



ō

LIVE

Der dōTERRA-Lifestyle

Transformation für Ihr Wohlbefinden

Herzlichen Glückwunsch! Ihre Entscheidung für eine ganzheitliche, selbstbestimmte gesundheitliche Fürsorge bietet Ihnen neue Möglichkeiten für ein Leben voller Eigenverantwortung. Nutzen Sie diesen Leitfaden, um mehr über die kraftvollen Vorteile der ätherischen Öle von dōTERRA zu erfahren und Ihren persönlichen Wellness-Plan zu erstellen.



Den Wellness-Lifestyle leben

Das Wellness-Chart von dōTERRA veranschaulicht, dass sich Wohlbefinden aus guten Gewohnheiten und Gesundheitsfürsorge zusammensetzt. Wenn ein gesunder Lebensstil Ihre Priorität ist, kommt und bleibt die Gesundheit auf ganz natürliche Weise. Ihre täglichen Gewohnheiten haben einen enormen Einfluss. Integrieren Sie die Grundsätze des Wellness-Charts in Ihren Alltag und nutzen Sie die kraftvollen Produkte von dōTERRA, um ganzheitliches Wohlbefinden auf einem völlig neuen Level zu erfahren.

Stellen Sie sich ein Leben vor, in dem das Finden von Lösungen ein Kinderspiel ist. Mit einem Referenzhandbuch und einer Box mit dōTERRAs ätherischen CPTG™-Ölen von garantiert reiner, geprüfter Qualität sind Sie für 80 Prozent Ihrer Wellness-Prioritäten gerüstet. Für Herausforderungen, in denen Sie die Unterstützung von Fachleuten benötigen, sollten Sie sich medizinischen Rat suchen, der Ihnen bei der Suche nach den besten wissenschaftlichen und natürlichen Lösungen weiterhilft.

Schaffen Sie tägliche Wellness-Gewohnheiten



Energie, Unterstützung und Stärkung mit Foundational Wellness

VMG+™ – für wichtige Nährstoffe, Energie und ganzheitliches Wohlbefinden.

EO Mega+™ – als Quelle für essentielle Fettsäuren.

dōTERRA PB Restore™ – für Darmgesundheit und Unterstützung für die Verdauung.

Ernährung und Verdauung

Versorgen Sie Ihren Körper mit dem, was er braucht, um aufzublühen.
Dies beginnt mit einer guten Ernährung.

Vollwert-Nahrungsergänzungen von dōTERRA sind der ideale Zusatz zu Ihren ätherischen Ölen.



TÄGLICHE WELLNESS-GEWOHNHEITEN

- Essen Sie vollwertige, frische Lebensmittel.
- Reduzieren Sie den Konsum von Zucker, Koffein, Milchprodukten und verarbeiteten Lebensmitteln.



AM BESTEN MIT WASSER

Geben Sie diese ätherischen Öle in stilles oder sprudelndes Wasser, um einen köstlichen Geschmack zu genießen:

- Lemon (Zitrone)
- Lime (Limette)
- Grapefruit und Cassia
- Lime (Limette) und Grapefruit

Geben Sie 1 Tropfen Peppermint (Pfefferminze), Ginger (Ingwer) oder On Guard™ in heißes Wasser für einen wohltuenden Tee.



VMG+™

Vitamine, Mineralstoffe, Greens und ätherische Öle – eine umfassende Wellness-Lösung.

Nehmen Sie täglich 1 Sachet in Wasser gelöst ein.



EO Mega™+ Softgels und Sachets

Eine Premium-Mischung aus Omega-Fettsäuren, kombiniert mit ätherischen Ölen von dōTERRA.

Nehmen Sie täglich 3 Softgels oder 1 Sachet ein.



dōTERRA PB Restore™ und PB Assist+™

Proaktive Vorzüge für Ihr Mikrobiom zur Förderung eines gesunden Darms.

Nehmen Sie täglich 1 Kapsel ein.

Nehmen Sie täglich 1 Sachet ein.



Terrazyme™

Eine Kombination aus Enzymen, um Ihrem Körper dabei zu helfen, aus einer gesunden Ernährung die Nährstoffe zu bekommen, die er benötigt.

Nehmen Sie 1–3 Kapseln mit einer Mahlzeit ein.



CP+ Softgels

Enthält Beta-Caryophyllen, das dafür bekannt ist, das Verdauungssystem zu beruhigen.

Nehmen Sie täglich 1 Softgel täglich ein.

