

A close-up photograph of lavender flowers in bloom, with soft, out-of-focus purple blossoms against a warm, golden light background.

“Rosalies Duftimpuls” für Dich

Kaum werden die Abende wärmer, steht bei mir wieder Citronella auf dem Tisch. Durch die ersten Tage meiner Ausbildung zur Aromapraktikerin habe ich viel über die richtige Anwendung ätherischer Öle gelernt. Einige dieser Erkenntnisse haben mich überrascht und genau eine davon möchte ich heute mit dir teilen.

Aber vorher schauen wir uns einmal das ätherische Öl Citronella etwas genauer an:

A photograph of a small, clear glass bottle of Citronella oil with a black cap, resting on a wooden surface. Fresh green Citronella leaves are visible in the foreground. A semi-transparent white box with text is overlaid on the image.

Duftportrait: Citronella

Botanischer Name: *Cymbopogon winterianus*

Gewinnung: Wasserdampfdestillation der Blätter

Duftprofil: Frisch, zitronig und belebend
mit einer leicht grasigen Note

Besonders beliebt:

Zur Raumbeduftung im Sommer und zur
Unterstützung der natürlichen Insektenabwehr

Mein Duftgefühl:

Ein kraftvoller Sommerduft, der für mich
untrennbar zu warmen Abenden auf der Terrasse
gehört

Bis vor Kurzem habe ich ehrlich gesagt kaum darüber nachgedacht, ob ich ein ätherisches Öl in einer Duftlampe oder einem Diffuser verwende. Dabei macht

genau das oft einen größeren Unterschied, als man vermuten würde.

Zerstäuber oder Diffuser eignen sich wunderbar, um Wohnräume mit frischen Düften zu beleben. Besonders Zitrusöle lassen sich auf diese Weise schnell und angenehm im Raum verteilen. Die Duftentfaltung hält jedoch meist nur vergleichsweise kurz an.

In meiner Ausbildung habe ich gelernt, dass viele ätherische Öle Wärme benötigen, um ihr volles Duftprofil zu entfalten. Deshalb greife ich inzwischen lieber zur klassischen Duftlampe.

Ideal ist eine Wassertemperatur von etwa 50 °C. Das ätherische Öl wird direkt in das warme Wasser getropft und kann sich so gleichmäßig entfalten. Nach etwa einer Stunde sollte das Teelicht wieder gelöscht werden. Wichtig ist außerdem, dass das Wasser nie vollständig verdunstet, da die enthaltenen Öle sonst überhitzen können.

Anschließend darf der Duft nachwirken. In dem Raum sollte für 4-8 Stunden kein neuer Duft verwendet werden.

Für die Insektenabwehr auf der Terrasse oder im Schlafzimmer nutze ich besonders gerne Citronella in Kombination mit Lavendel.

Im Schlafzimmer zünde ich die Duftlampe etwa eine Stunde vor dem Schlafengehen an und lösche sie anschließend wieder. Der Raum bleibt angenehm beduftet, während der intensive Citronella-Duft bereits etwas weicher und harmonischer geworden ist.

Neben der Duftlampe nutze ich Citronella auch gerne unterwegs. Dafür habe ich mir dieses einfache Spray gemischt:

Sommerruhe

Zutaten für eine 50 ml Braunglas-Sprühflasche:

- 30 ml Wasser oder Lavendelhydrolat
- 20 ml Alkohol
- 10 Tropfen Citronella
- 5 Tropfen Lavendel

Zubereitung:

Alle Zutaten in die Sprühflasche geben und gut schütteln.

Anwendung:

Vor jedem Gebrauch gut schütteln. Ich sprühe das Spray vor Spaziergängen oder gemütlichen Sommerabenden auf Arme und Beine.

Hinweis:

Nicht für Kinder unter 2 Jahren geeignet. Nicht auf empfindliche Schleimhäute oder offene Wunden auftragen.

Haltbarkeit:

Etwa 3 Monate bei kühler und lichtgeschützter Lagerung.



Ich wünsche dir viele schöne Stunden unter freiem Himmel, warme Sommerabende und einen Duft, der dich durch diese Zeit begleitet.

Vielleicht nimmst du dir in den nächsten Tagen einen Augenblick Zeit, setzt dich nach draußen, atmest tief durch und genießt einfach den Sommer.

Schon jetzt freue ich mich auf den nächsten „Rosalies Duftimpuls“ und danke dir von Herzen, dass du dir die Zeit für dich und meinen Duftimpuls genommen hast.

Von Herzen
Rosalie