

# Ätherische Öle & Fitness

- Gesunde Gewohnheiten und ätherische Öle
- Welche ätherischen Öle eignen sich besonders zum Fitnesstraining?
- Wichtige Bestandteile eines Trainings
- Ätherische Öle ins Fitnessprogramm integrieren



# 1

## KAPITEL

# Gesunde Gewohnheiten und ätherische Öle

Es gibt unzählige Produkte, Methoden und Trends, die Ihnen Gewichtsverlust, Muskelaufbau oder mehr Wohlbefinden versprechen, ohne viel dafür tun zu müssen. Doch um sich gut zu fühlen, muss man sich anstrengen und gesunde Gewohnheiten aneignen. Zu diesen zählen regelmäßige körperliche Betätigung, ausgewogene Ernährung, Selbstfürsorge u.v.m. Dank ihrer natürlichen Eigenschaften sind ätherische Öle zur Unterstützung eines gesunden Lebensstils besonders geeignet. Aufgrund ihrer vielseitigen Qualitäten komplettieren sie ein regelmäßiges Sportprogramm, eine ausgewogene Ernährung und angemessene Selbstfürsorge hervorragend. Wenn Sie ätherische Öle in einen gesunden Lebensstil integrieren, sind den Möglichkeiten zum Erhalt eines gesunden Körpers (innen und außen) keine Grenzen gesetzt!

### **Die Bedeutung körperlicher Betätigung und gesunder Ernährung**

Obwohl jeder Mensch eine einzigartige DNA, einen anderen Körperbau und eigene gesundheitliche Probleme hat, ist körperliche Betätigung und gesunde Ernährung für jeden wichtig. Manche treiben jeden Tag Sport im Fitnesscenter, andere spielen lieber Mannschaftssport oder verbringen Zeit in der Natur. Egal welchem Sport wir nachgehen, unser Körper braucht Bewegung, um gesund zu bleiben, nachts erholsam zu schlafen und tagsüber besser mit Stress umzugehen.

Regelmäßige Bewegung bringt unzählige Vorteile mit sich. Eine gesunde, nährstoffreiche Ernährung unterstützt diese positive Wirkung noch zusätzlich. Gesundes Essen liefert nicht nur den Treibstoff für unseren Körper, es schützt den Körper auch vor gesundheitlichen Problemen, fördert die Gehirnfunktion und trägt zum Muskelaufbau bei.

Ja, unser Körper ist individuell und wir haben unterschiedliche Probleme und Bedürfnisse. Ein gesunder Lebensstil führt normalerweise jedoch bei jedem von uns zu mehr Wohlbefinden, vor allem bei regelmäßiger Bewegung und gesunder Ernährung.



### **DIE VORTEILE KÖRPERLICHER BETÄTIGUNG**

- Trägt zum Erhalt guter Gesundheit bei
  - Fördert erholsamen Schlaf
- Trägt dazu bei, ein gesundes Körpergewicht zu halten
  - Bietet ein Ventil für Stress
- Kann das Verlangen nach ungesundem Essen vermindern
- Kann kognitive Funktionen verbessern



### **DIE VORTEILE GESUNDER ERNÄHRUNG**

- Hilft, ein gesundes Körpergewicht zu halten
  - Fördert die Herzgesundheit
- Schützt den Körper vor gesundheitlichen Problemen
- Liefert notwendige Nährstoffe zum Aufbau starker Muskeln, Knochen etc
  - Fördert die Gehirnfunktion
- Kann zur Stimmungsaufhellung beitragen
  - Kann die Lebenszeit verlängern

## **Gesunde Körperfunktion**

Jeder Mensch hat unterschiedliche Bedürfnisse in Bezug auf Bewegung und Ernährung. Doch beide Elemente nehmen großen Einfluss darauf, wie gut unser Körper funktioniert. Gesunde Ernährung und Bewegung bringen viele positive Wirkungen mit sich. Vernachlässigen wir diese zwei Bereiche, entstehen ebenso viele Probleme. Selbst wenn sich viele gesundheitliche Probleme durch gesunde Ernährung und Sport nicht einfach in Luft auflösen, so können gesunde Gewohnheiten doch das allgemeine Wohlbefinden steigern.

Ob Sie ein gesundes Gewicht halten, Stress vermeiden oder einfach Endorphine oder mehr Selbstvertrauen genießen möchten, die mit Bewegung einhergehen: Gesunde Gewohnheiten bilden einen essenziellen Bestandteil zum Erhalt gesunder Körperfunktionen.

## **Gesunde Gewohnheiten und seelische Gesundheit**

Körperliche Betätigung und gesunde Essgewohnheiten wirken sich stark darauf aus, wie wir uns fühlen und wie wir aussehen. Sie nehmen zudem auch großen Einfluss auf unsere seelische Gesundheit. Gute Gewohnheiten wirken für Ihre seelische Gesundheit Wunder! Körperliche Betätigung und eine ausgewogene Ernährung sind ein wichtiger Bestandteil der Selbstfürsorge. Ein Mangel an gesunden Gewohnheiten macht es oft schwer, die seelische Gesundheit zu erhalten.

## **Ätherische Öle sind für jedes Trainingsprogramm und jeden Lebensstil geeignet**

Wie bereits erläutert, können ätherische Öle im Rahmen eines gesunden Lebensstils das Wohlbefinden steigern. Auch für sich allein wirken ätherische Öle positiv auf die Gesundheit. In Kombination mit körperlicher Betätigung und gesunder Ernährung können sie das allgemeine Wohlbefinden deutlich verbessern. Ätherische Öle können jedem Bedürfnis angepasst werden. Man wechselt einfach die Anwendungsmethode oder nimmt das Öl, welches den persönlichen Bedürfnissen oder eigenen Vorlieben am besten entspricht. Ganz gleich, ob Ihr Trainingsprogramm Gewichtheben, Freizeitsport, intensives Ausdauertraining oder Wandern im Grünen umfasst: Die Nutzung von ätherischen Ölen kann Ihren Körper zu Höchstleistungen antreiben.





## **2** *KAPITEL* **Welche ätherischen Öle eignen sich besonders zum Fitnessstraining?**

Ätherische Öle bieten unzählige Anwendungsmöglichkeiten – gerade für den Fitnessbereich. Woher aber wissen wir, welche Öle uns den größten Nutzen bringen? Je besser man die Charakteristika der einzelnen Öle kennt, desto leichter kann man entscheiden, welches Öl am besten zum jeweiligen Lebensstil passt.

### **Ätherische Öle und chemische Eigenschaften**

Die chemischen Eigenschaften, die ein ätherisches Öl aufweist, verleihen dem jeweiligen Öl einen ganz besonderen Geruch sowie eine spezielle gesundheitliche Wirkung. So kann es für gezielte Aufgaben genutzt werden. Jedes Öl setzt sich aus bestimmten chemischen Bestandteilen zusammen. Das ist es, was ätherische Öle so vielseitig macht. Mit Dutzenden Ölen zur Auswahl, die über unterschiedliche Eigenschaften verfügen, können Sie die Anwendung der Öle ganz mit Ihren persönlichen Vorlieben und Bedürfnissen in Sachen Fitness abstimmen.

