



Getrocknete Gräser, Heu oder Stroh werden auch als Matratzenfüllung verwendet. Diese Materialien lassen die Matratze angenehm nach Wiese duften. Von Hopfenblüten ist seit Jahrhunderten die entspannende, einschläfernde Wirkung bekannt; deshalb befüllt man auch Kopfkissen damit.



Hier kannst du dir ein Duft- oder Schlafkissen herstellen.

Du brauchst: dünne, rechteckige Stoffreste, Nadel und Faden oder Nähmaschine, getrocknete Blüten und Blätter nach folgenden Angaben:

Mischung für eine Schlafkissen:

- 1 Teil Hopfenblüten,
- 2 Teile Holunderblüten,
- 4 Teile Katzenminzeblüten und -blätter
- 1 Teil Lavendel oder Rosmarin

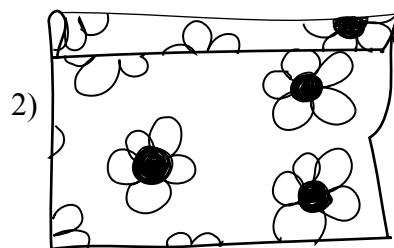
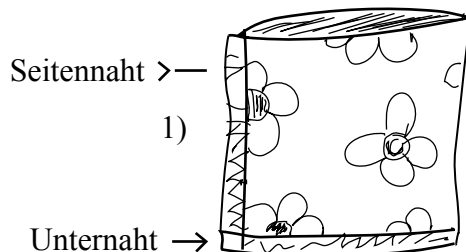
Mischung für eine Duftkissen:

- 4 Teile Veilchenblüten,
- 3 Teile Rosenblüten,
- 2 Teile Lavendel,
- 1 Teil Majoran,
- ein paar zerstoßene Nelken.

1. Stelle nach folgender Anleitung dein Kissen her:

- a) **Falte** den Stoff einmal in der Mitte, sodass die linken Seiten außen sind.
- b) **Schließe** von der linken Seite des Stoffes die Unter- und die Seitennaht.
- c) **Drehe** den Stoff nun auf rechts.
- d) **Schlage** den Stoff an der Oberkante ca. 1,5 cm um und nähe diesen Umschlag fest.
- e) **Fülle** das so entstandene Kissen nun mit der gewünschte Mischung aus Blüten und Blättern.
- f) **Nähe** das Kissen zu oder verschließe es mit einer Schnur oder einem Band wie ein Säckchen.

2. Lege das Schlafkissen unter dein Kopfkissen, das Duftkissen z. B. in deinen Wäscheschrank.



- Welche Wirkung stellst du fest? Vergleiche deine Erfahrungen mit denen deiner Mitschülerinnen und Mitschüler.