

28.07.2020

Isabell Buttron

Diplom-Biologin  
BCIB Beratung und Coaching Isabell Buttron

---

## SARS-CoV-2 - Hammer, Tanz, und Maskenball

Sehr geehrte Damen und Herren

*In diesem Gastnewsletter erläutert uns Isabell Buttron, welche Massnahmen sinnvoll sind, um das Risiko von CoVid-19-Erkrankungen zu minimieren und um die Ausbreitung der Pandemie zu verlangsamen. Frau Buttron ist Diplom-Biologin und war jahrelang in der Pharmaforschung tätig. Sie berät artax im Umgang mit der aktuellen SARS-CoV-2-Epidemie.*

### **Der Hammer und der Tanz - Das Lied ist noch nicht zu Ende**

Vielleicht haben Sie den Ausdruck, „The hammer and the dance“ (= Der Hammer und der Tanz) schon gehört. Das ist eine Metapher für den Umgang mit der Pandemie: Sie beschreibt eine kurze Zeit harter Einschnitte (Lockdown), um die Überlastung des Systems zu vermeiden, als den „Hammer“. Diese Periode wird gefolgt von einer längeren Zeit des „Tanzes“, in der die Entwicklung der Pandemie beobachtet und die Massnahmen ggf. angepasst werden, bis die Krise gemeistert ist.

Die **Suche nach Impfstoffen** läuft weltweit. Mit Glück haben wir in einem Jahr bereits einen massentauglichen Impfstoff, der die schützt, die sich schützen wollen. Ein ähnlicher Zeitrahmen gilt für die Entwicklung von Medikamenten gegen Covid-19.

Was die Entwicklung des Virus selbst angeht, gibt es **mehrere Szenarien**. Eine 100% sichere Vorhersage ist nicht möglich, da es wenige Erfahrungswerte gibt, auf die man sich derzeit berufen kann.

Vielleicht wird SARS-CoV-2 in den nächsten Jahren zu einem weiteren Grippe- oder Erkältungsvirus in unseren Breiten - hoffentlich ohne auf dem Weg dahin ganze Wirtschaftsnationen zu Fall gebracht zu haben. In diesem Zusammenhang wird oft auch von „Flatten the curve“ (= dem Abflachen der Kurve) gesprochen: Ein Vorgehen, dass die Volkswirtschaft vor einer Überlastung durch viele Krankheitsfälle in kurzer Zeit schützen soll.

Wie es konkret weitergeht, liegt an uns: Wenn es uns gelingt, den Vorsprung, den wir gegenüber der Pandemie in den letzten Monaten gewonnen haben, zu halten und nicht durch unsere eigene Gleichgültigkeit wieder zunichte machen, sind wir dieses Mal mit einem blauen Auge davongekommen.

## **Der Maskenball - Sinn und Unsinn von Schutzmasken**

Da Menschen, die sich gesund fühlen, sich seltener auf Covid-19 testen lassen, wissen wir nicht genau, auf welchen Prozentsatz der Bevölkerung der **asymptomatische** (= symptomlose) Verlauf der Krankheit zutrifft. Aber es kommt vor und das bedeutet, dass Sie auch ohne wahrnehmbare Krankheitssymptome andere anstecken können. Seien Sie daher bitte immer umsichtig!

Covid-19 verläuft in den meisten **symptomatischen** Fällen dankenswerterweise mild. Dennoch besteht die Befürchtung, dass es auch bei leichten Verläufen und bei gutem Gesundheitszustand zu Langzeitschäden an verschiedenen Organen kommen kann. Da das Virus erst seit einigen Monaten existiert, können Studien, Fallbeschreibungen und Obduktionsergebnisse aber nur erste Hinweise liefern.

Das Virus verbreitet sich durch **Tröpfchen** (= grössere Partikel, die z.B. beim Husten entstehen und eine gewisse Reichweite haben), als **Aerosol** (= kleinere Partikel, die z.B. beim Atmen, Sprechen, und Singen entstehen und lange Zeit in der Luft „stehen“ bleiben können), und als **Schmierinfektion** (z.B. durch kontaminierte Oberflächen und den Kontakt mit den Händen und den Händen zu Mund/Augen/Nase). Letztere Verbreitungsart scheint nur einen geringen Teil der Übertragungen auszumachen, dennoch darf das regelmässige und gründliche Händewaschen, sowie die allgemeine Hygiene, nach wie vor nicht vergessen werden.

**Anstand und Abstand** sind daher wichtige Massnahmen, um die Verbreitung des Virus zu bremsen. Wie wir wissen, mangelt es mitunter an beidem, daher sind Masken besonders dann sinnvoll, wenn der empfohlene Mindestabstand nicht sicher eingehalten werden kann. Das betrifft den ÖV ebenso wie das Einkaufen im Supermarkt, etc.

Obwohl vereinzelt erwachsene Menschen angesichts des Themas in das Verhalten eines bockigen Kleinkindes regredieren, so handelt es sich bei einer Maske einfach um ein Stück Stoff oder ähnliches Material, das Sie und andere vor einer Ansteckung schützen kann.

Es gibt verschiedene Maskentypen (FFPx, Hygienemasken, Stoffmasken gekauft, Stoffmasken selbstgenäht, usw.). Jede Maske ist besser als keine Maske, und manche Maskentypen sind besser als andere (das BAG weiss hier Rat). Man spricht von „Mund-Nase-Masken“, d.h. Mund und Nase müssen gleichzeitig bedeckt sein!

**Einwegmasken** gehören nach Gebrauch entsorgt - nicht auf der Strasse und nicht im Gebüsch, sondern im Abfalleimer. Finden Sie keinen, so können sie die gebrauchte Maske in einem kleinen Plastiksack verstauen, bevor Sie sie sicher entsorgen. Oder Sie behalten die Maske einfach noch etwas an.

**Mehrwegmasken** wandern idealerweise bei mindestens 60°C und am Besten mit einem Hygienespüler zusammen in die Wäsche.

Achtung: Eine feuchte Maske ist nicht mehr dicht und bietet keinen Schutz mehr. Gleiches, wenn die Maske von aussen oder innen verschmutzt wurde, mit nicht-sauberen Fingern angefasst wurde, etc. Wenn die Maske achtlos zusammengeknüllt im Hosensack transportiert wurde, ist die fehlende Dichtigkeit fast weniger ein Problem als Bakterien, Pilze, und Staub, die sich auf und in einer schlecht behandelten Maske sammeln. Diese können gesundheitsschädlich sein, daher behandeln Sie ihre Masken bitte gut.

Beschaffen Sie sich saubere Plastiktüten (z.B. Gefrier-, bzw. Ziplockbeutel) zur Aufbewahrung ihrer Masken, wenn Sie unterwegs sind. Handgelenk, Ellbogen, Hals, etc. sind keine hygienischen Aufbewahrungsorte für Masken!

Das Tragen einer Maske entbindet den Träger weder vom Abstandhalten noch von den Hygienevorschriften - erst die Anwendung aller 3 Empfehlungen hilft, die Pandemie wirksam zu verlangsamen.

Halten wir Abstand und zusammen!

Mit freundlichen Grüßen

**artax** Fide Consult AG

Mitglied von Morison International

Gartenstrasse 95, Postfach, 4002 Basel  
Tel: +41 61 225 66 66, Fax: +41 61 225 66 67  
[info@artax.ch](mailto:info@artax.ch), [www.artax.ch](http://www.artax.ch)