

Nähanleitung Mund-Nase-Maske

Diese Mund-Nase-Maske schützt dich nicht vor Viren. Aber du kannst dein Gegenüber schützen und ihm zeigen, dass du Rücksicht nimmst.

In einer ehrenamtlichen Aktion fertigt der Bettringer Bürgerverein e.V. Mund-Nase-Masken nach dieser Anleitung von Moni Schneider. Nachgenäht, fotografiert und gestaltet wurde diese Anleitung von creaResa (www.crearesa.de). Diese ausführliche Schritt-für-Schritt Anleitung ist auch für Nähanfänger geeignet.

Im Internet sind viele weitere Anleitungen und auch Nähvideos für Mund-Nase-Masken erschienen. Auf Seite 6 findest du eine Linksammlung dazu.



Inhaltsverzeichnis:

Nähanleitung	Seite 2-5
Information	Seite 6
Links	Seite 6
Beileger	Seite 7
Schnittmuster	Seite 8-9

Das zeichnet die Maske aus:

- Fach für einen zusätzlichen Filter z.B. aus Kaffeefilter
- Möglichkeit einen Draht einzuschieben für einen besseren Halt
- schnelles Auf- und Abnehmen mit Gummis
- Nähen ohne Schrägband

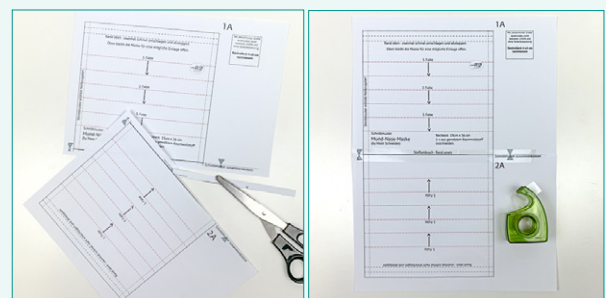


Das solltest du neben einer Nähmaschine bereitlegen: Faden, Maßband oder Lineal, Schere, Bleistift, Stecknadeln.

Schnittmuster für die Maske

Auf den Seiten 8-9 befindet sich ein **Schnittmuster für die Maske**. Im Schnittmuster sind alle Umschläge und Falten eingezeichnet. Wenn du mehrere Masken nähen willst, dann lohnt sich der Ausdruck, da du das Schnittmuster als Schablone verwenden kannst. Du kannst die Maske aber auch ohne Schnittmuster nähen.

Achte beim Ausdrucken des Schnittmusters darauf, dass du dieses in der „tatsächlichen Größe“ ausdruckst und nicht skalierst (100% und ohne Seitenanpassung). Messe auf deinem Ausdruck das 4 x 4 cm Quadrat mit einem Lineal nach. Wenn dieses genau 4 x 4 cm groß ist, stimmt dein Ausdruck.



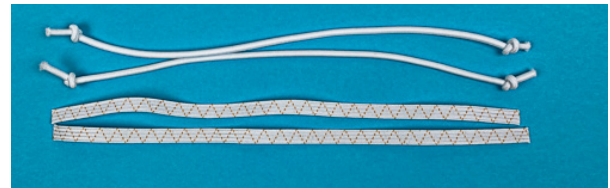
Schneide Seite 2A entlang der oberen durchgezogenen Linie ab und klebe die Seite so auf Seite 1A, dass die dreieckigen Markierungen aufeinander stoßen. Schneide das Schnittmuster aus.



Bitte lies die Anleitung
einmal durch, ehe du anfängst

Material

- Baumwollstoff: 19 x 36 cm
- Gummiband: 2 x 21 cm oder Gummikordel 2 x 24 cm, 1 mm stark
- optional: formbarer Draht, ca. 15 cm



