

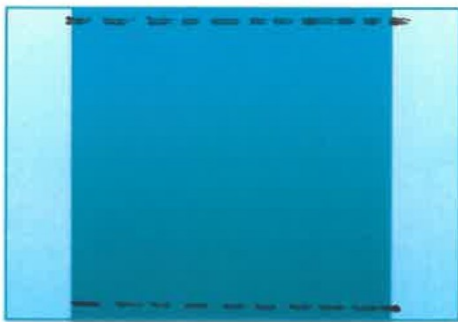
## Nähanleitung Behelfs-Mund-und-Nasenschutz (BMNS) mit Nasenbügel

### Man benötigt:

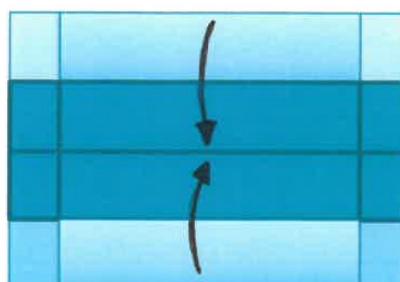
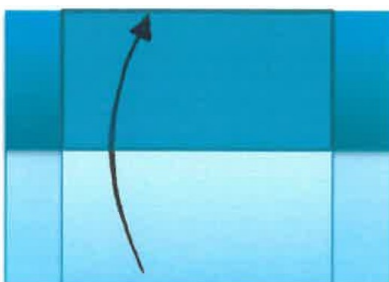
- 2 **vorgewaschene** Stoffrechtecke aus kochfestem Baumwollstoff, einmal 19 x 25 cm und einmal 19 x 19 cm (Tipp: wer mehrere Masken machen möchte fertigt sich am besten Schablonen aus Papier an)
- die Metallschiene eines Heftstreifens (oder alternativ 15 cm Basteldraht)
- 2 x 40 cm Wäschegummi, Gummikordel oder dünne Gummilitze („Hosengummi“). Alternativ: andere feste oder elastische Bänder oder auch Schnürsenkel
- Nähmaschine, Faden, (Stoff-)Schere, Lineal, Bügeleisen

### Fertigungsschritte:

1. Beide Stoffstücke rechts auf rechts, also mit der bedruckten Seite, aufeinanderlegen. Das quadratische Stoffstück liegt mittig auf dem größeren, so dass dieses an beiden Seiten ca. 3 cm übersteht.
2. Nun den Stoff an der Ober- und Unterkante füßchenbreit mit einem Geradstich absteppen.



