

# So funktioniert das mit dem eigenen Mundschutz

Von Anne Pollmann, Sebastian Engel und Tom Nebe

**BERLIN.** In der Corona-Krise haben sich mittlerweile alle Bundesländer für eine Maskenpflicht an verschiedenen öffentlichen Orten entschieden. Das Tragen auch von selbst gemachten Masken oder anderen Behelfsstoffen wird nicht mehr nur dringend empfohlen. Was der selbst gemachte Mundschutz verspricht und wie er richtig getragen wird.

## Wie lege ich die Maske richtig an und ab?

Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) rät, sich vor dem Anziehen die Hände gründlich mit Seife zu waschen. Erreger, die man eventuell an den Händen trägt, können so nicht die Innenseite der Maske kontaminieren. Auch nach dem Abnehmen der Maske ist es ratsam, sich die Hände zu waschen, „selbst wenn die Chance, tatsächlich Virus an Maske oder Händen zu haben, angesichts der Zahl der Infizierten derzeit relativ gering ist“, sagt Sebastian Lemmen, Infektiologe an der Uniklinik Aachen.

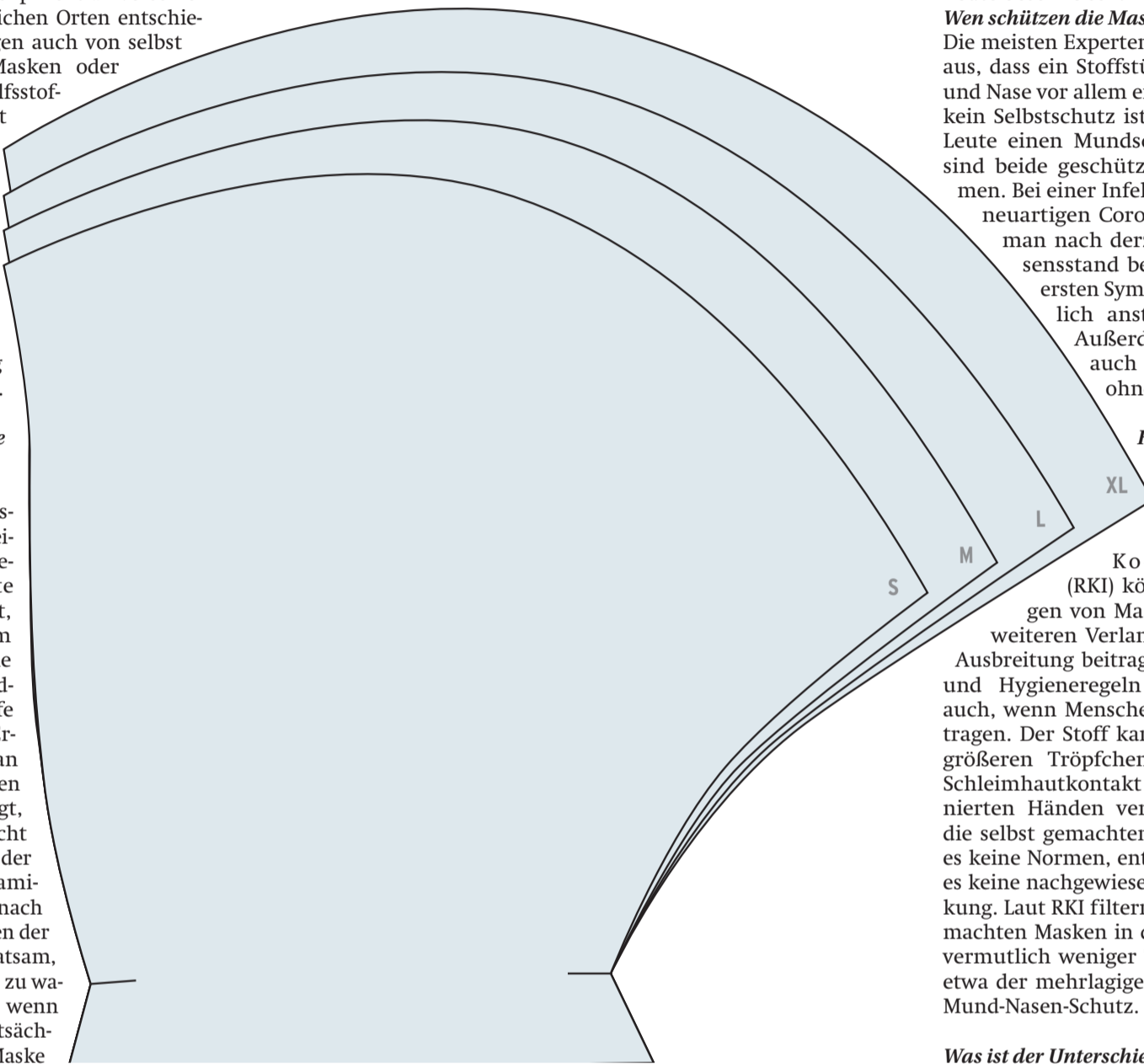
## Wie trage ich die Maske richtig?

