

# Stoffmaske nähen

- die Anleitung

## #näzuhause

# Tipps zum Tragen einer Stoffmaske

Maske tragen!  
Aber wie?

## Richtig

- Die Maske liegt eng an meinem Gesicht an. Es entstehen keine Lücken. (Test: Ich kann die Maske bei schwerem Einatmen ansaugen.)
- Ich reinige die Maske nach jedem Tragen. (Tipp: 5 Minuten in kochendem Wasser auskochen schont die Farbe der Maske. Sonst bei 60 Grad in der Waschmaschine mitwaschen.)
- Ich wechsle meine Maske wenn sie feucht ist.

## Falsch

- Ich trage meine Maske mehrere Tage, ohne sie zu reinigen.
- Ich ziehe meine Maske runter und setze sie wieder auf.
- Ich berühre die Außen- und Innenseite meiner Maske mit meinen Fingern.
- Ich binde meine Maske zu eng oder zu locker.
- Meine Brille beschlägt, weil ich sie unter der Maske trage, anstatt darüber.
- Ich wende die Maske beim Tragen.

Wichtig!

- Stoffmasken sind **keine SCHUTZmasken**. Das Wort „Schutz“ ist medizinischen Produkten vorbehalten.
- **Händewaschen** nicht vergessen! Mit der Maske schütze ich andere vor meinen evtl. vorhandenen Viren. Mich selbst kann ich mit einer Maske nicht schützen.
- **Abstand halten**. Damit schütze ich mich und andere am besten.
- **Respekt zeigen**, Regeln einhalten und mich und andere schützen.
- **Lächeln**. Denn ein Lachen sieht man auch unter der Maske! :)



# Stoffmaske nähen - die Anleitung

Los  
geht's

## Materialien

Um eine Stoffmaske nach meiner Anleitung selbst nähen zu können, benötigst du folgende Materialien:

- 2 Teile Stoff, z.B. Baumwolle (einmal 19 x 19 cm und einmal 25 x 19 cm). der Stoff sollte bei mindestens 60 Grad waschbar sein.
- Elastikkordel (2 Streifen zu je 25-40 cm)
- 15 cm rostfreier Bindedraht mit dem Durchmesser 0,65 mm (*alternativ ohne Draht*)
- Stecknadeln

und natürlich:

- eine Nähmaschine
- Nähgarn
- Bügeleisen
- Maßband

Video  
gucken



## Videoanleitung

Es gibt auch ein Video, in dem zu sehen ist, wie du die Stoffmaske Schritt-für-Schritt herstellen kannst: <https://youtu.be/mZjn72eOZW0>

Wir hoffen, dass dir diese Anleitung gefällt und wünschen Dir nun viel Erfolg beim Nähen deiner Stoffmaske!

*HINWEIS: Bei dieser Stoffmaske handelt es sich nicht um eine medizinische Schutzmaske. Die Herstellung sowie auch die Anwendung dieser Maske erfolgen ausschließlich auf eigene Gefahr.*

# Stoffmaske nähen - die Anleitung

## Schritt 1 - der Zuschnitt

Das Gute vorweg: Du benötigst für diese Nähanleitung kein Schnittmuster. Du schneidest dir aus deinem zurechtgelegten Stoff einfach zwei Rechtecke zu. Das erste Rechteck hat die Maße 25 x 19 cm und das zweite Rechteck hat die Maße 19 x 19 cm.



Maße der Stoffe - Links: 25 x 19 cm; Rechts: 19 x 19 cm

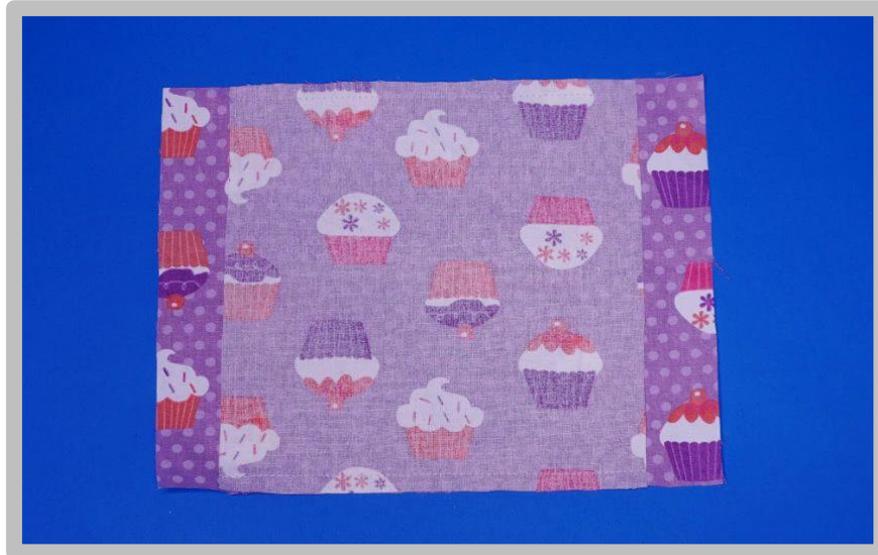
## Schritt 2 - Vernähen

Du legst nun die beiden zugeschnittenen Stoffteile deines Stoffmaskees so zurecht, dass die beiden Vorderseiten (also die rechten Seiten des Stoffes) aufeinanderliegen. Den kleineren Stoff (19 x 19 cm) legst du mittig auf den größeren Stoff (25 x 19 cm), so dass rechts und links jeweils 3 cm vom größeren Stoff überstehen. Anschließend vernähst du nun die beiden Stoffe an den beiden markierten Stellen mit einer geraden Naht.



