



Was kann ich tun um mich vor Keimen zu schützen?

Lächeln ist das neue Händeschütteln

- ✓ **Händewaschen:** regelmäßig Hände waschen mit Seife und warmen Wasser. Ca 20 bis 30 Sekunden lang die Seife auf Handflächen und Handrücken, sowie Daumen und Nägel verteilen. Mit warmen Wasser gut abspülen.
- ✓ **Händedesinfektion zum Selbermachen:**
Rezept für ein Händedesinfektionsspray für 100 ml:
BASIS REZEPT: 70-80 ml Alkohol (96% Vol) findet ihr in der Apotheke oder im Supermarkt, 40 bis 60 Tropfen reine ätherische Öle, 15 ml Hydrolat (Pflanzenwasser) oder destilliertes Wasser.
Hilfreich sind antiviral und antibakteriell wirksame ätherische Öle wie z.B. Litsea, Zitrone, Teebaum, Ravintsara, Thymian Ct. thymol, Speiklavendel, Manuka, Niaouli, Cajeput, Thymian Ct. linalool, Lorbeer, Weisstanne, Latschenkiefer, Melisse, Zypresse, Myrthe, Ingwer, Cistrose, Zitroneneucalyptus, Eucalyptus globulus oder radiata, Rosmarin Ct. cineol, Lavendel fein, Lavandin, Palmarosa, Ho-Blätter, Orange, Bergamotte oder Gewürznelke. Empfohlene Hydrolate sind: Melissen-, Rosen-, Lavendel-, Thymian-, Lorbeer- oder Orangenblütenhydrolat oder alternativ destilliertes Wasser.
Wer dafür sorgen möchte, dass seine Hände nicht zu sehr austrocknen gibt z.B. 1 bis 2 ml Glycerin oder 10 ml Aloe Vera Gel dazu.
REZEPT VIRO STOP FORTE: Auf 75 ml Alkohol 96% Vol. mit folgenden stark antiviral und antibakteriell wirkenden ätherischen Ölen gut vermischen: 20 Tr ätherisches Öl Litsea, 20 Tr. ätherisches Öl Ravintsara, 10 Tr äth Öl Zitrone, 10 Tr. äth Öl Teebaum, 10 Tr. äth. Öl Thymian CT. thymol. Gut verschütteln. 15 ml reines Aloe Vera Gel (beugt dem Austrocknen der Hände vor) und 10 ml Melissenhydrolat dazu geben. Alles gut verschütteln und in ein oder mehrere Glasfläschchen mit Sprühaufsatz abfüllen. Mehrmals täglich die Hände und Türklinken oder die Griffe vom Einkaufswagen desinfizieren.
- ✓ **Raumspray zum Selbermachen:** für eine Mischung von einem 100 ml Raumspray brauchen wir 80 ml reinen Alkohol (96% Vol.), 20 ml Melissenhydrolat (oder Wasser). Herstellung: Erst die ätherischen Öle mit dem Alkohol gut vermischen. **Rezeptur:** 20 Tr ätherisches Öl Zitrone, 10 Tr äth Öl Lemongrass, 10 Tr äth Öl Ceylon Zimt, 10 Tr Thymian CT. Thymol, 10 Tr äth Öl Gewürznelke, 10 Tr Teebaumöl (oder Manuka) und dann das Hydrolat dazugeben. Ihr könnt auch die ätherischen Öle verwenden die ihr zu Hause habt wie z.B. Nadelöle (Latsche, Kiefer, Weisstanne, Douglasie, Zirbe ecc) oder Lavendel fein, Lavandin. Achtung Raumsprays nie in die Nähe von Gesicht oder Augen sprühen. **Nicht verwenden, wenn Babys oder kleine Kinder unter 3 Jahren im Raum sind. Bitte informiere dich in einem guten Fachgeschäft was du verwenden kannst.**