

Do It Yourself

Schritt für Schritt Anleitung



Wie du dir einfache
Kleidung nähst

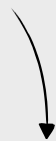


Du hast den mutigen Entschluss gefasst, dir deine eigene Kleidung zu nähen. Super! Damit übernimmst du selbstbestimmt die Verantwortung für deine eigenen Bedürfnisse und kannst zukünftig selbst entscheiden, welche Materialien du wie und zu was verarbeitest. Ein bedeutender Schritt weg von großen Konzernen und der Modeindustrie - hin zu einem einfachen und natürlichen Leben.

Dein Wohl und das Wohl unseres Planeten liegt in unseren eigenen Händen. Danke dir für dein Sein und Handeln und viel Spass beim Fertigen deiner eigenen Kleidung.

Liebe Grüße,

Adrean



**PS: Gibt es eine Sache
oder ein Ding in deinem
Leben, das du mehr nutzt
als deine Kleidung?**



Inhaltsverzeichnis

<i>Tipps und Tricks</i>	04
<i>Nähen lernen</i>	08
<i>Stoffkunde</i>	15
Oberteil	18
<i>Maße nehmen</i>	20
<i>Schnittmuster aufzeichnen</i>	25
<i>Schneiden und Nähen</i>	39
Hose	48
<i>Maße nehmen</i>	50
<i>Schnittmuster aufzeichnen</i>	55
<i>Schneiden und Nähen</i>	62

Tipps und Tricks

Ziel dieses Buches ist es, dich Schritt für Schritt zu deiner ersten eigenen Kleidung zu führen und zu begleiten. Die erste Kleidung muss nicht unbedingt schön aussehen. Vielleicht wird sie noch nicht mal passen. (Jupp, das kann bei der ersten Kleidung passieren). Die erste Kleidung sollte vor allem lehrreich sein und Verständnis schaffen - und das ist das Ziel dieses Buches: Das du dich traust, Scheitern in Kauf zu nehmen, um zu lernen, wie du nähst! Stück für Stück und Schritt für Schritt. Anfangen, auf Probleme stoßen, Probleme lösen und Lösungen meistern.

Mache dir während des Lesens von allem Notizen, was für dich relevant und spannend klingt.

Wenn du noch nie oder erst selten genäht hast, dann empfehle ich dir erstmal mit einem kleineren Projekt zu beginnen, zum Beispiel einem kleinen Taschen- oder Halstuch. Und das am besten mit einem alten Stoff, den du sowieso schon hast.

Eine kurze generelle Anleitung zum Nähen, sowohl per Hand als auch mit Maschine, findest du im nächsten Kapitel „Nähen lernen“. Danach folgt eine kleine „Stoffkunde“. Die benötigte Größe deiner Stoffe erfährst du, je nach Kleidungsstück, in den jeweiligen Kapiteln unter „Maße nehmen“.

Was du für den Start brauchst

Für den Start brauchst du ein Stück Stoff mit den passenden Maßen, eine Schere die Stoff schneiden kann, ein paar Nadeln (vor allem wenn du per Nähmaschine nähen willst - lieber ein paar mehr - können brechen), einen Faden deiner Wahl, ein Maßband (oder eine Schnur, die du dann mit einem statischen Maßstab abgleichst), einen Marker (z.B. Kreide, um dein Schnittmuster auf den Stoff zu übertragen) und Stecknadeln.

Stecknadeln können sehr nützlich sein, zum Beispiel um mehrteilige Nähstücke an komplizierten Stellen abzustecken, um dann ganz entspannt per Hand oder Maschine, die zusammengesteckten Kanten abnähen zu können - Wäscheklammern gehen auch. Während des Nähens kannst du diese dann einfach, nach und nach, so wie du vorwärts kommst, entfernen.

Wenn du Stoffe kaufen möchtest, dann kannst du dies entweder direkt in Stoffgeschäften tun oder online beim Stofflieferant deines Vertrauens. Wenn du online kaufen möchtest, dann kannst du zum Beispiel nach „Meterware“ oder „Stoff am Stück“ suchen, um Rollenware zu finden. Die Abkürzung „lfm“ steht dabei für „Laufender Meter“, also ein Meter Stoff von der Rolle in angegebener Breite.

