



Jutta Grimm

Statt Plastik

Schöne Sachen zum Selbermachen –
das Ideenbuch für Einfälle statt Abfälle



Jutta Grimm
Statt Plastik



Gedruckt auf
100% Recyclingpapier

Jutta Grimm

STATT PLASTIK

Schöne Sachen zum Selbermachen –
das Ideenbuch für Einfälle statt Abfälle

fotografiert von Hanna Rudolf

gezeichnet von Lea Schweitzer



INHALT

Warum »Statt Plastik«?	7
Tipps zu den Projekten	16
Für die selbst gemachten Reiniger und Pflegeprodukte	16
Geräte	16
Zutaten	17
Tipps zur Haltbarkeit der selbst gerührten Produkte	19
Ecken nähen	22
Verwendete Abkürzungen	23
Zusätzliche Informationen im Internet	23
Einkauf	25
Brotbeutel 30 / Baguette-Beutel 32 / Gemüsenetz 35 / Furoshiki-Tasche 37	
Gehäkeltetes Einkaufsnetz 40 / Einkaufsnetz de luxe 42 / Origami-Tasche 45	
Einfache Tasche 48 / Hobo Bag 52 / Große Markttasche 58	
Tasche für Rollator oder Kinderwagen 62 / Tasche für den Fahrradkorb 68	
Bad	74
Handwaschmittel für den Seifenspender 76 / Zahnpulver 81 / Zahnpasta 82	
Mundwasser 84 / Lavendel-Honig-Duschbad 86 / Badebomben 87	
Gehäkelter Badeschwamm 90 / Rasiercreme 91 / Shampoo 94	
Shampoo Bar 96 / Body-Butter 100 / Lotion Bar 101 / Bodylotion 102	
Körperpuder 103 / Deostick 104 / Lippenbalsam 106	
Kosmetikpads 108	
Wäsche	110
Waschmittel-Pulver 112 / Flüssiges Waschmittel 113 / Wollwaschmittel 116	
Trocknerbälle 118 / Lavendel-Bügelwasser 119 / Fleckenstift 120	
Oxyclean 121 / Rubbel-Seife 121	

Haushalt 123

 Lunch Bag 124 / Snack Bag 128 / Sandwich Wrap 130 / Mülltüte 132

 Bienenwachs-Wrap 134 / Abdeckung für Schüsseln 136 / Joghurt-Sack 140

 Joghurt zubereiten 142 / Selbst gemachte Milchprodukte 142 / Spültuch 144

 Topfkratzer 146 / Grundrezept Flüssigseife 148 / Spülmittel 149

 Spülmaschinenmittel 150 / Klarspüler für die Spülmaschine 151

 Universalreiniger 154 / Toilettenreiniger 155 / Glasreiniger 156 / Scheuerpaste 157

Baby 159

 Gestricktes Windelhöschen 160 / Genähtes Windelhöschen 162

 Wet Bag für Windeln 168 / Baby-Popocreame 170 / Babypuder 172

 Babyöl 173 / Feuchttücher fürs Baby 175 / Tasche für Feuchttücher 176

Schnittmuster 180

Die Autorin 184

Die Fotografin 185

Die Zeichnerin 185

Anhang 187

 Literaturhinweise 187

 Ausgewählte Bezugsquellen 188

WARUM

»STATT PLASTIK«?

Plastik umgibt uns überall, wir nehmen es meist schon gar nicht mehr wahr, so selbstverständlich ist es. Klar, die Plastiktüte kennt man. Und die Folien, Becher und Behältnisse, in denen unsere Lebensmittel im Laden verpackt liegen. Aber auch Bekleidung, Kinderspielzeug, der Lichtschalter, Kosmetik, das Handy, die Zahnbürste, tatsächlich ein Großteil dessen, was unseren Alltag ausmacht, ist aus Plastik. Dabei sehen wir es oft gar nicht auf den ersten Blick. Auch die Milchflasche aus Glas hat im Deckel eine Beschichtung aus Plastik. Und das Duschgel, klar aus der Plastikflasche, enthält Plastik in Form von Mikroplastik-Perlen. Gehen Sie einmal ganz bewusst durchs Haus und schauen Sie, was alles Plastik enthält. Sie werden erstaunt sein! Wir sind im Plastikzeitalter angekommen.

Was ist überhaupt Plastik? Das Wort »Plastik« stammt aus dem Griechischen und bedeutet ursprünglich formende Kunst. Heute ist Plastik der umgangssprachliche Begriff für Kunststoff und steht für ein Material, das in der Natur so nicht vorkommt und chemisch hergestellt wird. Ausgangsstoffe für synthetische Kunststoffe sind vor allem Erdöl, Erdgas und Kohle. Ausgangsstoffe für Kunststoffe, die durch chemische Umwandlung aus nachwachsenden Rohstoffen hergestellt werden, sind zum Beispiel Kautschuk oder Zellulose.

