

## 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 aufklärest.

### 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 Längen werden oben auf den Slip gefaltet, so dass sie übereinander liegen
- 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.

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

[www.kulmine.de](http://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 Rahmen 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](http://www.wash-united.org)

### [donatepads.org](http://donatepads.org)

Liste an Organisationen, die gespendete Stoffbinden annehmen und vor Ort an Mädchen und Frauen verteilen. Vielleicht möchten auch Tafeln in Ihrer Region Stoffbinden an bedürftige Frauen verteilen – fragen Sie nach.

Anleitung – Seite 2 ff  
Schnittmuster – Seite 4 ff

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.

# Nähanleitung Hela

## Du brauchst:

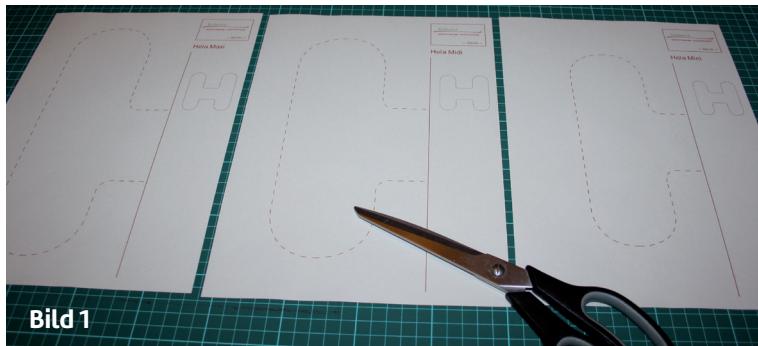
- eine **Nähmaschine**
- entweder **Schneiderkreide** oder einen Stift (hierfür eignen sich gut Frixionstifte)
- eine **Stoffscherere** oder einen Rollschneider
- mindestens 5 **Stecknadeln**
- passendes **Nähgarn**
- Stoff: **Flanell** oder **Biber** ist aufgerautete Baumwolle, das ist dann sehr flauschig 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 aufwändiger, aber möglich.

## upcycle!

2nd Hand Materialien sind kaum schadstoffbelastet und laufen nicht mehr ein!  
Wenn du neue Stoffe nutzen willst, wasche sie, bevor du die Stoffe zuschneidest.



**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.



**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.



**Schnittmuster – Seite 4 ff**



## Farbauswahl

Das tolle an Stoffbinden ist, dass du ganz verschiedene Farben für den Außenstoff nutzen kannst – ganz wie du es brauchst, oder was du zuhause vorrätig hast.



Bild 3

**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 einem Stift. — Schneide den Schnitt aus.



Bild 4

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

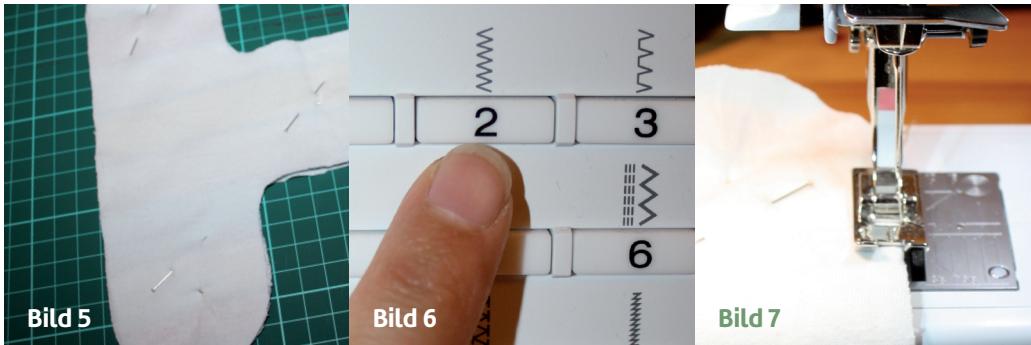


Bild 5

Bild 6

Bild 7

**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 näbst. 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!*

#### **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, nimm am besten eine Jersey-nadel. Diese hinterlässt keine oder nur ganz kleine Löcher im Stoff.

