

Das Coronavirus - Risiken und Wirkungen der Maßnahmen und Ideen zur Prävention

Abstract - Die Mutation eines Virus, das Atemwegserkrankungen auslöst und seit Jahren als eine Virusart bekannt ist, die an der Entstehung der Grippe beteiligt ist, hat eine als Pandemie eingestufte Erkrankungswelle ausgelöst. Die Ausbreitung des Corona Virus stellt in einigen Ländern aktuell eine reale medizinische Krise dar. Dies im Sinne der Überlastung der Einrichtungen des Gesundheitswesens und einer deutlichen Übersterblichkeit. In wenigen Ländern konnte die Ausbreitung des Virus zunächst beherrscht werden (Korea, Singapur) und in anderen Ländern scheinen sich aktuell nur geringe Auswirkungen (Island) zu zeigen. Die Lage in vielen Ländern ist aufgrund fehlender Testungen oder Datenerhebungen nicht oder nur schwer beurteilbar. In Deutschland hat sich ohne eine aktuell bestehende medizinische Krise schon eine ausgewachsene psychologische, soziologische und ökonomische Krise entwickelt.

Zur Eindämmung der Ausbreitung des Virus sind Maßnahmen getroffen worden, die es bisher in dieser Form in Deutschland und auch in vielen anderen Ländern der Welt nicht gegeben hat. Ich möchte eine Einordnung der Lage versuchen und zu diesem Zeitpunkt wagen, die ergriffenen Maßnahmen, denen es zum größten Teil an wissenschaftlicher Fundierung fehlt und Erfahrungswissen auch nur beschränkt verfü- und anwendbar scheint, auf ihre möglichen Auswirkungen hin zu beschreiben. Dabei verzichte ich bewusst auf eine eingehende Bewertung der ökonomischen Auswirkungen.

Bei Ergreifung der Maßnahmen scheint aus meiner Sicht von untergeordneter Rolle gewesen zu sein, die Auswirkungen, die das Covid 19 Virus auf die verschiedenen Ebenen hat, den Auswirkungen gegenüber zu stellen, die die verordneten Maßnahmen haben werden und können.

„Was ist, wenn sich am Ende herauskristallisiert, dass die Maßnahmen mehr Übersterblichkeit zu Folge hatten als das Virus selbst? Wenn das Virus vielleicht sogar nicht zu einem mehr an Toten im Vergleich zum sonstigen Geschehen geführt hat? Wenn die Maßnahmen eher die Ausbreitung des Virus gefördert als eingedämmt haben.? Es gilt weiterhin zu bedenken, dass sich die Maßnahmen in ihrer Wirksamkeit kaum valide und evident untersuchen lassen werden.

Es sollen auch die möglichen positiven Auswirkungen der getroffenen Maßnahmen Erwähnung finden, auch wenn sie an mancher Stelle noch eher Hoffnungen, Utopien sind, als schon vollzogene Realität.

Am Ende möchte ich noch Maßnahmen zur Prävention und zur Stärkung des Immunsystem nennen damit jeder in eigener Selbstverantwortung sich und seine Umgebung schützen kann, sozusagen als „Homo immunologogicus“, einem nach dem Philosophen Peter Sloterdijk verfasstes Konzept, in dem der Mensch sich einer feindlichen Umwelt ausgesetzt sieht, und dies auf biologischer, psychologischer und soziologischer Ebene und sich mit einem entsprechenden Immunsystem wehrt.

Auch möchte ich festhalten, dass dies keine explizite Kritik an den Entscheidungsträgern sein soll, auch wenn ich persönlich das Krisenmanagement bei weitem nicht so positiv sehe wie viele andere. Ich unterstelle allen Entscheidungsträgern bei der doch sehr unzureichenden und ungewissen Daten- und Informationslage nach bestem Gewissen und Gewissen gehandelt zu haben. Somit möchte ich dieses Papier als Anregung zum eigenen kritischen Denken und als Anregung zum Nachdenken für die anstehenden Entscheidungen verstanden wissen.

Einschätzung der Lage

Allgemeines

Die Ausbreitung des mutierten Corona-Virus, offiziell als SARS-CoV-2 bezeichnet, das die Lungenkrankheit Covid-19 auslösen kann, wurde von der WHO als Pandemie eingestuft. Es führt zu einer Welle von Infektions- und Atemwegserkrankungen. Corona-Viren sind seit jeher ein Teil der Erreger der klassischen „Grippe“. Diese Erreger lösen in der Regel ein- bis zweimal im Jahr eine Epidemie, also eine Grippewelle aus, die in Ihrer Ausprägung und Auswirkung sehr unterschiedlich ist.

