

Leseprobe aus: **Die kleine Duft-Manufaktur** von Fern Green.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.



Hier geht's zum Buch

[>> Die kleine Duft-Manufaktur](#)



Fern Green



Die kleine
**Duft-
Manufaktur**

Mit natürlichen Zutaten
& ätherischen Ölen

60 Rezepturen für Parfums,
Raumdüfte, Potpourris und mehr

INHALT

Vorwort	6	Eau de Cologne mit Orange & Minze	52
Welcher Typ soll es sein?	8	Ölroller mit Kräuterduft	54
Kopf-, Herz- und Basisnote	10	Ölroller für den Urlaub	56
Mischungsverhältnisse	11	Vitalisierender Duftroller	58
Die Nase schulen	12	Anti-Stress-Roller	60
Duftfamilien	14	Duftroller mit Tee und Rose	62
Der Duftkreis	16	Exotischer Duftroller	64
Eigene Düfte kreieren	18	Beruhigender Lavendelroller	66
Zutaten & Materialien	20	Rosenwasser-Spray	68
Sonstiges Zubehör	22	Haar- & Körperspray mit Lavendel	70
Lagern, verwenden & auffrischen	24	Haarduft mit Aloe vera	72
Bienenwachs schmelzen	26	Belebendes Zitrus-Körperspray	74
Duftsäckchen nähen	27	Orangenblütenspray	76
Das Vokabular der Düfte	28	Körperspray mit Himalajasalz	78
		Deospray mit Teebaumöl	80
		Belebendes Cremeparfum	82
	30	Beruhigendes Cremeparfum	84
		Gute-Laune-Cremeparfum	86
	32	Exotisches Cremeparfum	88
	34	Sinnliche Duftstifte	90
	36	Würzige Duftstifte	92
	38	Feuchtigkeits-Cremewürfel	94
	40	Feierabend-Badesalz	96
	42	Vitalisierendes Badesalz	98
	44	Badesalz-Pralinen	100
	46	Cremebad mit Kamille & Zitrone	102
	48	Zitrusfrische Körperbutter	104
	50		

Körperdüfte

Raumdüfte

Blumig-frisches Duftspray	32	Relax-Raumspray	108	Beruhigende Duftkerze im Glas	150
Belebendes Duftspray	34	Duftstecker-Nachfüllung	110	Gute-Laune-Duftkerzen	152
Ausgleichendes Duftspray	36	Beruhigender Stäbchen-Diffuser	112	Duftende Bienenwachs-Teelichter	154
Gute-Laune-Duftspray	38	Raumduft im Blumentopf	114	Blumige Wachsriegel	156
Unisex-Duftspray	40	Raumduft mit Wasserperlen	116		
Beruhigendes Lavendelparfum	42	Kiefernduft im Glas	118	Register	158
Rosenblütenparfum	44	Gel-Raumduft mit Kräutern	120	Dank	160
Jasminparfum gegen Stress	46	Lufterfrischer aus Filz	122		
Holunderblütenparfum	48	Duftende Trockenblumen	124		
Eau de Cologne mit Vanille & Rose	50	Getrocknete Früchte	126		
		Winterliche Duftsäckchen	128		
		Rosenduft-Beutel für den Schrank	130		
		Erfrischendes heißes Potpourri	132		
		Willkommens-Raumduft	134		
		Heißes Herbst-Potpourri	136		
		Heißes Potpourri mit Ingwer	138		
		Heißes Advents-Potpourri	140		
		Bunte Räucherstäbchen	142		
		Schmelzwachs mit Rosenduft	144		
		Schmelzwachs mit Sommerduft	146		
		Duftende Wachsriegel	148		





VORWORT

Mögen Sie Parfums und Raumdüfte? Gefallen Ihnen die Gerüche von Blüten, Bäumen und Pflanzen? Würden Sie diese Düfte gerne mit einfachen, natürlichen Mitteln einfangen? Dann halten Sie das richtige Buch in der Hand. Hier lernen Sie, mit natürlichen Zutaten und ätherischen Ölen Düfte für den Körper und die Wohnung zu komponieren.

