

RUND UMS WÄRMEKISSEN

Wärmekissen erwärmen

Alle Arten von Wärmekissen lassen sich in der Mikrowelle oder im Backofen erwärmen. Für Kleinkinder (Wärmekissen sollten erst ab dem 1. Lebensjahr verwendet werden) wird das Kissen am besten auf der Heizung erwärmt.

Beim Aufwärmen in der **Mikrowelle** das Kissen langsam und mit einer geringen Leistung erwärmen. So wird verhindert, dass es zu Überhitzungen kommt. Und Vorsicht: Bei zu langem Aufwärmen kann es zu Bränden kommen.

Die Aufwärmzeit variiert je nach Füllung und Füllmenge. Das Kissen am besten zunächst bei maximal 600 Watt etwa eine Minute lang in die Mikrowelle legen. Ist die gewünschte Wärme nicht erreicht, wird in Abständen von etwa 20 Sekunden weiter erwärmt. Beim Erhitzen kann eine Tasse Wasser mit in die Mikrowelle gestellt werden. Dies sorgt dafür, dass die Körner nicht so schnell austrocknen. Darauf achten, dass der Mikrowellenteller sich frei drehen lässt. Es empfiehlt sich, unbedingt die Bedienungsanleitung der Mikrowelle zu lesen, um Fehler zu vermeiden.

Für das Aufwärmen im **Backofen** sollte der Ofen auf maximal 150 °C aufgeheizt werden. Das Kissen wird dann je nach Füllung und Füllmenge 10–15 Minuten erwärmt. Zum Schutz das Kissen am besten in ein Stück Alufolie wickeln. Auch beim Erwärmen im Backofen empfiehlt es sich, eine Tasse Wasser dazuzustellen.

Grundsätzlich sollte ein Wärmekissen vor dem erneuten Erwärmen immer vollständig auskühlen und das Erwärmen eines Kissens sollte stets beaufsichtigt werden. Vor der Verwendung ist es wichtig, das Kissen auf seine Temperatur zu überprüfen, um Verbrennungen zu vermeiden. Bei Fieber, Entzündungen und Kreislaufbeschwerden dürfen Wärmekissen **nicht** verwendet werden!

Füllungen für Wärmekissen

Körner, Kerne, Samen und Blüten – für Wärmekissen gibt es eine Vielzahl von Füllungen. Besonders beliebt sind Roggen, Weizen, Dinkel und der Klassiker: die Kirschkkerne. Doch auch außergewöhnliche Füllungen wie Rapsamen oder Traubenkerne werden immer beliebter. Die Kissen – am besten mit einem Trichter – nicht zu prall füllen, damit sie sich gut anschmiegen.

Kerne

Hier eignen sich Kirsch-, Johannisbeer- und Traubenkerne am besten. Kirschkkerne sind verglichen mit anderen Füllmaterialien zwar eher groß, überzeugen aber durch ihr geringes Gewicht. Kissen aus Johannisbeer- oder Traubenkernen schmiegen sich aufgrund der kleinen Kerngröße besonders gut an den Körper an.

Körner

Bei Körnern wie Dinkel, Weizen oder Roggen unterscheidet man zwischen dem vollen Korn und dem Spelz, der Hülle des Korns. Das volle Korn speichert die Wärme länger und ist für Wärmekissen somit besser geeignet. Spelz hingegen wird meist in Schlaf- und Kuschelkissen verwendet. Hirse eignet sich aufgrund der kleinen Korngröße gut für kleinere Wärmekissen, die sich Nacken oder Gesicht gut anpassen sollen. Körnerkissen werden in der Mikrowelle bei 400–600 Watt etwa 1–2 Minuten erwärmt, im Backofen etwa 10–15 Minuten.

Achtung:

Körnerkissen sind nicht waschbar!

Samen

Lein- und Rapssamen gehören zu den Ölsaaten. Sie speichern aufgrund ihres hohen Ölanteils Wärme besonders lang und geben sie gleichmäßig wieder ab. Erwärmt geben die Samen einen angenehmen Duft ab und wirken somit auch beruhigend. Das Aufwärmen in der Mikrowelle sollte bei max. 500 Watt und höchstens 3 Minuten lang erfolgen.

Salz

Kissen mit Salzfüllung können erwärmt oder im Gefrierfach gekühlt werden. Hierfür wird Himalaya-Salz oder grobes Meersalz verwendet. Diese Füllung eignet sich auch zur Aufnahme von Feuchtigkeit, um z.B. im Auto ein Beschlagen der Scheiben zu reduzieren. Das Salzkissen zwischendurch alle paar Tage zum Trocknen auf die Heizung legen.

Tipp: Die Kissen lassen sich auch zur Kältebehandlung nutzen. Dafür das Kissen einige Zeit in den Gefrierschrank legen.

Blüten

Auch getrocknete Blüten eignen sich gut als Füllung eines Wärmekissens. Lavendelblüten beispielsweise sind besonders gut für Kleinkinder geeignet. Die austretenden Öle wirken beruhigend. Mit Blüten gefüllte Kissen sollten nur bei niedrigen Temperaturen erwärmt werden.