Verknote die Gummikordel an den Enden, das Gummiband wird nicht verknötet

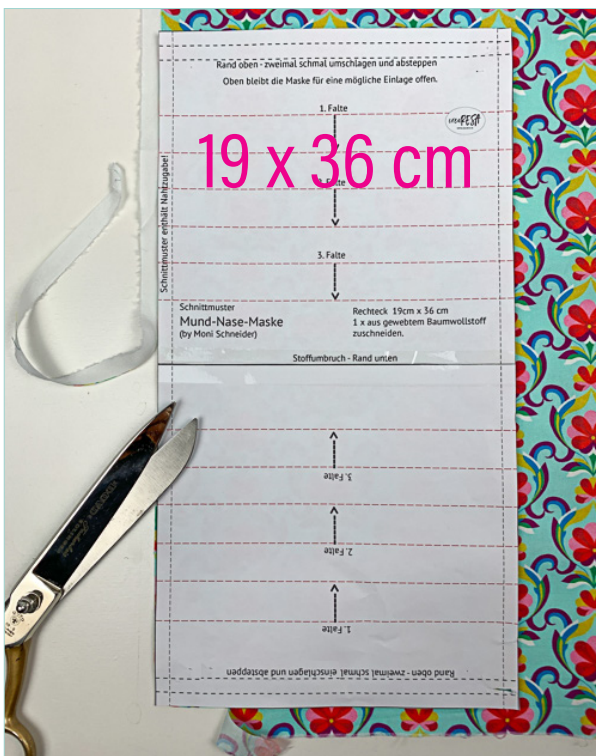


Als Draht eignet sich Bindedraht, Blumendraht, Metallstreifen aus Schnellhefter, usw.

Gut geeignet ist ein dünner, fest gewebter Stoff. Du kannst auch Stoff von Baumwollbettwäsche, Tischdecken und Herrenhemden nehmen.

Grundsätzlich ist jeder Baumwollstoff bei 90 Grad waschbar. Der Stoff kann dabei etwas eingehen. Bunte Drucke können an Farbe verlieren und abfärben. Am besten wird der Stoff vor dem Vernähen heiß gewaschen.

Zuschnitt und Nähen



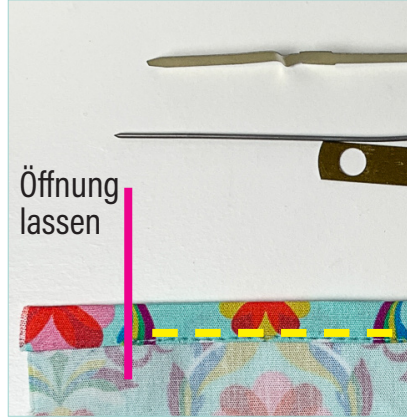
Schneide ein Rechteck 19 x 36 cm zu. Wenn du mit dem Schnittmuster arbeitest, dann musst du genau entlang der Kante schneiden. Die Nahtzugabe ist im Schnitt enthalten.



Die kurzen Seiten des Rechteckes (oben und unten) 0,75 cm nach innen schlagen und dann noch einmal 0,75 cm umschlagen und feststecken.



Statt zu stecken, kannst du den doppelten Umschlag auch bügeln.



Öffnung lassen

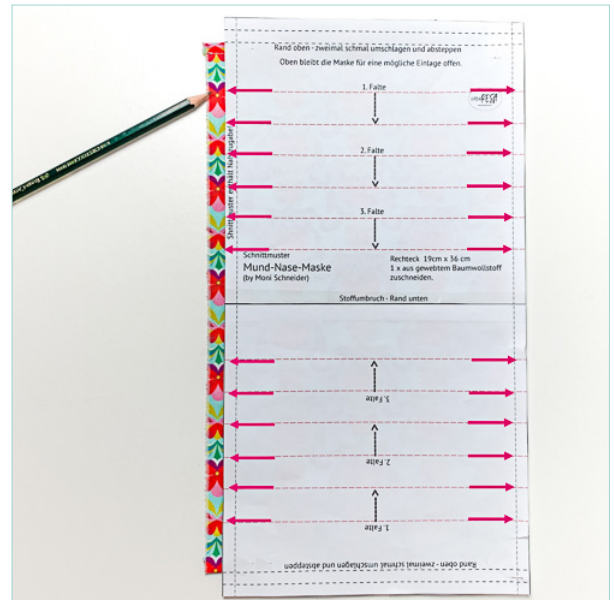
Optional: Um den Draht zum Waschen aus der Maske ziehen zu können, lass den Umschlag an einer Seite 3 cm offen.



Nähe den Umschlag schmalkantig fest.



