch deinen Geist ansprechen. Ob in der Aromatherapie, als Teil der Hautpflege, zur Verbesserung der Raumluft oder als **natürliche Alternative** zu chemischen Haushaltsreinigern – die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig.

# 04

---

## Anwendungsmöglichkeiten

### Aromatische Anwendung

Diese Art der Anwendung ist wahrscheinlich deine erste Begegnung mit dieser **kraftvollen Essenz**. Ein Diffuser bspw. verteilt das Öl in feinem Nebel in der Luft, sodass du es nicht nur riechen, sondern auch dessen Vorteile einatmen kannst. Doch auch das einfache Öffnen einer Ölfflasche und das **Riechen** daran kann beeindruckend **wirksam** sein.

### Topische Anwendung

Die äußere Anwendung ist eine der bekanntesten Methoden zur Nutzung ätherischer Öle. Dabei werden die Öle pur oder mit einem Trägeröl verdünnt **direkt auf die Haut** aufgetragen und lokal angewendet, beispielsweise bei Verspannungen. Du kannst die Öle auch auf **Reflexpunkte** wie hinter den Ohren oder an den Handgelenken auftragen oder sie in deine Körperlotion mischen und dich damit **verwöhnen**.

### Innerliche Anwendung

Die innerliche Anwendung von ätherischen Ölen mag zunächst ungewohnt erscheinen, ist aber bei gewährleisteter **Reinheit** eine **effektive Methode**. Du kannst einen Tropfen direkt unter die Zunge geben oder in ein Glas Wasser mischen. Ein **Tropfen** Zitronenöl in Wasser kann beispielsweise deinen Stoffwechsel anregen und zur natürlichen Entgiftung beitragen.



# 05

---

## Deine ganzheitliche Morgenroutine mit ätherischen Ölen – 5 einfache Schritte

### 1. Energie-Kick mit Zitronenöl

Starte deinen Tag mit einem erfrischenden Glas Wasser mit einigen Tropfen Zitronenöl. Dieser einfache Schritt kann deinen **Stoffwechsel ankurbeln** und dir einen sofortigen **Energieschub** verleihen.

### 2. Fokus schärfen mit Pfefferminzöl

Um **Klarheit und Konzentration** zu fördern, trage ein wenig Pfefferminzöl auf deine Schläfen und den Nacken auf. Dies hilft dir, fokussiert und **motiviert** in deinen Tag zu starten.

### 3. Emotionaler Ausgleich mit Lavendelöl

Verwende Lavendelöl, um innere **Ruhe und Ausgeglichenheit** zu fördern. Trage es auf die Handgelenke auf oder nutze es in einem **Diffuser**, um eine beruhigende Atmosphäre zu schaffen.

### 4. Sanfte Bewegung und Selbstmassage mit Deep Blue

Beginne deinen Morgen mit einer sanften Selbstmassage unter Verwendung von Deep Blue, um **Verspannungen zu lösen** und deinen Körper **sanft** auf den Tag vorzubereiten.

### 5. Intuition stärken mit Weihrauchöl

Schließe deine Morgenroutine mit einer kurzen **Meditation** ab, während du Weihrauchöl inhalierst und dir einen Tropfen unter die Zunge gibst. Dies fördert die Erdung, unterstützt deine Zellgesundheit und hilft dir, klare **Ziele und Intentionen** für den Tag zu setzen.





# Mit jedem Tropfen zu einem neuen Lifestyle

Ätherische Öle sind für mich wahre **Wundermittel der Natur**. Sie sind unglaublich vielseitig einsetzbar und bringen nachweislich **effektive** Ergebnisse.

