



FadenkÖfer

mein
NÄHPLANER

Name: _____



Impressum

ISBN: 978-3947738892

© 2021 Kampenwand Verlag
Raiffeisenstr. 4 · D-83377 Vachendorf
www.kampenwand-verlag.de

Versand & Vertrieb durch Nova MD GmbH
www.novamd.de · bestellung@novamd.de
+49 (0) 861 166 17 27

Idee: Carolin Hofmann · www.fadenkaefer.de

INHALT

Richtig Maß nehmen	4
Maßtabellen	5
Schnittmuster anpassen	6
Der richtige Stich	7
Körpermaße im Überblick	8
Wunschlisten	16
Shoppinglisten	22
Gestalte dir dein Kleidungsstück	30
Plane dein Projekt	47
Social Media Planung	170
Monatsplan	172
Termine	184
Notizen	190

Richtig Maß nehmen

Bevor du mit dem Nähen loslegst, solltest du sowohl dich als auch das Schnittmuster vermessen und beide Maße miteinander vergleichen. Auf diese Weise vermeidest du böse Überraschungen.

➡ So funktioniert's

Richtig Maß zu nehmen ist für die Größenauswahl entscheidend. Die Maßtabelle gibt die deutschen Reinmaße (d. h. ohne Zugaben für Bewegungsspielraum und Design) an und kann von der Kaufgröße minimal abweichen. Jeder Textilhersteller arbeitet nach seinen eigenen, ermittelten Maßen. Um richtig Maß zu nehmen, ist es wichtig, aufrecht zu stehen und eine natürliche Körperhaltung einzunehmen. Gemessen wird in Slip und BH oder nur im Slip. Das Maßband muss glatt und nicht zu stramm um den Körper gelegt werden. Lass dir am besten von einer Freundin beim Ausmessen helfen – denn alleine ist es schwierig, das Maßband wirklich gerade anzulegen.

So wird gemessen:

1. Körperhöhe

Die Körperhöhe wird ohne Schuhe gemessen. Sie wird vom höchsten Punkt des Kopfes bis zur Fußsohle gemessen.

2. Brustumfang

Das Maßband wird von hinten waagrecht unter den Armen hindurchgeführt und über die Brustpunkte, d. h. die am weitesten vorstehenden Punkte der Brust gelegt.

3. Taillenumfang

Das Taillenband wird knapp unterhalb der schmalsten Stelle des Körpers angelegt. Diese findest du mittig zwischen unterem Rippenbogen und Hüftknochen.

4. Hüftumfang

Das Maßband wird um die stärkste Stelle des Gesäßes gelegt.

5. Oberarmumfang

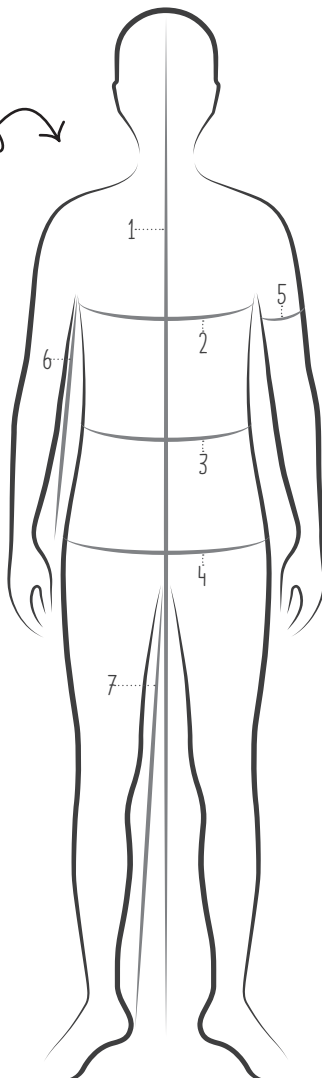
Der Oberarmumfang wird an der stärksten Stelle unterhalb der Achselhöhle gemessen.

6. Armlänge

Winkle den Arm um ca. 45 Grad an. Miss nun entlang der Armaußenkante die Länge vom Schulterpunkt (der Stelle, an der du das Schulterblatt ertasten kannst) bis zum Ellenbogen und weiter bis zum Handgelenkknöchel.

7. Innenbeinlänge

Auf der Beininnenseite vom Schritt bis zum Boden messen.



Diese Körpermaß-Tabellen gelten für
alle Fadenkäfer-Schnittmuster.