Basis der Kunststoffe sind langkettige Moleküle, sogenannte Polymere. Das spiegelt sich oft auch in den Namen der Kunststoffe wider: Polyethylen, Polypropylen ... »poly« kommt aus dem Griechischen und heißt »viel«. Eine Mischung von Polymeren plus Zusatzstoffe ergibt die Formmasse, die zum Kunststoff wird. Die Zusatzstoffe verändern die Eigenschaften des Ausgangsmaterials in eine gewünschte Richtung. Ein Beispiel dafür sind Weichmacher, die einen sonst harten oder spröden Kunststoff dauerhaft weich und biegsam machen. Ein Teil dieser Zusatzstoffe gilt heute als gesundheitsschädlich.

Welche Arten von Plastik gibt es?

Plastik oder Kunststoff wird grob in drei Gruppen unterteilt. Man unterscheidet sie nach der Art ihrer Formbarkeit, indirekt also nach ihrer Molekülstruktur.

Thermoplaste bestehen aus langen Ketten linearer Moleküle. Sie können durch Erhitzen theoretisch unendlich oft erweicht werden, wodurch sie jedes Mal neu formbar sind, sofern nicht Überhitzung sie zersetzt. Nach dem Abkühlen behält der Thermoplast so lange seine Form, bis er wieder erhitzt wird.

Bekannte Thermoplaste sind Polyethylen (PE, zum Beispiel für Bierkästen, Frischhaltefolien, Tüten, Eimer, Schläuche), Polyamide (PA, zum Beispiel für Nylon, Perlon, Dübel, Brillengestelle), Polypropylen (PP, zum Beispiel für Lebensmittelverpackungen, Tüten), Polystyrol (PS, zum Beispiel für Styropor, Isolierung elektrischer Kabel, Joghurtbecher), Polyethylenterephthalat (PET, zum Beispiel für Getränkeflaschen, Polyesterfasern), Polycarbonate (PC, zum Beispiel für Mikrowellengeschirr, Campinggeschirr, Behälter zur Lebensmittelaufbewahrung, CDs, Brillengläser) oder Polyvinylchlorid (PVC, zum Beispiel für Fußbodenbeläge, Kabelummantelungen, Schallplatten, Kunstleder, Teppichrücken, Duschvorhänge).

Duroplaste sind vernetzte Makromoleküle. Sie können nur einmal erhitzt und damit irreversibel geformt werden, jede weitere Erhitzung zersetzt den Kunststoff und macht das Produkt unbrauchbar. Duroplaste sind meistens hart und spröde und können gut mechanisch bearbeitet werden.

Bekannte Duroplaste sind Phenoplaste (zum Beispiel für Kochlöffel, Oberflächen von Küchenmöbeln, Bakelit) oder Aminoplaste (zum Beispiel für Steckdosen, Isolierung elektrischer Bauteile, Eierbecher, Tablett, Lichtschalter, Becher).

Elastomere sind weitmaschig vernetzte Makromoleküle, die zum Beispiel durch Vulkanisation mit Schwefel entstehen. Sie sind elastisch, das heißt, sie können ihre Form durch Druck oder Dehnung kurzzeitig verändern und kehren danach wieder in ihre ursprüngliche Form zurück. Elastomere schmelzen zudem beim Erwärmen nicht und sind gegenüber den meisten Lösungsmitteln resistent.

Bekannte Elastomere sind Naturkautschuk (zum Beispiel für Reifen, Matratzen, Transportbänder, Schläuche), Silikonkautschuk (zum Beispiel für elastische Backformen, Fugendichtungen) oder Polyurethan-Elastomere (PUR, zum Beispiel für Matratzen, Fugendichtungen, Wärmedämmung, Schaumstoffe).



BROTBEUTEL

Egal, ob Vollkorn oder Weißmehl, aus Weizen oder glutenfrei, hell oder dunkel, Laib oder Kastenform – Brot kauft wirklich fast jeder. Ein Brotbeutel ist dabei praktisch und hygienisch. Man reicht ihn einfach über die Theke und bekommt das Brot darin ordentlich und sauber verpackt. Nach Gebrauch zuhause wird er ausgeschüttelt und ist bereit für den nächsten Einsatz. Wenn er einmal schmutzig geworden ist, kann er gewaschen werden. Wenn es ihn nicht schon gäbe, müsste man ihn glatt erfinden. Übrigens, Brötchen passen genauso gut hinein.

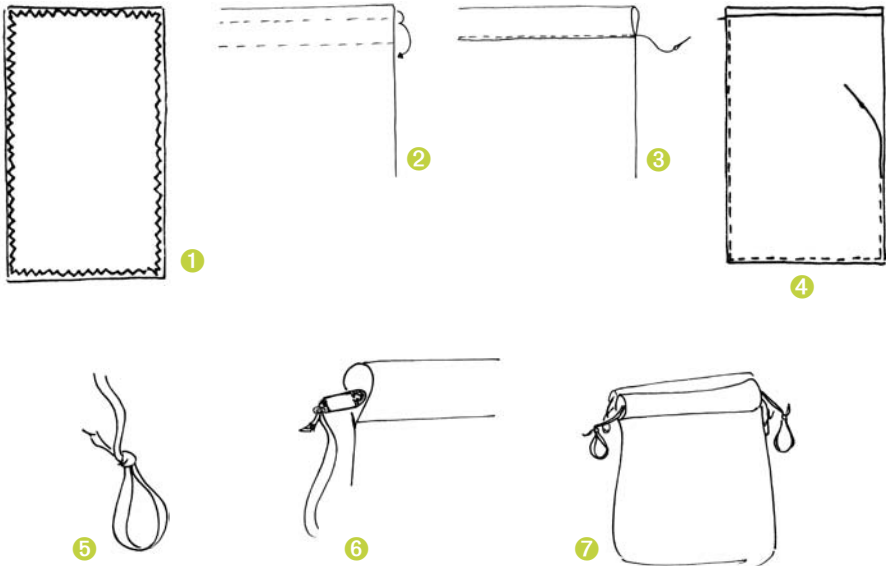
DAS WIRD BENÖTIGT

2 Stück Baumwollstoff: jeweils 35 cm × 60 cm

2 Stück Stoffband (Geschenkeband, Kordel): jeweils 60 cm lang

SO WIRD'S GEMACHT

- Die Stoffränder mit Zickzack-Stich versäubern ❶. An einem Stoffteil eine kurze Kante zuerst 1 cm, dann noch mal 2 cm auf die linke Stoffseite bügeln ❷. Absteppen ❸. Damit haben wir den Tunnel für das Band. Bei dem zweiten Stoffteil ebenso verfahren.
- Beide Stoffteile r-a-r aufeinanderlegen und drei Seiten füßchenbreit zusammennähen ❹. Dabei den Tunnel aussparen. Den Beutel wenden. Mithilfe einer Sicherheitsnadel eines der beiden Bänder durch einen der beiden Tunnel ziehen und an beiden Enden mit einer Schlaufe sichern ❺ ❻. Das andere Band durch den anderen Tunnel ziehen und ebenfalls mit Schlaufen sichern ❼.





HOBBO BAG

Die Hobo Bag ist eine Tasche für jeden Tag. Sie wird »crossover« über der Brust getragen und fasst all die kleinen Besorgungen unterwegs. Und für den großen Wocheneinkauf kann man locker darin noch ein Netz oder eine Furoshiki-Tasche dabei haben.

Kleine Innentasche und Band mit Karabiner sind für Handy, Geldbeutel und Schlüsselbund praktisch. Der Henkel wird oben geknotet und ermöglicht so eine individuelle Längeneinstellung. Nehmen Sie für Innenstoff und Außenstoff zwei Stoffe, die gut miteinander harmonisieren und die gut zu Ihrer Garderobe passen.

Als Stoff empfehle ich nicht dehnbare Stoffe aus Baumwolle oder Leinen.

DAS WIRD BENÖTIGT

2 Stück Stoff (Taschen-Außenteile) aus dem Außenstoff

2 Stück Stoff (Taschen-Innenteile) aus dem Innenstoff

Abmessungen für diese 4 Stoff-Teile siehe Schnittmuster Seite 180 / 181

(beide Außenteile aus insgesamt $90 \text{ cm} \times 120 \text{ cm}$ Außenstoff

und beide Innenteile aus insgesamt $90 \text{ cm} \times 120 \text{ cm}$ Innenstoff zuschneiden)

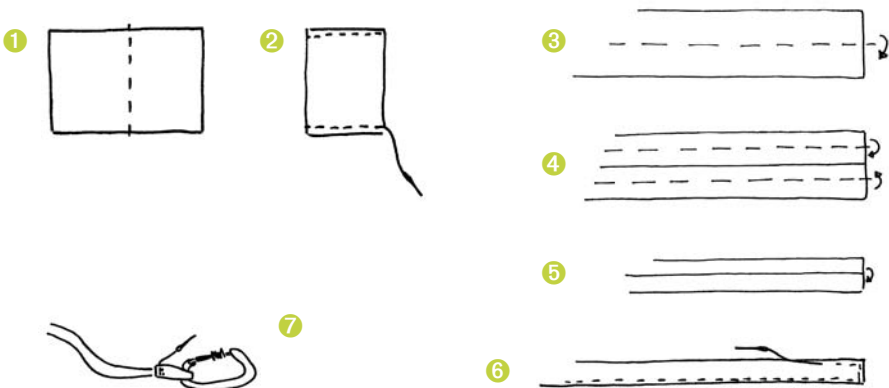
1 Stück Stoff (kleine Innentasche): $15 \text{ cm} \times 25 \text{ cm}$ aus dem Innenstoff

1 Stück Stoff (Schlüsselband): $45 \text{ cm} \times 4 \text{ cm}$ aus dem Innenstoff

1 kleiner Karabiner

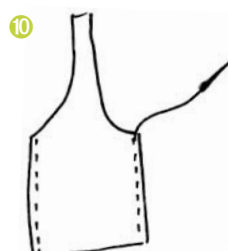
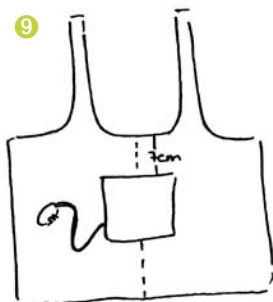
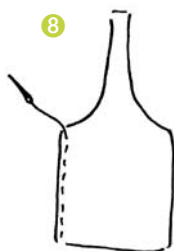
SO WIRD'S GEMACHT

- Für die kleine Innentasche die kurzen Kanten 1 cm auf die linke Stoffseite umbügeln. Den Stoff mittig quer r-a-r umschlagen ① und auf beiden Seiten die nicht umgebügelten Kanten absteppen ②. Wenden und die Ecken herausarbeiten. Die noch offene Kante rundherum absteppen.
- Für das Schlüsselband den Stoff mittig längs l-a-l bügeln ③. Wieder aufklappen und jeweils die Kanten l-a-l zur Bügellinie hin bügeln ④. Wieder mittig längs zusammenklappen und wieder bügeln ⑤. So erhalten Sie eine saubere Längskante. Entlang der Längskante beidseitig knappkantig absteppen ⑥. An einem Ende den Karabiner einfädeln, das Band dort zweimal umklappen und vernähen ⑦.

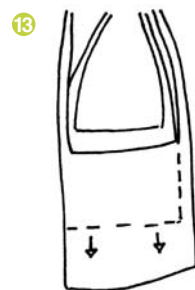
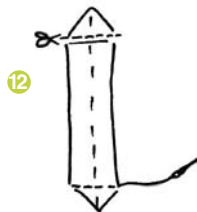
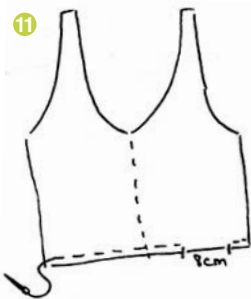




- Die beiden Taschen-Innenstoffteile r-a-r aufeinanderlegen und eine Seitennaht füßchenbreit absteppen ⑧. Nahtzugabe auseinanderbügeln. Auf die rechte Stoffseite die kleine Innentasche und das Band des Schlüsselhalters wie auf der Zeichnung platzieren und feststecken ⑨. Die kleine Innentasche an den Seiten und unten feststeppen, dabei das Schlüsselband mitfassen. Die zweite Seitennaht der Taschen-Innentasche ebenfalls r-a-r absteppen ⑩, Nahtzugabe auseinanderbügeln.



- Die Tasche so legen, dass die beiden Nähte aufeinanderliegen. Sie sind jetzt die Mittelnäht. Die untere Kante füßchenbreit absteppen, dabei eine Wendeöffnung von 8 cm offen lassen ⑪.
- Für den Taschenboden den Stoff an den unteren Ecken so legen, dass die Bodennaht jeweils in der Mitte liegt und ein Dreieck entsteht. Jeweils eine Hilfslinie quer ziehen, die 8 cm lang ist (je 4 cm rechts und links der Naht der unteren Kante) und entlang dieser Linie absteppen. Jeweils das überstehende Dreieck zurückschneiden ⑫. Siehe hierfür auch die allgemeine Anleitung zum Eckennähen auf Seite 22. Die Tasche anschließend wenden.
- Die beiden Taschen-Außenstoffteile r-a-r aufeinanderlegen, die Seitennähte füßchenbreit absteppen. Die Nahtzugaben auseinanderbügeln. Die Tasche so legen, dass die beiden Nähte aufeinanderliegen. Sie sind jetzt die Mittelnäht. Die untere Kante füßchenbreit absteppen. Wie beim Innenstoff Dreiecke für den Taschenboden abnähen und zurückschneiden. Die Tasche nicht wenden.
- Beide Taschen r-a-r ineinanderstecken, sodass Seitennaht auf Seitennaht trifft ⑬. Oben rundherum mit Stecknadeln aneinanderheften, auch die Henkel. Füßchenbreit absteppen, auch an den Henkeln. In den Rundungen kleine Dreiecke aus der Nahtzugabe bis knapp an die Naht herausschneiden.
- Tasche durch die Wendeöffnung wenden und richten. Die obere Kante samt Henkeln knappkantig absteppen. Die Wendeöffnung von Hand schließen.





Ich liebe zwar weit
über meine
Verhältnisse

DER ANWALT
IM
LEGEN

Ich hätte
PRINZESSIN
werden wollen

Bücher...
Für meine Mitbewohner
in den Phantasie-Welt
sicher quatsch & d

Wer glückt, Glück kann
man nicht kaufen,
man muss es
shoppen

Liebe

Liebe

Liebe

Liebe

Liebe

Liebe

Liebe

Zahnbürste ohne Plastik?

