



Meine Young Living Öle

Wissen Sie noch, was Young Living Öle sind? In unserer Ausgabe Nr. 74 wurden sie vorgestellt: Sie gehören weltweit zu den reinsten ätherischen Ölen und haben einen so hohen Wirkungsgrad, dass sie das Gütesiegel TG (*Therapeutical Grade*) tragen dürfen. Dieser therapeutische Effekt wird erlangt, indem man Pflanzen mit dem stärksten Wirkungsgrad auswählt, auf den reinsten Böden anbaut und mit Sorgfalt erntet, mit möglichst wenig Druck und Hitze destilliert und laufend die Qualität im Labor überprüft.

Von Regina Bek

Nachfolgend will ich ein wenig über einige meiner Erfahrungen mit diesen Ölen erzählen. Es gibt vier Öle von Young Living, die ich in meiner Handtasche immer dabei habe, wo auch immer ich mich befinde.

1. LAVENDEL-ÖL

Es gilt als das Schweizer Militärmesser unter den essenziellen Ölen von Young Living, weil es so vielseitig anwendbar ist: Wenn ich mich in der Küche am Backofen verbrenne, lasse ich alles stehen und liegen und greife zu meinem Lavendelöl. Eine der goldenen Regeln bei der Anwendung der ätherischen Öle lautet: So rasch als möglich und so lange als nötig. Ich gebe also einen Tropfen Lavendelöl in die hohle Hand, streiche über die verbrannte Stelle und wiederhole diesen Vorgang, bis es nicht mehr wehtut. Und das ist recht schnell der Fall und irgendwann denke ich: War da was? Ich wiederhole: nicht fertig kochen und denken „Ich hol mir das Lavendelöl nachher“; bis dann hat sich die Hitze richtig eingebraunt. Dies ist der Grund, warum ich auch in der Küche ein Fläschchen Lavendelöl stehen habe. Wenn ich nicht einschlafen kann, gebe ich Lavendelöl auf die Fußsohlen und auch auf den Nacken und die Schläfen und halte die Hände am Schluss über die Nase und atme das Lavendelöl ein. Ich mache das mit jedem Öl, das ich anwende, weil ich den Duft liebe und weil die Öle auch über die Atemwege wirken. Sofort bin ich liebevoll umfassen von Lavendelduft, wie in einem geheimen Garten, und schlafe friedlich ein.

Wenn ich Menschen zu mir einlade und möchte, dass sie sich wohlfühlen und in guter Stimmung sind, lasse ich vorher meinen Vernebler mit ein paar Tropfen Lavendelöl laufen.

2. PFEFFERMINZ-ÖL

Ein 90-jähriger Nachbar, der mich immer anruft, wenn ihm etwas fehlt, hat die ganze Nacht erbrochen. „Ich habe ein Öl für sie“, sage ich und gehe zu ihm. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass selten jemand einen Widerstand gegen Öle hat oder davon nichts wissen will. Also reibe ich seinen Bauch mit einem Tropfen Pfefferminzöl ein und gebe ihm löffelweise Wasser mit einem Tropfen Pfefferminzöl drin. Ab sofort erbricht er nicht mehr. Übrigens: Ein Tropfen Young Living Pfefferminzöl ist ein Äquivalent zu 27 Tassen Pfefferminztee!

Um Mitternacht im Flugzeug stoße ich vor der Toilette auf meine Freundin: „Ich fühle mich richtig vergiftet, ich glaube, ich habe ein schlechtes Stück Hühnchen erwischt.“ Einen Tropfen Pfefferminzöl im Glas und einen Tropfen auf den Bauch, und alles ist wie weggeblasen!

Wenn immer in meinen Eingeweiden etwas nicht in Ordnung ist, ein Grimmen, ein Druck, eine Übelkeit bis hin zu etwas Verdorbenem, das ich gegessen habe: Wie durch ein Wunder verschwindet das mit Young Living Pfefferminzöl. Ich habe schon oft nach einer Erklärung gesucht für diese zuverlässige, rasche Wirkung. Auch bei richtigem Magen-

brennen hilft das Öl, obwohl man denken könnte, es wäre zu scharf, wenn es doch schon brennt!

