



Körnerkissen nähen: Warm & kalt wohltuend

[von Sabine Schmidt](#)

Körnerkissen nähen: Eine tolle [Geschenk-Idee](#), die auch [Anfängern](#) auf die [Schnelle](#) gelingt. In diesem Beitrag zeige ich dir, wie es funktioniert.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Körnerkissen sind vielseitig einsetzbar
- Sie können im Gefrierschrank aufbewahrt als Kühlpads genutzt werden; das kann zum Beispiel bei Zahn- oder Kopfschmerzen, Prellungen und Verstauchungen helfen
- Für eine angenehme Wärmewirkung können sie im Backofen oder in der Mikrowelle erwärmt werden; so angewendet kann das Körnerkissen Verspannungen, Muskelkater, Schmerzen oder Krämpfe lindern



- Die Körnerkissen können mit unterschiedlichen Körnern und Kernen gefüllt werden
- Das Kissen besteht aus Baumwollstoff
- Kirschkern- und Zwetschgenkissen können lauwarm mit Handwäsche gewaschen werden
- Körnerkissen sind nicht waschbar
- Mit Label zum Ausdrucken z. B. auf Kraftpapier

Wärmekissen einfach selber nähen

Du suchst nach einem schnellen Geschenk, das für den Beschenkten einen echten Mehrwert bietet? Du hast es gefunden!

Jeder, der eine Mikrowelle oder einen Backofen (oder sogar eine warme Heizung) besitzt, kann ein Körnerkissen verwenden.

Körnerkissen nähen: Anleitung für Anfänger



Wofür ist ein Körnerkissen gut?

Körnerkissen sind was Wunderbares! Sie spenden eine angenehme Wärme, die bei Rückenschmerzen, Bauchkrämpfen oder Verspannungen wahre Wunder wirkt.

Aber auch kühl angewendet entfaltet das Kissen seine wohltuende Wirkung bei Kopfschmerzen, Verstauchungen, Prellungen und vielem mehr.

Ein mit Körnern oder Kernen gefülltes Wärmekissen wird nicht so heiß wie eine Wärmflasche. Die Verbrühungsgefahr ist also geringer.

Gleichzeitig kühlt ein Wärmekissen zwar schneller ab als eine Wärmflasche, wird dabei aber nicht so kalt. Es kühlt auf Umgebungstemperatur ab. Das fühlt sich auch nach dem Aufwachen viel angenehmer an als eine Wärmflasche.

Mehr für Nähanfänger





Aber wo ist eigentlich der Unterschied zwischen einem Körner- und einem Kernekissen?

Körnerkissen selber nähen: Womit befülle ich das Kissen?

Ein Körnerkissen wird, wie der Name schon sagt, mit Körnern gefüllt. Dabei greift man wegen der geringeren Schadstoffbelastung am besten auf Bio-Füllungen zurück.

Für ein Körnerkissen eignen sich folgende Körnerarten:

- [Dinkel](#)
- [Weizen](#)
- [Roggen](#)
- [Hirse](#)
- [Buchweizen](#)

Auch Ölsaaten lassen sich gut für Entspannungskissen verwenden:



- [Rapssamen](#)
- [Leinsamen](#)

Die verschiedenen Füllungen entfalten unterschiedliche Wirkung. Am besten probierst du aus, was du dabei für dich persönlich als angenehm empfindest.

Körnerkissen für Nacken und Rücken nähen

Besonders beliebt ist die wohltuende Wärme der Körnerkissen bei Rücken- und Nackenbeschwerden. Die abgegebene Wärme fördert die Durchblutung und soll dabei helfen, Verspannungen zu lösen und Schmerzen zu lindern.

Inhalt Kernekissen selber nähen

Wärmekissen einfach selber nähen

Wofür ist ein Körnerkissen gut?

Kerne sind in diesem Fall tatsächlich Obstkerne. Diese bringen neben der angenehmen Wärme auch einen wunderschönen Duft nach Obstküchen, Gebäckem und purer Kuscheligkeit mit.

Welcher Stoff für was? Große Übersicht mit 150 Stoffarten

Jeans reparieren: So kannst du Löcher in Hosen flicken

Bündchen annähen: Anleitung und Tipps

Mein persönlicher Favorit sind Kirschkerne, die, wie ich finde, die Wärme besonders angenehm abgeben. Super übrigens auch als schneller Wärmflaschen-Ersatz bei kalten Füßen. Die Wärme hält zuverlässig, bis ich eingeschlafen bin. 😊

Körnerkissen nähen: Warm & kalt wohltuend

Beanie nähen in 15 Minuten: Bildanleitung und gratis Schnittmuster

Matratzenstich nähen: So gelingt die perfekte Zaubernaht

Für ein Kernekissen eignen sich folgende Kernearten:

Einfache Sachen nähen: Anleitungen für Anfänger

Kosmetiktasche nähen: Mehr als 30 schöne Kulturbeutel-Anleitungen

• [Kirschkerne](#)

Nähen

• [Traubenkerne](#)

Wärmekissen für Kinder nähen

• [Zwetschgenkerne](#) (bekommt man leider nur selten)

Körnerkissen selber nähen: Womit befülle ich das Kissen?

Körnerkissen für Nacken und Rücken nähen

Kernekissen selber nähen

Wie nähe ich ein Körnerkissen?

Wie nähe ich ein Körnerkissen?

Körnerkissen nähen: Bildanleitung

Häufig gestellte Fragen

Im Grunde nähst du einfach zwei Rechtecke rechts auf rechts zusammen. Nach dem Verstürzen durch eine kleine Wendeöffnung werden vier Fächer oder Kammern abgeteilt und das Kissen befüllt.

Ein Körnerkissen ist also das perfekte Projekt für Anfänger.

Du kannst das Körnerkissen nicht nur für Kinder nähen sondern auch **mit** Kindern: Das Körnerkissen kommt ohne Rundungen aus. Es werden nur gerade Nähte genäht. 😊

Welcher Stoff eignet sich für das Körnerkissen?

Geeignet sind alle nicht-elastische Stoffe wie:

- [Baumwoll-Webware](#) (z. B. [Chambray-Stoffe](#) oder [Kokka-Stoffe](#))
- [Leinstoffe](#)
- [Canvas](#)

Sehr schön wirken übrigens [ausdruckstarke Baumwoll-Prints](#).

Label für die Körnerkissen drucken

[Hier kannst du dir schöne Label](#) für deine selbst genähten Körnerkissen herunterladen.



Drucke sie auf [Kraftpapier](#) aus und hänge sie an das Körnerkissen. Auf diese Weise hat der Beschenkte direkt eine Anleitung, wie das Kissen verwendet wird.

Was brauche ich um ein Körnerkissen zu nähen?

