

Papenburg, am 01.05.2020

Gedanken zum Tragen von Mundschutz

Vorab nochmals, ich wiederhole mich. **Der beste Schutz vor Infektionen ist ein gut funktionierendes Immunsystem.** Beschäftigen sie sich damit, wie Sie Ihr Immunsystem stärken und vor allem damit, was Ihrem Immunsystem schadet und es schwächt, um dies zu unterlassen.

Effektiv schützend sind allgemeine Maßnahmen der **Hygiene**, häufiges Händewaschen, gewissen Abstand zu anderen Personen halten, vor allem, wenn sie erkältet sind, Husten und Niesen zu unterdrücken. Die Übertragung von Viren geschieht überwiegend durch Tröpfcheninfektion, d.h. beim Husten und Niesen (auch beim normalen Sprechen) werden Viren bis zu einem Abstand von 1 bis 1,5 m abgegeben.

Der Mundschutz ist im medizinischen Bereich seit langem üblich und zwar nicht, um den Träger zu schützen, sondern um die Tröpfchen Abgabe (Ausatmung) des Trägers, z.B. Operateurs, zu limitieren. Der Operateur schützt also weniger sich selbst, vielleicht etwas vor indirektem Kontakt mit Wundsekreten und Blutspritzern. Dies könnte auch der Grund für das Tragen von Mundschutzmasken beim Umgang mit gefährlichen Stoffen in Industrie und Wissenschaft sein.

Um die eingeatmete Luft zu reinigen, wären umfangreiche Filtersystem erforderlich. Diese Atemmasten existieren im professionellen Bereich, z.B. Feuerwehr.

Fazit: Der Mundschutz reinigt die eingeatmete Luft nur sehr unzureichend, wenn überhaupt. Andererseits ist er mit Nachteilen behaftet. Er behindert die normale Atmung.

Es ist denkbar, dass bei der Einatmung Mikrobestandteile des Maskenstoffes (Stoffreste, Farbstoffe, Waschpulver, Weichmacher usw.) in die Atemwege gelangen. Um diese unschädlich zu machen, ist wieder ihr **Immunsystem** gefragt!

Die Ausatmung wird ebenfalls behindert. In einer Doktorarbeit wurde nachgewiesen, dass das Tragen von Mundschutz zur Anreicherung von Kohlendioxid im Blut führen kann. Der erhöhte Kohlendioxidgehalt kann negativen Einfluss auf kognitive Leistungen (das Denkvermögen) haben.

Nach all dem ist es sinnvoll, den Mundschutz nicht ständig zu tragen. Halten Sie sich bitte aber an die gesetzlichen Vorgaben.

Der Mundschutz hat psychologische Wirkung. Wenn er von vielen getragen wird, bekommt man unbewusst vermittelt, er ist notwendig, wegen der Schwere der Situation. Diese psychische Konditionierung kann unbewusst zur Verstärkung ihrer Angst führen.

Bleiben Sie gesund.

Ihr Dr. med. Karl Minas