

Basiswissen
Teil 7

Die Herstellung von Kräuterkissen

Sie dienen der Entspannung, helfen beim Einschlafen und können sogar Schmerzen lindern: Kräuterkissen sind altbewährte Hausmittel, die das Wohlbefinden fördern und uns sanft mit ihren heilkräftigen Düften umhüllen.



Fragen beantwortet unsere Expertin Maria Seidl-Kosmann gern: www.marias-blütenzauber.de, ms@marias-blütenzauber.de

■ Mit beiden Händen in einer großen Schüssel Lavendel, Hopfen, Kamille, Minze & Co. vermischen – das ist eine wunderbar sinnliche Arbeit. Deshalb bereitet die Anfertigung eines Kräuterkissens genauso viel Freude wie seine Anwendung. Je nach Einsatzgebiet werden die schnell genähten Bezüge mit beruhigenden, anregenden oder kräftigenden getrockneten Kräutern gefüllt, die dann durch Wärme oder leichten Druck ihre Aromen entfalten. Für häufig benutzte Kissen lohnt es sich, einen separaten Außenbezug zu nähen, den man waschen kann. Die duftenden großen und kleinen Säckchen eignen sich auch hervorragend als Geschenk. Eine besonders bei Muskelverspannungen und Bronchitis wirksame Alternative stellt das mit Almheu gefüllte Kissen dar, das über Wasserdampf erhitzt wird.



FOTOS: PETER RAIDER
STYLING: MONIKA NODERER
TEXT UND PRODUKTION:
ANGELIKA KRAUSE

DAS BRAUCHEN SIE FÜR EIN ENTSPANNENDES KRÄUTERKISSEN:

dünnen Innenbezug aus Leinen- oder Baumwollstoff, weicher Außenbezug aus Leinen- oder Baumwollstoff, Nähzeug, evtl. Knöpfe oder Reißverschluss; beruhigende getrocknete Kräuter (z. B. Hopfen, Waldmeister, Thymian, Rosenblüten, Kamille, Duftgeranie, Lavendel, Zitronenmelisse, Minze, Ringelblume), Füllmaterial (z. B. Zirbenspäne – erhältlich unter www.marias-blütenzauber.de – oder Dinkelspelzen), evtl. ätherisches Öl zum Beduften (z. B. Lavendel)



Entspannendes Kräuterkissen

1. KRÄUTER MISCHEN Die getrockneten Kräuter in einer großen Schüssel zu gleichen Teilen oder nach den persönlichen Vorlieben mischen.

2. FÜLLMATERIAL ZUGEBEN

Je nach Größe des Kissens benötigt man zusätzliches Füllmaterial wie Zirbenspäne (wirken beruhigend und stabilisieren das Herz-Kreislauf-System) oder Dinkelspelzen (stärken den Organismus). Das Füllmaterial entsprechend der Kissengröße unter die getrockneten Kräuter mischen.

3. INNENBEZUG NÄHEN Den Stoff für das Innenkissen auf die gewünschte Größe zuschneiden und zusammennähen. Eine Seite offen lassen und den Bezug auf die rechte Seite umdrehen.

4. INNENKISSEN BEFÜLLEN Die Kräuter-Zirben-Mischung in den Bezug einfüllen – und nicht zu fest hineinstopfen, damit man die Kräuter vor dem Gebrauch noch gut auflockern kann. Die vierte Seite zunähen.

5. INNENKISSEN BEDUFEN Wer den Duft etwas intensivieren möchte, kann das Kissen nach persönlicher Vorliebe mit einem beruhigenden ätherischen Öl beträufeln (3–5 Tropfen) – z. B. Zitronenmelisse oder Lavendel. Darauf achten, dass es sich um ein naturreines Produkt handelt.

6. AUSSENBEZUG NÄHEN Den Bezug auf die gewünschte Größe zuschneiden und zusammennähen.

Eine Seite offen lassen und hier evtl. einen Reißverschluss, Druckknöpfe oder Knöpfe

mit Knopflöchern anbringen. Das Innenkissen hineinstecken und den Außenbezug zunähen oder schließen.

7. ANWENDUNG Das Kissen auf dem Sofa oder im Bett unter oder neben den Kopf legen. Durch das Aufdrücken und die Wärme des Körpers werden die ätherischen Wirkstoffe der Kräuter freigesetzt und unterstützen über den Geruchssinn die Entspannung. Das Kissen kann so lange im Einsatz bleiben, bis die Kräuter keinen Duft mehr abgeben, ggf. kann man den Außenbezug zwischendurch waschen.

8. DUFTSÄCKCHEN Eine hübsche Alternative dazu sind kleine Duftsäckchen, die man gut auf eine Reise mitnehmen oder in den Schrank legen kann. Verziert mit Häkelborte, Spitze und Schleife eignen sie sich auch gut als Geschenk. Je nach Bedarf füllt man sie mit einer entspannenden Kräutermischung (s. o.), Lavendel, Rose und Zirbenspänen sorgen für einen angenehmen Duft im Kleiderschrank, gegen Reiseangst und Nervosität helfen Minze, Melisse und Baldrianwurzel.



Schmerzstillender Heusack

DAS BRAUCHEN SIE: alten Kopfkissenbezug aus Leinen oder Leinensack mit Kordel (ca. 30x50 cm), Topf, Siebeinsatz, Baumwolltuch oder kleine Decke, evtl. Gummimatte; getrocknetes Heu (am besten von einer Bergwiese aus über 1500 Metern) oder Heublumen (Kräuterladen)

1. VORBEREITEN

Den Leinensack zu zwei Dritteln mit Heu oder Heublumen füllen, verschließen und mit ein paar Spritzern kaltem Wasser leicht befeuchten.

2. DÄMPFEN

Etwas Wasser in einen Topf füllen und zum Sieden bringen. Einen Siebeinsatz oder ein Gitter auf das Gefäß legen und den Heusack so darauf platzieren, dass er gedämpft wird, aber nicht mit dem Wasser in Berührung kommt.

3. ANWENDEN

Den Heusack 15–20 Minuten dämpfen. Vor der Anwendung die Temperatur prüfen. Wenn er zu heiß geworden ist, abkühlen lassen. Ausschütteln, damit sich der Inhalt gut verteilt. Den Heusack direkt auf die betroffene Stelle legen und mit einem Baumwolltuch oder einer kleinen Decke befestigen. Evtl. eine Gummimatte als Nässechutz unterlegen. Den Heusack abnehmen, wenn er nach 45–60 Minuten nicht mehr warm ist. Bei Bedarf die Anwendung regelmäßig einmal täglich durchführen. Wenn Sack und Inhalt anschließend sorgfältig getrocknet werden, kann man sie zwei bis drei Mal benutzen. Die Anwendung wirkt entkrampfend, durchblutungsfördernd, stoffwechsellagernd und schmerzlindernd bei Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Rheuma, Arthrose, Bronchitis und Blasenentzündung.

Das Basiswissen Teil 7 gibt es auch zum Herunterladen unter www.landapotheke.info