



#GemeinsamGegenCorona  
#StayAtHome  
#WirbleibenZuhause  
#StayTheFuckHome  
#FlattenTheCurve  
#BleibDahoam #COVID19  
#Atemschutzmasken  
#Mundschutz  
#naehtalente

# Atemschutzmaske selber nähen

#DIY #GEMEINSAMGEGENCORONA  
#WIRBLEIBENZUHAUSE



**Jede genähte Maske hilft!**



**Haftungsausschluss:** Diese Gesichtsmaske kann eine medizinische Atemschutzmaske nicht ersetzen. Sie ist ein Notfallplan für alle, die keinen entsprechenden Schutz in den Geschäften mehr besorgen konnten. Die richtige medizinische Atemschutzmaske ist immer noch der beste Weg, um sich zu schützen.

# Wichtige Informationen über Corona

- **Information des Robert-Koch-Institut:** [Ist das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes in der Allgemeinbevölkerung zum Schutz vor akuten respiratorischen Infektionen sinnvoll?](#)
- **Hörens wert:** Aktuelle Informationen zur Corona-Pandemie im [Podcast von Christian Drosten beim NDR](#).
- **Coronavirus in Deutschland:** [Aktuelles von der Bundesregierung](#)
- **Aktuelle Informationen** des [Bundesgesundheitsministeriums](#)
- **Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung:** [Informationen zum neuartigen Coronavirus / Covid-19](#)

Aktuell im [Podcast von Christian Drosten](#): Folge 19 – Masken können andere schützen. Ab der 16. Minute im Podcast spricht Hr. Drosten über selbstgemachte Masken! Sehr hörens wert.

Mit dem Tragen eines Schutzes kann man die Übertragungswege einer Coronavirus-Infektion reduzieren. Viren werden dabei über eine Tröpfcheninfektion weitergegeben. Ist man selber infiziert, sollte man auf jeden Fall einen Mundschutz tragen. Um so weniger Viren weitergegeben werden können, um so besser. Besondere Vorsicht gilt bei Personen der Risikogruppen! Kann der Kontakt nicht vermieden werden, ist ein Schutz zu tragen und die [Hygienemaßnahmen](#) unbedingt zu beachten.

# Material für die Atemmaske

Am besten eignet sich ein waschbarer Baumwollstoff, der auch hohe Temperaturen bei einer Wäsche von 60 - 95 Grad in der Waschmaschine aushalten kann. Ich habe für die Atemmaske nur Stoffreste verwendet. Hast Du keine Stoffreste im Haus kann man z. B. auch einen alten Bettbezug verwenden.

**Mit der Anleitung kannst Du die Größen S, M, L und XL nähen. Die Verarbeitungsschritte sind jedoch für alle Größen gleich.**

Stoffbedarf: Bei einer Stoffbreite von 1,40 m benötigst Du nur 30 cm (für Oberseite und Futter) für zwei Atemschutzmasken.

**Wenn Du auch eine Maske nähen willst, benötigst Du:**

- Oberstoff: vorgewaschener Baumwollstoff (geeignet für Kochwäsche)
- Futter: vorgewaschener Baumwollstoff (geeignet für Kochwäsche) oder Molton ( Leichte Qualität bis ca. 190 g/m<sup>2</sup> aus 100% Baumwolle)
- Gummiband oder Gummilitze ca. 60 cm
- Nähgarn, Stecknadeln, Schere und Nähmaschinennadeln.
- Optional: Metallzunge eines Heftstreifens oder Kupferdraht zur Verstärkung und Anpassung der Passform (Nase)



# Filtermaterial für die Maske (optional)

Das Filtermaterial kann **optional** in die Maske eingezogen werden, um sich und andere besser zu schützen. Bitte informiere dich ausreichend darüber:

Geeignetes **Filtermaterial** für eine Atemschutzmaske zur Verbesserung der Filterfunktion wie z. B. bei [Wikipedia](#) beschrieben, kann man durch Lagen mit einem elektrostatischen Material ([Elektret](#), siehe auch [Elektretfilter](#)) erreichen.

**Beispiele** für handelsübliche Staubsaugerbeutel, die man für diese Art von Masken verwenden kann:

[Elektret-Filtertüte Sebo-Filterbox D 8120 \(bei Amazon ansehen\)](#)

[Sebo 5093ER Filterbox \(bei Amazon ansehen\)](#).

