

Mundschutz selber nähen – einfache Anleitung



Die „Zutaten“ für den Mundschutz hat jede Hobbynäherin zu Hause
Foto: Fabulous Collective

Step 1: Der Zuschnitt

Für das Mundstück muss ein Rechteck mit den Maßen 17×34 Zentimeter zugeschnitten werden.



Das Rechteck bildet das Herzstück der selbst genähten Atemschutzmaske
Foto: Fabulous Collective

Für den oberen und unteren Maskenrand werden außerdem noch **zwei 2×17 Zentimeter breite Stoffstreifen** benötigt.

Für das Bindeband kommen noch **zwei Stoffstreifen mit den Maßen 2×90 Zentimeter** hinzu.

Tipp: Die Streifen werden am besten aus Jerseystoff zugeschnitten, der sorgt dank seiner Elastizität beim DIY-Mundschutz für den größtmöglichen Tragekomfort und franst auch nicht aus. Oder man benutzt direkt fertiges Körper- oder Schrägband, weil dieses am einfachsten zu nähen ist und dann auch kein Streifen-Zuschnitt nötig ist:



Fertiges Körperband macht das Einfassen am Ende umso leichter
Foto: Fabulous Collective

Step 2: Das Mundstück nähen

Das 17×34 Zentimeter große Mundstück muss zunächst zur Hälfte gefaltet und umbügelt werden – so, dass man danach ein doppelt gelegtes Quadrat der Größe 17×17 Zentimeter hat.



Im ersten Schritt wird das Rechteck gefaltet
Foto: Fabulous Collective

Das Ganze wird anschließend in drei 1-1,2 Zentimeter tiefe Falten gelegt, soll heißen: Es werden in einem ersten Schritt 2,5 Zentimeter vom Rand abgemessen, die dann der Länge nach umbügelt werden. Von dieser neuen Bügelkante aus werden wiederum 1,2 Zentimeter für die erste Falte abgemessen, dieses Mal aber in die andere Richtung umbügelt.



Die Faltentiefe sollte 1-1,2 Zentimeter betragen
Foto: Fabulous Collective

Dann werden von der neuen Bügelkante aus 3,7 Zentimeter (also 2,5 Zentimeter + 1,2 Zentimeter Faltentiefe) abgemessen und in die gleiche Richtung umbügelt wie das erste Mal. Dann wieder 1,2 Zentimeter für die neue Falte umschlagen und umbügeln, dann wieder 3,7 Zentimeter usw. – so lange, bis die gesamte Fläche in gleichmäßige Falten gelegt ist. Am Ende sollten dann drei Falten mit einem Abstand von 2,5 Zentimeter zu sehen sein. Um das Ganze zu festigen, können die Falten an den Außenkanten noch festgenäht oder mit Nadeln fixiert werden.



Insgesamt drei Falten
legen und mit Nadeln fixieren

Am Ende sind drei Falten auf dem Mundschutz zu sehen
Foto: Fabulous Collective

Und keine Sorge: Wenn Sie dabei nicht ganz genau arbeiten, hat das lediglich einen optischen Effekt – der selbst genähte Mundschutz ist auch zu gebrauchen, wenn die Falten nicht perfekt im gleichen Abstand gelegt sind!

Step 3: Das Mundstück einfassen

Jetzt müssen die Ränder des Mundstücks noch eingefasst und optional mit Draht verstärkt werden. Dazu einfach die Stoffstreifen der Länge nach umbügeln, sodass sie danach doppelt gelegt und nur noch einen Zentimeter breit sind. Bei Körperband entfällt dieser Schritt.



Draht und Schrägband zuschneiden

Jetzt werden die Seiten eingefasst und der Draht zwischen Band und Stoff gelegt
Foto: Fabulous Collective

Die kürzeren Streifen müssen parallel zu den Falten an das Mundstück genäht werden – das Band sollte den Mundstück-Rand dabei umschließen. Wer will, kann dazwischen den Draht positionieren, das ist aber – wie bereits gesagt – nicht zwingend notwendig.

Die Streifen werden am besten mit Nadeln festgesteckt und anschließend festgenäht – die Nadeln aber immer vorher rausziehen, bevor darüber genäht wird!



Step 4: Die Bindebänder des Mundschutzes

Das gleiche Spiel ist es mit den langen Bindebändern: Auf die Hälfte umbügeln, die Seitenränder des Mundstücks umschließen, feststecken und festnähen – erstmal nur den Mundstück-Teil, danach die Längen. Beim Schrägband entfällt wieder der Bügel-Step.



Mittig positionieren und nochmal mit Nadeln fixieren.



Das Schrägband wird festgenäht
Foto: Fabulous Collective

Tipp: Die Mitte des Bandes und die Mitte des Mundstücks mit einer Nadel markieren und die Nadeln dann genau aufeinander legen – so ist das Bindeband am Ende an beiden Seiten gleich lang.

Für einen sauberen Abschluss sollten die Bänder
ca. 1 cm eingeklapppt werden, bevor sie final vernäht werden.



Damit nichts ausfranst, sollten die Schrägband-Enden umgeklappt werden
Foto: Fabulous Collective

Wenn das erledigt ist, ist der DIY-Mundschutz auch schon einsatzbereit!



Tada: Ein stylischer und funktionaler Mundschutz – ganz einfach selbstgemacht!
Foto: Fabulous Collective



Feststecken hilft, damit nichts verrutscht

Foto: Fabulous Collective

Step 4: Die Bindebänder des Mundschutzes

Das gleiche Spiel ist es mit den langen Bindebändern: Auf die Hälfte umbügeln, die Seitenränder des Mundstücks umschließen, feststecken und festnähen – erstmal nur den Mundstück-Teil, danach die Längen. Beim Schrägband entfällt wieder der Bügel-Step.

Lesen Sie auch bei FITBOOK: Sollten wir wegen Corona alle einen Mundschutz tragen?



Mittig positionieren und nochmal mit Nadeln fixieren.



Das Schrägband wird festgenäht

Tipp: Die Mitte des Bandes und die Mitte des Mundstücks mit einer Nadel markieren und die Nadeln dann genau aufeinander legen – so ist das Bindeband am Ende an beiden Seiten gleich lang.

Für einen sauberen Abschluss sollten die Bänder ca. 1 cm eingeklappt werden, bevor sie final vernäht werden.



Damit nichts ausfranst, sollten die Schrägband-Enden umgeklappt werden
Foto: Fabulous Collective

Wenn das erledigt ist, ist der DIY-Mundschutz auch schon einsatzbereit!



Tada: Ein stylischer und funktionaler Mundschutz – ganz einfach selbstgemacht!
Foto: Fabulous Collective

