

Nähanleitung – Behelfsmaske

Behelfsmaske tragen und Solidarität bekennen.

Zur Minimierung der Ansteckung Anderer

! Kein Selbstschutz vor Ansteckung !



Die Idee:

Die Bundesregierung empfiehlt jetzt "dringend", Masken zu tragen.

Behelfsmaske tragen und Solidarität bekennen.

Behelfsmaske nähen, tragen und damit einen kleinen Beitrag gegen die Ausbreitung des Corona-Virus zu leisten.

Selbstgenähte Mundschutze sind zwar ein Behelf, aber die medizinischen Mundschutze sollten wir den Helden im Gesundheitssystem überlassen. Trotzdem können wir mit den selbstgemachten Behelfsmasken einen kleinen Beitrag gegen die Ausbreitung des Corona-Virus leisten. Eine selbstgenähte Behelfsmaske kann zumindest als „Spuck-Schutz“ dienen, da wir ja nicht absolut sicher sein können, nicht ein symptomloser Vireenträger zu sein. Mit einer solchen Maske schützen wir also Andere. Die Flüssigkeitströpfchen, die beim Niesen, Husten, Sprechen und Atmen entstehen, können so vorzeitig gestoppt werden. Außerdem kann die Maske verhindern, dass man sich allzu oft ins Gesicht fast und mögliche Viren von den Händen durch „Schmierinfektionen“ auf sich selbst überträgt. Ein wirklich toller Nebeneffekt kann sicher auch sein, dass man mit dem Tragen der Maske signalisiert „ich habe den Ernst der Lage erkannt“ und damit seine Solidarität gegenüber den Risikogruppen demonstriert

Inzwischen gibt es zahlreiche Initiativen die Behelfsmasken nähen und diese spenden. Sicherlich finden Sie auch eine in Ihrer Nähe, bei der Sie unterstützen können.

Aber auch als Privatperson haben Sie die Möglichkeit, sinnvolles mit Ihren selbstgenähten Behelfsmasken zu bewirken.

Zum Beispiel können Sie Ihre Behelfsmasken an Nachbarn und Freunde verteilen, die sich selbst keine Maske nähen können. Am besten mit einem kleinen Gruß in den Briefkasten werfen, also bitte unbedingt kontaktlos überreichen.

Es gibt viele Nähanleitungen im Netz. Auch die Stiftung hat eine Behelfsmaske entworfen, die einen hohen Tragekomfort hat, aber nicht schwer zu nähen ist. Viel Spaß beim Nähen, Verschenken und Helfen.

WICHTIGER HINWEIS:

Derzeit kursieren unterschiedliche Meinungen zu dem Effekt vom Tragen von Behelfsmasken in der Öffentlichkeit. So sprechen einige Expert*innen den Masken einen relevanten Effekt ab und andere befürworten das Tragen dieser Masken. Natürlich bieten selbstgenähte Behelfsmasken nicht den gleichen Schutz wie professionell hergestellte Masken. Dafür, dass sie dennoch einen positiven Effekt auch als Schutz vor der eigenen Infektion haben, spricht zumindest [diese Studie](#).

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2440799/>)

Außerdem haben selbstgenähte Behelfsmasken einen weiteren großen Vorteil: Hierdurch werden dem medizinischen Personal keine Schutzmasken mit größerem Schutz weggekauft, die hier dringend benötigt werden.

Wer sich mit diesem Thema weiter auseinandersetzen möchte, dem seien hier noch ein paar Artikel empfohlen:

<https://www.tagesschau.de/inland/corona-maskenpflicht-virologe-101.html>

<https://www.tagesschau.de/inland/corona-deutschland-mundschutz-101.html>

<https://taz.de/Baumwollmasken-machen-Sinn/!5670920/>

Los geht's:



Das brauchen Sie:

Verbrauchsmaterial:

Baumwolljersey (heiß waschbar)
20 cm x 20 cm (2x)

