

## So kann een sik en „Behelfsmaske“ sülvst neihen

### Behelfsmaske opsetten und Solidarität wiesen

Hinwies: En Maske kann dorbi helpen, dat een keen anner Lüüd anstecken deit. De Maske schützt een nich dorför, datt een sik sülvst ansteckt!



---

## Die Idee:

---

# Die Bundesregierung empfiehlt jetzt "dringend", Masken zu tragen.

Behelfsmaske tragen und Solidarität bekennen.

Behelfsmaske nähen, tragen und damit einen kleinen Beitrag gegen die Ausbreitung des Corona-Virus zu leisten.

Selbstgenähte Mundschutze sind zwar ein Behelf, aber die medizinischen Mundschutze sollten wir den Helden im Gesundheitssystem überlassen. Trotzdem können wir mit den selbstgemachten Behelfsmasken einen kleinen Beitrag gegen die Ausbreitung des Corona-Virus leisten. Eine selbstgenähte Behelfsmaske kann zumindest als „Spuck-Schutz“ dienen, da wir ja nicht absolut sicher sein können, nicht ein symptomloser Vireenträger zu sein. Mit einer solchen Maske schützen wir also Andere. Die Flüssigkeitströpfchen, die beim Niesen, Husten, Sprechen und Atmen entstehen, können so vorzeitig gestoppt werden. Außerdem kann die Maske verhindern, dass man sich allzu oft ins Gesicht fast und mögliche Viren von den Händen durch „Schmierinfektionen“ auf sich selbst überträgt. Ein wirklich toller Nebeneffekt kann sicher auch sein, dass man mit dem Tragen der Maske signalisiert „ich habe den Ernst der Lage erkannt“ und damit seine Solidarität gegenüber den Risikogruppen demonstriert

Inzwischen gibt es zahlreiche Initiativen die Behelfsmasken nähen und diese spenden. Sicherlich finden Sie auch eine in Ihrer Nähe, bei der Sie unterstützen können.

Aber auch als Privatperson haben Sie die Möglichkeit, sinnvolles mit Ihren selbstgenähten Behelfsmasken zu bewirken.

Zum Beispiel können Sie Ihre Behelfsmasken an Nachbarn und Freunde verteilen, die sich selbst keine Maske nähen können. Am besten mit einem kleinen Gruß in den Briefkasten werfen, also bitte unbedingt kontaktlos überreichen.

Es gibt viele Nähanleitungen im Netz. Auch die Stiftung hat eine Behelfsmaske entworfen, die einen hohen Tragekomfort hat, aber nicht schwer zu nähen ist. Viel Spaß beim Nähen, Verschenken und Helfen.

WICHTIGER HINWEIS:

Derzeit kursieren unterschiedliche Meinungen zu dem Effekt vom Tragen von Behelfsmasken in der Öffentlichkeit. So sprechen einige Expert\*innen den Masken einen relevanten Effekt ab und andere befürworten das Tragen dieser Masken. Natürlich bieten selbstgenähte Behelfsmasken nicht den gleichen Schutz wie professionell hergestellte Masken. Dafür, dass sie dennoch einen positiven Effekt auch als Schutz vor der eigenen Infektion haben, spricht zumindest [diese Studie](#).

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2440799/>)

Außerdem haben selbstgenähte Behelfsmasken einen weiteren großen Vorteil: Hierdurch werden dem medizinischen Personal keine Schutzmasken mit größerem Schutz weggekauft, die hier dringend benötigt werden.

Wer sich mit diesem Thema weiter auseinandersetzen möchte, dem seien hier noch ein paar Artikel empfohlen:

<https://www.tagesschau.de/inland/corona-maskenpflicht-virologe-101.html>

<https://www.tagesschau.de/inland/corona-deutschland-mundschutz-101.html>

<https://taz.de/Baumwollmasken-machen-Sinn/!5670920/>

## Los geht:



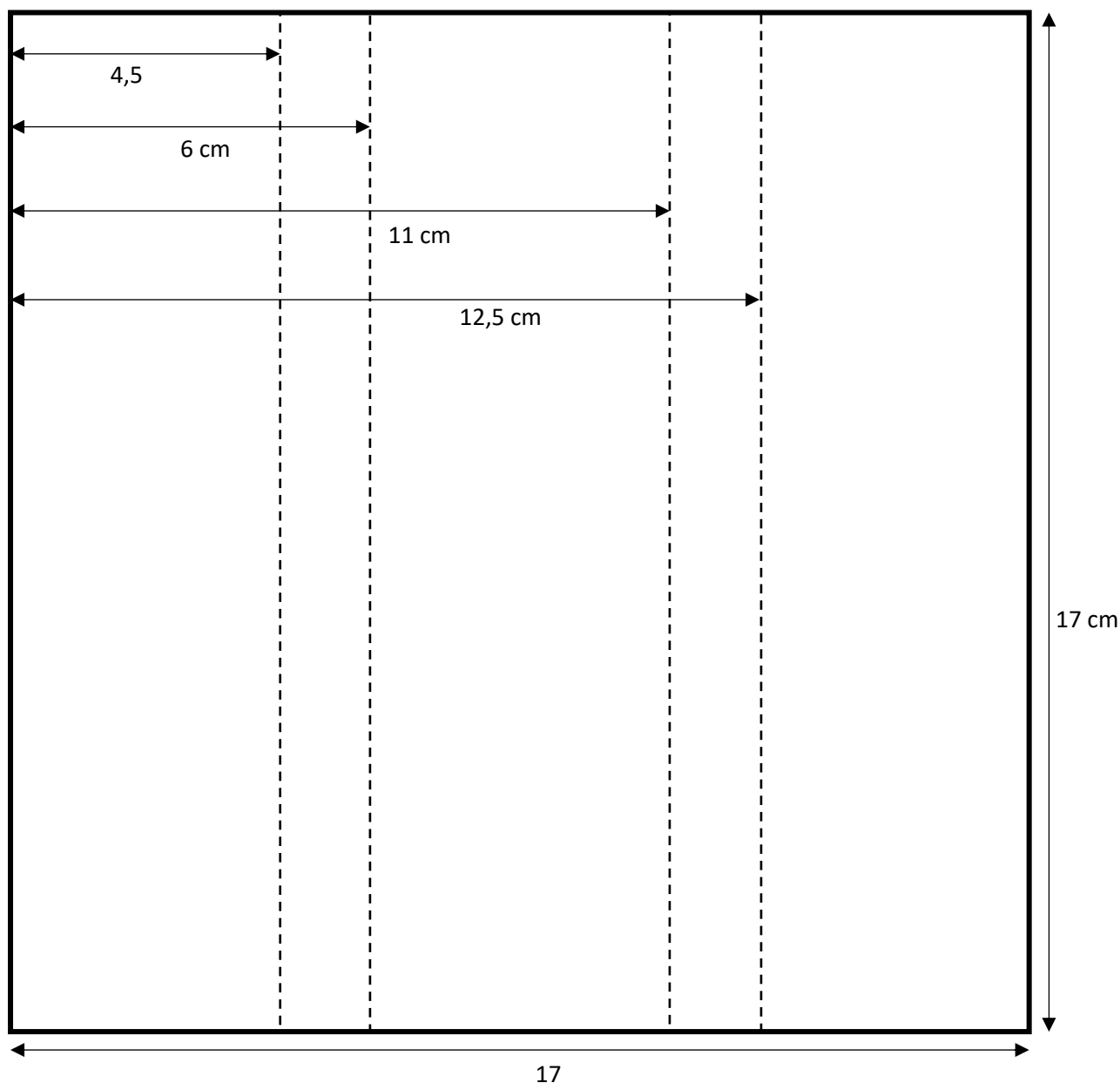
### Dat bruukt een för en Maske:

Boomwullstoff, den een bei 60°C waschen kann  
 (2 Stück en á 20 cm x 20 cm)  
 Boomwullstoff (60 cm x 5 cm)  
 Gummiband (41 cm)  
 Heftstriepen mit Metallklammer  
 Goorn to ´n Neihen

### Dat schull een ok bi de Hand hebben:

Snitmuster (kiek ünne)  
 Neihmaschien  
 Scheer  
 Sticknadeln  
 Plättiesen  
 Lineal

## Dat Snitmuster:



Se könnt disse Siet utdrucken or allens sülvst opteken, so as dat angeven is.

Op jeden Fall schull man dat Snitmuster eenmal nameten, bevör dat tosneden warrt.





Ut den Boomwullstoff warrt twee Stücken utsneden (17 cm x 17 cm).



Nu warrt de Stoff ganz glatt „links op links“ leggt. De scheune Siet vun den Stoff is dorbi jeweils buten.

Dorna warrt allens an de Streken lang (Vörlaag!) in Foolden legg. Ganz genau mutt dat nich ween.



De Foolden warrt glatt plätt un mit Sticknadels faststeken. Allens is nu ungefähr 10 cm hoch.



Nu warrt vun den Boomwullstriepen twee Stücken á 17 cm afsneden. Disse Stücken warrt mit Sticknadels vörn an de Maske faststeken. En Striepen kummt na baben, en Striepen kummt na ünner.

De Striepens warrt mit de Neihmaschien op de Maske neiht. Dorbi schull 1 cm Naht togeven warrn.



Ut en Heftstriepen warrt vörsichtig de Drahtbögel ruttogen.



De Drahtbögel warrt in de Mitt op den Boomwullstriepen to böverst leggt. Nu kann de Stoff ümslagen warrn.

