



# Maskenpflicht



Photo: Mika Baumeister (Unsplash)

Die Maskenpflicht ist in aller Munde – beim Einkaufen, in Büro, Schule oder Arztpraxis. Irgendwie ist Maskentragen lästig: man muss daran denken, die Maske ständig dabei haben, sie regelmäßig waschen bzw. eine Neue nehmen und die Brille beschlägt andauernd. Und neuerdings stößt man immer häufiger auf zunächst seriös wirkende Blog-Artikel, Videos oder Facebook-Posts, in denen von dem Tragen von Masken gewarnt wird: sie seien ohnehin nicht effektiv, ja gefährlich. Was ist dran an diesen Warnungen?

## Helpen Masken wirklich gegen Infektionen?

Ja – das tun sie. Nicht 100%ig und nicht in jeder denkbaren Situation, aber es besteht kein Zweifel, dass sie einen sehr großen Beitrag zum Schutz vor Corona-Infektionen leisten. Und auch vor anderen Erkrankungen, die sich auf dem selben Weg verbreiten.

Und wenn sowohl der Erkrankte, als auch seine Umwelt eine Maske tragen, ist der Schutz erheblich besser, als wenn nur einer eine Maske trägt. Der Schutzeffekt beruht darauf, dass das Virus ja nicht frei durch die Luft fliegt, sondern immer in kleinen Tröpfchen enthalten ist, die bei Husten, Niesen oder Sprechen abgegeben werden. Diese Tröpfchen bleiben im Gewebe der Maske hängen. Natürlich ist die Maske nicht komplett dicht, aber sie reicht aus, um die Anzahl der Tröpfchen, die in die Umwelt gelangen ganz erheblich zu verringern. Und beim gesunden Träger filtert sie beim Einatmen einen großen Teil kleiner Tröpfchen aus der Luft. Auch hier wird nicht alles abgehalten, aber ein großer Teil.

Natürlich wäre es toll, wenn der Schutz perfekt wäre, aber der Sicherheitsgurt rettet auch nicht alle Unfallopfer, aber eben sehr viele und niemand stellt in Frage, dass das Tragen des Gurts sinnvoll ist.

## Sind Masken nicht gefährlich? V.a. wenn mein Kind Asthma hat?

Nein. Es ist lästig, aber nicht gefährlich. Es gelingt ohne Probleme, die normale Menge Luft durch eine Maske ein- und aus zu atmen. Es ist ungewohnt und fühlt sich anfangs an, als ob man schwerer atmet, aber das gibt sich in kürzester Zeit. Das Problem ist eher ein gefühltes – man fühlt sich irgendwie eingeschränkt. In der Praxis tragen wir den gesamten Arbeitstag über FFP2-Masken, und das ist nach kurzer Eingewöhnung überhaupt kein Problem. Lackierer tragen stundenlang Atemschutzmasken, die die Atmung noch viel mehr bremsen – und auch die haben keine Probleme. Das Tragen eines normalen chirurgischen Mund-Nase-Schutzes ist auch für Menschen mit Lungenerkrankungen kein Problem – auch nicht für Kinder.



Photo: Syed Ali (Unsplash)

Immer wieder wird behauptet, die Maske würde den Sauerstoff ausfiltern, oder der Träger könnte das Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) nicht richtig ausatmen. Das ist Unsinn. Gase wie Sauerstoff oder CO<sub>2</sub> kann man nicht mit ein paar Lagen Stoff oder Vlies ausfiltern. Es gab zahlreiche Versuche in denen Probanden eine, oder auch mehrere Masken übereinander trugen, dabei Sport machten und der Sauerstoff- und CO<sub>2</sub>-Gehalt im Blut gemessen wurde: die Maske(n) waren nicht in der Lage diese Werte zu verändern.

Auch Asthma-Patienten können problemlos eine Maske tragen.

## Wie kann ich mich von der Maskenpflicht befreien lassen?

Garnicht. Jedenfalls nicht, wenn sie nicht zu den sehr wenigen Menschen mit schwersten Erkrankungen gehören, denen das Tragen der Maske nicht möglich ist, oder die eine schwerste Behinderung haben, die das verhindert. Faustregel: Wer die Befreiung gerne hätte, um ohne Maske einkaufen zu können, hat mit Sicherheit keine dieser schweren Erkrankungen, denn dann würde nicht er einkaufen gehen, sondern sein Pfleger.

Mir ist bewusst, dass es Ärzte gibt, die „Masken-Atteste“ bereitwillig ausstellen. Medizinisch ist das nicht zu rechtfertigen. Ganz abgesehen davon, hat der Arzt eine berufliche und moralische Verpflichtung, medizinisch nach bestem Wissen zu handeln – das ist bei solchen Gefälligkeits-Attesten nicht der Fall. Aus diesem Grund stelle ich auch keine aus.

## Mein Kind fühlt sich durch die Maske eingeengt

Das kann ich verstehen, es ist ja auch ungewohnt. Als Eltern können Sie aber viel dafür tun, Ihrem Kind über eventuelle Ängste hinweg zu helfen: Erklären Sie, wie die Maske hilft, das Virus abzuwehren und machen Sie dadurch aus der ungewohnten Maske ein Schutzschild, von dem sich Ihr Kind beschützt fühlt, wie von einer Rüstung. Die Corona-Zeit ist nicht leicht, aber wir können alle dazu beitragen, sie erträglicher zu machen und die Auswirkungen einzudämmen.

## Welche Maske soll ich verwenden?

Am besten schützt eine FFP2-Maske. Seit dem 18.01.2012 ist dieser Maskentyp in Geschäften und Arztpraxen vorgeschrieben. Nur für Personen unter 15 Jahren ist weiterhin der normale „chirurgischen Mund-Nasenschutz“ zulässig. Halstücher und ähnliches sind ungeeignet. Ebenfalls ungeeignet sind Plexiglas-Schilde – sie fangen nur große Tropfen in direkter Flugrichtung auf und taugen nur als Zusatzschutz über der Maske, z.B. für Zahnärzte.



Damit die Mund-Nasen-Maske wirkt, müssen **Mund und Nase** bedeckt sein und die Maske dicht schließen.