Lernen Sie jetzt, wie man seine Schutzmaske selbst herstellt

...Für (Näh-)Anfänger...

Sie haben noch nie genäht oder sonstige Handarbeiten ausprobiert? Kein Problem, mit dieser Anleitung werden Sie Ihre Freunde verblüffen und gleichzeitig etwas Sinnvolles tun :-).

Gemächlich kommt das Leben wieder in Fahrt. Schützten Sie sich deshalb vor den Viren auf Wanderschaft (Diese pfeifen auf «bleibt zuhause», diese Nichtsnutze...).

Die Herstellung einer Schutzmaske ist äusserst einfach. Bitte beachten Sie jedoch Folgendes: Es ist keine medizinische Maske, keine Chirurgenmaske und auch keine FFP2-Maske.

Keinesfalls kann eine selbsthergestellte Maske eine dieser Masken ersetzen. Dieses Tutorial für waschbare Stoffmasken ist eine Möglichkeit, der Verbreitung von Krankheiten entgegenzuwirken. Sie schützt nicht zu 100% vor Viren, wie dem COVID-19, unterstützt jedoch dessen Verbreitung, wenn die Distanzregel ebenfalls eingehalten wird!

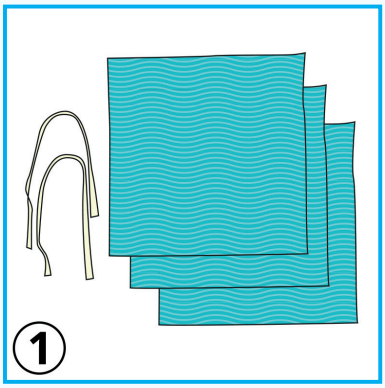
Keine Angst, es ist nicht notwendig, Nähprofi zu sein. Wir erklären Ihnen Schritt für Schritt, wie es geht. Wir haben auch ein **Mini-Lexikon** erstellt, damit Sie sogar noch etwas lernen können!

Sie benötigen:

- Dicht gewebter, halbdicker Stoff aus 100% Baumwolle
- 2 elastische, flexible Bänder, 25–30 cm lang), oder 2 Baumwollbänder à 50 cm
- 1 Bügeleisen
- Nadel & Faden

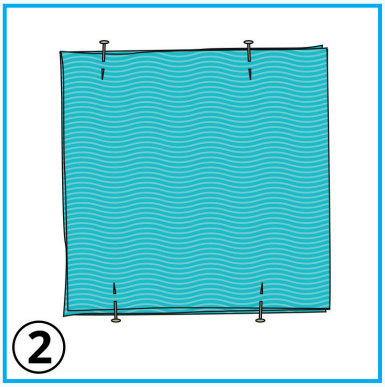
Und so geht's:

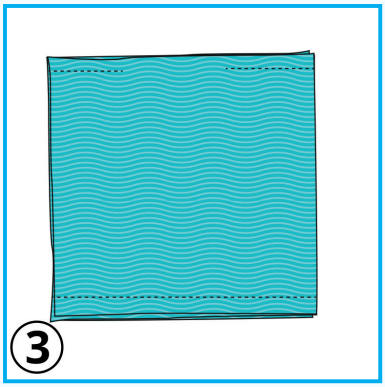
- Bevor Sie mit der Arbeit beginnen, schneiden Sie sich ein Papiermuster im Format **20x20 cm** zurecht (So erhalten Sie ein **Schnittmuster**, damit Sie den Stoff richtig zuschneiden).



1. Legen Sie das Papiermuster auf den Stoff und schneiden Sie 3 Vierecke à **20 x 20 cm** aus. Schneiden Sie 2 Elastikbänder à **25 – 30 cm** Länge zu.

2. Legen Sie die 3 Stoffstücke aufeinander: Dies ergibt ein Viereck aus 3 Lagen. Befestigen Sie diese mit Nadeln.





3. Jetzt beginnt die Nähschule! Machen Sie am Ende des Nähfadens einen doppelten Knopf. Nun greifen Sie zu einer Nadel und führen den Faden in das **Nadelöhr** ein (das heisst wirklich so und ist die Bedeutung für das kleine Loch in der Nadel :-)). Behalten Sie immer Ihre Nadel im Auge und halten Sie sie gut am Nadelöhr, damit der Faden nicht hinausschlüpft! (Ein wenig nervig. Ich spreche aus Erfahrung...)