### **Lindernde ätherische Öle**

Aufgrund ihrer chemischen Zusammensetzung wirken einige ätherische Öle wärmend bzw. kühlend und werden deshalb zur Linderung von Schmerzen oder Unbehagen auf die Haut aufgetragen. Obwohl diese Öle die tatsächliche Körpertemperatur nicht verändern, spricht man von einem „wärmenden“ bzw. „kühlenden“ Effekt, da sie auf die Nervenrezeptoren wirken und dem betreffenden Körperbereich ein warmes oder kühles Gefühl vermitteln. Für Sportler ist der Einsatz von wärmenden und kühlenden Ölen vor, während oder nach dem Training sinnvoll, da sie beanspruchten Körperbereichen Linderung verschaffen können.

Sowohl wärmende als auch kühlende Öle können aufgrund ihrer lindernden Wirkung zwischen zwei Trainingseinheiten zum Regenerationsprozess beitragen: Ein wärmendes Öl zur entspannenden Massage und ein kühlendes Öl für mehr Wohlbefinden in der Umkleide unterstützen die vollständige Regeneration zwischen zwei Workouts.

## **Wärmende Eigenschaften**

Wärmende ätherische Öle sind für den Körper besonders nützlich. Ein ätherisches Öl mit wärmenden Eigenschaften verleiht der Muskulatur und den Gliedern beim Aufwärmen ein lockeres, flexibles Gefühl. Ätherische Öle helfen Ihnen, sich bei der Vorbereitung auf das Training beweglicher und fitter zu fühlen.

*Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.*

### **Wärmend**

- Nützlich beim Aufwärmen.
- Hilft, sich beweglicher und fitter zu fühlen.
- Für Ruhe- und Regenerationsphase zwischen Workouts.
- Zur Massage geeignet.

### **Beispiele für ätherische Öle mit wärmenden Eigenschaften:**

- Black Pepper (Schwarzer Pfeffer)
- Cassia\*
- Cinnamon (Zimt)\*
- Clove (Gewürznelke)\*
- Frankincense (Weihrauch)
- Tulsi (Heiliges Basilikum)

*\*Vor Anwendung auf der Haut verdünnen.*



## ***Kühlende Eigenschaften***

Kühlende ätherische Öle sind während der Cool-down-Phase oder am Ende des Trainings besonders hilfreich. Die kühlende Wirkung der Öle entspannt den Körper nach anstrengender körperlicher Betätigung.

### ***Kühlend***

- Nützlich während der Cool-down-Phase oder nach dem Training.
- Verleiht dem Körper ein kühlendes Gefühl.
- Entspannt den Körper nach anstrengender Betätigung.
- Zur Massage geeignet.

### ***Beispiele für kühlende ätherische Öle:***

- Basil (Basilikum)
- Peppermint (Pfefferminze)
- Cardamom (Kardamom)
- Deep Blue™

*Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.*



## **Ätherische Öle zur Energetisierung, Kräftigung und Motivation**

Ätherische Öle, die aufgrund ihrer natürlichen chemischen Zusammensetzung stimmungsaufhellend wirken, eignen sich vor und während des Trainings zur Antriebs-, Vitalitäts- und Motivationssteigerung. Viele Öle wirken von Natur aus belebend und unterstützen Sie, Geist und Körper auf das Training vorzubereiten. Einige Öle wirken bei Anwendung auf der Haut antriebssteigernd oder stimulierend. Der Körper wird so auf die sportliche Aktivität vorbereitet oder erhält dank des energetisierenden Aromas einen zusätzlichen Schub während eines anstrengenden Workouts.

Ganz gleich, ob Sie einen Muntermacher brauchen, wenn Sie sich emotional oder körperlich träge fühlen, oder ob Sie Körper und Geist während Ihres Trainings mit Energie versorgen wollen - die Verwendung aufmunternder ätherischer Öle ist eine einfache und sichere Weise, die Sinne zu beleben. Wenn Sie ein motivierendes Öl (oder eine Ölmischung) gefunden haben, das Ihnen gefällt, können Sie es zur Motivationssteigerung in Ihr Fitnessprogramm integrieren.



## Weitere nützliche Fitness-Öle

Neben wärmenden, kühlenden, lindernden oder stimmungsaufhellenden Ölen gibt es zahlreiche weitere Öle, die Fitness und Wohlbefinden fördern. Wie erläutert, verfügt jedes ätherische Öl über einzigartige chemische Eigenschaften, die ein unverwechselbares Aroma und eine bestimmte positive Wirkung hervorrufen. Die Einsatzmöglichkeiten sind praktisch unbegrenzt.

## Ätherische Öle zur Unterstützung freier Atmung

Eine freie, tiefe Atmung ist essenziell für jede körperliche Betätigung. Ob Sie wandern gehen, Yoga praktizieren, ein Laufband nutzen oder im Park Fußball spielen: Für ein gutes Workout ist eine freie Atmung unerlässlich.

Beim Sport folgen Sie einem bestimmten Atmungsmuster, um Ihre Muskulatur mit Sauerstoff zu versorgen. Faktoren, wie die Anzahl der Atemzüge oder ob Sie durch Mund oder Nase ausatmen, hängen davon ab, welche Sportart Sie ausüben. Für jedes Training ist es jedoch essenziell, dass für die Dauer der körperlichen Betätigung eine freie, tiefe Atmung sichergestellt ist.

## Ätherische Öle für klare Gefühle

- Cardamom (Kardamom)
- Douglas Fir (Douglasie)
- Eucalyptus (Eukalyptus)
- Lavender (Lavendel)
- Peppermint (Pfefferminze)
- Tea Tree (Teebaum)



Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.







## Öle zur Muskelmassage

Wir haben schon erläutert, dass lindernde, wärmende oder kühlende ätherische Öle (oder eine Kombination daraus) die Wirkung einer Muskelmassage vor oder nach körperlicher Betätigung verstärken. Die Öle unterstützen den Körper in der Aufwärmphase und bereiten ihn auf die Bewegung vor. Auch nach dem Training entspannen sie die Muskulatur in Vorbereitung auf die Ruhe- und Regenerationsphase.

## Ätherische Öle zur Unterstützung der Muskulatur

- Bergamot (Bergamotte)
- Cedarwood (Zeder)
- Cypress (Zypresse)
- Eucalyptus (Eukalyptus)
- Frankincense (Weihrauch)
- Melissa (Zitronmelisse)
- Siberian Fir (Sibirische Tanne)
- Vetiver
- Ylang Ylang

*Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.*



Sie sehen, aufgrund der Vielfalt an positiven Wirkungen eignen sich ätherische Öle besonders zur Unterstützung eines gesunden Lebensstils. Probieren Sie einfach aus, welche ätherischen Öle Ihnen am besten gefallen. So finden Sie schnell heraus, wie die natürlichen Eigenschaften eines jeden Öls Sie unterstützen, Ihre Fitness-Ziele zu erreichen.

