



Duftkerzen

HINWEIS:

Duftkerzen sparsam verwenden. Zu oft und zu konzentriert angewendet, können sie gesundheitsschädlich wirken. Außerdem können Duftstoffe allergische Reaktionen auslösen.

Duftkerzen sind nicht nur eine schöne Geschenkidee, sondern verleihen auch so manchem Raum eine zauberhafte Note. Sind Sie aufgrund Ihrer chronisch-entzündlichen Erkrankung häufig angespannt, kann das bewusste Abbrennen einer Duftkerze Ihnen dabei helfen, sich gezielt zu entspannen: Der Blick in die kleine Flamme und das Genießen des sanften Dufts haben einen Wellnesseffekt.

Wenn die Duftkerzen aus ätherischen Ölen hergestellt werden, wie z. B. Eukalyptusöl, können sie sogar leicht antibakteriell wirken.

Materialien:

Um Duftkerzen herzustellen, benötigen Sie folgende Utensilien:

- Kerzenwachs (Wachsgranulat oder Wachsreste)
- Dochte
- Kochtopf mit Wasser
- Wasserbadschale
- Gefäß bzw. Form zum Befüllen, z. B. Tasse, Glas, Zuckerdöschen
- Aroma-Öl/Duftaroma/Gewürze/Zitrusfrüchte/Kaffeepulver etc.
- Schaschlikspieß/Holzstäbchen/Rouladenspieß
- Deko: Blütenblätter/getrocknete Orangenscheiben etc.

Anleitung:

Sammeln Sie geeignete Wachsreste ohne Dochte. Verwenden Sie alternativ bereits fertiges Wachsgranulat. Um die benötigte Wachsmenge zu bestimmen, befüllen Sie das Gefäß mit Wachsresten, bis es voll ist. Anschließend werden diese Wachsreste in eine Wasserbadschale gefüllt. Binden Sie jetzt den Docht an den Spieß und legen Sie ihn so auf das Gefäß, dass er in der Mitte des Gefäßes vertikal bis zum Boden hängt.



Nun erhitzen Sie das Wachs langsam in einem Wasserbad, bis es vollständig geschmolzen ist. Rühren Sie dabei gelegentlich um. Anschließend verleihen Sie der Kerze den Duft, indem Sie einige Tropfen eines Aroma-Öls hinzugeben. Es gibt aber auch die Möglichkeit, getrocknete Kräuter oder duftende Gewürze wie z. B. Zimt, zu verwenden. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Füllen Sie das heiße Wachs vorsichtig in das Gefäß und achten Sie darauf, dass der Docht dabei in der Mitte bleibt. Das flüssige Wachs können Sie beispielsweise mit Blütenblättern o. ä. dekorieren. Anschließend das Wachs auskühlen lassen.