

# Maskenpflicht – Kein Grund zum Jammern!

Masken sind gesund und heilsam für Körper und Geist

nicht nur zu Corona-Zeiten !

Die Corona Krise hat ja bekanntlich auch viele wunderbare Auswirkungen , wie z.B. die Verschnaufpause für die Natur in Punkto CO<sub>2</sub>, die neuerwachte Achtung vor einigen Berufsgruppen (z.B. Verkäuferinnen, Krankenschwestern) , die Hilfsbereitschaft , die allgemeine Entschleunigung , dass Eltern wieder Zeit mit ihren Kindern verbringen, usw. ...

## **Wie gesund aber gerade die Gesichtsmasken sind, wissen die wenigsten!**

Schon seit vielen Jahren empfehle ich Patienten das Tragen von Gesichtsmasken zur Verbesserung ihrer Gesundheit oder Fitness. Daher nachfolgend ein kurzer Überblick über den gesundheitlichen Nutzen der Masken- **unabhängig von Corona** :

### **1. Der gesundheitliche Nutzen der Gesichtsmasken(neben Infektionsschutz)**

Durch die Gesichtsmasken atmen wir einen kleinen Teil unserer Ausatemluft zurück in den Körper, also auch einen Teil des ausgeatmeten **Kohlendioxids=CO<sub>2</sub>**. Letzteres ist im Körper nicht nur ein wertloses Abfallprodukt aus dem Energiestoffwechsel, sondern ein wahres Wundermolekül mit vielseitigen Wirkungen, die für den Körper unbedingt nötig sind. Eine ausreichende CO<sub>2</sub> Konzentration im Blut bewirkt unter anderem :

#### **1. verbesserte Sauerstoffabgabe ans Gewebe**

Dieser Zusammenhang wurde schon 1904 von Christian Bohr entdeckt. Sauerstoff ist im Gewebe an die roten Blutkörperchen gebunden. Dort, wo CO<sub>2</sub> im Blut höher ist - also dort, wo die Zellen „arbeiten“ - lockert sich diese Bindung und Sauerstoff wird ans Gewebe abgegeben (Bohr Effekt). Will man also eine gute Sauerstoffversorgung im Gewebe, braucht man genug CO<sub>2</sub> ! Dies ist besonders wichtig fürs Gehirn.

#### **2. Ausgleich im Säure – Basen Haushalt**

CO<sub>2</sub> bildet chemisch in wässrigem Milieu, also z.B. im Blut, Verbindungen, die den pH Wert konstant halten, sogenannte Puffer. Das Bikarbonat – Kohlendioxid-Puffersystem ist eines der wichtigsten Systeme im Körper !

#### **3. Weitstellung der Bronchien**

Die Anwendung dieser Erkenntnis zur Behandlung von Asthma bronchiale war das Lebenswerk von Dr. Konstantin Buteyko (1923-2003 Arzt und Wissenschaftler) . Die Buteyko-Methode und deren Abwandlung mit Gesichtsmasken hilft weltweit tausenden Betroffenen.

#### **4. Beruhigung des Nervensystems**

Dieses Phänomen kennt jeder : Hält man sich länger in schlecht gelüfteten Räumen auf , wird man müde . Das hat der eine oder andere sicher auch schon mit der Maske festgestellt. Das ist anfänglich so. Mit der Zeit weicht die Müdigkeit einer angenehmen Entspannung und Gelassenheit. Auch viele Raucher berichten, dass sie durch die Zigaretten nervlich „runterkommen“. Das liegt am eingeatmeten CO<sub>2</sub>.

## 5. entkrampfende Wirkung auf die Muskulatur, auch auf die Gefäßmuskulatur

## 6. Steigerung der körperlichen und psychischen Fitness und Stressresistenz (s.u.)

Jeder kennt aus dem Erste Hilfe Kurs das Phänomen, das bei **akuter Hyperventilation**, also akutem CO<sub>2</sub> Verlust auftritt : Verkrampfung, Panik, das Gefühl, zu wenig Luft zu bekommen. (Als Behandlung sollte man in eine Tüte atmen.) Tatsächlich befinden sich die meisten Menschen in unserer Gesellschaft allgemein in einem Zustand **unterschwelliger, chronischer Hyperventilation**. Die Ursachen sind z.B. **schnelles Atmen** bei Stress, **atmen durch den Mund**, viel reden, hohe Temperaturen in geheizten Räumen und der Glaube an das tiefe Durchatmen u.a..

