

Step 1: Der Zuschnitt

Für das Mundstück muss ein Rechteck mit den Maßen 17×34 Zentimeter zugeschnitten werden.



Alles, was man für den selbst genähten Mundschutz braucht, sind Näh-Basics wie eine Stoffschere, Stecknadeln, Garn und eine Nähmaschine sowie ein Bügeleisen und natürlich Stoffreste. Die Kombi aus Jersey und reinen Baumwollstoffen eignet sich dabei besonders gut für die Maske – also gerne auch das alte T-Shirt zerschneiden und upcyclen! Wichtig ist nur, dass man durch den Stoff hindurch gut atmen und ihn bei hohen Temperaturen (mindestens 60 Grad) waschen kann. Wer die Kanten der Maske zusätzlich verstärken will, braucht auch noch etwas Draht. Mundschutz selber nähen – www.tschernitz.de zeigt die Schritt-für-Schritt-Anleitung als PDF-Datei..

Für den oberen und unteren Maskenrand werden außerdem noch zwei 4×17 Zentimeter breite Stoffstreifen benötigt.

Für das Bindeband kommen noch zwei Stoffstreifen mit den Maßen 4×90 Zentimeter hinzu.

Tipp: Am einfachsten ist es, fertiges Schrägband (2 cm Breite) für die Bindebänder zu benutzen. Das lässt sich leichter annähen als beispielsweise Jersey. Der T-Shirt-Stoff hat allerdings den Vorteil, dass er schön weich ist und daher beim DIY-Mundschutz für den



Fertiges Körperband macht das Einfassen am Ende umso leichter
Foto: Fabulous Collective

Step 2: Das Mundstück nähen

Das 17×34 Zentimeter große Mundstück muss zunächst zur Hälfte gefaltet und umgebügelt werden – so, dass man danach ein doppelt gelegtes Quadrat der Größe 17×17 Zentimeter hat.



Das Ganze wird anschließend in drei 1-1,2 Zentimeter tiefe Falten gelegt, soll heißen: Es werden in einem ersten Schritt 2,5 Zentimeter vom Rand abgemessen, die dann der Länge nach umgebügelt werden. Von dieser neuen Bügelkante aus werden wiederum 1,2 Zentimeter für die erste Falte abgemessen, dieses Mal aber in die andere Richtung



Die Faltentiefe sollte 1-1,2 Zentimeter betragen
Foto: Fabulous Collective

Dann werden von der neuen Bügelkante aus 3,7 Zentimeter (also 2,5 Zentimeter + 1,2 Zentimeter Faltentiefe) abgemessen und in die gleiche Richtung umgebügelt wie das erste Mal. Dann wieder 1,2 Zentimeter für die neue Falte umschlagen und umbügeln, dann wieder 3,7 Zentimeter usw. – so lange, bis die gesamte Fläche in gleichmäßige Falten gelegt ist. Am Ende sollten dann drei Falten mit einem Abstand von 2,5 Zentimetern zu sehen sein. Um das Ganze zu festigen, können die Falten an den Außenkanten noch festgenäht oder mit Nadeln fixiert werden.



**Insgesamt drei Falten
legen und mit Nadeln fixieren**

Am Ende sind drei Falten auf dem Mundschutz zu sehen
Foto: Fabulous Collective

Step 3: Das Mundstück einfassen

Jetzt müssen die Ränder des Mundstücks noch eingefasst und optional mit Draht verstärkt werden. Dazu einfach die Stoffstreifen der Länge nach umbügeln, sodass sie danach doppelt gelegt und nur noch einen Zentimeter breit sind. Bei Körperband entfällt dieser Schritt.

Jetzt werden
die Seiten eingefasst
und der Draht zwischen
Band und
Stoff gelegt
Foto:
Fabulous Collective



Draht und Schrägband zuschneiden

Die kürzeren Streifen müssen parallel zu den Falten an das Mundstück genäht werden – das Band sollte den Mundstück-Rand dabei umschließen. Wer will, kann dazwischen den Draht positionieren, das ist aber – wie bereits gesagt – nicht zwingend notwendig.

Die Streifen werden am besten mit Nadeln festgesteckt und anschließend festgenäht – die Nadeln aber immer vorher rausziehen, bevor darüber genäht wird!



Feststecken hilft, damit nichts verrutscht
Foto: Fabulous Collective

Step 4: Die Bindebänder des Mundschutzes

Das gleiche Spiel ist es mit den langen Bindebändern: Auf die Hälfte umbügeln, die Seitenränder des Mundstücks umschließen, feststecken und festnähen – erstmal nur den Mundstück-Teil, danach die Längen. Beim Schrägband entfällt wieder der Bügel-Step.

Mittig positionieren und nochmal mit Nadeln fixieren.



Das Schrägband wird festgenäht
Foto: Fabulous Collective

Für einen sauberen Abschluss sollten die Bänder
ca. 1 cm eingeklappt werden, bevor sie final vernäht werden.



Damit nichts ausfranst, sollten die Schrägband-Enden umgeklappt werden
Foto: Fabulous Collective



Tada: Ein stylischer und funktionaler Mundschutz – ganz einfach selbstgemacht!
Foto: Fabulous Collective

Wenn das erledigt ist, ist der DIY-Mundschutz auch schon
einsatzbereit!