Wo du gute Stoffe findest

1. Naturstoff.de (Viele natürliche und ungefärbte Stoffe, sehr gute Qualität)
2. Naturtuche.de (U.a. naturbelassene Wolle von Schafen aus Deutschland)
3. eBay und Kleinanzeigen.de (Alte Stoffe und Kleidungsstücke upcyclen)

Wie es weitergeht

Das Schwierigste am Kleidung nähen ist die Passgenauigkeit der Teile. Die richtigen Maße zu finden, ist die halbe Miete. Dann brauchst du nur noch ein Schnittmuster. Schnittmustern sind die Baupläne der Textilverarbeitung. Die Maße geben die benötigten Längen der einzelnen Kanten vor und das Schnittmuster gibt an, wo genau diese Längen auf dem Stoff liegen müssen.

Die Schnittmuster in diesem Buch sind so einfach und minimalistisch designed, wie es nur möglich ist. Das Oberteil (Hemd, Pullover oder Mantel) besteht aus nur einem gefalteten Stück Stoff und zwei Nähten (+ Kapuze bei Bedarf). Die Hose besteht aus zwei Teilen und insgesamt 4 Nähten. Die Designs sind auf Funktionalität und Langlebigkeit bedacht. Die Schnitte können so schlicht belassen werden, wie beschrieben oder im Nachhinein modifiziert und individualisiert werden (Abnäher, Taschen, Knöpfe etc.).

Deine Maße nimmst du mit einem Maßband. Wenn du zum Beispiel einen Pulli für dich nähen willst, dann musst du alle relevanten Maße dafür kennen: Die Länge deines Oberkörpers (die Länge des Pullis), den Umfang deiner breitesten Stellen (Schultern, Brust, Bauch, Becken, Po), die Länge deiner Arme (bzw. die gesamte Spannweite), den gewünschten Umfang der Ärmelenden (mindestens so breit, dass die Hände durch passen), den Umfang deines Kopfes (für den Halsausschnitt und die Kapuze) usw.

Ein toller Tipp ist, die benötigten Maße direkt an einem bereits bestehenden Kleidungsstück zu nehmen. Wenn dir die Länge eines Pullis gefällt, dann miss diese Länge aus und nutze sie für dein nächstes Projekt. Oder nimm direkt den Umriss: Diesen Trick habe ich mir von den amerikanischen Mountain Man abgeguckt. Wenn deren Kleidung zu zerschissen war, dann legten sie ihr altes Zeug einfach auf neues Material und übertrugen den Umriss. Dann haben sie die Teile ausgeschnitten und neu zusammengenäht. Das waren meistens grob und groß geschnittene Kleidungsstücke - aber sehr praktisch. Bedenke dabei auch die Dehnbarkeit sowie die Laufrichtung deiner Stoffe.

Bei modernen Schnitten ist das oftmals nicht mehr ganz so einfach. Dennoch klappt diese Methode gut und zuverlässig, zum Beispiel bei Hosen, wenn richtig gemacht. Bedenke, dass die Vorder- und Rückseiten bei den meisten modernen Kleidungsstücken unterschiedlich groß sind. Je einfacher der Schnitt, desto einfacher das Übertragen. Die Schnittmuster in diesem Buch sind sehr leicht zu übertragen.

Ich empfehle dir, vor allem für deine erste Kleidung, deine Sachen lieber ein bisschen größer zu planen und zu nähen als zu schmal. Eine zu große Hose kannst du immer noch anziehen (und enger nähen), eine zu enge Hose nicht oder nur schwerlich. Je weiter etwas genäht ist, desto unwichtiger werden passende Schnitte. Eng und unförmig ist unbequem. Deshalb nähe deine ersten Projekte lieber etwas größer, anpassen kannst du auch später noch. (Ich werde das das ganze Buch hindurch erwähnen - mein erster Pulli war viel zu klein).

