



WEAR(E)ABLE

BEST DRESSED SUSTAINABLY

„WEAR(E)ABLE“
BEST DRESSED SUSTAINABLY

Erasmus + Projekt 2019-3-AT02-KA205-002603

OUTPUT 4

Toolbox für nachhaltige Kleidung: “SEE IT-TOUCH IT-FEEL IT”



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Inhaltsverzeichnis

<u>EINLEITUNG</u>	3
<u>KAPITEL 1: MATERIALIENLISTE</u>	4
1. NÄHMASCHINE	4
2. NÄHZUBEHÖR	6
3. UPCYCLING MATERIAL FÜR DEKORATION UND RE-MAKE	8
4. GUPPYFRIEND	9
5. VERSCHIEDENES MATERIAL	10
HANF	10
LEINEN	10
BAUMWOLLE	10
BAMBUS	10
LEDER	11
POLYESTER	11
ACRYL	11
ZUSCHNEIDEBRETT	12
6. WO KANN ICH ALLES KAUFEN?	12
<u>KAPITEL 2: VIER ARTEN VON NÄHMASCHINEN-STICHEN</u>	12
<u>KAPITEL 3: WIE DU NÄHEN LERNST?</u>	14
<u>KAPITEL 4: DEINE ERSTEN PROJEKTE</u>	15
7. RECHTECKIGE TISCHDECKE	15
8. MESSERKANTTE-KISSEN	18
9. KISSEN MIT REIßVERSCHLUSS	22
10. T-SHIRTS	27
<u>SCHLUSSWORT</u>	34
<u>LITERATURVERZEICHNIS, LINKS, WEBSITES</u>	35

EINLEITUNG

Diese Toolbox wurde im Rahmen des Projekts "Wear(e)able - best dressed sustainably" (Nr. 2019-3-AT02-KA205-002603, kofinanziert und durch das Erasmus+ Programm der Europäischen Union) erstellt. Das Hauptziel des Projekts ist es, das Bewusstsein junger Menschen für die negativen Auswirkungen von Fast Fashion zu schärfen und konkrete Maßnahmen zu setzen, um diese zu bekämpfen, insbesondere die Hauptauswirkung auf die Umwelt durch Mikroplastik.

Die praktische Toolbox ist der letzte Teil des Projekts, der im Output 4 enthalten ist. Die Zusammenstellung der Box umfasst:

- die Liste der Materialien, die für die Vorbereitung des praktischen Nähkästchens benötigt werden,
- Handlungsanweisen, was mit der Box konkret gemacht werden kann.

Wir haben diese Toolbox erstellt, um Jugendlichen und Jugendbetreuer:innen die Möglichkeit zu geben, das erworbene Wissen über Nähen, Projektprodukte usw. praktisch zu nutzen. Wir wollen ihre Kompetenzen stärken, die in diesem Projekt erarbeiteten Lösungen in der Praxis weiterzuentwickeln und ihre eigenen Ideen vor Ort in die Tat umzusetzen.

Diese Toolbox ist ein erster Schritt zur Entwicklung von Jugendkooperationen mit dem Ziel, den jungen Menschen Handwerkszeug mit auf den Weg zu geben um eigene Kleidung durch Upcycling und Reparieren aufzuwerten, um keine neue kaufen zu müssen.

"SEE IT - TOUCH IT - FEEL IT". Unsere Toolbox ist eine Kiste, die mit Nähzubehör und einer Nähmaschine gefüllt ist, die junge Menschen dazu einladen, zu experimentieren und erste Schritte zu erlernen, um selbst kreativ werden zu können und mit einer Nähmaschine und dem dazugehörigen Material umgehen zu lernen.

KAPITEL 1: MATERIALIENLISTE

1. Nähmaschine

Eine Nähmaschine ist ein absolutes MUSS in unserem praktischen Werkzeugkasten. Ohne eine Nähmaschine ist es nicht möglich, Kleidung zu reparieren, zu ändern oder aufzupeppen. Wir haben uns für eine MINERVA NEXT 363D entschieden. Jeder von euch kann jedoch die für ihn/sie am besten geeignete Option wählen.



Die MINERVA Next 363D Nähmaschine ist einfach zu bedienen, so dass auch Personen mit wenig Erfahrung mit ihr umgehen können. Die MINERVA Next 363D Nähmaschine ist mit einem komfortablen Handgriff ausgestattet, dank dem du die Maschine an jeden beliebigen Ort transportieren kannst. Der ergonomische Griff macht den Transport sehr bequem. Die Maschine bietet viele Nähfunktionen, um deine bestehenden Kleidungsstücke zu reparieren, aber auch um neue Kleidungsstücke zu kreieren. Du kannst deiner Leidenschaft für Kleidungsdesign freien Lauf lassen und MINERVA hilft dir dabei, dass deine Pläne kreativ umgesetzt werden können.

Dank des automatischen Einfädels geht die Arbeit viel schneller und bequemer von der Hand. Außerdem ermüden deine Augen nicht so schnell wie beim manuellen Einfädeln.

Manche Kleidungsstücke, vor allem Hosen, benötigen manchmal eine zusätzliche Verstärkung. Mit der Rückstichoption kannst du einen bereits erstellten Stich auf einem selbst genähten Kleidungsstück verstärken.

Die MINERVA Next 363D Nähmaschine wird mit einer Reihe von zusätzlichem Zubehör geliefert, das besonders für Anfänger:innen nützlich ist. Unter den mitgelieferten Artikeln sind Nadeln, Flickplatte, Universalfuß und vieles mehr.

Wenn du dich für den Kauf einer anderen Nähmaschine entscheidest, achte darauf, dass sie über dieses Zubehör verfügt:

- Automatische Nadeleinfädel-Funktion
- Verschiedene Nähfunktionen wie: Stopfnähen, Sticken, Knopflochnähen, Knopfannähen, Reißverschlussnähen, Stoffnähen
- Einstellen des Fußdrucks auf das Material
- Einstellung der Fadenspannung
- Rückstichnähen

Alternativen für Nähmaschinen in den Partnerländern: Italien, Österreich und Litauen.