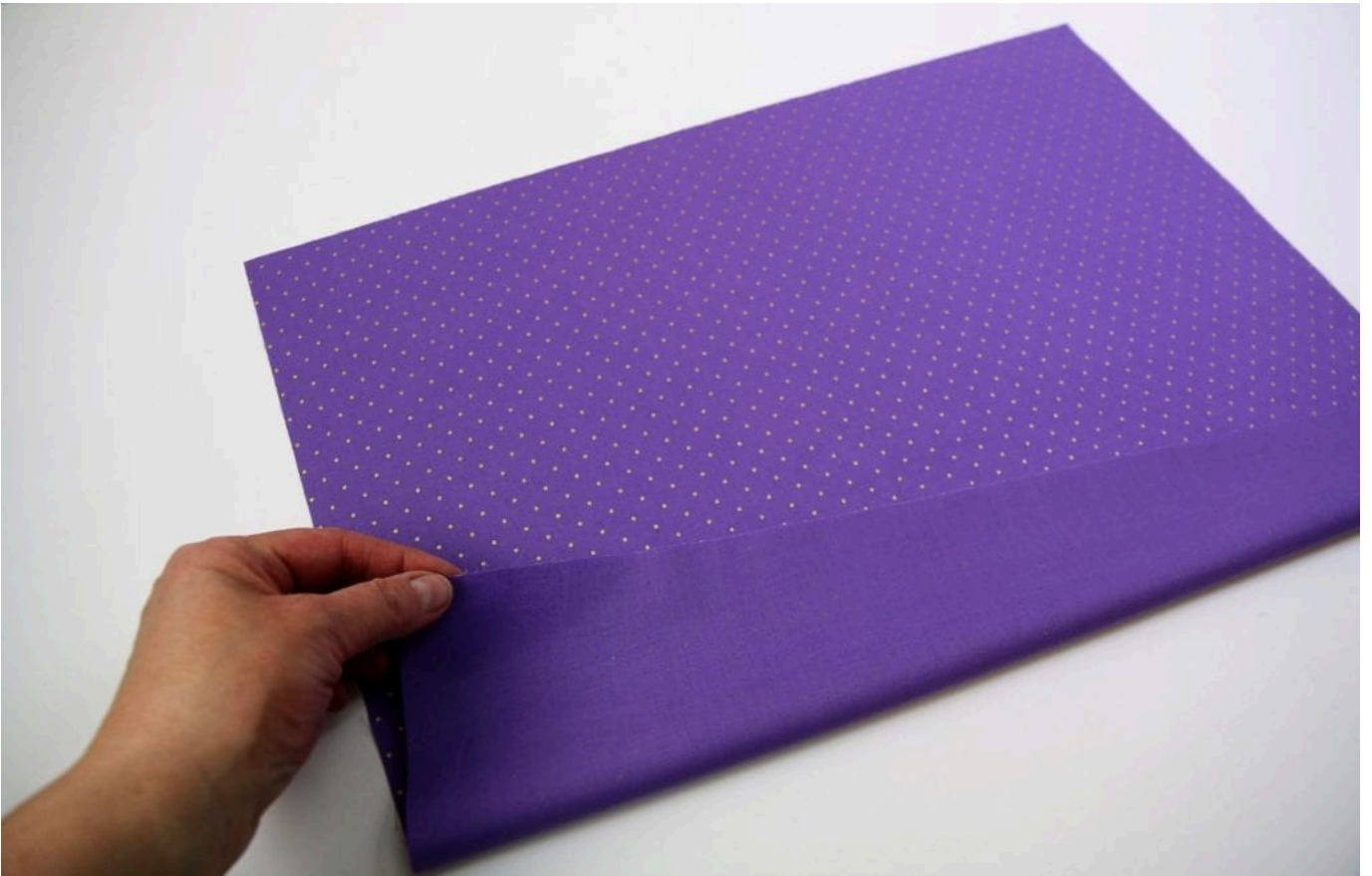
- 52 x 42 cm Baumwollstoff
- 800 g Körner oder Kerne
- Faden in Stoff- oder Kontrastfarbe
- [Rollschneider](#)
- [Stecknadeln](#)
- [Schere](#)
- [Nähmaschine](#)
- Trichter
- Waage

