

# Behelfs-Mund-Nasen-Beckung (MNB)

„Alltagsmaske“

„Community-Maske“ Variante I \*

mit festem Gummi sowie Öffnung für Filter  
(Anl. #60)

Petra Klafke

Unabh. Stampin'Up!-Demonstratorin

Betzengraben 34 - 97299 Zell am Main

Telefon ☎ 0931 405502

Mail: [bastelwelt@klafke-zell.de](mailto:bastelwelt@klafke-zell.de)

[www.bastelwelt.klafke-zell.de](http://www.bastelwelt.klafke-zell.de)

\* = auch für Nähanfänger geeignet ⌚ ca. 20 Minuten

## Verwendete Materialien:

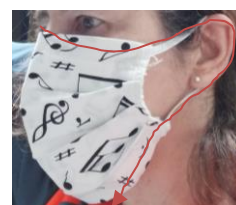
- **2 St. Baumwollstoff**
  - ‡ ‡ Erwachsene 20 cm x 20 cm (ergibt verstärzt 18 cm x 18 cm\*\*)
  - ‡ ‡ Kids 17 cm x 17 cm (ergibt verstärzt 15 cm x 15 cm\*\*)
- **2 Stück Hosengummi** (kochfest)
  - ‡ Damen jeweils 20 cm
  - ‡ Herren jeweils 25 cm
  - ‡ ‡ Kids jeweils ca. 18 cm oder kürzer

*Tipp: Am besten mal messen (evtl. unter zu Hilfenahme eines Fadens) vom Nasenrücken bis hinten um das Ohr herum und dann bis zur Mitte am Hals unter dem Kinn -> von dieser Strecke einmal die fertige Breite einer MNB \*\* abziehen und dann 3 cm dazuzählen -> dies ergibt in etwa die individuelle Länge des Gummibandes, sicherheitshalber erst mal etwas länger zuschneiden.*
- **Nähseide**
- **Stecknadeln oder/und Wonderclips**
- **Schere und/oder Rollschneider**
- **Aludraht** (alternativ Metall aus Schnellhefter)
  - ‡ ‡ 13 cm / ‡ ‡ 11 cm

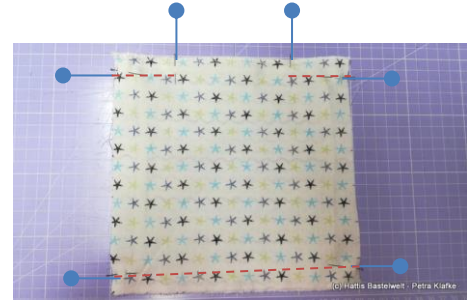
Die Nahtzugabe beträgt rundherum 1 cm und ist bereits eingerechnet

## Anleitung

- ✂ Stoff vor dem Zuschneiden unbedingt mind. bei 60 Grad (besser noch 95 Grad) waschen.  
*Tipp: Meine Erfahrung zeigt, dass es bei einem guten Baumwollstoff kein Problem gibt bei 95 Grad. So ist sichergestellt, dass er später nicht mehr eingeht.*
- ✂ Stoff am besten mit Rollschneider zuschneiden oder reißen, damit man wirklich ein Rechteck erhält.
- ✂ Bei jedem Stoffstück jeweils eine Seite z.B. mit Zickzack-Stich oder Overlock versäubern, dies ergibt die untere Kante an der Öffnung zum Einlegen eines Filters.



- ✂ Die beiden Lagen rechts auf rechts aufeinanderlegen und stecken:  
Dabei an der versäuberten Kante jeweils von rechts und links 5 cm anzeichnen oder eine Stecknadel zur Markierung nutzen. Dies ergibt später die Wendeöffnung und ist dann unten an der Maske.



- ✂ Oben und unten ca. 1 cm Abstand zur Schnittkante die Kanten absteppen, dabei oben jeweils die abgesteckten Strecken und unten ganz. Jeweils das Verriegeln der Naht am Anfang und am Ende nicht vergessen.

- ✂ An den Ecken jeweils rechts und links einen Gummi zwischen den Lagen direkt an der Kante feststecken (mit Nadeln oder mit WonderClips) und dann die Seitennähte mit den Gummis absteppen. Dabei am besten mit der Naht direkt an der Quernaht beginnen und enden. Die Verriegelung der Naht ist dann direkt auf den Gummis.



*Hinweis: Rechts im Bild sind die Gummis als gestrichelte Linie angedeutet, sie liegen aber zwischen den beiden Stofflagen, sind also nicht sichtbar!!!! Dabei auch darauf achten, dass die Gummis in sich nicht verdreht sind.*

Es hilft ein bisschen, wenn man beim Nähen der Seitennaht den Stoff mit der linken Hand etwas strafft.



**Optional:**

- ✂ Falls dies Deine erste MNB ist, solltest Du sicherheitshalber die Länge der Gummis überprüfen werden:  
MNB durch die Öffnung wenden und an den Gummis vorsichtig die Ecken herausziehen. Es fehlen zwar noch die Falten aber die wirken sich nicht auf die Strecken aus.  
Passt alles? – Ja? Dann kann's weitergehen.  
Dann wieder die Innenseite nach außen wenden



*Sollte die Länge der Gummis nicht passen, musst Du ggf. eine Korrektur vornehmen, d.h. die Nähte an jeweils einem Ende auftrennen und den Gummi entsprechend neu einnähen.*

- ✂ Die Ecken vorsichtig schräg abschneiden. Vorsichtig dahingehend, dass man nicht den Gummi mit kürzt, dieser würde sonst nicht mehr halten...



- ✂ Nun hast Du es fast geschafft:  
MNB wenden und Kanten ausbügeln, dabei zunächst an den Gummis ziehen, damit die Ecken schön werden. Dann eine Kante nach der nächsten ausbügeln. Ggf. mit einer Nadel o.ä. nachhelfen und die Nähte etwas nach außen ziehen.



- ✂ Zum Abschluss kommen nun noch die Falten hinein (bei Erw. 3 Stück / bei Kids 2 Stück):

Entweder mit Kreidestift anzeichnen oder mit Stecknadeln markieren und bügeln (s. Shema unten).

Die Falten liegen Richtung unten, d.h. zur offenen Kante hin.



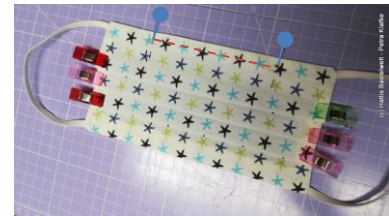
Bei den   Kids zwei Falten einlegen.



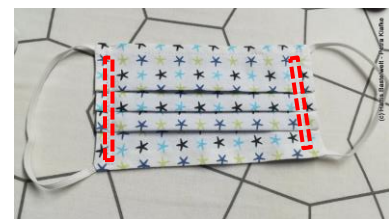
*Tipp: Wenn Du mehrere MNB machen möchtest, bietet sich eine Kartonschablone an, so muss man nicht bei jeder Maske einzeln messen.*



- ✂ An der oberen Kante nun jeweils bei 5 cm von beiden Seiten eine Nadel zur Markierung anbringen. Dazwischen mit einem Steppstich im Abstand von ca. 7mm zur Kante absteppen für den Nasendraht.



- ✂ Dann z.B. mit einem großen Zickzackstich oder alternativ zwei parallelen Steppstichen die Falten sichern.