Italien: <https://www.macchinepercuciregnoatolino.it/catalogo-brother-c10047.html>

Österreich: <https://www.amazon.de/Brother-Nähmaschine-Nähprogramme-Automatisches-Nähmaschinen/dp/B07W7YZJQH>

Litauen: <https://viskassiuvimui.lt/produktu-kategorija/household-sewing-machines/elektromechanines-siuvimu-masinos-en/?lang=en>

2. NÄHZUBEHÖR

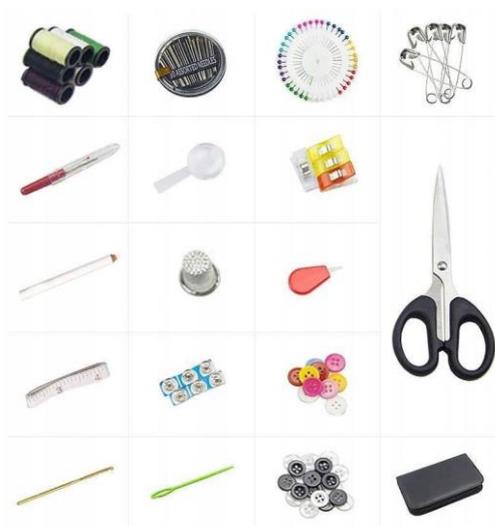


Dieses Set aus Garn und Zubehör eignet sich sowohl für Anfänger:innen als auch für Fortgeschrittene. Es enthält alles, was man braucht: Garn, Nadeln, Scheren, Maßband, Fingerhüte, Einfädler, Sicherheitsnadeln etc.

Alles ist in einer praktischen Tasche untergebracht. Dank der geringen Größe eignet es sich auch als "Notfall-Kit" auf Reisen.

DIESES SET BEINHALTET

- ◇ Tasche
- ◇ farbigen Garn
- ◇ Stecknadeln
- ◇ Nähnadeln
- ◇ Leselupe
- ◇ Sicherheitsnadeln
- ◇ Einfädler
- ◇ weiße Knöpfe
- ◇ schwarze Knöpfe
- ◇ farbige Knöpfe
- ◇ Scheren
- ◇ Maßband
- ◇ weißer Schneiderstift
- ◇ Nahttrenner
- ◇ Spannverschlüsse (Druckknöpfe)
- ◇ Stopfnadel
- ◇ Häkelnadel
- ◇ Klemmen
- ◇ Fingerhut



3. UPCYCLING MATERIAL FÜR DEKORATION UND RE-MAKE

Es ist möglich, all den Dingen, die du nicht mehr trägst, ein neues Erscheinungsbild zu verleihen! Alte Dinge zu recyceln und zu reparieren kann sehr viel Spaß machen.

Die offizielle Wörterbuchdefinition des Wortes "Upcycling" lautet: "Wiederverwendung." Wir können es also folgendermaßen verstehen: "Upcycling bedeutet, dass etwas, das andernfalls weggeworfen worden wäre, aufgewertet wird.

Kreation und Neuerung

Wenn wir im Sinne des Upcyclings von Kreation und Neuerung sprechen, meinen wir damit die Umwandlung vorhandener Materialien in etwas völlig anderes.



Dies sind Kettenanhänger, die wir aus kleinen farbigen Stoffmustern hergestellt haben!

Willst du mehr wissen? Hier findest du die Website/Blog von Kristen: <https://upcyclemystuff.com>. Kristen befasst sich leidenschaftlich mit Upcycling. Außerdem unterstützt sie kleinere Unternehmen, die sich ebenfalls mit dem Thema beschäftigen.

Du findest auf ihrer Website/Blog viele kreative Ideen.

Auch auf diesem YouTube Channel von der Kathi gibt es tolle Anleitungen zu DIY und Upcycling: <https://www.youtube.com/watch?v=GmYT9wuXi4w>

4. GUPPYFRIEND



Dieser umweltfreundliche Wäschesack besteht aus unbehandeltem Nylon und ist eine pragmatische Lösung, um zu verhindern, dass synthetische Mikrofasern in Flüsse und Meere gelangen. Jedes Mal, wenn du deine Kleidung wäschst, werden winzige Fragmente von fast unsichtbaren Fasern aus dem Kleidungsstück in unsere Flüsse, Wasserwege und Ozeane gespült, die so klein sind, dass Kläranlagen diese Mikrofasern nicht wirksam herausfiltern können. Sobald diese Mikrofasern in die Umwelt gelangen, werden sie von Meerestieren aufgenommen, was wiederum heißt, dass dieses Mikroplastik dann in unseren Körpern landet, da wir uns unter anderem von z.B. Fisch ernähren.

Der Guppyfriend-Beutel fängt die Mikrofasern ein. Nach einer Weile kann man ein Faserknäuel herausziehen und es in die Plastiktonne werfen.

Durch die weiche Oberfläche gehen auch weniger Fasern verloren, was die Lebensdauer deiner Kleidungsstücke verlängert. Die Verschmutzung der Ozeane durch Plastik ist eines der größten Umweltprobleme unserer Zeit, und der Guppyfriend ist eine großartige Option für alle, die ihren Beitrag zur Vermeidung von Plastikverschmutzung und zur Förderung eines umweltfreundlichen Lebens leisten wollen.

5. VERSCHIEDENES MATERIAL

HANF

Viele Expert:innen halten Hanf für eine der vielseitigsten Pflanzen. Als Stoff ist Hanf atmungsaktiv, warm, feuchtigkeitsableitend und antibakteriell. Hanf ist strapazierfähiger und wird durch Waschen und Tragen weicher, er ist am Ende seiner Lebensdauer biologisch abbaubar. Die Hanfpflanze braucht nicht viel Wasser und kann zwei bis dreimal mehr Fasern pro Hektar produzieren als Baumwolle.

LEINEN

Leinen ist in letzter Zeit ein sehr beliebtes und umweltfreundliches Material geworden. Als Stoff ist es atmungsaktiv, langlebig, leicht, saugfähig, mottenbeständig und kühl. Was die Nachhaltigkeit angeht, so benötigt es viel weniger Wasser als Baumwolle und kommt ohne chemische Düngemittel oder Pestizide aus. Es ist auch biologisch abbaubar.