Traditionelle Hilfsmittel für die Mundhygiene sind Zahnputzstäbchen in Form von Zweigstücken oder Wurzelstücken bestimmter Gehölze. Im arabischen und afrikanischen Raum kennt man hierfür zum Beispiel den Zahnbürstenbaum (*Salvadora persica*), in Indien auch den Niembaum (*Azadirachta indica*). Putzstäbchen aus Zahnbürstenbaum tragen den arabischen Namen Miswak.

Der Miswak ist ein etwa 20 cm langes Zweigstück, das an einem Ende angekaut wird, bis eine Art Bürste entsteht. Damit wird dann jeder einzelne Zahn geputzt, das Zahnfleisch massiert oder auch die Zunge geschrubbt. Nach Bedarf wird das ausgediente Ende des Zweigs abgeschnitten und das Zweigende erneut faserig gekaut. Miswak, Niembaumzweige und ähnlich verwendete Pflanzenstücke enthalten natürliche zahnpflegende und reinigende Substanzen wie Fluoride, Silizium, Tannine, Saponine, Vitamin C und Antioxidantien. Allerdings ist diese Art der Zahnpflege für uns Westeuropäer doch eher gewöhnungsbedürftig. Das Putzen mit der Zahnbürste kommt uns da schon eher entgegen. Allerdings kann auch das eine Glaubensfrage sein: elektrisch oder von Hand, mit Naturborsten oder mit künstlichen Borsten?

Naturborsten für Zahnbürsten stammen zum Beispiel vom Schwein, Dachs oder Wildschwein. Sie werden meist mehrfach mit Seife gekocht und mit Wasserstoffperoxid gebleicht. Wegen der rauen Oberfläche und der Hohlräume in den Borsten, in denen sich Bakterien einnisten können, lehnen sehr viele Zahnärzte Naturborsten ab. Künstliche Borsten werden aus dem Polyamid Nylon hergestellt. Es gibt sie in unterschiedlichen Feinheiten und Härtegraden. Das kennt wahrscheinlich jeder.

Zahnärzte empfehlen, spätestens alle drei Monate die Zahnbürste zu wechseln. Deshalb lohnt sich auch hier die Überlegung, wie sich dabei Plastik einsparen lässt. Am verbreitetsten sind die Zahnbürsten ganz aus Plastik. Dann gibt es solche mit Wechselkopf, wahlweise mit Kamm aus Naturborsten oder aus Polyamid, bei denen nur der Wechselkopf weggeworfen wird. Außerdem gibt es Bürsten mit Holzgriff und Naturborsten und relativ neu solche aus Bambus mit Borsten aus dem Polyamid Nylon 4, die laut Anbieter nach maximal 18 Monaten Kompostierung abgebaut sein sollen. Auch für das Putzen mit Miswak gibt es fertig zum Putzen vorbereitete Bürstenköpfchen und dazu passende Plastikbürsten aus nachwachsendem Rohstoff.

Für das Putzen mit der elektrischen Zahnbürste sind leider noch keine plastikarmen Zahnbürstenköpfe im Handel.

ZAHNPULVER

DAS WIRD BENÖTIGT

4 TL *weiße Tonerde*

4 TL *Natron (siehe unten)*

4 TL *Xylit (siehe Seite 83)*

nach Wunsch 1 MSP sehr fein vermahlenes Myrrhe-Pulver (siehe unten)

10 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl (siehe unten)

SO WIRD'S GEMACHT

- Alle pulvrigen Zutaten gut mischen, das Pfefferminzöl zugeben, nochmals gut verrühren. Das Zahnpulver in einem Glas mit Deckel aufbewahren. Die Zahnbürste unter dem Wasserhahn anfeuchten und kurz in das Pulver tauchen. Wie gewohnt damit die Zähne putzen.

Natron, Myrrhe, Pfefferminzöl

- **Natron** neutralisiert Säuren und wirkt damit gegen Karies. Außerdem hat es eine gute Putzwirkung, ohne zu hart zu sein: Mit einer Mohshärte von 2,5 ist Natron weicher als Kreide (Kalziumkarbonat, Härte 3), wie sie normale Zahnpasta enthält.
- **Myrrhe** ist das Harz der Commiphoren-Sträucher. Das Harz enthält ätherisches Öl, das desinfizierend und adstringierend, also zusammenziehend, auf die Schleimhäute wirkt. Arzneilich anerkannt ist Myrrhe in der Behandlung von leichten Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut. Geben Sie nicht zu viel davon in das Pulver, Myrrhe hat einen sehr starken Eigengeschmack.
- **Pfefferminzöl** wirkt entzündungshemmend, antimikrobiell und antiseptisch, darüber hinaus adstringierend und stimulierend. Wer kein Pfefferminzöl verwenden mag, weil er beispielsweise eine homöopathische Behandlung durchführt, kann auch Nelkenöl (nicht überdosieren!) oder Zimtöl nehmen.



