



## Nähanleitung für einen waschbaren Behelfs-Mund-Nasen-Schutz

**Material:** 100 % Baumwollstoff (z.B. gebrauchte und gewaschene Bettlaken, Geschirrtücher, Tischdecken, T-Shirt ohne Elasthan etc.), 1 Nähmaschine, Stoffschere, Nähgarn, **Alternativ:** Schrägband oder Gummiband

**Größe des Mundschutzes:** Für Erwachsene, Kinder dementsprechend bis 3 cm weniger Stoff zuschneiden:

1. Zwei 20 x 20 cm große Stoffteile abmessen und ausschneiden, die beiden rechten Seiten aufeinander legen bei farbigem Stoff sind es die sichtbaren Seiten. Ggf. mit Stecknadeln fixieren.
2. Das Viereck an drei Seiten 0,5 cm breit vom Rand mit geradem Stich abnähen. Bei der vierten Seite in der Mitte eine Öffnung von ca. 5 cm lassen.
3. In den vier Ecken den überstehenden Stoff vor der Naht schräg anschneiden, den Stoff jetzt durch die Öffnung auf rechts ziehen, evtl. die Spitzen z. B. mit einem Bleistift etwas herausdrücken. Dann die Öffnung schließen in dem die Stoffkanten nach innen gelegt und von außen mit einer geraden knappen Naht abgenäht wird.
4. Jetzt in der Mitte des Stoffstücks drei Falten, jede ca. 1 cm einlegen und diese mit Stecknadeln an beiden Außenseiten fixieren. Die Falten mit einer geraden Naht knapp festnähen.
5. Die beiden Seiten des Mundschutzes, die parallel zum Mund laufen gut 1 cm umklappen und festnähen. Der Saum sollte breit genug sein, dass ein Gummiband von ca. 20 cm Länge durchgeschoben wird. Dieses gelingt am besten mit einer Sicherheitsnadel.
6. Alternativ: Zwei Streifen Schrägband aus Baumwollstoff 90 cm lang, 2 cm breit, beide Streifen längs halbieren (knicken), Textilstück einschieben, mit Stecknadeln fixieren und festnähen. Die Bänder werden hinten am Kopf zusammengebunden.
7. Fertig! Sollten diese Masken auch für andere zur Verfügung stehen, wäre eine Wäsche bei 60 °C vor Gebrauch nützlich. Die kleinen Masken bügeln und trocken und sauber in Plastikbeutel legen. Für den eigenen Gebrauch reichen 2 Masken. Jeden Abend bei mindestens 60 °C waschen.

**Quelle:** Diese Anleitung ist ein Mix aus der Vorlage des Hausärzteverbandes Niedersachsen e. V. und einem Anleitungslink aus dem Internet <https://www.youtube.com/watch?v=WlrYCqeQQZg>

Ich habe es nachgenäht, etwas fummelig, und dann nach eigenem Ermessen geändert. Übung macht den Meister, bleibt einfach fröhlich und kreativ beim Nähen. Viel Spaß!