



Was man über Schutzmasken wissen muss

Kann ich mich mit Mund-Nasen-Schutzmasken vor dem Coronavirus schützen?

Zumindest an der frischen Luft aller Wahrscheinlichkeit nach: nein. Das liegt schon alleine daran, dass im Freien die Gefahr der Ansteckung generell gering ist, sofern man das Abstandsgebot einhält – und das gilt ja aus gutem Grund: Konsequentes Abstandhalten verhindert, dass man sich mit dem Coronavirus ansteckt. Masken tragen nicht. Deshalb ergibt es auch wenig Sinn, Masken im Freien zu tragen.

Aber: Manchmal ist Abstand halten schwierig

In Situationen, in denen man anderen Menschen über einen längeren Zeitraum sehr nah kommt, ist das Risiko einer Infektion wesentlich höher. Altenpflegekräfte, Ärzte oder Menschen in vollen Bussen und Bahnen können das Abstandsgebot nicht gut einhalten. In diesen speziellen Situationen könnten Mund-Nasen-Schutzmasken hilfreich sein. Zwar ist eine Ansteckung dennoch möglich. Die Virenlast aber, die auf den Schleimhäuten landet, könnte mit Schutzmaske geringer sein – und das könnte zu einem milderen Verlauf der Erkrankung führen. So die Theorie.

Unterschätztes Einfallstor: die Augen

Wer noch etwas mehr zum Eigenschutz beitragen möchte, kommt um eine gut sitzende Schutzbrille mit Seitenschutz nicht herum. Denn, wenn jemand angehustet wird, landen die Tröpfchen ja nicht nur in der Nase, sondern auch in den Augen. Die Tränenkanäle spülen das Virus dann direkt an die Stelle im Nasen-Rachenraum, an der sich die Viren vervielfältigen.

Menschen mit bestimmten Erkrankungen, zum Beispiel einem geschwächten Immunsystem, sollten selbstverständlich weiterhin Masken zu ihrem Schutz tragen, um sich vor Keimen aller Art zu schützen.

Der wirksamste Schutz vor einer Infektion bleibt aber auch mit Schutzmaske und Schutzbrille:

Abstandhalten und regelmäßiges Händewaschen.

Nicht umsonst hat RKI-Präsident Lothar Wieler gesagt: "Das Schlimmste, was passieren kann, [ist,] wenn man sich mit einer Maske in Sicherheit wiegt.





Was man über Schutzmasken wissen muss

Kann ich mich mit Mund-Nasen-Schutzmasken vor dem Coronavirus schützen?

Etwas anders sieht es aus, wenn man umgekehrt fragt: Wenn ich mich selbst schon nicht mit einer Maske schützen kann: Kann ich denn – falls ich selbst unwissentlich infiziert bin – wenigstens andere Menschen schützen? Hier kann man mit einem vorsichtigen "Ja" antworten. Denn auch ein einfacher Mundschutz hält einen Teil der infektiösen, größeren Virentröpfchen ab, wenn man hustet oder spricht.

Außerdem werden dennoch austretende kleinere Tröpfchen (Aerosole) gebremst und fliegen nicht mehr so weit umher wie ohne Schutz. Aber auch in diesem Fall gilt natürlich: **Abstand ist der beste Schutz.** Und den halten andere eventuell nicht mehr so streng ein, wenn man eine Schutzmaske trägt.





Was man über Schutzmasken wissen muss

Wie gut sind selbst gebastelte Masken?

Mittlerweile kursieren viele Nähanleitungen für selbst gebastelte Masken im Internet. Erste Untersuchungen haben gezeigt, dass solche Masken noch schlechter wirken als professionelle Masken. Nutzt man nicht zu dünne Baumwolle, soll aber immerhin etwas mehr als die Hälfte der großen Tröpfchen aufgefangen werden.

In einer Studie wurden verschiedene Materialien auf ihre Filterleistung untersucht. Hier schnitten Geschirrtücher und Staubsaugerbeutel am besten ab. Deutlich schlechter waren Kopfkissen, Leinen, Seide und Schals.