Das Filtermaterial des Beutels zuschneiden und in die Maske legen (Anleitung folgt weiter unten).

**Trotz der Empfehlung für im Text genanntes Filtermaterial weise ich darauf hin, dass die Maske keine FFP1, FFP2 oder FF3 Zulassung erreicht!**

Das Elektret-Filtermaterial verliert bei einer Wäsche seine Eigenschaften!



Auf dem folgenden Bild zeige ich nur ein **Beispiel**, das während des Nähens entstanden ist. Es soll die Funktion der Filtertasche zeigen. (Ein Stück Küchenrolle ist kein Filter!)



# Das Schnittmuster

## Download

Das Schnittmuster unter folgendem Link herunterladen: [Schutzmaske nähen](#)

## Drucken

Der Schnitt besteht nur aus 2 Blättern. Du findest darauf die Schnittteile für die Oberseite und das Futter

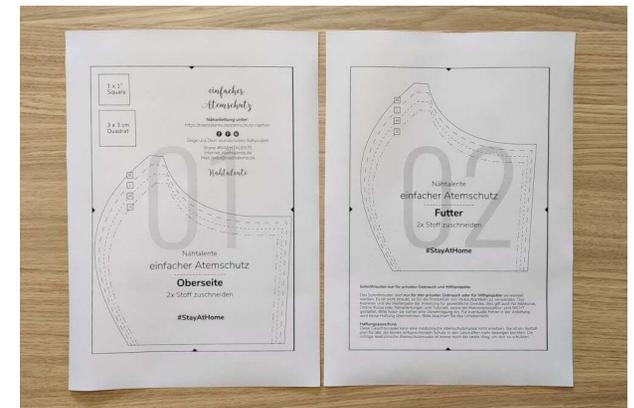
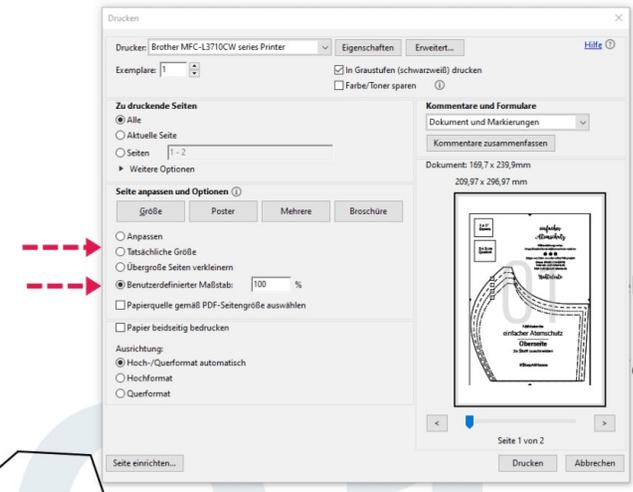
Das PDF-Schnittmuster auf DIN-A4-Papier **ohne Skalierung** drucken! Auf dem Schnittmuster findest Du ein Testquadrat zum Nachmessen. Es sollte nach dem Druck 3 x 3 cm messen. Bitte kontrollieren, ob es mit den richtigen Einstellungen gedruckt wurde. Falls nicht, bitte die Druckeinstellungen korrigieren.

## Ausschneiden

Nach dem Drucken mit einer Papierschere das Schnittmuster in der passenden Größe ausschneiden.

Im Schnittmuster findest Du vier verschiedene Größen. Passende Größe mit einer Papierschere ausschneiden:

- S – Kleine Kinder
- M – größere Kinder und Teenager
- L – Damen
- XL – Herren



## Zuschneiden



Die Schnittteile entsprechend auf den doppelt gelegten Stoff auflegen und ausschneiden.

**Das Schnittmuster enthält bereits die Nahtzugabe.**



## Stecken



Jeweils die Schnittteile mit der rechten (schönen) Stoffseite aufeinander legen und die Rundung mit Stecknadeln stecken.

## Rundung nähen



Mit **7 mm Nahtzugabe** die lange Rundung des Oberteils und Futter mit Geradstich (Einstellung 2 – 2,5) der Nähmaschine nähen.

## Rundung einknipsen



Die genähten Rundungen müssen eingeknipst werden, damit der Stoff schön glatt liegt und beim Tragen etwas nachgibt.

