

Gute-Nacht-Duftsäckchen zum selber machen

Düfte und Aromen können bei dem Menschen viel bewirken, denn das Riechzentrum des Menschen ist mit dem limbischen System im Gehirn verknüpft. Das limbische System besitzt mehrere Funktionen, wie u.a. die Steuerung von Emotionen, Triebverhalten, Gedächtnis, Motivation und Verdauung. So kann der Duft von bestimmten Kräutern einen positiven Effekt auf dem Menschen haben und das Schlafverhalten direkt beeinflussen. Das heißt, dass der Geruch von z.B. Lavendelblüten oder Rosenblüten zur Entspannung und Erholung führen und somit das Einschlafen fördern können. (Amann-Jennson, 2020)

Ein Duftsäckchen, das gefüllt ist mit beruhigenden und schlaffördernden Kräutern, kann im Zimmer des Kindes aufgehängt werden und unterstützt so, auf sanfte und natürliche Weise einen ruhigen Schlaf. Riecht das Duftsäckchen mal nicht mehr oder zu schwach, dann einfach kurz das Säckchen reiben.

Das wird benötigt:

- Dünner Baumwollstoff /altes T-shirt oder Hemd
- Schmale Stoffbänder / Kordel
- Getrocknete Kräuter die den Schlaf fördern, z.B. Lavendelblüten, Rosenblüten, Melissenblätter, Hopfenblüten und/oder Kamillenblüten

So geht's:

- Die Kräuter können entweder selber gesammelt und gut getrocknet oder fertig getrocknet in der Apotheke gekauft werden
- Aus dem Baumwollstoff ein quadratisches Tuch (ca. 35cm breit und lang) schneiden
- Das Tuch auf der Tischplatte ausbreiten und etwa eine Handvoll (leicht zerbröselte) Kräuter in die Mitte geben. Die Kräuter können auch gemischt werden.
- Die vier Ecken des Tuches hochheben und den „Stoffbeutel“ dicht über der Kräuterfüllung mit dem Stoffbändchen / Kordel fest zubinden und zuknoten
- Die alte Socke wird einfach mit den Kräutern befüllt und mit dem Band / Kordel fest zugeknotet
- Fertig!

Quelle: Amann-Jennson, G. W. (2020). *Wie Düfte unseren Schlaf beeinflussen können*. <https://www.einfach-gesund-schlafen.com/allgemein/wie-duefte-unseren-schlaf-beeinflussen-koennen>