Das Corona-Virus selbst hat ein Erregerreservoir im Tierreich und wird, wie die meisten Erreger, der Grippe, als Tröpfcheninfektion von Mensch zu Mensch übertragen. Das Virus findet sich in der Regel nicht als lebendes, infektiöses Virus auf Oberflächen, so dass eine Schmierinfektion unwahrscheinlich ist. Es handelt sich jedoch um ein hochinfektiöses Virus, so dass die Ansteckung hochwahrscheinlich ist und bei unregelmäßiger Ausbreitung deutlich mehr als eine Person von einem infektiösen Mensch infiziert wird. Das hat eine Verdopplungsrate von 2 Tagen zu Folge, die jedoch z.B. durch entsprechende Maßnahmen deutlich verlängert sein kann (aktuell bei über 20 Tagen).

Viele infektiöse Menschen sind asymptomatisch bis hin zu geringen Symptomen. Vor Auftreten der Symptome ist schon in einem Zeitraum von bis zu drei Tagen eine Infektion anderer Menschen möglich. Leider wissen wir im Augenblick nicht wie viele Menschen infiziert sind. Bei begrenzten Testressourcen werden nur diejenigen getestet, die ein erhöhtes Risiko aufweisen.

In einer aktuellen Untersuchung der Universität Aachen zu den schweren Fälle aus dem Landkreis Heinsberg wurde festgestellt, dass es keine schwer erkrankten Patienten ohne Vor- oder Miterkrankungen gab. Überwiegend waren dies eine arterielle Hypertonie, respiratorische Vorerkrankungen, ein Diabetes mellitus und/ oder ein Übergewicht bis hin zur Adipositas. Das Alter betrug im Mittel 65 Jahre. Wir können davon ausgehen, dass die stationäre Behandlungsbedürftigkeit, die Letalität und Prognose, insbesondere von beatmeten Patienten, deutlich vom Alter der Patienten so wie der Arzt und Anzahl Ihrer Vorerkrankungen abhängig ist.

Aktuelle Lage

Stand 24.04.2020 sind laut WHO 2.686.785 Millionen Fälle bestätigt, was 82.089 neuen Fällen entspricht. Die weltweiten Todesfälle belaufen sich aktuell auf 184.681 Fälle. Für Deutschland sind dies 5.321 Tote bei 150.383 bestätigten, getesteten Fällen.

Experten schwanken bei einem Faktor von 8-12 was die wirklich infizierten Zahlen betreffen, also all derer, die aufgrund fehlender oder schwacher Symptomatik nicht getestet wurden. Somit kommen wir dann auf eine Sterblichkeit von 0,35 %, bei Faktor 10, was absolut im Rahmen des üblichen liegt, eher sogar noch unter schweren Grippewellen mit einer Sterblichkeit bis zu 0,5%. Bezogen auf das tägliche Sterbegeschehen bedeutet dies:

1. In Deutschland sterben circa 2.500 Menschen am Tag.
2. Nehmen wir die Anzahl der Grippetoten aus dem Jahr 2018 mit 25.000 Todesfällen sind circa 70 Todesfälle durch die Grippe täglich zu erwarten.
3. 10 -15 % dieser Grippetoten sind in der Regel Tote durch Corona Viren verursacht. Dies bedeutet 7-10 Todesfälle pro Tag sind durch Corona-Viren ausgelöst.
4. Aktuell liegt die tägliche Anzahl von Grippetoten bei 51 Todesfällen und das in der Akutphase einer schweren Grippewelle, Das Besondere dabei ist, dass die Toten bisher hauptsächlich wohl durch die Coronaviren verstorben sind. Aufgrund fehlender Testung wissen wir jedoch nicht, wie es sich 2018 verhalten hat.
5. Sollte sich diese Zahl der Toten pro Tag stabilisieren, wovon nicht auszugehen ist, so sind mit ca. 19.000 Grippetoten in diesem Jahr zu rechnen, was unterhalb der Todesfall aus dem Jahre 2018 liegt.

Somit liegt das tägliche Sterbegeschehen im Rahmen des üblichen, wahrscheinlich sogar eher ein wenig darunter. Die ersten Rechtsmediziner glauben, dass sich das aktuelle Geschehen in der Jahresstatistik nicht bemerkbar machen wird.

