



Natürlich-duftende WOHNRÄUME, aber wie?

RAUMDÜFTE Ganz leicht selbst gemacht

Ob nach einem Raclette oder einem Fleischfondue – schlechte Gerüche verbreiten sich rasch in der ganzen Wohnung. Hier 3 Varianten gegen die fiesen Gerüche.



RAUMDUFT

- Konfiglas (etwa 2dl)
- 100g Natron
- Selbstgetrocknete Gartenkräuter
- 5–10 Tropfen ätherisches Öl mit der gewünschten Duftnote

Anleitung: Glas mit Natron füllen, Kräuter und ätherisches Öl begeben. Löcher in den Deckel bohren, verschliessen und in der Küche aufstellen. Ab und zu mischen.



RAUMSPRAY

- 1 kleine Sprühflasche
- 80ml destilliertes Wasser
- 20ml Alkohol (mind. 40%)
- 15–20 Tropfen ätherisches Öl mit der gewünschten Duftnote

Anleitung: Alle Zutaten mischen und in eine kleine Sprühflasche füllen. Fertig ist dein eigener Lieblingsraumspray.



AUTODUFT

- 2–3 nicht lackierte Holzkugeln
- 2–3 Filzkugeln aus reiner Wolle
- Hanfkordel
- Schere und Nadel
- Ätherisches Öl mit der gewünschten Duftnote
- Konfiglas

Anleitung: Hanfkordel beliebig lang zuschneiden, Filz- und Holzkugeln über beide Schnürchen auffädeln. Kordel zuknoten. «Autoduft» in ein Konfiglas legen, Duftöl begeben und zugedeckt stehen lassen bis die Kugeln das ätherische Öl vollständig aufgesogen haben. Nach 2–3 Wochen Duft erneuern.

TIPP ZUR AUSWAHL VON ÄTHERISCHEN ÖLEN:

- Natürliche Frische: Zitrusfrüchte, Rosmarin, Minze
- Insekten fernhalten: Nelken, Lorbeerblätter, Basilikum
- Innere Ruhe: Kamille, Zimt, Lavendel

gemeinsam.kompetent.engagiert.
**Wir, die
Frauen
vom Land.**
landfrauen.ch



SILVIA AMAUDRUZ