

**Zeitschrift:** Appenzeller Kalender  
**Band:** 299 (2020)

**Artikel:** Warme Socken gegen kalte Füsse  
**Autor:** Steiner, Yvonne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-880586>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 19.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Warme Socken gegen kalte Füsse

YVONNE STEINER

## Material:

- Sockenwolle
- 1 Spiel Stricknadeln  
(Bambus oder Holz)  
Nr. 3

Größenangaben in  
dieser Anleitung für  
Schuhgrösse 43



Bild: Marcel Steiner

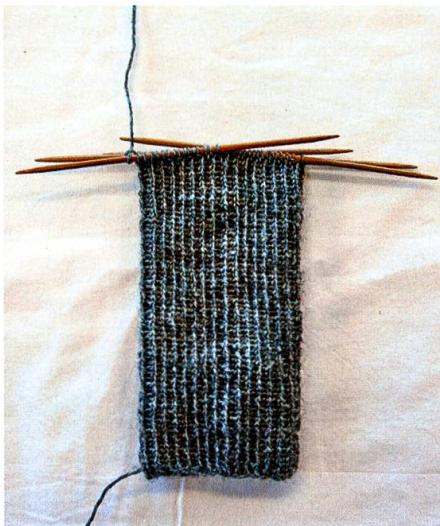
Viele erinnern sich nur ungern ans Sockenstricken im Handarbeitsunterricht. Es ist ja auch nicht ganz einfach. Und bei den Schlüsselstellen Käppchen, Rist- und Schlussabnehmern ist fernsehen nicht empfehlenswert. Doch

die Konzentration lohnt sich: Warme Füsse sind mit unseren Socken garantiert.

Für unsere Socken verwenden wir 1 Strange 100 % Schurwolle von Lang Yarns Super Soxx Nature 4Ply à 100 Gramm. Die

Wolle lässt sich mit Feinwaschmittel ohne Weichspüler bei 40 Grad waschen. Selbstverständlich kann man auch eine andere Wolle wählen.

## Schritt für Schritt:



*Rohr.*



*Ferse.*



*Käppchen.*

**Rohr:** Auf den 4 Nadeln je 16 Maschen anschlagen, 1 rechts, 1 links stricken, bis das Rohr 15 cm lang ist. Es kann je nach Wunsch auch länger oder kürzer gemacht werden. Dann 10 Runden rechts stricken bis zum Beginn der Ferse.

**Ferse:** wird mit den Maschen der ersten und letzten Nadel gestrickt = 32 Maschen. Bei Beginn auf der Vorderseite rechts stricken und die letzte Masche links abheben, wenden. Auf der Rückseite die erste und die zweite Masche rechts stricken, übrige Maschen links stricken bis zur drittletzten. Die zweitletzte rechts stricken und die letzte links abheben, wenden und so weiter. Durch die rechten Maschen am Rand auf der linken Seite entstehen die sogenannten Seitennähtchen, die abgehobenen Maschen bilden die Randschlingen. Für die ganze

Ferse benötigen wir 14 Seiten-nähtchen und Randschlingen. Die Ferse endet in der Mitte der Vorderseite.

**Käppchen:** 16 Maschen breit ist unser Käppchen, auf beiden Seiten werden je 8 Maschen abge-nommen, so dass eine Wölbung für die Ferse entsteht. Von der Mitte der Vorderseite 7 Maschen rechts stricken, die 8. Masche über die 9. Ziehen (überzogenes Abnehmen), wenden, wobei auf der rechten Seite der Nadel noch 7 Maschen sind. 1. links abheben, dann 14 Maschen links stricken, die 16. und 17. Masche links zusammenstricken, wen-den, wobei auf der rechten Seite der Nadel auch hier noch 7 Ma-schen sind. Auf der Vorderseite 1. Masche rechts abheben, bis eine Masche vor der entstande-nen Lücke rechts stricken. Über-zogenes Abnehmen mit der Ma-

sche vor und nach der Lücke, wenden. So weiterfahren, bis nur noch 16 Maschen auf der Nadel sind. Das Käppchen ist auf der Mitte der Vorderseite fertig.

**Aufstricken der Randschlin- gen**, die wir beim Stricken der Ferse erzeugt haben: Eine zusätzliche Nadel nehmen und die 8 Maschen rechts stricken. Nun beginnt das Aufnehmen der Randschlingen. Die Verbin-dungsmasche zuoberst nicht aufnehmen. Dann die beiden Glieder der 14 Randschlingen links aufstricken. Auf der neuen Nadel sind nun 22 Maschen. Die beiden Nadeln mit je 16 Ma-schen, die nun folgen, rechts stricken. Mit einer neuen Nadel die 14 Randschlingen von unten links aufstricken, dann die Käppchenmaschen rechts stricken, so dass nun auf der 4. Nadel eben-falls 22 Maschen sind.



*Aufstricken der Randschlingen.*



*Ristabnehmen.*



*Schlussabnehmen.*

Bilder: Marcel Steiner

**Ristabnehmen:** Zuerst zwei Runden stricken (von nun an alles rechts stricken bis zur Sockenspitze). Die Ristabnahmen werden am oberen Ende der Randschlingen (vom Fuss aus gesehen) gemacht: Am Ende der 1. Nadel werden die beiden letzten Maschen rechts zusammen gestrickt, am Beginn der 4. Nadel wird die 1. Masche über die 2. gezogen (überzogenes Abnehmen). Beim Übergang von der 1. zur 2. und von der 3. zur 4. Nadel darauf achten, dass keine Lücken zwischen den Maschen entstehen (Wolle satt anziehen). Immer 2 Runden zwischen den Abnahmenrunden stricken, bis es auf der 1. und 4. Nadel nur noch je 16 Maschen hat. Um sicher zu sein wegen der Weite der Socken, hilft anprobieren. Je nachdem kann die Zahl der Ristabnahmen angepasst werden.

**Schlussabnehmen:** Das Fussstück wird mit den 4 mal 16 Maschen so lange gestrickt, bis die kleine Zehe des künftigen Trägers von der Socke gedeckt ist. Bei Schuhnummer 43 sind das etwa 28 cm. Wer hat, kann einen einfachen Wollfaden, ein sogenanntes Fächtli, mitstricken, um die Spitze zu verstärken. Das Schlussabnehmen beginnt bei unserer Socke mit einer 5er-Runde: Die 1. Masche der 1. Nadel wird über die 2. Masche gezogen, dann werden 5 rechte Maschen gestrickt, dann folgt wieder 1 überzogenes Abnehmen, so fortfahren bis zum Ende der 4. Nadel. Es folgen 5 Runden rechts, danach dasselbe Vorgehen mit 4, 3, 2 und 1 Masche mit je gleich vielen Zwischenrunden, dabei die Zahl der Stricknadeln reduzieren, so dass man angenehm arbeiten kann. Den Abschluss machen wir mit einem

Gang ohne Zwischenmaschen (0er-Abnehmen). Nach diesem Abnehmen ein gut 20 cm langes Stück Wolle stehen lassen und vom Knäuel abschneiden, die restlichen Maschen mit einer Wollnähnadel von den Stricknadeln nehmen, den Faden ein zweites Mal durch diese Maschen ziehen und fest zusammenziehen, damit die Socke vorne gut verschlossen ist. Dann mit der Wollnähnadel den Faden auf der Sockeninnenseite verstauen. Fertig ist die erste Socke, die zweite wird genau gleich gestrickt.