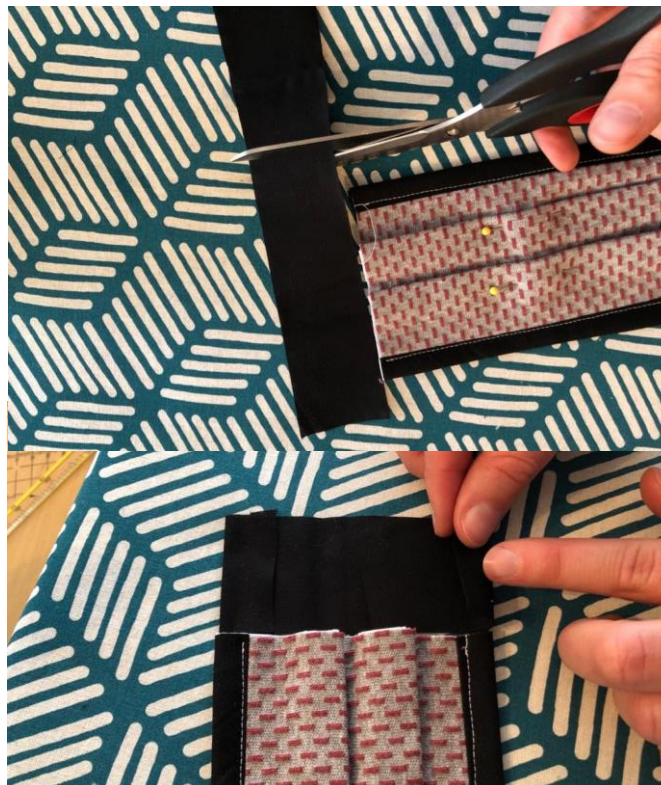


Allens warrt ümdreiht un de Stoffstriepen warrt op de Maske mit Sticknadels faststeken.





Nu kann een de Baumwollstriepens von baben (Butensiet vun de Maske) fastneihen.



För beide Sieten warrt nu Boomwollstriepen tosneden, de 3 cm länger sünd as de Maske hoch is.

De Överstand warrt gliekmäßig inslagen un fastplätt. To´n Sluss mutt allens op de Vördersiet „rechts op rechts“ faststeken warrn.



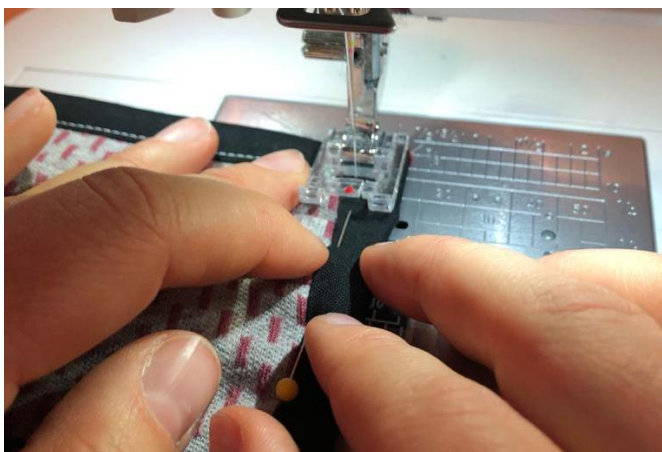
De Boomwullstriepen an de Siet warrt fastneiht...



... un ümslagen.



Op jede Siet warrt en Gummiband (20,5 cm)  
fastklammert



Un nu mutt noch eenmal neiht warrn un de Maske  
is trech!

---

*Trech!*

---



**VUN HARTEN DANK FÖR DEN INSATZ!**

Wenn een de Maske an Frönnen un Bekante verdeelen müch, denn kann een ok noch en lüttje Koort basteln.



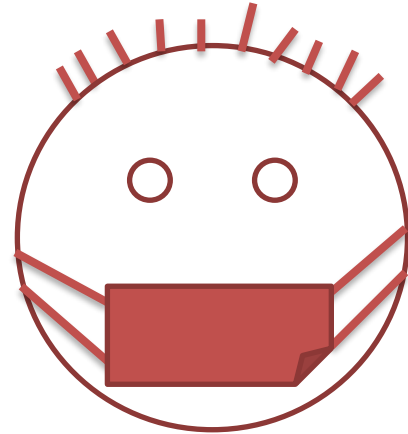
Das ist NieLSS.

NieLSS hett en sülvst maakte Maske.

NieLSS schützt dormit anner Lüüd so, dat se sik nich so lich anstecken doot.

NieLSS is plietsch und solidarisch.

Maak dat so as NieLSS!



Leve ...,

Ik hebb för Di en Maske neiht.

So kannst du wiesen, dat Du in disse Tieden solidarisch büst.

Sett de Maske jümmers op, wenn Du ünner Lüüd geihst.

Bliev gesund un munter!

Düchtig gröten deit



Informationen zur Aktion unter: <https://www.lotto-sport-stiftung.de/aktuelles/behelfsmaske-tragen-und-solidaritaet-bekennen/>