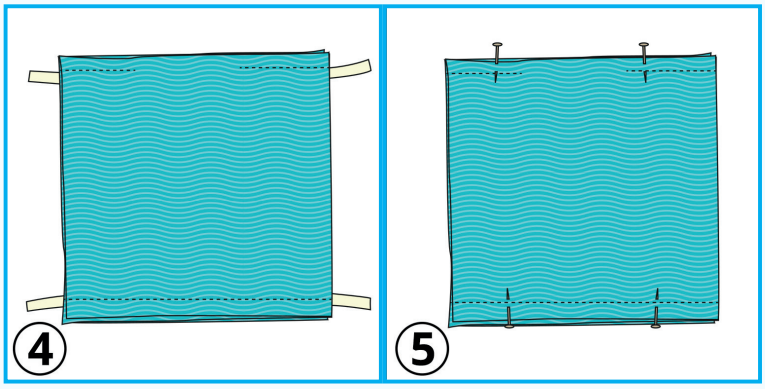
Beginnen Sie mit nähen: Stossen Sie die Nadel in eine Ecke des Viereckes (und beachten Sie, dass die 3 Lagen gut übereinander sind) und nun stossen Sie weiter, bis die Nadel auf der anderen Seite herauskommt. Dadurch testen Sie die Festigkeit des Knopfes. Es hält. Super. Weitermachen mit Nähen. Sie nähen nun einen Rand entlang einer beliebigen Länge. Indem Sie mit der Nadel Vor- und Rückwärtsbewegungen ausführen, entsteht am Rand eine schöne und gerade Line. Je kleiner die Abstände, desto mehr Stabilität (und Schönheit!). Also, Abstände von 3 bis 5 mm vorziehen und Ihr Resultat wird perfekt! Wenn Sie ein Ende des Vierecks erreicht haben, belohnen Sie sich ausführlich (Ein Kompliment, Praliné), machen erneut einen Knopf, um den Faden zu fixieren und schneiden den überflüssigen Faden ab. Also, es geht doch! Weiter geht es mit der gegenüberliegenden Seite des Viereckes. Wir erhöhen leicht den Schwierigkeitsgrad: Nähen Sie nur bis zur Mitte weiter. Es ist wichtig, dass Sie in der Mitte eine freie Strecke lassen, um das Ganze später umstülpen zu können. Wir kommen beim Punkt 7 wieder darauf zurück.

Es ist kinderleicht, werfen Sie einen Blick auf das nachstehende Foto.

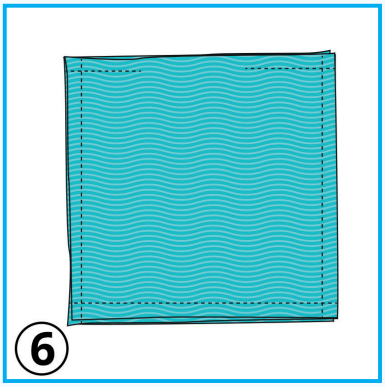
Denken Sie daran, nach jeder Naht **Stoppstiche** zu machen (Diese unverständliche Wort werde ich Ihnen im Lexikon erklären :-)).

4. Fädeln Sie die Elastikbänder nun zwischen die 1. und 2. Lage der Stoffstücke ein. Schieben Sie die Bänder ganz nahe an die Nähte.

5. Stecken Sie die Elastikbänder mit Hilfe von Nadeln auf den Stoff, lassen Sie zum Rand einen Freiraum von 2 cm. Sie stecken jetzt die Nadeln senkrecht zum Elastikband.

