

## Duftstick mit Lavendelöl (Röhreninhalator)

### Indikation

- Unruhe
- Oberflächliche Atmung
- Ängstlichkeit

### Wirkung

beruhigend, angstlösend, harmonisierend, krampflösend, entspannend, hustenreizstillend, antibakteriell

### Material

- Duftstick inklusive Baumwolldocht
- Baumwollstoff oder Papiertaschentuch (handtellergroß)  
+ Dose (lebensmittelecht) zum luftdichten Aufbewahren
- Lavendel fein 100% äth. Öl\* (Apotheker-/ Bioqualität)

\* z.B. Primavera, Farfalla, Neumond. Bei der Nennung der Hersteller handelt es sich lediglich um Beispiele, es können auch andere vergleichbare ätherische Öle verwendet werden

### Dauer und Häufigkeit

- mehrmals täglich möglich, bevorzugt abends

### Durchführung

- Baumwolldocht des Duftsticks mit 1-2 Tropfen ätherischem Öl beträufeln.
- Baumwolldocht in Duftstick geben und verschließen.
- Bei Bedarf Baumwolldocht rausnehmen und nachtropfen.

#### Falls kein Duftstick vorhanden:

- Tuch 2 - 3x falten.
- 1-2 Tropfen ätherisches Öl auf das Tuch tropfen.
- In der Dose luftdicht aufbewahren.

Bei Bedarf Duftstick oder Dose öffnen und daran riechen.

### Hinweise

- Bei Bedarf nachtropfen.
- Nach ein paar Tagen alles erneuern.
- Nicht verwenden bei Abneigung gegen die Substanz.
- Nicht verwenden bei Neigung zu allergischen Reaktionen auf ätherische Öle.