BAUMWOLLE

Baumwolle ist zwar eine Naturfaser, die am Ende ihres Lebenszyklus biologisch abgebaut werden kann, aber sie ist auch eine der umweltschädlichsten Nutzpflanzen. Die Baumwollindustrie setzt heute 25 Prozent der weltweiten Insektizide und 10 Prozent der weltweiten Pestizide ein. Für den Anbau von Baumwolle werden außerdem enorme Mengen an Wasser benötigt.

Ja, es gibt einen aufblühenden Markt für Bio-Baumwolle, aber das löst das Wasserproblem nicht.

BAMBUS

Bambus ist eine Naturfaser. Der Stoff hat eine seidige Textur, ist unglaublich haltbar und hat feuchtigkeitsableitende Eigenschaften. Bambus benötigt nur sehr wenig Wasser und kommt ohne Düngemittel oder Pestizide aus und ist biologisch abbaubar.

Allerdings ist die Verarbeitung von Bambus zu Stoffen sehr chemieintensiv, und es entsteht eine große Menge Abfall. Damit ist Bambus weit weniger nachhaltig als andere Materialien.

LEDER

Das Material stammt von Tieren. Es wird in der Regel mit hochgiftigen Verarbeitungs- und Gerbungsmethoden hergestellt. Die Leather Working Group arbeitet derzeit daran, Ressourcen für nachhaltigeres Leder bereitzustellen, das mit umweltfreundlichen Mitteln natürlich gegerbt und mit natürlichen Pflanzenfarben gefärbt wird, sodass die Gewässer nicht weiter verschmutzt werden.

Manche Designer verwenden recyceltes oder vermehrt Kunstleder, und es gibt viele neue "pflanzliche" Lederinnovationen wie Pinatex und Pilzleder, die sehr viel nachhaltiger sind.

POLYESTER

Polyester ist eine billige, weit verbreitete Kunstfaser, die aus Erdöl hergestellt wird. Es ist ein knitterarmes und haltbares Gewebe, das schnell trocknet. Es kann allerdings bis zu 200 Jahre dauern, bis es sich zersetzt. Um Polyester zu recyceln, bedarf es chemischer Prozesse. Im Jahr 2050 könnte es mehr Plastik im Meer geben als Meereslebewesen. Es ist jedoch erwähnenswert, dass recycelte Polyester (rPET) jetzt immer häufiger verwendet wird. rPET wird aus recyceltem Plastik wie z.B. Wasserflaschen oder etwa gebrauchten Polyesterkleidungsstücken hergestellt. Durch die Verwendung von rPET wird weniger Erdöl verbraucht.

ACRYL

Acryl ist eine synthetische Alternative zu Wolle. Es ist zwar leicht, weich und billig, aber es färbt leicht ab und ist nicht besonders atmungsaktiv. Als synthetisches Material ist Acryl nicht biologisch abbaubar. Es kann auch nicht recycelt werden und seine Herstellung erfordert giftige Chemikalien und eine Menge Energie.

ZUSCHNEIDEBRETT

Ein Schneidebrett ist einfach eine Pappe oder ein quadratisches Kunststoffbrett mit Markierungen, die du zum Abmessen von Stoffen und anderen Materialien verwenden kannst. Es dient ebenfalls als Schutz für deinen Tisch.

6. WO KANN ICH ALLES KAUFEN?!

Heutzutage ist das Nähen von Kleidung für den eigenen Bedarf äußerst beliebt geworden. Bevor wir mit dem Nähen beginnen, **müssen wir natürlich das richtige Geschäft mit Materialien finden.**

Hier einige Online-Textilgeschäfte:

<https://www.stoffgaertnerei.at/>

<http://www.zeilinger-stoffe.at/>

<https://www.stoffe.de/>

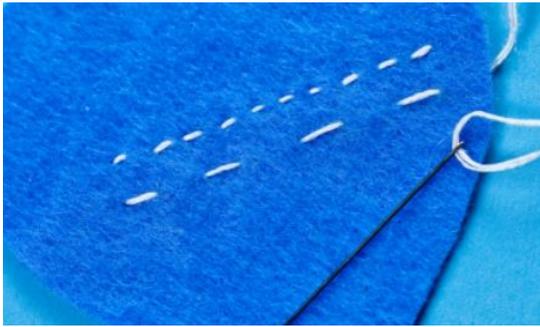
<https://www.naehkaufhaus.de/>

Wie wäre es denn mit einem lokalen Geschäft?

Zwecks der Nachhaltigkeit und um lange Lieferwege zu vermeiden, sind lokale Geschäfte in deiner Nähe sicher die beste und nachhaltigste Option. Suche nach Textilgeschäften in deiner Stadt.

KAPITEL 2: Vier Arten von Nähstichen

Je nach Materialien, mit denen du arbeitest, musst du unterschiedliche Stiche für unterschiedliche Zwecke verwenden. Es gibt viele davon. Wir haben uns auf die vier Grundtypen von Stichen konzentriert: Laufstich/Vorstich, Heftstich, Rückstich und Endelstich.



Laufstich/Vorstich

Ein Laufstich ist eine sehr einfache Art von Nähstich, bei dem die Nadel in den Stoff hinein- und herausgeführt wird, um eine Stichlinie zu erzeugen. Das Erlernen dieses Nähstichs ist einfach. Beim Laufstich sind die

Maschen auf der Stoffoberseite etwas länger als auf der Unterseite. Laufstiche können für eine Vielzahl von Zwecken verwendet werden, einschließlich Heften, Säumen und Zierstickereien.



Heftstich

Der Stich wird mit einem einzigen Faden ausgeführt. Im Gegensatz zum Laufstich wird dieser Stich jedoch verwendet, um Stoffe vorübergehend zu fixieren, bis sie entweder von Hand oder mit einer Maschine richtig vernäht werden. Knüpfe zunächst einen

Knoten am Ende des Fadens. Stich dann mit der Nadel ganz durch den Stoff und mache weiter, indem du Stiche in einem Abstand von etwa 1 cm machst.



