Kulmine
bewusst natürlich.

kulmine.de

Stettiner Str. 5–6
49088 Osnabrück / Germany
Tel.: +49 (0)541 33 25 99 36
info@kulmine.de

Die waschbare Binde ohne Druckknopf

Kulmine stellt das Schnittmuster Hela für nichtkommerzielle Zwecke und Projekte zur Verfügung und will so Frauen weltweit ermöglichen, selbst aktiv ihre Menstruationshygiene zu gestalten. Du kannst dieses Anliegen unterstützen, indem Du dieses Schnittmuster verteilst und über Stoffbinden aufklärst.

Vorteile der Hela

- hält in fast jeder Art und Form von anliegender Unterhose – ohne zu verrutschen
- kommt ohne Druckknöpfe aus, welche einen zusätzlichen Kostenfaktor darstellen
- kann aus einem einzigen Schnitt gefertigt werden
- ist mit der Maschine oder per Hand leicht herzustellen

Nutzung

- **1** – der Steg (das kurze, verbindende Mittelstück) wird unter den Slip geführt
- **2+3** – die langen Teile werden oben auf den Slip gefaltet, so dass sie übereinanderliegen
- bei Bedarf kann die untere Seite nach oben gewechselt werden
- lässt sich leicht mit einer Binde (klassischer Schnitt) kombinieren

Wäsche

- nach Verwendung direkt in die Wäsche geben oder
- kurz ausspülen, trocknen und zur nächsten Wäsche geben (ggf kurz vorher einweichen)
- bis zur nächsten Wäsche einweichen (Wasser täglich wechseln)
- 60° Celsius beseitigt fast alle Keime und Pilze
- nach der Wäsche in Form und glatt ziehen.

Wir freuen uns sehr über Bilder und Berichte von Projekten und Personen, die unser Schnittmuster nutzen, um Frauen weltweit zu stärken und ihnen das Menstruieren zu erleichtern.

www.kulmine.de

Mehr über die Bedingungen rund um die Menstruation, was uns motiviert. Alle Infos zur Hela gibt auf englisch! Ausführliche Pflegehinweise!

#menstruationmatters

Diese Idee entstand im Ramen des Menstrual Hygiene Day am 28. Mai. Initiiert von der Berliner Organisation WASH United – internationale Organisationen engagieren sich für Enttabuisierung, Aufklärung und Alternativen.
www.wash-united.org

Anleitung – Seite 2
Handgenäht – Seite 4
Schnittmuster – Seite 6

kulmine.de

Stettiner Str. 5–6
49088 Osnabrück / Germany
Tel.: +49 (0)541 33 25 99 36
info@kulmine.de

Nähanleitung Hela

Du brauchst:

- eine **Nähmaschine**
- entweder **Schneiderkreide** oder einen **Stift** (hierfür eignen sich gut Frixionstifte)
- eine **Stoffschere** oder einen Rollschneider
- mindestens **5 Stecknadeln**
- passendes **Nähgarn**
- Stoff: **Flanell** oder **Biber** ist aufgeraute Baumwolle, das ist dann sehr flauschig weich. (Holzfällerhemden, Schlafanzüge oder Bettwäsche). **Jersey** oder andere weiche, saugfähige Naturstoffe sind ebenfalls möglich für den Außenstoff. Für mehr Saugstärke eignen sich in der Zwischenschicht z. B. **Molton** oder **Frottee** (Handtücher oder Bademäntel), auch in mehreren Lagen.
  Wenn auf einen guten Füllstoff geachtet wird, ist **PUL** nicht notwendig. Es mag als Vorteil erscheinen, eine wasserfeste Schicht einzusetzen, immer wieder zeigt sich jedoch, dass sie zu einem schwitzigen Gefühl führt und sogar Infektionen begünstigen kann.

keine Nähmaschine?

Wenn du keine Nähmaschine hast, kannst du auch per Hand nähen, das ist ein bisschen zeitaufwändiger, aber möglich. Die Anleitung findest du ab Seite 4.

upcycle!

