

Täglich werden wir über die Coronanews informiert – täglich hat jeder die Chance etwas dagegen zu tun!



Natürlich vorsorgen und mit ätherischen Ölen das Risiko einer Ansteckung reduzieren. Unsere Pflanzen sind wahre Schätze. Ihre Aufgabe unter anderem ist es, sich der Herausforderung eines Angriffes durch Viren, Bakterien und Pilzen zu stellen. Die Pflanze produziert ätherische Öle welche diesen Kampf gegen z.B.: Viren aufnehmen. Diese wertvollen hochwirksamen ätherischen Öle können auch uns, bei richtiger Anwendung unterstützen.

Was kann ich tun, um eine Ansteckung zu vermeiden?

Reinige die Raumlufte oder versuche eine individuelle Beduftung mit einer Holzkluppe.

Ätherische Öle mit stark antiviralen Inhaltsstoffen sind:

**Zitrone
Ravintsara**

**Thymian
Weißtanne**

Raumbeduftung mittels einem Aromavernebler / Duftlampe:

Fülle die angegebene Menge an Wasser in einen für die Vernebelung geeigneten Diffusor oder deine Duftlampe und füge folgende ätherischen Öle bei.

1 Tropfen Zitrone
1 Tropfen Thymian
1 Tropfen Ravintsara
1 Tropfen Weißtanne



Eine Raumbeduftung ist zielführend, wenn diese für ca. 1,5 Stunden durchgeführt wird. Eine Überdosierung führt zu einer Überforderung unseres Geruchsinnes.

Bereich: Pflege - Aromapflege	Aromainfo – wir geben Viren weniger Chancen!	 GERIATRISCHE GESUNDHEITZENTREN
Verantwortliche/r: Trinker Franziska		
Seite: 2 von 2		

Die Desinfektion der Raumluft durch Aromavernebler wird bis zu 2 x pro Tag, wenn möglich morgens und frühen Nachmittag für je 1,5 Stunden empfohlen.

Individuelle Beduftung – Holzkluppe:

Damit kannst du dich sehr gut in öffentlichen Räumen, Zug, Straßenbahn schützen. Gib einen Tropfen eines ätherischen Öles auf eine saugfähige Holzkluppe und bringe diese in der Nähe deines Kopfes an – sehr einfach und sehr wirksam! Jedoch bitte nicht den ganzen Tag tragen, nur für die Zeit des Aufenthaltes in Räumen / Zügen bzw. max. für 1.5 Stunden da eine längere Anwendung ebenso zu einer Überforderung des Geruchsinnes führt.

Hände waschen & desinfizieren

Alt und bewährt – „Hände waschen“ damit schützt man SICH und ANDERE vor einer Ansteckung schützen.

Händedesinfektion ja – ich habe ein Rezept für dich:

„Natürliche Desinfektion deiner Hände“

100 ml Wodka oder Schnaps / Korn
20 Tropfen ätherisches Ravintsara Öl
20 Tropfen ätherisches Zitronenöl
10 Tropfen ätherisches Thymianaöl
10 Tropfen ätherisches Weißtannenöl
1 ml Glycerin

Sprühflaschen in individuellen Größen, damit kannst du dein eigenes natürliches Desinfektionsmittel an mehreren Stellen deponieren (Handdtasche, Büro, ...), um deine Hände zu desinfizieren.

Immunsystem stärken

Viel trinken, Sonne tanken, Bewegen, gesunde Ernährung, wohlfühlen, ...

Versuche für dich dein eigenes „Virenschutz-Programm“ zu erstellen und damit deine Gesundheit zu erhalten!

Mit vielen lieben Grüßen, Franziska Trinker

Erstellt am/von: Trinker Franziska, 4.3.2020	Geprüft am/durch: Trinker Franziska, 4.3.2020	Freigegeben ab/durch: Trinker Franziska, 4.3.2020	Prozess: Pflege	Verteiler:
--	---	---	--------------------	------------