Rückwärtsstich

Dieser Stich wird mit einem einzigen Faden ausgeführt und ist eine der stärksten und sichersten Nahtarten. Dabei müssen die vorderen Stiche in einer präzisen Reihe liegen, und die Rückseite sollte längere, überlappende

Stiche aufweisen. Für den Rückwärtsstich verwende einen einzelnen Faden, der am Ende verknotet wird, genau wie bei den vorherigen zwei Stichen. Beginne mit einem Ein- und Ausstich und setze die Nadel mit einem kleinen Stich hinter der Stelle, an der du die Nadel beim letzten Stich herausgezogen hast, wieder in den Stoff ein. Dann ziehe die Nadel wieder heraus, und zwar eine Masche vor der letzten Masche.



Endelstich

Hier wird ein Faden verwendet, der am Ende verknotet wird. Er wird verwendet, um die rohen Kanten zu einzufassen. Diesmal beginne mit dem Stich von hinten. Führe die Nadel ganz nach vorne und dann über den Stoff, um durch die Rückseite zu stechen und

wieder die Vorderseite zu erreichen. Achte wie immer darauf, dass die Naht weder zu fest noch zu locker ist.

KAPITEL 3: Wie du Nähen lernst?

Nähen ist eine Fertigkeit für Menschen jeden Alters. Von kleinen Reparaturen bis hin zur Anfertigung von Kleidungsstücken ist alles möglich.

Auch Rucksäcke, Plüschtiere, praktische Gegenstände oder Geschenke können genäht werden. Nähen ist ein nützliches Handwerk, das Spaß macht.

Für den Anfang empfehlen wir diese Tutorials:

<https://www.youtube.com/watch?v=GmYT9wuXi4w>

<https://www.youtube.com/watch?v=DRBvepXATxw>

Und hier ein Video für Anfänger:innen auf Englisch:

https://www.youtube.com/watch?v=oD_KpZm7OaM

Es gibt viele Nähanleitungen, die du online findest. Hier sind einige unserer Favoriten:

<https://www.mipamias.de/>

<https://tweedandgreet.de/>

<https://www.pattydoo.de/>

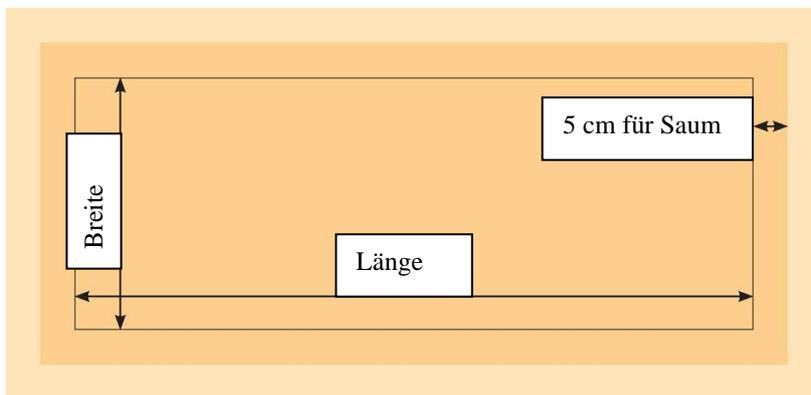
KAPITEL 4: Deine ersten Projekte

7. RECHTECKIGE TISCHDECKE

Eine schlichte rechteckige Tischdecke ist einfach zu nähen und verleiht deinem Zuhause das gewisse Etwas.

HOW TO:

1 Bestimme die gewünschte Endgröße der Tischdecke; gib 10 cm für den Saum zur Länge und Breite hinzu. Schneide ein Rechteck aus dem Stoff zu, das diesen Maßen entspricht, und folge dabei den Schnittrichtlinien.



TIPP: Wähle einen Stoff, der breit genug ist, damit die Tischdecke in einem Stück genäht werden kann.

MATERIAL

- Stoff und Garn
- Stoffkleber

KENNTNISSE

- Doppelt gefaltete Säume nähen
- verwende einen Stoffkleber, um exakte Ecken zu haben



2 Drücke an allen vier Kanten des Stoffes 5 cm ein. Falte die gebügelten Kanten auf und bügle jede Ecke diagonal an der Stelle, an der sich die Faltlinien kreuzen. Schneide die Ecke diagonal an den Stellen ab, an denen sich die Faltlinien kreuzen. Verwende Stoffkleber, um die Ecke zu fixieren.



3 Drehe jede Schnittkante nach innen, richte sie an der ersten Faltlinie aus, und drücke die äußere Falte fest.



4 Falte den Stoff an der ersten Faltlinie erneut und umschließe dabei die Schnittkante, so dass ein 2,5 cm breiter Saum entsteht. Stecke den Saum fest, indem du die Stecknadeln senkrecht zu den Falten einstichst. Verwende zusätzlich Stoffkleber, um die Falten in den Ecken zu sichern.

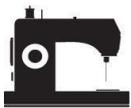


5 Nähe der Kante entlang der inneren
Faltlinie. Stoppe an den Ecken mit der
Nadel unten im Stoff und drehe sie.
Überlappe die Stiche 1,3 cm an der
Stelle, an der sie sich treffen. Bügeln das
Tischtuch.

KANTENSTICH. Nähe so nah wie
möglich an der Innenkante des Saums.



TIPP: Stütze den Großteil des Stoffes auf der linken Seite mit einem – wenn vorhanden – Nähmaschinen Anschleibe-Tisch oder einer anderen Unterlage ab, damit der Stoff gut aufliegt und die Naht gerade wird.



Richte den Nähfuß so aus, dass die Nadel gerade innerhalb der Innenkante in den Stoff einstechen kann.

Achte auf die Mitte (ist meist mit einer Einkerbung/Kennzeichnung versehen, die die Mitte des Nähfußes angibt) am Nähfuß, der mit der Kante des Saums übereinstimmen muss. Achte beim Nähen nicht auf die Nadel, sondern auf den Stoff, der unter dieser Mitte des Nähfußes hindurchläuft. Nähe langsam, um Kontrolle über eine gerade Nahtlinie zu haben.

