

Die neuen Coronaviren

Die Corona-Krise hält derzeit die Welt in Atem. Unser Gesundheitsexperte erklärt, wie wir jetzt die Abwehrkräfte stärken und Infektionen der Atemwege vorbeugen können – und was von derzeit in Entwicklung befindlichen Impfstoffen zu halten ist.

VON FRANK MEYER

Vor rund zehn Jahren die Schweinegrippe und jetzt die durch neue Coronaviren (fachsprachlich: „Sars-CoV-2“) ausgelöste Erkrankung, welche COVID-19 genannt wird: Es sind wieder einmal Viren, deren Ursprung auf das Tierreich weist, welche die Gesundheit bedrohen und die Menschen in Panik versetzen. Einmal da, kann scheinbar nichts die weltweite Ausbreitung der Infektionswelle verhindern; die von Regierungen und Behörden getroffenen Maßnahmen sollen die Ausbreitung lediglich verlangsamen. Sorgenvoll werden die Zahlen der Ansteckungs-, Erkrankungs- und Todesfälle zur Kenntnis genommen, Krankenhäuser sehen sich mit enormen Herausforderungen konfrontiert, Unsicherheit über den angemessenen Umgang mit den Ansteckungsrisiken im Alltag breitet sich aus. Und mit der Infektions- und Angstwelle wachsen die Erwartungen an Impfstoffe, die noch nicht zur Verfügung stehen. Hinzu kommen nun bei der aktuellen Corona-Pandemie auch noch die massiven Einschränkungen des öffentlichen und privaten Lebens aufgrund staatlicher Anordnungen. So etwas hat in den westlichen Ländern nach dem 2. Weltkrieg noch niemand erlebt.

Hygiene ist Trumpf

Warum sind diese Virusinfektionen so gefürchtet? Der Hauptgrund: Sie sind leicht übertragbar, und weil es sich immer wieder um neue Typen handelt, verfügt das Immunsystem noch nicht über spezielle Abwehrzellen (sogenannte

Lymphozyten) und Antikörper, die gezielt auf diese Krankheitserreger reagieren. Das gilt sowohl für die seit den 1960er Jahren bekannten Coronaviren als auch die sich ständig verändernden Grippe(=Influenza)-Viren, wobei Sars-CoV-2 nach bisherigem Wissensstand ansteckender ist als Grippe. Beide Erkrankungen treten meist als „Erkältungen“ mit Temperaturerhöhung, Husten und ähnlichem in Erscheinung, über gewisse Unterscheidungsmerkmale wird regelmäßig in den Medien berichtet. Häufig sind die Verläufe bei den genannten Infektionen milde; deshalb mischen sich viele unwissend Infizierte unter die Gesunden, lassen es an Vorsichtsmaßnahmen mangeln und geben so die Viren weiter. Die neuen Coronaviren können bereits übertragen werden, bevor Beschwerden oder Krankheitssymptome auftreten. So harmlos auch die meisten Infektionen der Atemwege mit Grippe, Corona und anderen Viren in Erscheinung treten – umso gefürchteter sind die schweren, oft tödlichen Verläufe, vor allem bei Covid-19 mit Lungenentzündungen besonders bei älteren und mehrfach geschwächten Menschen. So sollen an der Influenza in diesem Jahr über 100.000 Menschen gestorben sein und am Coronavirus bisher fast 8.000 (www.worldometers.info, Stand vom 17. März 2019).

In einigen Ländern Europas, vor allem in Italien, hat die Corona-Infektion zu dramatischen Engpass-Situationen in Kliniken geführt. Daher wird in bisher nicht so stark betroffenen Ländern wie Deutschland derzeit alles darangesetzt, die Ansteckungskurve abzuflachen beziehungsweise



„Manche Aspekte werden regelrecht ausgeblendet. Dazu gehört der verwerfliche Umgang mit der Tierwelt.“

die tägliche Anzahl der Neuerkrankungen so niedrig wie möglich zu halten, um Verhältnisse wie in Italien zu vermeiden. Dazu ist unbedingt auf die geeigneten Hygienemaßnahmen (Abstand halten, Hände waschen, richtig Niesen und Husten) zu achten, wie sie derzeit überall veröffentlicht werden. Hygiene ist ganz besonders dort angebracht, wo Angehörige von Risikogruppen, alte und chronisch kranke Menschen (beispielsweise Zucker- und Herzkranke) besucht, behandelt oder anderweitig versorgt werden.