## FÜR DEINE GESUNDHEIT

100% reine Ätherische Öle sind eine kraftvolle und dabei absolut **natürliche Unterstützung** für:

- ein starkes Immunsystem
- eine gesunde Verdauung
- einen aktiven Stoffwechsel
- reine & schöne Haut
- erholsamen Schlaf
- ausgeglichene Hormone
- Zellgesundheit & Regeneration

## FÜR DEINE WELLNESS

Selfcare und Entspannung sind essentiell für Dein **Wohlbefinden**! Nutze Ätherische Öle für:

- ein gutes Stress-Management
- Emotionen in Balance
- achtsame Alltags-Routinen
- natürliche Hautpflege
- weniger Toxine im Haushalt
- ein wohltuendes Raumklima
- Meditation & Spiritualität

## FÜR DEINE ENERGIE

Ätherische Öle wirken positiv auf unser **Nervensystem** durch:

- mehr Konzentration & Fokus
- Motivation bei der Arbeit
- Bewegung & Aktivität
- Regeneration nach dem Sport
- Entspannung & Ausgeglichenheit
- positive Stimmung & Freude



07

---

## Bonus: 5 Rezepte für Diffussemischungen

Hier sind fünf einfache Diffusermischungen, die du je nach Stimmung oder Bedarf verwenden kannst.

### Energie am Morgen

3 Tropfen Zitronen  
2 Tropfen Pfefferminze

### RELAX

5 Tropfen Lavendel  
5 Tropfen Weihrauch

### FREI DURCHATMEN

5 Tropfen Air  
5 Pfefferminze

### IMMUNSYSTEM BOOSTER

4 Tropfen On Guard  
2 Tropfen Teebaum  
2 Tropfen Zitrone  
2 Tropfen Weihrauch

### SWEET DREAMS

3 Tropfen Lavendel  
2 Tropfen Weihrauch  
2 Tropfen ZenGest





# 08

---

## Bonus: 5 Rezepte für Roll-On-Mischungen

Diese praktischen Roll-On Mischungen kannst du ganz einfach selbst mischen. Nimm hierfür einen 10 ml Roller, gib die gewünschten Öle in den Roller und fülle diesen anschließend mit fraktioniertem Kokosöl auf.

### WAKE UP

10 Tropfen Pfefferminze  
6 Tropfen Zitrone

### GELENKE-SUPPORT

10 Tropfen Deep Blue  
10 Tropfen Weihrauch

### VERDAUUNGS-SUPPORT

10 Tropfen ZenGest  
6 Tropfen Pfefferminze



### IMMUN-SUPPORT

10 Tropfen On Guard  
4 Tropfen Air  
1 Tropfen Teebaum  
1 Tropfen Oregano

### SLEEPY TIMES

7 Tropfen Lavendel  
7 Tropfen Weihrauch  
2 Tropfen Air

# Meine Empfehlung

Ätherische Öle sind mehr als nur ein Trend; sie sind Teil eines uralten Wissens über die **heilende Kraft** von Pflanzenessenzen. In unserer schnelllebigen Welt, wo wir uns immer mehr nach Tiefe und Bedeutung sehnen, bieten sie eine **Verbindung zur Natur** und eine **ganzheitliche Gesundheit**.

dōTERRA „**Geschenk der Erde**“, symbolisiert genau das: Ätherische Öle als Geschenk an uns alle, eine Erinnerung an die Kraft der Natur und die Erfüllung unserer Bedürfnisse. Sie unterstützen eine persönliche Reise zur **Selbsthilfe und Selbstentdeckung**.

Die wichtigsten Öle  
für alle Fälle



## Home Essentials Kit

Das Home Essentials Kit ist das beliebteste dōTERRA-Starterset mit den 10 Must-Have-Ölen inklusive Diffuser für zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten für deine Gesundheit, Selfcare und einen chemiefreien Haushalt.



KLICK  
HIER



KLICK  
HIER

## Together Kit

Das dōTERRA Together Kit bietet dir 12 wertvolle Öle für Selfcare und emotionales Wohlbefinden. Zusätzlich erhältst du einen stylischen Ultraschall-Diffuser und eine gravierte Holzbox für deine Öle.