Wenn ich schlecht geschlafen habe und mein Morgenbad nehme, verreihe ich einen Tropfen Pfefferminzöl in meinen Händen, halte sie über meine Nase und atme einige Male tief ein. Schon hört der Schädel auf zu brummen und ich fühle mich erstaunlich frisch. Ich bin müde am Abend und sollte zu einer Einladung oder einem Vortrag: Ich verreihe einen Tropfen Pfefferminzöl in meinen Händen und streiche über Nacken und Schultern, und schon ist die Müdigkeit Vergangenheit. Pfefferminzöl verstärkt auch die Wirkung von allen anderen Ölen, wenn man es über dieselben appliziert.

3. PANAWAY

PanAway ist eine Ölmischung. Sie enthält die essentiellen Öle von Wintergrün, Nelke, Pfefferminze und Immortelle. Der Name heißt eigentlich 'Pain away' ('Schmerz weg'), doch die Erfahrung hat gezeigt, dass es weiser ist, ein wenig zu verschleiern, wozu ein Mittel gebraucht werden kann!

PanAway ist meine absolute Lieblings-Ölmischung; hauptsächlich von der Wirkung her, nicht so sehr vom Geruch. Die Young Living Öle sind so rein, dass sie einen sehr starken Geruch haben; ich wähle absichtlich das Wort Geruch; nicht alle Menschen lieben das. Mein Rat: Eher am Abend und am morgen früh anwenden, um die Menschen in Ihrer Tagesumgebung nicht damit zu belästigen.

PanAway hilft nicht bei alten, chronischen Schmerzen und darf auch nicht bei offenen Wunden angewandt werden. Dafür entfaltet es eine wahre Wunderwirkung bei frischen Prellungen, Quetschungen, Verstauchungen.

Zwei eigene Erfahrungen zur Illustration: Spät an einem Sonntagabend verstaue ich einen Kochtopf in einem Vorratsraum und dabei fallen zwei schwere Tischplatten auf meinen linken Fuß, der nur mit einer Sandale bekleidet ist. Der Schmerz ist groß und auf das Gerumpel hin eilt meine Freundin herbei; sie will sofort mit Eis kühlen, aber das tut noch mehr weh und ich erinnere mich an mein PanAway. Sobald ich es appliziere, kommt es mir vor, als wäre nichts geschehen;

der Fuß ist zwar noch blaurot vom Hämatom, aber er tut nicht mehr weh. Ich wende das Öl noch mehrmals an, um auf der sicheren Seite zu sein, und weise alle mir sonst angetragenen Empfehlungen zurück. Am nächsten Tag habe ich eine leichte Migräne vom Schock, aber sonst spüre ich nichts.

Wieder zu Hause aus den USA, stehen meine Koffer noch in meinem Büro, als das Telefon läutet; ohne Licht zu machen, will ich es abnehmen und falle über meine Koffer. Mein linkes Knie ist schwer verstaucht und tut gewaltig weh. Sofort greife ich zu meinem PanAway und noch eindrücklicher als das erste Mal macht es Wuff ... eine warme Welle geht über mein Knie und ... war da was? Auch hier ist noch ein Hämatom zu sehen, aber das Körpergefühl ist so, als wäre nichts geschehen. Am nächsten Tag bin ich herumgegangen, als wäre nie etwas passiert.

