



FIT IN DEN
FRÜHLING-
DEIN
BEGLEIT-
BOOKLET



Sanfte Unterstützung für dein
Wohlbefinden in der Pollenzeit

ÜBER UNS



Jessica Keil

- Wirtschaftsingenieurin trifft Heilpraktikerin
- Seit 2023:
 - NLP'lerin, Kinesiologie, dōTERRA Begeisterte
- Seit 2024:
 - Heilpraktikerin Fokus: Ernährung, Vitalstoffe, Akupunktur
 - Wasserbotschafterin

Meine Vision:

Ganzheitliche Unterstützung in Gesundheit für Menschen, die ihr Leben lange fit sein möchten.

Gesundheit ist kein Zufall, sondern das Ergebnis bewusster Entscheidungen!



Dunja Franke

- Steuerfachwirtin & Betriebswirtin
- seit 2020 selbständig
- seit 2022 glüXgefühl
- seit 2023 dōTERRA-Kundin
- seit 2024 dōTERRA-Wellnesberaterin
- seit 2024 Spiritual Life Coach

Meine Vision:

Ich ermutige Frauen, ihre innere Stärke zu entdecken, ihre Vision klar zu sehen und mit voller Strahlkraft in die Welt zu bringen – in ihrem Leben, ihrem Business und ihrem Wohlbefinden.

DISCLAIMER - WICHTIGE HINWEISE

Dieses Booklet dient der **Weitergabe von Wissen und persönlichen Erfahrungen** rund um ätherische Öle und natürliche Unterstützungsmöglichkeiten.

Fundierte Wissen & Expertise: Der inhaltliche Teil zu Allergien wurde von Jessica, Heilpraktikerin, beigesteuert. Ihr Wissen basiert auf fundierten, naturheilkundlichen Erkenntnissen.

Kein Heilversprechen: Wir sind keine Ärzte und stellen keine medizinischen Diagnosen. Die vorgestellten Methoden ersetzen keine ärztliche Beratung oder Behandlung.

Persönliche Erfahrungswerte: Alle Anwendungen und Empfehlungen beruhen auf eigenen Erfahrungen sowie bekannten naturheilkundlichen Ansätzen.

Eigenverantwortung: Bitte informiere dich selbst und triff bewusste Entscheidungen für dein Wohlbefinden. Bei Unsicherheiten oder bestehenden Erkrankungen konsultiere bitte einen Arzt oder Heilpraktiker.

Die Natur bietet uns wunderbare Möglichkeiten zur Unterstützung – entdecke, was für dich passt!

1. Warum reagiert unser Körper auf Pollen & Co.?

Allergien sind eine übersteigerte Reaktion des Immunsystems auf eigentlich harmlose Stoffe wie Pollen, Tierhaare oder Nahrungsmittel. Das Immunsystem stuft sie fälschlicherweise als Bedrohung ein und löst eine Entzündungsreaktion aus.

Dies führt zu Symptomen wie:

- ✓ Niesen, laufende oder verstopfte Nase
- ✓ Juckende, gerötete Augen
- ✓ Atembeschwerden & Hustenreiz
- ✓ Hautreaktionen wie Ekzeme oder Nesselsucht

2. Warum nehmen Allergien immer mehr zu?

- Hygiene-Hypothese: Weniger Kontakt mit Keimen schwächt die Immunabwehr.
- Umweltfaktoren: Mehr Luftverschmutzung und chemische Stoffe reizen das Immunsystem.
- Ernährung: Hochverarbeitete Lebensmittel, Zucker & Zusatzstoffe beeinflussen unsere Abwehrkräfte negativ.

3. Darmgesundheit & Allergien

Warum ist der Darm so wichtig?

- 70-80 % unseres Immunsystems sitzt im Darm.
- Eine gesunde Darmflora hilft, übersteigerte Immunreaktionen zu regulieren.
- Entzündungshemmende Lebensmittel & gezielte Vitalstoffe können helfen.

4. Tipps zur Stärkung des Darms

- ✓ Ballaststoffreiche Ernährung mit fermentierten Lebensmitteln (z. B. Sauerkraut, Kefir)
- ✓ Reduzierung von Zucker, Gluten & Milchprodukten bei Unverträglichkeiten
- ✓ Natürliche Darmpflege mit Probiotika & Omega-3-Fettsäuren
- ✓ Pflanzliche Unterstützung durch Schüssler-Salze, Akupunktur & Homöopathie

5. Was sind ätherische Öle?

Ätherische Öle sind **hochkonzentrierte Pflanzenessenzen**, die aus Blättern, Blüten, Rinden oder Wurzeln von Pflanzen durch Destillation oder Kaltpressung gewonnen werden. Sie enthalten die **reinen Wirkstoffe der Pflanze** in einer kraftvollen, konzentrierten Form.

