

Zusammenstellung von Empfehlungen offizieller Quellen hinsichtlich des Mund-Nasenschutzes während der Corona Pandemie

Zusammengestellt vom Corona Koordinationsteam von Ärzte ohne Grenzen



Informationen zur Maskendiskussion:

Um eine Ausbreitung des neuartigen Coronavirus mit dem Namen SARS-CoV-2 einzudämmen, könnte das Tragen eines Mundschutzes in der Öffentlichkeit sinnvoll sein. Auch wenn es nicht als belegt gilt, dass man sich selbst so vor Ansteckung schützen kann, spricht sich das Robert-Koch-Institut (RKI), eine Einrichtung für Infektionskrankheiten, seit Anfang April für das Tragen eines Mundschutzes aus. Jena hat als erste deutsche Stadt sogar eine Maskenpflicht eingeführt. Mittlerweile haben alle Bundesländer in Deutschland sich ebenfalls dafür entschlossen, das Tragen eines Mundschutzes in bestimmten Situationen, zum Beispiel in Geschäften und öffentlichen Verkehrsmitteln, zur Pflicht zu machen.

Vielen ist jedoch nicht bewusst, dass nicht alle Schutzmasken gleichermaßen vor dem Virus schützen. Außerdem hat das Tragen nicht nur Vorteile, sondern auch Nachteile. Welche Maskentypen es gibt, wo sie angewendet werden sollten und wann ein Mundschutz sinnvoll ist, lesen Sie in diesem Artikel.

Welche verschiedenen Maskentypen gibt es?

Es gibt drei verschiedene Maskentypen, die als Mundschutz beziehungsweise Mund-Nasen-Schutz Verwendung finden. Alle drei Typen haben unterschiedliche Vor- und Nachteile. Zu den Arten von Masken gehören:

- selbstgemachter Mundschutz
- Mund-Nasen-Schutz
- FFP-Maske

Der selbstgebastelte Mundschutz

Der selbstgebastelte Mundschutz aus Stoff kann dazu beitragen, das Umfeld des Trägers vor Keimen zu schützen, die der Träger ohne Mundschutz beispielsweise beim Sprechen oder Husten ausstoßen würde. Der Träger selbst wird dadurch jedoch nicht sicher geschützt, da eine Ansteckung mit dem Coronavirus auch über die Schleimhaut der Augen erfolgen kann. Außerdem können vereinzelt Viruspartikel aus der Luft seitlich in die Maske gelangen, da selbstgebastelte Masken nicht ausreichend zum Gesicht hin abdichten. Ein sicherer Schutz vor der Übertragung des Coronavirus ist deshalb nicht gewährleistet.

Ein Vorteil für den Träger kann sein, dass er sich nicht mehr an Mund- und Nasenpartie fassen kann und durch die Maske insgesamt daran erinnert wird, sich weniger ins Gesicht zu fassen. Dies ist vor allem wichtig, nachdem man beispielsweise eine Türklinke auf einer öffentlichen Toilette berührt hat. Durch das Berühren von infizierten Oberflächen kann das Virus nämlich übertragen werden, wenn man sich nach dem Berühren mit seinen infizierten Händen an Mund, Nase oder in die Augen fasst und so das Virus in sich aufnimmt.

- Vorteil: Die Maske ist leicht aus Stoff herzustellen und schützt das Umfeld.
- Nachteil: Der Träger selbst wird nicht oder kaum geschützt.

Der Mund-Nasen-Schutz

Der Mund-Nasen-Schutz (MNS) ist die Maske, die Operateure benutzen. Er besteht aus mehreren Papier- oder Vlieslagen und ist ein Einwegprodukt. Das bedeutet, dass er nur einmal getragen und danach nicht wiederverwendet werden sollte. Da diese OP-Maske für Operationen benötigt wird, sollte sie vor allem den Krankenhäusern vorbehalten bleiben. Auch dieser Mundschutz schützt vor allem die Umgebung des Trägers vor dem Virus, aber nicht unbedingt den Träger selbst. Durch den nicht ausreichend abdichtenden Sitz der Maske auf dem Gesicht und das Fehlen einer Filterfunktion für die eingeatmete Luft kann ein Schutz vor Viren wie dem Coronavirus nicht garantiert werden.