GRÜNER SMOOTHIE

½ gefrorene Banane

200 g gefrorene Blaubeeren oder Erdbeeren

2 Hände voll Babyspinat oder Grünkohl

375 bis 400 ml ungesüßte Mandelmilch

1 Messlöffel Mahlzeitenersatz-Shake-Pulver Ihrer Wahl

1 Sachet **VMG+™**

Die Zutaten im Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten.

Bewegung

Ihr Körper ist dafür da, sich zu bewegen. Körperliche Betätigung stärkt die Muskeln und bietet – neben anderen wichtigen Vorteilen – Unterstützung für das Herz-, Kreislauf- und Lymphsystem. Ätherische Öle und Nahrungsergänzungen fördern Ihren Fokus und Ihr Wohlbefinden, damit Sie aktiv und stark bleiben.

TÄGLICHE WELLNESS-LIFESTYLE-GEWOHNHEITEN

- Bewegen Sie sich täglich 30+ Minuten.
- Dehnen Sie sich oder machen Sie Yoga, um Ihre Flexibilität zu verbessern.



Deep Blue Rub™

Deep Blue Rub vereint ätherische Öle, die für ihre wohltuende und kühlende Wirkung auf Gelenke und Muskeln bekannt sind.

Vor und nach dem Sport oder einer Aktivität auftragen, um die Beweglichkeit und Erholung zu unterstützen.



Deep Blue™ Stick + Copaiba

Dieser einfach anzuwendende Stick bietet vorübergehende, gezielte Linderung für Problembereiche und enthält feuchtigkeitsspendende Emollienzen, die ein weiches Hautgefühl ohne fettige Rückstände hinterlassen.

Je nach Bedarf auf die betroffenen Stellen auftragen.



Deep Blue Polyphenol Complex™

Enthält Extrakte von Ingwer und Kurkumin sowie Resveratrol und andere Polyphenole.

Pro Tag 2 Kapseln zu den Mahlzeiten einnehmen: 1 Kapsel am Morgen und 1 Kapsel am Abend.



MetaPWR™ Mito2Max™

Kreiert, um die körpereigene Energieproduktion anzukurbeln und so das Energieniveau zu steigern.

2 Kapseln täglich zusammen mit einer Mahlzeit einnehmen.

Als Langzeitalternative zu koffeinhaltigen Getränken verwenden.



Kurkuma Doppelkammerkapseln

Enthält Kurkumaextrakt (Rhizom) mit Curcuminoiden, die zur Erhaltung gesunder Gelenke und Knochen beitragen.

1 Kapsel zum Frühstück und eine weitere zum Abendessen einnehmen, um einen aktiven Lebenswandel zu unterstützen.



MetaPWR™ Recharge

Eine Mischung aus Elektrolyten, Pflanzenextrakten, Magnesium und anderen Mineralstoffen, die für eine dauerhafte Feuchtigkeitzufuhr sorgen.

Mischen Sie es mit 470 ml kaltem Wasser.



SCHOKO-PFEFFERMINZSHAKE

235 ml Kokoswasser oder Mandelmilch
2 Messlöffel Schokoladenshake-Pulver Ihrer Wahl
1 Tropfen **Peppermint (Pfefferminze)**
Eiswürfel (nach Belieben)
Verrühren Sie alle Zutaten, bis eine gleichmäßige Flüssigkeit entsteht.

PROBIEREN SIE AUCH

Geben Sie gefrorene Beeren, Bananen und 3 Tropfen **Tangerine (Mandarine)** in Ihren Lieblings-Mahlzeitenersatz-Shake.

Stoffwechsel

Ihre Stoffwechselgesundheit und Ihr biologisches Alter sind miteinander verknüpft. Mit dem Alter lässt auch die Stoffwechselfunktion nach. Ihr Stoffwechsel beeinflusst Ihren Energiehaushalt, Ihr Gewicht, Ihre Körperzusammensetzung, die Qualität Ihres Schlafes und Ihre kognitive Leistungsfähigkeit. Je stärker und gesünder Ihr Stoffwechsel ist, desto besser fühlen Sie sich von innen heraus. Nutzen Sie das komplette dreistufige MetaPWR™ System, um Ihre Stoffwechselgesundheit zu optimieren und Ihr wirkungsvollstes Leben zu leben.

TÄGLICHE ROUTINE

Kombinieren Sie die MetaPWR™ Produkte mit einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung, um die Ergebnisse zu optimieren.

