



Nähanleitung & Schnittmuster: Mund-Nasen-Maske selber nähen (mit optional wechselbaren Filtereinsatz)

Das Schnittmuster findest du auf der letzten Seite. Dies kannst du ausdrucken und ausschneiden.

Schnittmuster drucken

Der Schnitt wird jeweils ohne Seitenanpassung (Druckeinstellung: "Tatsächliche Größe" oder "Benutzerdef. Maßstab: 100%") gedruckt. Das Kontrollquadrat auf dem Schnittmuster sollte ausgedruckt 3×3 cm messen.

Schnittmuster zuschneiden

Der Schnitt enthält 4 verschiedene Größen, von denen du dir das passende jeweils mit einer Schere zuschneidest.

- XS – kleine Kinder
- S – Kinder und Teenager
- M – Damen
- L – Herren

Um die Mund-Nasen-Maske zu nähen brauchst du folgende Materialien

Die Mund-Nasen-Maske besteht nur aus wenigen Teilen und sollte auch für Nähanfänger schnell zu nähen sein. Alle Materialien, die du zum Nähen brauchst, findest du hier:

- Stoffreste (bei 60 Grad waschbar)
- Draht
- Nähgarn
- ca. 50 cm Gummiband
- Stecknadeln
- Schneiderschere
- Nähmaschine
- Schnittmuster (zum Download, siehe Seite 4)

Um die Wirksamkeit zu erhöhen kannst du auch die folgenden Materialien als Futterstoff nutzen oder zwischen Außen und Innenstoff setzen:

- Vliesfilter
- Aktivkohle Filter
- Moltontuch

Nähanleitung Mund-Nasen-Maske mit optional wechselbaren Filter

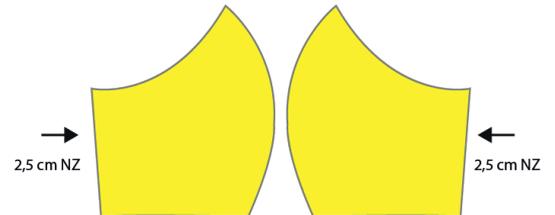
In dieser Nähanleitung möchten wir dir zeigen, wie du eine Mund-Nasen-Maske ganz leicht selber nähen kannst. Der Schnitt für die Mund-Nasen-Maske ist sehr einfach gehalten und so auch für Nähanfänger in 10 Minuten fix genäht. Die Anleitung enthält eine Standardvariante ohne bzw. mit festem Filtereinsatz (Innenstoff) sowie eine optionale Variante, in der du zusätzlich noch einen separaten Filtereinsatz in die Maske einziehen kannst, welcher sich wechseln lässt.

Hierbei musst du aber unbedingt beachten, dass eine Mund-Nasen-Maske, wenn sie einmal durchnässt ist unbedingt gewechselt werden muss und nicht weiter genutzt werden darf. Insofern bleibt es dir überlassen eine Maske mit Wechselfilter oder lieber gleich mehrere Masken zu nähen, um so einfach die komplette Maske zu tauschen.

So nähst du die Mund-Nasen-Maske selber:

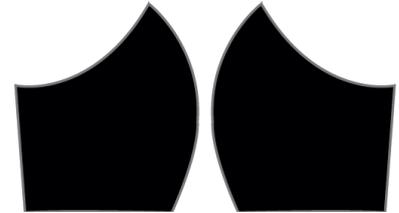
Schritt 1

Drucke dir zunächst das Schnittmuster aus und schneide jeweils zwei Teile aus Außenstoff (hier hellblau) gegengleich zu. Das Schnittmuster enthält keine Nahtzugabe. Gib also beim Außenstoff an der schmalen, nicht gerundeten Kante eine Nahtzugabe von 2,5 cm und an den restlichen Seiten eine Nahtzugabe von 1 cm hinzu.



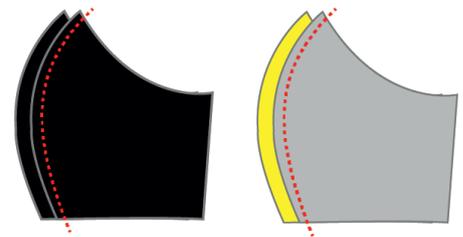
Schritt 2

Schneide ebenfalls zwei Teile Innenstoff (hier blau) gegengleich zu. Hier gibst du allerdings an allen Seiten nur einen Nahtzugabe von je 1 cm bzw., wenn du die für die Variante mit wechselbaren Filter entscheidest, je einen Centimeter rundum sowie an den kurzen Aussenseiten 2 cm Nahtzugabe hinzu.