- ✓ 100 % natürlich & vielseitig anwendbar – ohne synthetische Zusätze, direkt aus der Natur
- ✓ Kraftvolle Eigenschaften – wirken auf körperlicher, emotionaler und energetischer Ebene
- ✓ Unterstützen das Wohlbefinden & Immunsystem – durch ihre entzündungshemmenden, beruhigenden und reinigenden Eigenschaften
- ✓ Schnelle Wirkung durch Aufnahme über Haut & Atemwege

!! In diesem Booklet beziehen wir uns ausschließlich auf die **ätherischen Öle von dōTERRA**, da sie durch das **CPTG®-Qualitätssicherungsprotokoll** geprüft sind. Falls du andere Marken verwendest, informiere dich bitte selbst über deren Reinheit, Qualität und Anwendungsmöglichkeiten. 🌿 ✨

6. Warum unterstützen ätherische Öle in der Pollenzeit?

- Unterstützung der Atemwege – können helfen, freier zu atmen und Reizungen zu reduzieren
- Beruhigung der Haut – können Juckreiz, Rötungen und Irritationen lindern
- Luftreinigung & Frische für die Umgebung – können helfen, Allergene in der Luft zu reduzieren
- Harmonisierung des Immunsystems – können eine überreaktive Immunantwort ausgleichen

Ätherische Öle können eine natürliche und sanfte Möglichkeit sein, das Wohlbefinden zu fördern und Allergie-Symptome auf eine ganzheitliche Weise zu unterstützen:

- natürlich
- höchsteffektiv
- sicher

7. Welche Öle unterstützen in der Pollenzeit?

🍊 Lemon – Der natürliche Reiniger

- befreit die Atemwege & unterstützt das Immunsystem
- reinigt die Luft & den Körper von Schadstoffen
- schleimlösend, entzündungshemmend, antioxidativ
- **Anwendung:**
 - Diffuser: 3-5 Tropfen für frische Raumluft
 - Innerlich: 1-2 Tropfen in ein Glas Wasser (nur bei zugelassenen, hochwertigen Ölen)
 - Topisch: Mit Trägeröl verdünnt auf die Fußsohlen auftragen



🌿 Pfefferminze – Frische & freie Nase

- kühlt & beruhigt die Atemwege
 - hilft gegen Niesen & juckende Augen
 - krampflösend - entspannt die Bronchien
 - fördert Konzentration & Wachheit
-
- **Anwendung:**
 - Handinhalation: 1 Tropfen in die Hände geben, verreiben & tief einatmen
 - Diffuser: 3-4 Tropfen für klare Atemwege
 - Topisch: Mit Trägeröl verdünnt auf Stirn, Nacken & Brust auftragen
 - Innerlich: 1 Tropfen in Wasser oder Tee zur körperlichen Erfrischung



♥ Lavendel – Beruhigung für Haut & Sinne

- reduziert Entzündungsreaktionen
- lindert Hautirritationen & fördert Entspannung
- entzündungshemmend

- **Anwendung:**
 - Topisch: Mit Trägeröl verdünnt auf gereizte Hautstellen auftragen
 - Diffuser: 3-5 Tropfen vor dem Schlafen zur Entspannung
 - Badewanne: 3-4 Tropfen in ein warmes Bad geben
 - Kompresse: 2 Tropfen auf ein feuchtes Tuch geben und auf gereizte Hautpartien legen



🌿 Teebaum – Schutz für Haut & Immunsystem

- stärkt die Immunabwehr & beruhigt gereizte Haut
 - antibakteriell & antiviral
 - entzündungshemmend
 - schleimlösend & reinigend
-
- **Anwendung:**
 - Raumspray: 5 Tropfen mit Wasser mischen & in der Wohnung verteilen
 - Topisch: Verdünnt direkt auf Hautunreinheiten oder juckende Stellen auftragen
 - Mundhygiene: 1 Tropfen mit Kokosöl mischen & als natürliche Mundspülung nutzen




Air – Befreit die Atemwege


- löst Schleim & erleichtert die Atmung
- kann die Bronchien öffnen
- entkrampfend
- entzündungshemmend
- enthält: Eukalyptus, Kardamom, Teebaum, Pfefferminz


- **Anwendung:**
 - Diffuser: 4-5 Tropfen für eine klare, erfrischende Raumluft
 - Dampfinhalation: 2 Tropfen in eine Schüssel mit heißem Wasser geben & tief einatmen
 - Brust- & Rückenmassage: Mit Trägeröl verdünnt sanft einmassieren






8. Praktische Anwendung im Alltag

 **Diffuser:** Reinigt die Luft & unterstützt die Atemwege

 **Handinhalation:** Schnelle Hilfe bei akuten Beschwerden


 **Hautanwendung:** Direkt auf gereizte Stellen (mit Trägeröl)


 **Bäder & Dampfinhalation:** Löst Schleim & beruhigt die Haut


Möchtest du mehr erfahren? Melde dich gerne für persönliche Beratung & weitere Infos!  

KONTAKT

Jessica Keil


 hp@jessicakeil.de


 www.jessicakeil.de

 [hp.jessicakeil](https://www.instagram.com/hp.jessicakeil)



Dunja Franke

 Dunja.Franke@email.de

 www.Dunja-Franke.de

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