

Einfachen Mundschutz selber nähen

Ab 6. April ist das Tragen von Mund-Nasen-Schutzmasken (MNS) in Supermärkten und Drogeriemärkten, die größer als 400 Quadratmeter sind, Pflicht.

Schütze dich und deine Mitmenschen

Eine selbst genähte Mund-Nasen-Maske kann dazu beitragen, das Risiko der Weiterverbreitung des Virus durch Niesen oder Husten zu verringern. Durch diesen Mundschutz, der eng an Mund und Nase gelegt wird, schützen Sie andere, wenn Sie selbst niesen oder husten müssen. Empfohlen werden feste Stoffe aus Naturfasern, die mindestens zweilagig vernäht werden. Bevorzugen Sie Stoffreste aus alten T-Shirts, Bettwäsche und Co., die gut waschbar sind. So schenken Sie Ressourcen ein zweites Leben .

Dazu brauchen Sie:

- 2 gleich große Stoffteile aus Stoffresten: 24 mal 18 cm
- eine Stoffschere
- eine Nähmaschine oder Nadel und Faden
- ein Gummiband

Anleitung:

- Die Stoffteile an der Längsseite zusammennähen.
- Das Stück wenden und die Nähte bügeln.
- Zunächst die Breitseite nahtbreit nach innen bügeln.
- 3 Falten legen und diese mit einer Steppnaht fixieren.
- Oben und unten ein Gummiband einlegen und mit einer Naht um das ganze Rechteck fixieren.
- Innen- und Außenteil sind durch die unterschiedlichen Farben erkennbar.

Der Mundschutz ist bei 60 Grad waschbar und in Jacke- oder Hosentasche griffbereit zur Verwendung.

Hier finden Sie das Schnittmuster zum Nachmachen: [Download](#)

So einfach können Sie eine NMS-Maske selber nähen: [Videoanleitung](#)

wir-leben-nachhaltig Upcycling-Wettbewerb

Auch Schutzmasken passen zu unserem Upcycling-Wettbewerb. Hier finden Sie die [Teilnahmebedingungen](#)

Links:

Gesundheitsministeriums: [Aktuelle Informationen](#)

AGES: [Aktuelle Informationen](#)