

## Raumluft desinfizieren:

Zum Desinfizieren der Raumluft und Viren zu hemmen eignen sich hervorragend ätherische Öle, diese können in Raumbefuchtungsgeräte als auch in Form von Raumsprays angewendet werden.

## Einige geeignete Aromasprays:

<b>Firma feeling:</b>		
Vitalität	Medicus	Stilles Örtchen
<b>Firma farfalla:</b>		
Bleib gesund	Sei erfrischt	

## Einige besonders geeignete ätherische Öle:

Alle Zitrus- und Nadelöle	Palmarosa	Rosengeranie
Melisse	Eukalyptus radiata	Teebaum
Ravintsara	Cajeput	Rose
Thymian Ct. linalool (mild)*	Pfefferminze	Rosmarin Ct. cineol (mild)

\* Dieser milde Thymian eignet sich für Kinder unter 3 Jahren sowie für ältere, gebrechliche Personen

\* Pfefferminzöl ist für Kinder unter 3 Jahren sowie bei spastischen Atemwegserkrankungen nicht geeignet. (Auf Pfefferminzhydrolat ausweichen)

**Wichtig:** Persönlich empfehle ich immer die Anwendung von „milden“ ätherischen Ölen, denn es macht keinen Sinn, wenn durch Fehlanwendung ätherischer Öle schwerwiegende Probleme wie Hautreizungen, Allergien, Atemwegsprobleme, ... ausgelöst werden.

## Möglichkeiten der Raumbefuchtung:

Raumbefuchtungsgerät	Befuchtungsart
Aromavernebler	✓ Vernebelt ohne Hitze mit Ultraschall, elektrisch
Keramik-Thermostein	✓ Verbreitung des Duftes durch elektrische Erwärmung des Keramik-Steines / sanfte Erwärmung/kein Geräusch
Duftsteine	✓ Verflüchtigung des ätherischen Öls mittels Raumtemperatur (Nachtkästchen, Schreibtisch, WC,...)
Tonfiguren zum Aufhängen	
Fresh Car Autobefuchtung	✓ Verbreitung des Duftes durch ins Auto strömende Luft



## Immunsystem stärken, Abwehr steigern:

Angst, ungesunder Stress, Unsicherheiten,... all das schwächt unsere körpereigene Abwehr, das **Immunsystem – unser Schutzschild** wird geschwächt.

Daher ist es empfehlenswert, einerseits entspannende Düfte in Form von Bädern, Massagen, **Raumbeduftung**,... anzuwenden, andererseits unsere „Schutzschild“ zu stärken.

## Immunsystem stimulierende, abwehrsteigernde ätherische Öle:

Ein Mix aus Zitrus- und Nadelöle	Cajeput	Myrte
	Ravintsara	Rosengeranie
	Teebaum	Jasmin
	Eukalyptus radiata	Rose
	Thymian Ct. linalool	Melisse
Weihrauch	Angelikawurzel	Kamille blau

## Entspannende, nervenberuhigende, stimmungsaufhellende ätherische Öle:

Alle Zitrus- und Nadelöle	Rose	Neroli
Lavendel	Rosengeranie	Melisse (gering dosieren)
Vanille	Tonkabohne	Benzoe
Angelika (sehr gering dosieren)	Iriswurzel	Atlas Zeder

2

**In diesem Sinne wünsche Ich uns Allen einen guten Start in den Frühling,  
Gesundheit und eine große Portion Lebensfreude !**