Zu diesen beiden Vorgängen habe ich eine Hypothese, von der ich überzeugt bin, dass sie stimmt: Die ätherischen Öle von Young Living haben mit eine der höchsten Schwingungen, die Materie haben kann auf diesem Planeten; sie wirken weniger durch Fleisch und Blut als über den (feinstofflichen) Ätherkörper. Der Ätherkörper ist eng an den physischen Körper angeschmiegt; bei einem starken, plötzlichen Schmerzereignis, das uns ein heftiges „Au!“ entlockt, gibt es ein Loch in den Ätherkörper, in welchen sich dann eine Schwellung, eine Beule oder eine Brandblase erhebt. Durch die hohe Schwingung der Young Living Öle schließt sich dieses Loch augenblicklich! Und dann ist es in Tat und Wahrheit so, als wäre nichts geschehen!

Es lohnt sich, PanAway auch bei kleineren Ereignissen, wie zum Beispiel dem Anstoßen des Schienbeins an der Bettkante, anzuwenden; es geht dann einfach sehr schnell vorbei.

Verstehen Sie jetzt, warum ich mein PanAway absolut immer in Reichweite habe?

4. THIEVES

Diese essenzielle Ölmischung aus Nelke, Zitrone, Zimtrinde, Eucalyptus radiata und Rosmarin hat ihren seltsamen Namen ('Diebe'), weil im Mittelalter Diebe sich mit diesen Ölen vor Ansteckung mit der Pest schützten, wenn sie Pestopfer beraubten. Thieves ist also eine sehr starke antibakterielle und antivirale Ölmischung.

Von allen Produkten, in denen diese Thieves-Ölmischung enthalten ist, brauche ich das Thieves-Spray am meisten; es hat einen festen Platz auf meinem Nachttisch. Wenn ich nachts erwache und es kratzt mich im Hals, sprühe ich einen Stoß Thieves in meinen Rachen und am Morgen ist alles vorbei! Auch hier gilt: Mit dem Handeln nicht bis zum Morgen warten, sonst ist das Halsweh schon in voller Blüte!

Es heißt zwar auf dem Sprayfläschchen 'nicht einnehmen', aber man kann gefahrlos

den Rachen damit behandeln. Dieses Spray ist auch ein guter Reisebegleiter zum Desinfizieren von Händen, Toilettensitzen etc.

Young Living hat eine ganze Reihe von Haushaltprodukten mit dieser Thieves-Ölmischung entwickelt; sie reinigen und desinfizieren hervorragend und übertönen jeden unangenehmen Geruch! Ich brauche sie gerne für den Kompostkübel und die Abfalltonne.

Wenn ich dann einmal wirklich erkältet bin, nehme ich dreimal täglich zwei bis vier Tropfen Thieves in Wasser. Bei jeder Einnahme von essenziellen Ölen ist es empfehlenswert, ein kleines Glas, zum Beispiel ein Likörglas, zu nehmen und mehrmals nachzuspülen, weil die Öle an der Glas-Innenseite anhaften. Die Öle können auch in Gelatinekapseln eingenommen werden.

Ich wende alle Öle immer unverdünnt an, sie wirken für mich so am sichersten. Es ist jedoch empfehlenswert, vorsichtig anzufangen: Zuerst auf die Fußsohlen auftragen oder an der Innenseite der Arme an einer kleinen Stelle testen und allenfalls mit Mandelöl oder Olivenöl zu gleichen Teilen verdünnen.

Was ich auf diesen Seiten mit Ihnen teile, sind ein paar ganz persönliche Erfahrungen, geprägt von meiner Begeisterung und meiner Dankbarkeit, dass es etwas so Kostbares wie diese essenziellen Öle auf unserem Planeten gibt und dass die Pflanzen uns ihre Essenzen zur Linderung unserer Beschwerden und für unser allgemeines Wohlbefinden zur Verfügung stellen. Diese Seiten sind jedoch keinesfalls eine fundierte Anleitung für den sicheren Gebrauch und die Anwendung von essenziellen Ölen.