Düfte spielen im Alltag eine wichtige Rolle, denn der Geruchssinn beeinflusst das Wohlbefinden und das Glücksgefühl. Manche Gerüche wirken sich auf die Stimmung, das Kaufverhalten oder die geistige Wachheit aus. Viele Menschen mögen bestimmte Gerüche, etwa den Duft von frisch gemähtem Gras oder einfach den Duft des Sommers. Manchmal genügt auch schon eine zarte Duftwolke, um fast vergessene Erinnerungen wieder erwachen zu lassen.

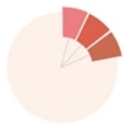
Von allen Sinnen nutzen wir unseren Geruchssinn am wenigsten und nehmen ihn als eine Selbstverständlichkeit hin. Er steht im Zusammenhang mit primitiven Strukturen des Gehirns, die Gerüche mit vergangenen Erfahrungen verknüpfen. Mehr als alle anderen Sinne hat der Geruchssinn mit Stimmungen, Emotionen und Verhaltensweisen zu tun.

In den letzten Jahrzehnten hat das Interesse an selbst hergestellten Düften stark zugenommen. Vielen Menschen macht es Freude, Düfte aus dem Garten oder der freien Natur einzufangen. Kommerzielle Produkte enthalten oft fragwürdige oder sogar schädliche Chemikalien. Doch es geht auch ohne. In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie die Frische der Düfte mit natürlichen Zutaten und ätherischen Ölen einfangen können. Außerdem lernen Sie, Düfte einzuordnen und eigene Mischungen zu kreieren.

In den beiden Rezeptkapiteln finden Sie über 60 wohlriechende Rezepturen, vom alkoholhaltigen Parfum über Duftbalsam und Wäscheduft bis hin zu parfümierten Kerzen. Sie können aber auch selbst mit den Duftzutaten experimentieren und eigene Kompositionen entwickeln – für sich selbst oder zum Verschenken. Viel Freude dabei.

EIGENE DÜFTE KREIEREN

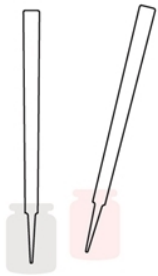
Viele Rezepturen in diesem Buch basieren auf beliebten Duftmischungen. Beim Mischen können Sie sich exakt an die Vorgaben halten oder diese nur als Richtlinie betrachten und selbst experimentieren. Nachfolgend erfahren Sie, wie Sie beim Komponieren eigener Düfte am besten vorgehen.



1.

Ein Thema wählen

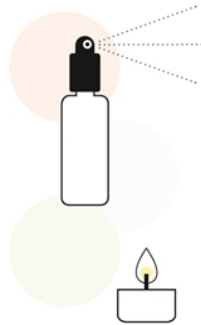
Dabei hilft der Duftkreis (siehe Seite 16). Sie können sich auf eine Duftfamilie beschränken, aber auch zwei oder drei kombinieren.



2.

Verschiedene Mischungen testen

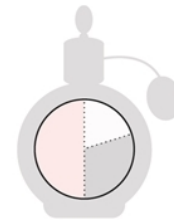
Prüfen Sie mithilfe von Papierstreifen, welche Mischung Ihnen am besten gefällt (siehe Seite 12–13). Notieren Sie die Ergebnisse.



3.

Den Parfumtyp wählen

Soll es ein Körper- oder ein Raumduft werden? Ein Öl, ein Spray oder ein festes Produkt? Wählen Sie eine Rezeptur (ab Seite 30), an der Sie sich orientieren.



4.

Mengenverhältnisse festlegen

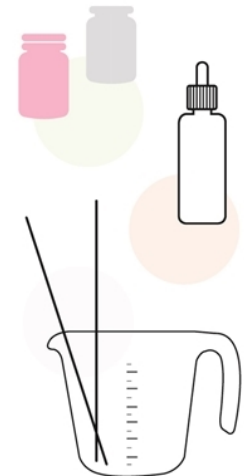
Legen Sie fest, welche prozentualen Anteile Kopf-, Herz- und Basisnote (siehe Seite 11) in Ihrer Mischung haben sollen.



