



## Worauf es bei selbst gemachten Mundschutz-Masken ankommt

**In der Öffentlichkeit eine selbst gemachte Schutzmaske tragen - wie sinnvoll ist das? Wir erklären, worauf es ankommt und was Sie beachten sollten.**

[Mehr aktuelle Informationen zum Coronavirus finden Sie hier](#)

Modischer Mundschutz mit Blümchen, Streifen oder in knalligen Farben werden in der Coronavirus-Pandemie immer populärer. Allerdings kann man sich selbst mit einem simplen Stück Stoff vor Mund und Nase kaum vor einer Ansteckung schützen.

Mediziner wie auch die [kürzlich gestartete Initiative #maskeauf](#) von Prominenten wie Lena Meyer-Landrut, Jan Böhmermann oder Anne Will betonen, dass es vor allem darum geht, andere Menschen vor den eigenen, womöglich infektiösen Tröpfchen zu schützen. Professionelle Masken sollten angesichts der Engpässe medizinischem Personal vorbehalten bleiben.

**Stoffe, Machart, Desinfizieren: Darauf kommt es bei Do-it-yourself-Masken an:**



Beim Husten, Niesen oder Sprechen werden Tropfen freigesetzt. Ein Mund-Nasen-Schutz oder eine andere Textilbarriere bei Menschen mit akuten Atemwegsinfektionen, die in die Öffentlichkeit müssen, könne zum Schutz anderer Menschen sinnvoll sein, schreibt inzwischen auch das Robert-Koch-Institut (RKI) auf seiner Webseite.

Gewarnt wird jedoch davor, sich mit Maske in falscher Sicherheit zu wiegen: Andere Maßnahmen wie [gründliches Händewaschen](#) und [Abstandhalten](#) dürften nicht vernachlässigt werden.



Schutzmaßnahmen

**RKI: Wann Mundschutz sinnvoll ist und was der Unterschied zu Schutzmasken ist**

## Schützt eine Maske vor einer Corona-Ansteckung?

Nein, sagen Gesundheitsexperten. Nach Angaben des Robert-Koch-Instituts ([RKI](#)) gibt es keine wissenschaftlichen Beweise, "dass das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes das Risiko einer Ansteckung für eine gesunde Person, die ihn trägt, signifikant verringert".

Auch der Medizinprofessor KK Cheng von der Universität im britischen Birmingham warnt vor diesem Irrglauben: "Viele Menschen denken, das Tragen einer Maske schütze sie vor einer Ansteckung." Dabei mindere es nur die Übertragung von sich selbst auf andere.



Coronavirus

**Kann Baumwolle schützen? Fragen und Antworten zum Mundschutz**

## Was ist von selbst gemachten Masken zu halten?

Selbst gemachte Masken seien "deutlich besser als nichts", sagt Cheng. Auch eine Studie der Universität Cambridge kam 2013 zwar zu dem Schluss, dass selbst gefertigte Masken in einer Pandemie "nur als letztes Mittel" genutzt werden sollten. Sie seien aber "besser als gar kein Schutz". Im Internet gibt es zahlreiche Anleitungen zum Nähen eines Mundschutzes, auch einige Schneider bieten Masken aus Stoff an.



**Materialien**

Zwei jeweils 2 cm x 90 cm lange kochfeste Baumwollstreifen

Zwei jeweils 2 cm x 17 cm lange kochfeste Baumwollstreifen

15 cm langer Draht (Basteldraht, Pfeifenreiniger, Gefrierbeutelverschluss)

17 cm x 34 cm großes Stofftuch aus atmungsdurchlässigem kochfestem Baumwollstoff (T-Shirt, Stoffwindel, leichtes Baumwolltuch)

**3** Die 4 Baumwollstoffstreifen einklappen und bis zur Hälfte bügeln

**4** Das Stofftuch in einen kurzen Baumwollstoffstreifen legen, den Draht dazulegen, feststecken

**5** Den zweiten kurzen Baumwollstoffstreifen unten feststecken und vernähen

**6** Das in Falten gelegte Stofftuch in die langen Streifen legen, feststecken und vernähen

**Anleitung**

**1** Das Tuch in der Mitte falten und bügeln

**2** In das Tuch 3 gleichmäßig verteilte Falten bügeln (Faltentiefe 1,3 cm)

**Pflege und Reinigung**

Nach dem Tragen vorsichtig ausziehen. Berührung mit der Außenfläche vermeiden. Mindestens 1 x täglich waschen bei 90°C in der Waschmaschine oder im Wasserbad 5 Minuten auskochen. Anschließend trocknen

© AFP Quelle: Stadt Essen, Feuerwehr Essen

Anleitung für einen waschbare Behelfs-Mund-Nasen-Schutz.

## Welche Alternativen gibt es noch?

Ein Schal oder ein dehnbare Schlauchtuch, das viele beim Joggen tragen, könnten auch helfen, sagt der Virologe Christian Drost von der Berliner Charité. "Das kann man mehrlagig einfach vor den Mund tun", erklärt er im "Coronavirus-Update" des Norddeutschen Rundfunks (NDR).

RKI-Präsident Wieler sagt dazu: "Auch ein selbst gebauter Mund-Nasen-Schutz hält natürlich Tröpfchen zurück, wenn man niest und hustet." Er sei deshalb für den Schutz von anderen grundsätzlich geeignet.

Selbst wer nicht nähen kann, findet im Netz Anleitungen, um etwa mit Küchenpapier und Gummibändern zu improvisieren. "Auch eingenähte Damenbinden können sinnvoll sein, sie erhöhen den Schutz und fangen zusätzlich Feuchtigkeit auf", sagte der Vorstandssprecher der Deutschen Gesellschaft für Krankenhaushygiene (DGKH), Peter Walger, der "Neuen Osnabrücker Zeitung".

**Lesen Sie auch:** [Alle Entwicklungen rund um das Coronavirus in unserem Live-Blog](#)

## Wie können Masken desinfiziert werden?

Durchfeuchtete Masken ließen sich laut Walger rasch trocknen. "Bei 70 Grad in Mikrowelle oder Ofen sterben alle Viren ab." Baumwollmasken oder Schals kann man



## Was ist der Nachteil des Maskentragens?

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) kann das Maskentragen "ein falsches Sicherheitsgefühl erzeugen". Auch wer eine Maske trägt, sollte sich deshalb weiter regelmäßig die Hände waschen, einen Mindestabstand zu anderen Menschen einhalten und den Kontakt zu Risikogruppen wie alten Menschen meiden.

(mf/dpa/AFP)

Ja, ich möchte Inhalte von  
YouTube angezeigt bekommen.

 Jetzt einblenden

Weitere Informationen finden Sie  
in unseren **Datenschutzhinweisen**.



### So machen Sie eine Atemschutzmaske selbst

Um das neue Coronavirus einzudämmen, rufen Promis unter dem Hashtag #maskeauf aktuell dazu auf, einen selbst gemachten Atemschutz zu tragen. Doch wie kann man sich eine Maske zu Hause machen? © YouTube