FRÜHSTÜCK

- 1 Sachet VMG+™
- 1 Sachet MetaPWR™ Advantage
- Sie können die beiden Produkte, wenn Sie möchten, in einer Mixerflasche mischen*
- 1 MetaPWR™ Softgel oder 2–4 Tropfen der Mischung in Wasser

MITTAGESSEN

- 1–2 Terrazyme™ Kapseln zu einer nahrhaften, vollwertigen Mahlzeit
- 1 MetaPWR™ Softgel oder 2–4 Tropfen der Mischung in Wasser

ABENDESSEN

- 1 MetaPWR™ Assist Kapsel 15–30 Minuten vor der größten vollwertigen Mahlzeit
- 1–2 Terrazyme™ Kapseln
- 1 MetaPWR™ Softgel oder 2–4 Tropfen der Mischung in Wasser

SCHLAFENSZEIT

- 1 MetaPWR™ Softgel (optional)

TÄGLICHE WELLNESS-GEWOHNHEITEN

- Ernähren Sie sich vollwertig, bewegen Sie sich mehr und achten Sie auf eine gute Schlafqualität.
- Unterstützen Sie Ihre Stoffwechselgesundheit durch eine intelligente Einnahme von Nahrungsergänzungen.



dōTERRA[™] MetaPWR[™]



SCHRITT 1: MetaPWR[™] Ätherische Ölmischung

MetaPWR[™] Ätherische Ölmischung – 15 ml Fläschchen, Kügelchen und Softgels

Die MetaPWR[™] Ätherische Ölmischung enthält ein geschütztes, ausgewogenes Verhältnis der ätherischen CPTG[™]-Öle Grapefruit, Lemon (Zitrone), Peppermint (Pfefferminze), Ginger (Ingwer) und Cinnamon (Zimt). Die einzigartige Kombination aus Zitrus-, Minz- und Gewürzölen macht MetaPWR[™] zu einer wirkungsvollen Methode, um Heißhunger auf Süßes zu überwinden!



Ölmischung:

Ein oder mehrere Male am Tag einen Tropfen in ein Glas Wasser geben.



Kügelchen:

Bis zu 4 Kügelchen täglich einnehmen.



Softgels:

1–3 Softgels über den Tag verteilt einnehmen.

SCHRITT 2: MetaPWR[™] Assist

MetaPWR[™] Assist



MetaPWR[™] Assist enthält verschiedene natürliche Verbindungen, die laut klinischen Studien einen gesunden Stoffwechsel fördern. Maulbeerblattextrakt kann zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts des Kohlenhydratstoffwechsels im Körper beitragen.*

Täglich 1 Kapsel 15–30 Minuten vor der Hauptmahlzeit einnehmen.

SCHRITT 3: MetaPWR[™] Advantage

MetaPWR[™] Advantage



MetaPWR[™] Advantage enthält neun Arten von Kollagen-Tripeptiden aus marinen Quellen sowie NMN (Nicotinamidmononukleotid), das zur Produktion von NADH und NAD⁺ beitragen kann.

Täglich 1 Sachet in ein kühles Getränk Ihrer Wahl geben und gut verrühren.

Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Anwendungshinweise finden Sie auf den jeweiligen Etiketten.

*Diese gesundheitsbezogenen Angaben werden noch von der EU und der EFSA geprüft.

Erholung und Stressmanagement

Erholsamer Schlaf ist etwas, das wir alle brauchen, aber oft vernachlässigen. Ausreichend Schlaf kann Ihre Stimmung heben und gibt Ihrem Körper die Möglichkeit, sich zu regenerieren. Durch die Verwendung von ätherischen Ölen können Sie Gefühle von Gelassenheit und Entspannung in Ihrem Körper fördern.

TÄGLICHE WELLNESS-LIFESTYLE-GEWOHNHEITEN

- 7–9 Stunden erholsamer Schlaf pro Nacht
- Täglich Achtsamkeit/Meditation praktizieren

ENTSPANNENDES BADESALZ

350 g Bittersalz

10 Tropfen dōTERRA Balance™, dōTERRA Serenity™ oder Lavender (Lavendel)

Vermischen und ins Badewasser geben.