- Vorteil: Die Maske schützt das Umfeld.
- Nachteil: Die Maske ist ein Einwegprodukt und schützt den Träger nicht ausreichend vor Viren. Außerdem sollte sie vor allem dem medizinischen Personal vorbehalten bleiben.

Die FFP-Maske (Filtering Face Piece)

Die FFP-Maske ist die einzige Maske, die nachgewiesenermaßen vor dem Coronavirus schützt. Das tut sie, indem sie die Luft filtert und so verhindert, dass Keime, die sich in der Luft befinden, in die Maske eindringen. FFP-Masken ohne Ventil schützen zudem auch das Umfeld des Trägers, solche mit Ventil nur den Träger selbst. Das liegt daran, dass das Ventil ausgeatmete Luft ungefiltert entweichen lässt.

Es gibt drei verschiedene Formen von FFP-Masken, wobei die Schutzstufen FFP2 und FFP3 zum Schutz vor dem Coronavirus eingesetzt werden. Eine mit FFP2 vergleichbare Klassifikation ist die in den USA gängige Bezeichnung N95. Leider können solche Masken nicht selbst hergestellt werden, da sie zertifiziert, also zum Schutz gegen das Coronavirus anerkannt sind. Auch dieser Maskentyp sollte aufgrund der aktuellen Knappheit an Schutzausrüstung vor allem medizinischem Personal vorbehalten bleiben, die beim täglichen Kontakt mit Infizierten einem erhöhten Ansteckungsrisiko ausgesetzt sind.

- Vorteil: Die Maske schützt den Träger.
- Nachteil: Sie lässt sich nicht selbst herstellen und sollte vor allem medizinischem Personal vorbehalten bleiben.

Welche Vorteile hat das Tragen eines Mundschutzes?

Wie bereits erklärt, nützt das Tragen eines Mundschutzes, abgesehen von der FFP-Maske, vor allem der Umgebung, nicht aber dem Träger selbst. Besonders in einem Haushalt mit gefährdeten Personen kann es deshalb sinnvoll sein, eine Maske zu tragen, um diese Personen zu schützen.

Gefährdete Personen sind im Rahmen der Coronavirus-Pandemie beispielsweise:

- ältere Personen, ab etwa 50 bis 60 Jahren
- Personen mit vorbestehenden Erkrankungen, wie beispielsweise Diabetes, Erkrankungen des Atemsystems (Asthma, Chronisch Obstruktive Lungenerkrankung COPD), Krebs oder Nierenerkrankungen
- Personen mit geschwächtem Immunsystem, beispielsweise unter Einnahme von Kortisonpräparaten

Warum ist ein Mundschutz in der Öffentlichkeit sinnvoll?

Auch das Tragen eines Mundschutzes in der Öffentlichkeit könnte helfen, die Ausbreitung des Coronavirus zu verlangsamen. Wenn viele oder möglicherweise auch alle einen Atemschutz tragen, dann werden mehr Menschen geschützt. Jeder, der eine Maske trägt, schützt die jeweils anderen.

Hinzu kommt, dass einige Betroffene nur milde oder gar keine Symptome bemerken, wenn sie an COVID-19 erkrankt sind. Diese Personen schützen ihr Umfeld deshalb möglicherweise

nicht ausreichend vor sich selbst. Das allgemeine Maskentragen könnte vor allem auch Übertragungen von symptomlosen Betroffenen auf andere Personen verhindern.