2nd Hand Materialien sind kaum schadstoffbelastet und laufen nicht mehr ein! Wenn du neue Stoffe nutzen willst, achte darauf, dass sie gleich stark einlaufen.

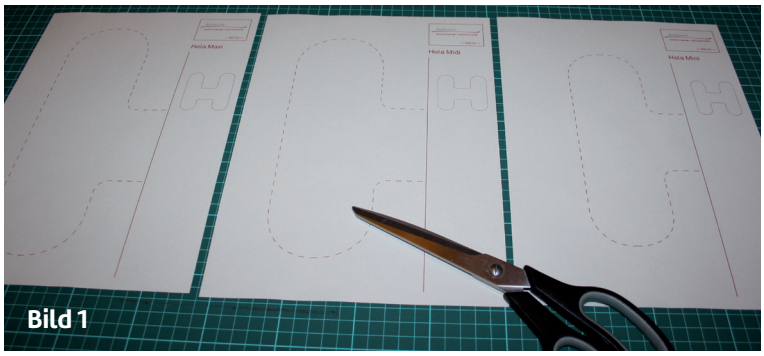


Bild 1

Bild 1: Drucke das Schnittmuster aus, achte darauf, dass bei den Druckeinstellungen das Häkchen bei **„tatsächliche Größe“** steht, damit auch die richtige Größe ausgedruckt wird. Oben rechts im Schnittmuster ist ein **Kontrollkästchen,** welches 5x3 cm groß sein sollte bei Deinem Ausdruck. — Wähle Deine bevorzugte Größe und schneide diese aus.

Schnittmuster – Seite 6

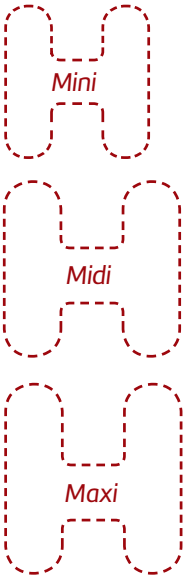


Bild 2

Bild 2: Wähle die Stoffe aus. Hier wurde ein Herrenshirt und ein dickes Geschirrhandtuch (beide alt) benutzt. Der Stoff des Shirts ist schön weich und bildet die äußere Schicht der Hela. Das Geschirrhandtuch bildet den Saugkern, nachfolgend Innenstoff genannt.

Farbauswahl

Bist du eine der Frauen, deren Blut schwer aus Stoff zu entfernen ist, achte auf dunkle Stoffe für die Außenschicht – dann sieht man eventuelle Verfärbungen nicht.

Bild 3: Falte den Stoff sodass ein **Stoffbruch** entsteht und lege das Schnittmuster mit der geraden Seite an den Bruch. — **Fixiere** das Muster mit Stecknadeln an dem Stoff, umrande das Muster mit Schneiderkreide oder einen Stift. — Schneide den Schnitt aus.

Bild 4: Schneide den Schnitt 3 x zu, einmal aus dem Innenstoff (hier Geschirrhandtuch) und 2x aus Außenstoff (hier Herrenshirt).

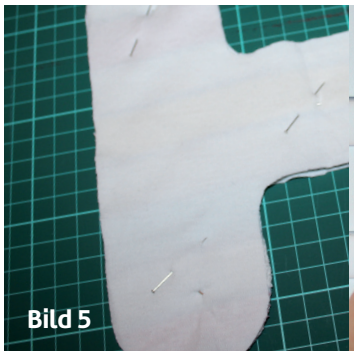


Bild 5: Stecke alle Stofflagen aufeinander. Unten den Außenstoff, in der Mitte den Innenstoff und oben wieder den Außenstoff. Achte bei den Außenstoffen darauf, dass die schöne Seite des Stoffes (hier die Außenseite des Shirts) nach außen zeigen. Also bei der unteren Lage zum Boden und auf der oberen Seite nach oben. — Versuche die einzelnen Schichten so sorgfältig wie möglich aufeinander zu stecken.

