



„Alles“ über Masken...

Bis vor kurzem sind uns Atemmasken außerhalb von Arztpraxen in der Regel nur bei Touristen aus asiatischen Ländern im Stadtbild begegnet. Kaum jemand hat diese in Deutschland je getragen, nun sind wir alle vermutlich inzwischen im Besitz verschiedener Modelle:

- Selbstgebastelte Masken
- Genähte / selbstgenähte Masken (auch „Community-Masken“ genannt)
- Gekaufte professionelle Mund- und Nasenmasken:
 - medizinischer Mund-Nasen-Schutz (MNS) bzw. OP-Masken = einfache Mund-Nasen-Schutz, eine Einweg-Maske aus recht dünnem Papiervlies
 - filtrierenden Halbmasken (FFP2 und FFP3)

Grundsätzliche Funktionen von Masken

„Grundsätzlich kann eine Maske zwei Funktionen haben: Erstens kann sie andere Menschen schützen. Wer infiziert ist, würde dank ihr im Idealfall weniger Viren in seiner Umgebung verteilen. Alles, was die Infektionsgefahr minimiert, ist derzeit willkommen“, [sagt](#) etwa Gerd Antes, Experte für Medizin-Statistik an der Universität Freiburg. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) [erklärt](#) seit dieser Woche erstmals, Masken könnten tatsächlich einen Beitrag leisten, um die Verbreitung des Virus Sars-CoV-2 zu leisten.

Allerdings: "Auf keinen Fall sollte das Tragen eines MNS oder einer Mund-Nasen-Bedeckung dazu führen, dass Abstandsregeln nicht mehr eingehalten oder Empfehlungen zum Husten und Niesen sowie die Händehygiene nicht mehr umgesetzt werden", [warnt](#) das Robert-Koch-Institut. „Wer glaubt, infiziert zu sein, sollte ohnehin nicht mehr unter Leute gehen. Auch nicht mit Maske.“

Masken für Kinder: Worauf Sie achten sollten

Ab dem vollendeten 6. Lebensjahr besteht eine Maskenpflicht für Kinder.



Kinder können eine Atemmaske tragen - allerdings nur unter gewissen Bedingungen und ab einem gewissen Alter, erklärt der [Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte \(BVKJ\)](#). Denn damit die Maske andere Menschen gut schützt und dabei den Träger nicht zusätzlich gefährdet, sollte man ein paar Punkte beachten:

- Einmal aufgesetzt, sollte der Träger sie möglichst nicht berühren. Vor allem letzteres funktioniert bei Kindern vermutlich nur, wenn Eltern immer wieder darauf hinweisen – je jünger das Kind, desto öfter.
- Dadurch gibt es auch eine lose Altersgrenze: Kinder unter zwei Jahren werden wohl kaum eine Maske tragen können, so die Experten.

Bei Älteren kann man es aber wenigstens probieren, zumindest in öffentlichen Verkehrsmitteln oder beim Einkaufen. Beim Toben an der frischen Luft - einfach so oder, irgendwann mal, auf wieder geöffneten Spielplätzen - kann die Maske dagegen hinderlich oder gar gefährlich sein. Denn dann können Kinder mit dem Gummizug der Maske an Hindernissen und Spielgeräten hängen bleiben.



Wie gut können Atemmasken schützen?

Maskentyp / Eigenschaften	1. „Community-Maske“	2. Mund-Nasen- Schutz	3. Filtrierende Halbmasken
			
Abkürzung/ Synonym	DIY-Maske; Behelfs- Mund-Nasen-Maske	MNS / Operations- (OP-)Maske	FFP2-/FFP3-Maske mit oder ohne Ventil
Verwendungs- zweck	Privater Gebrauch	Fremdschutz	Eigenschutz / Arbeitsschutz
Medizinprodukt bzw. Schutzaus- rüstung	Nein	Ja	Ja
Testung und Zer- tifizierung / Zulassung	Nein	Ja, Norm DIN EN 14683:2019-6 CE-Zertifikat1	Ja, Norm DIN EN 149:2001-10 CE-Zertifikat1
Schutzwirkung	i.d.R. nicht nachgewiesen; durch das Tragen können Geschwindigkeit des Atemstroms oder Spei- chel-/Schleim-/Tröpf- chenauswurfs reduziert werden und die Masken können das Bewusstsein für „social distancing“ so- wie gesundheitsbezoge- nen achtsamen Umgang mit sich und anderen un- terstützen	Schutz vor Tröpfchen- auswurf des Trägers	Schutz des Trägers vor festen und flüssigen Aerosolen

Bei der Verwendung von Community-Masken sind fest gewebte Stoffe für den Fremdschutz besser geeignet als leicht gewebte Stoffe. Einen Eigenschutz bieten sie – wenn überhaupt – nur in sehr geringem Maße.