Fortgeschrittenen-Level: Der Feinschliff

Wenn du ein vollendetes Nähprojekt schmaler machen möchtest, dann mache „Abnäher“. Dazu entfernst du an der zu schmälenden Stelle einfach so viel Stoff (gemessen in cm), wie die Stelle später schmaler sein soll. (Nahtzugabe beachten). Dann nähst du die entstandene Lücke wieder zu und fertig ist der Abnäher.

Abnäher sind unter anderem bei Kleidern und Mänteln recht üblich, zum Beispiel am unteren Rücken und in der Taillenregion. Hast du vielleicht auch ein Kleid oder einen Mantel mit Abnähern? Da könntest du mal gucken. Ist aber für den Anfang nicht notwendig. Das kann alles mit der Zeit kommen. Ich erwähne es nur um dir einen möglichst breiten Überblick und Einstieg zu ermöglichen, was so alles möglich ist.

Und nicht verzweifeln, wenn doch mal etwas zu eng geworden ist: „Zwickel“ und Keile geben Raum, wo keiner ist. So wie Abnäher schmaler machen, machen Zwickel weiter. Um einen Zwickel einzusetzen, wird der Stoff an der betroffenen, zu engen Stelle aufgetrennt (oder geschnitten) und um einen eingelegten Stück Stoff, in der zusätzlichen gewünschten Breite, erweitert. Dann den Zwickel von innen einmal rundherum mit dem Stoffteil vernähen - fertig!

Früher war das zum Beispiel bei Tuniken unter den Armen oder bei Hosen im Schritt, zwischen den Beinen sehr üblich. Mehr Infos zu Abnähern, Zwickeln und Co. im Internet - Stichwort: „Zwickel“ und „Abnäher“ – gilt für alle Infos in diesem Buch. Sollte ich einen Punkt in diesem Buch nicht ausführlich genug behandeln (z.B. aus Gründen der Übersichtlichkeit) dann kann eine kurze, Stichwort bezogene Internetrecherche wahre Wunder wirken.

Das entspricht auch meiner Definition von DIY. Die Fähigkeit, sich selbst, eigenständig Sachen beibringen zu können. Probleme erkennen und analysieren, dann adaptieren und Lösungen finden. Wissen, was (und wie) du machen oder lernen musst, um zu erreichen, was du schaffen willst. Zum Beispiel mit Hilfe dieses Buches Nähen lernen. Super! DIY in Reinform.

Der Einstieg ins Nähen

Eine Nähmaschine ist optional - Nadel und Faden tun es auch. Ist sogar deutlich einfacher, dauert aber etwas länger. Trotzdem geht mit der Hand nähen schneller, als es sich die meisten wohl vorstellen. Vor allem, wenn du etwas gröberen Garn und eine weitere Stichtlänge verwendest.

Generell ist Nähen super einfach: Im Prinzip geht es nur darum, zwei Stücke Stoff mit einem Faden und einer Nadel miteinander zu verbinden. Das ist alles. Durch beide Stücke durchstechen, zusammenziehen und verknoten. Für den Anfang müssen die Nähte weder schön noch perfekt sein. Wenn es hält, dann ist es gut. Trial and Error. Experimentieren und probieren. Lass dich nicht entmutigen - wir stehen uns meist selbst im Weg.

Wenn etwas missglückt: Naht vorsichtig mit einer Schere oder einem „Nahtauftrenner“ auftrennen und neu versuchen. In den ersten Jahren meiner Näh-Karriere lag meine durchschnittliche Erfolgsquote bei 3 zu 1. Damit meine ich, dass mir von drei Projekten nur eines gelungen ist. Eine klare Vision und ein starker Wille helfen dir hier Ruhe und Geduld walten zu lassen. Nicht verzweifeln. Ist normal und oftmals tatsächlich kompliziert. Gerade weil wir unsere Nähprojekte zumeist in 2D planen, sie dann aber in 3D passen müssen. Erfordert seinen Teil an Hirnakrobatik. Tatsächlich habe ich bei den Projekten, die gescheitert sind, immer am meisten gelernt.