Bild 6: Wähle bei Deiner Nähmaschine einen Stich aus. Optimal eignen sich ein Overlockstich oder ein Zickzackstich. Hier wurde ein Zickzackstich gewählt. — Stelle den Zickzackstich mittelgroß oder klein ein. Umso kleiner die Stichweite ist, desto sorgfältiger wird die Kante versäubert.

Bild 7: Lege die zusammengesteckte Hela unter das Nähfüßchen. — Nun beginne unterhalb der Rundung mit dem Zusammennähen der Lagen. Verriegle die Naht indem Du erst ein Stück vorwärts und dann ein Stück rückwärts nähst. Achte darauf, dass die Nadel bei dem Zickzackstich immer einmal in den Stoff sticht und einmal daneben ins Leere. Nähe einmal um die ganze Hela herum und verriegle die Naht zum Schluss noch einmal.

Fertig!

kulmine.de

Stettiner Str. 5–6
49088 Osnabrück / Germany
Tel.: +49 (0)541 33 25 99 36
info@kulmine.de

anzeichnen

Alternativ kannst Du auch um das festgesteckte Papierschnittmuster drum herum schneiden.

Lagen reduzieren

Wenn du durch deine Stoffwahl befürchtest, dass die Hela zu wuchtig oder zu fest wird, dann kannst du auch auf eine Außenschicht verzichten.

sauberer Rand

Sollten jetzt noch Unebenheiten sichtbar sein, z. B. ein sichtbares Stück vom Innenstoff an den Seiten, können diese noch abgeschnitten werden.

passende Nadel

Solltest Du einen elastischen Stoff wie Jersey (Shirt, Unterhemd etc.) gewählt haben, nehme am besten eine Jersey-nadel. Diese hinterlässt keine oder nur ganz kleine Löcher im Stoff.

Blogarticle - Wednesday, 28 June 2017 - translated with www.deepl.com

An einem unserer Workshop-Wochenende entstanden auch Hela-Einlagen. Aus **ausgemusterten Handtüchern, T-shirts und Hemden** entstanden einfach Binden selbst genähte ohne Maschine! So schön, dass Nina fast nicht mehr sagen konnte, ob sie Original Kulmines oder die selbstgenähten hübscher findet.

2016 haben wir für den Menstrual Health Day das Falt-Modell Hela als Schnittmuster zur Verfügung gestellt und ein Freebook mit Nähanleitung geschrieben. Allerdings ist diese Beschreibung für die Nähmaschine – und die besitzen nunmal nicht alle oder haben Zugang zu einer. Da wir in der Gemeinschaftswerkstatt, wo wir den Workshop veranstaltet haben, sowieso nur eine Nähmaschine zur Verfügung haben, hatte ich geplant, die Hela per Hand und – gemäß unseres Mottos – aus ausgemusterten Stoffen zu nähen und diese Umsetzung weiterzugeben.

Für die Binde habe ich ein **T-Shirt** und ein **Frottee-Handtuch** benutzt. Für die Slipeinlage fiel die Wahl auf ein T-Shirt in Kombi mit einem Karo-Baumwollhemd für mehr Formstabilität. Zusammengenäht habe ich es mit **Stickgarn**, das wir in großen Mengen für die Werkstatt gespendet bekommen haben. Es ist schön weich und glatt, macht einen hübschen Rand und trägt kaum auf.

Die Stoffe und das Garn auszuwählen, gefällt mir besonders gut: da kann man **tolle Farbkombinationen** finden und ausprobieren.
Die zweifarbigen Seiten, die so entstehen, sind für mich ein Grund, nur zwei Lagen zu machen (statt drei wie im Freebook). Der andere war meine Vermutung, dass der Frottee besonders gut in der Unterwäsche hält. Das hat sich bestätigt und ich kann mir vorstellen, dass damit auch die klassische Bindenform super funktioniert.
Für eine Slipeinlage könnte auch eine Schicht ausreichen (die dann ja eh doppelt im Slip liegt), aber ich vermute, dass es nicht bei allen Stoffen ausreichend stabil ist.