Wanderer zwischen den Welten

Viren sind physikalische Strukturen und keine Lebewesen. Sie bestehen aus einer Eiweißhülle und Erbsubstanz, die sie in ihren Wirt einschleusen, um sich zu vermehren, besitzen jedoch, anthroposophisch gesprochen, selbst keinen eigenen „Lebensleib“. Somit sind sie außerhalb des Wirtsorganismus nicht lebensfähig, und um sich zu vermehren greifen sie auf die Lebensprozesse und die physischen Strukturen der Wirtsorganismen (die Menschen, Tieren und Pflanzen sein können) zurück. Sie zweigen Lebenskräfte ab – so erklärt sich der oft fatale Verlauf ansonsten eher harmloser Viruserkrankungen bei vielen Senioren mit ohnehin schwacher Vitalität. Häufig kommt es im Anschluss an Virusinfektionen auch zu länger anhaltenden Erschöpfungssyndromen, was auch bei jüngeren Menschen, etwa nach einer Grippe, der Fall sein kann. Viren leben nicht, können sich jedoch auf Flächen tagelang halten und ansteckend bleiben. Türklinken und andere Gegenstände, die häufig und von vielen verschiedenen Menschen angefasst werden (Handys!), müssen daher regelmäßig

desinfiziert werden. Viren sind Wanderer zwischen den Welten, zwischen tot und lebendig, zwischen Tier und Mensch. Das Erbgut von Viren kann sich durch Mutationen stetig verwandeln. Darum treten laufend neue Typen mit veränderten Eigenschaften auf, gegen die wir erst eine Immunität erwerben müssen.

Vieles ist über die Coronaviren geschrieben und gesagt worden, allerdings werden manche Aspekte auch regelrecht ausgeblendet. Dazu gehört der verwerfliche Umgang mit der Tierwelt, aus der sowohl die neuen Coronaviren wie auch andere beim Menschen regelmäßig neu auftretende Viren, die Erkrankungen und Epidemien auslösen, stammen. Tiere, die unter qualvollen Bedingungen zusammengepfercht, misshandelt und auf grausame Weise geschlachtet werden: das findet man nicht nur in der industriellen Massentierhaltung, sondern auch im Zusammenhang mit Wilderei und kriminelltem Tierhandel, illegaler Wildtierzucht und auf sogenannten Wildtiermärkten, auf denen vielfältige, zum Teil geschützte Tiere unter artwidrigen Bedingungen am Leben gehalten und zum menschlichen Verzehr angeboten werden. Durch das enge Zusammenleben unterschiedlichster Arten auf engstem Raum unter Umständen, die für sich genommen schon „krank“ genannt werden dürfen, wird der Ausbruch neuer Seuchen geradezu provoziert. Aus Tierleid wird so Menschenleid, wie bei den ersten dokumentierten Erkrankungsfällen an Covid-19, die zu einem großen Teil nach dem Besuch eines solchen Marktes aufgetreten sind. Schlangen, Fledermäuse und das streng geschützte Schuppentier werden als mögliche Infektions-Quellen vermutet. Dass wir uns nun als Menschheit mit einem solchen Krankheitserreger wie dem neuen Coronavirus

auseinandersetzen müssen, sollte Anlass sein, auch unser Verhältnis zu den Tieren neu zu überdenken und zu gestalten. Denn angesichts dieser neu aufgetretenen Krankheit wird überdeutlich, dass Tiererschutz auch Menschenschutz ist – und dass wir für vieles, was wir den Tieren antun, auch selbst gesundheitliche Konsequenzen tragen müssen.

Nicht hilflos ausgesetzt

Ein weiterer Gesichtspunkt, der nicht vernachlässigt werden darf, ist die Tatsache, dass wir keiner Infektion, auch nicht einer neuen Virusinfektion hilflos ausgesetzt sind. Schon die naturwissenschaftliche Betrachtung zeigt: Neben der durch Erregerkontakt oder Impfung erworbenen spezifischen Immunabwehr besitzen wir auch eine sogenannte angeborene oder unspezifische Immunabwehr. Diese ist bereits bei der Geburt vorhanden und durch die Erbinformation lebenslang festgelegt. Dazu gehören verschiedene Entzündungsreaktionen, insbesondere auch das Fieber, das unter anderem das Wachstum von Krankheitserregern blockiert. Daher ist das vielfach immer noch betriebene Fiebersenken um jeden Preis in der Regel kontraproduktiv. Die Stärke dieser Immunantwort lässt sich auch durch den Lebensstil, durch seelische und körperliche Aktivitäten beeinflussen. Wer angsterfüllt und passiv nur darum bangt, dass ihn die Viren bloß nicht erwischen und ansonsten keinerlei Anstrengungen in Richtung einer Stärkung des Immunsystems unternimmt, hat sicher keine guten Voraussetzungen, um gesund zu bleiben. Wer hingegen selbst etwas tun möchte um die Abwehrkräfte zu stärken, dem stehen viele Möglichkeiten offen, um Atemwegsinfektionen und Erkältungen vorzubeugen.

