



## Schutzkonzept Coronavirus – Gesundheitspraxis Kriech

### Informationen zu einfachen Mundschutzmasken

---

Normale einfache Mundschutzmasken bieten nach jetziger Datenlage keinen wirklichen Schutz vor dem Virus. Allerdings bremsen sie den Ausstoß von Sekrettröpfchen. Beim Niesen oder Husten, ohne dass die Ellenbeuge vor den Mund gehalten wird, können Tröpfchen mit 180 Kilometer pro Stunde in die Umgebung geprustet werden und weiter fliegen als den Mindestabstand von zwei Metern. Auch wer sich eine einfache Maske umbindet, verhindert damit, dass sich die Viren ungebremst weiterverbreiten.

Aufgrund der Ein- bzw. Ausatmung werden die Masken schnell nass und feucht. Dadurch entsteht eine Brutstätte von Bakterien und Viren, die dann meist ungefiltert in die Lungen eingeatmet werden. Das natürliche Regulativ in der Atmung ist unsere Nase. Sie filtert viele Fremdstoffe die nicht in den Körper gehören. Da wir aber unter der Schutzmaske viel mehr CO<sub>2</sub> produzieren, bekommen wir leicht einen Sauerstoffmangel. Man atmet automatisch aus dem Mund ein und aus. Das fördert wiederum bronchiale Krankheiten.

#### **Deshalb gebe ich Ihnen folgenden Tipp:**

- Benutzen Sie die Leinentücher/-masken, Stoffmasken oder die Schutzmasken nur einmal. Anschließend entsorgen Sie die einfachen Schutzmasken oder waschen die Leinen/Stoffmasken mit natürlichen Waschmitteln und einer hohen Temperatur nach einmaliger Nutzung in der Maschine.
- Die Einweg-Masken die Sie bei mir in der Praxis für die Behandlung erhalten (und die ich auch selber verwende) sollten maximal für 2 Stunden getragen werden. Ich nutze WERO SWISS® PROTECT Schutzmasken (3lagig, glasfaserfrei, latexfrei, Klasse1) und von Stöckli Medical Premium Schutzmaske Typ II (99%BFE, 3lagig nicht gewoben, Zertifiziert CE EN 14683)

#### **Wie wird eine Schutzmaske richtig aufgesetzt?**

Medizinische Laien können es nicht immer vermeiden, dass sie sich ins Gesicht fassen, wenn sie eine Schutzmaske aufsetzen. Deshalb sollten die Hände vorher gründlich mit Seife oder Desinfektionsmittel gereinigt werden. Sodann muss die Maske Mund und Nase bedecken und eng angepasst werden, sodass keine Lücken zwischen Gesicht und Maske bleiben.

#### **Was ist zu beachten, wenn die Maske sitzt?**

Während die Maske im Gesicht sitzt, sollte man sie nicht berühren. Falls dies passiert, Hände mit Seife waschen oder desinfizieren, denn egal wie gut sie filtert, an der Maske sammeln sich möglicherweise Erreger. Spätestens sobald die Maske durchfeuchtet ist, sollte sie gewechselt werden. Um die Maske abzusetzen, sollte man sie hinten an den Bändern lösen, auf keinen Fall vorne am Schutzvlies. Danach in einem Mülleimer mit Deckel entsorgen. Hände gründlich mit Seife reinigen.



---

### Weitere Informationen und Quellen:

Im Jahre 2005 beschäftigte sich eine Doktorarbeit der TU München mit den Auswirkungen beim Tragen von einfachen Schutzmasken.

Das Ergebnis war ernüchternd:

Unmittelbar nach Aufsetzen der Maske, atmet der Träger deutlich mehr CO<sub>2</sub> seines eigenen Körpers wieder ein. Um die Testpersonen nicht gesundheitlich zu schädigen, wurde der Test nur sehr kurz durchgeführt. Die festgestellten Symptome nach ca. 30 min. waren: Konzentrationsschwäche, Störungen in der Feinmotorik, unregelmäßiger Herzschlag und ein beschleunigtes Atmen.

Die Doktorarbeit finden Sie unter:

[https://mediatum.ub.tum.de/doc/602557/602557.pdf?fbclid=IwAR1Tqhxlcb2ns0Ee6kS\\_ufWh0WH-jP-OpkHMI1psVpgB5FqeXdIRfpl8CSQ](https://mediatum.ub.tum.de/doc/602557/602557.pdf?fbclid=IwAR1Tqhxlcb2ns0Ee6kS_ufWh0WH-jP-OpkHMI1psVpgB5FqeXdIRfpl8CSQ)

*Einen Ausdruck davon können Sie bei Interesse in meiner Praxis einsehen.*

### Quellen:

<https://www.metropolnews.info/mp457845/mundschutzmasken-unbedingt-waschen-wechseln-und-nur-sehr-kurz-tragen>

<https://www.sueddeutsche.de/politik/coronavirus-masken-schutz-1.4863496>