Körnerkissen nähen: Bilderanleitung

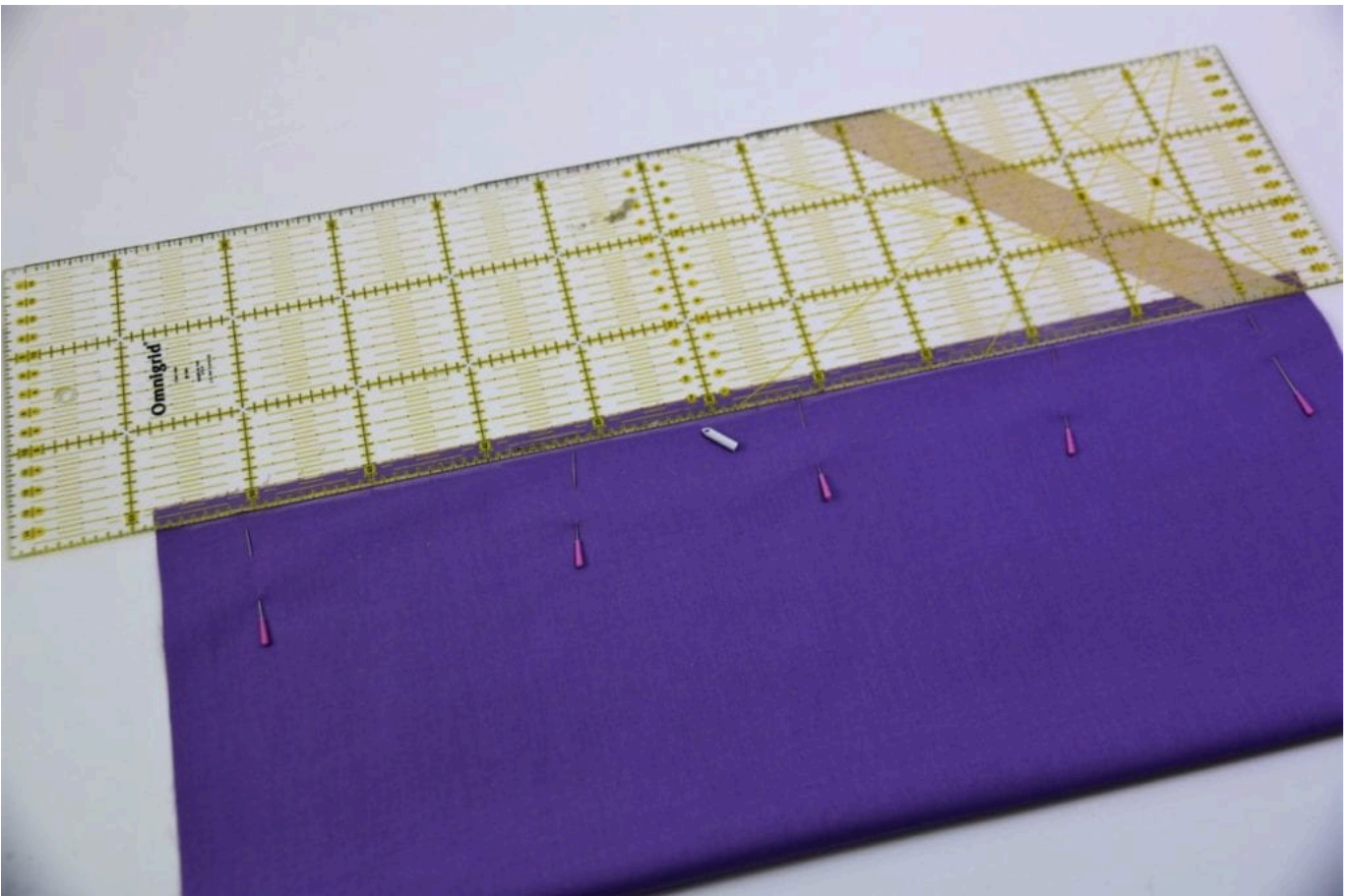


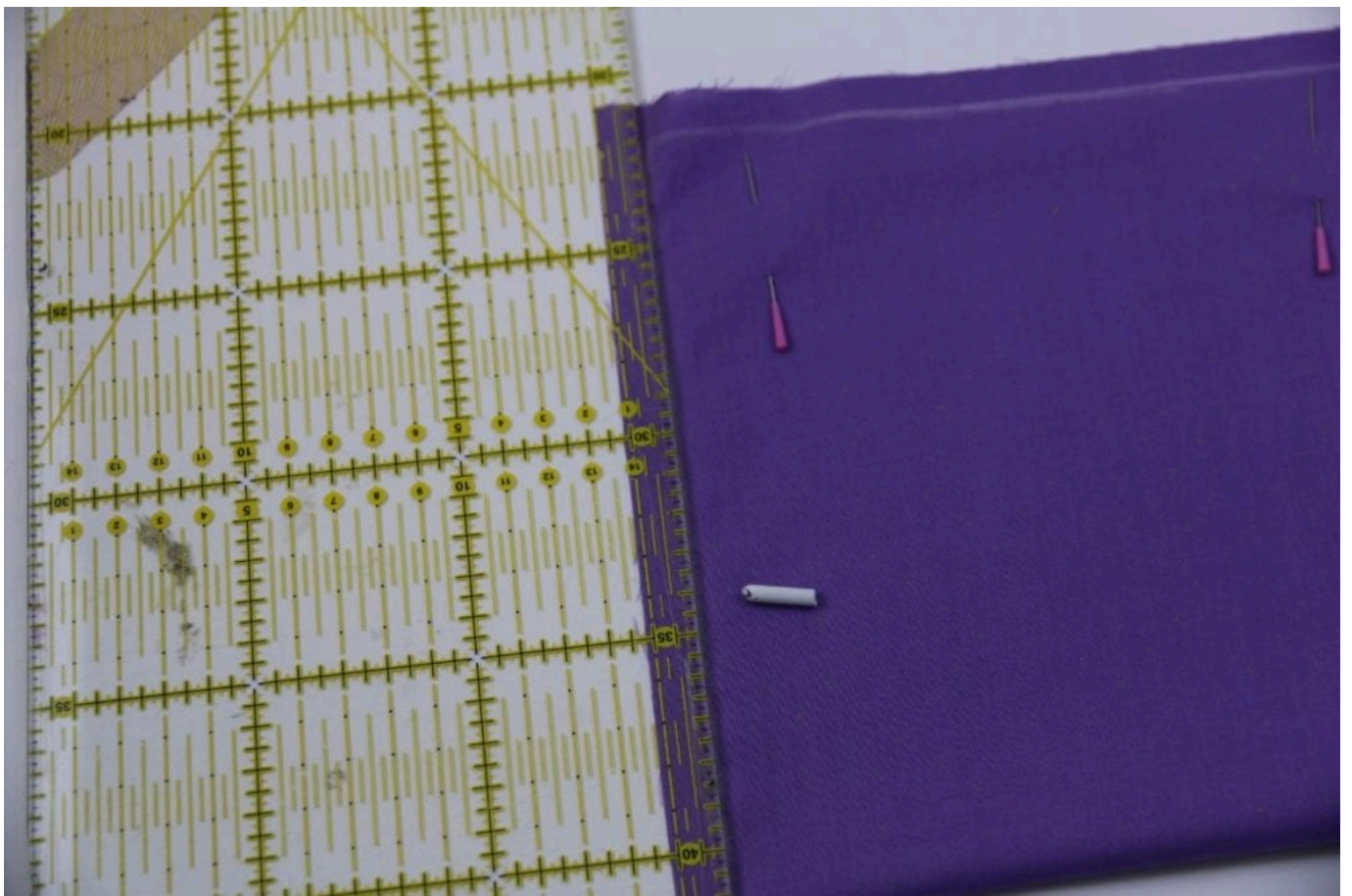
Falte die langen Stoffseiten rechts auf rechts zueinander und stecke sie bündig zusammen.



