

Angenehmes Raumklima

Die Qualität deiner Raumluft hat einen großen Einfluss auf dein Wohlbefinden!

5 wichtige Faktoren, die dein Raumklima beeinflussen:

1. ausreichend **Frischluft**
2. die richtige **Temperatur**
3. die optimale **Luftfeuchtigkeit**
4. **Schadstoffe** in der Luft
5. ausgesuchte **ätherische Öle**



Sorge für ausreichend Frischluft

Regelmäßiges Lüften (Stoßlüften für 5 – 15 Minuten) liefert deinem Körper nicht nur **mehr Sauerstoff**, sondern reguliert auch die **Luftfeuchtigkeit**. Optimal empfinden wir Werte **von 40-60%**. Auch die Zimmertemperatur hat einen entscheidenden Einfluss. Während du im **Wohnzimmer Temperaturen von 21-23°C** als angenehm empfindest, wirst du vielleicht auch schon bemerkt haben, dass du bei 17-20°C nachts besser schläfst.

Filtere Schadstoffe aus der Luft

Mit Hilfe grüner Zimmerpflanzen kannst du Schadstoffe aus der Raumluft filtern lassen.

Steigere dein Wohlbefinden mit ausgesuchten ätherischen Ölen

Ob entspannend, harmonisierend oder stimulierend – jedes ätherische Öl löst unterschiedliche Reaktionen aus. Am besten du verteilst die naturreinen Öle dafür schonend mit einem Ultraschalldiffuser.

Du kannst dadurch z.B. mit **ZITRUSÖLEN** deine **Konzentration** fördern, **Nervosität** beruhigen und deine **Stimmung** heben.

Mag. Irene Lang empfiehlt ihren Kunden **für die Wintermonate** gerne „eine Mischung aus Eukalyptus, Pfefferminze, Teebaum und Zitrone mit schleimlösender Wirkung **zur Linderung von Erkältungssymptomen**“.