8. MESSERKANTE-KISSEN

Das Messerkante-Kissen ist vielseitig und verleiht deinem Sofa, Sessel oder Bett das gewisse Etwas. Den Variationsmöglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt, in Bezug auf Größe, Farbe und Textur. Die folgende Anleitung bezieht sich auf ein Kissen mit Messerkante, das 35,5 cm groß ist. Für dein erstes Messerkanten-Kissen empfehlen wir einen fest gewebten, mittelschweren Stoff. Fertige Kisseneinlagen gibt es in Möbelhäusern in beliebigen Größen.

HOW TO:



1 Schneide zwei 38 cm große Stoffquadrate zu und richte die Seiten an den Fadenläufen des Stoffes aus. Nahtzugabe von 2,5 cm zu jeder Abmessung der gewünschten Endgröße dazu rechnen.

MATERIAL

- 35,5 cm quadratische Kissenform
- 50 cm Stoff
- Passender Garn
- Handnähnel

KENNTNISSE

- Rückstich
- Nähte setzen und bügeln
- Exakte Ecken nähen
- Steppstich: eine von Hand verschlossene Öffnung



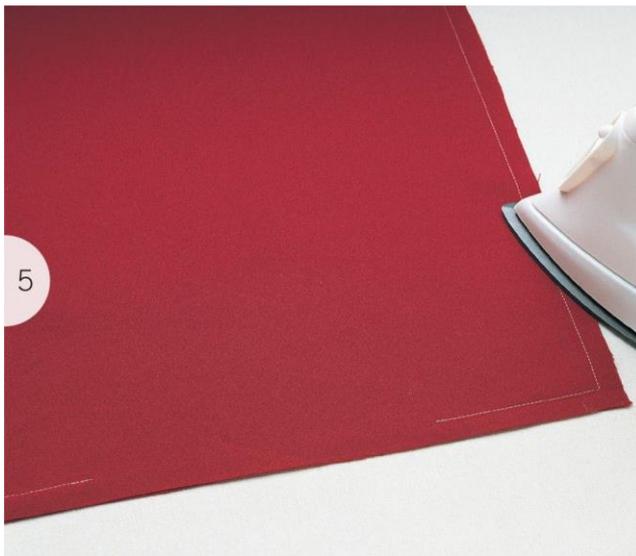
2 Lege die Kissenvorderseite rechts auf rechts auf die Kissenrückseite, und richte alle vier Kanten aus. Stecke die Lagen in der Nähe der Außenkanten zusammen, indem du Stecknadeln senkrecht zu den Kanten einsetzt. Lass in der Mitte einer Seite eine 18 cm große Öffnung frei.



3 Lege den Stoff unter den Nähfuß, direkt vor die Öffnung. Richte die Schnittkanten des Stoffes an der 1,5 cm Nahtzugabeführung (Metallplatte siehe am Bild) auf der Nähmaschine aus. Entferne die Nadel, die die Öffnung markiert, bevor du den Nähfuß absenkst.



4 Verwende den Rückstich, um den Beginn der Naht zu verstärken. Nähe dann mit Vorwärtsstich alle vier Seiten. Beende die Naht auf der gegenüberliegenden Seite der Öffnung, verwende abermals den Rückstich, um das Ende der Naht zu verstärken.



5 Nimm den Stoff aus der Maschine. Schneide die Fäden dicht am Stoff ab. Bügle die Nähte flach, um eine schöne Nahtlinie zu erhalten.



TIPP: Die meisten Maschinen verfügen über einen praktischen Fadenabschneider, der sich nur wenige Zentimeter vom Nähfuß (meistens dahinter) entfernt befindet. Wenn du diesen Fadenabschneider verwendest, ziehst du auch genügend Faden durch die Nadel und von der Spule, um einen Fadenstau zu Beginn der nächsten Naht zu vermeiden.



6 Wende die obere Nahtzugabe und bügle sie mit leichtem Druck mit der Spitze des Bügeleisens in der Falte der Naht. Im Bereich der Öffnung die obere Nahtzugabe 1,5 cm zurückschlagen und bügeln.



7 Drehe den Umschlag um; wende ihn und bügle die verbleibende Öffnungszugabe.



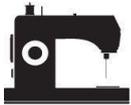
8 Falte die Nahtzugaben von einer Kante ein und falte dann die Nahtzugaben der benachbarten Kante darüber. Stecke vier Finger durch die Kissenöffnung und klemme die gefaltete Ecke zwischen deinen Daumen und einem Finger ein. Ziehe diese Ecke und auch die anderen drei durch die Öffnung. Jetzt ist das Kissen auf der richtigen Seite.



9. Lege das Kissen in den genähten Kissenbezug ein. Stecke die Öffnung zu. Fädle Garn in eine Hand-Nähnaedel ein und mach am Ende des Fadens einen Knoten.



10 Mit Steppstich die Öffnung schließen.



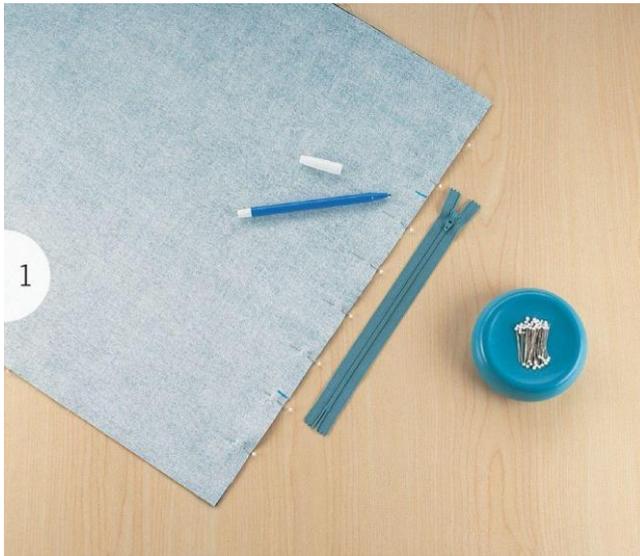
Die Ecken deines Kissens sollten scharfkantig und nicht abgerundet aussehen. Du kannst z.B. einen Kugelschreiber mit eingezogener Tintenkugel von der Innenseite des Kissenbezugs in die Ecke drücken, um die Nähte auch in Richtung Ecke zu bringen. Das musst du, allerdings bevor du das Kissen in den genähten Bezug gibst, machen. Übe aber nur leichten Druck aus, damit du kein Loch in die Ecke machst.