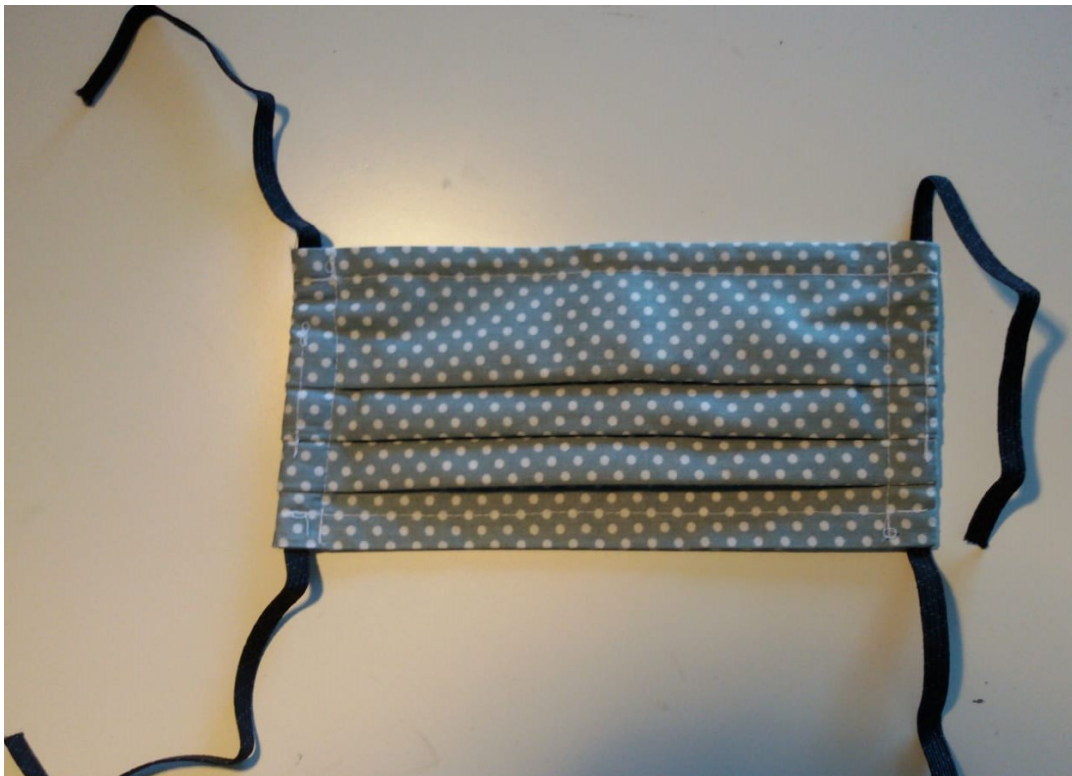
3. Die Arbeit wenden, so dass jetzt die rechten Seiten außen liegen, und zur besseren Weiterverarbeitung glatt bügeln.
4. Wieder an der Ober- und Unterkante den Stoff ca. einen halben cm mit einem Geradstich absteppen, so dass ein schmaler Tunnel entsteht.
5. In den oberen Tunnel schieben wir jetzt unsere Metallschiene bzw. unseren Basteldraht ein.
6. Jetzt werden die Falten gebügelt: dazu falten wir die Arbeit genau in der Mitte, so dass die Unter- auf der Oberkante liegt, und bügeln die Mittelfalte glatt. Wieder auseinanderfalten und die obere und untere Kante bis zur gebügelten Mittelfalte legen. Den oberen und unteren Rand wieder glattbügeln.



7. Wir falten das Stoffstück wieder auseinander und legen es so vor uns hin, dass der Nasenbügel oben liegt und die drei Bügelkanten zu uns hin schauen. Den Stoff jeweils ca. 1 bis 1,5 cm unter die Bügelkanten schieben, evtl. fixieren und die Falten glattbügeln.  
Wir haben jetzt drei Falten im Stoff, die vom Nasenbügel aus gesehen nach unten zeigen müssen (Tipp: wer möchte kann jetzt die Falten mit einer Steppnaht fixieren).
8. Wir drehen unsere Arbeit wieder auf die Innenseite, um nun die Ränder noch zu nähen. Dazu falten wir die überstehenden Ränder bis zu den Kanten des inneren Stoffstücks. Einmal bügeln. Danach die Ränder noch einmal um dasselbe nach innen falten, mit Stecknadeln fixieren.
9. An der Innenkante entlang ganz eng mit einem Geradstich absteppen, so dass an beiden Seitenrändern jetzt ebenfalls ein Tunnel entsteht. Nahtanfang und –ende dabei verwahren.
10. Das Gummiband in zwei 40 cm lange Stücke teilen. Mit einer Sicherheitsnadel jeweils durch die beiden Seitentunnel ziehen.

Die Gummibandenden bleiben offen und können je nach gewünschter Weite verknotet werden. Der Knoten wird anschließend in den „Stofftunnel“ gezogen.

Das Ergebnis:



Die ganze Anleitung kann auch auf [YouTube](#) angeschaut werden (Titel: „[Mundschutz mit Nasenbügel ganz einfach selber nähen!](#)“ von „Podologie“)

Viel Spaß beim Nachnähen!

Ihre Gemeindeverwaltung Hartheim am Rhein