5.

Die Mengen berechnen

Rechnen Sie aus, wie viel Sie von den einzelnen Zutaten benötigen. Orientieren Sie sich dabei an der gewählten Rezeptur.



6.

Das Parfum herstellen

Legen Sie alle Zutaten, Materialien und benötigtes Zubehör bereit. Jetzt können Sie beginnen, Ihren ganz individuellen Duft zu mischen.

GUTE-LAUNE-DUFTSPRAY

Sind Sie heute schon mit schlechter Laune aufgewacht? Braucht vielleicht eine Freundin etwas Aufmunterung? Dann ist dieser Duft ideal, für Sie oder als Geschenk.

Ergibt 80ml



Herstellung: 10 Minuten
Reifen: 2 Tage–6 Wochen



ZUTATEN & ZUBEHÖR

5 ml Jojobaöl (oder süßes Mandelöl)
Ätherische Öle: 25 Tropfen Weißfichte, 25 Tropfen Bergamotte
50ml Wodka • 30ml Wasser (gefiltrert, destilliert oder Mineralwasser)

—
Zerstäuberflasche aus Glas (80ml)



Jojobaöl und ätherische Öle in die Flasche geben. Wodka und Wasser zugießen, verschließen und alles einige Minuten kräftig schütteln. Die Mischung mindestens 2 Tage (maximal 6 Wochen) an einem kühlen, dunklen Ort ruhen lassen. Dabei wird der Duft immer stärker und ist nach 6 Wochen am intensivsten.

ÖLROLLER MIT KRÄUTERDUFT

Lorbeerblätter geben diesem Roller einen wunderbar aromatischen Kräuterduft mit Anklängen von Thymian und Oregano.

Ergibt 30 ml
Herstellung: 5 Minuten



Kochen: 20 Minuten
Reifen: 2–6 Wochen



ZUTATEN & ZUBEHÖR

15 frische Lorbeerblätter • 30 ml Olivenöl

Ätherische Öle: 10 Tropfen Weihrauch, 5 Tropfen Atlaszeder, 2 Tropfen Vetiver

Topf • Käseleinen • Mini-Trichter (oder Pipette) • Glasflasche mit Roller (30 ml)



Lorbeerblätter und Olivenöl in einen Topf geben, knapp bis zum Siedepunkt erhitzen und 20 Minuten schwach köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Durch Käseleinen in einen Messbecher abgießen. Die ätherischen Öle einrühren und die Mischung mithilfe des Trichters in die Flasche füllen. Den Roller aufsetzen und mit dem Deckel zuschrauben. Die Flasche 5–10 Sekunden zwischen den Händen rollen, damit sich die Öle mischen. An einem kühlen, dunklen Ort 2–6 Wochen reifen lassen. Auf Schläfen, Hals und Handgelenke auftragen.

BELEBENDES CREMEPARFUM

Dieser Duft kommt wie gerufen, wenn Sie mal einen Durchhänger haben. Einfach eine kleine Menge auf dem inneren Handgelenk verreiben und schnuppern!

Ergibt 30 ml
Herstellung: 5 Minuten



Schmelzen: 10 Minuten
Härten: 30 Minuten



ZUTATEN & ZUBEHÖR

1 EL Bienenwachspellets • 1 EL süßes Mandelöl (oder Jojobaöl, Traubenkernöl)
Ätherische Öle: 15 Tropfen Bergamotte, 10 Tropfen Zitrone, 5 Tropfen Orange,
5 Tropfen Mandarine

—
hitzebeständiger Becher mit Griff • Topf • Holzstäbchen
2 Metalldöschen (à 15 ml, z.B. von Lippenbalsam)



Wachs und Mandelöl in den Becher geben und den Griff über den Topfrand hängen (siehe Seite 26). Den Topf mit Wasser füllen und aufkochen. Bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen, bis das Wachs schmilzt. Vorsichtig vom Herd nehmen und mit dem Holzstäbchen umrühren. Die ätherischen Öle ins Wachs rühren und die Mischung in die Döschen füllen. Die Deckel locker auflegen (nicht ganz schließen, um Kondenswasserbildung zu vermeiden) und die Creme in etwa 30 Minuten fest werden lassen. Der Duft des Parfums wird mit zunehmender Reifezeit intensiver.