# Schnittmuster Stoffbinde

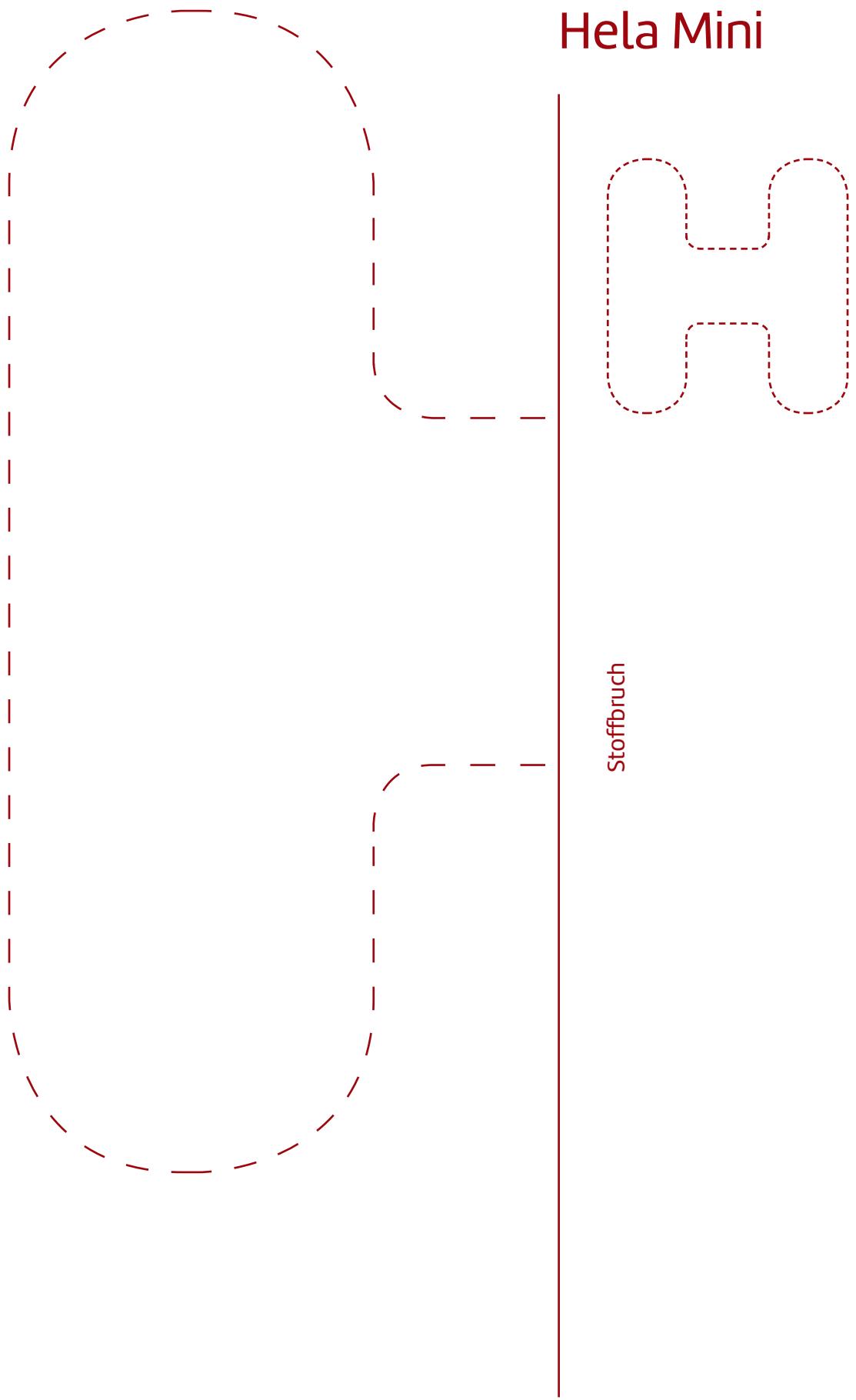
Anleitung und Schnitt unterliegen den Creative Commons:  
kostenfrei bei NICHTkommerzieller Verwendung und  
Namensnennung „Kulmine“.