Bringe an beiden Außenkanten im Abstand von 3 cm, 5 cm, 7 cm, 9 cm, 11 cm und 13 cm ab dem umgenähten Rand mit einem Stift Markierungen an. **Ebenso vom unteren Rand aus.**



Wenn du mit dem Schnittmuster arbeitest, kannst du die Markierungen ganz einfach vom Schnitt übertragen. Dazu legst du den Schnitt mittig auf den Stoff.



Dann den Stoff so falten und feststecken, dass jeweils die 1. Markierung auf die 2. Markierung trifft, die 3. auf die 4. und die 5. auf die 6. Markierung.

Dabei die Nadeln senkrecht zur Kante durch die Falten stecken (du musst nachher mit der Maschine über die Nadeln nähen können).

Die drei Falten zeigen zur Stoffmitte. Vom unteren Rand aus Falten gegengleich legen, so dass diese auch zur Mitte zeigen.

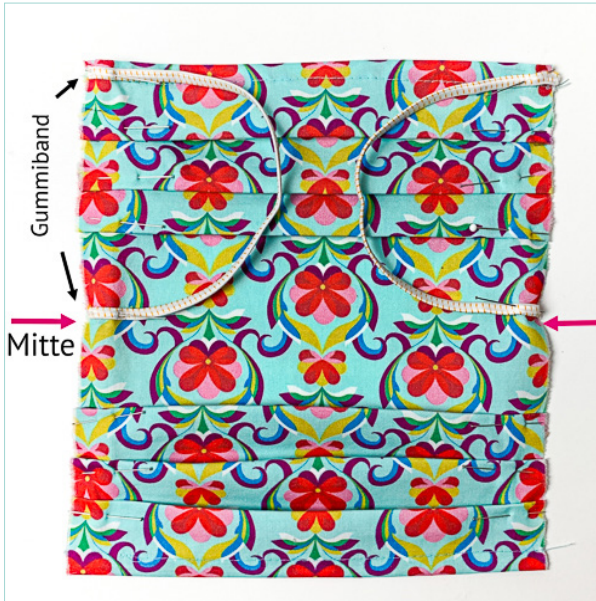
Wer will, legt die Falten nach Augenmaß. Es kommt nicht auf den Millimeter an. Nach dem Falten sind die Seiten des Rechtecks ca. 19-21 cm hoch.



Falten bügeln.



Maske zur Hälfte legen und Mitte markieren, z.B. durch Bügeln.



Gummibänder auf beiden Längsseiten oben und neben der markierten Mitte feststecken. Das Gummi endet mit der Schnittkante.



Maske wenden. **Fertig genäht!**
Die Maske wird so getragen, dass die Öffnung oben ist.



Zusätzlichen Schutz bietet ein zurechtgeschnittenes Stück einer Kaffeefiltertüte zwischen den Stofflagen, das regelmäßig ausgetauscht werden kann.



Rechteck rechts auf rechts zusammenlegen, d.h. die schöne Stoffseite liegt innen. Beide Seiten zusammennähen, dabei vorsichtig über die Nadeln nähen. Naht über dem Gummi durch Vor- und Zurücknähen verriegeln.



Stecknadeln entfernen und Seitennaht mit Zickzackstich versäubern.



Wer will, schiebt den Draht durch die Öffnung in den Umschlag und biegt diesen so zurecht, dass die Maske gut sitzt.



Sitzt die Maske? Wenn die Gummis zu locker sind, kannst du die Maske noch einmal wenden

und die Naht an den Ecken ca 0,5 cm nach innen laufen lassen. Damit verliert das Gummi 2 cm Weite.

Information zur Mund-Nase-Maske

Diese Maske schützt nicht so gut wie eine medizinische Maske. Da aber das medizinische Material dringend in den Krankenhäusern gebraucht wird, ist es momentan nicht erhältlich.

Die Mund-Nase-Maske schützt dich nicht vor Viren, aber du reduzierst damit die Verteilung von Tröpfchen und zeigst deinem Gegenüber, dass du Rücksicht nimmst.

Nach Auskochen in einem Topf mit etwas Waschpulver (mind. 5 min) ist die Mund-Nase-Maske wiederverwendbar. Masken ohne Draht kannst du in der Waschmaschine bei 90 Grad waschen. Vor dem ersten Gebrauch sollte die Mund-Nase-Maske ausgekocht werden.

Achtung: Der Draht am oberen Rand ist nur lose eingenäht, das heißt er kann sich jederzeit verschieben. Vor dem Aufsetzen deshalb kurz kontrollieren, dass kein Ende heraussteht.