von Melamint.net

Ich hoffe, du kommst mit dem Handbuch gut zurecht. Wenn du Fragen oder Anregungen hast, schreib einfach eine eMail: info@kulmine.de

Und natürlich freuen wir uns darauf, Fotos von fertigen Helas aus euren Händen zu erhalten!

kulmine.de

Stettiner Str. 5–6
49088 Osnabrück / Germany
Tel.: +49 (0)541 33 25 99 36
info@kulmine.de

Tips zum Anzeichnen

Den Stoff doppelt legen und das Schnittmuster mit dem Steg bündig an die Faltkante legen.

Elastischer Stoff wie von dünnen T-Shirts lässt sich oft nicht gut mit einem Strich anzeichnen, da er sich verzieht. Eine Teilnehmerin vom Workshop hatte den passenden Trick: mit dem Stift Punkte setzen, indem man den Stift drückt und dreht.

Tips zum Ausschneiden

Wenn Shirts etwas weitere Ärmel haben, reichen die oft sogar aus, um eine Hela daraus zu machen – dann muss man erstmal den Hauptteil nicht zerschneiden.
Wichtig ist, **dem Schnittmuster penibel zu folgen** und einen **sauberen Rand zu schneiden,** damit man die Teile gut zusammennähen kann und sich keine abstehenden Ecken bilden.

Zusammennähen

Ich habe noch nicht herausgefunden, was die optimale Fadenlänge ist – geschätzt haben ich das 3-fache des Umfangs, aber es ging sich gegen Ende nie ganz aus (und ordentlich abgemessen hatte ich auch nicht ;-).
Als Nadel eignet sich eine Stopfnadel mit **scharfer Spitze**.

Achte beim ersten Einstich darauf, genug loses Ende zu lassen, damit man es am Schluss mit dem anderen Ende verknoten kann. Ab dann sticht man von vorne nach hinten und achtet darauf, dass der Faden vom vorherigen Stich hinter der Nadel zu liegen kommt (siehe Bild). Das dabei entstehende Muster ist dabei erst ab dem zweiten Einstich zu erkennen.
Der Faden sollte nicht zu fest angezogen werden, damit der Rand den gleichen Umfang behält wie der Zuschitt – sonst wölbst sich das Ergebniss ein wenig, besonders an den runden Stellen und bei dünnerem Stoff. Bei der Karo-Hela kann man es ein wenig erkennen.

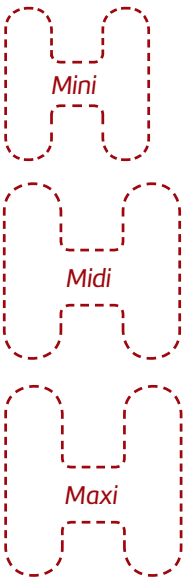
Am Ende verschießt man die beiden Enden mit einem Doppelknoten, genauer gesagt dem Kreuzknoten. Er unterscheidet sich durch ein kleines Detail vom gewohnten Doppelknoten, der sich schnell wieder auflösen kann. Für den Kreuzknoten legt man nach dem ersten Knoten den nach hinten weisenden Faden hinter das andere Ende und schließt dann den Knoten wie gewohnt. Er bildet dann zwei symmetrisch ineinanderliegende Schlaufen.

Zur Ferigstellung einer Einlage habe ich circa zwei Stunde Gebraucht.
Es gibt noch keinen Test in der Maschinenwäsche, ich hoffe, das Stickgarn läuft bei heißen Temperaturen nicht ein.

Viel Freude damit! :-)

Die dünnere Variante grumpfelt beim Tragen ein bisschen zusammen, da die Stoffe wenig Eigenstruktur haben. Dafür ist sie bei wärmerem Wetter sehr angenehm luftig und die Möglichkeit, eine frische Seite nach oben zu falten, ist super angenehm.