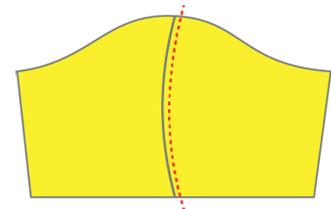
Schritt 3

Jetzt legst du die beiden Teile Außenstoff und die beiden Teile Innenstoff rechts auf rechts aufeinander und nähst sie jeweils an der gerundeten Seite zusammen. Am besten nimmst du einen einfachen Geradstich mit einer Stichlänge von 2 bis 2,5.



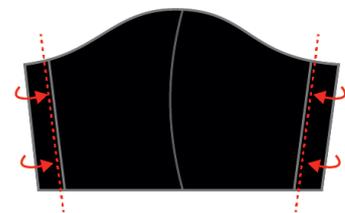
Schritt 4

Lege den Außenstoff auseinander und steppe die Nahtzugabe von der rechten Stoffseite ab. Gehe mit den beiden Teilen aus Innenstoff genauso vor.



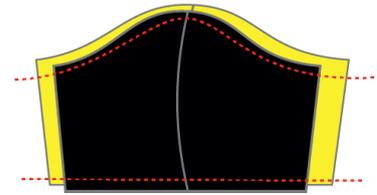
Schritt 4.1 (notwendig für den optionaler Filtereinsatz)

Möchtest du statt der einfachen Maske die Maske mit dem optionalen Filtereinsatz nähen, musst du nun die Nahtzugaben des Innenstoffs rechts und links einmal umschlagen. Nun kannst du die Nahtzugabe bügeln und optional mit einem einfachen Geradstich absteppen.



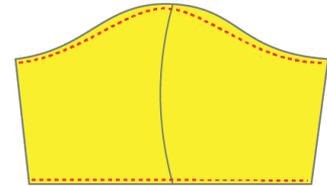
Schritt 5

Lege nun Außen- und Innenteil rechts auf rechts aufeinander und nähe diese oben und unten zusammen.



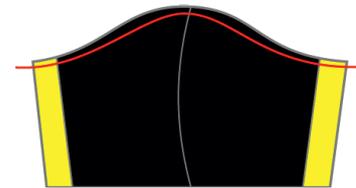
Schritt 6

Nun wendest du dein Nähstück von innen nach außen und steppst anschließend von rechts die Nahtzugabe oben und unten knappkantig ab. (Bitte den nachfolgenden optionalen Schritt beachten.)



Schritt 6.1 (optionale Verstärkung der Nasenpartie)

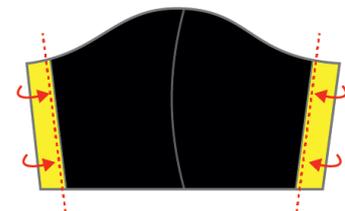
Damit die Maske unter den Augen sicher anliegt und dir auch alles Brillenträger die Brille nicht beschlägt, kann es Sinn machen die Maske am oberen Rand mit einem Stück Kupferdraht, oder einem rostfreien Metallstreifen zu verstärken.



Diesen kannst du nach dem Wenden einfach von innen oben einlegen und mit dem Absteppen fixieren.

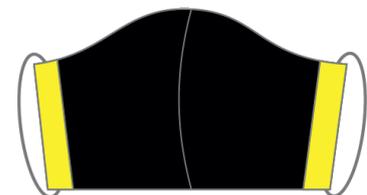
Schritt 7

Lege die Maske mit der Innenseite zu dir zeigend vor dich hin. Schlage die breite Nahtzugabe des Außenstoffs auf beiden Seiten auf die linke Stoffseite ein und steppe sie ab, so dass ein Tunnel entsteht. Möchtest du die Maske mit optional wechselbarem Filter nähen, achte unbedingt darauf, den Innenstoff dabei nicht mit zu vernähen, da sonst der Einzug für den Filter mit geschlossen wird.