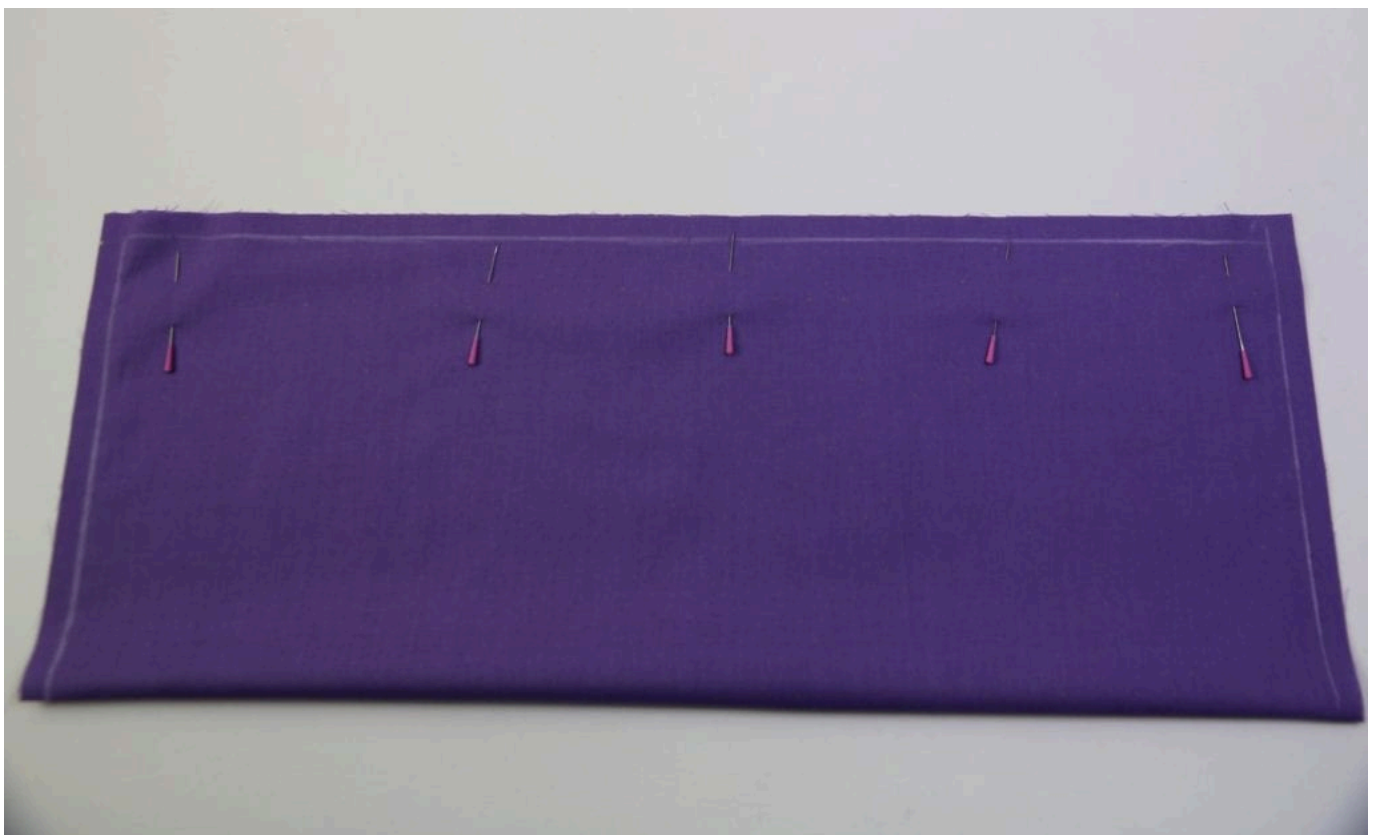


Markiere an den 3 offenen Seiten eine Nahtzugabe von 1 cm.



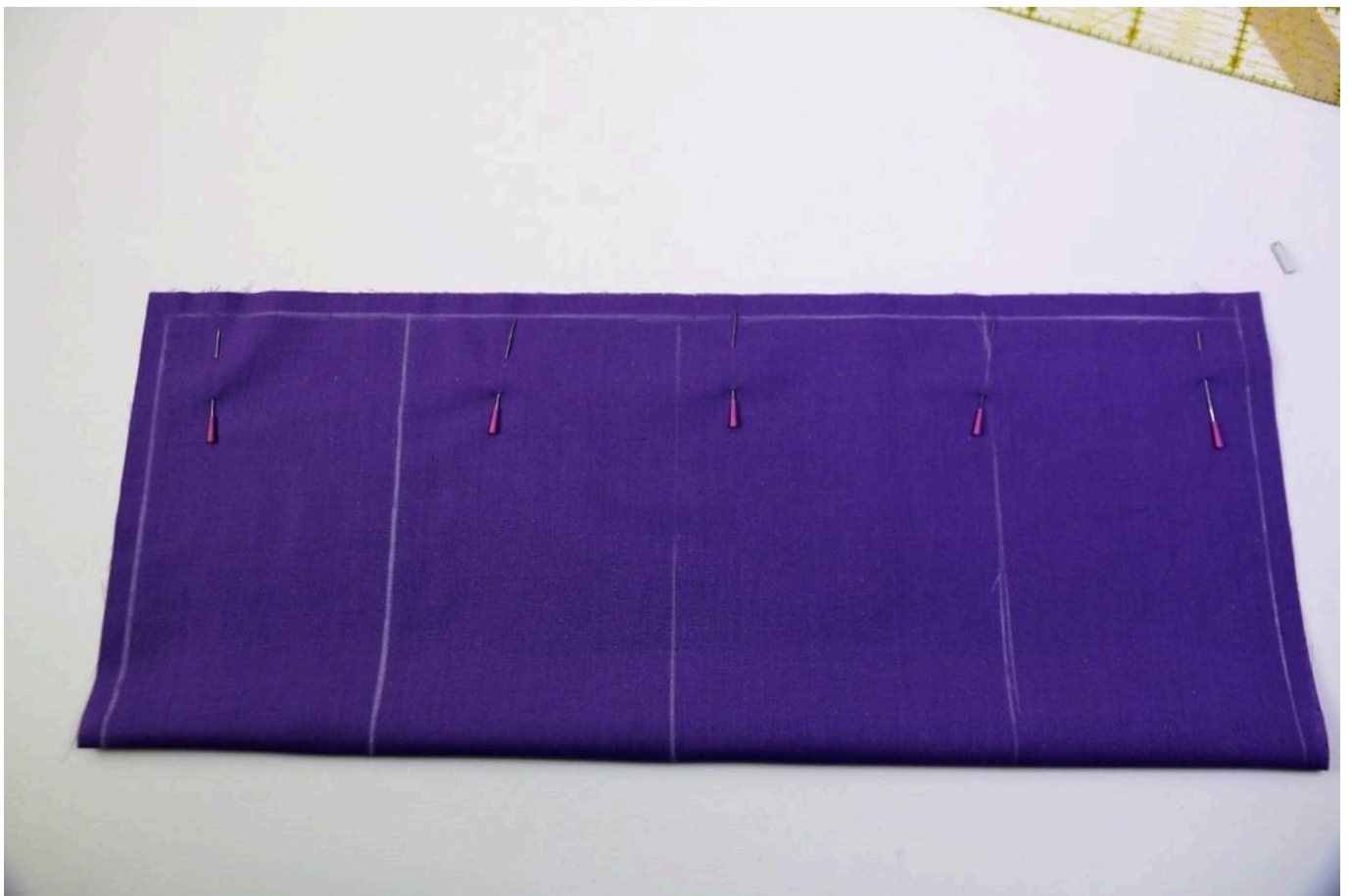
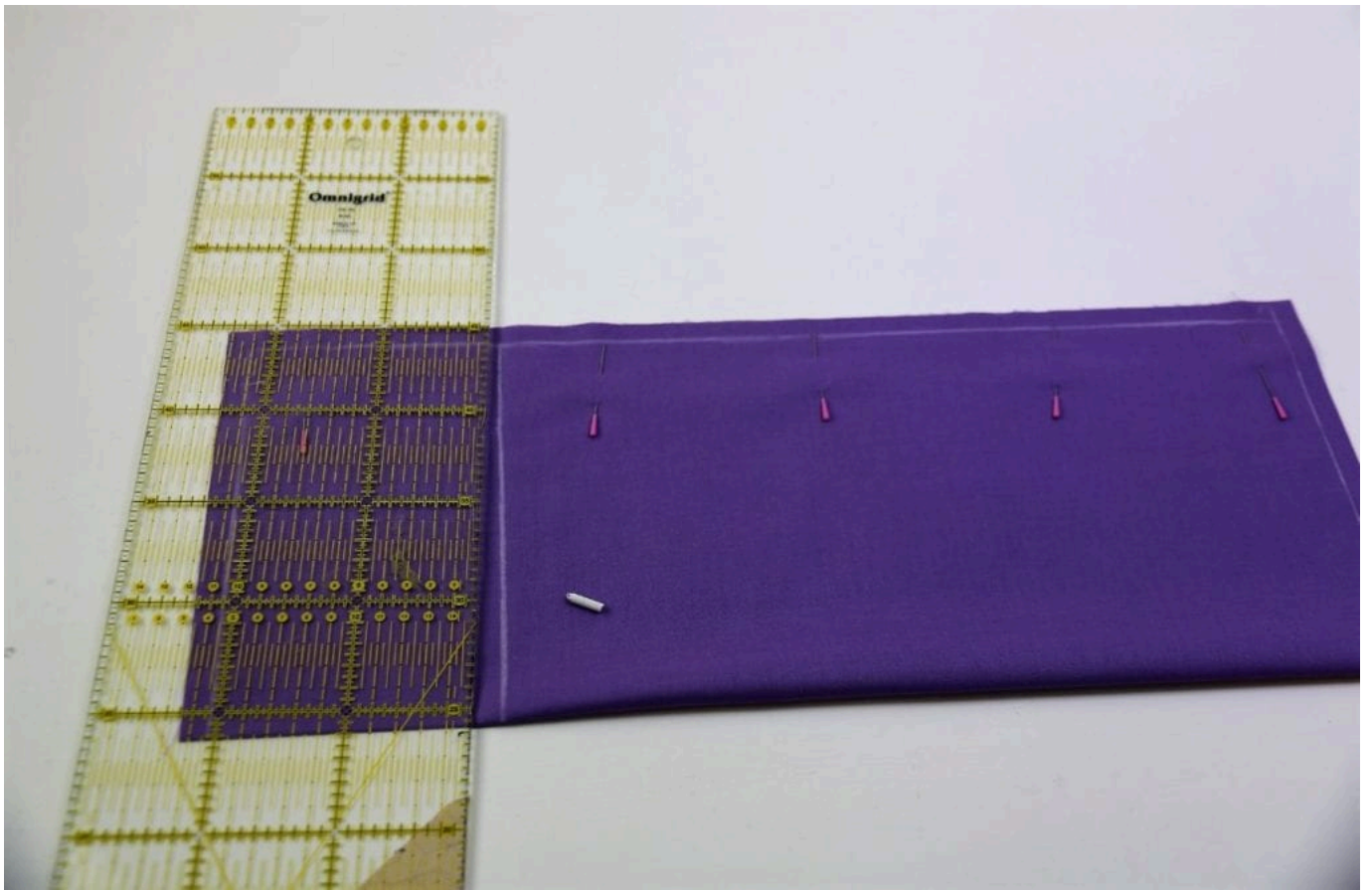