Wie gefährlich es ist, solche Studien unreflektiert zu veröffentlichen, zeigt ein Warnhinweis von Herstellern der Staubsaugerbeutel. Die Beutel enthalten aus Hygienegründen oft ein antibakteriell wirkendes Pulver das beim direkten Einatmen gesundheitsschädigend sein kann.

Verschiedene Materialien bieten unterschiedlichen Schutz

Wichtig ist zu beachten, dass in dieser Studie die Durchlässigkeit von bestimmten Bakterien getestet wurde. Bakterien sind jedoch im Schnitt hundertmal größer als Viren. Inwieweit das Ergebnis auf das Coronavirus übertragbar ist, ist also unklar.

Allerdings geht es ja um das Aufhalten größerer Tröpfchen, die beim Husten oder Sprechen entstehen. Insofern erscheint es plausibel, sich bei der Entscheidung für oder gegen einen bestimmten Stoff auf diese Werte zu beziehen. Das bestätigt auch eine Studie, die untersucht hat, wie sich Regierungen auf eine potenzielle Grippe-Pandemie vorbereiten können.





Was man über Schutzmasken wissen muss

Ist das Tragen einer Mund-Nasen-Schutzmaske gefährlich?

Wenn es genug Masken gäbe, könnte man natürlich sagen: "Dann tragt sie doch einfach. Sie schaden ja nicht." Aber genau das ist das Problem. Erstens gibt es momentan nicht genug Masken. Und die, die es gibt, sollten medizinischem Personal und Pflegepersonal vorbehalten sein.

Und zweitens: Das Tragen von Mund-Nasen-Schutzmasken kann auch gefährlich sein – nämlich dann, wenn man sie falsch benutzt. Und das passiert fast zwangsläufig. Man greift oft an die Maske, um den Sitz zu prüfen oder zu korrigieren, weil sie rutscht.

Oft sieht man auch Menschen, die ihre Maske zwischenzeitlich unters Kinn schieben und in einer vermeintlichen "Gefahren"-Situation wieder vors Gesicht ziehen. Dabei fasst man genau dorthin, wo es gefährlich wird: An die Schleimhäute – und erhöht so das Risiko, sich das Coronavirus über eine Kontaktinfektion einzufangen.

Wichtige Verhaltensregeln schützen vor Tröpfcheninfektionen:

- Stets so verhalten, als ob man keine Maske tragen würde.
- Die Maske so behandeln, als ob sie mit Viren verunreinigt wäre.
- Die Maske nicht anfassen und nach dem Absetzen der Maske die Hände waschen. Wichtig: Berührungen im Gesicht und an der Maske vermeiden.
- Nicht auf den Abstand zu anderen Menschen verzichten.
- Trotz Maske in die Armbeuge husten und niesen.



Auch bei CoronavirusInfektion *Wirbleiben Zulags

Was man über Schutzmasken wissen muss

Was muss man beim Benutzen von Schutzmasken beachten?

Wenn Sieeine einfache Mund-Nasen-Schutzmaske trägen, dann halten Sie sich bitte unbedingt an die folgenden Ratschläge, damit Ihre Infektionsgefahr durch das Tragen nicht erhöht wird!

1.) Vorbereiten

- Lange Haare zu einem Zopf nach hinten binden.
- Bart abrasieren; am besten glatt, jedoch mindestens so weit, dass er komplett unter der Maske verschwindet.
- Die Hände sehr gründlich mit Seife waschen.

2.) Anziehen

- Die Maske nur von außen berühren.
- Die Maske an den Gummibändern anfassen, vors Gesicht halten und beide Gummibänder hinter die Ohren ziehen.
- Den Nasenbügel der Maske auf die Nase drücken, damit sich die Maske eng an Nase und Wangen anschmiegt.
- Danach die Maske mit Daumen und Zeigefinger nach unten über das Kinn ziehen.
- Dann erst die Brille oder eine Schutzbrille aufsetzen.

3.) Tragen

- Die Maske nicht mit den Händen berühren.
- Die Maske nicht zwischendurch unters Kinn ziehen und später wieder vor das Gesicht bringen. Dann muss man eine neue Maske anziehen.