ZAHNPASTA

Mit wenig Aufwand und wenigen Zutaten kann man Zahnpasta selbst herstellen, die sowohl reinigt als auch gut für Zähne, Zahnfleisch und Mundflora ist. Wer möchte, kann die Zahnpasta in ein Schraubglas geben und mit der Zahnbürste vor dem Putzen kurz hineingehen. Es gibt aber auch wiederbefüllbare Tuben, mit der die Zahnpasta praktisch und wie gewohnt auf die Zahnbürste gedrückt werden kann. Das ist dann zwar wieder Plastik, aber immer wieder nachfüllbar (siehe auch Seite 157).

Übrigens, es gibt mittlerweile fast plastikfreie Zahnbürsten aus dem schnell nachwachsenden Rohstoff Bambus, die vergleichsweise schnell und komplett biologisch abbaubar sind (siehe auch Seite 80).

DAS WIRD BENÖTIGT

2 EL (25 g) *Natron* (siehe Seite 81)

3 EL (10 g) *weiße Tonerde*

Xylit nach Geschmack (siehe unten)

4 EL (35 g) *natives Kokosöl* (siehe unten)

20 Tropfen *ätherisches Pfefferminzöl* (siehe Seite 81)

SO WIRD'S GEMACHT

- Natron, Tonerde und Xylit mischen. Das Kokosöl im heißen Wasserbad unter Rühren kurz erwärmen, bis es flüssig ist, und zu der Mischung hinzugeben. Alles gut verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Pfefferminzöl zugeben und nochmals gut verrühren. Ergibt etwa 80 ml.
- Die Zahnpasta enthält keine weiteren Konservierungsstoffe. Wenn sehr sauber gearbeitet wurde, ist sie auch bei Lagerung im Badezimmer in der Tube einige Wochen haltbar.

Natives Kokosöl, Xylit

- Natives Kokosöl (nicht raffiniert, naturbelassen) für die Mundpflege ist eine gute Alternative zu chemischen Zusatzstoffen wie Fluoriden. Kokosöl wirkt bereits in geringen Konzentrationen antibakteriell, beispielsweise gegen das Bakterium *Streptococcus mutans*, das als Hauptverursacher von Karies gilt. Wer den Kokosduft nicht mag, kann auf geschmacksneutrales Kokosöl zurückgreifen.
- Xylit ist ein Zuckeraustauschstoff, der unter anderem aus Birkenrinde gewonnen wird. Für die Zahngesundheit hat Xylit eine besondere Bedeutung: Studien belegen, dass Xylit Karies reduzierende Eigenschaften besitzt und sogar zur Remineralisierung von Zahnhartsubstanz beitragen kann. Dafür können bereits geringe Mengen von Xylit reichen.



SNACK BAG

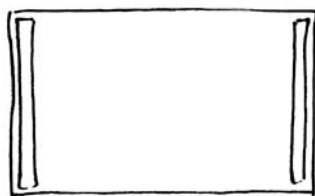
In einer Snack Bag lassen sich kleinere Lebensmittel wie Nüsse oder Kekse gut aufbewahren und transportieren. Durch den Klettverschluss bleibt der Beutel dicht verschlossen, gleichzeitig kann man ihn immer wieder leicht auf und zu machen. Praktisch.

Nähen Sie die Tüte am besten aus beschichtetem Baumwollstoff. So können Sie sie mit einem feuchten Tuch auswischen oder auch in der Waschmaschine bis 30 °C waschen.

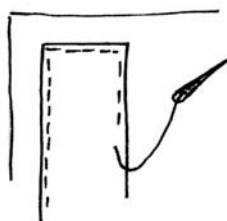
DAS WIRD BENÖTIGT

2 Stück beschichteter Baumwollstoff: jeweils 15 cm × 20 cm

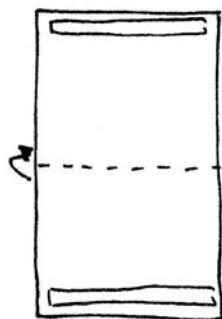
1 Stück Klettband: 14 cm lang, 2 cm breit