Dazu gehören zum Beispiel:

- eine gesunde, faser- und bitterstoffreiche Ernährung, bei der Süßes und Lebensmittel tierischer Herkunft vermieden werden,
- Genussmittelverzicht (insbesondere Alkohol und Zigaretten),
- ausreichend Schlaf (mindestens sechs bis acht Stunden, Kinder auch mehr, je nach Lebensalter),
- regelmäßige Bewegung, am besten im Freien, innerliches Aufwärmen durch Eigenaktivitäten wie regelmäßiges Spazieren, Walken, Joggen und andere sportliche Aktivitäten,
- wärmende Bäder (zum Beispiel mit Rosmarin) und wärmende Einreibungen (etwa mit Malvenöl oder Lavendelöl) – das ist besonders wichtig für alle, die nicht ausreichend rausgehen und Sport treiben können,
- Inhalationen und Dampfbäder zur Pflege der leicht befallenen Schleimhäute,
- tagsüber ausreichend Sonnenlicht aufnehmen,

VORGESTELLT



GREEN ACADEMY Black Forest for Future

Schülerferiencamp auf Englisch
für Jugendliche von 12 bis 18 Jahre

26. Juli bis 15. August 2020

Herz und Verstand, produktives Miteinander, interkulturelle Kompetenz, Freude am Englischlernen! Die Green Academy vereint dies alles als ganzheitliches Konzept mit Fokus auf Nachhaltigkeit, Umwelt- und Klimaschutz. Ökologie naturnah erleben und dabei entspannt Englisch lernen: Das interaktiv ausgestaltete und erlebnispädagogisch konzipierte Feriencamp macht es möglich.

Das Schülerferiencamp auf Englisch im Schwarzwald findet vom 26. Juli bis 15. August in der sonnenreichen Gegend Deutschlands statt. Es ist wochenweise buchbar. Nicht nur die Umwelt und Nachhaltigkeit sowie soziales Engagement stehen im Mittelpunkt, sondern auch die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden. Mit geschulten und erfahrenen Lehrkräften, die ausschließlich Muttersprachler sind, tauchen die Teilnehmer in die Sprache ab und durch Wahrnehmen und Erfassen wird die Sprache zu einem „nachhaltigen“ Erlebnis.

CARL SCHURZ HAUS
Deutsch
Amerikanisches
Institut
Freiburg e.V.

INFORMATIONEN ZUM PROGRAMM BEIM VERANSTALTER:

Uta-Beate Schroeder, M.A.
Carl-Schurz-Haus /
Deutsch-Amerikanisches Institut e.V. Freiburg
Tel.: 0761 - 55652714

„Im Bedarfsfall könnte so die ganze Weltbevölkerung nach Möglichkeit gleichzeitig durchgeimpft werden.“

wenn das nicht möglich ist, eventuell Vitamin D durch Einnahme ergänzen,

- Atemübungen zur Stärkung der Lunge,
- inneres Licht und innere Wärme durch Achtsamkeit, Meditation und Kunst erfahren,
- Reizüberflutung meiden und innere Ruhe pflegen.

Darüber hinaus stellt die Anthroposophische Medizin eine ganze Reihe von Möglichkeiten zur Verfügung, um durch Naturheilmittel die Infektabwehr zu stärken. Wichtig: Dies darf mit Blick auf eine Pandemie wie Grippe oder COVID-19 stets nur ergänzend zu den allgemein empfohlenen Maßnahmen (siehe oben) erfolgen. Dazu gehören die tägliche Einnahme von zehn Meteoreisen-Globuli (WALA) jeden Morgen und die Gabe von Echinacea (Sonnenhut) zum Beispiel in Form von zehn Echinacea/Argentum-Globuli (WALA) am Abend oder Echinacea-Presssaft, zum Beispiel Echinacin Madaus. Meteoreisen-Globuli stärken den menschlichen Gesamtorganismus und können sowohl helfen, Infekten vorzubeugen, als auch in der Genesungsphase wieder schneller zu Kräften zu kommen. Argentum (potenziertes Silber) hält die Lebenskräfte zusammen, während Echinacea die Wärmeprozesse im Organismus unterstützt. Am besten spricht man sich über geeignete Möglichkeiten mit einer anthroposophischen oder naturheilkundlich ausgebildeten Ärztin oder einem solchen Arzt ab. Meiner Erfahrung nach machen Anordnungen für eine medikamentöse Vorbeugung nur Sinn, wenn sie auf den fruchtbaren Boden von Eigenaktivitäten im Sinne der Salutogenese fallen, worunter ich die Förderung von Gesundheit aus eigener Kraft, aus eigenem Antrieb und mit eigenen Mittel verstehe.

