

DIY: Kopfkissen-Spray

Nach einem stressigen oder ereignisreichen Tag am Abend zur Ruhe zu kommen, fällt manchmal gar nicht so leicht. Trotz Müdigkeit will sich der erholsame Schlaf einfach nicht einstellen. Kennen Sie das auch? Dann probieren Sie doch einmal das folgende ‚Rezept' aus, für das es nur wenige Zutaten braucht.



Entspannt einschlafen: Kopfkissen-Spray selbst gemacht

Für 100ml Spray-Flüssigkeit benötigen Sie:

- 70 ml abgekochtes Wasser
- 30 ml geruchsneutraler Alkohol
- 5 – 10 Tropfen ätherisches Öl (Auswahlhilfe weiter unten)
- Sprühflasche(n)

Für die Alkohol-Komponente kann gut Vodka oder auch ein Weizenkorn genutzt werden. Er sollte mindestens 35% vol. haben, klar und geruchsneutral sein.

Die Sprühflaschen bekommen Sie in vielen Drogeriemärkten oder auch online. Ich habe mich hier für Glasflaschen entschieden, es gibt aber natürlich auch Varianten aus Kunststoff.



Und so wird's gemacht:

Erhitzen Sie einen Liter Wasser und lassen Sie ihn einige Minuten kochen. Davon nun 70ml abgemessen und abkühlen lassen. Mit dem restlichen abgekochten Wasser werden die Flaschen kurz durchgespült und danach kopfüber auf ein sauberes Tuch gestellt. So sorgen Sie für möglichst keimfreie Verhältnisse.

Jetzt werden Wasser und Alkohol gemischt. Der Alkohol sorgt für eine längere Haltbarkeit des Sprays und außerdem für eine bessere Vermengung von ätherischem Öl mit dem Wasser.





Welcher Duft hilft beim Einschlafen?

Nun fehlt noch der entspannende Duft. Der Klassiker ist sicherlich der Lavendel. Dieses Öl wirkt nicht nur entspannend und beruhigend nach einem stressigen Tag, es ist auch eines der am besten verträglichen ätherischen Öle.

Eine entspannende Wirkung haben neben dem Lavendelöl auch noch das Öl der Melisse und der Bergamotte, sowie das der Tonkabohne. Es gibt auch fertige Mischungen zu kaufen. Ich habe hier die Mischung mit dem Namen ‚ganz entspannt' genutzt, die einige der genannten Öle enthält.

Möchten Sie alle Fläschchen mit demselben Duft füllen, so können Sie die benötigte Anzahl

an Öl-Tropfen mit unter die Wasser-Alkohol Mixtur mischen. Bei verschiedenen Duftnoten je Abfüllung wird das Öl direkt in die jeweilige Sprühflasche getropft.

Füllen Sie nun die Flüssigkeit in die Flaschen. Ein kleiner Trichter ist da eine gute Hilfe. Sprühkopf aufschrauben, fertig! Vor Gebrauch das Spray immer einmal kurz aufschütteln.




schlaf gut



Nun ist das Kopfkissen-Spray bereits einsatzfähig. Ein paar Sprühstösse vor dem Schlafengehen direkt auf das Kissen oder auf ein kleines Stück Stoff geben, das in Kopfnähe platziert wird. Und schon werden Sie automatisch tiefer und ruhiger atmen.

Natürlich eignen sich die kleinen Sprühflaschen auch wunderbar als Geschenk. Dafür kann man sie mit einem weißen Lack-Marker oder etwas Klebefolie noch verzieren, so können auch keine Verwechslungen passieren.

Ich freue mich, wenn Ihnen diese Idee gefällt und wünsche Ihnen einen entspannten Schlaf.

Ihre Cornelia Geerken von Smillas Wohngefühl



Cornelia Geerken

im Nordwesten unterwegs...

So bin ich zum Schreiben gekommen: Das Schreiben fasziniert mich schon seit meiner Kindheit. Es war irgendwie nur natürlich, dass es auch in meine berufliche Tätigkeit mit einfliesst.
Das bedeutet Heimat für mich: In einen sicheren Hafen zurück zu kehren. Ein Gefühl, das ich mit den Menschen hier, mit der Weite und auch mit dem norddeutschen Wetter verbinde.
Mein Lieblingsort hier im Nordwesten: Oh, das ist echt schwierig! Aber Oldenburg, der Elsflether Sand und Greetsiel stehen auf jeden Fall an der Spitze dieser ziemlich langen Liste.