Maßtabellen

Damen

Größe	Brustumfang	Taillenumfang	Hüftumfang
32	74-80	58-64	80-84
34	80-83	65-68	85-90
36	84-86	69-72	91-95
38	87-91	72-76	96-100
40	92-96	76-79	101-104
42	97-101	80-83	105-109
44	102-106	84-90	110-115
46	107-111	91-95	115-119
48	112-117	96-101	120-125
50	118-123	102-107	126-130
52	124-129	108-113	131-136
54	130-135	114-119	137-141
56	136-141	120-125	142- 147
58	142-147	126-131	148- 153

Herren

Größe	Brustumfang	Taillenumfang	Hüftumfang
2XS	86-89	76-79	92-95
XS	90-93	80-83	96-99
S	94-99	84-87	100-103
M	100-105	88-93	104-107
L	106-111	94-99	108-113
XL	112-117	100-105	114-119
2XL	118-123	106-111	120-125
3XL	124-129	112-117	126-131
4XL	130-136	118-124	132-137

Kinder

Größe	Brustumfang	Taillenumfang	Hüftumfang
74	50	48	51
80	51	49	53
86	53	50	54
92	54	51	55
98	55	52	57
104	56	53	59
110	57	54	61
116	58	55	63
122	61	56,5	66
128	64	58	69
134	67	59,5	72
140	70	61	75
146	73	62,5	78,5
152	76	64	82
158	79	65,5	85,5
164	82	67	89

Schnittmuster anpassen

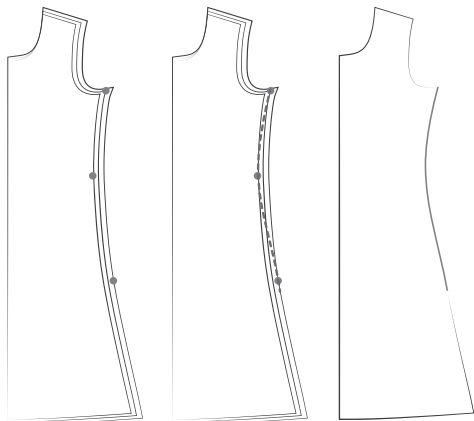
Nicht jeder Schnitt kann an jedem Körper perfekt sitzen. Das Schöne am Nähen ist, dass du jeden Schnitt auf dich anpassen kannst.

➞ Körper- und Schnittmaße

Wenn du beim Ausmessen feststellst, dass du dich anhand deiner Maße zwischen mehreren Größen bewegst, kannst du dein Schnittmuster anpassen.

Markiere dir am Schnittmuster an Brust, Taille und Hüfte deine gemessenen Größen. Du hast nun mehrere Punkte, die nicht auf einer Schnittlinie liegen.

Verbinde die Punkte mit einem Lineal. Am besten eignet sich dazu ein Kurvenlineal. Du solltest darauf achten, dass die Linie harmonisch verläuft und keine Ecken und Kanten entstehen.



➞ Kürzen oder verlängern

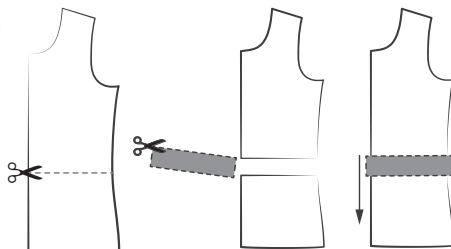
Du kannst deinen Schnitt individuell verlängern oder kürzen. Ist dein Oberkörper kürzer/länger im Verhältnis zur Körpergröße, ist es erforderlich, dies im Schnitt anzupassen. Subtrahiere oder addiere nicht einfach am Saum die fehlende/überschüssige Länge, sondern passe den Schnitt so an, dass seine Form erhalten bleibt. Schnitte mit Taillierung haben oft eine Sperrlinie (Querreferenzlinie) eingezeichnet. An dieser kann der Schnitt auseinandergeschnitten und wieder zusammengesetzt werden – entweder länger oder kürzer, ganz, wie es für deinen Körper passend ist. Wenn diese Linie nicht enthalten ist, suche eine Linie zwischen Armloch und Saum. Wichtig ist, dass die Änderungslinie immer im rechten Winkel zum Fadenlauf gezeichnet wird. Achte dabei auf die Position von Rückenabnähern, wenn du die Veränderung am Vorderteil vornimmst, denn das Rückteil wird natürlich gleich angepasst. Ein zusätzliches Kürzen im Saumbereich ist ebenfalls möglich. Denk daran, alle Änderungen an allen zugehörigen Schnittteilen (Vorder- und Rückteil, ggf. auch Ärmel) vorzunehmen!

