



Nähanleitung für Chriesistei-Kissen mit Hotelverschluss

Was sie alles brauchen:

- 1x Innenfutterstoff ca. 55x20 cm (Baumwollpercale oder ein anderer dichtgewobener Baumwollstoff)
- 73x20cm für Kissenhülle (Bauwollstoff bunt)
- ca. 500 g Kirschkerne
- Nähmaschine



Zuschnitt

Diese Nähanleitung zeigt, wie Sie ein einfaches, rechteckiges Kirschkernkissen selbst nähen. Damit sie das Kissen jederzeit waschen können, empfehlen wir ein Innenfutter mit den Steinen und eine Hülle zu nähen. Wir wählen die Größe von ca. 25 cm x 20 cm. Dieses passt später perfekt in die Mikrowelle. Berechnen sie noch eine Nahtzugabe von ca. 2-3cm auf den schmalen Seite für Stoffsaumen. Sie können entweder 2 gleiche Stoffstücke ausschneiden oder ein langes Stoffstück von ca. 55 cmx20cm.

Jetzt wird genäht

Das Innenkissen wird auf allen Seiten „abzickzackt“ damit der Stoff nicht ausfranst. Wer eine Overlockmaschine hat, kann natürlich das Innenkissen in einem Schritt nach dem Zusammennähen versäubern. Der Stoff wird in der Mitte gefaltet, dass die schönen Außenseiten aufeinanderliegen und auf 2 Seiten mit einem Gradstich zusammen genäht. Auf der 3. Seite wir ca. 6 cm offen gelassen, damit danach die Kirschsteine eingefüllt werden können.



Füllung

Das Innenkissen wird nun gewendet und alle vier Ecken nach außen gedrückt. Nehmen Sie einen Trichter, somit geht das Befüllen auch bei einer kleinen Öffnung besser.



Halten Sie nach dem Befüllen die Kissenöffnung zu und testen Sie die Füllmenge. Entspricht die Formbarkeit des Kissens noch nicht Ihren Vorstellungen, können Sie jetzt noch nachfüllen, bzw. Kerne herausnehmen.

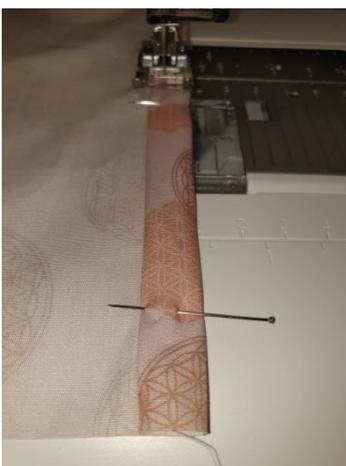
Wir haben bei einer Kissengröße von ca. 25 cm x 20 cm **500g Kirschkerne** in das Kissen gefüllt. Diese Menge überträgt genügend Wärme, lässt sich aber dennoch gut formen

Verschließen

Ist das Kissen befüllt, muss es jetzt nur noch verschlossen werden. Dies kann mit einigen Stichen von Hand sein oder mit einem kleinen Gradstich die Öffnung knappkantig absteppen.

Kissenbezug mit Hotelverschluss nähen

Der Baumwollstoff für die Hülle wird auf die gewünschte Masse zugeschnitten und mit dem Geradstich nähe ich an beiden schmalen Seiten des Stoffstückes zwei Säume von ca. 1 cm (2x 1cm einschlagen und knappkantig absteppen).



Nun stecke ich die Seiten der Kissenhülle mit einigen Nadeln. Wichtig ist, dass das Stoffstück, welches später im Kissen verschwinden soll, sichtbar oben liegt.

Nach Belieben kann ich mit Zierbänder die Kissenhülle verzieren bevor es zusammengenäht wird.



Die Seitennähte der Kissenhülle werden mit einigen Stecknadeln zusammen geheftet und danach in einem Arbeitsgang zusammengenäht und versäubert.



Jetzt wird das Kissen auf die schöne Seite gedreht. Das Innenkissen mit den Kirschsteinen kann nun mit dem schönen Bezug bezogen werden.



Das Kissen ist jetzt fertig und kann sofort verwendet werden😊

Tipps für die Verwendungsmöglichkeiten :

Kirschkernkissen erwärmen

1. Kirschkissen können genau wie eine Wärmflasche angewandt werden – sehen dabei nur besser aus. Mögliche Einsatzgebiete sind etwa Bauchschmerzen, Verspannungen in Nacken oder Schultern, Menstruationsbeschwerden oder schlicht kalte Tage.
2. Erhitzen Sie dafür Ihr Kissen im Backofen bei maximal 150 Grad für 10 bis 15 Minuten.
3. Vergessen Sie auf keinen Fall, das gute Stück in reichlich Alufolie einzuwickeln. Andernfalls verfärbt der Stoff sich braun.

Tipp: Da die Folie im Ofen unversehrt bleibt, heben Sie Ihr benutztes Stück doch einfach für das nächste Mal auf!

4. Alternativ besteht die Möglichkeit, das Kissen in der Mikrowelle aufzuwärmen.
5. Legen Sie es dazu für eine Minute bei 600 Watt in das Gerät. Achtung: Sowohl das Kissen als auch die Kirschkerne müssen für die Anwendung in der Mikrowelle absolut trocken sein. Gleiches gilt für den Mikrowellenteller. Andernfalls riskieren Sie, den Stoff zu verbrennen. Zudem sollten Sie zwischen den Anwendungen genügend Zeit verstreichen lassen, sodass Ihr Kissen auskühlen kann. Erwärmen Sie ein Kirschkernkissen in zu kurzen Intervallen, können die Kerne zu glühen beginnen und dadurch den Stoff von innen verbrennen.
6. Lassen Sie Ihr kleines Kunstwerk niemals unbeaufsichtigt oder über die empfohlene Zeitdauer hinaus in Backofen oder Mikrowelle, sonst besteht Brandgefahr!
7. Bei geringerem Wärmebedarf legen Sie Ihr Kissen eine Viertelstunde auf die Heizung oder den Ofen.
8. Da die Kerne im Inneren die Wärme über einen längeren Zeitraum speichern, steht ihr erhitztes Kissen nun als kuschelige Wärmflasche bereit.

Kirschkernkissen als kalte Kompresse

1. Befördern Sie Ihr Kirschkissen zuerst in einen Plastikbeutel, damit der Stoff nicht durchnässt.
2. Anschließend legen Sie das Ganze für etwa 15 Minuten ins Gefrierfach.
3. Alternativ genügt auch die Verwahrung im Kühlschrank. Dabei allerdings sollte mehr Zeit – mindestens eine Stunde – eingeplant werden, bis das Kissen kalt genug ist.
4. Anders als bei der Erwärmung dürfen Sie Ihr Kirschkernkissen gern im Kalten vergessen, das schadet weder dem Stoff noch den Kernen.
5. Legen Sie sich Ihr „cooles Kissen“ nun bei Entzündungen auf die entsprechende Körperstelle, oder wenden Sie es zur Erleichterung bei Kopfschmerzen an. Natürlich bietet es auch bei hohen sommerlichen Temperaturen eine angenehme Erfrischung.
6. Lassen Sie das Kissen nach der Kältebehandlung gut trocknen, am besten sogar kurzzeitig im Backofen. Durch die Anpassung an die Zimmertemperatur „schwitzt“ ihr Kissen nach dem Aufenthalt im Kühlen. Folglich nimmt der Stoffbezug eine leichte Feuchte an.