VITALISIERENDES BADESALZ

Dieses Badesalz regt alle Sinne an und lockert die Muskulatur des Körpers.

Ergibt 600 g
Herstellung: 10 Minuten



Backen: 15 Minuten
Trocknen: über Nacht



ZUTATEN & ZUBEHÖR

300 g Epsom-Salz • 300 g rosa Himalajasalz (oder Meersalz, Steinsalz)
75 g Natron • 5 Tropfen gelbe Lebensmittelfarbe • 1 EL süßes Mandelöl
Ätherische Öle: 1 EL Zitrone, 1 EL Orange

Backblech • Alufolie • Schüssel (Glas oder Porzellan)
Kochlöffel • luftdichtes Gefäß

VARIANTE

Das Badesalz können Sie nach Belieben mit anderen ätherischen Ölen und Farben abwandeln.



Mischung für freie Atemwege: je 1 EL ätherische Öle Pfefferminze und Eukalyptus, 5 Tropfen blaue oder grüne Lebensmittelfarbe



Den Backofen auf 80 °C vorheizen, das Backblech mit 2 Lagen Alufolie belegen. Epsom- und Himalajasalz in der Schüssel mischen. Das Natron dazusieben, Mandelöl und ätherische Öle zugeben und gut verrühren. Die Lebensmittelfarbe untermischen (für eine intensivere Farbe, mehr Tropfen zugeben). Die Mischung auf das Blech geben und mit dem Kochlöffel gleichmäßig verteilen. Im Ofen (Mitte) 15 Minuten backen, dabei alle 5 Minuten durchmischen. Aus dem Ofen nehmen, nochmals umrühren und über Nacht offen erkalten lassen. Danach in ein luftdicht schließendes Gefäß füllen.

BERUHIGENDER STÄBCHEN-DIFFUSER

Solche Raumdüfte sehen hübsch aus und sind schnell gemacht. Statt Zweigen können Sie spezielle Duftstäbchen aus dem Fachhandel verwenden.

Ergibt 1 Diffuser-Füllung



Herstellung: 20 Minuten
Trocknen: 45–60 Minuten



ZUTATEN & ZUBEHÖR

6–12 Zweige (5–20 cm lang je nach Größe des Gefäßes, oder Schilfhalm)
60 ml süßes Mandelöl • Ätherische Öle: je 2 TL Orange, Weihrauch, Zimt

Backblech • Sparschäler • Gefäß aus Glas oder Keramik (Becher, Vase)

VARIANTEN

Mit anderen ätherischen Ölen geben Sie den Stäbchen einen neuen Duft.



Gute Nacht: je 2 TL Lavendel, Zedernholz, Weihrauch



Guten Morgen: je 3 TL Orange, Pfefferminze



Den Backofen auf 90 °C vorheizen. Die Zweige auf das Backblech legen und im Ofen (Mitte) 45–60 Minuten trocknen. Dadurch werden Insekten und Larven abgetötet, und das trockene Holz saugt sich später besser voll. Abkühlen lassen, dann die Rinde mit dem Sparschäler entfernen. Mandelöl und ätherische Öle in das Gefäß füllen und vorsichtig mischen. So viele Stäbchen ins Öl stecken, wie durch die Öffnung des Gefäßes passen. Nach 10–15 Minuten die Stäbchen umdrehen. Das Drehen alle paar Tage wiederholen und die Stäbchen ersetzen, wenn sie zu stark gesättigt sind. Die Ölmischung bei Bedarf nachfüllen.