So sollte es jetzt aussehen:



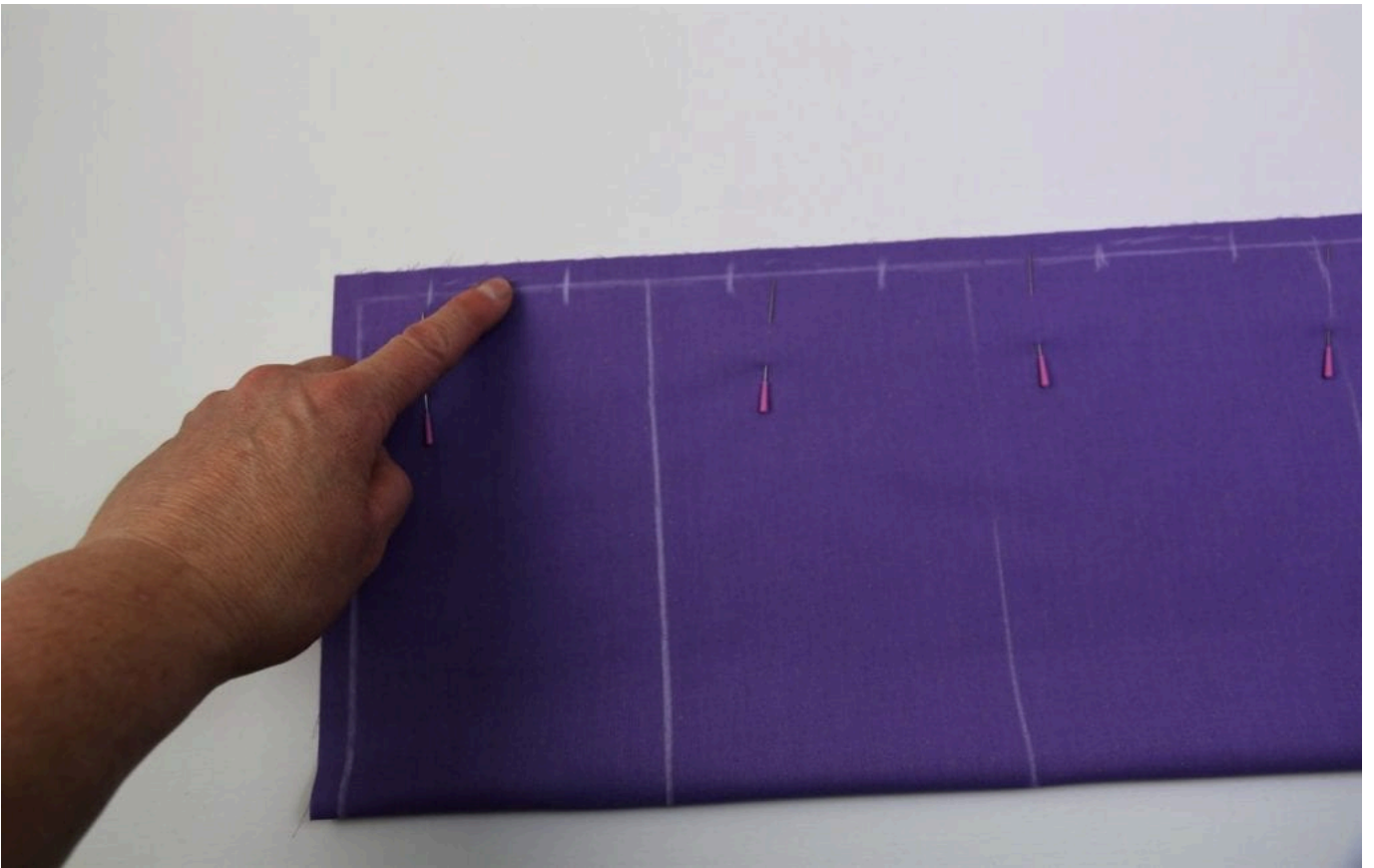
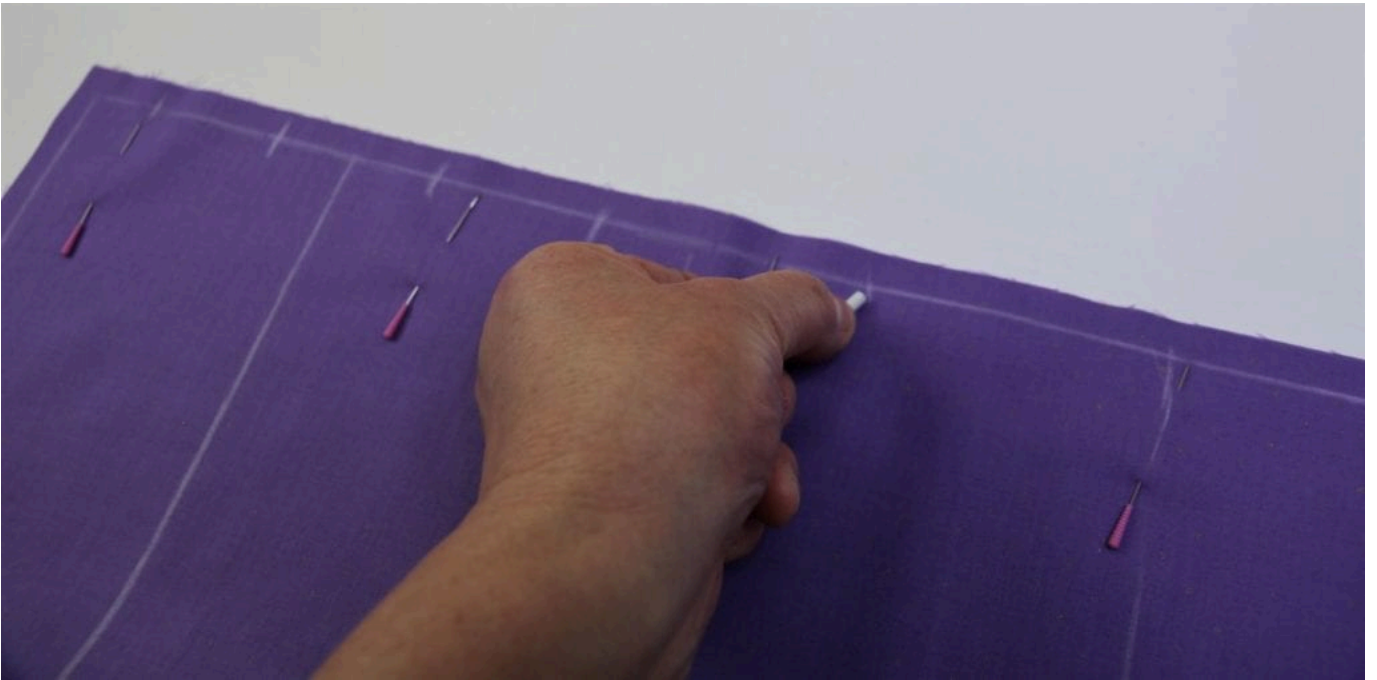
Unterteile die Innenfläche in 4 Fächer, jedes 12,5 cm breit.





