

Die Maske!

Die Bedeutung von Masken hat aktuell weltweit an Bedeutung zugenommen. Die Gesichtsmaske ist durch die Covid-19-Pandemie plötzlich zu einem Teil unseres Lebens geworden. Und sie wird es noch lange bleiben.

Das Wort Maske stammt aus dem Arabischen (*Mas-hara* = der Narr, der Clown), wobei die ersten Maskendarstellungen vor ca. 11000 Jahren in Israel gefunden wurden. Durch das Tragen der Maske sollte der Träger übernatürliche Kräfte erhalten.

Dieser Brauch war und ist in vielen Kulturen verbreitet. Heute bedroht Covid-19 unsere Gesundheit und kann sogar zum Tode führen. Im übertragenen Sinne können wir heute wieder übernatürliche Kräfte entwickeln, indem wir eine Maske tragen.

Wir schützen durch das Tragen der Maske unsere Mitmenschen und tun Gutes, ohne dies mit grossem Aufwand zu betreiben. Denken Sie an die venezianischen Masken oder an die Masken an der Fasnacht, da werden gerne Masken getragen. Das Tragen der Maske sollte eine individuelle Selbstverständlichkeit sein – und: Wer will nicht im Besitz von übernatürlichen Kräften sein?

Masken sind das Outfit der Stunde!

Die Bedeutung von Masken hat aktuell weltweit an Bedeutung zugenommen. Die Gesichtsmaske ist durch die Covid-19-Pandemie plötzlich zu einem Teil unseres Lebens geworden. Bis letztes Jahr waren uns Masken recht unvertraut. Japanische Touristen mit Sonnenschirm und Maske wurden belächelt. Das Tragen einer Maske war ungewohnt und zum Teil unverständlich.

Nun ist alles anders, und wir können das Verhalten der Japaner besser verstehen. Seit dem Zweiten Weltkrieg (1939–45) werden Japaner zur Prävention von Epidemien dazu angehalten, einen hohen Hygienestandard zu wahren. Dieser beginnt immer bei einem selbst, und so sind Hinweise zum Händewaschen etc. in der japanischen Öffentlichkeit allgegenwärtig. Sich nicht vernünftig um seine


eigene Hygiene zu kümmern, gilt als respektlos gegenüber seinen Mitmenschen. Viele Japaner tragen Gesichtsmasken daher aus dem Grund, ihre eigenen Keime nicht auf ihre Mitmenschen zu übertragen und so dieses Gebot des Zusammenlebens nicht zu verletzen. Neben der Verhütung von Krankheiten werden die Masken von vielen Japanern auch zum Schutz vor Staub und Pollen getragen.

Ein Zeichen der Solidarität

Masken sind (waren) für unsere Kultur etwas Fremdes. Mittlerweile haben wir uns daran gewöhnt. Die Maske wird zum Zeichen der Solidarität, gemeinsam diese Corona Pandemie zu meistern. Die Maske wird zum Symbol der Coronavirus-Krise sowie zum Symbol des Aufeinander-Achtgebens.

Die Maske verbirgt unsere Gesichtsmimik. Das Deuten der Mimik geht verloren durch das Tragen einer Maske. Das Gesicht ist «unvollständig». Das Gesicht kann nicht mehr «gelesen» werden. Nur noch die Augen, der Blick, verraten uns,





wie es unserem Gegenüber geht. Ein Teil der non-verbalen Kommunikation geht verloren. Das unheimliche Corona Virus macht somit aus Vermummungsverböter Vermummungsgebiete.

Masken ja, aber nicht nur

Daniel Koch, auch als «Mister Corona» bekannt, riet anfänglich vom Tragen von Masken ab. Die Meinungen der «Experten» sind immer noch sehr diametral. Die Maske bzw. der Mundschutz ist nur ein Baustein im Schutz vor Corona. Die wichtigste Massnahme ist und bleibt, den Abstand zu halten mit entsprechenden Hygieneregeln sowie das Lüften von Innenräumen. An der frischen Luft ist die Maske aller Wahrscheinlichkeit nach überflüssig, sofern man den Abstand einhält.

Das Tragen von Mund-Nasen-Schutzmasken kann aber auch gefährlich sein, nämlich dann, wenn man sie falsch benutzt. Immer wieder sehe ich Mitmenschen, die sich an die Maske greifen, um den Sitz zu prüfen oder zu korrigieren, weil sie verrutscht. Auch das zwischenzeitlich unter die Nase oder unters Kinn Schieben des Mundschutzes birgt Gefahren. Man fasst genau dorthin, wo es gefährlich wird: in die Nähe der Schleimhäute, wo Coronaviren besonders gerne durch Kontaktinfektion übertragen werden.

