Maskentragen erzeugt keine erhöhte körperliche Beanspruchung

Eine Studie der Arbeitsmedizin belegt dies

In der Corona-Pandemie erleben viele Menschen das Tragen von Masken als anstrengend und unangenehm. Eine Forschungsgruppe um Privatdozent Dr. Benjamin Steinhilber des Instituts für Arbeitsmedizin, Sozialmedizin und Versorgungsforschung am Tübinger Universitätsklinikum hat jetzt untersucht, welche Auswirkungen das Tragen von Masken auf die körperliche Leistungsfähigkeit hat. Das überraschende Ergebnis wurde aktuell publiziert: Selbst bei anstrengender körperlicher Aktivität hat das Maskentragen keine relevante Veränderung physiologischer Parameter zur Folge. „Die Studienergebnisse legen nahe, dass das Tragen der Schutzmasken nicht zu körperlicher Überbeanspruchung führt“, so Forschungsgruppenleiter Steinhilber.

Rein subjektiv empfinden viele Menschen das Tragen von Masken als Handicap und auch im Arbeitsprozess gibt es Empfehlungen zur Tragedauer von Masken, die voraussetzen, dass Maskentragen die Atmung erschwert und Einfluss auf die körperliche Leistung hat. Diese beruhen auf einer Regelung der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), in der aufbauend auf Erfahrungswissen festgelegt wurde, wie lange partikelfiltrierende Halbmasken z. B. beim Arbeiten in staubiger Umgebung getragen werden können und wann Tragezeitunterbrechungen notwendig werden. Bislang fehlt es an Studien, in denen das Maskentragen im Rahmen der Infektionsprävention von SARS-CoV-2 auf die körperliche Beanspruchung untersucht wurde, um Empfehlungen für den Arbeitsplatz ableiten zu können.

In der Tübinger Studie untersuchten die Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen an vier Tagen insgesamt 39 Probandinnen und Probanden bei körperlicher Aktivität unter Verwendung verschiedener Arten von Masken. Die 20 Männer und 19 Frauen aus dem ganzen Altersspektrum und mit unterschiedlichem Fitnesslevel (13 Personen in drei Leistungsklassen unterhalb, gleich und über der Norm) mussten an je einem Tag ohne Maske, mit Stoffmaske, mit Medizinischer Maske oder mit FFP2-Maske mit Ausatemventil bis zu einer submaximalen Belastung entsprechend einer Herzfrequenz von 150 Schlägen pro Minute auf dem Fahrradergometer radeln. Verschiedene Parameter wie Sauerstoff- und Kohlenstoffdioxidgehalt im Blut, die Atemfrequenz und die Leistung auf dem Ergometer wurden dabei untersucht.

Das Ergebnis: Ob und gleich welche Maske bei der körperlichen Tätigkeit getragen wurde, es gibt keine physiologischen oder Leistungsparameter, die sich verändern. Der einzige Unterschied zeigt sich bei der Frage nach dem subjektiven Grund für die Erschöpfung: Die Atemanstrengung sei höher, so die Teilnehmenden an der Untersuchung.

In einer Folgestudie werden nun die physiologischen Parameter unter 130-minütigen Tätigkeitssimulationen mit FFP2-Maske, medizinischem Mundschutz und ohne Maske untersucht. Mit den Ergebnissen rechnen die Forschenden in den nächsten Monaten.

Die Studie wurde aktuell publiziert unter: https://www.mdpi.com/1660-4601/19/3/1063

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom