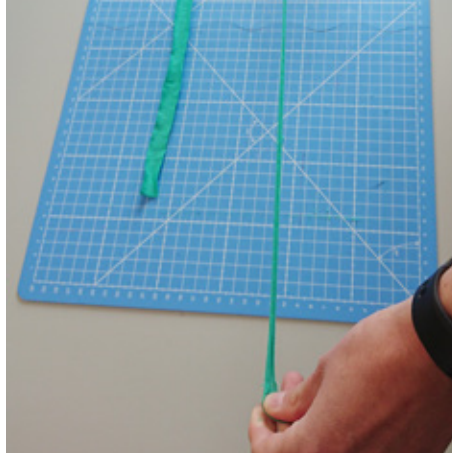


# Mund-Nasen-Bedeckung ohne Nähen

Aus einem ausrangierten Kleidungsstück, am besten aus Baumwolle, lässt sich ganz leicht eine Mund-Nasen-Bedeckung basteln. Wichtig ist nur, dass der Stoff nicht flust und zerschnitten werden kann.



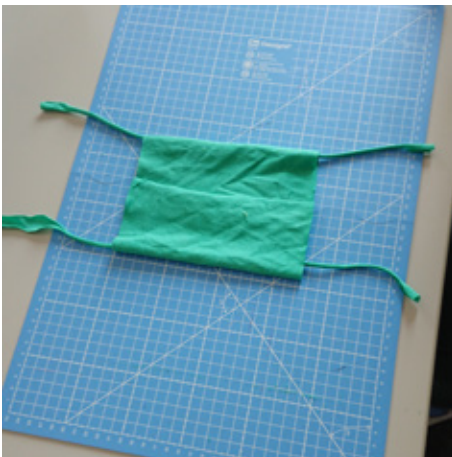
Je nach Kopfgröße wird zunächst aus dem Kleidungsstück ein Rechteck ausgeschnitten. Die Breite sollte ungefähr zwischen 35 bis 45 cm liegen. Die Höhe zwischen 15 und 20 cm.



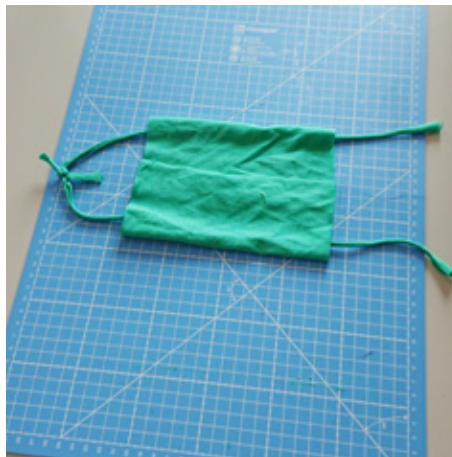
Im Anschluss daran dann noch zwei dünne Streifen in der gleichen Länge ausschneiden. Die Streifen sollten ungefähr 1,5 cm breit sein. Die fertig ausgeschnittenen Streifen dann noch möglichst lang ziehen.



Das Rechteck nun glatt hinlegen und die Bänder an den Seiten vertikal darauf verteilen.



Dann die Seiten des Rechtecks auf beiden Seiten über die Schnur legen, sodass sie sich in der Mitte überlappen.



Danach noch die beiden oberen Schnurenden miteinander verknoten.



Jetzt lässt sich die fertige Mund-Nasen-Bedeckung anheben und mit der offenen Seite vor das Gesicht halten. Die geknotete Schnur über den Kopf ziehen und die unteren Enden stramm ziehen. Die beiden unteren Schnurenden könnte jetzt hinter den Kopf gezogen und dort verknotet werden. Fertig ist eine Mund-Nasen-Bedeckung ganz ohne Nähmaschine.

