

# Genähter Mundschutz

Coronaviren werden durch Tröpfchen übertragen. Wer einen Mund-Nasen-Schutz trägt, kann dazu beitragen, dass sich die Tröpfchen nicht so stark verteilen. Wir haben genäht.

**E**in Mundschutz kann in vielen Situationen sinnvoll sein, zum Beispiel für Allergiker in der Heuschnupfensaison, beim Putzen und Reinigen im Stall, bei der Heustockentnahme oder bei staubigen Feldarbeiten. Auch in der Coronapandemie, bei einer Erkältung oder einem grippalen Infekt kann ein Mundschutz die Gefahr einer Tröpfcheninfektion verringern.

Auch wenn ein einfacher Mund-Nasen-Schutz nicht ausreicht, um sich vor einer Ansteckung mit Coronaviren zu schützen, kann er trotzdem sinnvoll sein, etwa um einer Schmierinfektion vorzubeugen.

Wie schnell und unbewusst greift man sich mit den Händen an Mund und Nase? Dabei übertragene Viren ha-

ben so leichtes Spiel, sich auf unseren Schleimhäuten zu vermehren.

Gerlinde Lütke Hockenbeck  
@kirsten.mueller@landfreund.ch

## MATERIALLISTE

- 20 x 20 cm **Baumwollstoff**
- 2 x 0,90 m langes, klappbares **Schrägband** in 2 cm Breite
- etwa 20 cm langer biegsamer **Basteldraht**
- **Nähgarn, Nähmaschine, Bügeleisen, Schere, Massband, Stecknadeln und Bleistift**



Fotos: Gerlinde Lütke Hockenbeck

△ Der Mundschutz wird so angelegt, dass die Seite mit dem Draht über die Nase geführt und angepasst wird. Die Bänder hinten zusammenbinden.



◁ **Schritt 1:** Schlagen Sie den Stoff auf einer Seite etwa 0,5 bis 1 cm ein, und nähen die Seite mit der Nähmaschine fest. Mit der gegenüberliegenden Seite genauso verfahren. Anschliessend auf einer Seite den Draht durchziehen. **Schritt 2:** Den Stoff auf den Tisch legen und mittig einschlagen. **Schritt 3:** Jede Stoffseite nochmals bis zur Hälfte zur Mittellinie falten. Dabei jeweils den Umschlag von 0,5 bis 1 cm überstehen lassen.



△ **Schritt 4:** Die Falten im Stoff überbügeln. **Schritt 5:** Den Stoff mit der gefalteten Querseite mittig auf das ausgeklappte Schrägband legen, der Mittelfalz des Stoffes quer auf der Mitte (45 cm) vom Schrägband. Klappen Sie das Schrägband um. **Schritt 6:** Fixieren Sie den gefalteten Stoff mit Stecknadeln auf dem Schrägband und nähen das Band fest. Mit der gegenüberliegenden Seite genauso verfahren. Der Mund-Nasen-Schutz ist bei 60 °C waschbar. Bügeln desinfiziert zusätzlich.