

Sieger beim Deutschen
Lokaljournalistenpreis

Amtsblatt für den Kreis Böblingen
www.szbz.de

Preis 2,00 €

Samstag, 4. April/Sonntag, 5. April 2020

E 6308

energie
experte

In klugen Schritten die
Heizung modernisieren.
Wir zeigen Ihnen die beste Lösung!

MUNDLE
www.mundle.de

bad
heizung

**Neue Fenster
effizient und sicher!**

Nagel
Fenster · Rolläden · Sonnenschutz

www.nagel-schoenaich.de
Telefon: 07031/75595-0
Steinbeisstr. 14 Schönaich

weru
Fenster und Türen fürs Leben

UNILUX
Fenster und Türen

Obst und Gemüse für ein gutes Immunsystem

SZ/BZ-Serie „Fit fürs Leben“: Auch wenn eher die Mehl- und Nudelregale derzeit häufig ziemlich leer sind, gibt es bessere Alternativen für das Immunsystem. Seite 25



So geht es weiter mit dem Sindelfinger Straßenfest

Über den neuen Termin (25. bis 27. September), Schwierigkeiten und Chancen spricht Andrea Santana, Vorsitzende des Sindelfinger Straßenfest-Vereins auf Seite 9.



Der Mund-Nase-Schutz zum Selbernähen

So können Sie andere vor Tröpfchen-Infektion schützen

Von unserer Mitarbeiterin
Annette Nüßle

In Zeiten der Corona-Pandemie kann zum Beispiel beim Einkaufen im Supermarkt oder unterwegs in Bus und Bahn ein einfacher Mund-Nasen-Schutz sinnvoll sein.

Wichtig dabei ist, zu wissen: Eine selbst genähte Maske schützt den Träger nicht vor der Ansteckung, verringert aber das Risiko, dass er selbst mittels Tröpfcheninfektion Viren verteilt. Jeder kann so dazu beitragen, dass sich weniger Viren verteilen. Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes ist damit

eine Geste der Höflichkeit gegenüber anderen. Und es verhindert, dass man selbst mit den Händen seine Gesichtshaut berührt.

Weil die speziellen medizinischen Masken dringend für medizinisches Personal benötigt werden, sollte man auf Alternativen zurückgreifen: Eine Maske selbst zu nähen ist ganz einfach.

Der Stoff sollte luftdurchlässig sein, damit man später beim Tragen nicht in Atemnot gerät. Wichtig ist auch, dass der Stoff mit mindestens 60 Grad waschbar ist. Mit Gummibändern lässt sich die Maske später

schnell aufsetzen, man kann aber auch lange Bänder anhängen und am Kopf festbinden. Ein Draht in der oberen Mitte verschafft etwas Form in der Maske. Gerade bei Brillenträgern strömt so die Atemluft nicht nach oben und die Brille beschlägt nicht.

Selbst genähter Mund-Nase-Schutz ist auch als Spende hoch willkommen: Abgeben kann man sie direkt in der Sindelfinger Martinskirche.



Für eine Maske braucht man: Stoff 20 x 40 cm, Gummiband 2 mal 16 cm, 2 mal 9 cm Schrägband, einen Draht 15 cm oder den Metallstreifen aus einem Schnellhefter, Schere, Stecknadeln, Maßband, Faden und eine Nähmaschine.

So geht's:

- Den Stoff auf **20 mal 40 cm** zuschneiden und rechts auf rechts legen. Unten zunähen, wenden und die Naht ausbügeln.
- Am Stoffbruch den **Draht einlegen** und darunter eine Naht setzen.
- Stoffstück **in drei Falten legen** und diese mit Stecknadeln fixieren. Jetzt ist das Stoffstück an den Kanten rechts und links etwa 8 cm hoch.
- **Gummibänder** an den Außenseiten platzieren und mit den Falten festnähen
- Abschließend mit dem Schrägband oder einem passenden Stoffstück die Kanten links und rechts einfassen, **fertig!**



In das Stoffstück drei gleichmäßig verteilte Falten (Faltentiefe etwa 1,3 cm) bügeln und mit Stecknadeln fixieren.

Tipps für den Gebrauch:

- Vor dem Aufsetzen **Hände waschen**.
- Beim Absetzen **nicht in die Mitte fassen** und anschließend ebenfalls die Händehygiene einhalten.
- Jede Maske möglichst nur einmal verwenden und **anschließend heiß waschen**.



Mit dem Schrägband die Kanten einfassen. Bilder: Nüßle

