

Der **Nackenwärmer** ist ein Körnerkissen mit Kragen, das dir Nacken und Schultern wärmt. Durch die Aufteilung in verschiedene Kammern bleiben die Körner gleichmäßig im Nackenwärmer verteilt.



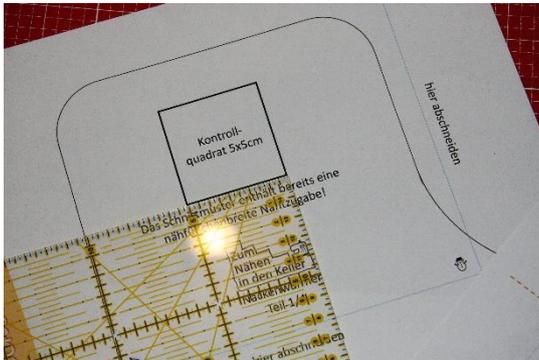
Du benötigst:

- ★ Zwei nicht zu dünne Baumwollstoffe für Vorder- und Rückseite, jeweils ca. 45x65cm. Falls du das Rückenteil des Nackenwärmers verlängern möchtest (siehe Anleitung), vergrößert sich der Stoffbedarf entsprechend.
- ★ Bis zu 1,3kg Reis ODER 1,1kg Weizen- oder Dinkelkörner ODER 600g Kirschkerne. Denkbar sind auch Traubenkerne als Füllung, probiere dann selbst aus, wie viel du einfüllen möchtest. Herzlichen Dank an meine Testerinnen für das Ausrechnen und –probieren der Füllmengen für Dinkel und Kirschkerne!
- ★ Papier, Drucker, Schere, Klebestift/-band, um das Schnittmuster vorzubereiten
- ★ Nähscere, Nähgarn, Stecknadeln, Bügeleisen und eine Nähmaschine
- ★ außerdem: einen Trichter oder 2-3 Blatt Papier und eine Waage
- ★ einen Besen oder Staubsauger, um die vielen heruntergefallenen Körnchen wieder aufzuräumen 😊

Das Schnittmuster enthält bereits eine nähfüßchenbreite Nahtzugabe!

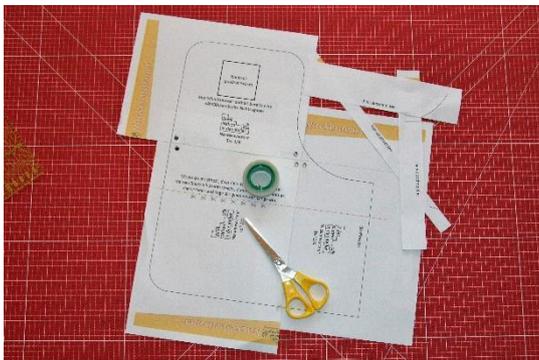
Bitte lies dir die gesamte Anleitung einmal durch, bevor du anfängst ☺
Bei Fragen, schreib mir gerne eine E-Mail an tantejana@gmx.net

1. Zuschnitt



Lade dir diese Anleitung auf deinen Rechner herunter und öffne sie in Adobe Acrobat oder einem anderen PDF Reader (nicht in deinem Browser!)

Drucke dir das Schnittmuster auf Seite 11-14 dieser Anleitung aus. Achte darauf, dass du das Schnittmuster in Originalgröße ausdrückst. Wähle dazu im Druckmenü „ohne Anpassungen“, 100% o.ä. Kontrolliere auf dem ausgedruckten Schnitt die Größe des Kontrollkästchens. Es sollte 5x5cm groß sein.



Schneide die markierten Flächen (insgesamt sind das 3!) ab und klebe die Blätter so aneinander, dass Äpfel und Schneemänner zueinander passen. Nun kannst du das Schnittmuster ausschneiden. Im Probenähen wünschten sich manche, dass der Nackenwärmer tiefer den Rücken herunterreicht. Falls auch du den Nackenwärmer lieber länger haben möchtest, teile das Schnittmuster an der eingezeichneten, gestrichelten Linie und füge beim Zuschneiden die entsprechende Verlängerung ein.