Wenn Sie mehr als diesen 'Kick' wollen, müssen Sie sich auf die Öle einlassen, sie erobieren, studieren, ausprobieren, lieben und ehren. Sie werden erleben, dass Sie augenblicklich in einer freudigen, gehobenen Stimmung sind, wann immer Sie sich mit diesen Essenzen höchster Schwingung befassen. Außerdem werden Sie immer etwas zur Hand haben, das Ihnen hilft, allem wirkungsvoll zu begegnen, was im täglichen Leben so auf Sie zukommen mag. *

Ätherische Öle reinsten Qualität

Die meisten essenziellen Öle auf dem Markt sind aus Kostengründen zu schnell destilliert worden. Nicht so die Öle von **Young Living**. Die besten Rohstoffe, sorgfältig geerntet und langsam destilliert, ergeben Öle von therapeutischer Qualität, deren Wirkung auf Körper, Seele und Gesundheit erstaunlich sind. **Einen ausführlichen Artikel darüber finden Sie in der ZS 74, Seite 59 sowie auf unserer Internetseite.** Die englischsprachige Seite www.oil-testimonials.com bietet zudem eine Fülle an Erfahrungsberichten und Anwendungstipps.



Lavendel-Öl 15ml

Anzuwenden bei Infektionen, Zahnfleischbluten, Halskratzen, Grippe, Wunden, Brandwunden, Schlafproblemen (jeweils 1 Tropfen auf beide Fußsohlen einreiben). Kann über die Haut fehlende Eiweißstrukturen aufbauen. Wirkt anästhetisch, kann Erreger abtöten; ist herzkärfend und verleiht mehr Energie.

Bestell-Nr. 2002 CHF 39.50 / € 32.90
> [zum Shop](#)



Pfefferminz-Öl 15ml

Belebt. Macht einen klaren Kopf; mildert Kopfschmerzen; regt die Verdauung an; wirkt sättigend und verstärkt andere Öle in ihrer Wirkung.

Bestell-Nr. 2003 CHF 36.50 / € 30.55
> [zum Shop](#)



PanAway-Ölmischung

Gegen Schmerz und Muskelverspannungen. Zur Aufrechterhaltung der normalen Zellfunktion. Wird angewendet bei Knochenbrüchen, Hirschsütterung. Besteht aus: Wintergrün, Pfefferminze, Immortelle, Nelke.

5ml: Bestell-Nr. 2004 CHF 59.95 / € 50.15

15ml: Bestell-Nr. 2005 CHF 135.- / € 112.90
> [zum Shop](#)



Thieves-Öl 15ml

Die Mischung von Thieves (Diebe) beruht auf den Ergebnissen von Forschungsarbeiten über vier Räuber, die sich mithilfe von Nelken, Rosmarin und anderen aromatischen Kräutern schützten, während Sie Pestkranke beraubten. Diese Mischung wurde an einer Universität getestet. Besteht aus: Nelke, Rosmarin, Eucalyptus radiata, Zimt, Zitrone.

Bestell-Nr. 2006 CHF 57.50 / € 47.75
> [zum Shop](#)



Thieves-Spray 29ml

Ideal für die Verwendung an Türgriffen, Toilettensitzen und allen Oberflächen, die gereinigt und vor Staub, Schimmel und anderen unerwünschten Mikroorganismen geschützt werden müssen. Besonders hilfreich für unterwegs.

Einzelflasche Bestell-Nr. 2007 CHF 15.- / € 12.55

Dreierset Bestell-Nr. 2008 CHF 39.95 / € 33.40
> [zum Shop](#)



Thieves-Mundwasser

Eine spezielle Rezeptur aus ätherischen Ölen für einen frischen Atem. Die einzigartige Liposomen-Technologie (mit Lecithin aus der Sojapflanze) bindet die ätherischen Öle an die Mundschleimhäute für eine länger anhaltende Wirkung auf Zähne und Zahnfleisch. Enthält: Thieves-Mischung, Grüne Minze, Pfefferminze, Vetivergras.

Bestell-Nr. 2009 CHF 18.95 / € 15.70
> [zum Shop](#)