Emotionales Gleichgewicht



Fühlen Sie sich großartig und bleiben Sie in Balance. Bestimmen Sie Ihre Emotion(en) und finden Sie passende dōTERRA Öle, die Ihr emotionales Gleichgewicht unterstützen.



dōTERRA Motivate™ *Ermutigende Mischung*

Stärkt den Glauben an die eigene Person. Steigert Mut und Selbstvertrauen, lässt Sie Ihre Kreativität voll ausschöpfen, um mit Ihren besten Bemühungen beeindruckende Ergebnisse zu erzielen.

dōTERRA Peace™ *Bestärkende Mischung*

Fördert Gefühle von Beruhigung und Gelassenheit und hilft, zu innerem Frieden und Achtsamkeit zurückzukehren.



dōTERRA Cheer™ *Erbauende Mischung*

Sorgt für gute Laune und eine fröhliche und positive Einstellung.

dōTERRA Console™ *Wohltuende Mischung*

Spendet Hoffnung und Trost und wirkt ausgleichend auf die Emotionen.



dōTERRA Passion™ *Inspirierende Mischung*

Entfachen Sie Ihre Begeisterung erneut und die Bereitschaft, Risiken einzugehen und Neues zu entdecken.



dōTERRA Forgive™ *Erneuernde Mischung*

Lässt Sie mit einem Gefühl der Erleichterung und Erneuerung nach vorn blicken.



Fühlen Sie sich entspannt und fokussiert

Entspannen...

dōTERRA Serenity™ und Lavender (Lavendel)

Vor dem Schlafengehen einige Tropfen Lavender (Lavendel) oder dōTERRA Serenity™ auf die Fußsohlen geben.



dōTERRA Serenity™ Stick + Valerian (Baldrian) und dōTERRA Serenity™ Softgels

Vor dem Schlafengehen 1–2 Softgels einnehmen und den Stick auf Ihre Fußsohlen auftragen – für Unterstützung beim Abschalten.



dōTERRA Calmer™

Auftragen, um Ruhe und eine friedliche Stimmung zu fördern. Kann von Erwachsenen und Kindern angewendet werden.



Fokussieren...

dōTERRA Adaptiv™

Beruhigen Sie die Sinne mit der dōTERRA Adaptiv™ Reihe. 1 Kapsel täglich oder nutzen Sie die Ölmischung in einer beruhigenden Massage.



dōTERRA Shinrin-Yoku™

Auf die Haut geben, um das Wohlbefinden zu steigern.



dōTERRA Balance™

Tragen Sie es auf Ihre Fußsohlen auf, um über den Tag hinweg ein Gefühl der Ausgeglichenheit zu fördern.



Toxische Belastung reduzieren

Die Natur durchläuft Zyklen des Loslassens und des Erneuerns.

Auch unser Körper durchlebt Phasen der Regeneration. Die ätherischen CPTG™-Öle von dōTERRA unterstützen die natürlichen Erneuerungsprozesse des Körpers und fördern unser Wohlbefinden.

TIPP

Verwenden Sie täglich Zitrusöle in Ihrem Wasser anstelle von künstlichen Süßungsmitteln und Aromen.

WARUM AUSREICHEND TRINKEN?

- Verbessert die Stimmung
- Unterstützt die natürlichen Körperfunktionen
- Verbessert das allgemeine Wohlbefinden



Lemon (Zitrone)

Einmal täglich 1 Tropfen in ein Glas Wasser geben

TÄGLICHE WELLNESS-LIFESTYLE-GEWOHNHEITEN

- Täglich 8–10+ Gläser Wasser trinken
- Handelsübliche Reinigungsmittel und Pflegeprodukte austauschen



Erleben Sie dōTERRAs Nahrungsergänzungen für allgemeines Wohlbefinden.



Wellness Made Simple Bundle

Enthält VMG+™, EO Mega™+ Softgels und dōTERRA PB Restore™ und ist für diejenigen gedacht, die ihre tägliche Routine ohne viel Aufwand optimieren möchten.



Wellness Made Simple Bundle (Ohne Tabletten)

Enthält VMG+™, EO Mega™+ Sachets und PB Assist+™ und liefert Wirksamkeit und Einfachheit in jedem Sachet, ganz ohne Einnahme von klassischen Tabletten.



Wellness Made Simple Bundle (Vegan)

Enthält VMG+™, vEO Mega™ Softgels und dōTERRA PB Restore™ und liefert dabei eine für einen veganen Lebensstil geeignete, ausgeglichene Unterstützung für Ernährung und Verdauung.

Wählen Sie ein Bundle und kombinieren Sie es mit einer Nahrungsergänzung, die Ihre speziellen Bedürfnisse unterstützt.