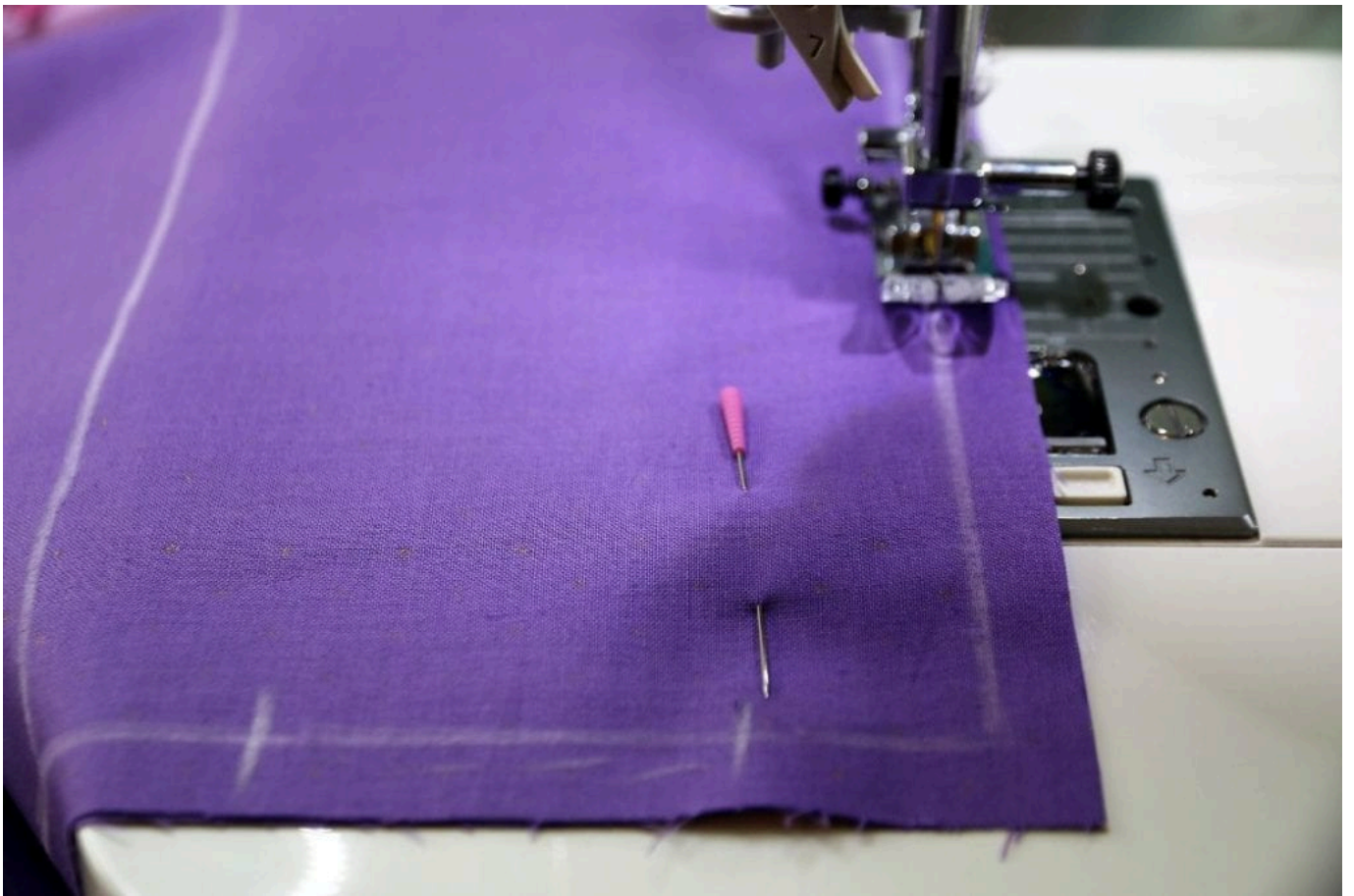
Markiere an der offenen Kante in der Mitte der Fächer eine kleine Öffnung, in die die Tülle deines Trichters passt.





Schließe die 3 offenen Kanten mit einem Geradstich. Die Einfüllöffnungen lässt du dabei frei.