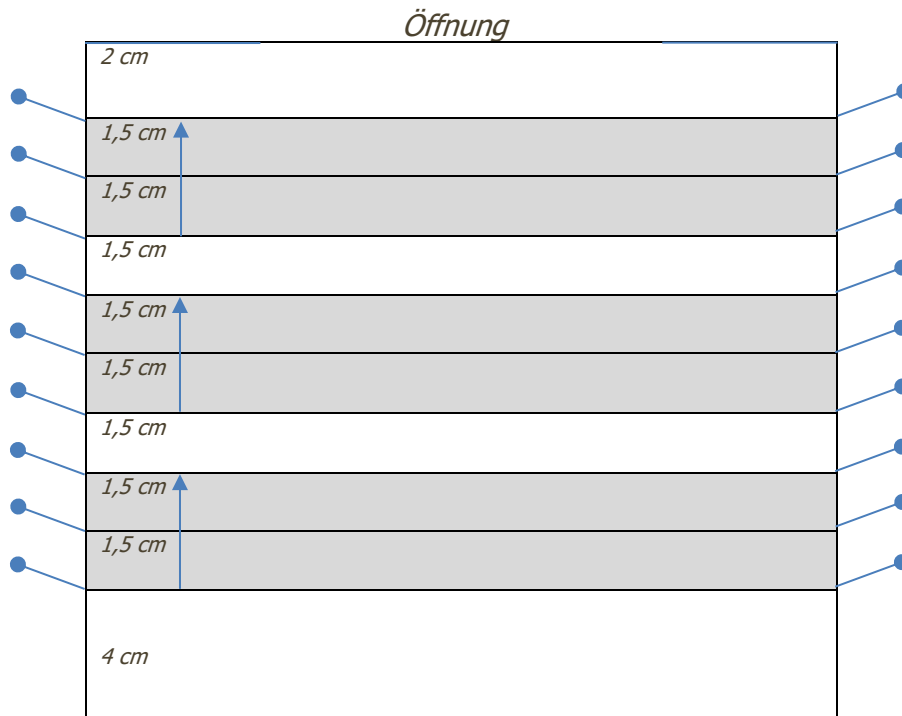
- ✂ Nasendraht von unten durch die Öffnung hinter die gerade gesetzte Naht vorsichtig einfädeln. Dieser Draht ist besonders wichtig für Brillenträger, da sonst ständig durch die austretende Atmung die Brille beschlägt.

*Dadurch, dass der Draht bei meiner Variante nicht fest eingenäht ist, kann er ggf. beim Waschen in der Maschine rausgenommen werden oder mal ausgetauscht werden. Bei Aludraht die Schnittkanten mit Schleifpapier entgraten, bei dünnerem Draht eine Schlaufe am Ende einbiegen, damit er sich nicht durch den Stoff stößt.*

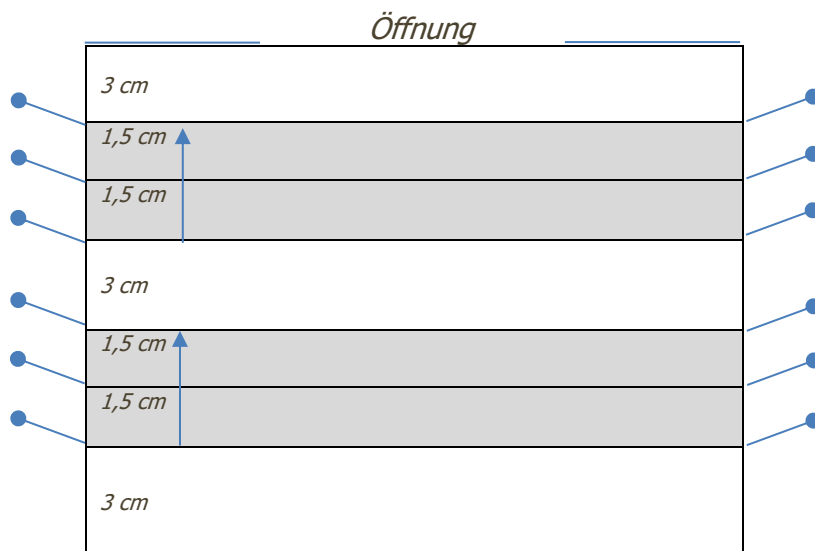


Für den erfahrenen Schneider\*in kann man gerne einige Schritte zusammenfassen. Diese Anleitung soll aber auch Nähanfängern helfen zu einem guten Ergebnis zu kommen! 😊

### **Shemazeichnung für die Erwachsenen-MNB:**



### **Shemazeichnung für die Kinder-MNB:**



Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Demonstrator! 😊