Kräuter

Für die Verwendung als Kräuterkissen eignen sich viele getrocknete Kräuter, je nach Vorliebe und gewünschter Wirkung. Die Kissen können vollständig mit den getrockneten Kräutern gefüllt oder teilweise mit Füllwatte gestopft und mit einer kleinen Menge Kräutern ergänzt werden. Praktisch

sind Duftkissen mit Klettverschluss, hier kann man die Füllung jederzeit durch neue oder andere Kräuter ersetzen. Auf die Füllwatte können auch wenige Tropfen ätherischer Öle gegeben werden. Diese sollten jedoch sparsam verwendet werden und nicht synthetisch hergestellt sein.



RUND UMS NÄHEN

Materialien & Hilfsmittel

Die hier aufgeführten Materialien und Hilfsmittel werden häufig verwendet und bei den einzelnen Anleitungen nicht mehr extra aufgeführt:

- Nähmaschine
- Bügeleisen
- Schere (Stoff- und Papierschere, eventuell auch noch eine Stickschere)
- Nähgarn (am besten aus Baumwolle, farblich passend zum Stoff, zusätzlich die entsprechenden Farben für die Applikationen auswählen, siehe Modellfotos)
- Trichter zum Befüllen
- Bleistift
- Schneiderkreide oder Stoffmarkierstift (Trickmarker)
- Stecknadeln
- Handnähnadeln
- Schnittmusterpapier oder -folie
- Lineal
- Handmaß, Maßband

Stoffe

Baumwollstoffe

Zum Nähen werden Stoffe aus 100 % Baumwolle benötigt. Dass Baumwolle und -garne verwendet werden, ist deshalb wichtig, weil andere Fasern nicht so hitzebeständig sind und verbrennen können. Aus diesem Grund sollten auch keine Plastikknöpfe

verwendet werden. Reißverschlüsse oder Knöpfe aus Metall bitte auch nicht verarbeiten, weil diese zu heiß werden können und Metall in der Mikrowelle nicht verwendet werden sollte.

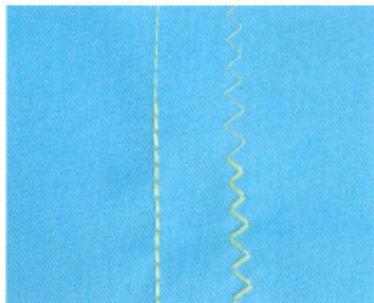
Die Baumwollstoffe vor dem Nähen waschen, um überschüssige Farbe auszuspülen und um die Gefahr des späteren „Einlaufens“ auszuschließen.

Tipp: Dünne Baumwollstoffe doppelt verarbeiten: Dadurch fühlt sich das Kissen angenehmer an und die dunkle Farbe der Körner schimmert bei hellen Stoffen nicht durch.

Grundbegriffe

Nähmaschinenstiche

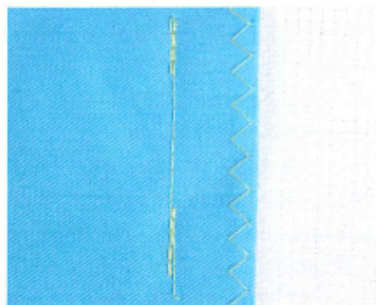
Die am häufigsten verwendeten Stiche sind der gerade Steppstich oder Geradstich (links im Bild) und der Zickzackstich.



Verriegeln und Versäubern

Jede Naht wird am Anfang und Ende verriegelt, dazu werden jeweils ein paar Stiche vorwärts- und rückwärtsgenäht.

Die Stoffschnittkanten können mit dem Zickzackstich umnäht werden, dabei sticht die Nadel abwechselnd in den Stoff und dann neben die Stoffkante. Das Versäubern verhindert ein Ausfransen der Stoffränder. Falls vorhanden, kann man natürlich auch mit der Overlockmaschine oder dem Overlockstich der Nähmaschine versäubern.



Rechts auf rechts

Die späteren Sichtseiten (rechte Stoffseiten) der Stoffe liegen einander zugewandt, die linken Stoffseiten zeigen nach außen.

Nahtzugabe

Wird ein Stoff zu nah an der Schnittkante genäht, reißen Naht und Stoff leicht aus. Deshalb wird in der Regel beim Zuschnitt der Stoffe 0,5 bis 1 cm als Nahtzugabe zugegeben. Wird in den Anleitungen keine Angabe zur Nahtzugabe gemacht, ist diese 0,75 cm breit und in den Maßen und Schnittmustern bereits enthalten. Sind Zuschnittmaße für Streifen oder Rechtecke angegeben, ist das 1. Maß die Breite, das 2. die Höhe.

Stoffbruch

Legt man einen Stoff doppelt, entsteht eine Faltkante, die als Stoffbruch bezeichnet wird. Auf dem Schnittmuster ist der Bruch meist als durchbrochene Linie gezeichnet und entspricht der Mitte des nur halb gezeichneten Teils. Das Schnittmuster wird mit dieser Linie (ohne Nahtzugabe) an die Faltkante des Stoffs gelegt.

