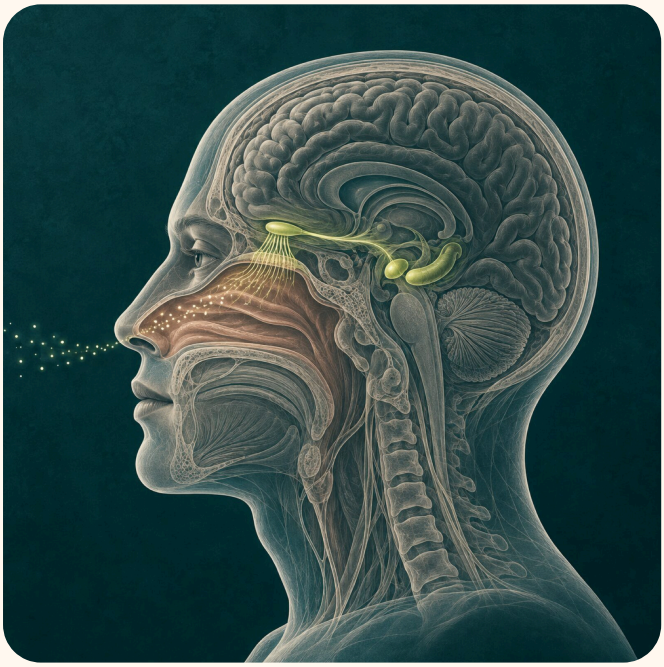
Der GOOD. Duftguide

Ein Duft für jeden Moment zu Hause

Warum Duft so schnell wirkt

Dein Geruchssinn ist der einzige Sinn mit einem kurzen Draht zu dem Teil deines Gehirns, in dem Gefühle und Erinnerungen verarbeitet werden. Deshalb steht man bei einem Hauch Zimt plötzlich wieder in Omas Küche, noch bevor man weiß, warum.

Duft lenkt auch unser Verhalten, oft ganz unbemerkt. In der Studie von Holland und Kollegen (2005) aßen Menschen einen krümeligen Keks in einem Raum, in dem ein leichter Zitrus-Putzmittelduft hing. Sie wischten die Krümel häufiger vom Tisch als Menschen ohne Duft, und keiner hatte den Duft selbst bemerkt.



Von der Nase direkt in den Teil deines Gehirns für Gefühle und Erinnerungen.

So nutzt du deinen Diffuser

1. Füll den Diffuser bis zur Markierung mit Wasser.
2. Gib 6 bis 8 Tropfen Öl hinein. Mehr ist nicht besser, nur stärker.
3. Lass den Diffuser 30 bis 60 Minuten laufen und gönn ihm dann eine Pause. Deine Nase gewöhnt sich an einen Duft und riecht ihn nach einer Weile kaum noch. Nach der Pause riechst du wieder alles.

- Mach zwischendurch ein Fenster auf. Frische Luft und ein schöner Duft vertragen sich bestens.
- Kinder und Haustiere: Lass die Tür offen, damit sie rausgehen können, wenn ihnen der Duft nicht gefällt. Bei Vögeln bist du besonders vorsichtig und nutzt den Diffuser lieber in einem Raum, in den sie nicht kommen.
- Einmal pro Woche sauber machen: etwas Wasser mit einem Schuss Essig, kurz laufen lassen, auswischen und trocknen lassen.

Duftmischungen für jeden Moment

Aufräummodus

6 Tropfen **Motivate**. Lieber selbst mischen? 4 Tropfen **Wild Orange**, 2 Tropfen **Lemon** und 1 Tropfen **Peppermint**.

Frische Küche

6 Tropfen **Citrus Bliss**, nach dem Kochen oder wenn gerade die Spülmaschine aufging.

Homeoffice

4 Tropfen **Wild Orange** und 2 Tropfen **Peppermint**. Klar und frisch, auch im Nachmittagstief um halb drei.

Wald im Wohnzimmer

6 Tropfen **Shinrin-yoku**. Für Regentage, an denen du trotzdem in den Wald möchtest.

Frische Luft, wenn die Fenster zu bleiben

6 Tropfen **Air-X**. Leicht und ein bisschen zitrusfrisch, schön im Wohnzimmer im Winter.

Gelassen bleiben, wenn viel los ist

6 Tropfen **Adaptiv**. Wenn der Kalender voll ist und alle gleichzeitig etwas von dir wollen.

Willkommen zu Hause

6 Tropfen **Cheer**. Schalt den Diffuser ein, wenn Besuch kommt, oder für dich selbst, wenn du heimkommst. Mein persönlicher Favorit: 4 Tropfen **Cheer** und 4 Tropfen **Air**. Probier es aus, das duftet einfach herrlich!