VERLÄNGERN

Schneide das Schnittteil an der Sperrlinie auseinander. Klebe mit Klebefilm einen auf die gewünschte Breite zugeschnittenen Papierstreifen dazwischen. Die seitlichen Überstände gleichst du im Verlauf wieder an.

KÜRZEN

Ziehe ober- und unterhalb der Linie jeweils eine weitere Linie. Der Abstand zwischen den Linien ist das Änderungsmaß. Falte das Schnittmuster so, dass beide Außenlinien aufeinandertreffen. Die seitlichen Überstände gleichst du im Verlauf wieder an.



Über die Grundstiche wie den Geradstich und den Zickzackstich verfügt heutzutage jede Haushaltsnähmaschine. Diese beiden Stiche reichen normalerweise auch aus. Beim Nähen von Jerseystoffen ist eine elastische Naht wichtig. So verhinderst du, dass die Naht beim Anziehen oder Tragen reißt. Ideal für das Vernähen elastischer Stoffe ist eine Overlockmaschine, die gleichzeitig näht und versäubert.

Geradstich/Steppstich



Der Geradstich ist für Jersey und andere dehnbare Stoffe weniger geeignet. Er eignet sich zum Absteppen, für Applikationen oder auch zum Aufnähen von Taschen. Du kannst den Geradstich bei Nähten im Fadenlauf verwenden, wie z. B. beim Schließen des Bündchens zum Ring.

Dreifach-Geradstich



Dieser Stich wird insbesondere bei elastischen Stoffen und bei Nähten, die im Alltag großer Belastung ausgesetzt sind, verwendet. Er eignet sich zum Absteppen und für extra haltbare Nähte. Dieser Stich ist nicht so dehnbar, aber dafür relativ reißfest.

Zickzackstich



Der Zickzackstich ist ein sehr vielfältiger Stich, der unterschiedliche Einsatzgebiete hat, wie z. B. das Versäubern von Kanten, Verstärken von Nähten, Nähen von elastischen Nähten, aber auch bei der Befestigung von Spitzeneinsätzen.

Dreifach-Zickzackstich



Elastischer Stich für dekorative Saumabschlüsse und Steppnähte. Der verstärkte Zickzackstich gilt in den meisten Fällen als Ziernaht, die beispielsweise beim Absteppen zum Einsatz kommt.

Pseudo-Overlockstich



Er dient zum Zusammennähen und gleichzeitigen Versäubern elastischer Stoffe. Hierbei bleiben die Nähte elastisch. Der Pseudo-Overlockstich verleiht dem Nähstück ein professionelles Aussehen.

Körpermaße im Überblick

Körpermaße von

Datum					
Körperhöhe					
Brustumfang					
Tailenumfang					
Hüftumfang					
Armlänge					
Oberarmumfang					
Innenbeinlänge					
Kopfumfang					
genähte Größe					
Notizen					

Körpermaße von

Datum					
Körperhöhe					
Brustumfang					
Tailenumfang					
Hüftumfang					
Armlänge					
Oberarmumfang					
Innenbeinlänge					
Kopfumfang					
genähte Größe					
Notizen					

Körpermaße von

Datum					
Körperhöhe					
Brustumfang					
Tailenumfang					
Hüftumfang					
Armlänge					
Oberarmumfang					
Innenbeinlänge					
Kopfumfang					
genähte Größe					
Notizen					

Körpermaße von

Datum					
Körperhöhe					
Brustumfang					
Tailenumfang					
Hüftumfang					
Armlänge					
Oberarmumfang					
Innenbeinlänge					
Kopfumfang					
genähte Größe					
Notizen					

Körpermaße von

Datum					
Körperhöhe					
Brustumfang					
Tailenumfang					
Hüftumfang					
Armlänge					
Oberarmumfang					
Innenbeinlänge					
Kopfumfang					
genähte Größe					
Notizen					

Körpermaße von

Datum					
Körperhöhe					
Brustumfang					
Tailenumfang					
Hüftumfang					
Armlänge					
Oberarmumfang					
Innenbeinlänge					
Kopfumfang					
genähte Größe					
Notizen					

Körpermaße im Überblick

Körpermaße von

Datum					
Körperhöhe					
Brustumfang					
Tailenumfang					
Hüftumfang					
Armlänge					
Oberarmumfang					
Innenbeinlänge					
Kopfumfang					
genähte Größe					
Notizen					

Körpermaße von

Datum					
Körperhöhe					
Brustumfang					
Tailenumfang					
Hüftumfang					
Armlänge					
Oberarmumfang					
Innenbeinlänge					
Kopfumfang					
genähte Größe					
Notizen					