Die Lage in anderen Ländern sieht da deutlich anders aus.

Nehmen wir das Szenario, das in dem aktuell stärksten betroffenen Land, den USA von Donald Trump gezeichnet wird, dann kommen wir in Deutschland auf 25.000 bis 60.000 Todesfälle. Dieses Szenario wird so in Deutschland nicht eintreten. Doch die mögliche Größenordnung ist benannt. Aktuell bleibt das soziale Leben in Deutschland bis zum 03. Mai reduziert. Sozial distanziertes Ostern haben wir erlebt, weitere Einschränkungen stehen uns bevor. Um eine einheitliche Strategie der Lockerung wird täglich neu gerungen.

Die jetzige Grippezeit hat in den letzten Monaten zu 30.000 Einweisungen ins Krankenhaus geführt und bisher sind in Deutschland 411 Menschen nachweislich im Zusammenhang mit Influenza verstorben. Geschätzt sind seit Oktober 2019 bis heute in Deutschland bereits 4.000 Menschen frühzeitig gestorben, weil noch die Grippe dazu kam. In der Grippezeit 2017/18 waren es 25.000 Todesfälle. Jeden Tag sterben in Deutschland auch etwa 80 Menschen an einer bakteriellen oder viralen Lungenentzündung und ca. 1.600 Patienten infizieren sich im Krankenhaus. Vor diesem Hintergrund sind 2.208 Todesfälle insgesamt und 225 Todesfälle am Tag durch das Corona Virus noch im Rahmen des bekannten Sterbegeschehens einzuordnen. Jedoch wissen es wir nicht genau, da die Zahlen unsicher und auch noch im Steigen begriffen sind. Wir wissen auch noch nicht, wie sich die Situation entwickeln wird.

Das Robert Koch- Institut (RKI) sieht eine Wende im bisherigen Prozess gekommen. Die Ausbreitungsgeschwindigkeit hat erheblich verzögert, jedoch bleibt unklar, wie verbreitet das Corona Virus in der Bevölkerung tatsächlich ist.

Situation anderer Länder

Die USA liegen mit ca. 860.000 getesteten Infizierten und 47.190 Todesfällen an der Spitze. In allen Ländern scheint sich die Lage jedoch aktuell zu stabilisieren, was als Überschreitung des Infektionsgipfel eingeschätzt wird. Dies scheint aus meiner Sicht jedoch fraglich.

Erfolge bei der Eindämmung des Coronavirus verzeichneten Südkorea, Taiwan, Hongkong und Japan. Die Zahl der Infizierten stieg dort wesentlich langsamer - meist ohne drakonische Lock- oder Shutdowns und Ausgangsbeschränkungen. Aktuell scheint dort sich ein „Normalzustand“ wieder hergestellt zu haben. Was können wir von diesen Ländern lernen?

Schnelle Testverfahren, Antikörper-Tests zur Erkennung bereits immunisierter Personen und vor Allem die Beteiligung der Menschen an der Gefahrenabwehr sind Wege, die offensichtlich helfen.

Der Einsatz moderne Kommunikationstechnologie unter Verwendung der Kontaktdaten durch die Menschen selbst ermöglicht eine „Mikromanagement“ der Seuchenbekämpfung. Nicht staatliche Kontrolle, sondern Selbstkontrolle und bürgerschaftliches Engagement sind entscheidend. Die jetzt entwickelte App für Smartphones könnte auch in Deutschland die Selbstorganisation der Menschen und damit individuelle Freiheit mit sozialer Verantwortlichkeit verbinden.

Nach einer isländische Untersuchung wußten 50% nichts von ihrer Infektion und 40% hatten leichte Erkältungssymptome, d.h. nur 10% erkrankten merkbar und davon wohl 10% intensivpflichtig. Eine ähnliche Untersuchung hat die Universität Bonn für den Landkreis Heinsberg vorgenommen und ist zu ähnlichen Ergebnissen gekommen und auch in München ist eine repräsentative Studie auf dem Weg.

Renommierte Infektiologen, Epidemiologen und Virologen sind sich über die Gefährlichkeit des Corona Virus nicht einig. Es gibt jedoch starke Indizien dafür, dass diese Grippewelle nicht gravierender ist als die Influenza Epidemie 2017/2018. Es gibt jedoch auch Hinweise dafür, dass das Covid-19 im Vergleich zu den Influenzaviren ansteckender ist, und schwerwiegendere Verläufe zu Folge hat.