# 3 KAPITEL Wichtige Bestandteile eines Trainings

Im Folgenden wird besprochen, wie ätherische Öle unter Berücksichtigung ihrer chemischen Eigenschaften während des Trainings - unabhängig von Ihrem Gesundheitszustand oder Ihren persönlichen Vorlieben - verwendet werden können. Manche Menschen treiben Sport im Freien und gehen gerne wandern oder Rad fahren. Andere spielen lieber Mannschaftssport oder gehen mehrmals die Woche ins Fitnesscenter. Ganz egal, was Sie bevorzugen: Die meisten Fitnessprogramme setzen sich aus den gleichen Grundelementen zusammen.

Sie werden schnell feststellen, dass ätherische Öle jedes Training verbessern: ob in der Halle oder im Freien, ob täglich oder wenige Male die Woche. Die Grundbestandteile jedes Trainings beinhalten eine Phase vor dem Training, das eigentliche Training sowie eine Regenerations- und Ruhephase.

## Grundlegende Bestandteile eines Trainings:



# Vor dem Training

Ob Sie aus Vergnügen Sport treiben, Gewicht verlieren oder andere Fitnessziele erreichen möchten: Ob Ihr Training erfolgreich wird, hängt zum größten Teil davon ab, wie Sie sich darauf vorbereiten. Je nachdem welche Sportart Sie treiben, wie es um Ihren Gesundheitszustand steht und welche persönliche Fitnessziele Sie erreichen möchten, werden Sie sich anders auf Ihr Training vorbereiten. Im Folgenden besprechen wir einzelne Bestandteile der Vorbereitung, bei denen der Einsatz ätherischer Öle von Nutzen ist.

## Flüssigkeitszufuhr

Beim Schwitzen verliert Ihr Körper Wasser. Da der Flüssigkeitsverlust den Körper schwächt, ist es wichtig, vor dem Sport auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, ausreichend Wasser zu trinken, dann fügen Sie Ihrem Wasser wenige Tropfen Ihres Lieblingsöls hinzu. Ätherisches Öl\* wird Ihrem Wasser nicht nur einen besonders leckeren Geschmack verleihen, sondern auch für ein bisschen mehr Schwung beim Sport sorgen.

Vor allem wenn Sie sich ein schmackhaftes, belebendes Aroma wünschen, eignen sich ätherische Zitrusöle wie Grapefruit, Tangerine (Mandarine), Lemon (Zitrone), Lime (Limette) oder Green Mandarin hervorragend. Probieren Sie es einfach und fügen Sie Ihrem Wasser vor dem Sport wenige Tropfen ätherisches Öl hinzu, um sich ausreichend Flüssigkeit zuzuführen.



*\*Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.*



## **Aufwärmen**

Die Muskulatur aufzulockern und den Körper auf die sportliche Betätigung vorzubereiten, ist ein weiterer wichtiger Bestandteil der Trainingsvorbereitung. Es gilt nicht nur den Körper auf anstrengende Bewegung und den Muskelaufbau vorzubereiten, sondern auch Verletzungen vorzubeugen. Die meisten Menschen haben eigene Vorlieben und halten beim Aufwärmen gewisse Routinen ein. Diese hängen zum Großteil vom persönlichen Gesundheitszustand ab und davon, welche Sportart betrieben wird. Das Aufwärmen ist in jedem Fall essenziell, da der Körper durch das Auflockern der Muskulatur auf die Bewegung vorbereitet und die Körperkerntemperatur erhöht wird.

Um die Auflockerung der Muskulatur zu unterstützen, können während der Aufwärmphase ätherische Öle auf die Haut aufgetragen werden, insbesondere wenn die Muskeln verspannt sind. Verwenden Sie wärmende Öle, wenn Ihr Körper sich steif anfühlt oder Sie sich Unterstützung zum Aufwärmen der Glieder während der Vorbereitung auf Ihr Workout wünschen.





# *Training*

Nachdem Sie Ihrem Körper ausreichend Flüssigkeit zugeführt und sich aufgewärmt haben, sind Sie für das eigentliche Training bereit. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, Sport zu treiben. Doch jedem Training liegen die gleichen, wichtigen Bestandteile zugrunde. Diese beinhalten Atmung, Fokus, Motivation und die Vermeidung von Verletzungen. Die Nutzung ätherischer Öle während des Trainings kann all diese Bestandteile positiv beeinflussen.

## *Angemessene Atmung*

Auch wenn es für unterschiedliche Sportarten verschiedene Atmungstechniken gibt, so ist die freie, tiefe Atmung für jede körperliche Betätigung essenziell. Ist Ihre Atmung während des Sports eingeschränkt, kann nicht ausreichend Sauerstoff (und Energie) zu den Zellen und Muskeln transportiert werden. Dies resultiert in einer geringeren Leistungsfähigkeit.

Die Nutzung ätherischer Öle, die eine freie Atmung fördern, hilft Ihnen, Ihr Training mühelos und effizient zu Ende führen. Versuchen Sie es einfach: Tragen Sie vor dem Training ätherischen Öle, die eine freie Atmung fördern, auf Brust und Hals auf (weitere Vorschläge siehe S. 8). Ätherische Öle, die auf die Brust aufgetragen werden, können nicht nur das Gefühl einer freien Atmung fördern, sondern dank ihrem Aroma auch belebend wirken.

## **Motivationserhalt**

Allzu leicht nur fühlen wir uns träge oder unmotiviert, insbesondere wenn wir ein strenges Sportprogramm durchziehen möchten. Gelingt es uns, Körper und Geist während der sportlichen Betätigung wachsam und motiviert zu halten, ist es leichter, das Training komplett zu Ende zu führen. So kommen wir unseren Fitnesszielen ein Stückchen näher.

Die äußere Anwendung von ätherischen Ölen hilft, konzentriert bei der Sache zu bleiben. Egal ob im Fitnesscenter oder im Freien: Tragen Sie für mehr Motivation ein belebendes Öl auf die Haut auf, bevor Sie aus dem Haus gehen.



## **Vermeidung von Verletzungen**

Unabhängig davon welche Sportart Sie bevorzugen, Verletzungen zu vermeiden ist ein wichtiger Schlüssel für jedes erfolgreiche Training. Wir haben bereits erläutert, wie Massagen mit wärmenden oder lindernden ätherischen Ölen, die Muskulatur auflockern. Die Nutzung ätherischer Öle fördert zudem die Konzentration und Wachsamkeit, sodass Sie sich auf die Übungen fokussieren. Sind Körper und Geist gut auf die körperliche Betätigung vorbereitet, werden Probleme vermieden. Die Anwendung ätherische Öle sorgt für einen flexiblen Körper und wachen Geist, sodass das Training sicherer verläuft und mehr Spaß macht.

# Regeneration

Vielleicht haben Sie bereits eine eigene Routine oder Entspannungstechnik, um sich nach dem Sport zu erholen. Es gibt einige Dinge, die den Körper nach einem harten Workout unterstützen, sodass er für die Ruhephase und ein weiteres Training am Folgetag bereit ist. Wichtige Bestandteile einer Erholungsphase beinhalten eine angemessene Cool-down-Phase und Stretching. Außerdem ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sowie Unterstützung für verspannte oder schmerzende Körperbereiche wichtig, falls nötig mittels Massage.