Ein weiterer Vorteil ist der bereits genannte Effekt, Berührungen im Gesicht zu reduzieren. Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, wie oft sie sich am Tag ins Gesicht fassen. Dabei ist die Übertragung durch die Berührung der Augen, der Nase und des Mundes mit infizierten Händen ein vermeidbarer Übertragungsweg. Menschen, die eine Maske tragen, können ihre Nase und ihren Mund nicht berühren und schützen sich selbst damit vor ihren möglicherweise infizierten Händen.

Hinzu kommt, dass das Tragen eines Mundschutzes eine generelle Erinnerungsfunktion haben könnte. Einerseits erinnert es daran, sich selbst weniger ins Gesicht zu fassen und andererseits könnte es das Bewusstsein dafür fördern, Abstand von anderen Menschen zu halten.

Hat das Tragen eines Mundschutzes auch Nachteile?

Das Tragen eines Mundschutzes hat nicht nur Vorteile, sondern bringt auch einige Nachteile mit sich.

Die Versorgungslage mit Desinfektionsmittel und Mundschutz in Deutschland ist zum aktuellen Zeitpunkt knapp. Dabei ist der Mund-Nasen-Schutz nötig für die Durchführung von wichtigen Operationen und die FFP-Maske der einzige nachgewiesene Schutz vor erkrankten Patienten. Damit wird er vor allem von dem medizinischen Personal benötigt, welches täglich in Kontakt mit potenziell oder nachgewiesenermaßen an Corona erkrankten Patienten kommt. Wenn sich viele Menschen eine Maske kaufen, dann wird die Versorgung der Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen demnach schwieriger. Ein Schutz für alle dadurch, dass jeder eine Maske trägt, setzt außerdem voraus, dass jeder eine Maske bekommt. Die Versorgungslage lässt dies aber bisher nicht zu.

Ein weiterer Nachteil des Maskentragens ist, dass der Träger sich fälschlicherweise geschützt fühlen könnte. Wie bereits erklärt, schützt der Träger aber nicht sich selbst, sondern vor allem sein Umfeld vor Keimen. Durch das falsche Sicherheitsgefühl werden die allgemeinen Hygienemaßnahmen leicht vergessen. Aber auch hier gilt es, folgende Schutzmaßnahmen zu beherzigen:

- Regelmäßiges Händewaschen, vor allem auch nach dem Kontakt mit Oberflächen
- In die Ellenbeuge oder in ein Taschentuch husten oder niesen. Das Taschentuch möglichst direkt entsorgen
- Einen Abstand von eineinhalb bis zwei Metern zu anderen Personen einhalten

Darüber hinaus ist ein Mundschutz nur sinnvoll, solange er richtig benutzt wird, das heißt wenn er richtig sitzt, bei Durchfeuchtung gewechselt wird und nicht dazu verleitet, sich regelmäßig ins Gesicht zu fassen, um den Sitz zu überprüfen oder korrigieren. Auch zeigten Tests, dass weder Stoff- noch OP-Masken einem beschleunigten Ausstoß von Atemluft in Form von Husten sicher standhalten können, der Schutz anderer also nicht vollständig gewährleistet ist.

Mundschutz – ja oder nein?

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass das Tragen eines selbstgebastelten Mundschutzes keinen Schutz vor dem Virus garantiert, aber immerhin eingeschränkten Schutz für die Umgebung gewährleistet. Darum haben alle 16 Bundesländer sich für die Einführung einer Mundschutzpflicht entschieden.

Der selbstgebastelte Mundschutz ist der einzige, den man sich bei der aktuellen Versorgungslage beschaffen sollte. Der Mund-Nasen-Schutz und die FFP-Masken sollten den medizinischen Einrichtungen vorbehalten bleiben, die sie wirklich brauchen.

