



## Atemmaske, ganz einfach selber machen

Die Akzeptanz des Tragens einer Atemmaske sollte steigen. Es ist ein Zeichen des Interesses am Schutz der Gemeinschaft, in der wir uns begegnen. Es hilft, den eigenen Atem möglichst wenig zu verbreiten. Dich selbst kannst du damit nicht komplett schützen, aber, wenn alle eine Atemmaske tragen, ist allen geholfen.

Für genau diesen Zweck können wir ganz einfache Atemmasken selber nähen und so die professionellen Atemschutzmasken den rettenden, medizinischen und pflegerischen Berufen überlassen.

Als Material kann aussortierte Bettwäsche aus Baumwolle (waschbar bei 60°C) dienen. Dieser Stoff ist dünn und lässt sich einfach nähen.

1. Zuschneiden: entweder ein Quadrat von **24 cm x 34 cm** zum doppelt legen oder zwei Quadrate von 24x18 unterschiedlichen Stoffes. Doppelt gelegt oder zusammengenäht sollte sich ein Quadrat von 24x17 ergeben.
2. Dann die beiden 24 cm langen Kanten umnähen. An dieser Seite wird die Atemmaske am Ende offen sein, um ein Tuch zum Wechseln einschieben zu können, z. B. eines aus Zellstoff, durch das sich noch gut atmen lässt. Auch ein Draht könnte später eingearbeitet werden, der dazu dient, die obere Kante der Nase anzupassen.
3. Das Teil wieder so zusammenfalten, dass die Nähte innen sind und die Seiten so zusammennähen, dass ein Hohlraum entsteht, durch den ein Band gefädelt werden kann.
4. Geeignetes Gummiband oder Schnürsenkel oder was der Haushalt so hergibt durchfädeln mit einer kleinen Sicherheitsnadel oder unter Hilfenahme eines Drahtes oder einer Häkelnadel.
5. Dann kann der Stoff am Hohlraum zusammengerafft werden, so dass eine ballonartige Form entsteht, die sich der Gesichtsform gut anpasst.

Zum Schluss noch anpassen an die Ohren mit der Gummibandschleufe oder an den Kopf mit längeren Bändern. Fertig.

### Materialien:

Nähzeug, dünner gewebter Baumwollstoff (wie z.B. Bettwäsche), Gummiband oder Schnürsenkel oder dgl., Draht kann, muss aber nicht.








Es geht auch ganz einfach mit Nadel und Faden, ohne Nähmaschine.



### KONTAKT / INFORMATIONEN

Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg  
Fehrbelliner Straße 92, 10119 Berlin  
TEL.: 030 4437178 (mo-fr 10-14 Uhr, sonst AB)  
E-Mail: [stadtteilzentrum@pfefferwerk.de](mailto:stadtteilzentrum@pfefferwerk.de)

# Nähanleitung

<p>1.</p>  <p>Bei der Verwendung verschiedener Stoffe, beide Teile zusammennähen.</p>	 <p>... zusammengenäht</p>
<p>2.</p>  <p>Kanten umnähen</p>	<p>3.</p>  <p>Zusammenlegen ...</p>
<p>3.</p>  <p>... und Hohlsäume nähen</p>	<p>4.</p>  <p>Bänder einfügen</p>
<p>5.</p>  <p>Anpassen</p>	