## Cool-down

Die Aufwärmphase ist für ein gelungenes Training genauso wichtig wie die Cool-down-Phase. Um Verspannungen und Steifigkeit vorzubeugen, sollten Sie, wenn Sie Ihren Körper allmählich wieder herunterfahren, weiter Ihre Muskeln bewegen. Welche Übungen Sie in die Cool-down-Phase einbauen, hängt stark von Ihrem jeweiligen Training sowie Ihren persönlichen Bedürfnissen und Fähigkeiten ab. Die Durchführung dieser Phase ist wichtig, um die Atmung sowie den Herzschlag allmählich wieder zu normalisieren und sich auf die Ruhephase vorzubereiten.

Ähnlich wie bei der Trainingsvorbereitung ist der Einsatz ätherischer Öle auch nach dem Training äußerst wirkungsvoll. Probieren Sie kühlende Öle, um den Körper sowie insbesondere die Bereiche, die sich stark verausgabt haben, zu beruhigen. Tragen Sie in dieser Phase Öle auf die Haut auf, sodass Arm- und Beinmuskulatur von der kühlenden, lindernden Wirkung profitieren.

## Flüssigkeitszufuhr

Führen Sie Ihrem Körper nach dem Training wieder die Flüssigkeit zu, die er beim Schwitzen verloren hat. Schon wenige Tropfen ätherisches Öl\* verleihen Ihrem Trinkwasser ein ganz besonderes Aroma. Das ist vor allem nützlich, wenn es Ihnen schwerfällt, statt zuckerhaltigen Getränken ausreichend Wasser zu sich zu nehmen. So profitieren Sie zudem von der gesundheitlichen Wirkung des jeweiligen ätherischen Öls.

*\*Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.*



## Linderung für besonders betroffene Bereiche

Trotz einer angemessenen Cool-down-Phase fühlt man sich manchmal nach dem Training müde. Das Einmassieren wärmender bzw. kühlender ätherischer Öle in besonders betroffene Körperbereiche wie Beine, Arme, Schultern, Rücken und Hals tut den jeweiligen Muskelbereichen nach körperlicher Anstrengung unheimlich gut. Die Öle verleihen ein linderndes Gefühl, das mehrere Stunden nach dem Auftragen anhalten kann.

## Massage

Zusätzlich zur Anwendung ätherischer Öle beim Stretching können die Öle zur Massage genutzt werden. So kommt der Körper zur Ruhe und Muskelkater kann gelindert werden. Nach einem besonders anstrengenden Training ist manchmal eine Massage bestimmter Körperbereiche von Nöten. Für viele Sportler sind Massagen ein regelmäßiger, essenzieller Bestandteil der Erholungsphase nach körperlicher Anstrengung.

In der Massagetherapie werden ätherische Öle seit Jahrhunderten genutzt, insbesondere für die Regenerationsphase nach dem Training. Es wurde schon erläutert, dass manche ätherische Öle über chemische Bestandteile verfügen, die sie zur Anwendung auf der Haut für eine beruhigende Muskelmassage besonders wertvoll machen. Ebenso gibt es ätherische Öle, deren Aroma bei Anwendung beruhigend auf Körper und Geist wirken. So wird im Rahmen der Massage ein zusätzlicher Entspannungseffekt erzielt, sodass Körper und Geist nach einem intensiven Training zur Ruhe kommen können.



*Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.*







## *Ruhephase*

Nach der Cool-down-Phase ist es wichtig, vor dem nächsten Training eine angemessene Ruhephase einzuhalten. Die Ruhepause ermöglicht es dem Körper, wieder eine höhere Leistung zu erzielen. Ein Mangel an Ruhe kann zu Verletzungen oder zur Überanstrengung des Körpers führen. Ruhephasen sind - ebenso wie Stretching und Flüssigkeitszufuhr - von enormer Wichtigkeit. Sie ermöglichen uns, weiter sicher und effektiv zu trainieren.

### *Die Bedeutung der Ruhephasen*

Beim Sport reißen Muskelzellen. Muskelkater, den Sie nach dem Training spüren, ist auf feine Mikrorisse im gesamten Gewebe des jeweiligen Muskels zurückzuführen. Wenn Sie sich ausruhen (und dem Körper angemessene Nahrung zuführen), können die beim Training gerissenen Muskelzellen wieder regenerieren. Der Reparaturprozess, Hypertrophie genannt, erlaubt dem jeweiligen Muskel zu wachsen und stärker zu werden.

Sie sehen, dass in der Ruhephase sehr wichtige Prozesse stattfinden. Es ist deshalb essenziell, den Muskeln die nötige Ruhezeit zu gönnen, damit Mikrorisse, die während des Trainings entstanden sind, abheilen können. Ohne angemessene Ruhephase könnte Ihr Körper sich überanstrengen und Muskulatur und Bindegewebe geschädigt werden. Eine angemessene Ruhephase ist für die Regeneration von immenser Bedeutung.

#### **Mikrorisse:**

Feine, mikroskopische Risse, die während des Trainings im Muskel entstehen.

#### **Hypertrophie:**

Der Regenerationsprozess, den gerissene Muskelzellen während der Ruhephase durchlaufen. Während dieses Prozesses repariert sich der Muskel und wächst, wird stärker und widerstandsfähiger.

## **Schlaf**

Ausreichend Schlaf zur Regeneration des Körpers zwischen zwei Trainingseinheiten sind notwendig. Wenn Sie Probleme haben, zu entspannen oder nicht in tiefen Schlaf finden können, ist es schwierig, sich am Folgetag für ein weiteres Training bereit zu fühlen. Ein warmes Bad\* mit ätherischen Ölen schafft eine ruhige Atmosphäre, die Entspannung ermöglicht. Sie können vor dem zu Bett gehen auch ätherische Öle auf die Fußsohlen auftragen oder eine Mischung aus entspannenden Ölen auf Ihr Kissen und Ihre Bettlaken sprühen.

Gelingt es, eine entspannende Atmosphäre zu schaffen, die erholsamen Nachtschlaf fördert, sind Sie ausgeruht für ein weiteres, hartes Workout am Folgetag.

## **Entspannung**

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten ein beruhigendes Öl zur Entspannungsförderung in der Ruhephase nach einem Workout zu nutzen. Wenige Tropfen eines lindernden Öls in einem warmen Bad\* benetzen den gesamten Körper und erfüllen den Raum mit einem sanften Aroma, sodass auch der Kopf zur Ruhe kommt. Wie Sie auch Entspannung finden, ätherische Öle schaffen eine ruhige Atmosphäre für Körper und Geist. Gelingt es Ihnen, eine entspannende Umgebung herzustellen, bekommt der Körper vor dem nächsten Training die Ruhe, die er benötigt.

## Mehr Energie

Dass es uns nicht immer leichtfällt, einen strengen Fitnessplan strikt zu befolgen oder bestimmte Fitnessziele zu erreichen, ist ganz normal. Dies gilt vor allem zu Beginn eines jeden Vorhabens.