9. KISSEN MIT REIßVERSCHLUSS

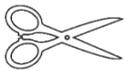


Wenn der Kissenbezug waschbar und abziehbar sein soll, musst du einen Reißverschluss einnähen. Schneide den Stoff zu und bereite die Vorder- und Rückseite des Kissens gemäß den Anweisungen vor. Kaufe einen herkömmlichen Spiralreißverschluss (kein Trennreißverschluss), der zu deinem Stoff passt, in der in der folgenden Tabelle angegebenen Größe.

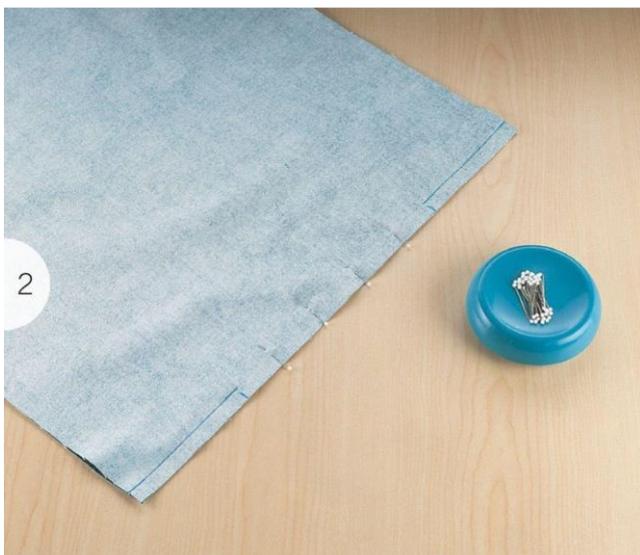
HOW TO:



1 Lege die Vorderseite des Kissens rechts auf rechts auf die Rückseite des Stoffes. Stecke die Seite fest, die den Reißverschluss haben wird. Zentriere den Reißverschluss entlang der festgesteckten Kanten und markiere die Nahtzugaben direkt über und unter den Reißverschlussanschlängen.



TIPP: Die besten Ergebnisse erzielst du, wenn du eine Seite wählst, die in der Längsrichtung des Stoffes geschnitten wurde. Die Längsfäden sind stabiler und neigen weniger dazu, sich beim Nähen zu dehnen.



2 Nähe eine 1,3 cm lange Naht von der oberen Kante bis zur Markierung, wobei du am Anfang und am Ende absteppst. Wiederhole den Vorgang an der unteren Kante. Lasse den mittleren Teil offen.

REIßVERSCHLUSS

18 cm

23 cm 30,5 cm

KISSEN

30,5 cm bis 35,5 cm, 40,5 cm bis 46 cm, 51 cm oder größer



3 Hefte mit der Maschine an der Nahtlinie zwischen den Markierungen. Schneide die Heftstiche alle 5 cm mit einem Nahttrenner ab. So lassen sich die Stiche später leichter entfernen.



4 Bügelle die Naht flach; bügelle dann die Nahtzugaben auf. Schließe die Nahtzugaben mit einem Zickzackstich ab.



TIPP: Wenn der Stoff locker gewebt ist oder dazu neigt, leicht auszufransen, könnten alle Nahtzugaben eingesäumt werden.



5 Bringe das Heftband auf der rechten Seite des Reißverschlussbandes an und führe es an beiden Außenkanten entlang.



6 Lege den Reißverschluss mit der Vorderseite nach unten, wobei sich die Reißverschlussspule direkt über dem gehefteten Teil der Nahtlinie befindet und die Zuglasche nach unten zeigt. Die Reißverschlussspule sollte mittig zwischen den abgesteppten Bereichen liegen.

Stelle die Maschine auf einen möglichst langen Geradstich ein. Diese Naht ist nur vorübergehend und kann später leicht entfernt werden.



7 Lege die Kisse Teile flach aus, mit der rechten Seite nach oben. Stecke die Nahtlinie direkt über und unter den Reißverschlussanschlüssen fest. Schneide ein 1,3 cm langes transparentes Band zu, das zwischen die Stecknadeln passt, und bringe es in der Mitte der Nahtlinie an.



8 Bringe den Reißverschlussfuß an und stelle ihn links von der Nadel ein. Wenn der Reißverschlussfuß nicht verstellbar ist, stelle die Nadel auf der rechten Seite des Fußes ein. Nähe entlang der Außenkante des Bandes, wobei du über ein Ende, eine Seite und das andere Ende hinweg nähst.



9 Stelle den Reißverschlussfuß auf die rechte Seite der Nadel oder die Nadel auf die linke Seite des Fußes ein. Nähe an einem Ende über die vorherigen Stiche, auf der gegenüberliegenden Seite und über die Stiche am anderen Ende. Schneide die Fäden ab.



10 Entferne das Band. Entferne vorsichtig den Maschinenhefter in der Nahtlinie mit einem Nahttrenner.

11 Öffne den Reißverschluss. Stecke die Vorder- und Rückseite des Kissens rechts auf rechts an den drei verbleibenden Seiten fest. Nähe eine 1,3 cm lange Naht und danach bügeln. Drehe den Kissenbezug auf die rechte Seite und stecke die Kissenform durch die Reißverschlussöffnung.

10. T-SHIRTS

T-Shirts sind klassisch und vielseitig. Mit zunehmender Erfahrung im Nähen können sie im Handumdrehen angefertigt werden.

Achte bei der Auswahl des Schnittmusters auf die Passform. Einige Schnittmuster sind für einen Oversize-Look konzipiert, andere sind eher für eine körpernahe Passform gedacht. Dein Schnittmuster sollte aus vier Teilen bestehen: Vorderteil, Rückenteil, Ärmel und Nackenband. Bei manchen Schnittmustern gibt es auch ein Teil für die Ärmelbündchen.