Du benötigst beide Schnittteile jeweils einmal aus Vorder- und Rückseitenstoff. Lege deine Stoffe für Vorder- und Rückseite aufeinander und platziere das Schnittmuster darauf. Schneide dann die Stoffe mit dem Rollschneider oder einer Stoffschere aus. **Eine nähfüßchenbreite Nahtzugabe (0,7cm) ist bereits im Schnitt enthalten!** Bevorzugst du eine andere Nahtzugabe, passe beim Zuschneiden entsprechend an.



Du hast nun vier Schnittteile, mit denen es weitergeht: zwei große Schnittteile und zwei Kragenschnittteile und diese je einmal aus dem Stoff für Vorderseite und Rückseite.

2. Nähen



Markiere dir jeweils an der geraden Seite des Kragens und an der Rundung vom großen Schnittteil die Mitte, z.B. mit einer Stecknadel.



Stecke die gerade Seite des Kragens an der Rundung des großen Schnittteils rechts auf rechts fest, so dass die Mittemarkierungen aufeinandertreffen.



Nähe nun den Kragen am großen Schnittteil fest. Ich benutze hier einen einfachen Geradstich.



So sieht meine Vorderseite nun aus. Wiederhole die Schritte für die Rückseite.



Lege die Vorder- und Rückseite deines Nackenwärmers rechts auf rechts aufeinander und stecke sie fest. Im nächsten Schritt wirst du Vorder- und Rückseite aneinander nähen (blaue Linie im Foto links). Dabei sparst du an der langen Kante (im Foto links die obere Kante) eine größere Wendeöffnung und drei kleinere Füllöffnungen aus. Um die Wende- und Füllöffnungen zu platzieren, falte deine zusammengesteckten Schnittteile zweimal entlang der langen Kante. Es liegen nun vier Stofflagen aufeinander. Jeweils zwischen den Knicken platzierst du beim Zusammennähen später eine Öffnung.



Ich markiere mir die Öffnungen, damit ich sie beim Nähen später nicht vergesse, mit Stecknadeln. Ebenso wären Markierungen mit einem Bleistift, Kreide oder einem Stoffmalstift möglich. Die Wendeöffnung sollte möglichst breit sein, ich habe sie in einem der inneren Viertel der langen Kante platziert. Die Füllöffnungen können schmaler sein, doch je größer die Öffnungen sind, desto leichter wird später das Befüllen – desto leichter rieselt dein Füllmaterial aber auch wieder raus. Bei mir haben sich für die Füllöffnungen so ca. 5cm bewährt.

Prinzipiell wäre es auch möglich, die gesamte lange Kante offen zu lassen und erst nach dem Befüllen zu verschließen. Wenden und Befüllen wird so deutlich einfacher, das Zunähen am Schluss aber etwas schwieriger. Die senkrechten Kammerunterteilungen darfst du dann auch keinesfalls bis ganz unten nähen, sonst kannst du die Nahtzugabe beim Schließen nicht mehr nach innen klappen.



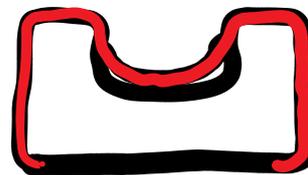
Nähe nun die Vorder- und Rückseite aufeinander und lasse dabei deine markierten Wende- und Füllöffnungen aus. Vergiss nicht, Anfang und Ende deiner Naht mit ein paar Rückstichen zu sichern. Schneide nach dem Zusammennähen die Nahtzugabe an den Ecken in kleinen Abständen bis kurz vor die Naht ein (ACHTUNG: nicht in die Naht schneiden! 😊)



Wende deinen Nackenwärmer durch die Wendeöffnung und forme die Ecken mit den Fingern oder einem stumpfen Gegenstand (z.B. einem Kochlöffelstiel) aus. Für den nächsten Schritt ist es sehr hilfreich, wenn du die Schnittteile ordentlich bügelst.



Steppe nun den gesamten Rand deines Nackenwärmers mit Ausnahme der langen Kante knappkantig mit einem Geradstich ab.



