



Unsere drei
DIY-Anleitungen
zum Wohlfühlen!

Unsere Do-it-Yourself Wohlfühl-Ideen

- ✓ DIY-Raumlufterfrischer
- ✓ DIY-Schlaf-gut-Spray
- ✓ DIY-Deo

Lass Dich inspirieren...

...und inspiriere auch gerne uns mit einer E-Mail an kjl@drk-tbb.de oder mit einem Beitrag auf unserer JRK-Facebookseite („JRK KV Tauberbischofsheim“)!

Bilder: © Melanie Pfohl

DIY-Raumlufterfrischer

Zaubere Deinen individuellen Raumlufterfrischer! :-)

Du brauchst...

- ✓ 100-150g Natron
- ✓ 10-20 Tropfen ätherisches Öl (z.B. Orangen-, Lavendel- oder Eukalyptusöl)
- ✓ Ein Schraubglas (ohne Deckel)
- ✓ Einen dünnen Stoffrest (z.B. Perlon-Strumpfhose)
- ✓ Gummiband oder Schnur

So geht's...

Fülle das Glas etwa zur Hälfte mit Natron.

Gib dann, je nach bevorzugter Duftintensität, ätherisches Öl hinzu.

Befestige den Stoffrest mit Gummiband/Schnur auf dem Glas.

Schüttle Deinen Raumlufterfrischer vor dem Aufstellen im Bad, um die Zutaten zu vermischen.



DIY-Schlaf-gut-Spray

Zaubere Dein persönliches Schlaf-gut-Spray! :-)

Du brauchst...

- ✓ 40ml geruchsneutralen Alkohol (40% Vol., z.B. Wodka)
- ✓ 60ml destilliertes/gekochtes Wasser
- ✓ 30 Tropfen schlafförderndes, ätherisches Öl (z.B. Vanille-, Kamille-, Orangenblüte-, Lavendel-, Mandarine- oder Hopfenöl)
- ✓ Eine leere Sprühflasche (min. 100ml Volumen)

So geht's...

Fülle Wasser und Alkohol in die Sprühflasche.

Gib dann das ätherische Öl tropfenweise hinzu.

Verschließe anschließend die Sprühflasche und schüttle sie kräftig. Vor jeder Anwendung solltest Du sie erneut aufschütteln.



DIY-Deo

Stelle Dein Deo selbst her - ohne Aluminium! :-)

Du brauchst...

- ✓ 2 TL Natron
- ✓ 1-2 TL Speisestärke
- ✓ 5 Tropfen ätherisches Öl (z.B. Lavendel-, Rosen- Hyazinthe- oder Fliederöl)
- ✓ 100 ml Wasser
- ✓ Einen leeren Deoroller (z.B. aus der Apotheke oder recycelt)

So geht's...

Erhitze das Wasser in einem Topf und rühre die Speisestärke unter. Lass die Mischung kurz aufkochen, bis sie eine sirupartige Konsistenz hat. Dann muss die Mischung auf circa 30°C abkühlen.

Rühre nun das Natron unter, bis es sich aufgelöst hat. Gib das ätherische Öl hinzu, und rühre die Mischung gut um.

Nun kannst Du sie in den leeren Deoroller füllen.