

Mundschutz selber nähen – So geht's

Die wichtigsten Fragen zuerst:

1. Warum sollte ich mir einen Mundschutz nähen?

Der beste Schutz vor einer Covid-19-Infektion ist die strikte Vermeidung von Kontakt. Manchmal ist das aber nicht möglich, zum Beispiel, wenn man in den Supermarkt muss. Dann kann es sinnvoll sein, einen Mundschutz zu tragen. Ein Mundschutz trägt dazu bei, dass die eigenen Viren nicht in die Luft gelangen und verlangsamt so die Ausbreitung des Virus. Dabei sollte man jedoch nicht auf einen medizinischen Mundschutz zurückgreifen, denn diese werden in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen dringend benötigt. Deshalb ist es eine sinnvolle Alternative, sich einen Mundschutz selbst zu nähen. Auch wenn du keine Symptome zeigst, solltest du im öffentlichen Raum einen Mundschutz tragen. Denn auch wenn jemand noch keine Symptome zeigt, ist es gut möglich, dass er/sie schon infiziert ist und somit auch andere anstecken kann.

Der Virologe Dr. Drosten empfiehlt jedem, bei Kontakt mit anderen einen Mundschutz zu tragen und spricht sich für selbstgenähte Masken aus (<https://www.ndr.de/nachrichten/info/19-Masken-koennen-andere-schuetzen,audio657394.html>). Auch der Präsident der Bundesärztekammer Klaus Reinhardt ruft mittlerweile dazu auf, im öffentlichen Raum einen Mundschutz zu tragen – sofern es keine professionellen Schutzmasken sind, denn diese werden woanders dringender benötigt (<https://m.baek.de/news/news-detail/reinhardt-raet-zum-tragen-von-einfachen-schutzmasken/>). Auch er sagt, dass selbstgenähte Masken das Verbreitungsrisiko etwas verringern.

2. Was kann ein selbstgemachter Mundschutz?

Ganz wichtig: ein selbstgenähter Mundschutz schützt NICHT zuverlässig vor einer Infektion! Er ist vor allem zum Fremdschutz geeignet, den Träger selbst schützt er nur in sehr geringem Ausmaß. Er kann allerdings dafür sorgen, dass weniger der Tröpfchen, die beim Sprechen und Atmen den Mund verlassen, in die Luft gelangen. Das heißt, er reduziert die Ansteckungsgefahr, die vom Träger ausgeht und sorgt so dafür, dass sich der Virus langsamer ausbreiten kann.

Der Mundschutz kann diese Funktion außerdem nur über einen Zeitraum von ca. 20-30 Minuten erfüllen, da er durch den Atem feucht wird und dann keine Barriere mehr darstellt. Das heißt: Mundschutz aufsetzen, sobald man in die Nähe von Menschen kommt (z.B. beim Einkaufen) und wieder absetzen, sobald man außer Reichweite von anderen ist. Außerdem müssen natürlich immer noch die Regeln des Robert-Koch-Instituts beachtet werden, der 1,5 Meter-Abstand und das ausführliche Händewaschen müssen also trotzdem eingehalten werden!

3. Welche Materialien kann ich benutzen?

Am besten funktioniert atmungsdurchlässige, kochfeste Baumwolle. Das kann neben ganz normalem Baumwollstoff auch ein altes T-Shirt, Geschirrtücher oder ein Bettbezug sein. Wichtig ist die Atmungsdurchlässigkeit des Stoffes, damit du durch deinen Mundschutz auch genügend Luft bekommst. Ob dein Stoff diese Voraussetzung erfüllt, kannst du prüfen, indem du den Stoff doppelt nimmst, ihn dicht um Nase und Mund legst und ein- und ausatmest. Wenn das ohne größeren Widerstand möglich ist, kannst du den Stoff benutzen. Außerdem muss es möglich sein, den Stoff auszukochen, er sollte also bei 90°C waschbar sein. Vor dem Nähen sollte der Stoff auf jeden Fall auf mindestens 60°C gewaschen werden, damit die Maske nach dem Nähen nicht einläuft.

Anleitung

Materialien:

Stoff: 22 x 40cm

Gummiband: 2 x ca 20 cm

Draht: ca 15 cm (Der Draht wird benötigt, um die Maske gut an die Nase anpassen zu können, sodass die Maske möglichst dicht am Gesicht anliegt. Man kann Gartendraht benutzen, aber auch Pfeifenputzdraht oder der Bügel aus dem Schnellhefter funktionieren auch sehr gut.)

So geht's:

1. Alle benötigten Materialien in den richtigen Maßen zuschneiden.



2. Den Stoff in der Mitte der 40cm falten, sodass die schöne Seite des Stoffes innen liegt. Beide Seiten zusammennähen. Dann den Stoff wenden, sodass die schöne Seite wieder außen ist.



3. Die offene Seite ca. 2cm breit umknicken und festnähen. In diesen Umschlag wird jetzt der Draht eingeschoben.



4. Drei bis vier gleichmäßige Falten legen und auf beiden Seiten der Maske feststecken.





5. Die Falten festnähen.



6. Nun ein Gummiband an der einen Seite der Maske oben und unten feststecken, dabei Maske anprobieren und die Bänder auf die richtige Länge kürzen, sodass sie über die Ohren gestülpt die Maske eng ans Gesicht drücken. Auf der anderen Seite wiederholen und gut festnähen. (Alternativ können hier auch Bänder verwendet werden, die dann am Hinterkopf verknotet werden. Dafür braucht man vier Bänder von jeweils 50cm Länge.)



7. Fertig ist der Mundschutz! Achte beim Tragen darauf, dass die Kante mit dem Draht oben ist und der Draht die Maske eng an deinen Nasenrücken andrückt. Auch die anderen Kanten sollten so eng wie möglich an deinem Gesicht anliegen.



Reinigung

Vor dem ersten Tragen und nach jedem Gebrauch muss der Mundschutz gereinigt werden. Das kann entweder bei mindestens 60°C in der Waschmaschine passieren oder man kocht ihn fünf Minuten lang in einem Topf auf dem Herd aus. Der Mundschutz muss dann getrocknet und auch trocken gelagert werden. Nach dem Absetzen des Mundschutzes sollte man sich außerdem gründlich die Hände waschen.



Haftungsausschuss

Es wird darauf hingewiesen, dass BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN Bergisch Gladbach keine Haftung für die Wirksamkeit, die Herstellung oder die sachgerechte Verwendung des selbstgenähten Mundschutzes übernimmt. Jeglicher Schadensersatzanspruch gegenüber BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN Bergisch Gladbach wegen Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit – unabhängig davon, ob vom Verwender oder dem jeweiligen Gegenüber – ist ausgeschlossen.

Die Herstellung/Verwendung des selbstgenähten Mundschutzes erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr.

Wir weisen darauf hin, dass auf jeden Fall die Hygienevorschriften des Robert-Koch-Institutes zu befolgen sind.