Das Virus dringt zwar meist durch den Mund oder die Augen in den Körper ein (wenn es keine offenen Wunden gibt), aber die wichtigste Rolle spielen die Hände. Von daher ist eine sehr gute Hand-Hygiene neben der Abstandsregel weiterhin entscheidend, um sich vor einer Infektion möglichst gut zu schützen.



Hilfe – ich bekomme schlecht Luft... Bei Asthma besteht keine Maskenpflicht

Der Nachteil von dichteren und damit effektiveren Geweben ist schnell spürbar: das Atmen wird deutlich erschwert. Für Menschen, die damit sowieso schon Probleme haben, bedeutet dies eine zusätzliche Belastung. Das RKI erklärt, gerade das Tragen von mehrlagigen, sehr dichten und enganliegenden Mund-Nasen-Bedeckungen könne zum Beispiel für ältere Menschen oder für Menschen mit Lungenerkrankungen sehr anstrengend sein.

Wer an einer Herz- oder Lungenerkrankung leidet, kann unter Umständen durch das Tragen einer Maske zusätzliche Probleme beim Atmen bekommen. Zu einer solchen Erkrankung zählt auch Asthma. Für Asthmatiker könnte das Tragen einer Maske aus medizinischen Gründen unzumutbar sein. In Bayern gilt hierbei, dass das Tragen einer Alltags-Maske ausnahmsweise nicht erfolgen muss, wenn es aus ärztlicher Sicht, beispielsweise aufgrund dadurch entstehender Atemnot, im Einzelfall unzumutbar ist. Das schreibt das [bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege](#). Ein Attest vom Arzt, das eine solche Unzumutbarkeit bestätigt, sei im Fall einer Kontrolle sicherlich hilfreich.

Mehr Kohlendioxid (CO₂) im Blut durch die Maske?

Derzeit kursieren laut einem Bericht der Deutschen Presseagentur Behauptungen, dass das Tragen von Masken auch gesundheitsschädigende Effekte haben könnte, weil die Luft beim Ausatmen nicht entweichen könne und daher der Anteil von Kohlendioxid (CO₂) im Blut steige. Besonders für kleine Kinder sei das gefährlich. Dem widerspricht der Berliner Mediziner und Pressesprecher des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ), Dr. Jakob Maske. Alle können einen Mundschutz aus Stoff tragen. »Das ist gar kein Problem«, so Maske. »CO₂ ist ein Gas und bleibt im Stoff nicht hängen.« Dieser sei ja kein luftundurchlässiges Plastik. Von komplett geschlossenen Abdeckungen – wie etwa Staubschutzmasken aus dem Baumarkt – rät der Kinderarzt allerdings ab.

Bakterien und Viren im Mundschutz

Wegen einer potenziellen bakteriellen Besiedlung des Mundschutzes sollten die Masken nur so lange getragen werden, bis die durchgefuechtet sind, sagte RKI-Vizepräsident Schaade. Einwegprodukte sollten dann rasch entsorgt, andere Masken entsprechend gereinigt werden, bevor man sie wiederverwendet. Dafür reiche es aus, sie zu trocknen und heiß zu bügeln, da Viren und Bakterien durch Hitze inaktiviert werden. Da es sich bei Coronaviren um behüllte Viren handele, können diese auch durch Waschen der Masken mit Tensiden beseitigt werden.

Wer, wann und wo muss sie getragen werden?

Aktuell gilt: Beim Einkaufen und im öffentlichen Nahverkehr müssen Erwachsene und Kinder ab dem siebten Lebensjahr Mund und Nase bedecken – also überall dort, wo die 1,5 Meter Mindestabstand nicht immer eingehalten werden können. Das gilt übrigens für den gesamten Nahverkehr, also auch in Taxis und bei Fahrten mit Fahrdienstleistern. Auch beim Warten an überdachten Haltestellen oder an Bahnhöfen müssen nach Angaben des Verkehrsministeriums Mund und Nase bedeckt sein. Das kann durch eine selbstgenähte Maske passieren, es reicht aber auch ein Schal, der über Mund und Nase gezogen wird.

Und beim Spazieren gehen?