4.) Ausziehen und Entsorgen

- Die Maske niemals mit den Händen anfassen, sondern beide Gummibänder gleichzeitig mit den Händen nach vorne ziehen.
- Beim Abnehmen kurz den Atem anhalten, da sich auf der Maskenoberfläche Viren befinden können.
- Einmalmasken danach in einen abgedeckten Mülleimer werfen.
- Die Hände gründlich mit Seife waschen.





Was man über Schutzmasken wissen muss

Kann ich meine Schutzmasken mehrmals verwenden und desinfizieren?

Die Antwort lautet: "nein". Aber wir leben ja in einer besonderen Zeit.

Es kursieren viele Hinweise, wie man Masken desinfizieren könne, um sie mehrfach zu nutzen.

Hier die Einschätzung zu den am häufigsten benannten Möglichkeiten:

Waschen in der Waschmaschine

Selbst gebastelte Stoffmasken mit Vollwaschmittel bei mindestens 60°C waschen. Für Haushalte, in denen täglich gewaschen wird, erscheint diese Methode am praktikabelsten und ist als **recht sicher einzuschätzen**.

FFP-Masken oder einfache Mund-Nasenschutzmasken lassen sich nicht in der Waschmaschine waschen!

Die Schutzfunktion wird zerstört.

In einem Topf mit Wasser aufkochen

Das Aufkochen soll das Virus zerstören. Allerdings werden Viren gegebenenfalls über den Dampf in der Küche verteilt.

Erhitzen im Backofen

Trockenes Erhitzen ist eigentlich eine gute Möglichkeit, Viren zu zerstören. Jedoch leiten Backöfen auch Luft nach außen. Insbesondere bei Umluft könnten darin auch Viren enthalten sein. Diese Gefahr lässt sich vielleicht etwas reduzieren, wenn man den Ofen vorheizt. Ob die Temperatur wirklich erreicht ist, testet man am besten mit einem Bratenthermometer. Dann bei 70 °C eine halbe Stunde trocknen. Das Problem mit der nach außen dringenden heißen Luft bleibt aber trotzdem bestehen.

Heißes Bügeln

Theoretisch könnte das ähnlich gut wirken wie das Aufbereiten im Backofen. Aber es kann leicht passieren, dass die Einwirkzeit zu kurz ist, oder die nötige Hitze zwischen zwei Stofflagen, bei dickem Stoff oder an den Nähten nicht durchgehend erreicht wird.





Was man über Schutzmasken wissen muss

Kann ich meine Schutzmasken mehrmals verwenden und desinfizieren?

Von diesen "Geheimtipps" raten wir besonders dringend ab!

Mikrowelle

Auch wenn dieser Tipp von Bundeskanzlerin Angela Merkel kommt – Schutzmasken in der Mikrowelle zu desinfizieren, ist keine gute Idee. Nicht nur, dass es den Mikrowellenofen schädigen kann, weil es ähnlich wie ein Leerbetrieb ist. Sondern auch, weil es bei Masken mit Metallbügeln sogar zu Plasmaentladungen kommen kann. Diese könnten die Schutzmaske sogar in Brand setzen. Die Stadt München warnt nach einigen Feuerwehreinsätzen davor, Masken im Mikrowellenofen reinigen zu wollen. Das gilt selbst dann, wenn man ein Tasse mit Wasser zusätzlich in die Mikrowelle stellt.

Einsprühen mit Desinfektionsmittel oder Seifenlauge

Das Einsprühen kann die Schutzwirkung der Maske noch weiter herabsetzen.

Einfrieren

Einfrieren ist nicht hilfreich: Das Coronavirus ist selbst bei minus 20 °C nach dem Auftauen wieder aktiv.

UV-Lampe

Ebenfalls raten wir dringend von der Nutzung von UV-Lampen ab, wie sie beispielsweise zur Teichentkeimung genutzt werden. Die UV-C-Strahlung ist eine sehr starke Strahlung. Da sie für das Auge unsichtbar ist, kann man sehr leicht und schon nach wenigen Sekunden Horn- und Bindehaut der Augen schädigen. Auch das Bundesforschungsministerium warnt vor dem Einsatz unter Alltagsbedingungen.