3. Kammern nähen, befüllen und verschließen

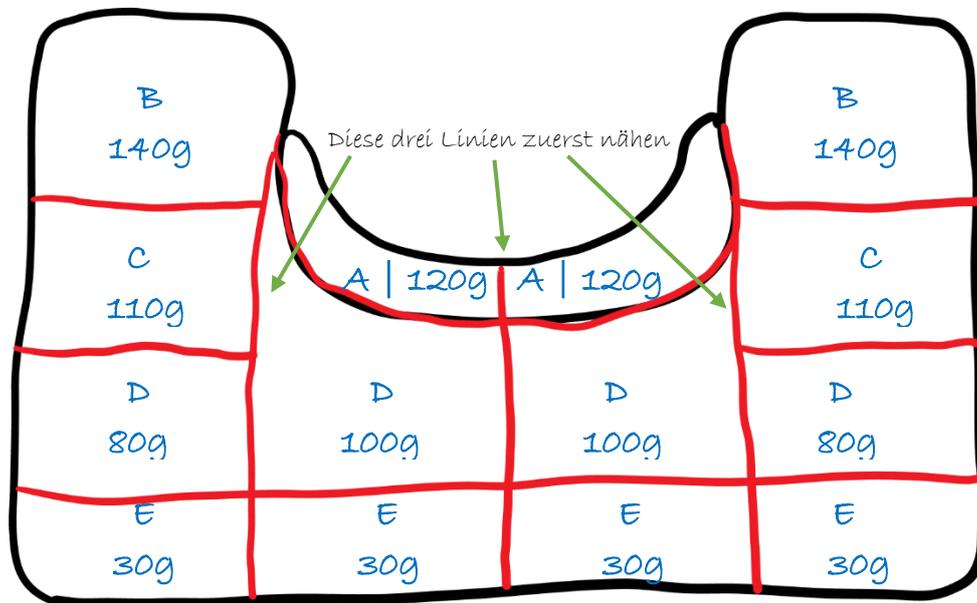


Damit die Füllung schön verteilt bleibt und sich nicht an einer Stelle klüngelt, wird der Nackenwärmer in mehrere Kammern unterteilt. Markiere dir dafür mit Schneiderkreide oder einem selbstlöschenden Trickmarker, wo du später entlangnähen musst. Unterteile die Breite in vier gleich große Abschnitte, am einfachsten geht das durch Falten. Teile dabei mit dem mittleren Strich auch den Kragen in zwei Hälften. Rechts und links der Halsrundung ziehst du 10cm von der oberen Kante entfernt den ersten horizontalen Strich. Miss die restliche Strecke aus und teile sie durch 3, um die Abstände deiner beiden nächsten horizontalen Teilungsstriche zu bestimmen

Falls du das Rückenteil beim Zuschneiden verlängert hast, musst du ggf. mehr horizontale Teilungen einplanen. Die Höhe der Kammern sollte maximal 9-10cm betragen.

Nackenwärmer

In dieser Zeichnung siehst du noch einmal, an welchen Linien entlang du die Kammern abnäht. Die angegebenen Füllmengen beziehen sich auf **Reis** und sind (basierend auf meinen Versuchen) maximale Werte. Schau unbedingt, wie es sich für dich am angenehmsten anfühlt. Für eine Füllung mit **Dinkel**, multipliziere die Gewichtsangaben mit 0,9 (vielen Dank, Marietta!). Für eine Füllung mit **Kirschkernen**, multipliziere die Gewichtsangaben mit 0,5 (vielen Dank, Myriam!).



- ★ Nähe zunächst die drei vertikalen Nähte.
- ★ Fülle dann die beiden Kragenkammern (A) und nähe sie genau auf der Kragennaht zu.
- ★ Als nächstes sind die beiden Kammern (B) rechts und links der Halsöffnung dran. Befülle und schließe die Kammer, indem du an den zuvor eingezeichneten Linien zunähst.
- ★ Die nächsten beiden Kammern (C) zum Befüllen und Zunähen befinden sich direkt darunter. Theoretisch gibt es auf gleicher Höhe direkt unter dem Kragen in der Mitte noch zwei weitere kleine Kammern. Die sind jedoch so klein, dass sie nicht extra abgeteilt werden müssen.
- ★ Fülle dann die vier Kammern (D), die beiden mittleren gehen bis hoch zum Kragen. Die Kammern kannst du mit einer Naht entlang der eingezeichneten Linie über die gesamte Breite des Nackenwärmers verschließen. Falls du das Rückenteil verlängert und mehr Kammern eingeplant hast, verfahre mit diesen ebenso.
- ★ Zum Schluss befüllst du noch die untersten Kammern (E). Verschließe die Füll- und Wendeöffnungen, und damit auch die Kammern (E), indem du die lange gerade Seite des Nackenwärmers knappkantig absteppst.