Die Maske sollte Mund und Nase abdecken und eng an den Wangen anliegen, damit möglichst wenig Luft an den Seiten eindringen kann. Das BfArM rät, die Maske abzusetzen oder auszutauschen, wenn der Stoff durchfeuchtet ist.

## Wie oft kann ich die Maske tragen?

Der selbstgemachte Schutz kann beliebig oft getragen werden, sagt Bernd Salzberger, Infektiologe am

Ob beim Einkaufen, im Bus oder beim Frisör: Immer mehr Menschen in Deutschland werden einen Mundschutz tragen müssen. Wissenswertes zum Umgang mit dem kleinen Stück Stoff.



Universitätsklinikum Regensburg. Auch Lemmen sagt, die Maske regelmäßig zu wechseln, habe mehr ästhetische als gesundheitliche Gründe. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte rät allerdings, die Maske nach einmaligem Tragen zu reinigen.

## Wie mache ich die Maske richtig sauber?

Die Masken können in die Waschmaschine gesteckt werden. Laut Lemmen reichen bereits 30 Grad und Waschmittel aus, um das Virus zu töten. Alternativ kann man die Maske auch mit einem heißen Bügeleisen bügeln oder in den warmen Ofen legen, wenn das Material

das verträgt.

## Welcher Stoff eignet sich für eine Maske?

Die Maske soll dazu dienen, Tröpfchen abzufangen, die wir beim Sprechen, Lachen, Husten oder Niesen ausstoßen. Grundsätzlich gilt: Je dichter der Stoff, umso geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass kleine Tröpfchen hindurch gelangen. Allerdings sollte man unter der Maske noch gut atmen können.

## Wo gilt die Maskenpflicht in Deutschland?

Seit gestern ist bekannt, dass die Maskenpflicht bald in allen Bundesländern herrschen soll. In Mecklen-

burg-Vorpommern und voraussichtlich auch in Brandenburg gilt sie ab kommendem Montag in Geschäften und im öffentlichen Nahverkehr. Das Potsdamer Kabinett will das heute beschließen.

## Wen schützen die Masken?

Die meisten Experten gehen davon aus, dass ein Stoffstück vor Mund und Nase vor allem ein Fremd- und kein Selbstschutz ist. „Wenn zwei Leute einen Mundschutz tragen, sind beide geschützt“, sagt Lemmen. Bei einer Infektion mit dem neuartigen Coronavirus kann man nach derzeitigem Wissensstand bereits vor den ersten Symptomen merklich ansteckend sein. Außerdem gibt es auch Verläufe ganz ohne Symptome.

## Helfen die Masken wirklich?

Laut dem Robert-Koch-Institut (RKI) könnte das Tragen von Masken zu einer weiteren Verlangsamung der Ausbreitung beitragen. Abstands- und Hygieneregeln gelten aber auch, wenn Menschen eine Maske tragen. Der Stoff kann Schutz vor größeren Tröpfchen bieten und Schleimhautkontakt mit kontaminierten Händen verhindern. Für die selbst gemachten Masken gibt es keine Normen, entsprechen gibt es keine nachgewiesene Schutzwirkung. Laut RKI filtern die selbst gemachten Masken in der Regel aber vermutlich weniger Tröpfchen als etwa der mehrschichtige medizinische Mund-Nasen-Schutz.

## Was ist der Unterschied zu sogenannten FFP-Masken?

Zu den professionellen Atemschutzmasken zählen Vollmasken, die das ganze Gesicht bedecken und Halbmasken. Zu Letzteren gehören die partikelfiltrierenden FFP-Masken (englisch: filtering face piece, filtrierendes Gesichtsteil). Filtrierende Halbmasken (FFP) sind Gegenstände der persönlichen Schutzausrüstung im Rahmen des Arbeitsschutzes und haben die Zweckbestimmung, den Träger der Maske vor Partikeln, Tröpfchen und Aerosolen zu schützen. Es gibt Masken ohne Ausatemventil und Masken mit Ausatemventil. Masken ohne Ventil filtern sowohl die eingeatmete Luft als auch die Ausatemluft und bieten daher so-

# Wie die Brille trotz Schutzmaske nicht beschlägt

Von Wilhelm Pischke

Brillenträger haben schon in den kalten Monaten mit beschlagenen Gläsern zu kämpfen. Beim Tragen von Mund- und Nasenschutz ergeht es ihnen ähnlich. Wie behält man trotz Maske einen klaren Durchblick?

**POTSDAM.** Die Maske sitzt, die Brille auch – beides gleichzeitig scheint sich aber bei vielen Menschen nicht zu vertragen. Die Brillengläser beschlagen.

Hinter der getrübbten Sicht verbirgt sich ein einfaches physikalisches Phänomen: Warme Atemluft entweicht durch die Atemmaske dicht an den Brillengläsern. Die Feuchtigkeit in der Luft kondensiert an den kälteren Gläsern. Die



Brillengläser beschlagen schnell, wenn man eine Schutzmaske über Mund und Nase trägt. FOTO: ROBERT MICHAEL

Kondensstropfen brechen schließlich das Licht und sorgen für die eingeschränkte Sicht.