Keiner kann seriös sagen, wie sich die Lage in den kommenden Wochen entwickeln wird. Doch stellt sich die Frage, warum es gerade jetzt auffällt. Doch auch das soll in diesem Beitrag nicht das zentrale Thema sein.

Einordnung

Viren und Bakterien sind seit jeher Bestandteil unseres Lebens. Ein Teil dieser Mikroorganismen ist sogar Bestandteil unseres Organismus (Darmflora, Lungenflora). Weitere Viren und Bakterien existieren ohne dass wir davon etwas mitbekommen. Und ein weiterer Teil verursacht die verschiedensten Erkrankungen. Hier ist unser Immunsystem gefordert und kann dieser Eindringlinge in der Regel erfolgreich bekämpfen. Dies ist somit ein normales Geschehen.

Die SARS- und MERS-Corona Viren sind seit Jahren für Erkältungserkrankungen bis hin zur Grippe verantwortlich. Was einer breiten Bevölkerung und in der Politik bisher nicht bewusst war ist, dass jährlich circa 300-600.000 Menschen weltweit an der Grippe versterben.

Vergleichen wir jedoch das aktuelle Geschehen mit der Grippewelle von 2017/2018, dann liegen die aktuellen Zahlen unterhalb der damaligen Mortalität. Wahrscheinlich ist jedoch, dass ein ähnlicher Schweregrad wie 2017/2018 erreicht werden kann, wenn wir davon ausgehen, dass eine zweite Welle wahrscheinlich ist.

Das heißt, wir haben 2017/2018 ein ähnliches Szenario gehabt, es wurde jedoch öffentlich und politisch kaum wahrgenommen.

Wahrscheinlich braucht es einer Durchseuchung von 40-60 % der Bevölkerung, um eine ausreichende Immunität der Population zu erzielen. Aktuell erreichen wir eine Basisimmunität und in den folgenden Monaten wird das Virus immer wieder zu Erkrankungen führen. Somit ist SARS-CoV-2 ein weiteres Erkältungsvirus, die sich jährlich neu entwickeln. Wie an den bekannten Viren werden auch an diesem Virus vor allem ältere, vorerkrankte und in ihrem Immunsystem beeinträchtigte Menschen sterben. Bei täglich 2.500 sterbenden Menschen gehören 60-70 Todesfälle durch die oder vielleicht auch eher mit der Grippe zum täglichen Sterbensgeschehen.

Ob das Coronavirus gefährlicher ist als bisher bekannter Corona Viren, die Grippe verursachen, ist letztendlich nicht nur wegen der unzureichenden Datenlage fraglich.

Datenlage und Aussagekraft

Ein wenig noch dazu, mit welcher Datenlage im Augenblick gearbeitet werden muss, wir sehr die angeordneten Maßnahmen aus einer Situation getroffen werden, die komplex, unsicher, mehrdeutig und flüchtig ist.

1. Verschiedene Institutionen wie das Robert-Koch-Institut die WHO und die John Hopkins University veröffentlichen täglich Zahlen, die sich teilweise deutlich voneinander unterscheiden. Auf die Ursachen möchte ich an dieser Stelle gar nicht weiter eingehen. Alleine die Zahl der gemeldeten Infektionen ist stark von den Zahlen der durchgeführten Tests und deren Verfügbarkeit abhängig. Diese Zahlen lassen somit keine gesicherten Aussagen zu Rate der zu einem bestimmten Zeitpunkt oder innerhalb einer bestimmten Zeitperiode Erkrankten zu. Die liegt einmal daran, dass die durchgeführten Test nur unvollständig bekannt sind und nur Anlass bezogen durchgeführt werde.

2. Aus dieser Tatsache ergibt sich, dass keine sicheren Aussagen über die Verdopplungszeit möglich sind. Aufgrund dieses unsicheren Parameters werden jedoch Entscheidungen getroffen. Dies erscheint mir wenig nachvollziehbar.

3. Die rein exponentielle Darstellung der Daten ohne Bezugsgröße und die Tatsache, dass die gemeldeten Fälle eine Betrachtung der Vergangenheit sind, führen zu einer verzerrten und überzeichneten Wahrnehmung der aktuellen Situation.

4. Wie schon bei der Einordnung der Lage erwähnt, werden sowohl symptomatisch Infizierte als auch asymptomatisch Infizierte zum größten Teil nicht erfasst.

