

Kräuterkissen selber machen

Welche Kräuter kommen in mein Kräuterkissen?

Ein Kräuterkissen zeichnet sich neben seiner Wirkung natürlich in erster Linie durch seinen Geruch aus und jeder Mensch hat hierbei andere Vorlieben und Geschmäcker. Daher sollte man verschiedene Variationen ausprobieren oder einfach mehrere Kissen herstellen die je nach Bedarf oder Gefühlslage genutzt werden können. Am besten eignen sich natürlich **Gartenkräuter, verschiedene Wiesenpflanzen und Heilkräuter.**



Übersicht Heilkräuter für Kräuterkissen

- **Minze** – riecht erfrischend und belebend, befreit Nasen- und Atemwege und fördert das freie Atmen
- **Zitronenmelisse** – erfrischender Duft mit einer beruhigenden Wirkung
- **Lavendel** – hat einen wohlriechenden Duft, hilft unterstützend bei Nervenbeschwerden und vertreibt Insekten
- **Zirbe** (Zirbelkiefer) – hat eine beruhigende Wirkung und fördert die Erholung im Schlaf. Nachweislich senkt die Zirbe die Herzfrequenz und ist sehr gesundheitsfördernd
- **Rosenblüten** – süßlich, wohltuender Duft, auch gut als Beigabe geeignet
- **Kamille** – entspannend und schmerzlindernd, gut bei Zahn- oder Kopfschmerzen sowie Schlafproblemen
- **Hopfen, Salbei und Baldrian** – unterstützen den Schlaf
- **Zitronengras, Anis, Waldmeister und Brennessel** – wohltuende Kräuter und gut bei Erkältung

Viele dieser Kräuter und Pflanzen findet man im Garten oder auf Wiesen. Weitere Kräuter die sich ebenfalls noch zum Befüllen der Kissen eignen sind z.B. Scharfgarbe, Steinklee, Brennessel, Heidekraut, Hopfen, Johanneskraut und Thymian. Je nach Belieben können unterschiedliche Varianten und Mischungen erstellt werden.

Was muss ich beim Herstellen des Kräuterkissens beachten?

Die Kräuter werden nach Möglichkeit ein paar Tage in der Sonne getrocknet. Anschließend werden die Kräuter gut zerkleinert. Die Mischung kann auch beispielsweise mit Dinkelspreu aufgefüllt werden. Je nach Größe des Kissens, welches in der Regel aus reiner Baumwolle besteht, wird dieses befüllt und zugenäht bzw. verschlossen. Für ein Kissen der Größe 20 x 20cm sollte man ca. 100g – 150g **getrocknete Kräuter** verwenden. Zum Wiederauffüllen eignen sich Klettverschlüsse oder Reißverschlüsse. Zum Schutz kann das Kissen noch in einen Baumwollbezug mit einem netten Muster verpackt werden.

Was gibt es noch zu beachten?

Viel falsch machen kann man nicht bei der Herstellung von Kräuterkissen. Wenn es beim ersten Mal nicht gelingt, nicht gut genug riecht oder einfach den Geschmack nicht trifft, dann ist ein 2. Kissen schnell gemacht oder der Inhalt wird kurzerhand gewechselt. Hier noch ein paar Hinweise:

- die Kräuter und Blüten sehr gut trocknen
- Pflanzen- und Blumenstiele sollten entfernt werden um unangenehmes Piken zu vermeiden
- vergewissern Sie sich, dass Sie gegen keines der Kräuter allergisch sind
- zur Sicherheit das Kissen in einen weiteren Baumwollbezug stecken
- Kneten und Schütteln des Kissens frischt intensiviert den Geruch



Viel Spaß beim Ausprobieren und der Gestaltung Eurer eigenen Kräuterkissen!

Quelle: <http://www.biolobby.de/krauterkissen-selbst-herstellen/>

Bildquelle: www.pixabay.com