

Duftsäckchen

Aus was?

- * getrocknete Lavendelblüten (beruhigt), Orangen- oder Zitruschalen (regt an), Pfefferminz (macht munter und hilft gegen Kopfschmerzen) oder andere duftende Blüten.
- * Teefilter aus Filterpapier oder leichten Baumwollstoff (dünne Stoffreste ca. 10 x 24 cm, z.B. aus alten T-Shirts oder alten Geschirrhandtüchern)
- * Ein schönes Band
- * Nähgarn und Nadeln

Wie?

- * Fülle die getrockneten Blüten in den Teefilter und binde diesen mit einem Band zu. Fertig!
- * Du kannst auch ein kleines quadratisches Stofftuch nehmen und die Blüten in die Mitte legen. Dann nimm alle vier Zipfel zusammen und binde das Band so um das Tuch, dass keine Blüten herausfallen können.
- * Wenn du Stoffbeutel selbst nähen willst, schneide dir einen Stoffstreifen von ca. 10 x 24 cm zu.
- * Lege den Streifen so, dass du ein Rechteck von 10 x 12 cm erhältst. Die Innenseite vom Stoff muss außen sein.
- * Nähe die Ränder an den 2 langen Seiten zusammen. Wende dann das Säckchen. Schneide den oberen offenen Rand mit einer Zickzackschere ab.
- * Fülle die Duftblüten in das Säckchen und binde es zu.



Fotos: privat

Tipp:

- ♥ Ab und zu musst du die Duftsäckchen durchkneten oder auch mal mit echtem Aromaöl den Geruch auffrischen.

Warum selbst machen und nicht kaufen?

- ♥ Gerüche beeinflussen unsere Gefühle. Sie beruhigen und entspannen oder regen an. Mit dem natürlichen Aroma von Blumen und Gewürzen kannst du dir den Duft einfangen, den du magst und der dir guttut. Lavendel z.B. entspannt und hilft beim Einschlafen. Und er vertreibt Motten, die z.B. Wollkleidung zerfressen, aus dem Kleiderschrank.