

Näh dir deine eigene Mundschutzmaske



Welche Stoffe eignen sich für das Nähen eines Mundschutzes?

Für eine Mund- und Nasenschutzmaske eignet sich:

- einfache Baumwolle (das kann auch ein altes T-Shirt sein, alte Bettwäsche, alte Vorhänge, Geschirrhandtuch)

Wenn du einen dünnen Stoff verwendest, kannst du ihn zwei- oder sogar dreilagig nähen.

Wichtig: Wasche die Maske regelmäßig. Trägst du sie täglich? Dann am besten auch täglich waschen. Achte auf die Temperatur des Waschvorgangs. Es sollten mindestens 60° Celsius sein.

Welche Mundschutz Masken es gibt?

Ganz grob lassen sich die Nasen-Mundmasken in zwei Kategorien teilen. Es gibt solche, die gerade geschnitten sind. Und solche, die an Nase und Kinn weiter hoch geschnitten sind.

Für totale Nähanfänger eignen sich die geraden Masken besser. Das sind jene, die zum Beispiel Zahnärzte tragen oder die du als Einmal-Mundschutz bei DM und Co kaufen kannst.

Sie haben kleine Falten eingenäht, damit man sie besser anlegen kann und sie sich an Nase und Mund anpassen.

Wer schon ein bisschen mehr Erfahrung an der Nähmaschine hat, der kann einen Nasen- und Mundschutz nähen, der ein wenig gewölbt ist. Er fasst die Nase und das Kinn mit ein und reicht bis zu den Ohren.

Gummibänder oder Stoffbänder

An deinem Gesicht befestigen kannst du die Maske entweder mit Gummiband oder mit Stoffbändern.

Der Vorteil bei Gummibändern ist, dass sich die Maske dadurch sehr schnell aufsetzen lässt. Trägst du sie allerdings länger kann es sein, dass die Gummibänder zu reiben beginnen und stören.

Entscheidest du dich beim Mundschutz nähen für lange Stoffbänder, kannst du sie in schönen und passenden Farben auswählen. Du musst sie allerdings bei jedem Mal mit einer Masche am Hinterkopf befestigen.

Was die beste Wahl ist, hängt ganz von dir ab. Für Näh-Anfänger sind Masken mit Gummibändern oft einfacher herzustellen.

Hinweis: Solltest du weder Gummibänder noch Stoffbänder zuhause haben, kannst du auch Schnürsenkel verwenden oder dich nach anderen Materialien in deinem Zuhause auf die Suche machen, die sich zum Befestigen deiner Maske eignen

Warum du eine Maske tragen solltest?

Ja, es sieht ungewohnt aus. Und so fühlt es sich aus an. Bis auf Ärzte, Krankenschwestern, Pfleger und ein paar andere Berufsgruppen sind wir es schlicht und einfach nicht gewöhnt. Es handelt sich bei allen selbst genähten Mund-Nasen-Schutz um „einfache Masken“, um sogenannte Behelf-Mund-Nasen-Schutz. Diese haben natürlich keine speziellen Filter. Diese einfachen Masken schützen NICHT vor Corona. Sie bieten keinen vollständigen Schutz. Sie bringen aber trotzdem was:

Beim Niesen werden Viren, Bakterien und Keime bis zu fünf Meter weit geschleudert. Manche Experten sprechen sogar von neun Metern. Trägt der Betroffene eine Gesichtsmaske, bleibt der größte Teil der Krankmacher im Stoff hängen.

Eine Gesichtsmaske aus Stoff kann dich persönlich nicht vor Viren schützen. Aber und das ist jetzt ganz entscheidend: Du schützt andere damit. *Der beste Schutz für die Umgebung ist allerdings immer noch: kein Kontakt. Wer krank ist, isoliert sich bitte erst recht!*

Hast du gewusst, dass rund die Hälfte aller Corona Infizierten keinerlei Symptome hat? Sie sind wirklich gefährlich für alle, die ein schwaches Immunsystem oder Vorerkrankungen haben. Ohne es zu wissen, übertragen sie das Virus.

Wenn aber jeder einen Mundschutz trägt, sinkt die Wahrscheinlichkeit enorm, dass das Virus weitergegeben wird. Vor allem von jenen, die sich fit und gesund fühlen, obwohl sie unwissentlich Corona Viren verteilen.

Mundschutz nähen und tragen schützt uns alle. Je mehr Gesichtsmasken im Umlauf sind, desto besser ist es.

Aber auch wenn du deine Gesichtsmaske trägst, darfst du dich nicht sicher fühlen! Desinfiziere deine Hände regelmäßig, greife nicht ins Gesicht und halte mindestens 1 Meter Abstand. Besser ist noch mehr Abstand.

Hier ein paar Anleitungen für dich:

- Zeit Magazin

<https://www.zeit.de/video/2020-03/6144656855001/atemschutzmasken-so-naehen-sie-sich-ihren-eigenen-mundschutz>

- DM Drogeriemarkt

<https://www.meindm.at/haushalt/beitrag/Mundschutz-selber-naehen-dm-Online-Shop/>

- How to Co- MASK

https://co-mask.github.io/?fbclid=IwAR0V_RgCofyhAcyfAp-0g9TxUIYxDr0n1z_B_Dj8uY3N_zmdopRXc53Q6Y

- Nähfrosch

<https://naehfrosch.de/mundschutz-selber-naehen/>

- We go wild

<https://www.we-go-wild.com/mundschutz-naehen-mit-schnittmuster/>