Die Verwendung belebender ätherischer Öle\* kann hier Abhilfe schaffen. Tragen Sie die Öle zur Beruhigung der Haut auf den Körper auf. Das Aroma dieser wundervollen Öle kann Sie zusätzlich motivieren und Ihnen mehr Energie für ein erfolgreiches Training verleihen.

Folgende stimmungsaufhellende Öle eignen sich besonders zur Motivationssteigerung vor oder während des Trainings:

- **Bergamot (Bergamotte)**
- **Cassia\***
- **Clove\* (Gewürznelke)**
- **Cypress (Zypresse)**
- **Eucalyptus (Eukalyptus)**
- **Ginger (Ingwer)**
- **Grapefruit**
- **Helichrysum (Strohblume)**
- **Lemon (Zitrone)**
- **Lime (Limette)**
- **Myrrh (Myrrhe)**
- **Peppermint (Pfefferminze)**
- **Sandalwood (Sandelholz)**
- **Siberian Fir (Sibirische Tanne)**
- **Spearmint (Grüne Minze)**
- **Spikenard (Indische Narde)**
- **Tangerine (Mandarine)**
- **Wild Orange (Wildorange)**

*\*Vor Anwendung auf der Haut verdünnen.*

*Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.*



## Gesunde Ernährung

Nicht nur die Aufwärmphase, das Training sowie die Regenerations- und Ruhephase sind wichtig, auch die Versorgung des Körpers mit ausreichend Nährstoffen ist essenziell, um Ihre Fitnessziele zu erreichen. Natürlich hängt die Wahl der Ernährung davon ab, ob Sie Muskeln aufbauen, abnehmen oder Ihr Gewicht halten wollen. In jedem Fall ist es wichtig, den Körper vor und nach dem Training ausreichend mit Nährstoffen zu versorgen.

Muskelzellen reißen beim Training und regenerieren in der Ruhephase. Die Ruhephase ist für die Stärkung des Körpers von enormer Bedeutung. Um zu regenerieren, benötigt der Körper den richtigen Treibstoff in Form von guten Nährstoffen. Gesunde Ernährung bringt viele unterschiedliche Vorteile mit sich. Wird der Körper zwischen zwei Trainingseinheiten mit den richtigen Nährstoffen versorgt, kann dies folgende Prozesse unterstützen:



Die Muskulatur erhält die Nährstoffe, die sie benötigt.



Glykogenlager werden aufgefüllt, sodass Energie für das Folgetraining bereitsteht.



Muskelkater nach einem anstrengenden Workout wird gemindert.



Die normale Funktion des zentralen Nervensystems wird wiederhergestellt.



## **Innerliche Anwendung ätherischer Öle**

Ebenso wie gesunde Ernährung kann die innerliche Anwendung ätherischer Öle den Körper zwischen zwei Trainingseinheiten ideal unterstützen. In Kapitel 2 wurde erläutert, dass die Wirkung eines ätherischen Öls von den jeweiligen chemischen Bestandteilen abhängt. Es gibt zahlreiche Öle, die bei innerlicher Anwendung dazu beitragen, die körperliche Gesundheit aufrechtzuerhalten.

## **Treibstoff für den Körper**

Wenn Sie die gesundheitsfördernde Wirkung ätherischer Öle im Zusammenhang mit gesunder Ernährung erfahren möchten, suchen Sie einfach nach Ölen, die über die von Ihnen gewünschte Wirkung verfügen und integrieren Sie diese in Ihren Speiseplan.

Ätherische Öle sind eine sichere und natürliche Alternative. Dennoch ist es wichtig, sich mit der inneren Anwendung von ätherischen Ölen und deren Wirkung vertraut zu machen, bevor sie diese in Ihre Ernährung einbauen.

Um ätherische Öle sicher anzuwenden, müssen sie richtig dosiert werden. Es ist zudem wichtig zu wissen, ob gegenüber bestimmten Ölen Unverträglichkeiten vorliegen. Viele ätherische Öle können bei innerer Anwendung den Körper stärken. Es gibt jedoch Öle, die aufgrund Ihrer chemischen Zusammensetzung nie innerlich angewandt werden dürfen, auch nicht in kleinstmöglicher Dosierung! Sind Sie mit der sicheren Anwendung ätherischer Öle vertraut, ist es einfach, diese in Ihren gesunden Lebensstil zu integrieren und Ihre Fitnessziele umzusetzen.

Sie können wenige Tropfen ätherisches Öl\* in eine Veggies-Cap füllen und einnehmen. Oder Sie fügen Ihrem Wasser, einem anderen Getränk oder dem Essen eine kleine Menge ätherisches Öl hinzu. Genießen Sie das besondere Aroma!

*\*Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.*



## Nahrungsergänzung mit ätherischen Ölen

Auch wenn Einsatz und Wirkung von Nahrungsergänzungsmitteln noch immer debattiert werden, so steht doch unumstritten fest, dass in unserer Ernährung meist viele Nährstoffe fehlen. In Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung können Nahrungsergänzungsmittel (Ergänzungsmittel mit ätherischen Ölen eingeschlossen) diesen Nährstoffmangel reduzieren und die allgemeine Zellgesundheit und das allgemeine Wohlbefinden fördern.

Da die innere Anwendung ätherischer Öle viele positive Effekte erzielen kann, ist die Einnahme von speziell entwickelten Nahrungsergänzungsmitteln, die ätherische Öle enthalten, besonders sinnvoll, insbesondere wenn Sie ein bestimmtes Fitnessziel erreichen und Ihr Wohlbefinden verbessern möchten.



*Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.*

## Ätherische Öle und Essensplanung

Viele Menschen treiben Sport und ernähren sich gesund, um ein bestimmtes Gewicht zu halten. Ätherische Öle bieten hier gute Unterstützung, vor allem in Kombination mit gesunder Ernährung und regelmäßiger körperlicher Betätigung.

Im Folgenden Beispiele, welche ätherischen Öle hier besonders geeignet sind:

- Geben Sie zwei Tropfen Cinnamon (Zimtöl) und Lemon (Zitronenöl) in ein Glas Wasser und trinken Sie es vor einer Mahlzeit.
- Ein Tropfen Fennel (Fenchelöl) im Wasser oder Tee, mindert das Verlangen nach Süßem.



Nachdem wir nun wichtige Bestandteile eines guten Trainings kennengelernt haben und wissen, welche Rolle ätherische Öle in den unterschiedlichen Phasen spielen, erläutern wir nun spezifische Möglichkeiten, wie ätherische Öle in unterschiedlichen Trainingsprogrammen und im Rahmen eines gesunden Lebensstils eingesetzt werden können.

*Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.*



# 4

## KAPITEL

# Ätherische Öle ins Fitnessprogramm integrieren

Da jedes ätherische Öl über ein einzigartiges Aroma, bestimmte Wirkungen und eine eigene chemische Zusammensetzung verfügt, gibt es unzählige Möglichkeiten ätherische Öle in Ihr Fitnessprogramm einzubauen. Dank der positiven Wirkungen und unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten können ätherische Öle genauso gut beim Yoga, vor einem wichtigen Fußballspiel oder einer schönen Wanderung zum Einsatz kommen. Genauso wie man den Körper auf unterschiedliche Weise fit hält, sind dem Einsatz verschiedener Öle zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit keine Grenzen gesetzt.





