



## Aus meiner Erfahrungsschatzkiste

Tipps von Doris Karadar  
Dipl. Erborista,  
Aromatologin,  
Heilpflanzenexpertin,  
Heilpraktikerin



**Weisst du, wie du mit natürlichen Mitteln das Immunsystem stärken und dich vor Viren, Keimen und Bakterien schützen kannst?**

Februar 2020 - 1. Ausgabe

Auf den folgenden Seiten habe ich einige Tipps, Rezepte und Infos für dich zusammengestellt.

## ÄTHERISCHE ÖLE SIND DIE SUPER HELFER GEGEN BAKTERIEN, VIREN, KEIME UND PILZE

**Wo finden wir Keime?** An den Händen, Türklinken, Wasserhähne, Lichtschalter, Einkaufswagen, Geländer, Bankomat, Geldautomat, Aufzug, Stuhl-Armlehnen, Handy, Fernsehbedienung. Praktisch alles was wir und auch andere Personen berühren oder anhusten. Die Viren überleben bis zu 18 Stunden auf den Gegenständen.

Bitte auch im Hotelzimmer erstmal immer gut durchlüften.

Und wenn möglich einen Raumspray mit natürlichen ätherischen Ölen zur Raumdeseinfektion oder auch als Kissenspray verwenden.