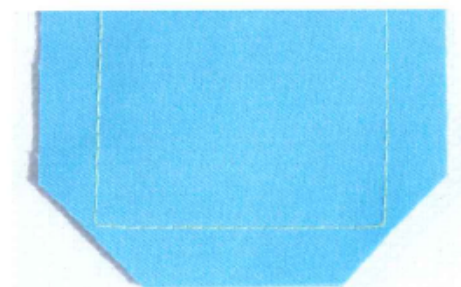
Grundtechniken

Verstürzen

Darunter versteht man das Zusammennähen der rechts auf rechts liegenden Teile und das anschließende Wenden. Damit die Teile an Ecken und Rundungen sauber gewendet werden können, müssen die Nahtzugaben hier eingeschnitten bzw. zurückgeschnitten werden.

Ecken

Vor dem Wenden von eckigen Formen müssen die Nahtzugaben an den Ecken bis ca. 1 oder 2 mm vor die Naht (nicht weiter!) schräg abgeschnitten werden.

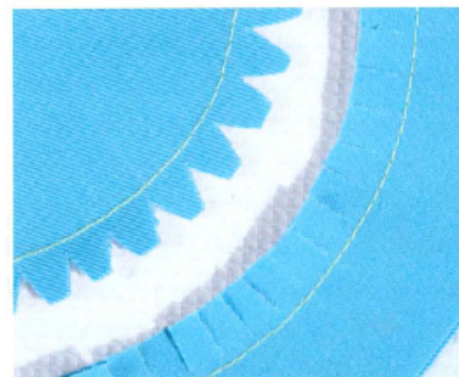


An Innenecken, wie z. B. zwischen den Stacheln des Igels oder an der Spitze in der oberen Herzmitte, die Nahtzugaben bis dicht an die Naht e einschneiden.



Rundungen

An Rundungen werden die Nahtzugaben in kleinen Abständen bis dicht an die Naht eingeschnitten bzw. kleine Dreiecke aus der Nahtzugabe ausgeschnitten.



Zwischenfassen

Werden Stoffteile oder Bänder zwischen 2 Stofflagen mit angenäht, spricht man von „Zwischenfassen“. Die Stoffteile oder Bänder an der vorgesehenen Stelle auf die rechte Seite eines Stoffteils heften oder nähen. Dann das 2. Stoffteil rechts auf rechts über das 1. legen, sodass alle Teile, die nach dem Wenden sichtbar sein sollen, zwischen den beiden Stofflagen liegen. Eventuell das Teil zur Probe vor dem Nähen wenden. Die Naht wie beschrieben ausführen und das Nähstück wenden.

Applizieren

Vorbereitung: Das doppelseitig aufbügelbare Vlies (Vliesofix) mit der Papierseite nach oben über die Vorlagen legen. Die Teile, die aus einem Stoff ausgeschnitten werden sollen, relativ dicht nebeneinander (ca. 0,5 bis 1 cm Abstand) aufzeichnen. Die Vorlagen auf dem Bogen sind bereits gespiegelt, sodass sie direkt aufgezeichnet werden können. Ist ein Fadenlauf eingezeichnet, die Teile für einen Stoff jeweils in der gleichen Richtung aufzeichnen. Teile mit der Papierschere grob ausschneiden und auf die linken Seiten der gewünschten Stoffe bügeln, dabei – falls nötig – auch auf den Fadenlauf achten. Anschließend die Teile exakt ausschneiden.



Applizieren: Dann das Schutzpapier abziehen, das Motiv platzieren und mit einem feuchten Tuch fest aufbügeln. Dabei das Bügeleisen Stück für Stück aufdrücken und nicht hin- und herschieben.

Zum Schluss die Teile, wie in der Anleitung beschrieben, oder mit einem engen Zickzackstich (Stichlänge = 0,2/Stichbreite = 3) festnähen.



Inlett nähen

Ein Inlett für die Körnerkissen ist durchaus nützlich, so kann der Bezug bei Bedarf gewaschen werden. Für das Inlett einen einfachen Baumwollstoff zweimal in den Maßen des Körnerkissens plus Nahtzugabe zuschneiden, rechts auf rechts legen und ringsherum zusammennähen, dabei eine Wendeöffnung lassen. Das Inlett wenden, mit den Körnern füllen und die Öffnung von Hand zunähen.

Verdeckter Klettverschluss

Der eingenahte Klettverschluss ermöglicht einen leichten Austausch der Füllung. Außerdem kann die Kissenhülle bei Bedarf gewaschen werden.

1. Die Kanten, an die der Klettverschluss genäht wird, jeweils 1x in angegebener Breite nach rechts umbügeln. Ist das Klettband 1 cm breit, wird die Schnittkante 0,5 cm breit nach rechts umgebügelt. Je nach Anleitung die Klettstreifen auf ganzer Länge bis zum Beginn der Nahtzugaben (A) oder mittig (B) jeweils auf der rechten Stoffseite an die Kante nähen, sodass die Stoffschnittkante vom Klettband verdeckt wird. Das Klettband knappkantig ringsherum festnähen.