Wichtige Verhaltensregeln

- Stets so verhalten, als ob man keine Maske tragen würde.
- Die Maske so behandeln, als ob sie mit Viren verunreinigt wäre.
- Maske nicht anfassen und nach dem Abziehen Hände waschen!
- Berührungen im Gesicht und an der Maske vermeiden.
- Trotz Maske in die Armbeuge husten und niesen.
- Lange Haare nach hinten zusammenbinden.
- Bart abrasieren oder mindestens so weit, dass er komplett unter der Maske verschwindet.
- Beim Anziehen und Abziehen immer Hände waschen und/oder desinfizieren.
- Maske nur von aussen berühren.
- Maske an den Gummibändern anfassen, vors Gesicht halten und beide Gummibänder hinter die Ohren ziehen.
- Nasenbügel der Maske auf die Nase drücken, damit die Maske nicht rutscht.
- Beim Tragen der Maske diese nie berühren.

- Beim Abziehen der Maske diese nicht mit den Händen anfassen, sondern beide Gummibänder gleichzeitig mit den Händen nach vorne ziehen.
- Beim Abnehmen kurz den Atem anhalten, da sich auf der Maskenoberfläche Viren befinden können.
- Einmalmasken nach Gebrauch in einen abgedeckten Mülleimer werfen. Dann die Hände gründlich mit Seife waschen.

Regelmässig wechseln ist Pflicht

Spätestens nach sechs bis acht Stunden Tragezeit am Stück sollten die billigen (Operations-)Masken getauscht werden. Erneuert werden muss die Maske aber spätestens bei einer kompletten Durchfeuchtung. Durchfeuchtete Gesichtsmasken werden zu Infektionsbrücken zwischen Träger und Umwelt. Der Grund: Beim Husten oder Niesen könnten Tröpfchen von der Aussenfläche der nassen Maske in die Umgebung geschleudert werden – und darin möglicherweise enthaltene SARS-CoV-2 andere Personen in der Umgebung mit dem Virus anstecken.

Dieses häufige Wechseln der Gesichtsmaske wird mit der Zeit zu einem Kostenfaktor, den nicht jeder stemmen kann. Immer wieder beobachtet man Leute beim sorgfältigen Auspacken von Gesichtsmasken aus Plastiksäckchen, welche sicherlich schon tagelang wiederholt getragen wurden. Diese mehrfach verwendeten Masken verfehlen Sinn und Zweck und stellen eine Gefahr dar für den Träger wie auch für sein Umfeld.

Die Stoffmasken sollten nach einmaliger Nutzung mindestens bei 60 Grad (täglich!) gewaschen und anschließend vollständig getrocknet werden.

Bitte umweltgerecht entsorgen

Masken – wie auch Plastikhandschuhe – stellen eine neue ökologische Gefahr dar. Ihr Nutzen ist unbestritten, doch die weggeworfenen Masken und Handschuhe sind eine nicht zu vernachlässigende Verschmutzungsquelle. Beim Abbau werden giftige Produkte freigesetzt, welche vor allem für Tiere eine Gefahr darstellen. Wenn sie diese fressen, bedeutet das für die Tiere den sicheren Tod. Zudem können sich insb. Vögel in den Gummibändern der Masken verfangen oder gar ersticken. Denken Sie somit bei der Entsorgung bitte an diesen Aspekt – die Umwelt dankt Ihnen!

Die Verweigerer der Maskentragpflicht erinnern mich an die Zeit der Einfüh-



rung der Gurtentragpflicht Mitte der 70er-Jahre. Der «Staat» zwang zur «Anschlapppflicht» – der Widerstand war anfänglich gross, wie jetzt bei der Maske. Es brauchte Zeit, bis jeder und jede begriff, dass es nur Vorteile bringt, eine Maske zu tragen – du schützt dich und deine Mitmenschen!

Eine neue Individualität

Die Gesichtsmaske wird uns noch lange begleiten. Anfänglich waren nur diese hellblauen oder hellgrünen «Operationsmasken» erhältlich. Mittlerweile sind Masken in verschiedenen Formen und Farben erhältlich. Sie werden zu einem «Mehrwert» für unser Gesicht. Sie verdecken unsere Gesichtsfalten und Aknenarben. Motive unterschiedlichster Art auf den Masken geben uns einen Teil unserer Individualität zurück.

Mit Solidarität und Disziplin werden wir diese Krise überstehen (wie schon die Schweinegrippe), und weitere Virusepidemien werden uns mit Sicherheit auch in Zukunft wieder bedrohen. Die Gesichtsmaske wird wohl ein Teil unserer Kultur – unabhängig vom Wahlergebnis am 7. März.

Nun wünsche ich Ihnen eine gute Zeit, geniessen Sie die Winterzeit, bleiben Sie gesund und frohen Mutes.

Herzlichst, Ihr

Dr. Claudio Lorenzet

www.lorenzset.ch
www.bergdietikon.ch/arzt

