



PRIMAVERA®

WEB-Seminar für alle
„Ätherische Öle bei Erkältung“
Julia Trunzer

REZEPTSAMMLUNG

Seite 1 von 5



1. Hygienetücher

- 40 ml Weingeist (96%)
- 10 ml destilliertes Wasser
- 25° **Lorbeerblätter bio**
- 10° **Zitrone demeter**

Spray ansetzen und Tücher damit befeuchten. Sehr praktisch zur Reinigung von Händen und Flächen unterwegs.

2. Handhygiene Seife

- 100 ml neutrale Flüssigseife
- 12° **Teebaum bio**
- 20° **Lavendel fein bio**

Hände gründlich einseifen, 20 Sekunden verreiben und mit warmem Wasser waschen.

3. Schlaf gut!

- 50 ml **Mandelöl bio**
- 4° **Mandarine rot bio**
- 4° **Lavendel fein bio**

Fußöl für die Fußmassage vor dem Schlafengehen.

PRIMAVERA LIFE GmbH · 100 % NATURREINE ÄTHERISCHE ÖLE · BIO- & NATURKOSMETIK · WOHLFÜHLPRODUKTE

Naturparadies 1
D-87466 Oy-Mittelberg
www.primaveralife.com

Tel + 49 8366 8988-0
Fax +49 8366 8988-4099
info@primaveralife.com

Geschäftsführung: Martin Frevert, Kurt Ludwig Nübling
Registergericht Kempten HRB 3510
USt.-Id. Nr. DE 128 797 246





PRIMAVERA®

WEB-Seminar für alle
„Ätherische Öle bei Erkältung“
Julia Trunzer

REZEPTSAMMLUNG

Seite 2 von 5



4. Raumbeduftung

Waldbaden-Immunkraft

- 5° Weißtanne bio
- 4° Zitrone demeter

Infektabwehr

- 4° Pfefferminze bio
- 3° Lemongrass bio
- 3° Zitrone demeter

Schniefnäschen (ab 4 Jahren)

- 3° Cajeput extra
- 2° Benzoe Siam bio
- 1° Lavendel fein bio

5. Ölziehen mit Sesamöl

100 ml Sesamöl bio

- 5° Zitrone demeter
- 2° Teebaum bio
- 1° Lorbeerblätter bio

Rezept aus „Ätherische Öle in der Erkältungszeit“ von Maria M. Kettenring und Anusati Thumm

PRIMAVERA LIFE GmbH · 100 % NATURREINE ÄTHERISCHE ÖLE · BIO- & NATURKOSMETIK · WOHLFÜHLPRODUKTE

Naturparadies 1
D-87466 Oy-Mittelberg
www.primaveralife.com

Tel + 49 8366 8988-0
Fax +49 8366 8988-4099
info@primaveralife.com

Geschäftsführung: Martin Frevert, Kurt Ludwig Nübling
Registergericht Kempten HRB 3510
USt.-Id. Nr. DE 128 797 246





PRIMAVERA®

WEB-Seminar für alle
„Ätherische Öle bei Erkältung“
Julia Trunzer

REZEPTSAMMLUNG

Seite 3 von 5



6. Rachenspray & Gurgelsalz

Grundmischung:

- 1 Teil **Nelkenknospe bio**
- 3 Teile **Latschenkiefer bio**
- 3 Teile **Orange demeter**

Rachenspray

- 5° der Grundmischung
- 5 ml Wodka
- 30 ml **Pflanzenwasser**

3 bis 5 x täglich einen Sprühstoß in den Rachen geben

Gurgelsalz

- 1 EL **Mandelöl bio**
- 10° Grundmischung
- 50 g Meersalz

Ätherische Öle in das Mandelöl geben. In ein Schraubglas geben und schwenken. Mit Meersalz auffüllen und gut schütteln. Für ein Mundwasser 1 TL der Mischung in lauwarmes Wasser geben und gurgeln.