Baumwollstoff 60 cm x 5 cm

Elastisches Gummiband 41 cm

Heftstreifen mit Metallklammer

Nähgarn

Nützliche Hilfsmittel:

Schnittmuster (siehe Vorlage)

Nähmaschine

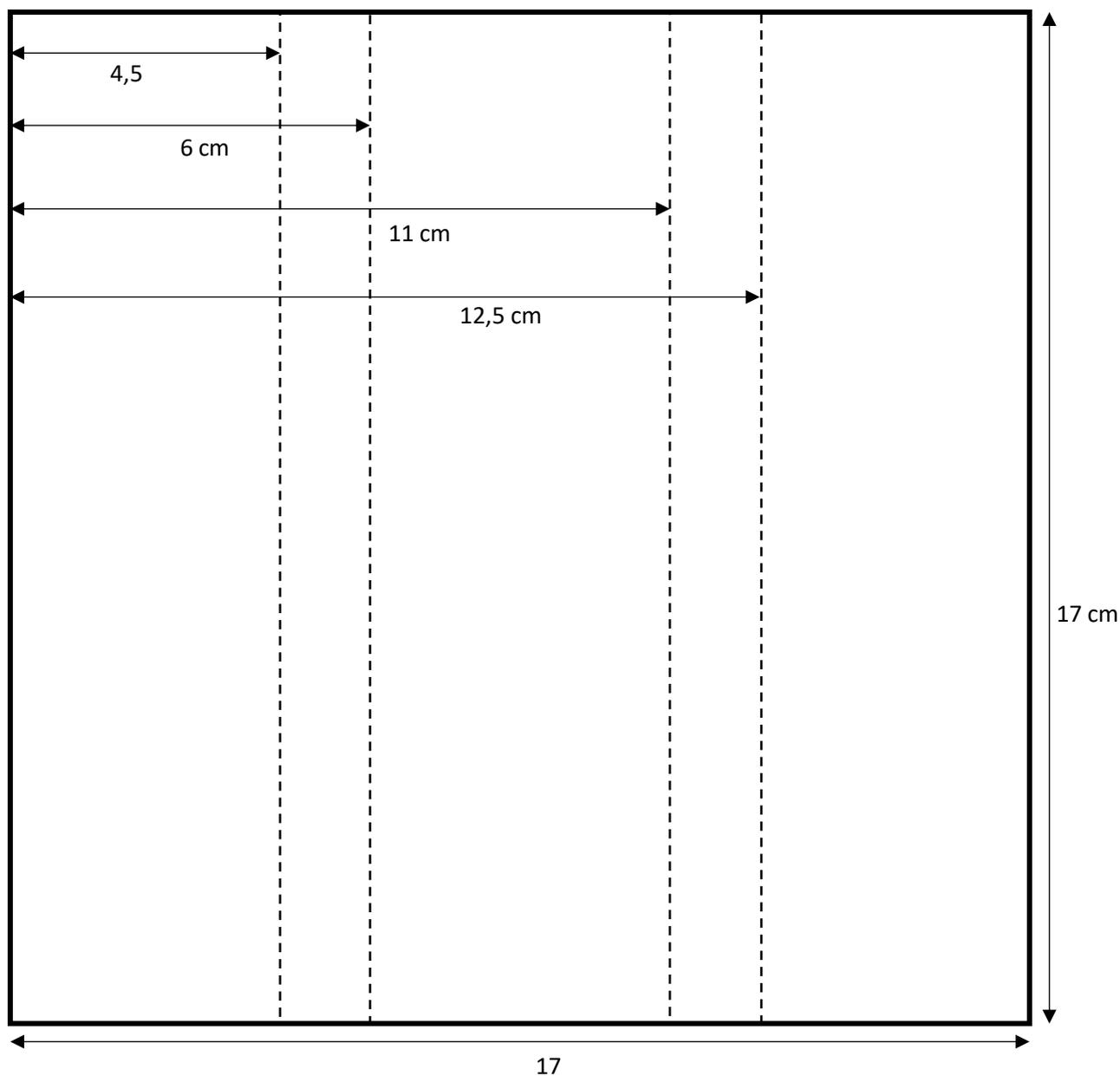
Schere

Stecknadeln

Bügeleisen

Lineal

Das Schnittmuster:



Entweder können Sie diese Seite ausdrucken, oder Sie zeichnen es sich selbst anhand der Maße auf.