Die Passform des T-Shirts hängt vom Grad der Dehnbarkeit des Stoffes ab. In den Schnittmustern für T-Shirts, die nur für Strickwaren bestimmt sind, ist der erforderliche Dehnungsgrad des Stoffes angegeben. Die Angabe "25 % Dehnung in Querrichtung" bedeutet beispielsweise, dass sich 10 cm Stoff in Querrichtung um weitere 2,5 cm dehnen. Teste immer den Grad der Dehnbarkeit des Stoffes, besonders wenn du ein enganliegendes T-Shirt nähen möchtest.

MATERIAL

- T-Shirt-Muster (für Stretch-Strickwaren)
- Strickstoff (Menge siehe Muster)
- Reste einer aufbügelbaren Strickeinlage
- Strickbündchen (Menge siehe Muster)
- Passendes Allzweckgarn

KENNTNISSE

- Nähen mit Maschenstoff
- Ärmel einnähen
- Strickbündchen am Halsausschnitt anbringen

HOW TO:

1 Bereite den Stoff vor. Wasche das Strickbündchen jedoch nicht, da sich die Schnittkanten sonst ausdehnen können. T-Shirts lassen sich am einfachsten mit 6 mm Nahtzugabe nähen. Wenn deine Schnittmustererteile 1,5 cm Nahtzugaben haben, schneide sie auf 6 mm zurück, bevor du das Schnittmuster auslegst. Lege das Schnittmuster aus und schneide den Stoff zu. Übertrage alle erforderlichen

Markierungen. Setze eine Kugelschreibernadel ein; die Größe 11/70 oder 12/80 ist für die meisten Strickwaren geeignet. Schneide zwei 1,3 cm breite Streifen aus aufbügelbarem Vlies in der Länge der Schulternaht zu. Lege je einen Streifen auf die linke Seite des Stoffs, genau auf die Schnittkante der hinteren Schulter. Fixiere die Streifen nach den Anweisungen des Herstellers. Dies dient der Stabilisierung der Schulternahte.



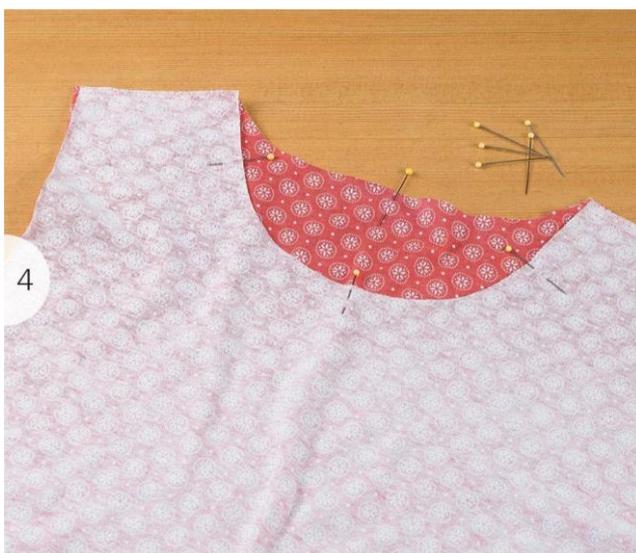
TIPP: *Der Vliesstoffbolzen ist mit einer langen Plastikfolie umwickelt, auf der die Anleitung aufgedruckt ist. Bitte den Verkäufer, einen Teil der Anleitung abzuschneiden, damit du sie mit nach Hause nehmen kannst.*



2 Lege das T-Shirt-Vorderteil rechts auf rechts auf das Rückenteil und richte dabei die Kanten der Schulternahtzugabe aus. Stecke die Stecknadeln senkrecht zu den Kanten ein. Nähe das T-Shirt-Vorderteil und das T-Shirt-Rückenteil an den Schulternähten mit 6 mm Nahtzugabe zusammen; steppe an jeder Kante ein paar Stiche ab. Verwende Geradstich.



3 Füge eine zweite Reihe Maschinenstiche (entweder einen Geradstich oder einen schmalen Zickzackstich) neben der ersten Reihe innerhalb der Nahtzugabe hinzu. Büggle die Schulternahtzugaben zum Hemdrücken hin.



4 Markiere die vordere und hintere Mitte des Ausschnitts mit Stecknadeln. Bringe dann die beiden Mittelpunkte zusammen und markiere die Punkte in der Mitte dazwischen mit Stecknadeln. (Diese Markierungen sollten etwas vor den Schulternähten liegen.) Der Halsausschnitt wird nun in Viertel geteilt.

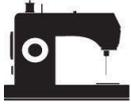


5 Nähe die kurzen Enden des Ripsbandes rechts auf rechts zu einem Kreis zusammen. Verwende eine Nahtzugabe von 6 mm und nähe mit einem kurzen Geradstich. Drücke die Naht mit deinen Fingern auf. Vermeide es, das Rippenband mit dem Bügeleisen zu bügeln, da dies seine Elastizität zerstören kann.



6 Falte das Rippenband der Länge nach zur Hälfte, wobei die Schnittkanten gleichmäßig sind und die Nahtzugaben auf der Innenseite liegen. Teile das Rippenband in Viertel, so wie du es am Halsausschnitt gemacht hast. Markiere diese Abschnitte mit Stecknadeln.

STABILISIERE DIE SCHULTERNÄHTE. Die Schulternähte verlaufen in Querrichtung, also in der Richtung, in der sich Maschenware am meisten dehnt. Schmale Streifen aus aufbügelbarem Vlies helfen, dass die Nähte ihre vorgesehene Länge behalten. Dadurch wird das Nähen in der dehnbaren Richtung viel einfacher.



BÄNDER, RECHTS AUF RECHTS. Manchmal haben Maschenstoffe und Rippenbänder keine richtige oder falsche Seite. Ziehe zum Testen die Schnittkante vorsichtig über die Querräden des Rippenbandes. Wenn sich die Kante zu einer Seite hin kräuselt, ist dies die richtige Seite des Stoffes. Wenn sie sich zu keiner Seite kräuselt, können beide Seiten für die Außenseite verwendet werden.



7 Stecke das Rippenband auf der rechten Seite des Halsausschnitts fest und richte die Rippennaht an der Markierung für die hintere Mitte aus; stimme die übrigen Markierungen ab.