Terrazyme™

Enzyme | Verdauung | Unterstützung für den Magen



GX Assist

Ätherische Öle | Caprylsäure | Linderung von Magenbeschwerden



DDR Prime™ Softgels

Reinigung | Erneuerung | Resilienz

Folgen Sie den Empfehlungen auf den einzelnen Produktetiketten.

Unterstützung im Haushalt

Ein sauberes Zuhause muss nicht auf Kosten Ihrer Gesundheit gehen.

Ersetzen Sie handelsübliche Produkte durch sichere, pflanzliche, ungiftige und natürliche Reiniger, die reine ätherische CPTG™-Öle enthalten.

TÄGLICHE WELLNESS-LIFESTYLE-GEWOHNHEITEN

- Auf handelsübliche Reinigungsprodukte verzichten
- Pflanzliche, ungiftige Reinigungsmittel und Waschmittel verwenden



On Guard™ Universalreiniger

Durch seine vielseitigen Einsatzmöglichkeiten ist der On Guard™ Universalreiniger ideal zur Reinigung fester Oberflächen in der Küche, im Bad oder in jedem anderen Raum in Ihrem Zuhause und hinterlässt zugleich einen sauberen, belebenden Duft.



On Guard™ Waschmittel

Das On Guard™ Waschmittel ist ein hochkonzentriertes 6-fach-Waschmittel, das mit der Kraft der On Guard™ Mischung und von Enzymen biologischer Herkunft rückstandslos Flecken jeglicher Art aus Ihrer Kleidung entfernt.



On Guard™ Schäumende Handseife

Angereichert mit der Kraft ätherischer CPTG™-Öle von garantiert reiner, geprüfter Qualität liefert die On Guard™ Schäumende Handseife die Vorzüge einer der beliebtesten geschützten ätherischen Ölmischungen von dōTERRA.



Bernsteinbrauner Handseifenspender

Der Handseifenspender ist der einfachste Weg, die On Guard™ Schäumende Handseife auszugeben. Das elegante Design ist eine schöne und dezente Ergänzung für Bereiche zum Händewaschen in Ihrem gesamten Zuhause und Büro.

Natürliche Selbstfürsorge

Sie müssen sich nicht mit fragwürdigen Inhaltsstoffen in Ihrer Pflegeroutine zufrieden geben. Entscheiden Sie sich für sichere und natürliche Produkte, die Ihnen mehr Reinheit in Ihrem Lebensstil ermöglichen. Ersetzen Sie handelsübliche Körperpflegeprodukte durch natürlich formulierte, auf ätherischen Ölen basierende Optionen von dōTERRA.



TÄGLICHE WELLNESS-LIFESTYLE-GEWOHNHEITEN

- Auf handelsübliche Reinigungsprodukte verzichten
- Sichere und natürliche Produkte in Ihrer Pflegeroutine verwenden



Ätherische Hautpflege

Mit der dōTERRA Ätherische Hautpflege-Serie bekämpfen Sie die sichtbaren Zeichen der Hautalterung und beugen zukünftiger Hautalterung vor.



Yarrow | Pom Kollektion

Die Yarrow | Pom Produkte sind besonders wirkungsvoll, bieten sie doch eine kraftvolle botanische Komponente für das allgemeine Wohlbefinden. Diese wissenschaftlich entwickelte Produktlinie ist revolutionär – ein neuer Ansatz in Sachen Schönheit.



dōTERRA Haarpflege

Die mit sorgfältig ausgewählten ätherischen Ölen angereicherte Pflegeserie besteht aus pflanzlichen Inhaltsstoffen und ist frei von aggressiven Chemikalien.



Mundpflege

Nutzen Sie morgens und abends On Guard™ Aufhellende Zahnpasta oder dōTERRA SuperMint™ Zahnpasta und On Guard™ Mundspülung, um Ihr Lächeln natürlich aufzuhellen.



dōTERRA™ sun

Jedes Produkt bietet einen Breitbandschutz mit LSF 30 und ist frei von synthetischen Duftstoffen, Oxybenzon und Phthalaten.

Saisonal erhältlich

Informierte Selbstfürsorge

Gewöhnen Sie sich an, die natürlichen Lösungen von dōTERRA als Ihre erste und wichtigste Schutzmaßnahme zu verwenden. Nutzen Sie ein bewährtes Fachbuch über ätherische Öle, vertiefen Sie Ihr Verständnis und lernen Sie noch mehr über die vielen Anwendungsmöglichkeiten, die Ihnen zur Verfügung stehen.