Draußen wirken Wind und Sonne auf das Virus ein. Beides bekommt ihm nicht gut. Es ist beispielsweise unnötig, einen Schutz zu tragen, wenn man sich auf der Wiese sonnt oder allein spazieren geht. Jeder sollte aber seine Maske dabei haben. Und sie aufsetzen, sobald er in weniger als drei Metern Distanz mit jemandem spricht. (Zitat: Augenarzt Christian Gittner, Einbeck)

Die richtige Handhabung

Bei der Handhabung können sehr viele Fehler sich einschleichen. Wir haben hier die wichtigsten Fehler zusammengefasst:

Fehler 1: Nicht unter der Nase tragen	Fehler 2: Nur die Nasenspitze zu bedecken ist zu wenig	Fehler 3: Auch das Kinn sollte komplett bedeckt sein
		
Fehler 4: Immer darauf achten, dass die Maske nicht zu locker sitzt, sodass Lücken an den Seiten entstehen	Fehler 5: Erst die Maske, dann die Brille aufsetzen – sodass sie auf der Maske und nicht darunter sitzt	Fehler 6: Diese Variante ist in etwa so effektiv, wie einen Schutzhelm zu tragen und dessen Riemen nicht zu schließen
		

Was ist beim Aufsetzen einer Maske zu beachten?

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 Ausziehen der Maske ist es ratsam, sich die Hände zu waschen. Die Maske muss richtig über Mund, Nase und Wangen platziert sein und an den Rändern möglichst eng anliegen, um das Eindringen von Luft an den Seiten zu minimieren.



Was ist beim hygienischen Absetzen zu beachten – auch wenn die Maske mal zwischendurch abgenommen werden soll?

Eine Maske zwischendurch abzunehmen und wieder aufzusetzen wird nicht empfohlen. Stattdessen sollten Masken nur einmal genutzt und anschließend gereinigt oder entsorgt werden.

Beim Abnehmen der Maske ist zu beachten, dass die Außenseite der gebrauchten Maske potenziell erregerrhaltig ist, schreibt das BfArM. Um eine Kontaminierung der Hände zu verhindern, sollte diese möglichst nicht berührt werden und die Maske an den Gummibändern abgezogen werden. Die Maske sollte nach dem Abnehmen in einem Beutel luftdicht verschlossen aufbewahrt oder sofort gewaschen werden.

Wann werden Masken zu Keimschleudern?

Das passiert vor allem dann, wenn Menschen zu oft an die Masken anfassen – und das passiert leider sehr häufig. Etwa wenn die Träger den Sitz der Maske prüfen oder korrigieren wollen, oder wenn man seine Maske zwischendurch unter das Kinn schieben und später wieder vor Mund und Nase zieht. Dabei kann man sich das Corona-Virus über eine Schmierinfektion einfangen.

Wie waschen oder desinfizieren?

- **Methode 1: Maske waschen**

Wenn Sie Ihre Schutzmaske bei 60 Grad mit normalem Vollwaschmittel in der Waschmaschine waschen, ist sie danach garantiert virenfrei. Eco- und Sparprogramme sind nicht geeignet, denn hier sind die Temperaturen meist zu niedrig. Wenn Sie die Maske selbst nähen, wählen Sie deshalb einen Stoff, der problemlos bei hohen Temperaturen gewaschen werden kann.

Wenn Sie nicht warten wollen, bis Sie die nächste Wäscheladung für die 60-Grad-Wäsche zusammen haben, können Sie die Maske auch von Hand waschen. Dazu die Maske in einen Topf legen. Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen und über die Maske leeren. Mindestens zehn Minuten einweichen, dann die Maske kalt auswaschen und trocknen lassen.

- **Methode 2: Maske im Backofen erhitzen**

In seinem Podcast empfiehlt der Virologe Christian Drosten das Erhitzen bei 70 Grad im Backofen. Bei dieser Temperatur sterben Viren ab, das Material wird jedoch nicht beschädigt. 30 Minuten sollen genügen.

- **Methode 3: Maske bügeln**

Auch Bügeln bei hohen Temperaturen tötet die Coronaviren. Bügeln Sie die Stoffmaske sorgfältig und erhitzen Sie dabei auch die Falten stark und lange.

- **Methode 4: Maske in der Mikrowelle desinfizieren**

Diese Methode ist schnell und unkompliziert – funktioniert aber nur bei Masken ohne metallische Elemente, also ohne Nasenbügel. Bei Metallteilen kann es zu Funkenschlag oder Blitzen kommen, die Maske und das Mikrowellengerät in Brand setzen können. Deshalb dürfen Masken mit Metallbügel auf keinen Fall in die Mikrowelle.



