

Kleine Kräuterkunde

Kräuter mit beruhigender Wirkung

Lavendel, Kamille, Melisse beruhigen unsere Gedanken und schenken uns einen erholsamen Schlaf.

Mit diesen Kräutern kannst Du Tee, Duftsäckchen oder Duftkissen machen.

Lavendel



Kamille



Melisse



Tee

Die Blüten von Lavendel und Kamille werden getrocknet und können dann mit heißem Wasser zu einem wunderbar duftenden Tee aufgebrüht werden. Die Blätter der Melisse können sogar frisch verwendet werden. Getrocknete Kräuter können in Gewürzläden oder Apotheken gekauft werden.

Hier findest Du eine genaue Anleitung dazu:

<https://kiku-online.net/glueckstee>



Duftsäckchen

Du brauchst nur ein paar alte Stoffe, getrocknete Kräuter und einen Faden zum Zubinden. Die Stoffe nähst Du per Hand oder mit einer Nähmaschine zu einem Säckchen zusammen, befüllst es mit einer Mischung aus Deinen Lieblingskräutern und bindest anschließend das Säckchen mit einem Faden zu.

Erste Schritte in die Kunst des Nähens findest Du hier:

<https://kiku-online.net/trash-fashion-naehkurs>



Duftkissen

Du kannst auch ein paar getrocknete Kräuter in Deinem Kissenbezug verteilen. Am besten verwendest Du dafür ein Kissenbezug mit einem Reißverschluss, dann können sie nicht herausfallen und Du schläfst dufte. Gute Nacht und schöne Träume!

