



# Alltags- Behelfs- Nase-Mund- Maske

# Tipps zum Tragen einer Maske:

Maske tragen!  
Aber wie?

## Richtig

- Die Maske liegt eng an meinem Gesicht an. Es entstehen keine Lücken.  
(Test: Ich kann die Maske bei schwerem Einatmen ansaugen.)
- Ich reinige die Maske nach jedem Tragen.  
(Tipp: 5 Minuten in kochendem Wasser auskochen schont die Farbe der Maske. Sonst bei 60 Grad in der Waschmaschine mitwaschen.)
- Ich wechsele meine Maske wenn sie feucht ist.

## Falsch

- Ich trage meine Maske mehrere Tage, ohne sie zu reinigen.
- Ich ziehe meine Maske runter und setze sie wieder auf.
- Ich berühre die Außen- und Innenseite meiner Maske mit meinen Fingern.
- Ich binde meine Maske zu eng oder zu locker.
- Meine Brille beschlägt, weil ich sie unter der Maske trage, anstatt darüber.
- Ich wende die Maske beim Tragen.

Wichtig!

- Stoffmasken sind **keine SCHUTZmasken**. Das Wort „Schutz“ ist medizinischen Produkten vorbehalten.
- **Händewaschen** nicht vergessen! Mit der Maske schütze ich andere vor meinen evtl. vorhandenen Viren. Mich selbst kann ich mit einer Maske nicht schützen.
- **Abstand halten**. Damit schütze ich mich und andere am besten.
- **Respekt zeigen**, Regeln einhalten und mich und andere schützen.
  
- **Lächeln**. Denn ein Lachen sieht man auch unter der Maske! : )



# Anleitung zum Nähen einer Maske:

*Band  
oder  
Gummi?*



## MASKE MIT BAND: (Anleitung Seite 4 - 8)

- + Diese Masken sind universell an jeden Kopf anpassbar.
- + Sie sind leicht und schnell zu nähen.
- + Man benötigt wenig Material.
- Menschen mit kognitiven oder körperlichen Einschränkungen können sich die Maske oft nicht alleine an dem Hinterkopf binden.



- = Möglichkeit einer anderen Trage-technik:  
Aus den Bändern eine Schlaufe binden und diese hinter den Ohren fixieren.  
WICHTIG: Den Knoten unterhalb des Ohres binden, damit er nicht auf die Ohrmuschel drückt.



## MASKE MIT GUMMI: (Anleitung Seite 9 - 12)

- + Die Maske ist - nach einmaligem Einstellen - schnell und einfach anzulegen.
- + Der Tragekomfort kann durch den „freien“ Hals angenehmer sein.
- Menschen mit Hörgeräten können die Masken mit Gummizug nicht tragen.
- Die Zugkraft auf das Ohr kann unangenehm sein.

# Anleitung zum Nähen einer Maske mit Bändern:

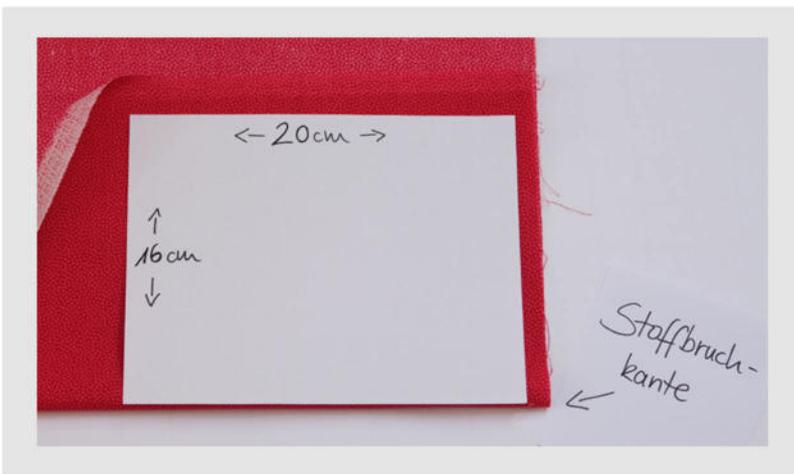
Los geht's!



## MATERIAL:

- Baumwollstoff (dicht gewebt)
- Heftstreifen (oder fester Draht)
- Schrägband (gekauft oder aus Stoff selbst hergestellt)
- Schere
- Klammern oder Stecknadeln
- Garn
- Nähnadel oder Nähmaschine

*TIPP: Stoff vorher waschen!*

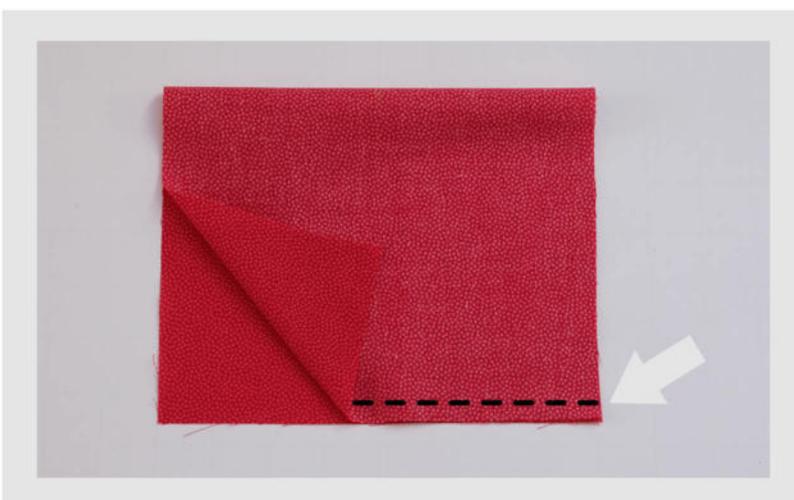


## ZUSCHNITT:

Das Schnittmuster ist ein Rechteck von 16x20 cm. Dieses wird auf den Stoff im *Stoffbruch* gelegt und einmal zugeschnitten.

Erklärung „Stoffbruch“:

Der Stoff wird einmal gefaltet. Die Faltkante wird Stoffbruch genannt.



## NÄHEN:

Das Stoffstück rechts auf rechts legen und die untere Kante mit 0,5 cm Nahtzugabe abnähen.

Erklärung „rechts auf rechts“:

Beim Nähen wird die vordere, „schöne“ Stoffseite als „rechte Seite“ bezeichnet und die hintere Stoffseite als „linke“.

# Anleitung zum Nähen einer Maske mit Bändern:

Weiter geht's!



## WENDEN:

Nach dem Zusammennähen wird das Stoffstück gewendet und - wie auf dem Bild zu sehen - glatt gebügelt.

Dabei wird die Naht 2-3 cm vom Rand entfernt platziert (damit sie später beim Tragen der Maske nicht zu sehen ist).



## BÜGELN:

Einmal umdrehen und drei Falten in gleichmäßigen Abständen einbügeln.

Tipp: Erst halbieren und bügeln, anschließend aufklappen, die Außen-seiten einklappen und bügeln.



## ZUSAMMENLEGEN:

Nun die „Stoffberge“/ Bügelfalten nacheinander nach unten klappen. Hierbei jeweils 1 cm Abstand zum nächsten „Stoffberg“ lassen. Alles mit Klammern/Nadeln fixieren.

# Anleitung zum Nähen einer Maske mit Bändern:

*Bügeln ist das halbe Nähen ;-)*



## FESTNÄHEN:

Beide Seiten nun mit einer Naht fixieren. Dabei auf einer Seite ein 1 cm großes Stück an der „oberen“ Seite frei lassen.



## METALLBÜGEL:

Den Metallbügel aus dem Heftstreifen entfernen und die beiden kleinen Ausstanzungen im Metallbügel flachdrücken.

Den Metallbügel „oben“ in die offene Stelle einschieben und unterhalb des Bügels mit einer Naht festnähen und fixieren, damit er im Stoff nicht verrutschen kann.



## SCHRÄGBAND:

Nun werden 2 Streifen Schrägband á 90 cm benötigt. Dieses kann fertig gekauftes sein oder im passenden Stoff selbst genäht werden.

Hierfür einfach zwei Stoffstreifen von 4x90 cm zuschneiden, in der Mitte bügeln, die Außenseiten in die Mitte umklappen und bügeln. Fertig ist das Schrägband.

# Anleitung zum Nähen einer Maske mit Bändern:

End-  
spurt!



## SCHRÄGBAND:

Der nächste Schritt wird einfacher, wenn das Schrägband jeweils einmal in der Mitte geknickt und gebügelt wird.



## BÄNDER ANNÄHEN:

Das Stoffstück in die jeweilige Mitte der beiden Bänder einlegen. Hierbei darauf achten, dass alle Bandenden gleich lang sind.

Die Bänder nun von Anfang bis Ende durchnähen (s. nächster Schritt).



## BÄNDER FIXIEREN:

Am Ende der Schrägbänder die Enden 1-2 cm umklappen und so festnähen.

# Anleitung zum Nähen einer Maske mit Bändern:

Fertig!



## RICHTIG ANZIEHEN:

Hände waschen!

Nun die Maske mit dem Nasenbügel auf der Nase fixieren.

Das obere Band über die Ohren führen und am unteren Hinterkopf mit einem Knoten und einer Schleife zusammenbinden.

Die Maske bis unter das Kinn ziehen und die beiden unteren Bänder am hinteren Haaransatz zusammenbinden.

Variation:

Die Bänder zu Ohrschlaufen binden und hinter den Ohren fixieren.

WICHTIG:

Die Ohren dürfen nicht zu viel Zug halten müssen.

Der Knoten wird unterhalb des Ohres platziert, damit er nicht auf die Ohrmuschel drückt.

Diese Variante ist nicht für alle Ohrformen geeignet.



Wichtig!

1. Testen, ob die Maske richtig sitzt:

Heftig ein- und ausatmen. Die Maske muss sich mit dem Mund ansaugen lassen.

2. Die Maske darf nicht runterrutschen, aber auch nicht einschneiden.

3. Tragehinweis für Brillenträger:

Maske etwas höher in Richtung der Augen ziehen. Den Nasenbügel der Brille bzw. die untere Kante der Brillengläser auf der Außenseite der Maske platzieren.

So beschlägt die Brille nicht.

# Anleitung zum Nähen einer Maske mit Gummi:

Los geht's!



## MATERIAL:

- Baumwollstoff (dicht gewebt)
- Heftstreifen (oder fester Draht)
- Gummikordel (mit einer geringen Zugfestigkeit - kein starkes Gummi.)
- Schere
- Klammern oder Stecknadeln
- Garn
- Nähnaedel oder Nähmaschine

*TIPP: Stoff vorher waschen!*



## ZUSCHNITT:

Das Schnittmuster ist ein Rechteck von 16x22 cm. Dieses wird auf den Stoff im Stoffbruch gelegt und einmal zugeschnitten.

Erklärung „Stoffbruch“:  
Der Stoff wird einmal gefaltet.  
Die Faltkante wird Stoffbruch genannt.



## GUMMI:

Das Stoffstück mit der rechten/schönen Seite nach oben aufgeklappt hinlegen.

Die Gummibänder zuschneiden:  
2x 20 cm (im Stoffbruch platzieren)  
2x 10 cm (2-3 cm über dem Stoffende platzieren) - siehe Bild.

# Anleitung zum Nähen einer Maske mit Gummi:

Weiter geht's!



## SEITEN SCHLIESSEN:

Das Stoffstück zusammenlegen, die Gummis mit Nadeln oder Klammern fixieren und die beiden Seiten mit einer Naht schließen.

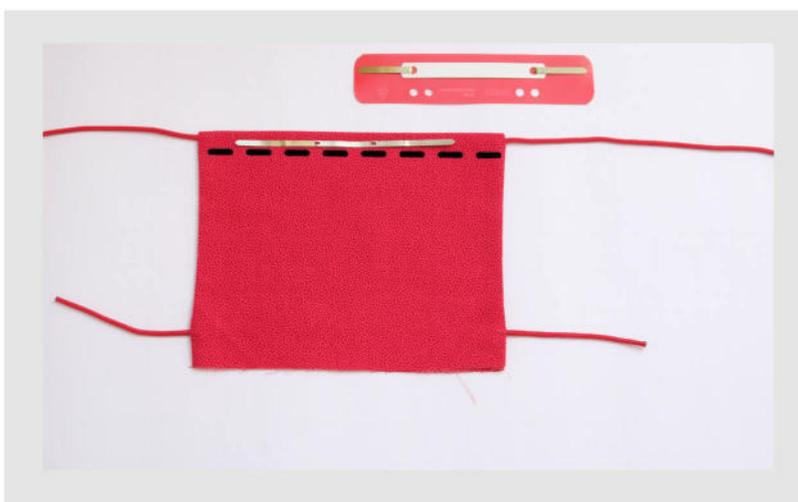
Anschließend das Stoffstück wenden und die Ecken und Nähte ausbügeln.



## METALLBÜGEL:

Den Metallbügel aus dem Heftstreifen entfernen und die beiden kleinen Ausstanzungen im Metallbügel flachdrücken.

Den Metallbügel durch die „untere“ Öffnung schieben und „oben“ in der Stoffbruchkante platzieren. (s. grüne Markierung)



## ABNÄHEN:

Den Metallbügel nun mit einer Naht im Stoffbruch fixieren, sodass er nicht verrutschen kann.

Dazu einmal 1-1,5 cm vom Rand entfernt abnähen.

# Anleitung zum Nähen einer Maske mit Gummi:

*Bald  
geschafft!*



## UMBÜGELN:

Die untere offene Stelle im Stoffstück ca. 1 cm nach innen umklappen/ einklappen und durch Bügeln fixieren (das macht das Schließen der Maske im nächsten Schritt einfacher).

Anschließend knappkantig abnähen!



## BÜGELN:

Nun drei Falten in gleichmäßigen Abständen einbügeln.

Tipp: Erst halbieren und bügeln, anschließend aufklappen, die Außen-seiten einklappen und bügeln.



## ZUSAMMENLEGEN:

Nun die „Stoffberge“/ Bügelfalten nacheinander nach unten klappen. Hierbei jeweils 1 cm Abstand zum nächsten „Stoffberg“ lassen. Alles mit Klammern/ Nadeln fixieren.

# Anleitung zum Nähen einer Maske mit Gummi:

Fertig!



## FESTNÄHEN:

Die beiden Seiten, rechts und links, nun mit einer Naht knappkantig fixieren.

FERTIG!



## RICHTIG ANZIEHEN:

Hände waschen!

Auf beiden Seiten die Gummis mit einem lockeren Doppelknoten zusammenbinden.

Die Maske mit dem Nasenbügel auf der Nase fixieren, die Maske über das Kinn ziehen und die Gummischlaufen um die Ohren legen.

Bei Bedarf die Gummis enger oder lockerer knoten. Die Knoten sollten auf Höhe der Ohrläppchen sitzen.

Wichtig!

1. Testen, ob die Maske richtig sitzt:

Heftig ein- und ausatmen. Die Maske muss sich mit dem Mund ansaugen lassen.

2. Die Maske darf nicht herrunterrutschen und nicht einschneiden!

3. Tragehinweis für Brillenträger:

Maske etwas höher in Richtung der Augen ziehen. Den Nasenbügel der Brille, bzw. die untere Kante der Brillengläser auf der Außenseite der Maske platzieren.

So beschlägt die Brille nicht.