7 Tipps für den richtigen Umgang mit dem Mundschutz

Um mit jeder Art von Mundschutz das Infektionsrisiko möglichst gering zu halten und keine Viren auf die Innenseite des Atemschutzes gelangen zu lassen, sollten Sie folgende Tipps beim An- und Abziehen beachten:

1. Waschen Sie ihre Hände vor dem Aufsetzen mit Seife. Wenn keine Seife in Griffweite ist, dann verwenden Sie alkoholhaltiges Händedesinfektionsmittel.
2. Achten Sie darauf, dass beim Aufsetzen keine Lücke zwischen Maske und Gesicht entsteht. Dafür können Sie beispielsweise vorhandene Bänder enger ziehen. Insbesondere Bartträger und Brillenträger sollten genau darauf achten, dass der Mundschutz sicher sitzt.
3. Berühren Sie die Maske möglichst nicht während des Tragens. Sollte die Berührung sich nicht vermeiden lassen, dann reinigen Sie Ihre Hände sowohl vor dem Berühren der Maske als auch danach.
4. Auch wenn Sie die Maske absetzen, sollten Sie diese nicht auf der Vorderseite berühren, sondern sie mithilfe der Träger von hinten abziehen.
5. Wenn Ihre Maske wiederverwendbar ist, dann legen Sie diese nach dem Tragen in einen geschlossenen Behälter. Wenn Sie einen Mund-Nasen-Schutz tragen, dann entsorgen Sie diesen nach dem einmaligen Gebrauch.
6. Sobald Ihre Maske feucht ist, sollten Sie diese nicht mehr tragen und – sofern sie grundsätzlich wiederverwendbar ist – erst nach einer entsprechenden Aufbereitung wiederverwenden.
7. Nach dem Absetzen der Maske reinigen Sie erneut Ihre Hände mit Seife oder Desinfektionsmittel.

Wie lange und wie oft kann ein Mundschutz verwendet werden?

Ein Mundschutz kann nicht unbegrenzt oft wiederverwendet werden. Die Empfehlung der Dauer der Verwendung und die Anzahl der Wiederverwendung variiert dabei zwischen den drei Maskentypen.

Die Empfehlung beim **Mund-Nasen-Schutz** ist, diesen nach dem einmaligen Tragen zu entsorgen.

Der **selbstgebastelte Mundschutz** sollte idealerweise nach jeder Verwendung gewaschen werden, ansonsten zumindest dann, wenn er sichtbar beschmutzt ist und auf jeden Fall dann, wenn er feucht ist. Dazu empfiehlt es sich, die Maske in regelmäßigen Abständen bei 60 bis 90 Grad zu waschen oder für fünf Minuten in einem Wasserbad auf dem Herd auskochen zu lassen

Die **FFP-Masken** können über eine achtstündige Schicht im Krankenhaus hinweg verwendet werden. Auch länger wiederverwendbare Masken finden Anwendung, diese kann man reinigen und desinfizieren. Ein "R" für "reusable" markiert diesen Maskentyp.

Wie bastle ich meinen Mundschutz selbst?

Zum Selbstbasteln eines Mundschutzes sollte man einen Stoff verwenden, der atmungsdurchlässig ist und bei 60 bis 90 Grad gewaschen werden kann. Dazu bieten sich unter anderem folgende Stoffe an:

- Geschirrtücher
- Staubsaugerbeutel
- Kissenbezüge
- T-Shirts aus Baumwolle

Eine detaillierte Beschreibung, wie man einen Behelfs-Mundschutz selbst herstellen kann, finden sich in zahlreichen Quellen im Internet. So haben beispielsweise der [Hausärzteverband Niedersachsen](#) oder die [Feuerwehr Essen](#) entsprechende Nähanleitungen veröffentlicht. Do-

it-yourself-Anleitungen (DIY) mit Video-Tutorials finden sich beispielsweise auch auf [9monate.de](https://www.9monate.de).