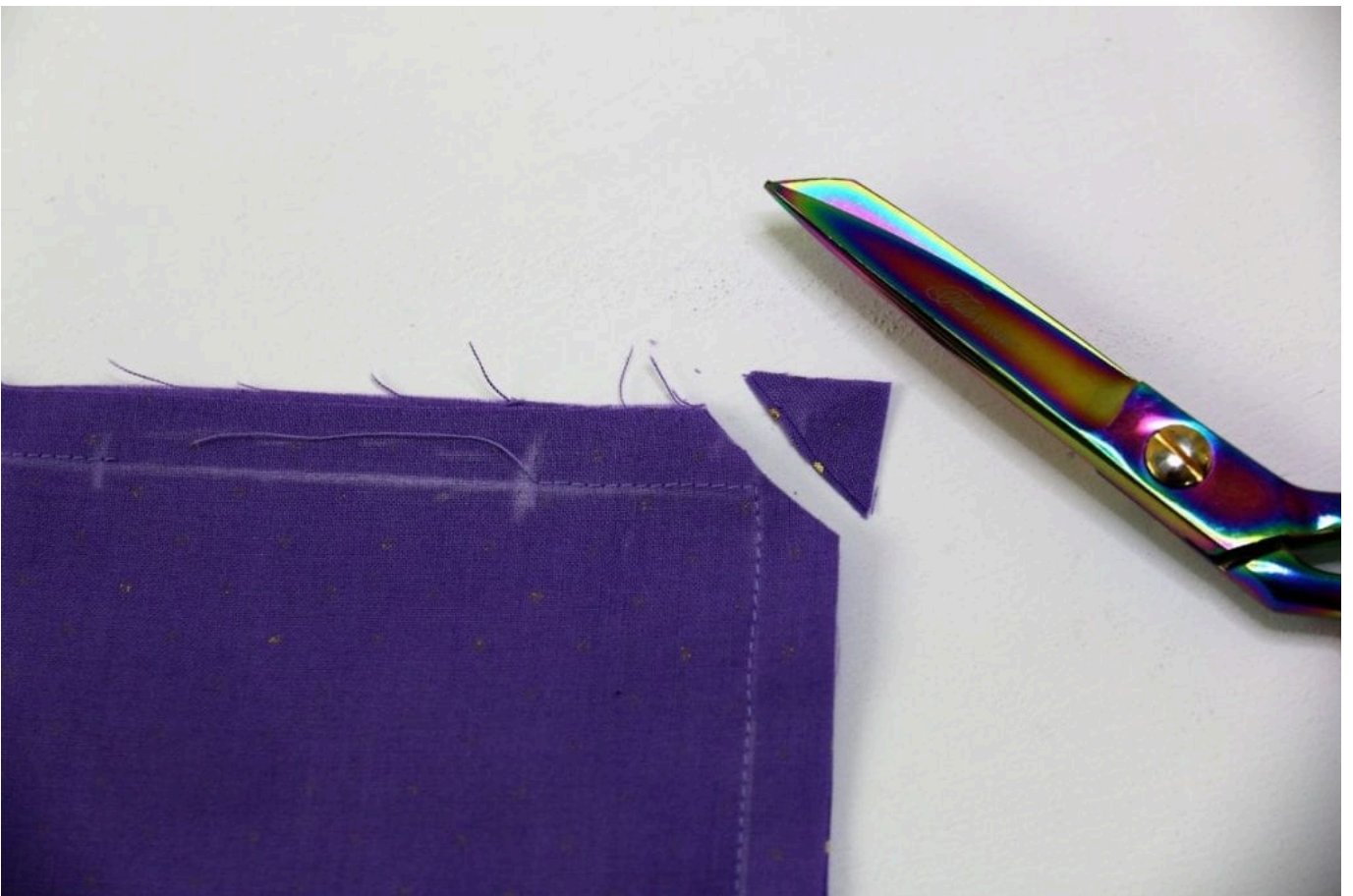


Wenn du an die Ecke kommst, lässt du die Nadel unten, drehst den Stoff und nähst weiter.





Kürze die Nahtzugaben an den Ecken diagonal ein ohne die Naht zu verletzen.



Büggle die Nahtzugaben auseinander, dann lässt sich das Kissen besser ausformen.





Büggle dabei auch die Nahtzugaben an den Einfüllöffnungen sauber 1 cm um.



Wende das Kissen durch eine der Einfüllöffnungen.



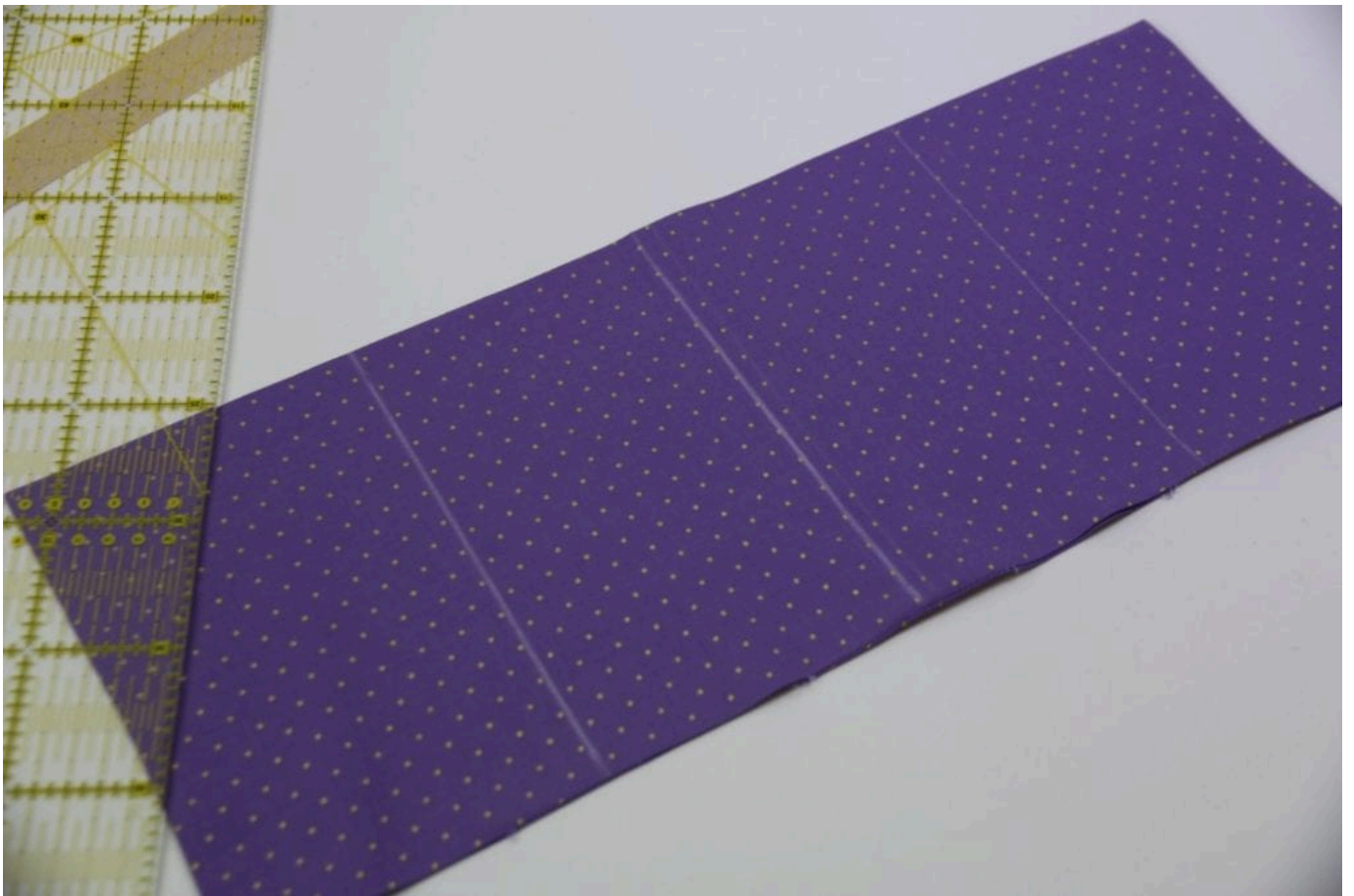


Forme die Nähte gut aus und bügtele das Kissen.