Zum Befüllen kannst du einen Trichter mit einer großen Öffnung nehmen oder aber einfach 2-3 Blatt Papier zu einem Trichter eindrehen und in die Füllöffnungen stecken.



Damit deine Füllung beim Zunähen der Kammern nicht im Weg ist, schüttele deinen Nackenwärmer nach jedem Befüllen ein bisschen, damit alle Körner da sind, wo sie hingehören. Dann stecke in möglichst großem Abstand parallel zu deiner eingezeichneten Nahtlinie mehrere Stecknadeln. Die Füllung kann so nicht verrutschen und du kannst die Kammer bequem zunähen.



Wenn du dann auch noch die lange Kante deines Nackenwärmers verschlossen hast, bist du quasi fertig. Kontrolliere noch einmal, ob auch wirklich alles dicht ist und wische ggf. noch sichtbare Schneiderkreide ab. Und dann: freue dich über deinen fertigen Nackenwärmer! □

4. Nackenwärmer warm machen

In der Mikrowelle: Lege deinen Nackenwärmer zusammen mit einer Tasse mit etwas Wasser in die Mikrowelle und erhitze bis zu dreimal für jeweils eine Minute. Achte darauf, dass der Drehteller in der Mikrowelle nicht blockiert ist. Nimm den Nackenwärmer zwischendurch raus, schüttele ihn ein wenig und kontrolliere, ob die Temperatur schon angenehm ist.

Im Backofen: Heize den Backofen auf max. 150°C vor. Lege deinen Nackenwärmer zusammen mit einer Tasse Wasser auf ein sauberes Backblech oder -rost. Nach 10-15 Minuten ist dein Nackenwärmer einsatzbereit.

5. Designbeispiele meiner Probenäherinnen

Carina von Zwei für alle Nähte hat diesen tollen Nackenwärmer genäht. Schaut mal in ihren lezenswerten Blog! <http://zweifuerallenaechte.wordpress.com>



Myriam hat gleich zwei Nackenwärmer genäht, einen mit Reis und einen mit Kirschkernen befüllt. Ihr findet Myriam auf Facebook: <https://www.facebook.com/myriam.endres>



Marietta von H-M&C hat ihren Nackenwärmer mit Dinkel gefüllt. Ihren wunderbaren Blog findet ihr hier: <http://h-mundc.blogspot.de/>



Nines Kreationen findet ihr auf ihrem Blog Nine näht: <http://ninenaeht.wordpress.com>. Sie hat diesen tollen Nackenwärmer genäht:



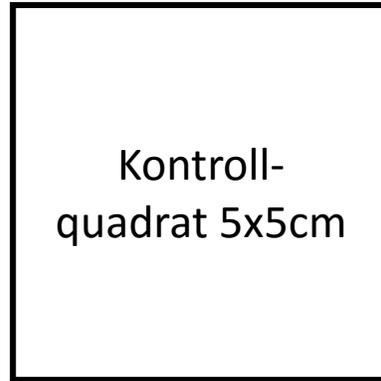
Zum
Nähen
in den Keller

Ninenaeht

Nackenvärmer

Für mich selber habe ich diesen Nackenvärmer mit einer Baumwoll- und einer Moltonseite genäht.
Meine anderen Werke findet ihr auf meinem Blog: <http://zumnaehenindenkeller.de>





Das Schnittmuster enthält bereits eine
nähfüßchenbreite Nahtzugabe!



Nackenwärmer
Teil 1/4



hier abschneiden

hier abschneiden



Wenn du möchtest, dass dein Nackenwärmer tiefer
deinen Rücken herunterreicht, dann teile den Schnitt an
dieser Linie und füge die gewünschte Länge ein.



Nackenwärmer
Teil 2/4

hier abschneiden



Stoffbruch



Nackenwärmer
Teil 3/4