Kein Wunder also, dass in unserer Gesellschaft so viele Menschen vegetativ anfällig sind und wenig körperliche und seelische Stressresistenz zeigen . Ich behaupte **ausdrücklich nicht**, dass chronischer CO<sub>2</sub> Mangel die **einzigste Ursache** für vegetative oder psychische Regulationsstörungen ist . Doch kann eine **Anhebung des CO<sub>2</sub>-Partialdrucks** im Blut am einfachsten z.B. **!durch die Masken!** einen **sehr großen Beitrag zur Selbstheilung** leisten, da er o.g. Eigenregulation unterstützt. Neben den **Masken** kann man auch **Atemübungen** machen (Anleitung empfohlen!) und man muss vor allem darauf achten, **beim Atmen den Mund geschlossen** zu halten.

Ich selbst habe im Laufe der Jahre in meiner Praxistätigkeit **bei Mensch und Tier** Verbesserungen unter anderem bei folgenden Symptomen durch längerfristige Anwendung von einfachen OP Masken erlebt.

**Nervlich:** Gereiztheit, Depressionen, Stress, Angstzustände, Panikattacken, Kopfweh, Benommenheit, Konzentrationsstörungen, Schwäche, Schwindel, Schlafstörungen

**Herz/Kreislauf:** Herzrasen, Herzrhythmusstörungen, Druck auf der Brust, Bluthochdruck.

**Atemwege:** Schleimbildung in der Nase, Asthma, Husten, Schnarchen, Schlafapnoe.

**Magen-Darm Symptome:** besonders hilfreich für die Bauchspeicheldrüse (scheidet sehr viel Bicarbonat aus)

**Allgemein:** Hautsymptome, Allergien, Infektanfälligkeit, Müdigkeit, Muskelkrämpfe, vegetative Dysregulation.

Bei einem Hund verschwanden sogar die epileptischen Anfälle.

**Masken zu tragen kann also allen nur gut tun - nicht nur in Punkto Ansteckungsrisiko, sondern für die allgemeine Verbesserung der Gesundheit!**

### **Achtung: ! Erstreaktionen !**

Wenn es im Körper Imbalancen gibt, die Heilung brauchen, kann ein so grundlegender regulativer Impuls wie CO<sub>2</sub> anfangs Heilreaktionen oder Entgiftungsreaktionen auslösen, wie z.B. Erschöpfung, Schleimbildung in der Nase, Durchfall, häufiges Wasserlassen, komischer Geschmack im Mund, Hautsymptome oder einfach ein Unwohl-Fühlen...

Auch können Symptome aus früheren Krankheiten kurzzeitig erneut auftreten. Das ist ein sehr gutes Zeichen! Da greift der Körper alte Heilungsprozesse wieder auf, die er damals nicht zu Ende bringen

konnte . Viel trinken und reichlich Vitalstoffe u.ä., dann ist das schnell vorbei. Außerdem tragen die meisten Menschen die Masken eh noch nicht stundenlang am Tag .So kann sich der Körper langsam an das leicht erhöhte CO2 gewöhnen.

**Meine Empfehlung lautet also: Masken auch nach Corona weiter anwenden!** Langsam anfangen und dann immer länger drauflassen, z.B. auch über Nacht.

Obige Erkenntnisse sind übrigens nicht auf meinem Mist gewachsen! Spirituelle Praktiken, Yoga u.a. arbeiten schon Jahrtausende lang mit Übungen, um den Atem zu verlangsamen. Die medizinische Erklärung dafür hat u.a. Buteyko erarbeitet und auf die Idee mit den Masken bin ich über Clare Hobsley`s Bewegung „**Equinebreathing**“ ([www.equinebreathing.com](http://www.equinebreathing.com)) gekommen. Sie wendet die Atemmasken bei Pferden z.B. bei Allergien, Atemwegserkrankungen, Stoffwechselstörungen, zur Beruhigung und zur Verbesserung der Fitness an. Letztere Info ist ja inzwischen auch beim Sport angekommen (**Trainingsmasken**). Warum also nicht selbst diese **einfache** und effektive gesundheitsfördernde Maßnahme freudig nutzen ....?

**Also....Schluss mit dem Jammern über die Maskenpflicht!** Masken sogar freiwillig und länger als nur zum Einkaufen aufsetzen!