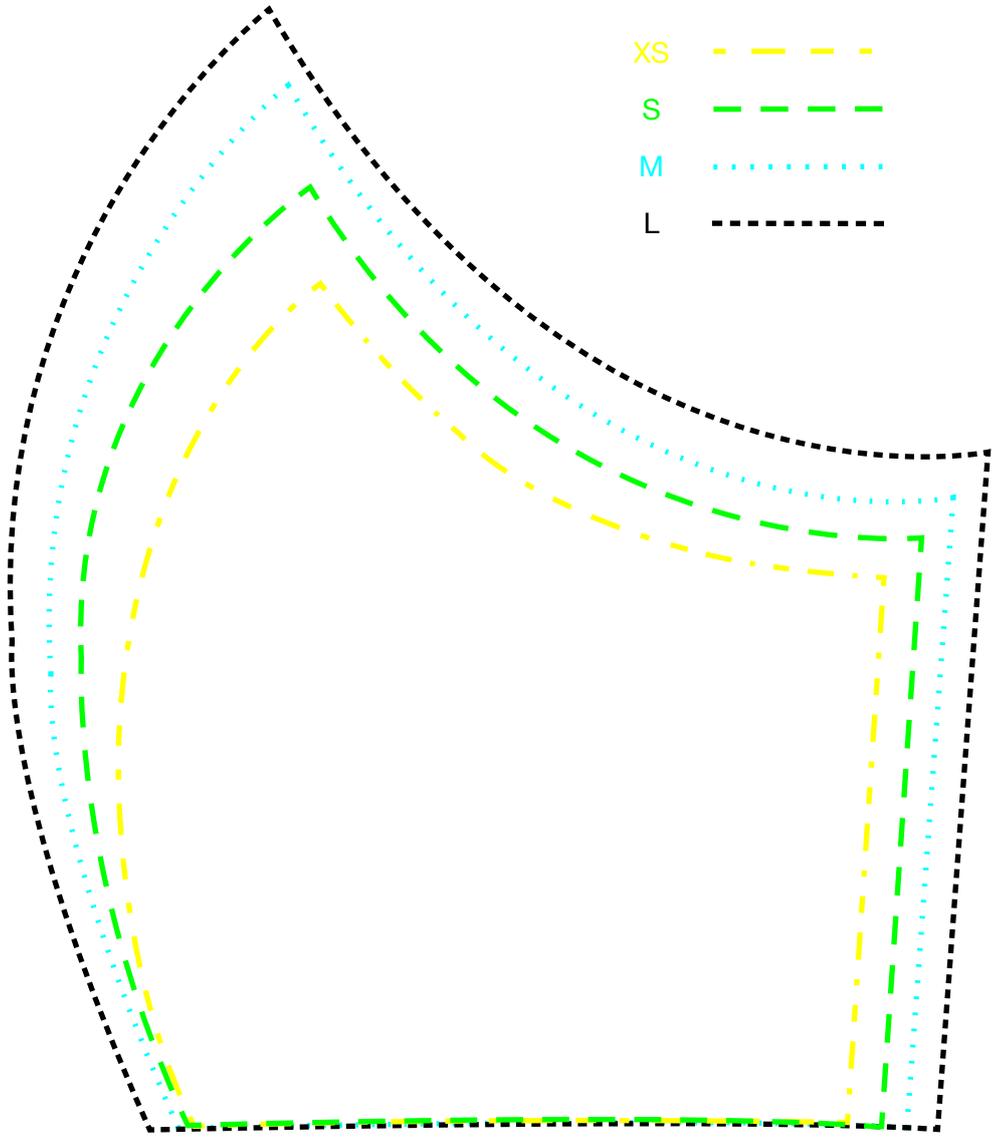
Schritt 8

Fädel auf beiden Seiten ein Gummiband ein, um die Maske an den Ohren zu befestigen.



Hinweis: Selbstverständlich liegt die Qualität und damit die Sicherheit der Maske in euern Händen. Sie ist abhängig von der individuellen Ausführung sowie Gestaltung und kann grundsätzlich nicht die Qualität einer Schutzmaske im medizinischen Sinn, mit entsprechenden Zertifizierungsstandards, erreichen.

Dieses
Skalierungsquadrat
muss
3 x 3 cm
betragen!



Gesichtsmaske

2x Innenstoff
2x Außenstoff

gegengleich zuschneiden
ohne Nahtzugabe