Quellen und weitere Informationen

- [Online-Informationen des Robert-Koch-Instituts \(2020\): Empfehlungen des RKI zu Hygienemaßnahmen im Rahmen der Behandlung und Pflege von Patienten mit einer Infektion durch SARS-CoV-2. \(Abruf: 04/2020\)](#)
- [MDR \(2020\): Diskussion um Mundschutz – was sagt die Wissenschaft? \(Abruf: 04/2020\)](#)
- [Online-Informationen des Robert-Koch-Instituts \(2020\): Mögliche Maßnahmen zum ressourcenschonenden Einsatz von Mund-Nasen-Schutz \(MNS\) und FFP-Masken in Einrichtungen des Gesundheitswesens bei Lieferengpässen im Zusammenhang mit der neuartigen Coronavirus-Erkrankung COVID-19. \(Abruf: 04/2020\)](#)
- [Moll, D. / Deutsche Apotheker Zeitung \(2020\): Corona: Sollte ich eine Maske tragen – und wie? \(Abruf: 04/2020\)](#)
- [SWR \(2020\): Corona: Mundschutz selbst nähen. \(Abruf: 04/2020\)](#)
- [Online-Informationen des Robert-Koch-Instituts \(2020\): Wann ist das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes in der Öffentlichkeit zum Schutz vor SARS-CoV-2 sinnvoll? \(Abruf: 04/2020\)](#)
- [Sung-Han, K. et al \(2020\): Effectiveness of Surgical and Cotton Masks in Blocking SARS-CoV-2: A Controlled Comparison in 4 Patients. \(Abruf: 04/2020\)](#)
- [zm-online \(2020\): Mundschutz darf jetzt wiederverwendet werden. \(Abruf: 04/2020\)](#)
- [Online-Informationen des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte: Hinweise des BfArM zur Verwendung von selbst hergestellten Masken \(sog. "Community-Masken"\), medizinischem Mund-Nasen-Schutz \(MNS\) sowie filtrierenden Halbmasken \(FFP2 und FFP3\) im Zusammenhang mit dem Coronavirus \(SARS-CoV-2 / Covid-19\). \(Abruf: 04/2020\)](#)

Aktualisiert: 07.05.2020

Es soll noch einmal ausdrücklich betont werden, dass Händehygiene und Abstand halten die wesentlich wichtigeren Maßnahmen darstellen, auch weil der richtige Umgang mit den Masken viel Übung erfordert, und häufig nur eine vermeintliche Sicherheit ist.

Hier noch einige Expertenmeinungen zur Reinigung/Wiederverwendbarkeit der Masken:

Nach neuesten Erkenntnissen vertragen die Erreger von Covid-19 wahrscheinlich keine hohen Temperaturen. Daher kann das Erwärmen der Masken auf 70-80° eine Möglichkeit sein, Masken zu desinfizieren und die Verwendungszeit der Einwegprodukte zu verlängern. Gesichert ist dieses Erkenntnis jedoch noch nicht, weiterhin gilt offiziell, dass Mund-Nasen-Schutzmasken (MNS) und Atemschutzmasken (FFP-Masken) Einwegprodukte sind.

- Prof. Zastrow vom Hygiene-Institut in Berlin sagte gegenüber der Bild: „Bei 80° Celsius trocknen, bevor man sie wieder benutzt! Einfach für 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen legen, dann ist die Maske trocken, alle Viren sind tot und der Mund-Nasen-Schutz kann wiederverwendet werden.
Anmerkung: wichtig ist das Vorheizen, damit die Viren bei niedrigen Temperaturen nicht im Backofen herumgewirbelt werden.“
- Prof. Christian Drosten, Virologe an der Charité in Berlin, geht ebenfalls davon aus, dass Atemmasken, sollte das Material keinen Schaden nehmen, schon ab 70° Celsius im Backofen desinfiziert werden können.
- Selbst genähte Masken, so genannte Behelfs-Mund-Nasen-Schutze, können laut Prof. Drosten in der Waschmaschine bei mindestens 60° Celsius gewaschen und so desinfiziert werden. Ebenso können die Masken auch durch Bügeln gereinigt werden.