



PRESSEINFORMATION

Mund-Nasen-Schutz: Die AAA-Formel gegen beschlagene Brillengläser

Berlin, 28. Oktober 2020 (KGS). **Beschlagene Brille beim Tragen des Mund-Nasen-Schutzes? Die Erfolgsformel für den Durchblick lautet „AAA“. Das Kuratorium Gutes Sehen (KGS) erklärt, wie die mehr als 41 Millionen Fehlsichtigen hierzulande mit freier Sicht durch Herbst und Winter kommen.**

Seit Einführung der Maskenpflicht hat fast jede*r Brillenträger*in mit beschlagenen Gläsern zu kämpfen. Je kälter es wird, umso schneller kondensiert die warme Atemluft auf den Scheiben. Die AAA-Formel verspricht Abhilfe in drei Schritten: Anpassung der Maske, Anti-Beschlag-Spray und kontrolliertes Ausatmen.

A wie Anpassen der Maske

Wirksamen Infektionsschutz bietet eine Maske nur dann, wenn sie Mund und Nase möglichst gut bedeckt. Wird der warmen Atemluft dabei der Weg nach oben versperrt, profitieren Brillenträger*innen auch von beschlagfreien Gläsern. Und so geht's: Der Draht, der in den meisten käuflichen Masken verarbeitet ist, sollte sorgfältig an die Nasenform angepasst werden. Bei drahtlosen Masken lässt der nach innen geklappte, obere Rand eine Art Luftbarriere entstehen.¹ Für einen besseren Sitz werden die Maskenbänder über Kreuz am Hinterkopf befestigt oder die Gummis vor den Ohren gekreuzt. Erst danach wird die Brille auf den Mund-Nasenschutz gesetzt. Und zwar so, dass der untere Fassungsrand und die Nasenauflege den Stoff an das Gesicht drücken.

A wie Anti-Beschlag-Spray

In der kalten Jahreszeit schwören viele Brillenträger*innen auf spezielle Anti-Beschlag-Sprays, deren Effekt bis zu 72 Stunden anhalten soll. Das teilweise sogar reinigende Spray wird auf die Innen- und Außenseite der Gläser gesprüht und mit einem weichen Tuch verteilt. Besonders materialschonend sind Anti-Beschlag-Sprays, die ohne Alkohol und Silikone auskommen. Erhältlich sind sie bei Augenoptiker*innen, in Drogerien oder online. Ist eine Brillen-Neuanschaffung geplant, sollte über Gläser mit dauerhafter Anti-Beschlag-Beschichtung nachgedacht werden.

A wie Atemrichtung

Trotz optimaler Anpassung der Maske muss die Atemluft irgendwohin entweichen. Das tut sie zumeist über die äußeren Ränder nach oben. Wenn es dabei kalt ist, kann die Brille trotz angepasster Nasenauflege und Spray beschlagen. Hier hilft Tipp drei: bewusstes Ausatmen nach unten.

Alternative: Kontaktlinsen

Für alle, denen die „3-mal A-Regel“ zu kompliziert ist, bieten Kontaktlinsen eine garantiert beschlagfreie Alternative. Und sicher sind sie auch: Laut einer aktuellen Bekanntmachung gibt es keine Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen der Verwendung von Kontaktlinsen und der Ausbreitung von COVID-19.² Allerdings sollten, wie sonst auch, die Hygieneregeln genau eingehalten werden: Vor dem Einsetzen und Entfernen sind die Hände gründlich zu waschen. Die Kontaktlinsen müssen außerdem regelmäßig desinfiziert bzw. ausgetauscht werden.

Weitere Informationen unter:

www.sehen.de/aktuelles/coronavirus-tipps-fuer-brillen-und-kontaktlinsentraeger/

[Zeichen inklusive Leerzeichen: 2.978]

¹ https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/PSA_Fachpersonal/PSA_Anwendungsfehler.pdf?__blob=publicationFile [Zugriff: 28.10.2020 MEZ 8:00 Uhr]

² Bekanntmachung der Vereinigung Deutscher Contactlinsen-Spezialisten und Optometristen e.V. <https://www.vdco.de/coronavirus/> [Zugriff: 27.10.2020 MEZ 10:30 Uhr]