

Raumluft desinfizieren:

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

Einige geeignete Aromasprays:

Firma feeling:		
Vitalität	Medicus	Stilles Örtchen
Firma farfalla:		
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 Raumbeduftung:

Raumbeduftungsgerät	Beduftungsart
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 Autobeduftung	✓ 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 !**