Links zu weiteren Anleitungen

Die hier vorgestellte Anleitung ist nur eine Art, wie du die Mund-Nase-Maske nähen kannst.

Im Internet werden inzwischen viele weitere kostenlose Anleitungen vorgestellt, die sich in folgenden Punkten unterscheiden:

- genäht mit Falten oder ohne Falten
- mit Gummi oder mit Bändern
- mit Draht oder ohne Draht
- mit Fach für einen zusätzlichen Filter oder ohne

Links zu weiteren Anleitungen und Informationsseiten

(ohne Wertung und ohne Anspruch auf Vollständigkeit)

Behelfs-Mund-Nasen-Schutz Anleitung der Stadt Essen

Diese Maske wird mit Schrägbandern genäht. Dazu gibt es ein Video von „Anna von einfach nähen“

Zur Anleitung: https://media.essen.de/media/wwwessende/aemter/0115_1/pressereferat/Mund-Nasen-Schutz_Naehanleitung_2020_Feuerwehr_Essen.pdf

Zum Video: <https://www.youtube.com/watch?v=JIUTJEHZ3LU>

Zwei Anleitungen mit Video findest du bei Nähfrosch

Der Beitrag enthält viele Informationen und eine Linksammlung zu anderen Anleitungen

<https://naehfrosch.de/mundschutz-selber-naehen/>

Elke von Elle Puls stellt eine Variante ohne Draht und ohne Schrägband vor

Ihr Beitrag enthält ebenfalls viele Informationen und eine Linksammlung zu weiteren Anleitungen

<https://www.ellepuls.com/2020/03/mundschutz-naehen-schnittmuster/>



Diese Anleitung wurde von Moni Schneider, der örtlichen Leiterin der VHS in Bettringen, für den Bettringer Bürgerverein e.V. (bettringer-buergerverein.de) entwickelt und von Theresia Rauh von creaResa für die Veröffentlichung auf der Internetseite der Gmünder VHS (www.gmuender-vhs.de) nachgenäht, fotografiert und beschrieben.

Ein Teilen und Weitergeben der Anleitung ist erwünscht.

Auf dem Nähblog von creaResa findest du viele Anleitungen und Ideen rund ums Thema Nähen.

crearesa.de - shop.crearesa.de



Beileger zum Verteilen deiner selbstgenähten Mund-Nase-Maske nach dieser Anleitung

Information zur Mund-Nase-Maske

Diese Maske schützt nicht so gut wie eine medizinische Maske. Da aber das medizinische Material dringend in den Krankenhäusern gebraucht wird, ist es momentan nicht erhältlich.

Die Mund-Nase-Maske schützt dich nicht vor Viren, aber du reduzierst damit die Verteilung von Tröpfchen und zeigst deinem Gegenüber, dass du Rücksicht nimmst.

Nach Auskochen in einem Topf mit etwas Waschpulver (mind. 5 min) ist die Mund-Nase-Maske wiederverwendbar. Masken ohne Draht kannst du in der Waschmaschine bei 90 Grad waschen. Vor dem ersten Gebrauch sollte die Mund-Nase-Maske ausgekocht werden.

Achtung: Der Draht am oberen Rand ist nur lose eingenäht, das heißt er kann sich jederzeit verschieben. Vor dem Aufsetzen deshalb kurz kontrollieren, dass kein Ende heraussteht.

Information zur Mund-Nase-Maske

Diese Maske schützt nicht so gut wie eine medizinische Maske. Da aber das medizinische Material dringend in den Krankenhäusern gebraucht wird, ist es momentan nicht erhältlich.

Die Mund-Nase-Maske schützt dich nicht vor Viren, aber du reduzierst damit die Verteilung von Tröpfchen und zeigst deinem Gegenüber, dass du Rücksicht nimmst.

Nach Auskochen in einem Topf mit etwas Waschpulver (mind. 5 min) ist die Mund-Nase-Maske wiederverwendbar. Masken ohne Draht kannst du in der Waschmaschine bei 90 Grad waschen. Vor dem ersten Gebrauch sollte die Mund-Nase-Maske ausgekocht werden.

