

## Maske bei Gesunden?

### Warum sind Masken für Gesunde gefährlich?

- Alle Partikel, die Ihre Lunge loswerden will, atmen sie noch einmal ein!
- Das CO<sub>2</sub>, das sie loswerden müssen, kommt auch wieder in ihre Lunge
- Sie bekommen zu wenig Sauerstoff
- Sie müssen sich beim Atmen mehr anstrengen.

Nebenbei bemerkt: **Es nutzt nichts, wenn Gesunde "Alltagsmasken" tragen.** Viren kommen problemlos durch die Poren hindurch. Dafür, dass Viren durch die allerfeinsten Tröpfchen in der Luft (=Aerosole) übertragen werden, hat die Wissenschaft keine guten Beweise. **Überlegen Sie sich gut, als Gesunder eine Maske zu tragen.** Sie können sich bei ihrem Arzt aus körperlichen oder psychischen Gründen von der Maskenpflicht befreien lassen.

### Hilfreiche Web-Seiten:

**Fakten:** <https://swprs.org/>.

**Ärzte:** <https://www.mwgfd.de/>

### Wir sind:

Gesundheits-Stammtisch Paderborn  
<https://gesundheitsstammtisch-pb.jimdofree.com/>

**Vielen Dank und  
bleiben Sie gesund!**

## Vorsorgen Immunsystem stärken

Damit Sie gesund bleiben, sollten Sie Ihr Immunsystem stärken. Dazu gehört, dass Sie Ihren "Killer-Zellen" genug Munition liefern mit dem Sie Viren bekämpfen können und sich organisieren.

Dazu muss man vorbeugend genug **Vitamin-D, Vitamin-C, Zink, Selen und Magnesium** einnehmen, am besten durch viel Gemüse und - wenn es sein muss - durch Nahrungsergänzungsmittel (einfach einmal googeln).

Zur Stärkung des Immunsystems gehört auch, Stress zu minimieren und genügend Schlaf und Bewegung.

Ein starkes Immunsystem verhindert in den allermeisten Fällen, dass Sie krank werden, selbst wenn Sie sich SARS-CoV-2 eingefangen haben sollten. (Von den schwer Erkrankten hatten z.B. 99% einen viel zu niedrigen Vitamin-D Spiegel)

### Danke, daß Sie als Erkrankter eine Maske tragen

Was ist, **wenn Sie keine Symptome haben**, nur einen positiven Test?

**Dann ist es gefährlich die Maske zu tragen** (sagen die WHO und Dr. Drosten)

# Danke!

**Daß Sie solidarisch sind  
und eine Maske tragen**



**Sie zeigen dadurch,  
daß Ihnen das Wohl  
Ihrer Mitmenschen  
am Herzen liegt.**

**Aber...**

**dabei gibt es einiges  
zu beachten.**

## Zu beachten beim Masken tragen

### Die WHO und Dr. Drosten

haben Ende März 2020 darauf hingewiesen, dass Gesichtsmasken des richtigen Typs (FFP), wenn sie richtig getragen werden, bei Menschen mit den Symptomen von Covid-19 (Fieber, Schnupfen, Husten, Kopfschmerz, Kratzen im Hals), dass solche Menschen also, ihren Mitmenschen etwas Gutes tun.

**Dadurch wird verhindert, dass Nicht-Erkrankte durch Tröpfcheninfektion angesteckt werden.**

**Sie sind doch krank? Oder?**

**Ja! Danke, daß Sie für Ihre Mitmenschen die Maske tragen.**

Aber - vielleicht denken Sie auch mal darüber nach, bei Krankheit einfach zu Hause zu bleiben?

Das hat sich seit Jahrtausenden bei ansteckenden Krankheiten bewährt. Das hat man bis vor 2020 immer so gemacht.

**Die Menschen mit Symptomen bleiben einfach zu Hause, in Quarantäne.**

**Währenddessen gehen die anderen ihrer Arbeit nach.**

### Nebenbei bemerkt:

Wenn Sie nur einen positiven SARS-CoV-2 Test haben, aber..

## Keine Covid-Symptome? (Fieber, Schnupfen, Husten...),

**dann ist es sehr unwahrscheinlich, daß Sie andere anstecken!**

Es gab bis vor kurzem Wissenschaftler, die vermutet haben, dass das häufig passiert. Aber auch hier hat die WHO mittlerweile andere Erkenntnisse mitgeteilt:

**Menschen ohne die Covid-19 Symptome, sind nur ganz, ganz selten ansteckend für andere.**

Gott sei Dank, kommen auch nur noch ganz, ganz wenige Menschen mit positivem SARS-CoV-2 Test dazu. Z.B. am 8.7.2020 **in ganz Deutschland nur 400.**

**Und bei uns in Paderborn sind an diesem Tag nur noch insgesamt 24 Personen als positiv gemeldet. Davon sind 4 im Krankenhaus.**

Sie können ja mal im Internet nachschauen, wie das für Ihre Stadt aussieht.

Doch, auch wenn **SIE** mit dem Virus als positiv getestet wurden, brauchen Sie sich keine übertriebenen Sorgen zu machen.

Bei der geringen Anzahl von Menschen, die wirklich Viren verbreiten (geschätzt 0,01 - 0,3%), haben die PCR-Tests ein Problem:

**Damit kein Kranker übersehen wird (falsch negativ), müssen die Tests ein kleines bisschen "zu scharf" eingestellt sein (falsch-positiv).**

## Die Probleme mit dem Test

**Wer misst misst Mist**  
(alte Laboranten-Weisheit)

Der gute **Test von Dr. Drosten**, durch den man auf SARS-CoV-2 aufmerksam wurde, liefert z.B. **ca 1% falsch-positive Werte.**

**Andere Tests haben bis zu 4% falsch positive Resultate.** Bei den ca. 400 000 Tests die in Deutschland, in Woche 22 gemacht wurden, sind **1% "Falsch-Positive" ca. 4 000 Menschen, die sich unbegründet Sorgen machen.** Tatsächlich wurden in Woche 22 von den Labors 4.310 Positiv-Ergebnisse gemeldet.

Sie persönlich können also, auch wenn Sie eine positives Testergebnis haben, davon ausgehen, daß sie mit einer Chance von etwa 50% nicht wirklich das Virus in sich tragen.

**Leider wird dadurch natürlich die Statistik verfälscht.**

**Wahrscheinlich sind ganz viele der "Erkrankten" oder "Infizierten" einfach nur "Falsch-Positive" Messwerte.**

Doch auch der R-Wert und die Anzahl Erkrankte pro 100 000 Menschen sind dadurch wahrscheinlich viel zu hoch. Noch ein Problem: Je mehr Tests man macht, umso mehr "Falsch-Positive" findet man. Bei 500 000 Tests schon 5 000. Da die Anzahl der Menschen (80 Millionen) sich nicht erhöht, sieht es so aus, als ob die Fallzahlen zunehmen (der R-Wert steigt, Infizierte steigen). Es ist natürlich ärgerlich, wenn die Politik deshalb wieder Maßnahmen verschärft.

**Gut für Sie persönlich:**

**Wahrscheinlich werden sie nicht krank!**