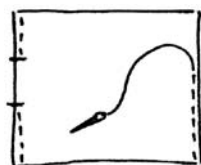
1



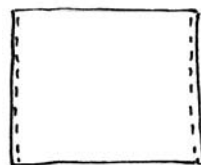
2



3



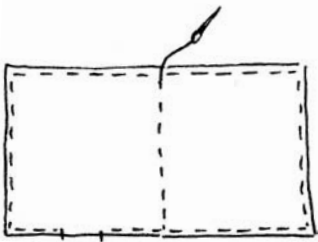
4



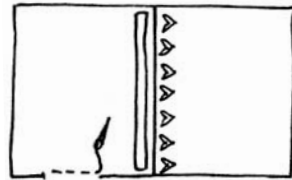
5

SO WIRD'S GEMACHT

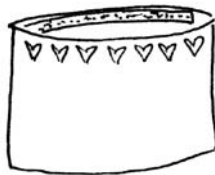
- Das Klettband teilen und jedes Teil so auf die rechte Seite eines der beiden Stoffstücke legen, dass ein Rand von 1 cm bleibt, wie es in der Zeichnung gezeigt ist ❶. Mit doppelseitigem Klebeband (gibt es auch speziell fürs Nähen) oder Washi Tape (siehe Seite 36) fixieren und rundherum schmalkantig aufsteppen ❷. Den Stoff mittig quer r-a-r zusammenklappen, sodass das Klettband schließt ❸. Beide Seitennähte füßchenbreit absteppen, dabei in einer Seitennaht eine Wendeöffnung von 5 cm offen lassen ❹.
- Das zweite Stoffstück ebenfalls r-a-r zusammenklappen und die Seitennähte schließen ❺.
- Beide Taschenteile r-a-r aneinanderstecken und an der gemeinsamen Kante rundherum absteppen ❻. Die Nahtzugaben etwas zurückschneiden und die Taschen durch die Wendeöffnung auf die rechte Seite wenden. Die Nahtzugabe der Wendeöffnung nach innen einschlagen und die Wendeöffnung schließen ❼. Zum Schluss die Innentasche mit dem Klettband in die Außentasche stecken ❽.



❶



❷



❸



GENÄHTES WINDELHÖSCHEN

Windelhöschen sind superpraktisch: Durch ein Druckknopfsystem können sie ebenso leicht angelegt werden wie eine Wegwerfwindel. Durch das eingenähte Saugvlies halten sie Babys Po schön trocken. Das »große Geschäft« geht in ein eingelegtes Windelvlies, das Sie in der Toilette entsorgen oder kompostieren können. So haben Sie nur den Urin in der Windel und können die Windel ohne großen Säuberungsaufwand in der Wäsche mitwaschen. Das eingelegte Windelvlies aus reißfestem Zellstoff ist sehr günstig. Lediglich die Anschaffung der Windelhöschen fällt mehr ins Gewicht und dazu die gute Nachricht: Sie können die Windelhöschen für wenig Geld selbst nähen. Wenn Geschwisterkinder nachkommen, können Sie die Windelhöschen erneut nutzen oder Sie verkaufen die Höschen im Secondhand-Shop.

Das Schnittmuster können Sie ganz einfach anpassen: für Neugeborene auf 80 Prozent verkleinern, ab drei Monate bis etwa drei Jahre 1:1, für größere Kinder auf 115 Prozent vergrößern. Mithilfe der Druckknöpfe kann man die Weite immer noch etwas verändern.

Material für das Windelhöschen und Tipps zum Nähen

- Das Äußere des Windelhöschens besteht aus **PUL**. PUL steht für »Polyurethane laminate«. Es handelt sich um einen mit Polyurethan dünn beschichteten (laminierten) Stoff, meist Polyesterstoff. Die Beschichtung ist ein Nässeschutz und ist in gewissem Maße auch atmungsaktiv. PUL-Windelhöschen überstehen viele, viele Maschinenwäschen, ganz zur Not auch mal einen Durchgang im Trockner. PUL für den Windelbereich ist sehr dünn und elastisch und eignet sich deshalb ideal für quicklebendige Krabbelkinder. Verwenden Sie zum Nähen einen Teflonfuß oder einen Obertransportfuß an Ihrer Nähmaschine. Sie können auch die Unterseite des Nähfußes mit Klebeband versehen. So lässt sich PUL problemlos vernähen.
- Die weiche, saugstarke Innenseite des Höschens und die Saugeinlage sind aus **Hanf-Vlies**. Bitte kein synthetisches Vlies verwenden, denn das gibt bei der Wäsche Mikroplastik-Partikel ab! Hanf-Vlies ist sehr weich und angenehm auf der Haut. Es kann eine Menge Feuchtigkeit aufnehmen und wirkt dabei leicht antibakteriell. Vor dem Zuschneiden erst einmal waschen, denn das Hanf-Vlies geht beim Waschen noch etwas ein. Bitte verwenden Sie beim Waschen keine Mittel mit Rieselhilfen, diese könnten sich in den Hohlfasern des Hanfes anlagern, aufquellen und sie dann zerstören.
- Bezugsquellen für PUL und Hanf-Vlies finden Sie auf Seite 189.
- Nähen Sie das Höschen mit **Polyestergarn**. Baumwollgarn würde sich vollsaugen und die Nässe nach außen leiten.
- Das Höschen wird mithilfe von **Druckknöpfen** geschlossen. Ich empfehle KAM Snaps. Das sind Druckknöpfe aus Kunststoff (Polyoxymethylen, kurz POM), die mit einer speziellen Zange fixiert werden. Es gibt sie in unterschiedlichen Farben und mehreren Formen im Fachhandel.