Achtung: Der Draht am oberen Rand ist nur lose eingenäht, das heißt er kann sich jederzeit verschieben. Vor dem Aufsetzen deshalb kurz kontrollieren, dass kein Ende heraussteht.

Information zur Mund-Nase-Maske

Diese Maske schützt nicht so gut wie eine medizinische Maske. Da aber das medizinische Material dringend in den Krankenhäusern gebraucht wird, ist es momentan nicht erhältlich.

Die Mund-Nase-Maske schützt dich nicht vor Viren, aber du reduzierst damit die Verteilung von Tröpfchen und zeigst deinem Gegenüber, dass du Rücksicht nimmst.

Nach Auskochen in einem Topf mit etwas Waschpulver (mind. 5 min) ist die Mund-Nase-Maske wiederverwendbar. Masken ohne Draht kannst du in der Waschmaschine bei 90 Grad waschen. Vor dem ersten Gebrauch sollte die Mund-Nase-Maske ausgekocht werden.

Achtung: Der Draht am oberen Rand ist nur lose eingenäht, das heißt er kann sich jederzeit verschieben. Vor dem Aufsetzen deshalb kurz kontrollieren, dass kein Ende heraussteht.

Information zur Mund-Nase-Maske

Diese Maske schützt nicht so gut wie eine medizinische Maske. Da aber das medizinische Material dringend in den Krankenhäusern gebraucht wird, ist es momentan nicht erhältlich.

Die Mund-Nase-Maske schützt dich nicht vor Viren, aber du reduzierst damit die Verteilung von Tröpfchen und zeigst deinem Gegenüber, dass du Rücksicht nimmst.

Nach Auskochen in einem Topf mit etwas Waschpulver (mind. 5 min) ist die Mund-Nase-Maske wiederverwendbar. Masken ohne Draht kannst du in der Waschmaschine bei 90 Grad waschen. Vor dem ersten Gebrauch sollte die Mund-Nase-Maske ausgekocht werden.

Achtung: Der Draht am oberen Rand ist nur lose eingenäht, das heißt er kann sich jederzeit verschieben. Vor dem Aufsetzen deshalb kurz kontrollieren, dass kein Ende heraussteht.

Information zur Mund-Nase-Maske

Diese Maske schützt nicht so gut wie eine medizinische Maske. Da aber das medizinische Material dringend in den Krankenhäusern gebraucht wird, ist es momentan nicht erhältlich.

Die Mund-Nase-Maske schützt dich nicht vor Viren, aber du reduzierst damit die Verteilung von Tröpfchen und zeigst deinem Gegenüber, dass du Rücksicht nimmst.

Nach Auskochen in einem Topf mit etwas Waschpulver (mind. 5 min) ist die Mund-Nase-Maske wiederverwendbar. Masken ohne Draht kannst du in der Waschmaschine bei 90 Grad waschen. Vor dem ersten Gebrauch sollte die Mund-Nase-Maske ausgekocht werden.

Achtung: Der Draht am oberen Rand ist nur lose eingenäht, das heißt er kann sich jederzeit verschieben. Vor dem Aufsetzen deshalb kurz kontrollieren, dass kein Ende heraussteht.

Information zur Mund-Nase-Maske

Diese Maske schützt nicht so gut wie eine medizinische Maske. Da aber das medizinische Material dringend in den Krankenhäusern gebraucht wird, ist es momentan nicht erhältlich.

Die Mund-Nase-Maske schützt dich nicht vor Viren, aber du reduzierst damit die Verteilung von Tröpfchen und zeigst deinem Gegenüber, dass du Rücksicht nimmst.

Nach Auskochen in einem Topf mit etwas Waschpulver (mind. 5 min) ist die Mund-Nase-Maske wiederverwendbar. Masken ohne Draht kannst du in der Waschmaschine bei 90 Grad waschen. Vor dem ersten Gebrauch sollte die Mund-Nase-Maske ausgekocht werden.