7. Latschenkiefer-Massageöl

- 50 ml **Mandelöl bio**
- 4° **Zitrone demeter**
- 3° **Lavendel fein bio**
- 4° **Latschenkiefer bio**
- 2° **Fichtennadeln sibirisch**

PRIMAVERA LIFE GmbH · 100 % NATURREINE ÄTHERISCHE ÖLE · BIO- & NATURKOSMETIK · WOHLFÜHLPRODUKTE

Naturparadies 1
D-87466 Oy-Mittelberg
www.primaveralife.com

Tel + 49 8366 8988-0
Fax +49 8366 8988-4099
info@primaveralife.com

Geschäftsführung: Martin Frevert, Kurt Ludwig Nübling
Registergericht Kempten HRB 3510
USt.-Id. Nr. DE 128 797 246





PRIMAVERA®

WEB-Seminar für alle
„Ätherische Öle bei Erkältung“
Julia Trunzer

REZEPTSAMMLUNG

Seite 4 von 5



8. Sonnige Gedanken

- 50 ml Johanniskrautöl bio
- 1° Neroli 10%
- 1° Benzoe Siam bio
- 5° Mandarine rot bio

Wunderbar für Arm- & Handmassagen oder Einreibungen geeignet.

9. Lorbeerbad

- 2 EL Basensalz
- 4° Lorbeerblätter bio
- 2° Myrte türkisch bio
- 1° Lavandin demeter

Rezepte aus „Ätherische Öle in der Erkältungszeit“ von Maria M. Kettenring und Anusati Thumm

10. Kinder-Erkältungsöl

- 50 ml Mandelöl bio
- 2° Fichtennadeln sibirisch
- 2° Cajeput extra

PRIMAVERA LIFE GmbH · 100 % NATURREINE ÄTHERISCHE ÖLE · BIO- & NATURKOSMETIK · WOHLFÜHLPRODUKTE

Naturparadies 1
D-87466 Oy-Mittelberg
www.primaveralife.com

Tel + 49 8366 8988-0
Fax +49 8366 8988-4099
info@primaveralife.com

Geschäftsführung: Martin Frevert, Kurt Ludwig Nübling
Registergericht Kempten HRB 3510
USt.-Id. Nr. DE 128 797 246





PRIMAVERA®

WEB-Seminar für alle
„Ätherische Öle bei Erkältung“
Julia Trunzer

REZEPTSAMMLUNG
Seite 5 von 5



11. Nase-frei-Öl

- 10 ml Aloe Vera Öl bio
- 1° Latschenkiefer bio
- 1° Cajeput extra
- 1° Eukalyptus radiata bio
- 1° Lavandin demeter

Mehrmals täglich die Nasenflügel damit einreiben.
Rezept aus „Ätherische Öle in der Erkältungszeit“ von Maria M. Kettenring und Anusati Thumm.

12. Bronchialöl

- 10 ml Mandelöl bio
- 1° Thymian Thymol bio
- 1° Angelikawurzel bio
- 1° Ysop bio

Mehrmals täglich Brust und Rücken einreiben.
Rezept aus „Ätherische Öle in der Erkältungszeit“ von Maria M. Kettenring und Anusati Thumm

Dir fehlt noch das ein oder andere Öl?
Alle Öle und das Buch sind bereits zu unserem Online-Shop verlinkt.

* 1° = 1 Tropfen

PRIMAVERA LIFE GmbH · 100 % NATURREINE ÄTHERISCHE ÖLE · BIO- & NATURKOSMETIK · WOHLFÜHLPRODUKTE

Naturparadies 1
D-87466 Oy-Mittelberg
www.primaveralife.com

Tel + 49 8366 8988-0
Fax +49 8366 8988-4099
info@primaveralife.com

Geschäftsführung: Martin Frevert, Kurt Ludwig Nübling
Registergericht Kempten HRB 3510
USt.-Id. Nr. DE 128 797 246

