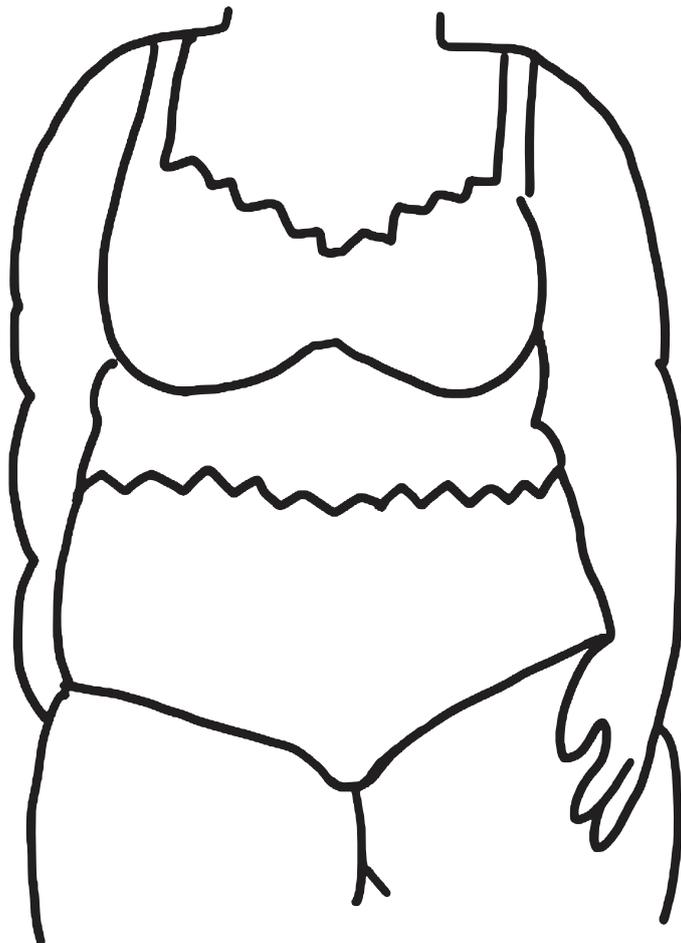


Der Idealkörper  
ist das Symbol für alles,  
was von Frauen  
erwartet wird.



Teile deine Stickereien  
unter #wutsticken und  
#AbschaffungderProblemzonen!

Mehr Informationen zum Buch:  
[www.Abschaffungderproblemzonen.de](http://www.Abschaffungderproblemzonen.de)

## Material

Zum Übertragen des Musters:

Bleistift oder Tintenroller Pilot Frixxion (die Linien verschwinden beim Bügeln) oder Bügelmusterstift und Butterbrotpapier

Zum Sticken:

Sticktwist, kleine Schere, Sticknadel mit Spitze (z. B. Chenille Nr. 18), ggf. Stickrahmen und natürlich einen Untergrund zum Besticken.

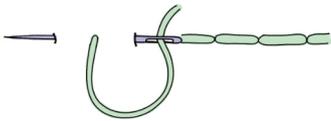
## Sticken

Stickgarn etwa 40 cm lang abschneiden. Sticktwist besteht aus 6 Einzelfäden, zum Sticken wird er geteilt und es wird nur mit 3, manchmal mit 2 Fäden zusammen gestickt. Das Fadenende auffächern, in zweimal 3 Fäden teilen und vorsichtig auseinanderziehen, sodass zwei 3fädige Stränge entstehen. Den Faden zwischen den Fingern glattstreichen und in die Nadel einfädeln. In das andere Ende einen Knoten machen.

Den Stoff mit der Vorzeichnung über den inneren Reifen des Stickrahmens legen und den äußeren Reifen darüberlegen. Aufpassen, dass der Stoff glatt liegt und nicht verzogen wird. Die Schraube anziehen – der Stoff wird zwischen beiden Reifen festgeklemmt.

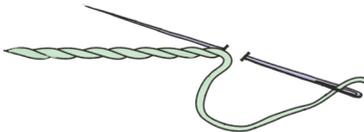
Wenn der Faden zuendegeht, die letzten Zentimeter auf der Rückseite in den vorigen Stichen vernähen.

### Steppstich (Rückstich)



Eignet sich gut für die Schrift und für zarte Umrisslinien. Von rechts nach links sticken: Nach oben stechen, etwa 5 mm nach rechts gehen, nach unten stechen und ein Stück vor dem ersten Stich wieder nach oben stechen. Nach rechts gehen und da, wo die Nadel zuletzt nach oben kam, nach unten stechen, etwa 1 cm links davon wieder hinaufkommen.

### Stielstich



Für kräftigere Umrisse. Von links nach rechts sticken: Nach oben stechen und ca. 1 cm rechts davon wieder nach unten stechen. Ungefähr auf der Mitte des ersten Stiches knapp darüber wieder nach oben stechen. Etwa 1 cm rechts davon nach unten stechen, etwa bei der Mitte des vorigen Stiches wieder nach oben kommen usw.

### Kettenstich

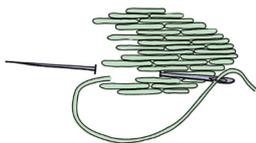


Für kräftige Konturen oder zum Ausfüllen von Flächen, wenn mehrere Reihen dicht nebeneinander gestickt werden. Von rechts nach links sticken. Nach oben stechen, die Fadenschleife mit dem linken Daumen oben festhalten und an der gleichen Stelle wie vorher wieder nach unten stechen. Etwa 4 mm entfernt wieder nach oben stechen, die Fadenschleife unter die Nadelspitze legen und den Stich nicht zu stark anziehen. Innerhalb der Schlinge an der vorigen Ausstichsstelle wieder einstechen.



Die Kettenglieder können auch einzeln verteilt oder als kleine Blüten gestickt werden (Margeritenstich), dann wird die Garnschlinge mit einem kleinen Stich am Ende befestigt.

### Plattstich



Zum Ausfüllen von Flächen. Von rechts nach links oder von links nach rechts sticken und an einer Kante der Fläche anfangen. Die Fläche mit unterschiedlich langen, dicht nebeneinander liegenden Stichen füllen.

Sticken ist wie Malen, nur mit Nadel und Faden, es gibt kein Richtig und Falsch – also experimentiert und findet euren eigenen Stil!

Nehmt den Faden auf, bildet Banden und zeigt eure bestickten Einkaufsbeutel, Sofakissen oder Kleidungsstücke mit den Hashtags [#abschaffungderproblemzonen](#) und [#wutsticken](#) bei Instagram und Twitter, damit wir uns finden!

Das Buch „Abschaffung der Problemzonen“ gibt es überall im Buchhandel.

Leseprobe + Bestellmöglichkeit:  
[texte-und-textilien.de](http://texte-und-textilien.de)

