

Wärmegürtel

Rückenschmerzen? Im Lendenwirbelbereich?

Wärmezufuhr erwünscht?

Dann könnte das hier eine Lösung sein ...

Kennt ihr das auch? Rückenschmerzen, besonders im Lendenwirbelbereich. Man möchte die Stellen gern wärmen, aber wie bekommt man die kleinen, praktischen Wärmepads befestigt?

Hier ist die Lösung:

Man braucht:



Muster: (Maschenzahl teilbar durch 2 + 1):

1. Reihe: 1 M rechts, 1 M links im Wechsel, enden mit 1 M rechts

2. Reihe: 1 M rechts, 1 M links im Wechsel, enden mit 1 M rechts

Maschenprobe: 13 Maschen x 20 Reihen = 10 cm x 10 cm

Anmerkung: 151 Maschen ergeben ein Gürtellänge von ca. 115 cm – für einen längeren oder kürzeren Gürtel einfach mehr oder weniger Maschen anschlagen. Dasselbe gilt auch für die Taschen – je nachdem, wie groß die Wärmepads sind, bitte die Maße der Taschen denen der Pads anpassen.

Los geht's:

Tasche:

25 Maschen anschlagen, die 1. und 2. Reihe des Musters stricken.

Diese beiden Reihen wiederholen, bis 25 Reihen gestrickt sind.

Nächste Reihe abketten.

Die Tasche zweimal stricken..

Gürtel:

151 Maschen anschlagen, die 1. und 2. Reihe des Musters stricken.

Diese beiden Reihen wiederholen, bis 25 Reihen gestrickt sind.

Nächste Reihe abketten.

Ausarbeiten:

Die Taschen, wie auf dem Bild, auf den Gürtel nähen, die Knöpfe befestigen und mit der Häkelnadel an der anderen Seite 2 Knopflöcher anhäkeln (Luftmaschenkette).

**Die Pads aufheizen, in die Taschen stecken,
den Gürtel umschnallen – und die Wärme genießen**