Brillenträger können mit ein paar einfachen Kniffen das Problem aber etwas abmildern. „Die Maske sollte

so eng wie möglich anliegen – insbesondere der obere Teil direkt unter der Brille“, erklärt Timm Koedel, Apotheker aus Potsdam.

Auf diese Weise ströme weniger Atemluft an die Gläser. Sein Rat:

„Bei selbst gemachten Masken kann man beispielsweise einen biegbaren Metallbügel einnähen, der den Stoff enger an die Haut presst.“ Ein weiterer einfacher Trick ist, die Brille auf den Mund- und Nasenschutz zu setzen, sodass der Stoff unterhalb des Brillengestells liegt. Dann ströme die warme Atemluft mit etwas mehr Abstand an den Gläsern vorbei.

Ein Hausmittel für die Brillengläser, das nach Ansicht Koedels ebenfalls hilft, ist milde Flüssigseife ohne Alkohol. Diese sollte in geringer Menge mit einem feinen Tuch auf den Gläsern verteilt werden. Nach kurzer Einwirkzeit werden die Gläser nicht abgespült, sondern nur trockenpoliert. Durch den dünnen Seifenfilm kann sich das Wasser in der Atemluft nicht mehr auf dem Glas absetzen.

## Mund-Nasen-Schutz (MNS) selbst nähen

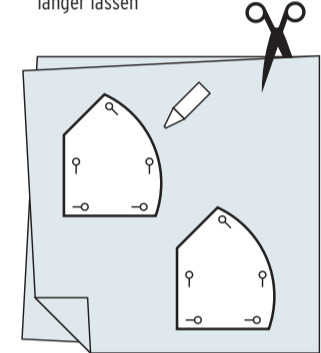
Eine Behelfsmaske mit Einlage schützt nicht vor einer Infektion, aber vor der Weitergabe des Coronavirus, wenn man selbst erkrankt ist.

**Materialien:** dichter Baumwollstoff (gewaschen u. geglättet), 40 x 40 cm; Gummiband, 50 cm lang, 5 mm breit; Schnittmuster für die beiden Maskenhälften (Außen- und Innenseite) auf dieser Seite (min. 1 cm Nahtzugabe berücksichtigen); Einlage für die Maske, z. B. Küchenkrepp, hochfiltrierender Staubsaugerbeutel; Nähnadel, -garn; Stecknadeln; Schere; Schneiderkreide

### Maskenteile zuschneiden

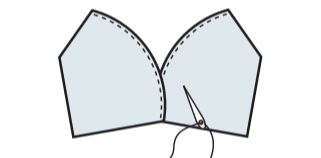
• Stoff falten, Schnittteil feststecken, mit Kreide umzeichnen, ausschneiden (für Außen- und Innenseite)

Beachten: Stoff des Außenteils an Seitenkante für Tunnel des Gummis länger lassen

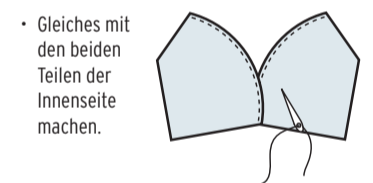


### Maskenteile nähen

• Linke und rechte Außenseite an der runden Mittelnaht zusammennähen (in 1 cm Abstand zur Kante).

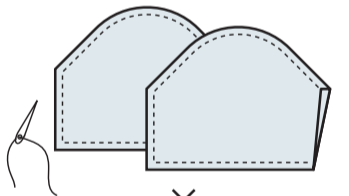


• Nahtzugabe der innenliegenden Mittelnaht auf rund 5 mm Breite zurückschneiden und mit weiterer Naht befestigen (höherer Tragekomfort).

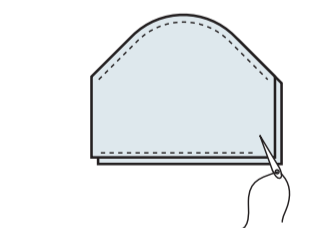


### Tunnel für Gummiband

• Alle Seiten einsäumen: 1 cm nach innen umschlagen, bügeln und festnähen



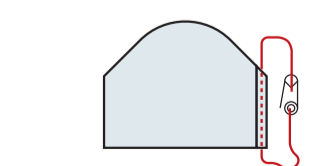
• Außen- und Innenteile an den langen Seiten zusammennähen.



• Für den Tunnel: Schmale Seite des Außenteils noch mal einschlagen, festnähen.



• Gummibänder in 2 Teile schneiden. Einziehen. Mit Sicherheitsnadel befestigen (vor dem Waschen entfernen).



• Einlage zuschneiden, hineinstecken und immer wieder austauschen. Maske regelmäßig waschen.

NK-GRAFIK vereinfachte Darstellung  
QUELLE: u. a. Burda Style