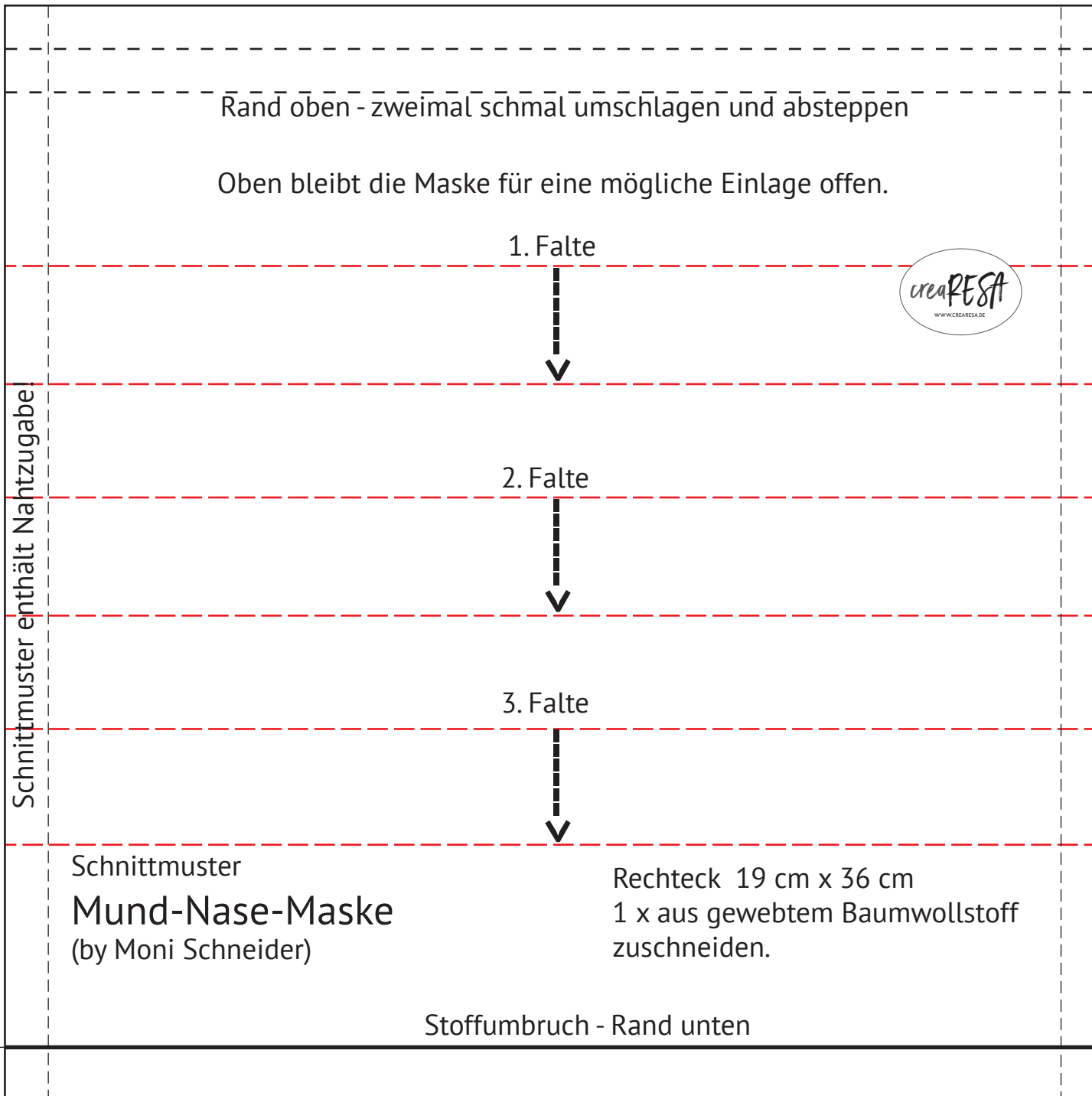
Achtung: Der Draht am oberen Rand ist nur lose eingenäht, das heißt er kann sich jederzeit verschieben. Vor dem Aufsetzen deshalb kurz kontrollieren, dass kein Ende heraussteht.

Achte beim Ausdrucken des Schnittmusters (Seite 8 und 9) auf die richtigen Einstellungen im Druck-Menü

Ausrichtung:
„Hoch- Querformat automatisch“

Mit „tatsächlicher Größe“ ausdrucken, nicht skalieren. (100% und ohne Seitenanpassung)

Kontrolleck 4 x 4 cm nachmessen



Schnittmuster zusammenkleben

Stoffumbruch - Rand unten

Schnittmuster zusammenkleben

2A

Rand oben - zweimal schmal umschlagen und absteppen

1. Falte

2. Falte

3. Falte