8 Lege den Stoff mit der Rippbandseite nach oben unter den Nähfuß. Nähe mit einem schmalen Zickzack- oder Stretchstich, halte dabei die Schnittkanten gerade und dehne das Rippenband gleichmäßig, damit es in jeden Abschnitt zwischen die Stecknadeln passt. Entfernen Sie die

Stecknadeln, wenn Sie sie erreichen.



9 Nähe erneut neben der ersten Reihe mit einem schmalen, mittellangen Zickzackstich. Drücke das Rippenband vorsichtig zum Hemd hin an und achte darauf, das Rippenband nicht zu dehnen.



10 Vergewissere dich, dass du den oberen Rand des Ärmels und alle anderen Einschnitte am Ärmel und am Hemd wie auf den Schnittteilen angegeben, markiert hast. Lege den Ärmel rechts auf rechts. Stecke den Ärmel an das Armloch des Shirts, wobei der obere Punkt oder die Kerbe

mit der Schulternaht übereinstimmen und alle anderen Kerben ausgerichtet sein müssen. Stecke den Ärmel häufig fest und lasse dabei die zusätzliche Ärmelfülle einfließen.



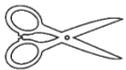
11 Nähe die Armausschnittnaht mit einem schmalen, mittellangen Zickzackstich; entferne die Stecknadeln, sobald du sie erreichst. Nähe erneut neben der ersten Reihe innerhalb der Nahtzugabe.



12 Wiederhole die Schritte 10 und 11 für den anderen Ärmel. Bügle die Nähte zu den Ärmeln hin. Stecke das T-Shirt-Vorderteil rechts auf rechts entlang der Seiten und Ärmel auf das Rückteil, wobei die Unterarmnähte übereinstimmen müssen.



13 Nähe die Nähte auf die gleiche Weise wie die Ärmelnähte, beginne an der Unterkante des T-Shirts und nähe kontinuierlich bis zur Unterkante des Ärmels. Bügle die Nähte nach hinten.



TIPP: Du kannst die Seitennähte bügeln, indem du das Hemd einfach über das Ende des Bügelbretts schiebst. Stecke eine Nahtrolle oder ein Ärmelbrett in den Ärmel, damit du die Nahtzugabe zur Seite bügeln kannst, ohne unerwünschte Falten in die gegenüberliegende Seite des Ärmels zu drücken.



14 Wende unter der unteren Saumzugabe, wie in deinem Muster angegeben. Nähe den Saum von Hand oder mit der Maschine; wähle eine Methode, bei der sich der Saum bei Bedarf dehnen kann. Säume die unteren Kanten der Ärmel auf die gleiche Weise.

SAUMZUGABE. Das Schnittmuster hat eine vorgegebene zusätzliche Länge für das Umschlagen und Fertigstellen der Ärmel und der unteren Kante vorgesehen. Diese Länge ist auf dem Schnittmuster angegeben.

Schlusswort

Selbst genähte Kleidung hat immer noch den Vorteil, dass sie individuell angepasst werden kann und der eigenen Persönlichkeit Ausdruck verleiht. Dekorationsartikel für die Wohnung sind sowohl bei Anfänger:innen als auch bei fortgeschrittenen Näher:innen ein beliebtes Projekt. Man kann sich kreativ austoben, indem man verschiedene Stile, Farben und Stoffe ausprobiert und individuelle Stücke kreiert.

Die Projekte sind so konzipiert, dass sie dich von deinen ersten Stichen an der Nähmaschine nach und nach zu mehr und mehr Fähigkeiten führen. Bei jedem Projekt lernst du neue Fertigkeiten. Vor allem aber sollte dir das Nähen und Upcycling von Kleidungsstücken Spaß machen. Gib dir die Möglichkeit, kreativ zu sein und sich durch die Dinge, die du nähst, auszudrücken.

Literaturverzeichnis, Links, Websites

Couch P., *Illustrated Guide to Sewing: Garment Construction*, Publ. Fox Chapel Publishing, 2011, ISBN: 1565235096

Creative Publishing International, *Sewing (First Time), The Absolute Beginner's Guide*, Publ. Rockport Publishers Inc., 2014, ISBN: 1589238044

Graham M. *Sewing: The Definitive Guide to Sewing for Beginners - Newbies Check This Out - 11 Sewing Basics Tutorials, Step by Step to Go*, Publ. Createspace Independent Publishing Platform, 2016, ISBN: 1530847060

Group work, *Book of Boro*, Publ. David & Charles, 2020, ISBN: 1446308324

Group work, *Handy Pocket Guide: Sewing for Beginners*, Publ. C&T Publishing, 2021, ISBN: 1644031493

Group work, *Szycie jest łatwe*, Publ. Słowne, 2018-10-17, ISBN: 398710027

Knight L., *The Sewing Stitch and Textile Bible: An Illustrated Guide to Techniques and Materials*, Publ. 2018, ISBN: 241013135

Moore K., *Sewing (5th Edition): Sewing For Beginners - Quick & Easy Way To Learn How To Sew With 50 Patterns for Beginners!* Publ. Createspace Independent Publishing Platform, 2015, ISBN: 518819966

Sewing for beginners: a 4-H Clothing Publication, access: 02.12.2021 (https://extension.unh.edu/sites/default/files/migrated_unmanaged_files/Resource004455_Rep6349.pdf)

Smith A. *The Sewing Book*, Publ. Dorling Kindersley UK, 2018, ISBN: 198715420

Wood D., *Complete Book of Sewing Techniques*, Publ. Anness Publishing, 2020, ISBN: 0754835170

LOCAL PARTNER

LOGO!

JUGENDMANAGEMENT



www.logo.at



www.facebook.com/logoinfos/



[logojugendmanagement](https://www.instagram.com/logojugendmanagement)

WEAR(E)ABLE

BEST DRESSED SUSTAINABLY



www.weareable-fashion.eu



[@WeareableBestDressedSustainably](https://www.facebook.com/@WeareableBestDressedSustainably)



[we_areable](https://www.instagram.com/we_areable)



THIS project has been funded with support from European Commission.

This publication reflects only the views of the author. Therefore The Commission cannot be held responsible for any eventual use of the information contained therein. Project no. 2019-3-AT02-KA205-002603



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



bit schulungcenter
member of bit group