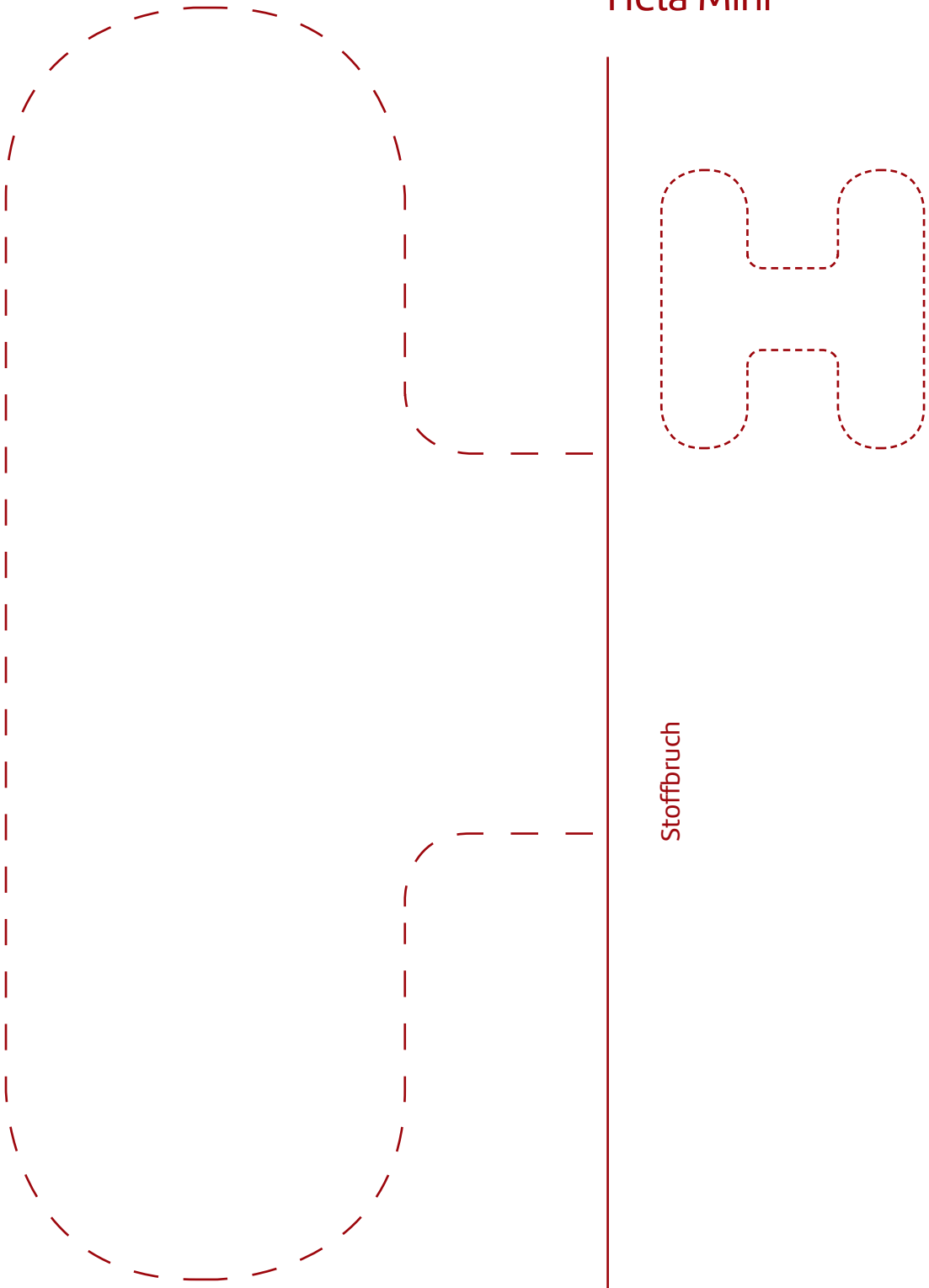
Schnittmuster – Seite 6



Kulmine
bewusst natürlich.