Die Stoffe werden aufeinandergelegt und vernäht

# Stoffmaske nähen - die Anleitung



Die Stoffe wurden jeweils oben und unten mit einer geraden Naht vernäht

## Schritt 3 - der Nasenbügel

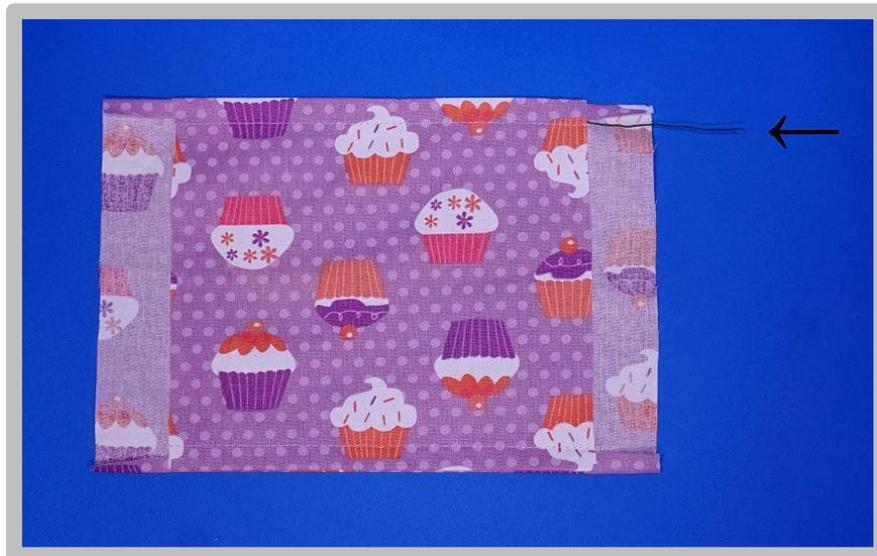
Du drehst jetzt die rechte Seite des Stoffes nach außen und bügelst einmal über den Stoff drüber, damit die Säume geglättet werden. Nun setzt du an der markierten Stelle, etwa 1 cm vom Saum entfernt, eine gerade Naht.



Oben und unten wird, ca. 1 cm vom Saum entfernt, eine gerade Naht gesetzt. Nimm deinen 15 cm langen Bindedraht zur Hand und schiebe diesen in zwischen die gerade eben genähte Naht und den Stoffsaum.

# Stoffmaske nähen - die Anleitung

Mit oder  
ohne  
Draht?!



Der Draht, der als Nasenbügel dient, wird eingeschoben

*(auch ohne Draht möglich)* Achte bitte darauf, dass der Draht, den du verwendest, nicht zu dick ist, damit er den Stoff beim Waschen nicht durchsticht. Am besten verwendest du einen Draht mit dem Durchmesser 0,65 mm.

**Tipp:** Biege die Enden des Drahtes zu einer Schlaufe, so dass die Drahtenden den Stoff nicht durchstechen können.

## Schritt 4 - Bügeln

Der jetzige Schritt erleichtert dir das spätere Legen der Falten enorm. Du klappst das Stoffteil nun einmal zusammen (siehe Bild), bügelst über den Stoff drüber und faltest ihn wieder auseinander. Nun hast du in der Mitte eine Bügelfalte.



Der Stoff wird zusammengefaltet und gebügelt.

# Stoffmaske nähen - die Anleitung



Nach dem Bügeln ist in der Mitte des Stoffes eine Bügelfalte entstanden

Nimm jetzt die beiden Längsseiten des Stoffes, lege sie bis zur Bügelfalte und bügele anschließend noch einmal darüber. Wenn du das Ganze nun aufklappst, müsstest du insgesamt 3 Bügelfalten haben. Diese dienen uns jetzt als Vorlage für die Falten.



Die beiden Längsseiten des Stoffes werden nun bis zur Bügelfalte gelegt

# Stoffmaske nähen - die Anleitung



Nach dem Bügeln und Auseinanderfalten des Stoffes sind nun 3 Bügefalten vorhanden.

## Schritt 5 - die Falten

Dreh den Stoff einmal um, so dass die Bügefalten zu dir zeigen. Nimm die oberste Bügefalte in die Hand, falte sie nach unten und steck sie an den seitlichen Rändern mit einer Stecknadel fest. Dasselbe machst du nun mit Bügefalte Nummer 2 und Bügefalte Nummer 3. Du solltest nun am Ende 3 Falten haben, die relativ gleichmäßig in ihrer Höhe sind.



