

# Herzkissen Aktion



Die Zeitschrift **Anna** und **DaWanda** rufen gemeinsam zu der Herzkissenaktion auf – Frauen helfen Frauen.

Ein großes Herz aus buntem Stoff gefüllt mit Watte: Auf den ersten Blick ist dies sicherlich nichts Besonderes, aber diese Herzkissen sind für Frauen gedacht, die an Brustkrebs erkrankt sind. Es lindert den Wundschmerz, indem das Kissen unter den Arm geklemmt wird und so die Operationsnarbe schützt, die meistens in der Achselhöhle sitzt.

Der Monat Oktober ist weltweit offiziell dem Thema „Brustkrebs“ gewidmet und aus diesem Grund rufen wir unsere Leserinnen dazu auf, Gruppen zu gründen, die für brustkrebserkrankte Frauen Herzkissen nähen und diese dann Patienten in örtlichen Krankenhäusern und Brustkrebszentren mit einer persönlichen Nachricht schenken.

In Deutschland existieren bereits sehr viele Herzkissen Nähgruppen, aber die über 250 Brustkrebszentren brauchen eine ständige Versorgung mit Herzkissen.

Helfen Sie mit – mit einem kleinen Aufwand können Sie eine große Wirkung erzielen, Patientinnen in schweren Zeiten unterstützen und dabei noch Spaß beim Nähen innerhalb der Gruppe haben. Das Schnittmuster für die Herzkissen können Sie kostenlos unter <http://www.shop.oz-verlag.de/herzkissenaktion/> runterladen. Hier finden Sie auch eine Liste zertifizierter Brustkrebszentren innerhalb Deutschlands, die Sie zur Verteilung Ihrer Herzkissen kontaktieren können. Oder senden Sie uns einen frankierten und adressierten Rückumschlag an folgende Adresse: **OZ-Verlags GmbH, Herzkissenaktion, Römerstr. 90, 79618 Rheinfelden.** Wir sind gespannt über Ihre Eindrücke, Ihr Feedback, tolle Ideen für die Kissen oder Ihre Gruppennamen und freuen uns über die Einsendung von Bildern Ihrer Nähtreffen oder von der Übergabe an die örtlichen Krankenhäuser an folgende Adresse: [herzkissenaktion@oz-verlag.de](mailto:herzkissenaktion@oz-verlag.de)

Wir werden Ihre Erfahrungen und Bilder in einem Nachbericht der Zeitschrift Anna 12/2011 und auf DaWanda, dem Online-Marktplatz für Designer und Kreative, verarbeiten und hier natürlich auch die ersten 20 Gruppen vorstellen. Wir sagen DANKE und wünschen Ihnen viel Spaß und nette Kontakte.

## Die Firma **VBS** spendet Füllungen für 1.000 Kissen:

Den ersten 20 Gruppen, die sich mit Gruppennamen unter [herzkissenaktion@oz-verlag.de](mailto:herzkissenaktion@oz-verlag.de) oder unter **OZ-Verlags GmbH, Herzkissenaktion, Römerstr. 90, 79618 Rheinfelden** melden, sponsert VBS jeweils 50 Herzkissenfüllungen. Also zögern Sie nicht und schließen Sie sich in Gruppen für den guten Zweck zusammen.



### Anleitung für das Herzkissen:

- Am besten verwenden Sie Stoffe, die angenehm anzufassen sind – 100 % Baumwolle, Fleece, Mikrofaser, Flanell oder Samt. Der Stoff sollte jedoch bei 40° C waschbar sein. Es können auch verschiedene Stoffe verwendet werden. Probieren Sie einfach schöne und fröhliche Kombinationen aus.
- Das Herzmuster auf Pappe oder Folie übertragen und ausschneiden. Die Nählinie ist gestrichelt eingezeichnet, es muss also keine Nahtzugabe zugegeben werden. Kleine Größenveränderungen bis 1 cm sind nicht tragisch.
- Zwei Stoffstücke rechts auf rechts legen. Die Schablone auf den Stoff legen und die Herzform aufzeichnen. Das Herz ausschneiden und entlang der Nählinie bis auf die Wendeöffnung zusammennähen. Achtung: Die Wendeöffnung darf durchaus 10 cm groß sein, damit sich die Watte später gut hineinstopfen lässt.
- Vor dem Wenden die Nahtzugabe an den oberen Herzrundungen und in der Mitte zwischen den beiden Bögen etwas einschneiden, damit sich keine Falten bilden. Die Nahtzugabe an der Spitze unten gerade bis kurz vor der Naht abschneiden.
- Das Herz wenden und wichtig: mit genau 170 g waschbare Füllwatte füllen. Das Herz darf weder zu weich noch zu hart sein, da sonst der Schmerz nicht gelindert, sondern verstärkt wird.
- Nun die Wendeöffnung zusammennähen.

### „Mit gutem Beispiel voran“

Das haben wir uns auch gedacht und haben natürlich auch eine Gruppe in unserem Unternehmen zum Nähen von Herzkissen gegründet. Zu zehnt haben wir innerhalb von 3 Stunden mit viel Spaß insgesamt 30 Herzkissen genäht. Diese werden wir nun einem regionalen Brustkrebszentrum schenken und wünschen den Frauen hiermit alles Gute und gute Besserung. Vielen Dank auch an VBS für die gesponserten Herzkissenfüllungen.

Und natürlich haben wir denselben Wunsch, wie auch die dänische Krankenschwester Nancy Friis-Jensen, die die Idee zu diesen Herzkissen aus den USA nach Europa gebracht hat.

„Mein Anliegen ist es, dass alle Patienten ein Herzkissen bekommen, die es benötigen. Mein Traum ist es, dass es in Zukunft keine Patienten mehr gibt, die es benötigen.“