TÄGLICHE WELLNESS-LIFESTYLE-GEWOHNHEITEN

- Natürliche Lösungen als erste und wichtigste Schutzmaßnahme verwenden
- Nutzen Sie ein Fachbuch über ätherische Öle für mehr Anwendungsmöglichkeiten



Frankincense Stick + Naio Wood

Tragen Sie ihn zur Linderung auf kleine Hautirritationen auf, beruhigen Sie müde Haut und unterstützen Sie die natürliche Hautbarriere.



On Guard™ Handreinigungsspray, On Guard™ Softgels und On Guard™ Pastillen

Perfekter Schutz und Unterstützung – genießen Sie unsere geschützte Mischung in verschiedenen Formaten.



dōTERRA Air™

Tragen Sie es äußerlich auf oder genießen Sie einen Tropfen für gezielte Unterstützung.



Correct-X™

Salbe zur Beruhigung der Haut verwenden.



Lavender (Lavendel)

Topisch auftragen, um gelegentliche Hautreizungen zu lindern.



Peppermint (Pfefferminze)

Für einen kühlenden Effekt anwenden. Bei Bedarf verdünnen.



Tea Tree (Teebaum)

Bei gelegentlichen Hautreizungen 1–2 Tropfen auf die betroffene Stelle auftragen.



8 FLÄSCHCHEN IM SCHLÜSSELANHÄNGER

Einfach Ihre 8 am häufigsten verwendeten Öle einpacken und auf alles vorbereitet sein!

FAVORITEN FÜR DEN SCHLÜSSELANHÄNGER

Lavender (Lavendel)	dōTERRA Air™
Tea Tree (Teebaum)	On Guard™
Peppermint (Pfefferminze)	Deep Blue™
Frankincense (Weihrauch)	ZenGest™



ClaryCalm™

Hat einen kühlenden Effekt auf die Haut und wirkt beruhigend und ausgleichend auf gesteigerte Emotionen.

Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Anwendungshinweise finden Sie auf den jeweiligen Etiketten

Ihr individueller Wellness-Plan

1 ERNÄHRUNG UND VERDAUUNG



☐ VMG+™



☐ EO Mega™+ Softgels



☐ dōTERRA PB Assist+™



☐ dōTERRA PB Restore™



☐ Terrazyme™



☐ ZenGest™

☐ ZenGest™ Touch



☐ ZenGest™ Softgels



☐ ZenGest™ DigestTab



☐ dōTERRA a2z Chewable™ Kautabletten



☐ IQ Mega™

2 BEWEGUNG UND STOFFWECHSEL



☐ Deep Blue™ Produkte



☐ Copaiba (Kopaiva) Produkte

☐ Turmeric (Kurkuma) Produkte



☐ MetaPWR™ Produkte



☐ MetaPWR™ System Kit

3 ERHOLUNG UND STRESSMANAGEMENT



☐ dōTERRA Serenity™ Produkte

☐ Laluz™ Diffuser



☐ Lavender (Lavendel)



☐ dōTERRA Shinrin-Yoku™ Produkte



☐ dōTERRA Balance™



☐ dōTERRA Adaptiv™ Produkte



☐ Kid's Collection



☐ dōTERRA Essential Aromatics™ System

Sorgen Sie dafür, dass Sie in allen Bereichen ein selbstbestimmtes Leben führen. Schauen Sie sich noch einmal Ihre Bewertungen für jeden Bereich auf Seite 3 an. Wählen Sie die gewünschte Unterstützung aus jedem der folgenden Bereiche des dōTERRA Wellness-Charts aus.



4 TOXISCHE BELASTUNG REDUZIEREN



☐ Lemon (Zitrone)



☐ Mundpflege



☐ Hautpflege



☐ Haarpflege



☐ On Guard™ Produkte

5 INFORMIERTE SELBSTFÜRSORGE



☐ Frankincense (Weihrauch) Produkte



☐ dōTERRA Air™ Produkte



☐ TriEase™ Softgels



☐ PastTense™



☐ ClaryCalm™



☐ On Guard™ Produkte

Treueprogramm (LRP)

Der cleverste Weg, Ihre Produkte zu kaufen

Sie können jederzeit eine Standard-Vorteilsbestellung mit 25 Prozent Rabatt auf den Verkaufspreis aufgeben. Um jedoch noch mehr zu profitieren, können Sie eine Treuebestellung (LRP) erstellen, um noch mehr zu sparen und mehr Möglichkeiten auf gratis Produkte zu erhalten.



