

# Duft-Rezepturen für die Schule & bei ADHS, Autismus

## Düfte wirken auf das Emotionszentrum

Ätherische Öle wirken über die Riechschleimhaut in Sekundenschnelle auf das limbische System – unser „Emotionszentrum“ im Gehirn. Damit können Beruhigung, Entspannung oder auch eine bessere Konzentration oder eine bessere Gedächtnisleistung erreicht werden. **Für gute Wirkung und unbedenkliche Anwendung bitte immer Bio-Qualität und 100% naturreine ätherische Öle verwenden!**

Mischungen nutzen das Zusammenwirken unterschiedlicher Dufteffekte. Hier finden Sie Anregungen, die Sie individuell anpassen können - in Klammern auch alternative Düfte oder Basisöle.

	Kopf-Note	Basisöl oder Sprühbasis	Anwendung
Dufte Schule	5 Tr. Zitrone 5 Tr. Orange 5 Tr. Lavendel (echter)	40 ml Wasser	Raumspray

Wasser in eine leere Sprühflasche (50 ml Fassungsvermögen) geben. Ätherische Öle in das Wasser geben. Flasche verschließen. Vor der Verwendung immer gut schütteln, damit sich die Öle mit dem Wasser mischen. Für das Klassenzimmer oder am Schreibtisch bei den Hausaufgaben.

Gute-Nacht-Mix für Kinder	50 Tr. Mandarine, rot 50 Tr. Lavendel, echter	-	Raumduft oder als Basis für ein Massageöl (siehe Schlaf-Öl)
---------------------------	--	---	---

Ätherische Öle in einer kleinen Flasche mischen. 2 Tropfen in eine Duftlampe oder auf eine Zirbenkugel geben.

Schlaf-Öl für Kinder	5 Tr. Mandarine, rot (Grapefruit, Orange) 3 Tr. Rosengeranie (Lavendel, Orangenblüte = Neroli)	50 ml Mandelöl (Olivenöl, Avocadoöl)	
----------------------	---	--------------------------------------	--

Basisöl in eine leere Glasflasche (Fassungsvermögen: 75-100 ml) geben. Ätherische Öle in Basisöl geben. Flasche verschließen, gut schütteln. Abends Fußsohlen, Bauch oder Rücken mit dem Massageöl einreiben.

Kissenspray, auch für Reisen	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 Tr. Orange (Tangerine)</li> <li>12 Tr. Lavendel (Rosengeranie)</li> <li>5 Tr. Benzoe siam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20 ml Wasser (Wodka)</li> </ul>	
------------------------------	--	--	--

Wasser (Wodka) in eine leere Sprühflasche (50 ml Fassungsvermögen) geben. Ätherische Öle zufügen. Flasche verschließen. Vor der Verwendung gut schütteln. Kopfkissen (ein paar Tage vor der Reise) mit ca. 2-5 Pumpstößen einsprühen. (Auf Reisen: Am Ankunftsort ebenfalls auf dem Kopfkissen anwenden.)