Und auch wichtig: Nahtzugaben nicht vergessen! Bei meiner Anleitung werde ich immer wieder erwähnen, lieber ein paar Zentimeter mehr zu nehmen. Achte auch auf die Laufrichtung deiner Stoffe. Die Laufrichtung ist entscheidend, weil sich Stoffe zumeist unterschiedlich in Länge und Breite dehnen und bewegen lassen. Werden verschiedene Teile mit unterschiedlichen Laufrichtungen falsch zusammengenäht, dann kann es sein, dass das fertige Stück komisch sitzt oder sich beim Waschen und Tragen verzieht.

Neuer Stoff geht beim ersten Waschen üblicherweise zwischen 5-15% ein. Kommt auf den Stoff an. Das steht online oftmals in den Informationen. Das ist wichtig, weil du den Stoff entweder vor dem ersten Verarbeiten waschen musst oder aber, du planst und berechnest alles noch ein wenig größer. (Enger nähen geht immer). Achte beim Aufzeichnen deiner Stoffteile auf eine platz- und stoffsparende Anordnung, sodass möglichst wenig Stoff verschnitten und verloren geht. Zeichne alles möglichst nah aneinander.

Mein erster selbstgemachter Pullover (siehe Bild) ist mir viieeeel zu klein geraten!

Ich hatte die Maße so knapp bemessen, dass das gute Stück am Ende nicht mir, sondern (nur) einer deutlich kleineren Bekannten passte. Und auch das erst, als das Ganze zu einer Jacke umfunktioniert war... Aber immerhin.

Also: Auf Frust einstellen, aus Fehlern lernen und am Anfang lieber etwas größer nähen.

Wenn etwas nicht klappt: Verschenken oder anderweitig umgestalten und verwenden.



Ende der Leseprobe

Für alles Weitere:





Länge Oberteil

Um die Länge deines zukünftigen Oberteils zu ermitteln, musst du dich bzw. deinen Oberkörper mit einem flexiblen Maßband messen. Wenn du kein flexibles Maßband hast, kannst du auch eine Schnur verwenden, welche du dann mit einem statischen Maßband messen lässt. Stelle dich aufrecht hin, strecke deine Arme nach oben, dann messst du vom Hals über den Kopf bis zum Bauch hin. Plane ganz genau, wo deine Ärmelenden sein sollen, dann nimmst du die Länge des Oberteils ab. Markiere den Punkt, an dem die Ärmelenden sein sollen.

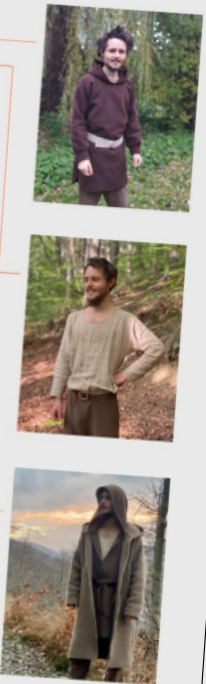


Der Start

Mit der folgenden Anleitung kannst du dir einen Pullover, ein Hemd oder auch einen Mantel nähen. Die Anleitung ist für einen Pullover mit Kapuze und Ärmeln konzipiert.

Es gibt eine Reihe von Faktoren, die die Wahl des Stoffes beeinflussen. Der Stoff sollte sich nicht zu sehr dehnen, aber auch nicht zu steif sein. Ein Pullover eignet sich am besten für einen lockeren Schnitt (z.B. 600g/m²). Wenn du einen Pullover nähen möchtest, dann wähle einen Stoff, der sich leicht verarbeiten lässt. Es ist wichtig, dass der Stoff nicht zu dünn ist, da er sonst leicht durchsichtig wird. Ein dickerer Stoff ist auch besser, wenn du einen Pullover mit Kapuze nähen möchtest, da er die Kapuze besser halten kann.