Abends, alles an seinem Platz

6 Tropfen **Serenity**, oder 4 Tropfen **Lavender** mit 2 Tropfen **Cedarwood**.

Schlafzimmer

6 Tropfen **Air**, eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen. Danach darf der Diffuser aus.

Allzweckreiniger mit Zitrone

Du brauchst

- eine Sprühflasche aus Glas (500 ml)
- 250 ml Wasser
- 250 ml Reinigungsessig
- 15 Tropfen **Lemon**

So geht's

1. Wasser und Essig in die Flasche gießen.
2. Die Tropfen **Lemon** dazugeben, Deckel drauf und schütteln.
3. Vor jedem Gebrauch kurz schütteln, denn Öl und Wasser vermischen sich nicht von allein.

Gut für Arbeitsplatte, Waschbecken, Wasserhahn und Tisch. Nicht auf Marmor oder Naturstein, denn Essig greift die Oberfläche an. Glas nimmst du, weil reines Zitrusöl manche Kunststoffe weich macht.

Welcher Diffuser?

Ich nutze selbst am häufigsten den Petal und den Laluz, und preislich finde ich sie die beste Wahl. Beide gibt es auch im Set mit Öl.

Petal Diffuser 2.0

Mein Diffuser fürs Schlafzimmer. Er ist aus Kunststoff, fällt er also mal vom Nachttisch, geht nichts kaputt. Mit 240 ml Wasser und dem Intervallmodus läuft er bis zu 12 Stunden.

Ansehen →

Petal Diffuser Trio →

mit Wild Orange und Lavender

Laluz Diffuser

Sieht in der Küche oder im Wohnzimmer, wo öfter Besuch ist, richtig edel aus. Mit Glasaufsatz und Stimmungslicht in drei Stufen.

Ansehen →

Laluz Diffuser & Citrus Bliss →

Warum ich reine ätherische Öle wähle

In einer amerikanischen Untersuchung von Steinemann (2016) gab gut ein Drittel der Befragten an, Beschwerden durch parfümierte Produkte zu bekommen, etwa durch Raumsprays, Duftkerzen und Weichspüler. Am häufigsten genannt wurden Kopfschmerzen und Atembeschwerden.

Bei einem Raumspray oder einer Duftkerze steht oft nur "Parfum" auf dem Etikett, und dahinter können Dutzende Stoffe stecken. Bei einem reinen ätherischen Öl von doTERRA weißt du, was du dir ins Haus holst: eine Pflanze oder eine Mischung aus Pflanzen, die alle auf dem Etikett stehen, und jede Charge auf Reinheit getestet.

Auch bei reinen Ölen gilt: in Maßen, und zwischendurch lüften.

So kommst du an deine Öle

Klick auf ein Fläschchen, dann landest du auf der Produktseite mit allem über das Öl.

Motivate

Ansehen ›

Citrus Bliss

Ansehen ›

Wild Orange

Ansehen ›

Lemon

Ansehen ›

Peppermint

Ansehen ›

Shinrin-yoku

Ansehen ›

Air-X

Ansehen ›

Adaptiv

Ansehen ›

Cheer

Ansehen ›

Serenity

Ansehen ›

Lavender

Ansehen ›

Cedarwood

Ansehen ›

Air

Ansehen ›

Ein eigenes Konto

Mit einem eigenen doTERRA-Konto zahlst du auf alles 25% weniger. Ab einer Bestellung von 150 PV oder mit einem Starterset ist die Kontoeröffnung kostenlos, sonst zahlst du einmalig 23,75 €. Du gehst keinerlei Verpflichtung ein.

Mit 25% Rabatt starten

Ein Duft für jeden Moment zu Hause.

Ätherische Öle sind hochkonzentriert. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren und nicht in die Augen bringen. Bist du schwanger, stillst du oder hast du eine Erkrankung? Dann sprich vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Kein Medizinprodukt; nicht dazu bestimmt, Krankheiten vorzubeugen, zu behandeln oder zu heilen.

your-good-life.de