

# Naturparfüm

Wie ein  
zarter Kuss  
für die Seele

Fange sie ein, die Düfte der Wiesen, Wälder, Gärten und Meere ... und belebe, beruhige oder betöre deine Sinne, schwelge in Träumen und Erinnerungen. Selber ein eigenes Parfüm aus naturreinen ätherischen Ölen zu komponieren, kommt einer fantastischen Reise gleich – und ist noch dazu ganz einfach

# Raumduftspray

## KLARE LUFT & KONZENTRATION

**Zubereitung:** Fülle den Alkohol mithilfe eines Trichters in eine leere Glasflasche mit Zerstäuber. Gib dann jeweils die ätherischen Öle hinzu und schüttele die Mischung gut.

20 ml Alkohol

8 Tropfen Orange

3 Tropfen Weißtanne

3 Tropfen Riesentanne

6 Tropfen Grapefruit

# Parfümöl

## ANREGEND & ERFRISCHEND

**Zubereitung:** Fülle das Jojobaöl in eine kleine Flasche und träufle die ätherischen Öle hinzu. Rolle das Fläschchen einige Sekunden zwischen den Händen, damit sich die Öle mischen.

10 ml Jojobaöl

3 Tropfen Rosmarin

2 Tropfen Limette

3 Tropfen Zitrone

3 Tropfen Bergamotte



**Ätherische Öle**

Dabei handelt es sich um Pflanzenstoffe, die aus Blüten, Blättern, Wurzeln, Früchten, Holz etc. durch Kaltpressung oder Wasserdampf-Destillation gewonnen werden. Es sind flüssige, flüchtige, duftende Substanzen, die heilsam auf Körper, Geist und Seele wirken können. Es sollten nur 100% naturreine ätherische Öle von Pflanzen aus kontrolliert biologischem Anbau verwendet werden. Achtung: Direkten Kontakt mit den Schleimhäuten vermeiden.

# Raumspray

**WÄRMEND & BERUHIGEND**


**Zubereitung:** Fülle den Alkohol mithilfe eines Trichters in eine leere Glasflasche mit Zerstäuber, gib die ätherischen Öle hinzu und schüttle die Mischung gut.

20 ml Alkohol

10 Tropfen Orange

5 Tropfen Zirbe

3 Tropfen Rosengeranie



FAMILIE  
BLUMIG-FRUCHTIG

FAMILIE  
HARZIG-BALSAMISCH

FAMILIE  
HOLZIG-MOOSIG

**Duftfamilien**

Bestimmte Duftrichtungen lassen sich in fünf „Duftfamilien“ zusammenfassen. Diese haben ganz typische Merkmale und werden unterteilt in: blumig-fruchtig, harzig-balsamisch, zitronig-frisch, grün-krautig, holzig-moosig.

FAMILIE  
GRÜN-KRAUTIG

FAMILIE  
ZITRONIG-FRISCH

## Was wird benötigt?

Für unsere Rezepte brauchst du:

- \* 100 % reine ätherische Öle in Bio-Qualität
- \* Ethanol (mind. 70-prozentiger, unvergällter Weingeist, ist nur in Apotheken erhältlich)
- \* Jojobaöl, Sheabutter und Mangobutter
- \* 10-ml- und 20-ml-Glas-Fläschchen mit Zerstäuber oder Rollaufsatz; Cremedöschen
- \* kleiner Trichter; hitzebeständiges Gefäß und Topf mit heißem Wasser

„Suche in den Düften der Blüten und Früchte die Heiterkeit des Geistes und die Freude am Dasein“ **WANG WEI**

**D**ie eigenen Duftmischungen zu kreieren, ist ein sinnliches und kreatives Vergnügen, und sobald du deine ersten Kompositionen vollendet hast, wirst du sicher immer neue Ideen für Parfüm, Bodyspray, Raumerfrischer und Duftpotpourri haben. Zunächst sind einige Basics aus der Welt der Parfümerie hilfreich. Und in einem weiteren Schritt magst du vielleicht mit unseren Rezepten auf diesen Seiten beginnen, bevor du dann deinen eigenen duftenden Vorlieben und Stimmungen Ausdruck verleihst.

### Die Noten ...

Alle pflanzlichen Düfte werden in Kopf-, Herz- und Basisnoten unterteilt. Sie unterscheiden sich vor allem in ihrer Haltbarkeit, d.h. in der Zeitspanne, in der ihr Duft wahrnehmbar ist.

Als **Kopfnoten** werden die Düfte bezeichnet, die wir gleich als Erstes riechen, die also den ersten Eindruck vermitteln. Sie verdunsten recht schnell und halten etwa 2–20 Minuten. Zu ihnen gehören Pfefferminze, Bergamotte, Orange, Zitrone, Kamille, Limette, Lemongrass, Neroli.