Kaufen Sie 1 dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ und **wählen** Sie bis zu 3 Nahrungsergänzungen zu einem reduzierten Preis aus. Optionen können variieren.



Microplex VMz™



MetaPWR™ Mito2Max™



Deep Blue Polyphenol Complex™



Terrazyme™

Gezeigte Produkte sind Vorschläge, die Sie Ihrer Bestellung hinzufügen können. Informieren Sie sich bitte bei der Aufgabe Ihrer Treuebestellung auf shop.doterra.com, um die neuesten Nahrungsergänzungsoptionen zu sehen, aus denen Sie wählen können.

SAMMELN SIE KOSTENLOSE PRODUKTPUNKTE ZUSÄTZLICH ZU IHREN 25 % RABATT

TREUEVORTEILE (LRP): PROZENTSATZ ZURÜCK IN PRODUKTPUNKTEN FÜR KOSTENLOSE PRODUKTE

10 %	15 %	20 %	25 %	30 %
Monate 1-3	Monate 4-6	Monate 7-9	Monate 10-12	Monate 13+

Wie erhalte ich 30 Prozent in Form von KOSTENLOSEN Treuepunkten zurück?

- Ihr Treueprozentsatz wächst kontinuierlich ab dem ersten Monat nach Ihrer Einschreibung, in dem Sie bestellen. Wenn Ihre Treuebestellungen mindestens 50 PV* betragen, steigt Ihr Prozentsatz alle 3 Monate um 5 % an, bis er ein Maximum von 30 % erreicht hat.

Wie profitiere ich bestmöglich von den dōTERRA-Promotions?

- Geben Sie eine Treuebestellung von mindestens 125 PV (Persönliches Volumen) zwischen dem 1. und 15. Tag des Monats auf. So erhalten Sie das Produkt des Monats gratis und können von Promotions profitieren. Achten Sie auf den Unterschied zwischen PV und Preis, da viele Promotions mit dem PV in Verbindung stehen und am 1. des Monats starten.

PERSÖNLICHES VOLUMEN (PV) MUSS ÜBERSCHREITEN	1	50	100	125
Bereits gesammelte Treuepunkte behalten	●	●	●	●
Treuepunkte sammeln (zur Verwendung für kostenlose Produkte) und Prozentsatz von 10 % auf 30 % erhöhen		●	●	●
Zum Verdienen von Provisionen qualifizieren			●	●
Kostenloses Produkt des Monats erhalten (Bestellungen, die zwischen dem 1. und 15. aufgegeben werden)				●

*Persönliches Volumen (PV): Ein numerischer Wert, der jedem Produkt zugewiesen ist. Er wird eingesetzt, um sich für Provisionen, Ränge und Promotions zu qualifizieren. Produkte, die mit Punkten bezahlt wurden, haben kein PV.

Wie löse ich meine Treuepunkte ein?

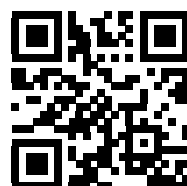
- Gehen Sie in Ihrem Warenkorb bei den Produkten, für die Sie Ihre Treuepunkte einlösen möchten, auf „Ihre Treuepunkte verwenden!“. Neue Punkte werden um den 15. des Folgemonats, der auf den Monat der Bestellung folgt, hinzugefügt.

Wie kann ich meine Bestellung erstellen oder ändern?

- Um eine Treuebestellung zu erstellen, bewegen Sie den Mauszeiger über das Dropdown-Menü im Konto und klicken Sie auf „Meine Treuebestellung“, um zu beginnen.
- Um eine Treuebestellung zu ändern, können Sie sie auf der Startseite bearbeiten oder den Mauszeiger über „Mein Konto“ bewegen und „Meine Treuebestellung“ auswählen. Wenn Sie mehr als eine Treuebestellung haben, wählen Sie die Treuebestellung aus, die Sie bearbeiten möchten, indem Sie auf „Bestellung verwalten“ klicken. Richten Sie so viele Bestellungen ein, wie Sie möchten. Denken Sie daran, alle Bestellungen zu stornieren, die Sie im Folgemonat nicht erhalten möchten.

Wie kann ich meine Treuebestellung stornieren?