Beim Druck sollten Sie prüfen, ob der Druck auch wirklich in Originalgröße ausgeworfen wurde. Bitte einfach nachmessen.



Zwei Quadrate (17 cm x 17 cm) anhand der Vorlage aus dem Jersey-Stoff ausschneiden.



Den Stoff links auf links aufeinanderlegen und glattstreichen, (die schönen Stoffseiten sind beide außen).

Anschließend entlang den gestrichelten Linien auf der Vorlage falten. (Diese Linien sind ungefähre Angaben und müssen nicht penibel befolgt werden.)



Die Falten glatt bügeln und mit zwei Stecknadeln befestigen. Jetzt sollte das Stück eine ungefähre Höhe von 10 cm haben, kleinere Abweichungen sind völlig in Ordnung.



Von dem Baumwollstreifen zwei 17 cm lange Streifen abschneiden und auf der Vorderseite der Maske oben und unten feststecken.



Die Streifen füßchenbreit (1cm Nahtzugabe) feststeppen.



Den Drahtbügel aus einem Heftstreifen vorsichtig entfernen.



Den Drahtbügel mittig auf den oberen Baumwollstreifen legen und den Streifen-Stoff umschlagen.



Alles wenden und den Baumwollstoff falten und dann auf der Nahtkante feststecken.



Die umgeschlagenen festgesteckten Baumwollstreifen von oben (Seite des Außenstoffs) feststeppen.



Für die Seiten zwei Baumwollstreifen zuschneiden, sodass die Streifen 3 cm länger sind als die Maske hoch ist.



Den Überstand gleichmäßig einfallen und festbügeln. Nun bündig rechts auf rechts auf der Vorderseite feststecken.



Die seitlichen Baumwollstreifen festnähen.



Die Seitenteile umschlagen...



....und auf jeder Seite ein 20,5 cm langes Gummiband festklammern.



Ein letztes Mal vernähen und die Behelfsmaske ist fertig!



Fertig!

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH UND DANKE FÜR IHR ENGAGEMENT.

Zum Verteilen an Freunde und Bekannte, können Sie aus dieser Seite Ihren kleinen Gruß erstellen.



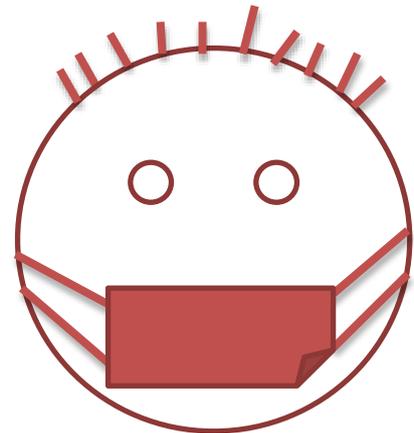
Das ist NieLSS.

NieLSS trägt eine selbstgenähte Behelfsmaske.

NieLSS schützt damit Andere vor möglicher Ansteckung.

NieLSS ist schlau und solidarisch.

Sei wie NieLSS!



Liebe/r

Ich habe dir eine Behelfsmaske genäht.

Damit kannst du signalisieren „ich habe den Ernst der Lage erkannt“ und deine Solidarität gegenüber den Risikogruppen demonstrieren.

Setze ein Zeichen und trage die Maske in der Öffentlichkeit.

Ich wünsche dir alles Gute und freu mich auf ein Wiedersehen. Bleib gesund.

Viele Grüße

Informationen zur Aktion unter: <https://www.lotto-sport-stiftung.de/aktuelles/behelfsmaske-tragen-und-solidaritaet-bekennen/>