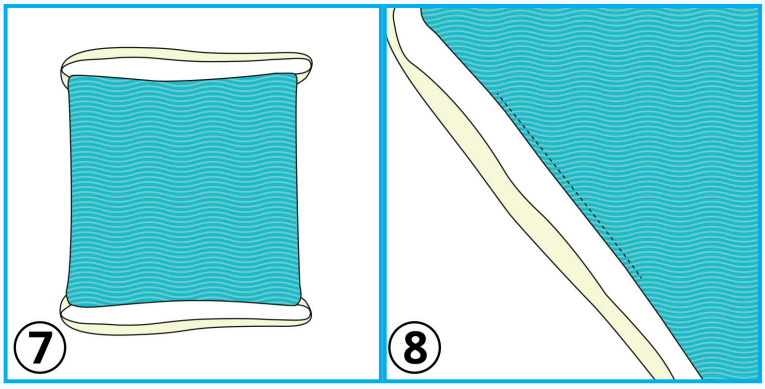


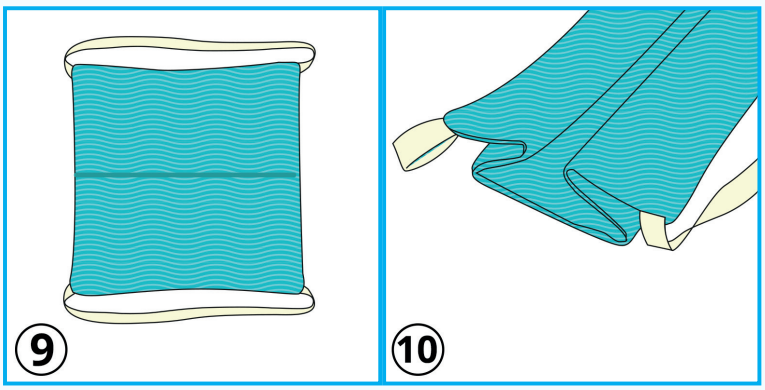
6. Fantastisch! Bei Punkt 5 sind Sie mit Bravour durch. Jetzt nähen Sie die zwei letzten Seiten des Vierecks, mit jeweils einem Abstand von 1 cm zum Rand. Machen Sie **Stoppstiche** auf der Höhe der Elastikbänder, um sie solide zu fixieren. Ziel ist, dass Ihre Elastikbänder halten, halten und halten!



7. Kehren Sie die Maske durch die offen gelassene Stelle und bügeln Sie das Ganze, um die Falten verschwinden zu lassen.

8. Jetzt schliessen Sie die Öffnung mit kleinen Stichen ganz nahe an der Kante.



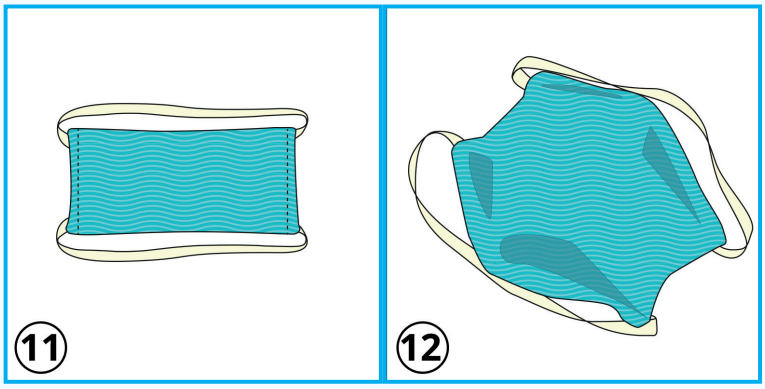


9. Falten Sie die Maske zur Hälfte und markieren Sie den Falt mit dem Bügeleisen.

10. Falten und bügeln Sie nun die Maske wie abgebildet. Fixieren Sie die Falten am Rand mit Nadeln.

11. Nähen Sie auf jeder Seite die Stofflagen aufeinander.

12. Schliesslich schneiden Sie alle vorstehenden Fäden ab.



Gratulation!
Sie haben es geschafft: Sie können Ihre Maske tragen, legen Sie diese über Mund und Nase.

Benutzen Sie zum An- und Ablegen nur die Elastikbänder. Das trägt dazu bei, dass der Stoff nicht infiziert wird. Waschen Sie die Maske täglich, um Mikroben fern zu halten!

Mini-Lexikon:
So werden Sie zum Experten nach den Lockerungsmassnahmen:

Nadelöhr: Das Nadelöhr ist eine länglich-ovale Öffnung in der Nähnadel.

Schnittmuster: Papiervorlage, um ein Kleidungsstück oder eine Bastelarbeit genau herzustellen.

Stoppstich: Es ist eine Verstärkung am Anfang und am Ende einer Naht, um zu verhindern, dass sich diese von Ihnen sorgfältig und geduldig ausgeführt, nicht bei der ersten Gelegenheit auflöst! Machen Sie am Anfang Ihrer Naht vor dem Start zwei Stiche übereinander... und am Ende das gleiche...!