



Natürlich zu Hause

alltagstaugliche Ideen
für Haushalt & Zuhause

PRAKTISCH. FRISCH. NATÜRLICH.



aromacoach.academy





Warum überhaupt?

Viele Dinge im Haushalt begleiten uns täglich.

Vom Staubsauger über die Yogamatte bis zum Kühlschrank.

Oft reichen einfache Ideen und wenige Zutaten, um mehr Frische und Wohlfühl in den Alltag zu bringen.

aromacoach.academy





Staubputzspray

Viele Möbel, Regale und alle glatten Oberflächen.

- 💧 250 ml destilliertes Wasser
- 💧 1 TL Alkohol (Wodka)
- 💧 20 Tropfen Zitrone
- 💧 15 Tropfen Lavendel
- 💧 15 Tropfen Teebaum

Tipps

In eine Sprühflasche geben, schütteln und staubwischen.

aromacoach.academy





Teppichspray

Für Teppiche, Läufer und Hundedecken.

- 💧 250 ml destilliertes Wasser
- 💧 1 TL Alkohol (Wodka)
- 💧 20 Tropfen Zitrone
- 💧 15 Tropfen Eukalyptus
- 💧 15 Tropfen Lavendel

Tipp

Leicht auf den Teppich sprühen und trocknen lassen.

aromacoach.academy





Yogamattenspray

Für deine Matte – vor und nach der Praxis.

- 💧 100 ml destilliertes Wasser
- 💧 1 TL Alkohol (Wodka)
- 💧 10 Tropfen Teebaum
- 💧 10 Tropfen Zitrone
- 💧 5 Tropfen Lavendel

Tipps

Leicht aufsprühen, abwischen und gut trocknen lassen.

aromacoach.academy





Duftende Mülltonne

Für einen frischen Duft und weniger unangenehme Gerüche.

- 💧 250 ml destilliertes Wasser
- 💧 1 TL Alkohol (Wodka)
- 💧 15 Tropfen Zitronenöl
- 💧 10 Tropfen Teebaumöl
- 💧 10 Tropfen Lavendelöl

Tipps

In den Mülleimer sprühen – auch auf den Boden und unter den Rand.

aromacoach.academy





Kühlschrankspray

Für einen frischen Duft und
hygienische Sauberkeit.

- 💧 250 ml destilliertes Wasser
- 💧 1 TL Alkohol (Wodka)
- 💧 15 Tropfen Zitrone
- 💧 8 Tropfen Lemongras
- 💧 2 Tropfen Nelke

Tipps

Leicht auf die Böden und Rückwände
sprühen und mit einem Tuch
abwischen.

aromacoach.academy





Spülmaschinenfrische

Für strahlenden Glanz und einen angenehmen frischen Duft.

- 💧 250 ml destilliertes Wasser
- 💧 1 TL Alkohol (Wodka)
- 💧 15 Tropfen Zitrone
- 💧 10 Tropfen Grapefruit
- 💧 5 Tropfen Spearmint

Tipps

Vor jedem Spülgang innen an die Tür sprühen und kurz einwirken lassen.

aromacoach.academy





WC-Bürstenfrische

Für Sauberkeit, Frische und eine angenehme Duftnote im Bad.

- 💧 250 ml destilliertes Wasser
- 💧 1 TL Alkohol (Wodka)
- 💧 15 Tropfen Teebaumöl
- 💧 10 Tropfen Eukalyptus
- 💧 5 Tropfen Zitrone
- 💧 3 Tropfen Lavendel

Tipp

Die Mischung auf die WC-Bürste sprühen oder direkt in den Bürstenhalter geben.
Regelmäßig erneuern.

aromacoach.academy





Staubsaugerfrische

Für einen frischen Duft und ein angenehmes Raumklima.

- 💧 250 ml destilliertes Wasser
- 💧 1 TL Alkohol (Wodka)
- 💧 15 Tropfen Zitrone
- 💧 10 Tropfen Orange
- 💧 5 Tropfen Eukalyptus
- 💧 5 Tropfen Pfefferminze

Tipps

Vor dem Staubsaugen den Raumduft sprühen oder ein paar Sprühstöße auf den Filter oder Staubbeutel geben.

aromacoach.academy





Kleine Veränderungen können Großes bewirken.

Mit einfachen Rezepten und wenigen
Zutaten kannst du viele **synthetische
Duftstoffe** im Alltag **reduzieren** und
dein Zuhause auf **natürliche Weise**
erfrischen.



Speichern



Teilen



Kommentieren

*Welche Idee probierst du
als Erstes aus? ♥*



aromacoach.academy



Natürlich duften.
Bewusst wohnen.



*Kleine Schritte
Große Wirkung
—♥—*

- ♥ bewusster leben
- ♥ weniger künstliche
Duftstoffe
- ♥ einfache Lösungen
- ♥ Wissen statt Trends

BGR



WICHTIGE HINWEISE



FÜR SICHERE UND NACHHALTIGE
DIY-REZEPTE IM ALLTAG.

MISCHUNG FRISCH HERSTELLEN

Lieber kleinere Mengen anmischen und
zeitnah verbrauchen.

SAUBERES WASSER VERWENDEN

Destilliertes oder abgekochtes Wasser
eignet sich besonders gut.

VORHER TESTEN

Neue Mischungen immer zuerst an einer
unauffälligen Stelle ausprobieren.

DUNKLE FLASCHEN VERWENDEN

Dunkle Glasflaschen schützen die Inhaltsstoffe
vor Licht und helfen, die Wirksamkeit zu erhalten.

BESCHRIFTEN

Name, Inhalt und Herstellungsdatum
auf der Flasche notieren.

SICHER AUFBEWAHREN

Außer Reichweite von Kindern lagern.



aromacoach.academy

Natürliche Reinigung beginnt mit einer achtsamen Anwendung.



BGR