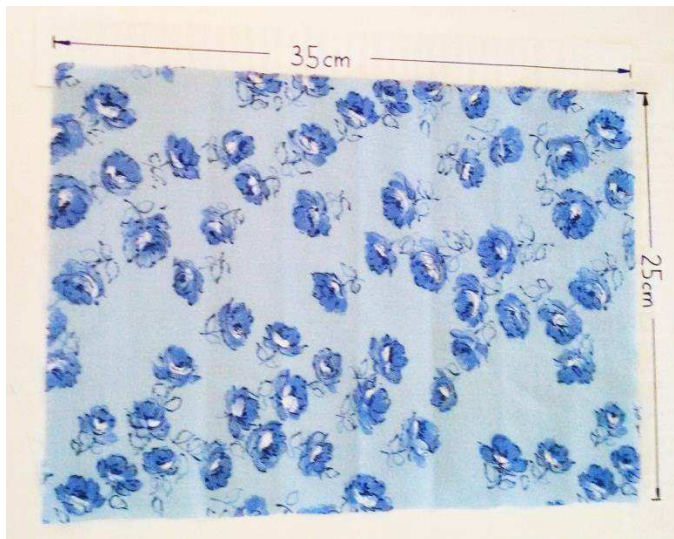


Anleitung für einfache Behelfs-Maske

Diese Maske ist nur ein Behelf und schützt nicht direkt vor Ansteckung und wir übernehmen keine Haftung.

Aber sie ist empfohlen wenn der Mindestabstand nicht gewahrt werden kann und durch das Tragen der Maske fasst man sich weniger an Mund und Nase. Daher die Maske solange tragen, bis man sich wieder die Hände waschen oder desinfizieren kann. Nachdem man die Maske abgenommen und in die Wäsche versorgt hat, nochmals Hände waschen oder desinfizieren. Siehe auch die [Empfehlungen](#) vom BAG zum Thema Masken.

Material: Baumwollstoff, waschbar mit min. 60 Grad
1 Pfeifenputzer oder einen Aluminiumdraht 15 cm lang
1 Stück Stoff 25 mal 35 cm (Aussenstoff)
1 Stück Stoff 20 mal 17 cm (Einlage)
4 Stück Stoffband oder Gummiband je ca. 15 cm lang
(ich habe Jersey-Nudeln genommen, das sind 2cm breite Streifen aus einem alten T-Shirt geschnitten. Die sind sehr elastisch und angenehm zu tragen)

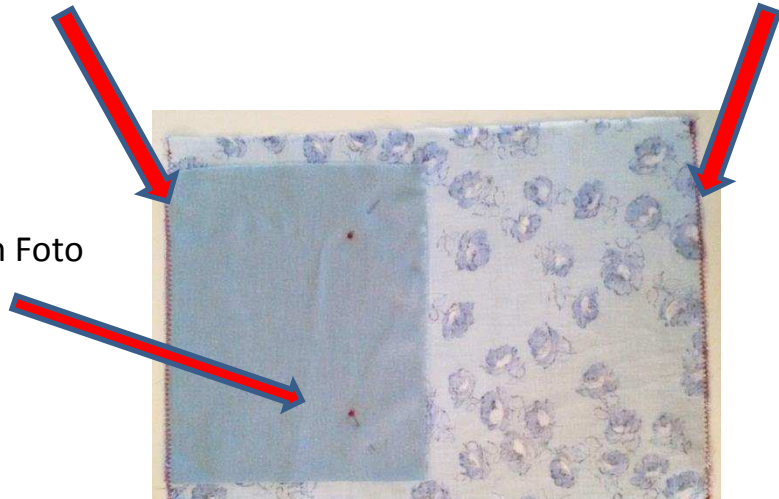


Stoff zuschneiden und dann die Einlage rechts auf links aufstecken.

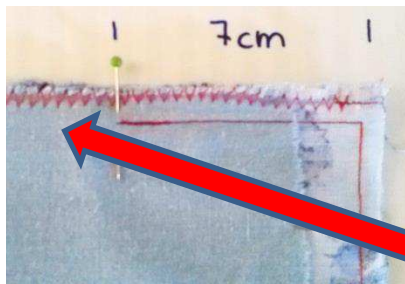
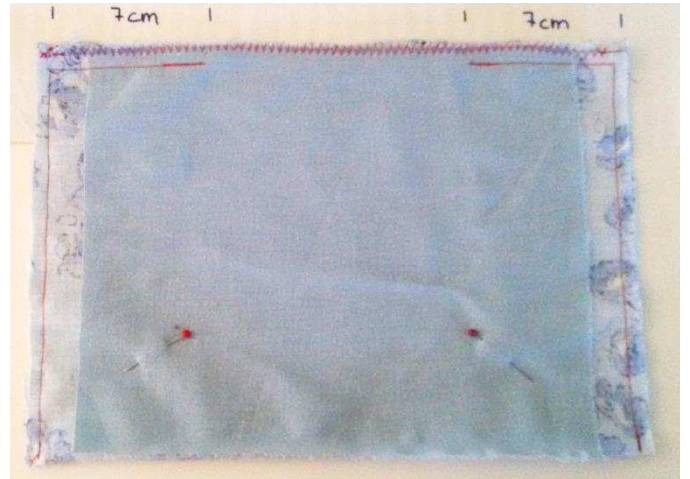


Die beiden Stoffstücke sowie die gegenüberliegende Kante mit einem grossen Zickzackstick nähen:

Die Einlage wie auf dem Foto feststecken.



Die Einlage wie auf dem Foto feststecken. Dann den Aussenstoff rechts auf rechts zusammen stecken und gemäss den Massen jede Seite zusammen nähen. Die Nahtzugabe auf der Seite mit der Öffnung beträgt 1cm die Nahtzugabe an den Seiten 0,5cm.



Dabei bleibt eine Öffnung die zum Wenden aber auch später für eine zusätzliche Einlage gedacht ist.

Nun den Stoff wenden, dabei aber die zwei Stecknadeln an der Einlage stecken lassen. Die Maske nun bügeln.

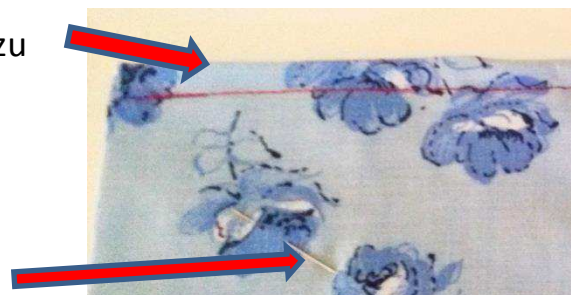
Nun den Pfeifenputzer oder den Draht durch die Öffnung an die gegenüberliegende Seite bringen und feststecken.



Dann 1cm breit absteppen um den Draht zu sichern.

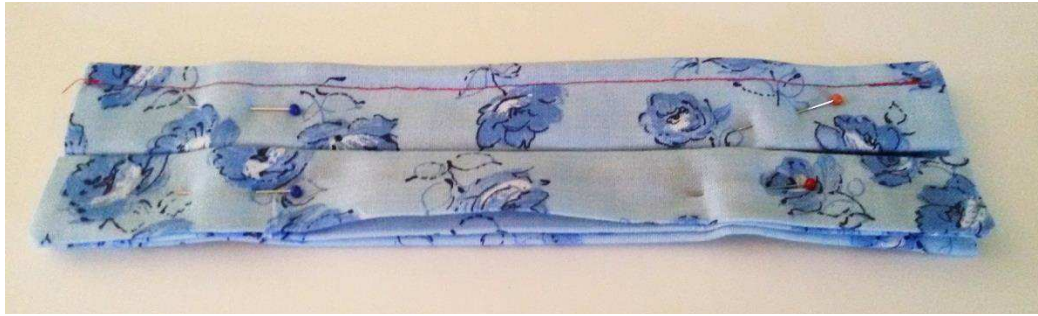
Dabei wird gleichzeitig die Einlage mit festgenäht.

Nun die Stecknadel aus der Maske entfernen



Als nächstes die Maske wie folgt falten und feststecken Dabei die Nadeln nicht zu dicht an den Rand setzen:





Nun das Band oder Gummiband auf beiden Seiten wie folgt befestigen:



Den Stoff wieder zusammenfalten und ca 1cm vom Rand 3-fach (hin-rück-hin) vernähen.

Nun ist die Maske fertig.
Nur noch die Bänder so anpassen, dass die Maske gut sitzt und entweder knoten oder zusammennähen



Durch die Öffnung an der Unterseite kann man noch eine zusätzlich Einlage aus Fliessstoff (15 mal 10cm) einlegen.



Die Idee dieser Maske habe ich von www.moinliz.de übernommen und etwas überarbeitet.

<https://moinliz.de/5-minuten-behelfs-mundschutz-naehen>