Wenn Sie wissen möchten, welche ätherischen Öle\* Ihnen den größten Nutzen bringen, um Ihre persönlichen Fitnessziele zu erreichen, ist folgende Liste hilfreich:



### **Bergamot (Bergamotte)**

Fördert Ruhe und Entspannung



### **Cardamom (Kardamom)**

Fördert die freie Atmung



### **Cedarwood (Zeder)**

Vor dem Training für besseren Fokus während des Sports ein bis zwei Tropfen auf die Brust auftragen



### **Cinnamon (Zimt)**

Ein bis zwei Tropfen in ein Glas Wasser geben und vor einer Mahlzeit trinken



### **Clove (Gewürznelke)**

Wirkt im Rahmen einer Massage anregend und energetisierend



### **Cypress (Zypresse)**

Für mehr Energie vor einem langen Lauf auf Füße und Beine auftragen



### **Douglas Fir (Douglasie)**

Wirkt bei äußerer Anwendung auf der Haut stimmungshebend



### **Eucalyptus (Eukalyptus)**

Für eine beruhigende, entspannende Massage



### **Fennel (Fenchel)**

Einen Tropfen Fenchelöl Wasser oder Tee beifügen, um das Verlangen nach Süßem zu mindern



### **Frankincense (Weihrauch)**

Für ein wärmendes Gefühl nach einem langen Tag im Freien in Hände und Füße einreiben



### **Geranium**

Nach der Dusche Ihrer Feuchtigkeitscreme einen Tropfen hinzufügen



### **Grapefruit**

Fügen Sie Ihrem Smoothie nach dem Training einen Tropfen Grapefruitöl hinzu, um einen positiven Impuls zu erhalten!



### **Helichrysum (Strohblume)**

Fördert bei Anwendung im Rahmen einer Ganzkörpermassage die Vitalität



### **Lemongrass (Zitronengras)**

Verleiht einer gesunden, selbstgemachten Suppe ein belebendes Aroma



### **Marjoram (Majoran)**

Fügen Sie das Öl Ihrer Massagemischung hinzu, um müde Muskeln vor und nach dem Training wieder munter zu machen



### **Melissa (Zitronenmelisse)**

Beruhigt und lindert nach einem anstrengenden Workout



### **Myrrh (Myrrhe)**

Fügen Sie Ihrer Bodylotion für ein beruhigendes Gefühl auf der Haut einen Tropfen hinzu



### **Siberian Fir (Sibirische Tanne)**

Kann bei äußerlicher Anwendung eine freie Atmung unterstützen



### **Tea Tree (Teebaum)**

Lindert Muskelkater



### **Vetiver**

Nach einem anstrengenden Training im Rahmen einer lindernden Massage auf die Füße auftragen



### **Wild Orange (Wildorange)**

Für eine belebende Dusche nach dem Training dem Duschgel begeben

## ***Wie man ätherische Öle für verschiedene Sport- und Trainingsarten nutzt***

Wir alle verfügen über einen anderen Körperbau und verschiedene Fitnessziele. Wir nutzen unterschiedliche Methoden zum Gewichtsverlust und trainieren anders. Es ist unwahrscheinlich, dass zwei Menschen genau den gleichen Trainingsablauf befolgen. Wie, wo und warum man trainiert, hängt stark von persönlichen Zielen, dem aktuellen Gesundheitsstatus, dem Wohnort, Vorlieben, Interessen, Talenten und vielem mehr ab. Zum Glück sind auch ätherische Öle sehr vielseitig. Neben den bereits angeführten, üblichen Verwendungszwecken der aufgelisteten Öle, gibt es unzählige weitere und weitreichende positive Wirkungen. Vom Fitnesscenter übers Sportfeld bis hin zum eigenen Zuhause – erweitern Sie Ihr Wissen, wie Sie ätherische Öle zum Sport nutzen können stetig!



## Yoga

Ätherische Öle sind vor, während und nach dem Yoga von großem Nutzen, vor allem aufgrund ihrer Wirkung auf das körperliche und seelische Wohlbefinden. Sie können Ihre Yogastunde mit verschiedenen Aromen verbessern und eine Atmosphäre ganz nach Ihren Wünschen kreieren.

Im Folgenden einige einfache Methoden, wie Sie Ihr Yogatraining mit ätherischen Ölen\* bereichern:

- Zur Förderung der Konzentration:  
**Basil (Basilikum), Douglas Fir (Douglasie), Frankincense (Weihrauch), Spearmint (Grüne Minze)**
- Zur Förderung einer freien Atmung:  
**Cardamom (Kardamom), Eucalyptus (Eukalyptus), Peppermint (Pfefferminze), Tea Tree (Teebaum)**
- Zur Entspannungsförderung:  
**Frankincense (Weihrauch), Lavender (Lavendel), Sandalwood (Sandelholz), Spikenard (Indische Narde)**
- Für ruhige, entspannungsfördernde Yogaübungen:  
**Bergamot (Bergamotte), Cedarwood (Zeder), Frankincense (Weihrauch), Lavender (Lavendel), Petitgrain, Ylang Ylang**
- Für belebende Yogaübungen:  
**Cypress (Zypresse), Lime (Limette), Peppermint (Pfefferminze), Wild Orange (Wildorange)**

Selbst wenn es eine Vielzahl an Ölen gibt, die sich für die Yogapraxis eignen, sollten Sie nicht zu viele verschiedene Öle auf einmal nutzen. Dies kann die Sinne überfordern. Mischen Sie zum Einstieg einfach wenige Ihrer Lieblingsöle zu einem individuellen Duft für Ihr Training und genießen Sie das wohltuende Aroma während der Übungen.

*\*Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.*



## DIY dōTERRA Yogamatten-Spray

Nach jeder Benutzung soll Ihre Yogamatte gereinigt werden. Im Folgenden ein Rezept, zur Herstellung eines eigenen Reinigungsspray für die Yogamatte.

### Zutaten:

- 175 ml destilliertes Wasser
- 60 ml alkoholfreies Hamameliswasser oder Weißweinessig
- 5 Tropfen Lavender (Lavendelöl)
- 3 Tropfen Tea Tree (Teebaumöl)
- Sprühflasche aus Glas

### Anleitung:

1. Alle Zutaten in einer Sprühflasche aus Glas vermischen
2. Schütteln, bis alles gut vermischt ist
3. Zur Anwendung auf die Matte sprühen und mit einem Handtuch trocken wischen

*Hinweis: Besprühen Sie zunächst nur einen kleinen Fleck Ihrer Matte, um sicherzustellen, dass die Matte durch das Spray nicht beeinträchtigt wird.*





## **Mannschaftssport**

Viele Menschen betreiben gerne Mannschaftssport. Egal ob Sie Profisportler sind oder sich einfach mit Freunden zum Spielen im Park treffen: Ätherische Öle können Ihre Leistungsfähigkeit erhöhen. Wenn Sie wissen, welche Öle über eine lindernde, wärmende, kühlende, belebende oder stimmungsaufhellende Wirkung verfügen, ist es einfach, diese zur Vorbereitungs- und Regenerationsphase einzusetzen, sowohl vor als auch nach dem Training oder Spiel.