DAS WIRD BENÖTIGT

1 Stück PUL-Stoff: etwa 50 cm × 55 cm

1 Stück Hanf-Vlies: etwa 150 cm × 55 cm

Druckknöpfe (KAM Snaps)

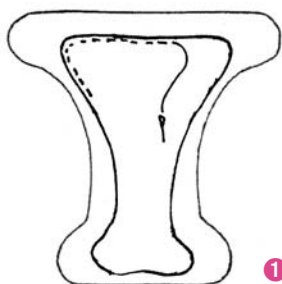
Zange zum Fixieren der Druckknöpfe

Gummiband: 8 mm breit, extraelastisch

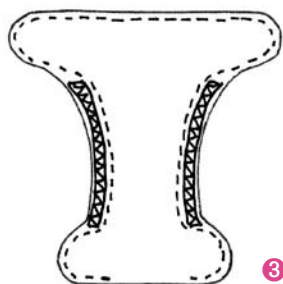
Schnittmusterpapier

SO WIRD'S GEMACHT

- Auf Seite 182 / 183 gibt es das Schnittmuster für das Windelhöschen. Das Schnittmuster für das Höschen-Teil entsprechend der dreiteiligen Vorlage (Windel Teil 1, Teil 2, Teil 3) aus Schnittmusterpapier ausschneiden, eventuell vergrößern oder verkleinern. Das Schnittmuster für die Saugeinlage entsprechend der zweiteiligen Vorlage (Saugeinlage Teil 1, Teil 2) ebenfalls aus Papier ausschneiden, eventuell vergrößern oder verkleinern.
- Das Höschen-Teil entsprechend dem Schnittmuster einmal aus PUL-Stoff (für die Außenseite des Höschens) und einmal aus Hanf-Vlies (für die Innenseite des Höschens) zuschneiden. Dafür beim PUL-Stoff die Vorlage eventuell mit Klebeband auf dem Stoff befestigen.



- Die Saugeinlage entsprechend dem Schnittmuster viermal aus Hanf-Vlies zuschneiden. Die vier Stücke aufeinanderlegen und mit Zickzack-Stich zusammennähen.
- Die zusammengenähte Saugeinlage entsprechend der Zeichnung auf die linke Stoffseite des Vlies-Höschen-Teils stecken und mit Geradstich festnähen ❶.
- PUL-Höschen-Teil und Vlies-Höschen-Teil r-a-r legen und zusammenstecken. Dabei viele Nadeln verwenden und nur im Bereich der Nahtzugabe stecken. Rundherum bis auf eine Wendeöffnung (siehe Schnittmuster, zwischen *W und *W) füßchenbreit zusammennähen ❷.
- Drei Stück Gummiband zurechtschneiden: einmal 12 cm für die hintere Kante und zweimal je 13,5 cm für die Beinausschnitte (für kleine Größe: $1 \times 9,5$ cm und $2 \times 10,5$ cm; für große Größe: $1 \times 13,5$ cm und 2×15 cm). Bitte nur extraelastischen Gummi verwenden! Die drei Gummibänder auf die Vlies-Seite der Windelhose steppen: Jeweils mit Zickzack-Stich zuerst auf der Stelle nähen (Stichlänge 0, Stichbreite 2,5) und dadurch den Gummi am *G fixieren. Die Einstellung auf Stichlänge 2,5 und Stichbreite 2,5 Zickzack-Stich umstellen. Den Gummi über die ganze Länge auf der Nahtzugabe des Höschens mit Zickzack-Stich festnähen, indem der Gummi auf die entsprechende Länge gedehnt wird. Am unteren *G auf gleiche Weise wie am Anfangspunkt fixieren. Auf diese Weise beide Beinlöcher und das Rückenteil mit Gummis rafften ❸ ❹.



- Die Nahtzugabe des Höschens rundherum bis knapp vor die Naht zurückschneiden, außer im Bereich der Gummis und an der noch offenen Kante. In den Kurven die Nahtzugabe vorsichtig bis kurz vor die Naht einschneiden.
- Den Stoff durch die Wendeöffnung wenden, sodass die rechten Stoffseiten außen sind. Mithilfe eines Stiftes die Kanten schön herausarbeiten.
- Die Nahtzugabe an der noch offenen Kante nach innen einschlagen und mit Stecknadeln fixieren. Die gesamte Windel rundherum knappkantig absteppen. Ausnahme: In den Bereichen der Gummis die Steppnaht etwa 2 cm nach innen verlegen **5**. Damit sind die Näharbeiten für die Windel abgeschlossen. Nun müssen nur noch die Druckknöpfe angebracht werden. Die genaue Position können Sie dem Schnittmuster entnehmen. Bringen Sie am Windelunterteil (2×4 Druckknöpfe) die Knöpfe so an, dass die glatte Knopfseite auf dem Vlies und die erhöhte Seite auf dem PUL-Stoff ist. Für die Gegenstücke am Windeloberteil (2×3 Druckknöpfe) liegt dagegen die glatte Seite der Knöpfe auf dem PUL-Stoff.