Anti-Stress, Selfcare  
& gute Stimmung



## 5 Gründe, warum ich dir ein Starter-Set empfehle:

- Du hast alle wichtigen Basisöle direkt zuhause und kannst sofort starten. So spürst du den **größten Effekt** der Öle in deinem Alltag.
- Die Starter-Sets kommen inklusive eines hochwertigen **Ultraschall-Diffusors**, der die Anwendung deiner Öle extrem **leicht** macht!
- **Du sparst** im Set bis zu 20% gegenüber dem Kauf von Einzelölen.
- Du erhältst mit dem Set deinen eigenen dōTERRA-Account und kannst immer bequem online und zum **Einkaufspreis (-25%)** direkt bei dōTERRA bestellen!

## Was macht die dōTERRA Öle so besonders?

- 100% **reine, natürliche & unverfälschte** Ätherische Öle frei von Schadstoffen, Pestiziden oder Füllmitteln
- Garantierte und **getestete Spitzenqualität**, transparent geprüft von unabhängigen Laboren
- Wissenschaftlich auf ihre **Wirksamkeit** getestet
- Unter strengen EU-Richtlinien als Lebensmittel oder Kosmetik zugelassen – nicht nur zur bloßen Raumbeduftung
- **Sozial nachhaltig geerntete Rohstoffe** durch Co-Impact-Sourcing



Die größten Veränderungen beginnen oft mit den kleinsten Entscheidungen.



# 10

## Einblick in meine Öl-Routinen



Ätherische Öle sind für mich **mehr als nur Düfte** – sie sind eine Lebensweise, die mir hilft, **gesund, ausgeglichen und vital** zu bleiben.

Diese Öle sind fester Bestandteil meines Lifestyles:

Jeden Morgen beginne ich meinen Tag mit ein paar Tropfen **Zitronenöl** in meinem Wasser.

Täglich tropfe ich mir **Weihrauchöl** unter die Zunge, um meine Zellgesundheit zu fördern.

Ich verwende **Pfefferminzöl** für frischen Atem.

**Lavendelöl** beruhigt und pflegt meine Haut.

Die Verdauungsmischung **ZenGest** hilft mir, meine Verdauung nach schweren Mahlzeiten zu beruhigen.

Bei Nackenverspannungen ist **Deep Blue** mein Retter.

Meine absolute **Geheimwaffe** bei Erkältungen: "Die Grippebombe"

Bei ersten Anzeichen einer Erkältung mische ich für die innerliche Einnahme **Zitronenöl, Teebaumöl, Oregano, OnGuard** und **Weihrauchöl** in einer VeggieCap.

Wenn Du noch Fragen hast oder weitere Informationen möchtest, dann schreib mir:

✉ [silkesdoterra@gmail.com](mailto:silkesdoterra@gmail.com)



## Sicherheitshinweis

Ätherische Öle ersetzen keine ärztliche Behandlung.  
Es besteht kein Gesundheitsversprechen. Bitte beachte immer  
die Anwendungsempfehlung von dōTERRA.

## Haftungsausschluss

Ich habe keine medizinische oder psychotherapeutische Ausbildung.  
Dieses E-Book ist kein Gesundheitsratgeber. Du verwendest ätherische  
Öle auf eigene Verantwortung. Eine Haftung ist ausgeschlossen.

## Vervielfältigung & Verbreitung

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung,  
sind Silke Mangraviti vorbehalten. Kein Teil des E-Books darf in  
irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung von Silke Mangraviti  
reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Geräte gespeichert,  
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.



### Silke Mangraviti

dōTERRA Wellness Botschafterin  
Unabhängige Produktberaterin



[silkesdoterra@gmail.com](mailto:silkesdoterra@gmail.com)



[dielifestyledesignerin](https://www.instagram.com/dielifestyledesignerin)



[www.lifestyledesignerin.de](http://www.lifestyledesignerin.de)

**dōTERRA®**

Unabhängige Wellness-Botschafterin