

## Hübsche Duftkissen selbst gemacht



© Bilder von Katerina Gicheva (oben) und congerdesign (unten) auf Pixabay

Dieser Tipp sorgt für einen guten Duft in eurem Zimmer. Zurzeit sollten wir zwar auch zu Hause regelmäßig gut durchlüften, dazwischen könnt ihr aber bei euch eine besondere Duftnote setzen. Bestimmte Düfte wirken entspannend, andere aufregend und wieder andere einfach nur schön. Mit dem richtigen Duft in der Luft machen die Hausaufgaben und das Spielen gleich noch mehr Spaß. Hier zeigen wir euch, wie man mit ganz einfachen Mitteln hübsche Duftkissen bastelt. Diese könnt ihr natürlich auch als kleine Aufmerksamkeit in der Familie oder an Freunde verschenken.

### Ihr benötigt:

- Stoffreste
- Nähnadel und Nähgarn in passender Farbe
- Pappe, Bleistift und Schere
- Reis oder grobe Haferflocken
- verschiedene Duftöle (z. B. Jasminöl, Rosenöl, Sandelholzöl, Vanilleöl usw.)
- eventuell natürliche Duftstoffe (z. B. getrockneten Lavendelblüten, getrocknete Orangenschalen, getrocknete Rosenköpfe usw.)
- eventuell Dinge zum Verziern (z. B. Knöpfe, Perlen, farbiger Bastelkarton, Wackelaugen usw.)
- Wollfaden oder dickeres Garn
- Küchentrichter

### So wird's gemacht:

Zeichnet mit dem Bleistift auf ein Stück Pappe (z. B. die Rückseite von einem aufgebrauchten Zeichenblock) eine Form, die euer Duftkissen haben soll. Die Form sollte nicht gar zu komplizierte Ränder haben. Gut eignet sich ein einfacher Kreis (als Schablone könnt ihr eine große Kaffetasse nehmen), ein Rechteck oder ein Herz, wie auf dem Bild oben. Schneidet mit der Schere die Form als Muster aus. Legt nun euer Muster auf ein Stück Stoff und zeichnet die Ränder ab. Dasselbe macht ihr mit einem zweiten Stück Stoff, das farblich möglichst zu dem ersten passt. Schneidet die Formen aus dem Stoff aus. Jetzt könnt ihr eure Stoffstücke noch mit verschiedenen Dingen verziehen. Beispielsweise näht ihr Knöpfe und Perlen auf oder bastelt mit farbigem Karton und Wackelaugen eine lustige Tierfigur. Wenn die Verzierungen fertig ist, legt ihr die beiden Stoffstücke aufeinander. Achtet darauf, dass die verzierten Seiten jeweils nach außen zeigen. Näht nun mit Nähgarn in passender Farbe die Stoffstücke mit dem Vorstich dicht am Stoffrand zusammen. Lasst oben oder an einer Seite eine etwa 2-3 Zentimeter große Öffnung, durch die ihr euren Duftstoff einfüllen könnt.

Wenn ihr ätherische Öle (Duftöle) verwendet, benötigt ihr zusätzlich eine kleine Portion Reis oder grobe Haferflocken als Duftträger. Es sollte gerade so viel davon sein, dass euer Duftkissen locker gefüllt ist. Schüttet den Reis bzw. die groben Haferflocken auf einen Teller und gebt das gewünschte Duftöl darüber. Probiert einfach vorher aus, welches Aroma euch am besten gefällt und am besten zu euch passt. Da die Duftöle in der Regel sehr intensiv duften, braucht ihr für euer Kissen nicht sehr viel davon.

Anstelle von Duftölen könnt ihr aber auch natürliche Duftstoffe für euer Duftkissen verwenden. Dazu eignen sich besonders gut getrocknete Lavendelblüten oder im Winter auch getrocknete Orangenschalen. Selbstverständlich könnt ihr diese natürlichen Duftstoffe auch mit den anderen Duftträgern aus ätherischen Ölen mixen. Auf diese Weise kreiert ihr euren ganz persönlichen Lieblingsduft. Den mit Duftöl bespränkelten Reis bzw. die duftenden Haferflocken füllt ihr gegebenenfalls zusammen mit den kleineren natürlichen Duftstoffen mit Hilfe eines Küchentrichters durch die Öffnung in euere Kissenhülle. Größere natürliche Duftstoffe fügt ihr einzeln hinzu.



Dann näht ihr mit ein paar Stichen die restliche Naht zu. Wenn ihr euer Duftkissen in aufhängen möchtet, dann näht zuvor noch einen Wollfaden als Aufhänger ein. Beendet eure Naht so, dass Anfang und Ende des Fadens auf der gleichen Seite liegen. Dort verknotet ihr die beiden Fadenenden miteinander oder bindet eine kleine Schleife, wie es euch am besten gefällt. Ihr könnt auch ein kleines Säckchen daraus machen. Den überstehenden Faden scheidet ihr einfach ab. Fertig ist euer Duftkissen!



**Wenn auch ihr Vorschläge habt**, wie man in Zeiten von Corona einen gesunden und aktiven Alltag verbringen kann, und diese mit anderen Eltern und Kindern teilen möchtet, dann sendet sie an [info@kneipp-muenden.de](mailto:info@kneipp-muenden.de) (gern auch mit Bildern). Solange wir kein Zirkustraining haben, gibt es jede Woche neue Tipps für daheim.

**Bleibt alle stets *aktiv & gesund.***