- Wenn Sie mehrere Treuebestellungen haben, können Sie diese jederzeit in Ihrem Konto online stornieren.
- Wenn Sie nur eine Treuebestellung haben, können Sie sie jederzeit telefonisch oder per E-Mail an europaorders@doterra.com stornieren. Der dōTERRA-Kundendienst kann Ihnen dabei helfen, alle ungenutzten Treuepunkte, die Sie bis zur Stornierung angesammelt haben, einzulösen, damit keine Punkte verloren gehen. Wenn Sie Ihre Treuebestellung stornieren, wird Ihr Treue-Prozentsatz auf 10 % zurückgesetzt, wenn Sie wieder kontinuierlich in Form von Treuebestellungen einkaufen.



Scannen Sie den QR-Code* für weitere Informationen zum Treueprogramm (LRP)

*Um auf die gewünschte Sprache zuzugreifen, müssen Sie die Sprache der Website ändern. Scrollen Sie nach unten rechts auf der Website, um zur Sprachauswahl zu gelangen.

Unverzichtbare Tipps

Wirksamkeit

- Verwenden Sie Ihr Referenzhandbuch, um bei Bedarf Lösungen für auftretende Probleme zu finden.
- Verschiedene Öle wirken bei verschiedenen Menschen unterschiedlich. Wenn Sie nicht die gewünschten Ergebnisse erzielen, probieren Sie andere Öle oder andere Anwendungsmethoden aus.
- Massieren Sie die Öle ein, um die vorteilhaften Effekte zu verstärken und eine schnelle Absorption zu fördern.
- Probieren Sie verschiedene und/oder mehrere Anwendungsmöglichkeiten aus.

Sicherheitshinweise

- Vermeiden Sie Kontakt mit den Augen und der Innenseite der Nase und Ohren.
- Verdünnen Sie bei empfindlicher Haut und zur gleichmäßigen Absorption mit Fraktioniertem Kokosöl. Sehen Sie hierzu die dōTERRA Richtlinien für Empfindlichkeit. Für mehr Komfort bietet die dōTERRA Touch Reihe bereits verdünnte Öle.
- Vermeiden Sie nach der Anwendung von Lemon (Zitrone), Wild Orange (Wildorange), Bergamot (Bergamotte), Lime (Limette), Grapefruit oder anderen Zitrusölen auf der Haut mehrere Stunden lang Sonneneinstrahlung.
- Etiketten lesen und Empfehlungen beachten.

Bewährte Verfahren

- Die Öle behalten ihre beste Qualität, wenn Sie extreme Temperaturen oder direkte Sonneneinstrahlung vermeiden.
- Verwenden Sie Glasbehälter für Ihre Öle, da sie manche Kunststoffe mit der Zeit zersetzen können.
- Öle von dōTERRA™ sind sehr wirkungsvoll. Für beste Ergebnisse verwenden Sie lieber kleinere Mengen, aber dafür häufiger.

Ihre wichtigste Unterstützung _____

Telefon _____

E-Mail _____

Weitere Unterstützung _____

Telefon _____

E-Mail _____

Anstehende Präsenz- oder Onlinekurse und
Veranstaltungen

Eine vollständige Liste mit Kontaktdaten vom Kundendienst Europa finden Sie unter doterra.eu. Wählen Sie unten auf der Startseite „Kontakt“ aus.

Team-Call/Website/Facebook-Gruppe(n)

Jede Flasche macht einen Unterschied

Die konsequente Verwendung von dōTERRA-Produkten kann Ihr Leben sowie das Leben der Anbauenden und deren Familien auf der ganzen Welt verändern. Jeder Tropfen Öl steht symbolisch für Hände, die die Erde zu unser aller Nutzen gehegt und gepflegt haben.

Mit denen teilen, die Sie lieben



Verändern Sie das Leben der anderen

Veranstalten Sie einen dōTERRA-Kurs mit Ihrer Familie oder Ihren Freundinnen bzw. Freunden!

dōTERRA™

Bitte beachten Sie, dass die Produkte und Informationen in dieser Broschüre Änderungen unterliegen und von der Darstellung abweichen können.

Die neuesten Informationen erhalten Sie auf shop.doterra.com.

Sofern nicht anders angegeben, sind alle Wörter, die als eingetragene Marke gekennzeichnet sind, eingetragene Marken der dōTERRA Holdings, LLC

dōTERRA UK Office, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Vereinigtes Königreich | doterra.eu

dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Irland

© 2026 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant Grove, UT 84062 USA

Ein Einkommen aufbauen und etwas bewirken



Verändern Sie Ihre Zukunft

Starten Sie Ihr dōTERRA-Geschäft, indem Sie natürliche Lösungen teilen, sich und andere stark machen und anderen beibringen, das Gleiche zu tun.



v4 EU DE

60233345