**Herznoten** sind meist blumige Düfte, die dem Parfüm sein typisches Bouquet verleihen. Sie sind 2–8 Stunden wahrnehmbar. Typische Herznoten sind Geranium, Lavendel, Ylang-Ylang, Rosenholz, Rose, Jasmin, Hyazinthe.

**Basisnoten** halten den Duft auf der Haut und riechen oft harzig, balsamisch oder holzig. Vanille, Sandelholz, Patchouli, Vetiver, Gewürznelke, Zimt, Weihrauch sind klassische Basisnoten. Wir können sie bereits wenige Sekunden nach dem Auftragen und dann noch bis zu 24 Stunden danach riechen.

### Zur Komposition verbunden ...

Werden nun die Duftnoten in Form ätherischer Öle miteinander gemischt und einer Grundlage aus Alkohol, Öl

oder Wasser zugefügt, erhalten wir eine Duftkomposition. Sehr beliebt sind Parfüms auf flüssiger Basis mit Alkohol als Trägersubstanz. Dafür wird sehr hochprozentiger Ethanol verwendet, z.B. 70–bis 96-prozentiger, vergällter Weingeist (nur in der Apotheke erhältlich). Ein bewährtes Mischungsverhältnis für Parfüm auf Alkoholbasis ist: Kopfnote: 20 %; Herznote: 50 %; Basisnote: 30 %.

Wünschen wir uns eine Duftkomposition zu einem bestimmten „Thema“, ist die Kenntnis der Duftfamilien dienlich (siehe auch S. 60). Die „blumig-fruchtige“ Familie hat eine natürliche Anmutung; erzeugt als Kopfnote eine dezente Dramatik, wirkt sanft und beruhigend. Zur „harzig-balsamischen“ Familie gehören würzige, exotische Düfte von Gewürzen und Harzen, häufig mit orientalisch, warm-süßlicher oder erdig-würziger Anmutung, wie z.B. Zimt, Sandelholz, Kardamom, Moschus, Patchouli, Weihrauch, Myrrhe. Die Familie „zitronig-frisch“ mit ihren leichten und klaren Düften, ist eine beliebte Kopfnote. Zu ihr gehören Mandarine, Bergamotte, Zitrone, Orange, Grapefruit, Limette, Lemongrass u.v.m. Warme, kräftige Düfte mit aromatischen, weich-erdigen Anklängen sind Merkmale der „holz-moosigen“ Familie, bestehend z. B. aus Zedernholz, Kiefer, Sandelholz, Palo Santo, Vetiver, Eichenmoos, Ambra – sie sind schöne Basisnoten. Die „grün-krautige“ Familie hat einen herben, frischen auch süßlichen Anklang, wie etwa Salbei, Minze, Eukalyptus, Rosmarin, Lavendel. Ihr Duft wirkt belebend und anregend und wird als Kopfnote eingesetzt. 🌿 ➤

### ZUM WEITERLESEN

**Fern Green: Die kleine Duft-Manufaktur; 160 S.;**  
**Dorling Kindersley; 12,95 Euro**

TEXT BLANCHE NEUWIRTH FOTO DIETLIND WOLF/TAVERNE AGENCY

# Festes Parfüm

## STRESSMILDERND

**Zubereitung:** Sheabutter und Mangobutter schmelzen, ätherische Öle zugeben, in saubere Behälter abfüllen und über Nacht fest werden lassen.

40 g Sheabutter

10 g Mangobutter

4 Tropfen Neroli

4 Tropfen Melisse

2 Tropfen Lavendel

### Fette und Butter schmelzen

Um Sheabutter und Mangobutter (s. Rezept oben) zu schmelzen, gib diese in ein hitzebeständiges Gefäß, das du wiederum in einen Topf mit heißem (aber nicht kochendem) Wasser stellst. Nun unter vorsichtigem Rühren schmelzen; dann wieder etwas abkühlen, aber nicht erhitzen lassen, und die ätherischen Öle hinzugeben. Die noch flüssige Butter-Öl-Mischung in Behälter abfüllen.

## ENTSPANNEND

**Zubereitung:** Fülle das Jojobaöl in eine kleine Flasche und träufle die ätherischen Öle hinzu. Setze dann Rollaufsatz und Verschlusskappe auf und rolle das Fläschchen einige Sekunden zwischen den Händen, damit sich die Öle mischen.

- 10 ml Jojobaöl
- 3 Tropfen Lavendel
- 2 Tropfen Neroli
- 2 Tropfen Vetiver

# Parfüm-Duftroller