Hierzu mit einer Schere bis ca. 2 mm vor die Naht am Oberteil und Futter einknipsen.

## Nahtzugabe bügeln



Die Nahtzugabe der Rundung bei Oberteil und Futter in eine Richtung bügeln.

## Futterstoff nähen



Mit Schneiderkreide, einem Stoffmarker oder einfach einem Bleistift eine 1,5 cm breite Nahtzugabe einzeichnen.



Die Nahtzugabe bis zur Linie einschlagen und danach ein weiteres Mal umschlagen. Mit Stecknadeln stecken und bügeln.



Anschließend mit der Nähmaschine die Nahtzugabe nähen.

## Oberteil und Futter stecken



Schnittteile mit den rechten Stoffseiten aufeinander stecken.

## Nähen



Das Futter mit einer Nahtzugabe von 1 cm auf das Oberteil nähen. Hierzu die Nähte an der Ober- und Unterseite nähen.

## Wenden und Bügeln



Danach die vorbereitete Atemmaske wenden und bügeln.

## Oberseite steppen



Auf der Stoffseite des Oberteils jeweils knappkantig beide Seiten absteppen



Das sorgt für eine bessere Stabilität der Atemmaske.

## Stabilisierter Nasenbereich (optional)



Das sorgt für eine bessere Stabilität der Atemmaske.

Zur Verstärkung kann in den Bereich über der Nase eine Metallzunge oder etwas Kupferdraht eingearbeitet werden. Mit der Biegsamkeit kann damit jeder die Passform an die eigene Nase anpassen.

Ideal ist die Verwendung der Metallzunge von einfachen Heftstreifen, denn sie wesentlich haltbarer als ganz einfacher Draht.

Kupferdraht (nicht Litze) mit 1,5 oder 2,5 qmm Querschnitt kann man ebenfalls verwenden. Das ist normales Stromkabel für die Installation, leicht biegsam, notfalls kochfest, und es kostet so gut wie nichts. – **Kupferdraht Zuschnitt 12 – 14 cm**



Für die Verstärkung wird eine zusätzliche Steppnaht genäht. Rechts und links der Mitte diese Steppnaht mit ca. 1 cm Abstand zur oberen Kante nähen.

Im Bild habe ich die zu nähernde Strecke zwischen den Stecknadeln markiert.



Nach dem Nähen die Verstärkung in den kleinen Kanal schieben und mittig ausrichten.



Jetzt kann man die Atemmaske an die eigene Gesichtsform anpassen.

## Atemmaske fertigstellen



Die Nahtzugabe der Oberseite doppelt einschlagen, mit Stecknadeln fixieren und bügeln.



Anschließend beide Nahtzugaben nähen.



Küchenpapier für die „Anprobe“ ausschneiden



Das zugeschnittene Küchenpapier in die Maske legen und ausprobieren, wie gut die Schnittvorlage passt. Ggf. die Schnittvorlage korrigiere

## Filter zuschneiden



Zuerst fertigen wir eine **Schnittvorlage** anhand der Atemmaske an. Dafür ist ein halber Bogen Küchenpapier mittig gefaltet sehr gut geeignet.



Küchenpapier auf die Maske legen und ca. 1 – 1,5 cm unterhalb der oberen Kante die Rundung nachzeichnen.



Im Anschluss das Küchenpapier auf das Filtermaterial legen und zuschneiden.



Im Anschluss das Küchenpapier auf das Filtermaterial legen und zuschneiden.

## Gummilitze einziehen



Zwei Stück Gummi zuschneiden. Die Länge beträgt je nach Größe ca. 15 – 30 cm. Die Länge ist außerdem abhängig von der Dehnbarkeit des verwendeten Gummis.



Mit einer Stopfnadel die Gummilitze durch die Nahtzugabe ziehen.



Beide Enden verknoten und in die Nahtzugabe ziehen.

## Für eine guten Sitz: Elastikkordel (neue Variante)



Statt Gummilitze besser eine Elastikkordel verwenden, sie ist wesentlich haltbarer und angenehmer zu tragen.

Ca. 50 - 70 cm Gummikordel (je nach Kopfgröße) zuschneiden und durch die Nahtzugabe der Außenseiten ziehen.



Anschließend verknoten und den Knoten in die Nahtzugabe ziehen, um ihn zu verstecken.