kulmine.de

natürlich bewusst

<-- 5x3 cm -->

## Hela Mini



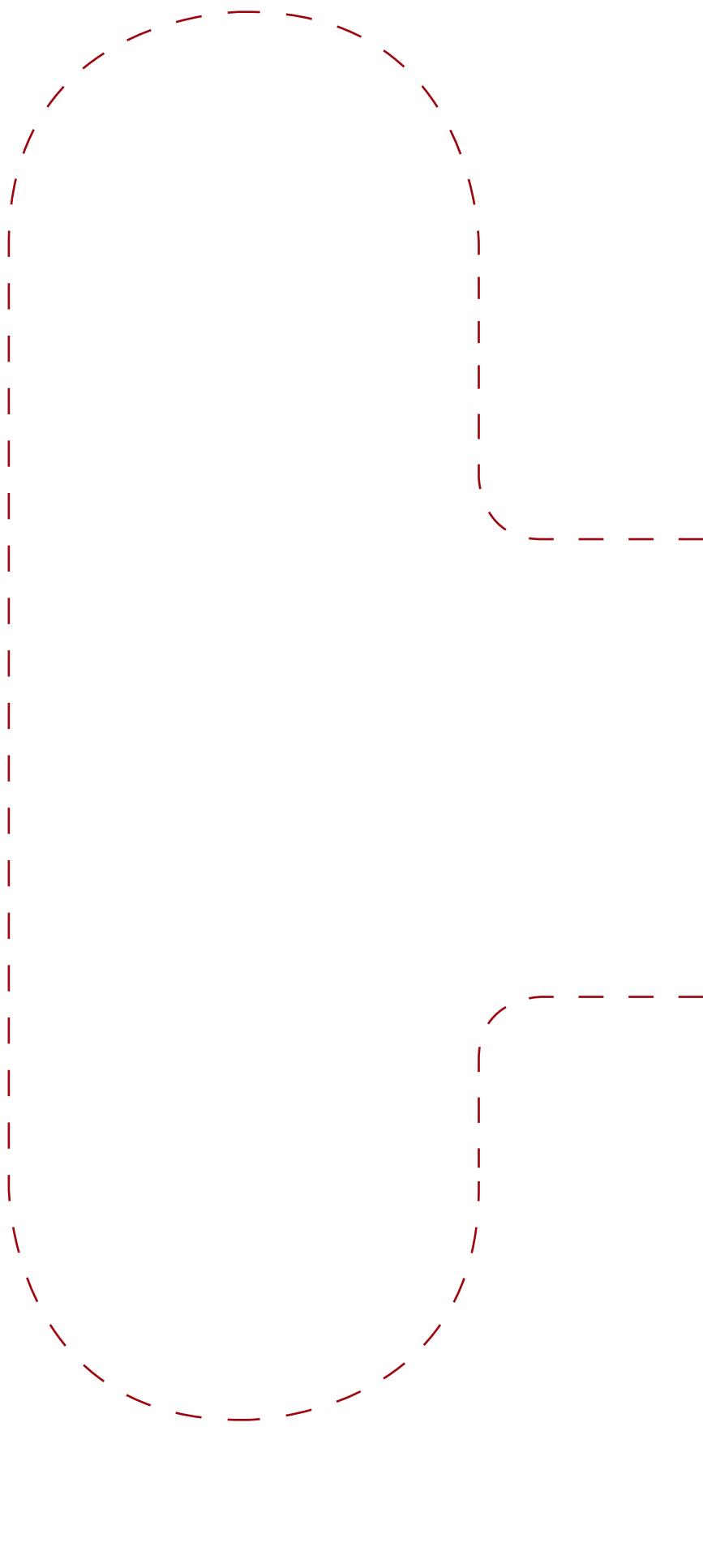
# Schnittmuster Stoffbinde

Anleitung und Schnitt unterliegen den Creative Commons:  
kostenfrei bei NICHTkommerzieller Verwendung und  
Namensnennung „Kulmine“.

kulmine.de

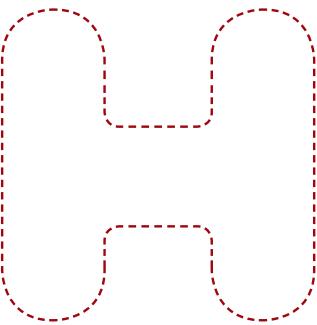
natürlich bewusst

<-- 5x3 cm -->



Hela Midi

Stoffbruch



# Schnittmuster Stoffbinde

Anleitung und Schnitt unterliegen den Creative Commons:  
kostenfrei bei NICHTkommerzieller Verwendung und  
Namensnennung „Kulmine“