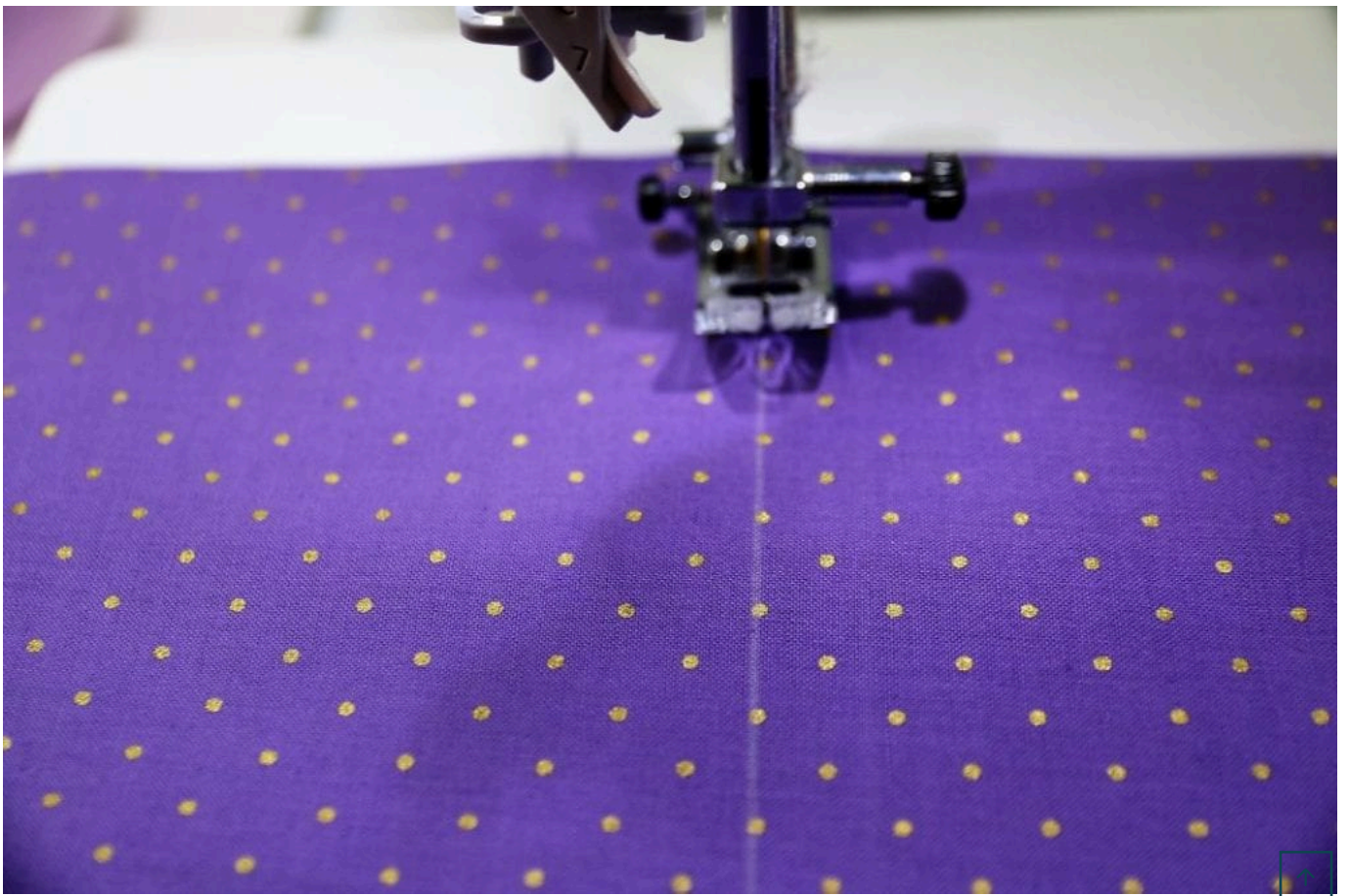
Zeichne von der rechten Seite noch einmal die 12,5 cm breiten Fächer an.





Nähe sie mit einem Geradstich ab.

Anfang und Ende der Naht werden gut verriegelt.





Wiege 4 x 200 g Füllung ab und gebe sie in die Fächer.





Verschließe die Fächer mit Stecknadeln, sodass du die Öffnungen anschließend gut zunähen kannst.





Nähe die Kante mit den Öffnungen mit einem Geradstich knappkantig ab.



Fertig! 😊





Wenn du magst, kannst du jetzt noch einen passenden Bezug für das hübsche Körnerkissen nähen. Dafür eignet sich zum Beispiel meine Anleitung für eine [Kissenhülle mit Reißverschluss](#). Du kannst den Bezug natürlich auch wie mein [Zirbenkissen](#) (ebenfalls ein tolles Geschenk!) mit einem schicken [Burrito-Bezug](#) versehen.

Mein Tipp: Näh doch einfach einen [Kissenbezug mit Wärmflaschenfach](#), in das du das erwärmte Kissen packen kannst. 😊

Happy simple sewing.

deine Sabine





Häufig gestellte Fragen

Kann man Körnerkissen waschen?

Das kommt auf die Füllung an. Während man Kirschkerne gut mit der Hand waschen kann, lassen sich Kissen, die mit Getreide gefüllt sind, nicht waschen. Daher empfehle ich dir, einen Bezug zu nähen.

Wie wird ein Körnerkissen im Backofen erhitzt?

Körnerkissen können auf einem Teller liegend in einem 100 – 150 Grad heißen Backofen erwärmt werden. Der Teller sollte dabei auf der unteren Schiene stehen. Dauer: 10 – 15 min.

Wie wird das Körnerkissen in der Mikrowelle erwärmt?

Je nach Anwendungsgebiet sollte das Kissen unter einer Mikrowellenhaube bei 400 – 600 Watt erwärmt werden. Dauer: 1 min.; danach kurz durchwärmen lassen, herausnehmen, durchkneten und ggf. noch einmal nachwärmen.

