


---

Foto: Kirschkernkissen-Ente, © L. Steininger, eNu



Kirschkernkissen eignen sich um Verspannungen zu lösen und Schmerzen zu lindern. Je nach Anwendung können sie zum Wärmen oder zum Kühlen verwendet werden. Denn Kirschkerne speichern Wärme und Kälte sehr gut und geben diese nach und nach ab. Außerdem sind sie in der Form sehr flexibel, wodurch man sie gut auf die jeweilige Körperstelle legen kann.

### **Kirschkernkissen erwärmen**

Sie können das Kirschkernkissen einfach im Backrohr bei 150°C ca. 10-15 Minuten lang aufwärmen. Achten Sie darauf, dass Sie das Kissen samt den Kirschkernen nicht zu viel erhitzen! Alternativ können Sie das Kissen auch in der Mikrowelle bei max. 600 Watt für ca. 1-2 Minuten aufheizen. Testen Sie die erreichte Temperatur zwischendurch um die Kerne nicht zu viel zu erhitzen. Achtung: Die Kirschkerne und das Kissen können bei zu langer Erhitzung verbrennen und es besteht Feuergefahr!

### **Kirschkernkissen abkühlen**

Um das Kirschkernkissen bei Prellungen, Verstauchungen und dergleichen zum Kühlen verwenden zu können, legen Sie es für einige Stunden in den Kühlschrank oder das Gefrierfach.

### **Kirschkernkissen-Ente „söwa gmocht“**

#### **Sie benötigen:**

- Ein Blatt Papier für das Schnittmuster oder unser fertiges Schnittmuster für die Kirschkernkissen-Ente
- 25 x 30 cm Stoff für den Körper (weiß oder beliebige andere Farbe)
- 16 x 18 cm Stoff für Schnabel und Füße (bunter Stoff)
- 2 beliebige Knöpfe für die Augen
- Füllmaterial für Schnabel und Füße (alte Polsterfüllung, Stoff- oder Wollreste, ...)
- Kirschkerne
- Schneiderkreide oder Bleistift
- Schere
- Nähmaschine
- Stecknadeln
- Nadel und Zwirn

---

Zeichnen Sie sich ein Schnittmuster Ihrer Wahl oder verwenden Sie unser Schnittmuster für die Kirschkernkissen-Ente, bestehend aus Körper, Schnabel und Füßen.

□

#### **Nähanleitung Kirschkernkissen-Ente, Foto 02/18**

Übertragen Sie das Schnittmuster des Körpers auf die linke Seite des weißen Stoffes mit einer Schneiderkreide oder einem Bleistift. Nehmen Sie den Stoff dazu doppelt, denn Sie benötigen den Körper zwei Mal.

□

#### **Nähanleitung Kirschkernkissen-Ente, Foto 03/18**

Schneiden Sie den Körper inkl. einer Nahtzugabe von 1 cm aus.

□

#### **Nähanleitung Kirschkernkissen-Ente, Foto 04/18**

Übertragen Sie nun die Schnittmuster des Schnabels und der Füße auf den bunten Stoff und schneiden Sie diese wiederum mit 1 cm Nahtzugabe aus. Sie benötigen den Schnabel zwei Mal und die Füße vier Mal.

□

#### **Nähanleitung Kirschkernkissen-Ente, Foto 05/18**

Nun haben Sie alle Teile vorbereitet: 2 x Körper, 2x Schnabel und 4x Füße.

□

#### **Nähanleitung Kirschkernkissen-Ente, Foto 06/18**

Nähen Sie die beiden Knöpfe als Augen auf die rechte Seite eines Körperteils.

□

#### **Nähanleitung Kirschkernkissen-Ente, Foto 07/18**

Die Ente kann bereits sehen!

□

#### **Nähanleitung Kirschkernkissen-Ente, Foto 08/18**

Nähen Sie jeweils 2 Schnäbel und 2 Füße mit der rechten Seite zueinander zusammen und endeln Sie die Kante, damit der Stoff nicht ausfransen kann. Achtung: Die Seite an der Schnabel und Füße an den Körper genäht werden sollte offen bleiben!

□

#### **Nähanleitung Kirschkernkissen-Ente, Foto 09/18**

Die Füße und der Schnabel sind fertig genäht.

□

#### **Nähanleitung Kirschkernkissen-Ente, Foto 10/18**

---

Drehen Sie den Schnabel und die Füße um und füllen Sie diese mit dem Füllmaterial.

□

#### **Nähanleitung Kirschkernkissen-Ente, Foto 11/18**

Stecken Sie Schnabel und Füße auf den Körperteil mit den Knöpfen und legen Sie den zweiten Körperteil mit der rechten Seite darauf.

□

#### **Nähanleitung Kirschkernkissen-Ente, Foto 12/18**

Stecken Sie nun beide Körperhälften zusammen, sodass die Stoffteile beim Nähen nicht verrutschen.

□

#### **Nähanleitung Kirschkernkissen-Ente, Foto 13/18**

Nähen Sie die beiden Körperhälften bis auf ein Loch von etwa 4 cm zusammen und endeln Sie wiederum die Nahtzugabe. Sollten die beiden Körperteile doch etwas verrutscht sein, können Sie die Nahtzugabe vor dem Endeln nochmal auf ca. 1 cm zuschneiden.

□

#### **Nähanleitung Kirschkernkissen-Ente, Foto 14/18**

Drehen Sie den fertigen Bezug der Kirschkernkissen-Ente um.

□

#### **Nähanleitung Kirschkernkissen-Ente, Foto 15/18**

Füllen Sie die getrockneten Kirschkerne mit Hilfe eines Papiertrichters in den Bezug ein.

□

#### **Nähanleitung Kirschkernkissen-Ente, Foto 16/18**

Nähen Sie nun das zum Einfüllen der Kirschkerne offen gelassene Stück mit Nadel und Zwirn zusammen.

□

#### **Nähanleitung Kirschkernkissen-Ente, Foto 17/18**

Versuchen Sie diese Naht möglichst innen bzw. auf der Kante zu machen, damit Sie beim fertigen Kirschkernkissen nicht auffällt.

□

#### **Nähanleitung Kirschkernkissen-Ente, Foto 18/18**

Fertig ist die Kirschkernkissen-Ente!

#### **Link:**

wir-leben-nachhaltig.at: Schnittmuster Kirschkernkissen-Ente