Wenn du einen Pullover nähen möchtest, dann wähle einen Stoff, der sich leicht verarbeiten lässt. Es ist wichtig, dass der Stoff nicht zu dünn ist, da er sonst leicht durchsichtig wird. Ein dickerer Stoff ist auch besser, wenn du einen Pullover mit Kapuze nähen möchtest, da er die Kapuze besser halten kann.



Inhaltsverzeichnis

Tipps und Tricks	04
Nähen lernen	08
Stoffkunde	15
Oberteil	18
Maße nehmen	20
Schnittmuster aufzeichnen	25
Schneiden und Nähen	39
Hose	48
Maße nehmen	50
Schnittmuster aufzeichnen	55
Schneiden und Nähen	62

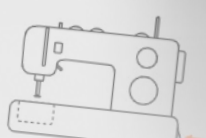
Die Nähmaschine

Für das Nähen mit der Maschine empfehle ich einen normalen Baumwollgarn und eine dicke Nadel (z.B. für Jeansstoff). Beim Nähen werde ich dir wahrscheinlich Nadeln brechen, das ist normal und kommt vor. Du wirst passendere Ersatznadeln brauchen. Dickere für dicken Stoff und dünnere für dünnen Stoff. Je dicker die Nadel, desto stabiler, aber desto größer auch die Nahtlöcher.

Ich empfehle dir mit zwei Garnrollen zu starten. Dann musst du nicht, wenn du den Unterfaden aufholst, immer die Rolle des Oberfadens nutzen und neu einlegen. Mehr dazu gleich.

Falls du zum ersten Mal mit einer Nähmaschine nähen möchtest, dann mache dich zuerst einmal mit ihr vertraut. Jeder Maschinentyp ist anders konzipiert. Lass dir deine am besten von jemandem erklären, der oder die damit bereits Erfahrung hat. Wenn du normalen hast, dann kannst du es auch selbst versuchen.

1. Los geht's



Erstmal: Keine Angst vor der Maschine. Nichts passiert, wenn du es nicht willst. Stelle deine Nähmaschine auf einen geraden und stabilen Tisch vor dich und lege das Pedal zum Nähen auf den Boden, wie in einem Auto, sodass du es bequem im Sitzen, mit dem Fuß betätigen kannst. Wenn du hineinsteckst und ohne Strom lassen. Vor dir müssen jetzt einige Rädchen, Schalter, Spulen und weitere Umlenkeinrichtungen zu sehen sein. Diese gehen wir jetzt mal durch, alles folgt so weit.

Anders als beim Nähen mit der Hand, arbeiten die meisten Nähmaschinen mit zwei Fäden, statt nur mit einem. Der Oberfaden kommt meistens als komplette Garmlänge auf einen Stab auf der Oberseite. Wie du diesen Faden richtig durch die Ösen und Schläufen deiner Nähmaschine legst, erkläre ich dir in deiner Bedienungsanleitung. Meist ist mit Pfeilen und Nummern auf der Maschine markiert. Kann beim ersten Mal trotzdem knifflig sein. Schließlich steckst du dann das Pedalende der oberen Rolle durch das an der Spitze der Nadel liegende Nadelloch.

en

Wenn du alle benötigten Materialien zusammen hast, dann startest du mit einem doppelt so langen Stück Stoff, wie dein Oberteil später lang sein soll. Wenn dein Oberteil im fertigen Zustand 100cm lang sein soll, dann brauchst du für den Anfang ein 200cm langes Stück Stoff. Die Breite deines Stoffstücks bestimmt die spätere Entfernung von Ärmelende zu Ärmelende. Das bedeutet, dass dein Stoff so breit sein sollte, wie die von dir gewünschte Breite (Entfernung von Ärmelende zu Ärmelende) deines Oberteils. Sollte dein Stoff nicht breit genug sein, dann kannst du auch nachträglich noch Ärmelverlängerungen anbringen. Achte auf die Laufrichtung des Stoffes. Die Laufrichtung muss mit der Länge der langen Seite fließen.



www.adrean.de