

## Anleitung für ein Upcycling-Rückenpolster

### Das brauchen Sie

- Halstücher, Schals, Schultertücher
- 10 m Textilgarn  
z.B. aus alten Spannbettlaken oder T-Shirts
- Maßband
- Schere
- Nähmaschine oder Nadel und Faden
- Gitterdraht
- Seitenschneider
- 2 Nägel oder Schrauben



### Und so geht's

Für den Zopf benötigen Sie etwa drei gleich dicke Stränge aus Tüchern. Jeder Strang sollte nicht länger als 1,5 Meter sein, weil das Flechten sonst schwierig wird. Oft sind die Tücher ungleich breit, lang und dick. Um diesen Unterschied auszugleichen, können Sie die Tücher in ca. drei bis vier Zentimeter dicke Streifen schneiden - je nach Dicke der anderen Stoffe.

1. Verbinden Sie die einzelnen Tücher fest miteinander, indem Sie die jeweiligen Enden übereinanderlegen und vernähen.
2. Flechten Sie nun einen festen Zopf.
3. Sobald ein Tuch eingeflochten ist, nähen Sie ein neues an, um den Strang fortzusetzen. Das geht auch mit Nadel und Faden. So erhalten Sie einen sehr langen Zopf, den Sie zum Beispiel in Schlaufen legen können.
4. Schneiden Sie nun das Drahtgitter für die Unterlage zu. Messen Sie dafür die Rückenlehne aus. Mein Tipp: Markieren Sie die Fläche an den Ecken mit farbigen Bändern, damit die Begrenzung der Fläche gut sichtbar ist. lassen Sie am oberen Ende rund 40 Zentimeter Drahtgitter zusätzlich überstehen, damit es als zusätzliche Fixierung über die Rücklehne gebogen werden kann.
5. Stellen Sie nun das Textilgarn her. Dazu den Stoff in etwa 2 bis 3 Zentimeter breite Streifen schneiden und mit dem Daumnagel fest über die Streifen ziehen, damit es sich zu einem Band formt. Dadurch rollen sich die Schnittkanten nach innen und sind nicht mehr sichtbar.
6. Ein Ende des Zopfs am oberen Ende des Drahtgitters mit dem Textilband befestigen und dann reihenweise arbeiten, bis der gesamte Zopf verbraucht ist. Umschlingen Sie dabei alle 10 cm einen Strang des Zopfes mit dem Band und verknoten es fest am Gitter. Die Knoten sind auf der Rückseite und deshalb nicht mehr sichtbar.
7. Bringen Sie nun zwei Nägel oder Schrauben an der Rückseite der Rückenlehne an, um das Verrutschen des Polsters nach links oder rechts zu verhindern.