

# Mund-Nasen-Maske

Lade dir unser PDF-Schnittmuster herunter und nähe dir mit Hilfe unser DIY-Anleitung deine Maske selbst. Einfach kostenlos das PDF downloaden, ausdrucken und loslegen. Viel Spaß!

Bitte schaut euch zum besseren Verständnis unser Video auf unserer Homepage an.  
<https://jumbo.mookwat.de/>

In der folgenden Anleitung tauchen viele Fachbegriffe auf.

## MATERIAL:

STOFFEMPFEHLUNG: dicht gewebter Baumwollstoff  
1 x ca. 25 x 25 cm Außenstoff,  
1 x ca. 25 x 50 cm Innenstoff

## ZUTATEN:

Einfassband, 3 cm breit: ca. 150 cm

## AUSSERDEM:

Bleistift, Papierschere, Maßband, Lineal  
Stecknadeln, Schneiderkreide, farbiger Stift z.B. roter Kugelschreiber oder Bleistift,  
Zuschneide- und kleine Handarbeitsschere, Nähgarn, Nähmaschine,  
Nähmaschinennadel, Nähnadel

## ZUSCHNITT:

1 Schnittmuster für Außenstoff und Innenfutter (in den Größen XS, S-M, L)

## DEN STOFF VORBEREITEN

Wir empfehlen, jeden Stoff vor dem Verarbeiten zu waschen. Dann kann das genähte Teil später bei der ersten Wäsche nicht mehr einlaufen und ist frei von unerwünschten Zusätzen. Anschließend den Stoff glatt bügeln, es erleichtert das Zuschneiden. Die "schöne" Stoffseite ist die „rechte“ Stoffseite und zeigt beim Tragen nach außen.

## HINWEIS

Dies ist eine Do it yourself Anleitung für die Herstellung einer Mund-Nasen-Maske. Es gibt keinerlei Zertifizierung oder Prüfung hinsichtlich der Wirksamkeit. Daher erfolgt die Herstellung und Benutzung der Maske auf eigene Verantwortung.

Wenn die Maske in Größe L zu klein für dich ist, gibt es die Möglichkeit den Schnitt rundherum um 1 cm zu erweitern, dann erhältst du die Größe XL.

## PFLEGE UND REINIGUNG

Die Maske muss grundsätzlich trocken aufbewahrt werden. Nach der Benutzung die Maske vorsichtig ausziehen, dabei die Stoffseiten möglichst nicht berühren. Nach dem Einsatz die Maske waschen (mindestens 1x täglich bei mind. 60°). Weitere Möglichkeiten sind die Maske in den Backofen oder die Mikrowelle legen zum Desinfizieren.

Vorher die Einlage entfernen, anschließend vollständig trocknen lassen.  
(Einlage zum Auswechseln z.B. Küchenkrepp oder Hygiene-Vlies)





## 1. Material vorbereiten

Die vollständige Material-Liste findest du im PDF. Bevor du startest, suche dir alles was du benötigst zusammen. Idealerweise nähst du mit einer Nähmaschine. Schneide das Schnittmuster in der richtigen Größe (s. PDF) aus.

## 2. Maskenteile zuschneiden



Lege das Schnittmuster auf den Stoff (mit der Beschriftung nach oben) stecke es fest oder lege ein Gewicht, wie z.B. einen Tacker zum Beschweren darauf. Nun zeichne mit Kreide oder Stift (z.B. roter Kugelschreiber, Bleistift) entlang der Papierkante. Beachte auch die Markierungen am Rand und den Punkt für die Spitze des Abnehmers, sie werden später für das Legen der Falten und das Nähen des Abnehmers benötigt.

Schneide mit der Schere an den gezeichneten Linien aus und mache an den vorgesehen Markierungen Einschnitte, die max. 0,4 cm lang sein dürfen. Der Punkt (die Spitze) des Abnehmers wird mit einem Stift auf der „linken“ Stoffseite markiert.

### 3. Öffnung für die Einlage umbügeln und feststeppen



Vor dir liegt jetzt ein Teil aus dem zugeschnitten Außenstoff und 2 Teile des Innenstoffes (Innenfutter). Nimm dir einen Teil des Innenstoffes und bügle die rechte Außenkante (markiert im Schnittteil als Bügelbruch / Innenfutter) ca. 1 cm nach innen („linke“ Seite) um. Befestige diesen Einschlag, indem du ihn füzchenbreit (0,5 cm vom Bügelbruch) festnähst.

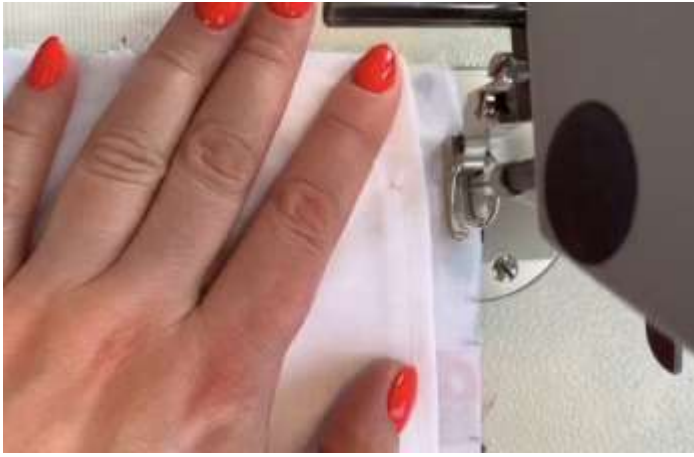
### 4. Nähen der Nasenabnäher in allen drei Stofflagen



Stecke die Abnäher der drei Teile von der „linken“ Seite. Dabei legst du die Abnähereinschnitte aufeinander und der entstandene Bruch muss auf die Abnäher Spitze (Abnäherpunkt) zulaufen. Stecke dir entlang der Nahtlinie Nadeln, sodass beim Nähen nichts verrutscht. Am Ende des Abnäher kannst du dir eine Quernadel stecken. Du nähst immer auslaufend zur Spitze hin! Die Fäden müssen am Ende 1 cm lang hängen bleiben. Anschließend bügelst du die Abnäher zur Seite. Achte darauf, dass sich die Bügelrichtung abwechselt, damit es durch die vielen Stofflagen nicht zu dick wird.



## 5. Die drei Stofflagen aufeinander befestigen



Jetzt kannst du die 3 Teile aufeinanderlegen und mit Stecknadel befestigen, bevor du sie so knapp wie möglich rundherum mit einer Steppnaht aufeinander nähst, um so das Verrutschen der 3 Lagen zu verhindern. Beachte dabei, dass die 3 Stofflagen an den Außenkanten bündig aneinander liegen. Ausgenommen ist nur die zuvor gesteppte Kante des einen Innenfutters, das nicht mit befestigt wird, damit am Ende die Vlieseinlage oder Ähnliches dort hineingeschoben werden kann.

## 6. Falten legen, bügeln und feststeppen



Die Markierungen an den rechten und linken Außenkanten der Maske zeigen, wie die Falten verlaufen und die Brüche über die gesamte Breite gebügelt werden müssen. Zum besseren Verständnis dient die technische Zeichnung des Querschnitts (s.u.). Wichtig ist, dass es sich um zwei verschiedene Arten von Falten handelt. Die Kellerfalte in der Mitte der Maske ist zu beachten.

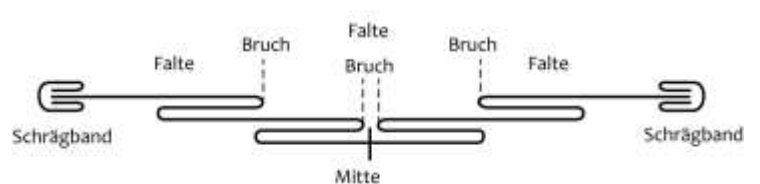
Nachdem du die Brüche von der „rechten“ Stoffseite von Einschnitt zu Einschnitt gebügelt hast, befestigst du die Falten mit Stecknadeln an den Außenkanten. Um eine schönere Form der Maske zu erhalten, versuche die Falten am Rand in Form zu stecken, sodass der Stoff bündig ist. Fixiere dies mit einer Naht, knapp entlang der Stoffaußenkante.

## 7. Maske mit Einfassband versäubern



Schneide dir das Einfassband in vier Stücke. Die Länge beträgt 2 x 10 cm und 2 x 65 cm.

Querschnitt:





Bügle die Bänder mittig im Bruch. Du beginnst das Einfassen der schmalen Seiten, hier sind die Falten festgesteppt. Stecke das Einfassband der kurzen Seite von der „linken“ Seite an das Faltenteil. Befestige es dort mit einer Naht ca. 0,3 cm vom Rand des Bandes entfernt.



Nun kannst du das Band von der „linken“ Seiten um die Außenkante nach vorne auf die „rechte“ Seite umlegen und knappkantig bei 0,2cm feststeppen. Dies wiederholst du an der gegenüberliegenden Kante



Um die Maske auch hinter den Ohren zusammenknoten zu können, werden die beiden langen Stücke des Einfassbandes auf die gleiche Weise wie die kurzen Stücke an der oberen und unteren Kante des Faltenteils befestigt. Dabei ist aber zu beachten, dass die Bänder dort an beiden Seiten oben und unten gleichmäßig überstehen. Dafür müssen die 65 cm langen Stücke halbiert werden. Die mit einer Stecknadel markierte Mitte wird auf der Mitte der z.B. oberen Kante festgesteckt, dadurch ergibt sich die überstehende Länge der beiden Seiten. Der Unterschied beim Nähen zur kurzen Seite ist, dass das Band nur im mittleren Teil das Faltenteil umschließt.

**Fertig!**