Legen und Feststecken der ersten Falte

# Stoffmaske nähen - die Anleitung

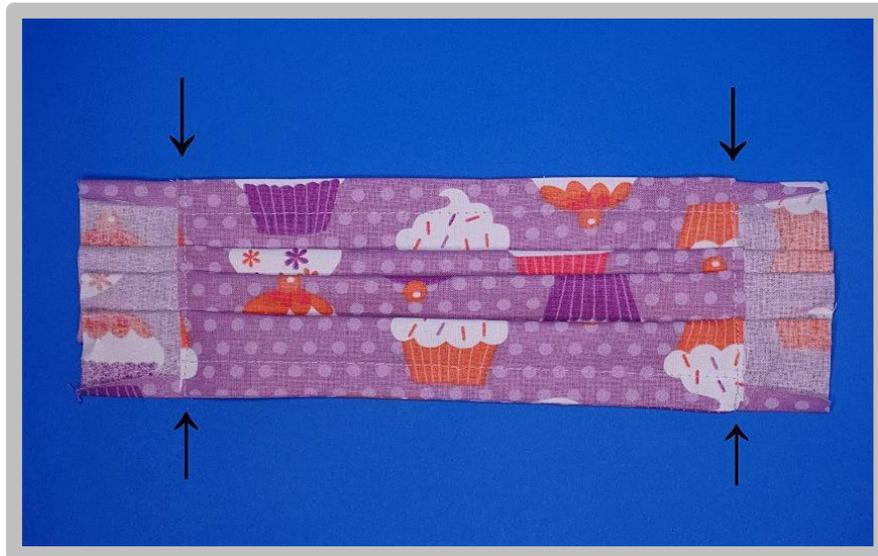


Alle 3 Falten wurden gelegt und festgesteckt

Tipp: Achte bei der Falttechnik bitte unbedingt darauf, dass die Falten vom Nasenbügel aus nach unten zeigen.

Um die Falten jetzt zu fixieren und auch gleichzeitig zu glätten, bügelst du, nach dem Feststecken, einmal über die Falten drüber.

Nun müssen die Falten allerdings auch noch vernäht werden. Hierzu drehst du den Stoffmaske um und vernähst die Falten an den markierten Stellen mit einem Geradstich.



Die Falten werden an den markierten Stellen vernäht

# Stoffmaske nähen - die Anleitung

## Schritt 6 – die Ohrschlaufen

Du hast es jetzt fast geschafft und dein selbstgenähter Stoffmaske ist gleich fertig. Wenn der Stoffmaske nun vor dir liegt, dann hast du rechts und links einen jeweils 3 cm breiten Überstand an Stoff. Du beginnst nun an einer Seite, schlägst diesen 3 cm breiten Stoff zweimal ein und fixierst die Stelle anschließend mit Stecknadeln. Dasselbe machst du nun auf der anderen Seite.



Die Seiten werden doppelt umgeschlagen und festgesteckt

Zum Schluss vernäht du die festgesteckten Seiten nun wieder und entfernst die Stecknadeln. Nimm nun deine Elastikkordeln und eine Sticknadel zur Hand. Die Elastikkordel führst du mithilfe der Nadel nun durch den doppelten Stoffumschlag, verknotest die Kordel und ziehst die Kordel nun soweit durch den doppelten Stoffumschlag, bis der Knoten darin verschwunden und nicht mehr sichtbar ist. Das Gleiche wiederholst du auf der anderen Seite.



Die Elastikkordeln werden auf beiden Seiten durchgezogen und verknotet.

# Stoffmaske nähen - die Anleitung

Und das war es dann auch schon! Fertig ist dein Stoffmaske!



# Stoffmaske nähen - die Anleitung

Tipps &  
Tricks

## Tipps und Tricks

Folgende Punkte solltest du beachten, damit du auch lange etwas von deiner Stoffmaske hast:

- verwende ausschließlich einen rostfreien Draht
- wenn du einen sehr dünnen Stoff verwendest, dann biege die Enden des Drahtes zu einer Schlaufe, so dass die Drahtenden den dünnen Stoff nicht durchstechen können.
- die Länge der Elastikkordel für die Ohrschlaufen kann beliebig verlängert oder verkürzt werden
- Maße für Kinder: ca. 20 bis 25 Prozent von den angegebenen Maßen abziehen
- Maße für Männer: ca. 20 Prozent zu den angegebenen Maßen hinzurechnen
- verwende zur Herstellung der Maske Stoffe, die bei mindestens 60 Grad waschbar sind
- lege die Stoffmaske vor dem Waschen in einen Wäschesack.



Tragen der fertig genähten Maske

---

Herausgeber: Landes-Caritasverband für Oldenburg e.V.  
Neuer Markt 30, 49377 Vechta, Tel.: 04441/8707-0  
Fotos und Anleitung: mit freundlicher Genehmigung von fusspflegeblog.de  
Layout: Caritasverband für das Bistum Aachen e.V.