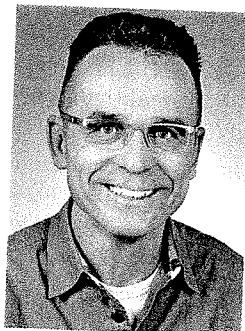
Die Frage der Impfungen

Eine andere Form der Vorbeugung sind Impfungen. Diese müssen mit dem Problem kämpfen, dass sie unter Umständen stets aufs Neue an die jeweils kursierenden Virustypen angepasst werden müssen. Das ist bei der jährlichen Impfung gegen die sogenannte saisonale Grippe (Influenza) der Fall, die dennoch oft nicht mit dem permanenten Typenwandel Schritt halten kann. Für das neue Coronavirus wird gleich an einer ganz neuen Klasse von Impfstoffen gearbeitet. Noch während der Abfassung dieses Artikels (am

16. März) wurde in einem Forschungsinstitut in Seattle (USA) den ersten Testpersonen ein neuartiger Coronaimpfstoff im Rahmen einer klinischen Prüfung gespritzt. Diese Rekordzeit, weniger als elf Wochen nach der Entdeckung des Krankheitserregers am 9. Januar 2020, war möglich, weil es sich um einen ganz neuartigen Impfstoff (mRNA-Vakzine) handelt, bei der nicht mehr wie üblich inaktivierte Viruspartikel injiziert werden. Man bedient sich eines Tricks und schleust Erbsubstanz (RNA = Ribonukleinsäure) in die Zellen ein, welche dadurch veranlasst werden, den „eigentlichen Impfstoff“, wenn man so will, selbst zu bilden. Diese Eiweißstoffe gelangen auf die Zelloberfläche, wo sich das Immunsystem mit ihnen auseinandersetzt und Abwehrstoffe (sogenannte Antikörper) produziert, die wiederum vor der Virusinfektion schützen sollen.

Derzeit konkurrieren vor allem zwei Firmen auf diesem Gebiet: die amerikanische Firma Moderna, deren Impfstoff in Seattle geprüft wird, und das Tübinger Unternehmen CureVac, das eine Art Impfstoff-Drucker, den „RNA Printer“, entwickelt hat, mit dem sich dezentral extrem große Mengen RNA-Impfstoff für weltweite Impfaktionen herstellen lassen. Im Bedarfsfall könnte so die ganze Weltbevölkerung nach Möglichkeit gleichzeitig durchgeimpft werden. Überlegungen in dieser Richtung zielen darauf ab, auf drohende Epidemien nach Möglichkeit zu reagieren, bevor sie überhaupt ausbrechen.

Das klingt wie Zukunftsmusik und vielleicht auch ein wenig bedrohlich. Denn je schneller ein neues Arzneimittel in die breite Anwendung kommt, umso größer sind die damit verbundenen Risiken. Auch für andere Krankheiten wie zum Beispiel Krebs sucht man Behandlungsmöglichkeiten mit solchen mRNA-Impfungen. Momentan sehen viele Menschen nur den wirtschaftlichen Schaden durch die Coronapandemie, die steil fallenden Aktienkurse und die Stagnation durch den erzwungenen Stillstand des öffentlichen Lebens. Auf der anderen Seite deutet sich ein noch nie dagewesener Boom ganz neuer Biotechnologien an. Hier heißt es zuversichtlich, aber auch wachsam sein; es wird noch spannend! ///



FRANK MEYER

ist Info3-Autor seit 1980. Er lebt und arbeitet als Hausarzt in Nürnberg und ist Autor mehrerer Bücher, u. a. *Besser Leben durch Selbstregulation* (Info3 Verlag).

Hygieneregeln finden sich auf der Homepage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung <https://www.bzga.de>