Unterschiedliche Sportarten stellen unterschiedliche Anforderungen. Fast alle Sportler freuen sich vor einem Spiel oder Training über einen zusätzlichen Energie- oder Motivationsschub. Genauso wichtig ist die Entspannung danach. Ätherische Öle eignen sich für beides hervorragend. Ob beim Basketball im Park, beim Tennis nach der Schule oder beim Golfen am Wochenende: Ätherische Öle spielen bei der jeweiligen Vorbereitungs- und Regenerationsphase eine Schlüsselrolle.

Hier Vorschläge, wie Sie als Sportler ätherische Öle im Training und bei Spielen nutzen:

- Tragen Sie vor dem Spiel kühlende Öle auf Ihre Brust auf, um eine freie Atmung zu fördern.
- Tragen Sie nach einem langen Training oder Turnier lindernde ätherische Öle auf Beine und Füße auf.
- Verwenden Sie nach dem Training oder Spiel beruhigende, warme Öle, um die Regeneration zu fördern.
- Wenn Sie nach einem Spiel gerne ein warmes oder kühles Bad nehmen, fügen Sie dem Badewasser wenige Tropfen ätherisches Öl hinzu. Nutzen Sie für Ihr entspannendes Bad nach dem Spiel lindernde Öle.
- Geben Sie wenige Tropfen Eucalyptus auf einen Wattebausch und legen Sie ihn in Ihren Sportbeutel. Der starke Duft des Eukalyptusöls wird jeden anderen Geruch übertönen.

## Ausdauersportler

Ätherische Öle können für Ausdauersportler, die gewohnt sind, stundenlang zu trainieren, in der Vorbereitungs- und Regenerationsphase eine sehr wichtige Rolle spielen. Ausdauersportler gehen an die Grenzen der körperlichen Leistungsfähigkeit. Deshalb brauchen Sie etwas, das die Muskeln locker, die Gelenke stark, sowie Füße und Beine in optimaler Form hält. Auch der Geist muss wach und klar bleiben.

In Kapitel 2 werden Öle aufgelistet, die sich hervorragend zur Auflockerung der Muskulatur eignen. Als Läufer, Radfahrer und Ausdauersportler sollten Sie diese Öle immer griffbereit halten. Das Auftragen von ätherischen Ölen auf Beine und Füße vor und nach dem Training hält die Muskulatur locker und befähigt den Körper zu Höchstleistungen.

Probieren Sie Folgendes: Mischen Sie einige ätherische Öle\*, die sich zur Linderung von Muskelkater eignen, mit einem Trägeröl (z.B. fraktioniertes Kokosöl), damit die Wirkung länger anhält. Hier einige besonders geeignete Mischungen zum Auftragen, die sich vor und nach einem langen Training bewährt haben:

Rosemary (Rosmarin) + Black Pepper (Schwarzer Pfeffer)  
+ dōTERRA Fraktioniertes Kokosöl

Cypress (Zypresse) + Bergamot (Bergamotte)  
+ dōTERRA Fraktioniertes Kokosöl

Lemongrass (Zitronengras) + Basil (Basilikum)  
+ dōTERRA Fraktioniertes Kokosöl

Ausdauersportler sorgen sich häufig um ihre Gelenke, insbesondere Läufer, da diese während eines Laufs stark belastet werden. Lindernde ätherische Öle wirken hier vor und nach einem langen Lauf unterstützend.

- Verdünnen Sie Cinnamon (Zimt) mit dōTERRA fraktioniertem Kokosöl für eine wärmende Massage.
- Ingwer wirkt lindernd und fördert gesunde, flexible und widerstandsfähige Gelenke.
- Frankincense (Weihrauch) unterstützt eine gesunde Gelenkbeweglichkeit und -funktion.

*Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.*



## Fußbad mit ätherischen Ölen

Nach einem langen Lauf brauchen die Füße Ruhe zur Regeneration. Wenn Sie nach einem Rennen, Marathon oder einer Trainingseinheit gerne ein Fußbad nehmen, fügen Sie diesem doch einige Tropfen ätherisches Öl hinzu, um noch besser zu entspannen.

Sie brauchen: warmes Wasser, Bittersalz und Natron.

Nehmen Sie eines der folgenden ätherischen Öle (oder eine Mischung daraus):

- Roman Chamomile (Römische Kamille) • Peppermint (Pfefferminze) • Lavender (Lavendel)
- Rosemary (Rosmarin) • Ginger (Ingwer) • Clove (Gewürznelke) • Lemon (Zitrone)
- Black Pepper (Schwarzer Pfeffer)

Anleitung: Warmes Wasser, eine Handvoll Bittersalz und einige Löffel Natron in einem Behälter mischen, in dem Ihre Füße Platz finden. Fügen Sie einige Tropfen ätherisches Öl Ihrer Wahl (oder eine Ölmischung) hinzu und tauchen Sie Ihre Füße in das entspannende Nass.

Frische Füße: Damit Ihre Laufschuhe frisch riechen, träufeln Sie wenige Tropfen ätherisches Öl auf ein Trocknertuch. Hier eignen sich beispielsweise Peppermint (Pfefferminze), Lemon (Zitrone), Wild Orange (Wildorange), Grapefruit oder Lime (Limette). Legen Sie das Tuch über Nacht in den Schuh, um unerwünschte Düfte zu verflüchtigen.



*Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.*





## ***Training im Fitnesscenter***

Für viele Menschen gehört der Besuch im Fitnesscenter zum normalen Tagesablauf. Viele nutzen ein Fitnesscenter, um ihre Fitnessziele zu erreichen und ihr Wohlbefinden zu steigern. Andere stellen ihr Zuhause mit Fitnessgeräten aus, um das tägliche Training noch einfacher umzusetzen. Auch beim Fitnessstraining lassen sich ätherische Öle\* hervorragend nutzen, um das persönliche Erlebnis zu verbessern.

- Fügen Sie Ihrer Wasserflasche wenige Tropfen Lemon (Zitronenöl), Lime (Limettenöl) oder Wild Orange (Wildorangenöl) hinzu, um Ihren Körper ausreichend mit Flüssigkeit zu versorgen und genießen Sie die belebende Wirkung des Zitrusöls.
- Tragen Sie beim Aufwärmen wärmende Öle auf Arme und Beine auf, um Problemzonen aufzulockern.
- Verdünnen Sie ätherische Öle wie z.B. Peppermint (Pfefferminzöl) mit dōTERRA fraktioniertem Kokosöl und reiben Sie die Brust vor dem Training damit ein, um eine freie Atmung zu fördern.
- Massieren Sie nach dem Training die Beine mit Ölen wie Lavender (Lavendel) und Siberian Fir (Sibirische Tanne), um Schmerzen zu lindern und die Muskeln zu entspannen.

