

Die Dinkelmaus



Die Heilwirkung des Dinkels war schon vor langer Zeit bekannt. Das Dinkelkissen gibt eine leicht feuchte Wärme ab, so dass eine Heilwirkung gut entfaltet werden kann. Außerdem wirkt die in der Rinde enthaltene Kieselsäure straffend auf das Bindegewebe.

Das Dinkelkissen eignet sich auch zur Kältetherapie (z. B. für Prellungen usw.)

Anwendung:

Verspannungen - Kopfschmerzen
Bauchschmerzen - Rückenschmerzen
Gliederschmerzen - Rheuma
kalte Füße - Prellungen
Nasenneben- und Stirnhöhlenbeschwerden

Aufwärmen:

Mikrowelle bei 600 W ca. 2 bis 2,5 Min. - Backofen bei 50 °C ca. 10 min. oder einfach längere Zeit auf die Heizung legen.

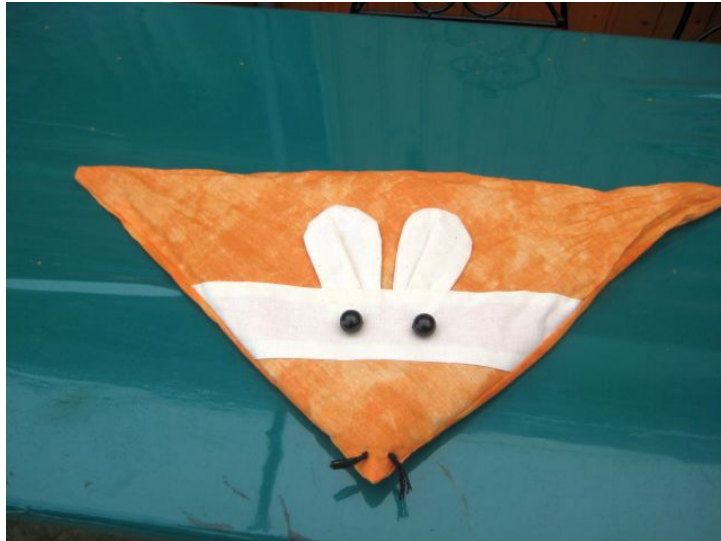
Kühlen:

Dazu das Kissen in eine Plastikfolie verpackt einige Zeit ins Tiefkühlfach legen.

Pflege:

Ab und zu an die frische Luft legen, damit das Kissen wieder Feuchtigkeit speichern kann, oder ein Gläschen Wasser mit in die Mikrowelle oder den Backofen stellen

Bastelanleitung



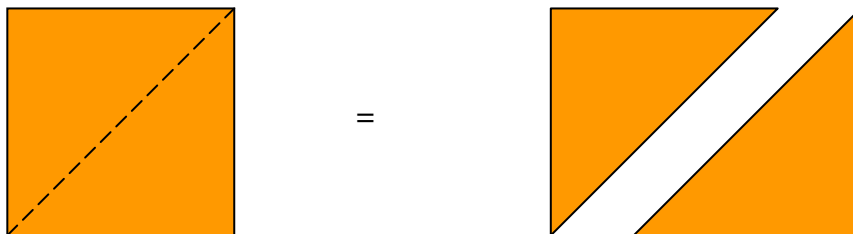
Benötigtes Material:

- Stoff aus 100% Baumwolle z.B. Farbe Orange 40 x 40 cm
- Stoff aus 100% Baumwolle z.B. Farbe Beige 35 x 20 cm
- Passendes Nähgarn
- Zwei **Holzperlen** (schwarz)
- 240g Dinkelkörner
- 70g Dinkelspreu (Dinkelspelzen)
- Stopfwolle aus 100% Baumwolle (schwarz)

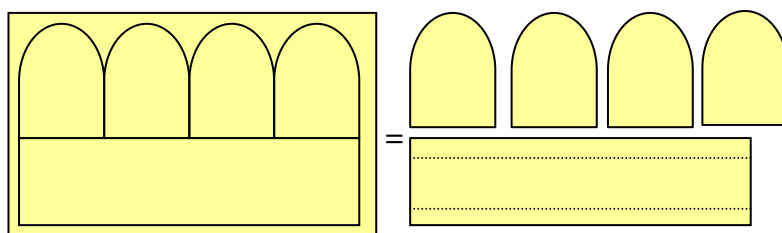
Vorbereitungen:

Zunächst werden alle Stoffteile zugeschnitten und ggf. gebügelt.

Als erstes wird der Körper der Maus ausgeschnitten. Dafür wird der orangene Stoff einfach von einer Spitze zur gegenüberliegenden Spitze durchgeschnitten:



Als nächstes folgen die „Augenbinde“ und die Ohren:



Maße für die Ohren
7 x 9 cm
(inkl. Nahtzugabe)

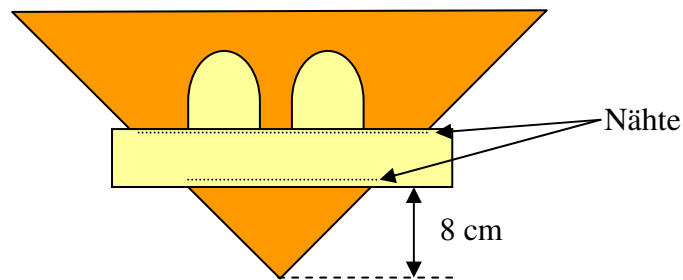
Maße für die Augenbinde
30 x 7,5 cm

Die Augenbinde wird oben und unten jeweils 1,5 cm vom Rand entfernt nach hinten umgebügelt.

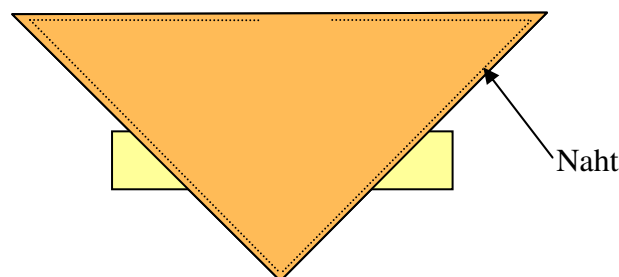
Jetzt kann genäht werden:

Zuerst werden je zwei Ohrteile aufeinander gelegt und zusammen genäht. Die gerade Seite (unten) bleibt offen. Die Teile umkrepeln und bügeln. Wer mag kann eine kleine Falte in der Mitte hinein bügeln, dann stehen die Ohren nachher besser.

Als nächstes werden ein Teil des Körpers, die Ohren und die Augenbinde miteinander vernäht.



Jetzt werden die beiden Körperteile links auf links gelegt und zusammengenäht. Auf der langen Seite des Dreiecks wird ein Loch gelassen.



Nachdem die Maus umgekrempelt wurde kann der Dinkel eingefüllt und die Naht geschlossen werden.

Zum Schluss werden die Perlen als Augen aufgenäht und mit der Stopfwohle werden die Barthaare angeknötet (Drei Wollfäden in eine Stopfnadel fädeln, einen Knoten ca. 2cm vom Fadenende in die Wolle machen, dann erst an der Nasenspitze durchstechen. Nun wieder einen Knoten, abschneiden – fertig!

Viel Spaß!