

Gute-Nacht-Kissenspray für Kinder

Hach, ist das gemütlich. Im Bett kuscheln, eine Gute Nacht Geschichte lesen und dann einschlummern. Mit unserem selbstgemachten Kissenspray wird es jetzt noch gemütlicher. Unser Kissenspray duftet zart nach Lavendel und Mandarine und sorgt – wie eine kleine Aromatherapie – für Entspannung, innere Ruhe und Erholung. Probiert es einfach mal aus.

Hinweis: Unser Kissenspray eignet sich für Kinder ab 4 Jahren. Für Babys und Kleinkinder sind ätherische Öle nicht oder nur sehr eingeschränkt einsetzbar.



Schritt 1

Fülle 60 ml abgekochtes und abgekühltes oder destilliertes Wasser in eine 100 ml Sprühflasche. Gib dann 20 ml geruchsneutralen Alkohol hinzu. Der Alkohol sorgt für eine lange Haltbarkeit und verhindert eine Keimbildung in der Flasche. Solltest du dein Spray lieber ohne Alkohol anmischen wollen, dann erhöhst du einfach die Wasserzugabe.



Schritt 2

Jetzt kommt der Duft. Hier kannst du natürlich entscheiden, was du am liebsten riechst. Bitte achte aber auf unseren Hinweis: Ätherische Öle eignen sich nicht oder nur sehr eingeschränkt für Babys und Kleinkinder!



In unser Kissenspray kommen 10 Tropfen Lavendel fein Öl und 10 Tropfen Mandarinen Öl. Lavendel beruhigt und ist schlaffördernd, und Mandarine hat angstlösende Eigenschaften.



Schritt 3

Die Sprühflasche dann gut verschließen, ein Etikett beschriften und aufkleben.

Schritt 4

Die Flasche vor dem Sprühen gut schütteln und dann 1-2 Sprühstöße auf das Kissen sprühen. Schlaf schön!

Das brauchst du:

- 100 ml Sprühflasche aus Plastik oder Glas
- 60 ml Wasser, abgekocht oder destilliert
- 20 ml geruchsneutraler Alkohol, z.B. Wodka (für ein Kissenspray ohne Alkohol das Wasser um 20 ml erhöhen)
- Lavendel fein ätherisches Öl
- Mandarine rot ätherisches Öl
- Etikett und Stift

Unser Buchtipp:

Die kleine Spinne Widerlich sagt gute Nacht

Diana Amft, Martina Matos