Achten Sie auch darauf, dass Sie keine Kunstfaserstoffe in die Mikrowelle legen, sie könnten schmelzen oder im schlimmsten Fall sogar Feuer fangen. Legen Sie die Maske mit der Außenseite nach unten auf zwei Gefäße mit lauwarmem Wasser. In jedem Gefäß sollten ungefähr 50 Milliliter Wasser sein. US-Forscher haben herausgefunden, dass es für eine schonende Desinfektion genügt, die Maske in der Mikrowelle zwei Minuten lang bei 750 Watt zu erhitzen. Der Wasserdampf reinigt die Maske gründlich, ohne die Filterwirkung zu zerstören.

Einfachen Mund-Nasen-Schutz (MNS) reinigen?

Generell gilt: Die sogenannten OP-Masken sind Einmalartikel und sollten eigentlich nicht mehrmals verwendet werden. Da die Masken aber nach wie vor Mangelware sind, können sie im Notfall wie hier beschrieben in der Mikrowelle gereinigt werden – allerdings ohne Garantie für die Sicherheit.

Infektionen über Aerosole

Aerosole sind unsichtbare Luftwolken, die Tröpfchenkerne, kleiner als 5 Mikrometer, enthalten. Sie können über Stunden in der Luft stehen und sind (vermutlich) ebenfalls infektiös:

Da stickige Räume dem Coronavirus ideale Überlebensbedingungen bieten, sollte regelmäßig gelüftet werden. Wo das nicht geht, ist Vorsicht geboten: Aus Asien ist ein Fall bekannt, bei dem ein Infizierter mehrere Personen in einem Aufzug angesteckt hat. Diese Ansteckung fand wohl definitiv über Aerosole statt, da der Mann seine Mitfahrenden weder angeschaut noch angehustet haben soll.

Fazit: Wie man unschwer erkennen kann, ist das Benutzen von Masken ein breites Feld, mit vielen Dingen, die es zu beachten gilt. Aber im Laufe der Zeit werden wir wohl alle Sicherheit im Umgang damit finden und die Handhabung gelingt uns dann auch bestimmt immer besser.

In seinem Podcast „Kekulé's Corona-Kompass #41“ ab Minute 38 (nachzuhören unter diesem Link - <https://www.youtube.com/watch?v=tB7p5sbEOuw>) plädiert Herr Professor Kekulé für einen angstfreien Umgang im Privaten mit Atemmasken. Er benutzt seine Stoffmaske, wenn er zum Einkaufen geht, mehrmals am Tag und hat sie in der Tasche einstecken. Ohne Desinfektion. **Nicht unachtsam, aber entspannt.**

In diesem Sinne hoffen das Team des Gesundheitsmanagements und der GeQo eG euch auf dem Weg dahin mit dieser Zusammenstellung etwas geholfen zu haben!

Wir bedanken uns auch bei den freiwilligen Näher*innen für ihr Engagement die Bewohner*innen im Prinz Eugen Park mit Masken zu versorgen!



Quellen:

- <https://www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Medizinprodukte/DE/schutzmasken.html>
- <https://www.swp.de/panorama/corona-deutschland-maskenpflicht-verkaeuffer-kinder-berlin-ausnahmen-bw-bayern-wer-muss-keinen-mundschutz-tragen-befreiung-attest-gehoerlose-asthma-kassierer-in-45837605.html>
- <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/sind-masken-fuer-alle-personen-geeignet-117173/>
- https://www.focus.de/familie/eltern/kindergesundheit/angeblicher-co2-stau-whatsapp_id_11907405.html
- <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/sind-masken-fuer-alle-personen-geeignet-117173/>
- <https://www.infranken.de/ueberregional/bayern/maskenpflicht-in-bayern-wann-und-wo-muss-ich-einen-mundschutz-tragen-ein-ueberblick;art179,4995725>
- https://www.rbb-online.de/rbbpraxis/rbb_praxis_service/infektionen-grippe/atemschutzmasken---sinnvoll-oder-nicht-.html
- <https://www.welt.de/icon/service/article207310003/Maskenpflicht-Wie-traegt-und-waescht-man-eine-Schutzmaske-richtig.html>
- <https://www.gesundheitsstadt-berlin.de/viren-in-der-luft-sars-cov-2-wird-auch-ueber-aerosol-uebertragen-14161/>
- <https://www.mdr.de/wissen/mensch-alltag/mundschutz-aufsetzen-tragen-reinigen-entsorgen-100.html>
- https://www.oekotest.de/gesundheit-medikamente/Mundschutz-waschen-Vier-Fehler-die-Sie-vermeiden-sollten_11242_1.html