Da ätherische Öle von Natur aus angenehm duften, können Sie damit auch unangenehme Gerüche beim Training vermeiden. Damit Ihr Körper selbst im Fitnesscenter angenehm riecht, können Sie Ihr eigenes Deo mit ätherischen Ölen herstellen.

*\*Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.*





## Deo mit ätherischen Ölen

Zutaten:

- 32 g aluminiumfreies Natron
- 32 g Pfeilwurz- oder Maismehl
- 3-5 EL Kokosöl
- 15 Tropfen ätherisches Öl



Empfohlene ätherische Öle:

Lemon (Zitrone), Tea Tree (Teebaum), Lavender (Lavendel), Lime (Limette), Geranium (Geranie), Lemongrass (Zitronengras) und Thyme (Thymian).

*Hinweis:*

*Wenn Sie in einer warmen Klimazone leben, fügen Sie dem Rezept 28 g geschmolzene Shea- oder Kakaobutter hinzu.*



Anleitung:

1. Mischen Sie das Natron, Pfeilwurzmehl (eventuell Shea-/Kakaobutter) und die ätherischen Öle in einer Schüssel.
2. Vermischen Sie das Kokosöl Löffel für Löffel mit den anderen Zutaten, bis die Mischung die gewünschte Konsistenz erhält.
3. Pressen Sie alles fest in den leeren Deobehälter und lassen Sie es ruhen, bis sich das Kokosöl verfestigt.



Ätherische Öle verfügen nicht nur über ein erfrischendes, stimmungsaufhellendes Aroma, sondern auch über reinigende Eigenschaften. Ob Sie Ihre Geräte zuhause putzen oder die Einrichtung im Fitnesscenter vor dem Gebrauch reinigen möchten, dieses Reinigungsspray mit ätherischen Ölen sollten Sie dabei zur Hand haben.

## Fitnessgerät-Reinigungsspray mit ätherischen Ölen

Empfohlene ätherische Öle: Nutzen Sie hierfür Öle wie Eucalyptus (Eukalyptus), Grapefruit, Lavender (Lavendel), Lemon (Zitrone), Peppermint (Pfefferminze) oder Wild Orange (Wildorange). Alle Zutaten in einer Glasflasche vermischen. Gut schütteln, sprühen und wegwischen.

- Sprühflasche 60-120 ml
- 5 Tropfen ätherisches Öl (oder verschiedene Öle)
- Hamameliswasser (¼ der Sprühflasche füllen)
- gefiltertes Wasser

## ***Erholung im Freien***

Draußen in der Natur lassen sich Fitnessziele auf vielerlei Weise erreichen. Ob Wandern, Mountain-Biking, Schifahren, Kanufahren oder Klettern, sich an der frischen Luft zu bewegen und dabei die Schönheit der Landschaft zu genießen, tut gut.

Ein Training im Freien kann jedoch mit Herausforderungen verbunden sein. Sie ahnen es schon: Auch hier haben sich ätherische Öle als sehr nützlich erwiesen.

## ***Insekten auf Abstand halten***

Wussten Sie, dass manche ätherischen Öle schon seit Menschengedenken zur Insektenabwehr genutzt werden? Forschungen haben ergeben, dass Ylang Ylang, Cedarwood (Zeder), Lemon (Zitrone), Eucalyptus (Eukalyptus) und Arborvitae (Lebensbaum) über eine Schutzwirkung verfügen. Tragen Sie deshalb bevor Sie hinaus zum Training gehen, einige dieser ätherischen Öle auf die Haut auf, um Insekten auf Abstand zu halten.

## ***Linderung für müde Beine und Füße***

Ob Sie kilometerlang gewandert sind, um Ihren Zeltplatz zu erreichen, den ganzen Nachmittag mit dem Mountain-Bike unterwegs waren oder stundenlang im Pulverschnee Schifahren waren: Ihre Muskulatur und Ihre Glieder werden sich nach einem langen Tag in der Natur müde fühlen. Um den Muskeln etwas Gutes zu tun, können Sie wärmende ätherische Öle auftragen und in Beine und Füße einmassieren. Die lindernde Wirkung der Öle wird nach einem langen, anstrengenden Tag zur Entspannung beitragen.



## **Motivation und Vitalität fördern**

Selbst wenn Sie es lieben, im Freien zu sein: Es kann schwerfallen, bei einer langen Wanderung oder Radfahrt motiviert zu bleiben. Tragen Sie bevor es losgeht, stimmungsaufhellende ätherische Öle auf Haut oder Kleidung auf. Nutzen Sie dafür ätherische Öle wie Cedarwood (Zeder), Cypress (Zypresse) und Eucalyptus (Eukalyptus), damit Sie Ihre Abenteuer noch mehr genießen.

## **Schutz vor schädlichen Umwelteinflüssen**

In der Natur finden sich auch Stoffe, die unser Körpersystem reizen oder diesem schaden (z.B. Auslöser für Allergien). So kann unser Abenteuer im Freien schon zum Scheitern verurteilt sein, bevor es richtig losgeht. Auch hier schützt die Anwendung ätherischer Öle. Arborvitae (Lebensbaum), Clove (Gewürznelke)\*, Coriander (Koriandersamen), Frankincense (Weihrauch) und Tea Tree (Teebaum) verfügen über eine reinigende Wirkung, die bei äußerlicher Anwendung vor schädlichen Umwelteinflüssen schützen kann.

Nutzen Sie im Freien ätherische Öle wie Cardamom (Kardamom), Douglas Fir (Douglasie), Eucalyptus (Eukalyptus), Lavender (Lavendel), Tea Tree (Teebaum), und Peppermint (Pfefferminze) zur Förderung einer freien Atmung, wenn in der Natur Atemwegsbeschwerden auftreten.

*\*Vor Anwendung auf der Haut verdünnen.*



## ***Integrieren Sie ätherische Öle in Ihr Fitness-Programm***

Wenn Sie die Eigenschaften und Wirkungen bestimmter ätherischer Öle kennen, ist es ein Leichtes, diese in Ihr Trainingsprogramm zu integrieren. Der Vorteil bei der Nutzung ätherischer Öle ist, dass Sie Ihr Trainingsprogramm nicht umstellen müssen, um einen gesunden Lebensstil zu führen und Ihre Fitnessziele zu erreichen. Sie können die ätherischen Öle einfach in Ihr bestehendes Programm einbauen und so noch mehr Wohlbefinden bei der körperlichen Betätigung finden. Dank der großen Vielfalt an Ölen und Anwendungsmöglichkeiten können Sie Ihr Fitness- und Wohlfühlprogramm auf ein höheres Level heben, wenn Sie die Kraft und positive Wirkung der ätherischen Öle auf den Körper nutzen.

Alle Informationen sind zum Zeitpunkt der Erstellung korrekt.

UK Office, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes,  
MK9 1DG, Großbritannien • [doterra.eu](http://doterra.eu)

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

© 2023 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant  
Grove, UT 84062, USA

Alle Wörter, die als eingetragene Marke gekennzeichnet sind,  
sind eingetragene Marken der dōTERRA Holdings, LLC.

DE EU Ätherische Öle und fitness 271222