‹-- 5x3 cm --›

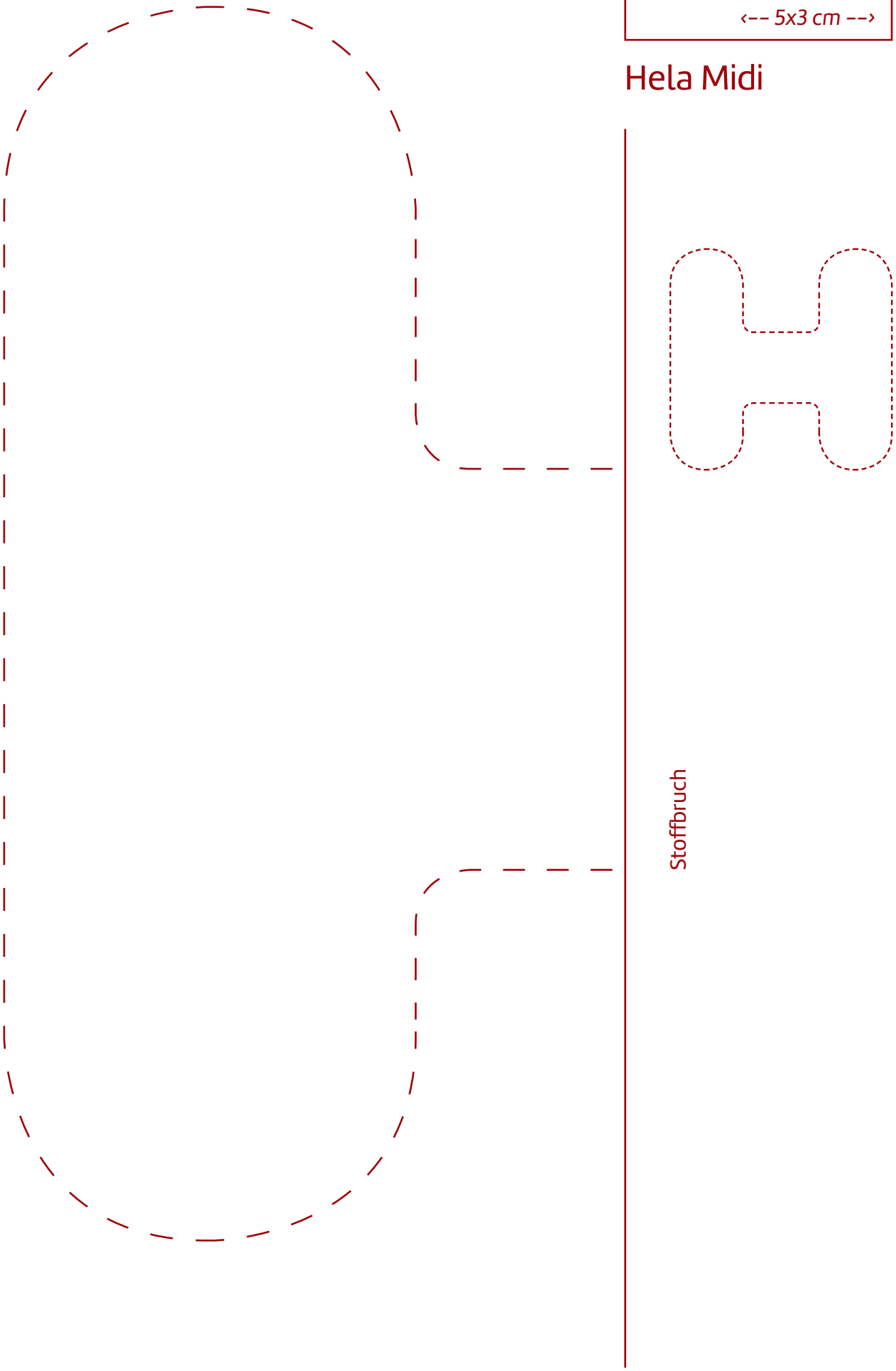
Hela Mini



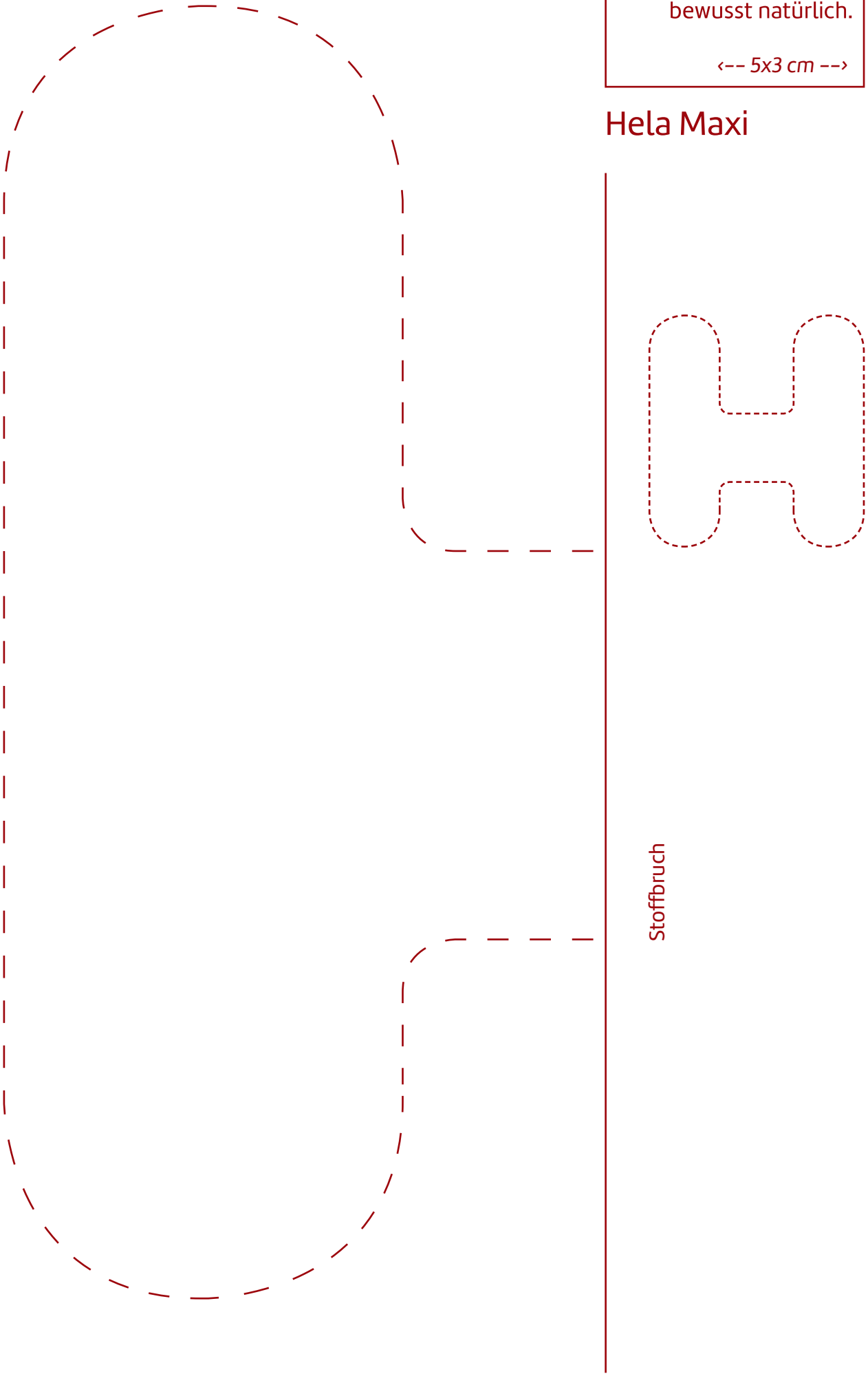
kulmine
bewusst natürlich.

‹-- 5x3 cm --›

Hela Midi



kulmine
bewusst natürlich.

‹-- 5x3 cm --›

Hela Maxi