

Nähanleitung für eine Behelfs-Mund- Nasen-Abdeckung (BMNA)

Haftungsausschluss: Wir übernehmen keinerlei Haftung für Wirksamkeit, Herstellung oder sachgerechte Verwendung der Behelfs-Mund-Nasen-Abdeckung. Die Herstellung bzw. Verwendung der Behelfs-Mund-Nasen-Abdeckung erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr. Bitte beachte in jedem Fall die Hygienevorschriften des Robert Koch-Instituts und achte auf regelmäßiges Wechseln und Waschen der BMNA, gründliches Händewaschen und genügend Abstand zu anderen Menschen.

Material für BMNA mit Gummiband

- 2 Stücke Stoff, 100 % Baumwolle (22x22 cm), 1 cm Nahtzugabe ist enthalten
- 10 cm Draht
- 2x 16-20 cm Gummiband (je nach Kopfgröße)

[Hier geht's zum Anleitungsvideo
BMNA mit Gummiband](#)

Nähen des BMNA mit Gummiband

Nimm die Gummibänder zur Hand und nähe die Enden jeweils an zwei gegenüberliegenden Ecken eines Stoffquadrates, etwa einen Finger breit neben Ober- und Unterkante fest.

Lege jetzt beide Stoffquadrate mit den späteren Außenseiten aufeinander und nähe im Abstand von 1 cm einmal außen drumherum. Lass an einer Seite eine Wendeöffnung von etwa 8-10 cm.

Markiere jetzt an der oberen Kante die Mitte und lege den Draht zwischen die beiden Nahtzugaben und steppe ihn mit einem breiten Zickzackstich fest.

Jetzt wenden und die Ecken schön ausformen, bügeln. Dabei die Nahtzugabe bei der Wendeöffnung nach innen klappen. Nicht zunähen.

Nun seitlich (an den Seiten mit den Gummis) die Falten stecken: Du fängst von unten an zu messen und steckst in folgenden Abständen 6 Stecknadeln: 4 – 3 – 2 – 3 – 2 – 3. Auf der anderen Seite wiederholen. Nun jeweils zwei Nadeln mit Abstand von 3 cm nach hinten aufeinanderlegen und stecken. Die entstehende Falte nach unten klappen (der Draht ist an der Oberkante). So entstehen 3

übereinanderliegende Falten, die jetzt in einem Rutsch mit Geradstich festgenäht werden. Dadurch wird auch gleich die Wendeöffnung verschlossen.

Material für BMNA mit Bindeband

- 2 Stücke Stoff, 100 % Baumwolle (20x20 cm), 1 cm Nahtzugabe ist enthalten
- 10 cm Draht
- 2,20 m Schrägband

Nähen des BMNA mit Bindebändern

Lege beide Stoffquadrate mit den Innenseiten aufeinander und nähe im Abstand von 0,5 cm einmal außen drumherum. Markiere jetzt an der oberen Kante die Mitte und lege den Draht parallel zur Kante auf und steppe ihn mit einem breiten Zickzackstich fest.

Jetzt das Schrägband in Stücke schneiden: 2x 20 cm und 2x 90 cm. Die kurzen Stücke werden an die obere und untere Kante genäht. Das kannst du in 2 Schritten tun, indem du das Band aufgeklappt an zuerst an die linke Seite nähst und es dann um den Stoff herumgeklappt nochmal von oben feststeppst. Du kannst es aber auch einfach um den Stoff herum legen und beide Seiten zusammen mit einem breiten Zickzackstich festnähen. Achte an der oberen Kante darauf, nicht durch den Draht zu nähen.

Nun seitlich die Falten stecken: Du fängst von unten an zu messen und steckst in folgenden Abständen 6 Stecknadeln: 4 – 3 – 2 – 3 – 2 – 3. Auf der anderen Seite wiederholen. Nun die 1. + 2. Nadel mit Abstand von 3 cm nach hinten aufeinanderlegen und stecken. Die entstehende Falte nach unten klappen (der Draht ist an der Oberkante). Bei den nächsten Nadeln genauso verfahren. So entstehen 3 übereinanderliegende Falten, die jetzt in einem Rutsch mit Geradstich fixiert werden. Nimm nun eines der langen Stücke Schrägband und markiere mit einer Nadel bei 45 cm die Mitte des Bandes. Nun steckst du das aufgeklappte Band auf die Rückseite der Falten und steppst das Band erst auf der Rückseite fest und klappst es dann nach vorne. Jetzt das Band in einem Rutsch zusammen- und an der Vorderseite der Maske festnähen. An der anderen Seite ebenso verfahren.

bleibt gesund!