Körpermaße von

Datum					
Körperhöhe					
Brustumfang					
Tailenumfang					
Hüftumfang					
Armlänge					
Oberarmumfang					
Innenbeinlänge					
Kopfumfang					
genähte Größe					
Notizen					

Körpermaße von

Datum					
Körperhöhe					
Brustumfang					
Tailenumfang					
Hüftumfang					
Armlänge					
Oberarmumfang					
Innenbeinlänge					
Kopfumfang					
genähte Größe					
Notizen					

Körpermaße von

Datum					
Körperhöhe					
Brustumfang					
Tailenumfang					
Hüftumfang					
Armlänge					
Oberarmumfang					
Innenbeinlänge					
Kopfumfang					
genähte Größe					
Notizen					

Körpermaße von

Datum					
Körperhöhe					
Brustumfang					
Tailenumfang					
Hüftumfang					
Armlänge					
Oberarmumfang					
Innenbeinlänge					
Kopfumfang					
genähte Größe					
Notizen					

Körpermaße im Überblick

Körpermaße von

Datum					
Körperhöhe					
Brustumfang					
Tailenumfang					
Hüftumfang					
Armlänge					
Oberarmumfang					
Innenbeinlänge					
Kopfumfang					
genähte Größe					
Notizen					

Körpermaße von

Datum					
Körperhöhe					
Brustumfang					
Tailenumfang					
Hüftumfang					
Armlänge					
Oberarmumfang					
Innenbeinlänge					
Kopfumfang					
genähte Größe					
Notizen					

Körpermaße von

Datum					
Körperhöhe					
Brustumfang					
Tailenumfang					
Hüftumfang					
Armlänge					
Oberarmumfang					
Innenbeinlänge					
Kopfumfang					
genähte Größe					
Notizen					

Körpermaße von

Datum					
Körperhöhe					
Brustumfang					
Tailenumfang					
Hüftumfang					
Armlänge					
Oberarmumfang					
Innenbeinlänge					
Kopfumfang					
genähte Größe					
Notizen					

Körpermaße von

Datum					
Körperhöhe					
Brustumfang					
Tailenumfang					
Hüftumfang					
Armlänge					
Oberarmumfang					
Innenbeinlänge					
Kopfumfang					
genähte Größe					
Notizen					

Körpermaße von

Datum					
Körperhöhe					
Brustumfang					
Tailenumfang					
Hüftumfang					
Armlänge					
Oberarmumfang					
Innenbeinlänge					
Kopfumfang					
genähte Größe					
Notizen					

Körpermaße im Überblick

Körpermaße von

Datum					
Körperhöhe					
Brustumfang					
Tailenumfang					
Hüftumfang					
Armlänge					
Oberarmumfang					
Innenbeinlänge					
Kopfumfang					
genähte Größe					
Notizen					

Körpermaße von

Datum					
Körperhöhe					
Brustumfang					
Tailenumfang					
Hüftumfang					
Armlänge					
Oberarmumfang					
Innenbeinlänge					
Kopfumfang					
genähte Größe					
Notizen					

Körpermaße von

Datum					
Körperhöhe					
Brustumfang					
Tailenumfang					
Hüftumfang					
Armlänge					
Oberarmumfang					
Innenbeinlänge					
Kopfumfang					
genähte Größe					
Notizen					

Körpermaße von

Datum					
Körperhöhe					
Brustumfang					
Tailenumfang					
Hüftumfang					
Armlänge					
Oberarmumfang					
Innenbeinlänge					
Kopfumfang					
genähte Größe					
Notizen					

Körpermaße von

Datum					
Körperhöhe					
Brustumfang					
Tailenumfang					
Hüftumfang					
Armlänge					
Oberarmumfang					
Innenbeinlänge					
Kopfumfang					
genähte Größe					
Notizen					

Körpermaße von

Datum					
Körperhöhe					
Brustumfang					
Tailenumfang					
Hüftumfang					
Armlänge					
Oberarmumfang					
Innenbeinlänge					
Kopfumfang					
genähte Größe					
Notizen					

Wunsch- Listen

Stoff-Wünsche:

Schnittmuster-Wünsche:

Schnittmuster-Wünsche:

Wunsch- Listen

Stoff-Wünsche:

Wunsch- Listen

Stoff-Wünsche:

Schnittmuster-Wünsche:

Schnittmuster-Wünsche:

Wunsch- Listen

Stoff-Wünsche:

Wunsch- Listen

Stoff-Wünsche:

Schnittmuster-Wünsche: