

# MundNasenMaske (MNM) selbst genäht (Anleitung)



## Verwendetes Material:

- 100% **Baumwolle**, bei mind. 60°C (besser 90°C) vorgewaschen, damit die MNM später nicht zu sehr eingeht
- ca. 120-140 cm **Paracord** 550 4mm (am besten Ausprobieren, mit welcher Länge du gut zurechtkommst, gekürzt werden kann ja immer, Enden dann aber bitte erneut durch Hitze verschweißen)
- 12-15 cm dünnen, möglichst rostfreien (Alu)**Draht** (ich habe mangels Alternativen und geschlossener Läden geglühten Blumendraht in 0,6mm Stärke genommen, eigentlich rostfrei, aber nach dem 4. mal Auskochen gab es dann doch Rostflecken, deshalb nun das Knopfloch)

## Werkzeuge, etc.:

- Nähmaschine (*meine: „alte“ Carina creativ – meine Einstellungen*, Probenähte machen)
- Passenden Nähfaden
- Fadentrenner (für das Knopfloch)
- Stecknadeln oder Stoffklammern/-clips
- Stoffschere / Rollschneider mit Schneidematte
- Bleistift, Lineal (super ist ein sog. Patchwork- oder Nählineal)
- Ggf. Karton als Schablone
- Seitenschneider, Schmuckzange

Für die MNM benötigst du **zwei Stoffteile** (Angabe inkl. Nahtzugabe).

### Längere Variante:

**(a)** 36,5 cm x 24cm (Außenteil) und **(b)** 17 cm x 20 cm (Innenteil/"Filter")

### Kürzere Variante:

**(a)** 31,5 cm x 24cm (Außenteil) und **(b)** 14,5 cm x 20 cm (Innenteil/"Filter")



## Nähanleitung:

Bitte lies zuerst die gesamte Anleitung durch, um dir einen Überblick zu verschaffen.



1. Bügle das Stoffteil (a) an den beiden langen und einer kurzen Seite ca. 0,5 cm nach innen (linke Stoffseite oben).
2. Kürze die Ecken, an denen sich der Stoff überlappt, mit der Schere etwas ein.
3. Die offene kurze Seite bügelst du nun um 17 cm nach innen. Achte dabei darauf, dass die seitlichen Kanten schön aufeinander liegen. Klappe das große Stoffstück wieder auseinander.



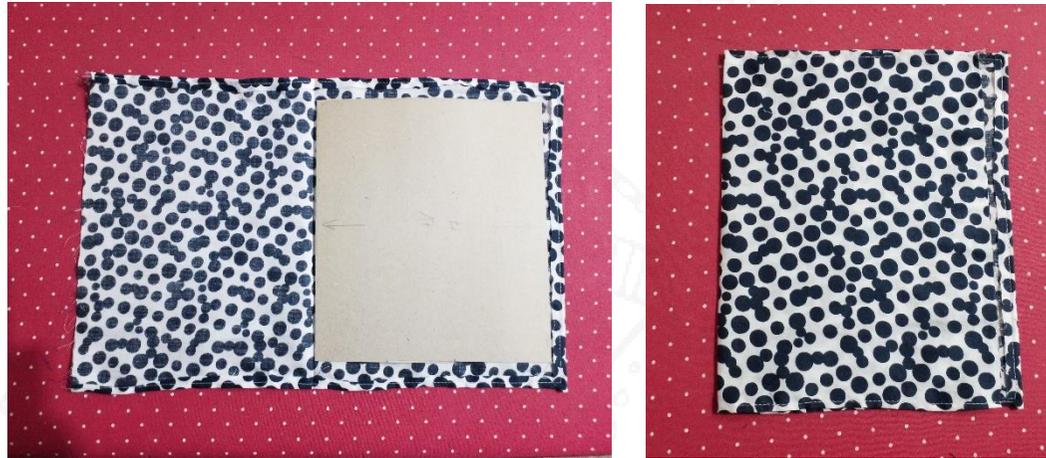
Stichwahl  
**A**

Fadenspannung  
**AUTO**

Stichbreite  
**Mitte**

Stichlänge  
**2,5**

4. Steppe nun das Umgeschlagene knappkantig. Lass die Nadel an den Ecken im Stoff stecken, hebe das Nähfüßchen an, drehe den Stoff um 90°, senke das Nähfüßchen wieder und nähe weiter. (Schritt 5 kannst du eventuell auch weglassen, meiner Meinung nach legt sich der Stoff aber so besser bei den weiteren Schritten, v. a. beim Nähen des Tunnels)



5. Lege nun das Stoffstück (b) mit der längeren Kante (20 cm) an den eingebügelten Bruch auf (a) – im linken Bild habe ich zur besseren Sichtbarkeit einen Karton an die entsprechende Stelle gelegt.  
 Klappe beides am eingebügelten Bruch zusammen.  
 Die Seite von (a) mit der abgesteppten kurzen Kante aus Schritt 1 ist etwas länger (ca. 1,5 cm).

Zur besseren Orientierung in Schritt 8 kannst du jetzt schon das überstehende Stückchen Stoff über die beiden anderen Stofflagen bügeln. Hier ist das obere Ende der MNM (Nase/Augen).



6. Steppe die untere Seite (Stoffbruch) etwa 0,5 cm (halbe Nähfüßchenbreite) ab.  
 Dies ist das untere Ende der MNM (Kinn).



<i>Stichwahl</i>	<i>Stichbreite</i>
<b>Knopfloch</b>	<b>4</b>
<i>Fadenspannung</i>	<i>Stichlänge</i>
<b>AUTO</b>	<b>Knopfloch 2mm</b>

7. Um später den Nasendraht zum Waschen leichter entnehmen zu können, habe ich am oberen Ende 4 cm vom Seitenrand entfernt ein ca. 1,5 cm langes Knopfloch eingenäht und mit dem Fadentrenner vorsichtig aufgetrennt.



Steppe anschließend das gebügelte Stoffende knappkantig fest.

Ich habe hierzu, da ich die Variante mit Knopfloch genäht habe, aus optischen Gründen einen Blindsaumstich verwendet.

Alternativlösung zum Knopfloch:

Wenn du dir das Knopfloch nähen ersparen möchtest, solltest Du im nächsten Schritt entweder einen sehr großen Zickzackstich verwenden oder beim Absteppen ca. 4 cm vom Seitenrand entfernt 1 bis 2 cm offen lassen.

Stichwahl

**D**

Fadenspannung

**AUTO**

Stichbreite

**4**

Stichlänge

**2,5**



8. Solltest du deine Maske mit einem Plott, einer Stickerei oder sonstiger Deko versehen wollen, wäre das jetzt der richtige Zeitpunkt dafür.

Hinweise:

- *Generell sollte die Deko die Atmung beim Tragen der Maske nicht behindern.*
- *Beim Aufbringen einer Folie (Plott) solltest du darauf hinweisen, dass sich die Deko beim Auskochen der Maske im Kochtopf lösen kann bzw. diese beim Bügeln mit einem Tuch oder Backpapier geschützt werden muss.*

**Falten, hier 2 Falten** (siehe auch Bemerkung am Ende der Anleitung):



9. Schlage das obere Ende der MNM ca. 4 cm nach innen ein und bügele über den Stoffbruch.

10. Kartonstreifen rausnehmen und nochmal um etwa 4 cm umschlagen, wieder bügeln.

11. Nun wieder aufschlagen und die MNM umdrehen, du hast jetzt zwei Bergfalten vor dir liegen.

*Ich habe mir, da ich ja mehrere MNM genäht habe, einfach einen Pappstreifen als Hilfsmittel in der Breite von 4cm zugeschnitten.*



Stichwahl  
**A**

Fadenspannung  
**AUTO**

Stichbreite  
**Mitte**

Stichlänge  
**2,5**

12. Ziehe eine Falte nach der anderen nach unten und drücke sie flach. Achte dabei darauf, dass die Falten nicht übereinander liegen, sondern nur dicht beieinander.

Bügele nun die Falten wieder fest (ggf. Backpapier oder Tuch drüberlegen, um deinen Plott zu schützen!) und fixiere sie evtl. mit ein paar Geradsticken.

Eine Nähmaschine älteren Semesters (so wie meine) oder mit weniger Power könnte bei mehreren Stoffschichten beim Tunnelnähen Schwierigkeiten bekommen.

### Tunnel:



13. Lege die MNM mit der Innenseite nach oben vor dich und die Kordel wie auf dem Bild zu sehen darauf.

Die Enden der Kordel hängen an der unteren Seite der MNM (Kinn) lose heraus.

14. Klappe den Seitenrand nun um die Kordel herum und stecke ihn mit Nadeln oder Klammern fest:

Am oberen Ende (im Bild links) so weit einschlagen, dass das Nähfüßchen noch in seiner Breite neben die Kordel passt, also etwa 1 cm. Achte darauf dass die Falten schön flach liegen.

15. Am unteren Ende der MNM hin, im Bild rechts, schlägst du etwas weiter ein, etwa 1,5 cm.

Dadurch hat die MNM einen besseren Sitz am Kinn.



16. Steppe nun neben der Kordel geradeaus von oben nach unten.

Vorsicht - Kordel nicht annähen, sie muss sich frei im Tunnel bewegen können.

Am Anfang und Ende gut verriegeln (mehrmals vor- und zurück nähen), durch den Zugmechanismus haben diese Stellen eine höhere Belastung.

Wiederhole dies auf der anderen Seite.

Solltest du an den Falten Probleme haben, kannst du die Falte mit einer Ahle oder Schere etwas unter das Nähfußchen schieben, dann lässt sich besser darüber nähen.

Auch das zusätzliche, vorsichtige händische Anschieben des Handrades kann bei schwächeren Nähmaschinen an den dicken Stellen hilfreich sein.

### **Nasendraht:**

17. Schneide dir deinen Draht zurecht und biege die Enden ein, so dass du dich beim Tragen des MNM nicht verletzt.

Ich mache gerne kleine Schnecken an die Enden.



18. Diesen steckst du nun durch das Knopfloch in deine MNM, so dass er nicht mehr herauschaut.

19. Fertig!

### Anlegen der MNM:

#### *Händewaschen*

Ziehe die Paracordschleufe (obere Seite der MNM) gerade so weit auf, dass sie oberhalb der Ohren um deinen Kopf passt. Lege die Oberkante der MNM auf deinen Nasenrücken und forme den Draht so, dass er gut auf deinem Gesicht anliegt, also an deine individuelle Gesichtsform angepasst ist.

Nun ziehst du mit beiden Händen an den Enden des Paracordes nach unten und leicht zur Seite, damit die MNM fest sitzt, aber es sich noch angenehm anfühlt. Deine Ohren sorgen dafür, dass die Schleife nicht nach unten rutscht.

Jetzt kannst du die beiden Enden der Kordel am Nacken zusammenbinden.

Kontrolliere bitte, ob die MNM dicht sitzt. Ggf. kannst du durch leichtes Zusammenschieben des Tunnels den Sitz noch verbessern. Das klingt jetzt vielleicht etwas umständlich, doch nach ein paar mal An- und Ausziehen, wirst du sehen, wie einfach das ist.

### Abnehmen der MNM:

Nimm dir eine Tüte oder geöffnete Box zur Hand, in der du ausschließlich benutzte MNM bis zur Reinigung aufbewahrst. Öffne nun die Schleife im Nacken. Fass deine MNM an den unteren äußeren Ecken des Tunnels an und ziehe sie zunächst etwas nach unten, so dass sie das Gesicht nicht mehr berührt und anschließend nach oben über den Kopf aus. Lege die MNM in die geöffnete Tüte/Box, verschließe diese und ...

#### *Händewaschen*

### WICHTIG:

Eine MNM sollte an allen Seiten gut am Gesicht anliegen, so dass die Atemluft durch den Stoff und nicht an den Seiten, unten oder oben hinausströmt. Letzteres ist vor allem für BrillenträgerInnen unpraktisch, da dadurch die Brillengläser beschlagen.

Unter [www.maskezeigen.de](http://www.maskezeigen.de) findest du auch eine klasse Beschreibung zu Hintergrundinfos, Anwendung und v.a. Wasch-/Pflegehinweise für MNM.

### Schlussbemerkungen:

Es gibt MNM mit Draht, ohne Draht, mit Falten, ohne Falten, mit Gummis um die Ohren, Schrägbändern, Tunnel, fest genäht, aus den unterschiedlichsten Materialien, ....  
Ich habe mir etliche Anleitungen im Netz angesehen, tlw. auch ausprobiert und mir letztlich meine Anleitung aus meinen Trageerfahrungen als Sozialpädagogin, die auch in Coronazeiten täglich mehrere Hausbesuche bei Klienten macht, selbst erstellt.

Unter [www.maskezeigen.de](http://www.maskezeigen.de) findest du eine Vielzahl von Anleitungen und weitere Informationen zu Behelfsmasken. Sollte meine Anleitung also nicht die Richtige sein, dann sieh dich dort mal um.

Wichtig ist nicht, woher die Anleitung kommt, sondern dass sie deinen Bedürfnissen entspricht, du sie dann auch gerne trägst und somit andere schützen kannst.

Über eine Erwähnung und Verlinkung ([www.karinskreativkiste.de](http://www.karinskreativkiste.de) oder [karins kreativkiste](#) bei Instagram) würde ich mich natürlich dennoch sehr freuen und sag schon mal danke dafür.

Weitere hilfreiche Informationen findest du unter anderem hier:

- [Ist das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung in der Öffentlichkeit zum Schutz vor SARS-CoV-2 sinnvoll? \(Info des Robert-Koch-Instituts\)](#)
- [Hinweise des BfArM zur Verwendung von selbst hergestellten Masken](#)

Bleib gesund und schütze weiterhin andere!

**#maskezeigen**    **#gemeinsamsindwirstark**

*Liebe Grüße  
Karin*

*Karin's Kreativkiste in den sozialen Medien:*



Pinterest



Instagram



Facebook