5. Auch über die Letalität existieren keine zuverlässigen Daten. Es gibt mehrere Faktoren, die die Case Fatality Rate (CFR) verfälschen oder eine Berechnung nicht seriös zulassen:

- Da die Anzahl der infizierten Person nicht bekannt ist, fehlt eine verlässliche Grundgesamtheit auf der sich die Anzahl der gestorbenen Patienten bezieht. Da die Mehrzahl der Betroffenen milde Symptome oder gar keine Symptome hat und daher nicht erfasst wird, könnte die CFR überschätzt werden. Den gleichen Effekt hat die begrenzte Verfügbarkeit der Tests sowie die Anwendung der Tests fast ausschließlich schwer Erkrankte oder sogar Tote, wie z.B. in Italien.
- Verstorbene, die zwar eine nachgewiesene Infektion mit SARS-CoV-2 hatten, aber nicht an Covid-19 verstorben sind, verzerren die CFR ebenso nach oben.
- Zu einer Unterschätzung führt jedoch, dass die Anzahl der Tode fälschlicherweise zur aktuellen Zahl der Erkrankten in Relation gesetzt wird, nicht zu der Anzahl zum Zeitpunkt der Diagnosestellung. Dieser liegt im Schnitt 14 Tage in der Vergangenheit.

Es ist dringend notwendig auf eine bestimmte Bevölkerungsgruppe bezogen Stichproben zu erheben, um die wichtigen Fragen zur Gefährlichkeit des Virus zu beantworten und die nachfolgend notwendigen Maßnahmen auf einer guten Datenbasis zu treffen.

6. Es ist aktuell anzunehmen, dass die Infektion mit SARS-CoV-2 zur einer nur nosokomialen Infektion geworden ist, d.h. Pflege- und Krankenhauseinrichtungen hauptsächlich für die Verbreitung des Covid-19 verantwortlich sind.

7. Da es sich um ein akut auftretendes und komplexes Geschehen handelt sind Gesetzmäßigkeiten schwer vorher zuzusagen. Damit treten einzelne Entwicklungen auf, auch als regionales Herdgeschehen zu bezeichnen, der zunächst schwer oder gar nicht zu erklären sind. Diese Paradoxien, auch als Emergenz bezeichnet, müssen mit berücksichtigt werden. Eindimensionale Interventionen haben nicht selten unvorhersehbare paradoxe Konsequenzen zur Folge.

Lernpunkte und erstes Fazit

Der Einsatz moderne Kommunikationstechnologie unter Verwendung der Kontaktdaten durch die Menschen selbst ermöglicht eine „Mikromanagement“ der Seuchenbekämpfung. Nicht staatliche Kontrolle, sondern Selbstkontrolle und bürgerschaftliches Engagement sind entscheidend. Die jetzt in Entwicklung befindliche App für Smartphones könnte auch in Deutschland die Selbstorganisation der Menschen und damit individuelle Freiheit mit sozialer Verantwortlichkeit verbinden.

Die jährlichen Grippewellen und auch die bakteriellen Infektionskrankheiten verursachen für unsere Krankenhäuser schon seit Jahren Belastungen und Herausforderungen in einer vergleichbaren Dimension, auch wenn die des COVID-19 schwerer und langdauernder abzulaufen scheint.

Nur schauen wir zusätzlich alle sehr intensiv auf diese Situation und Medien und Politik tun ihr übriges das Ganze zu befeuern. Das ist die eine Sichtweise, die nicht wenige Anhänger auch unter den sog. „Experten“ hat und deren Stimmen lauter werden. Andere „Experten“ befürchten, dass millionenweise Menschen sterben, was ich persönlich für eine „hysterische“ Einschätzung halte, den wir haben es bei aller Ernsthaftigkeit der Lage nicht mit einer Pestpandemie zu tun.

Ein wesentlicher psychologischer Verzerrungseffekt der Sichtweise bezogen auf die getroffenen Maßnahmen kann die Tatsache sein, dass die Einschätzung durch einen stark geprägten, ich nenne ihn mal virologisch-epidemiologischen Filter bei extrem unzureichender Datenlage erfolgt ist. Das heißt, neben der eng fokussierten Sichtweise auf diese Fachgebiete wurden andere Gesichtspunkte nicht oder nur nachrangig bewertet und in die Entscheidungsfindung einbezogen.

Zudem scheint ein Brennglas auf das Virus gehalten worden zu sein, dass es bedrohlicher macht, als es ist. Hierbei soll es nicht verharmlost werden, nur wie oben versucht, in ein „gewöhnliches“ Geschehen eingeordnet werden. In der Psychotherapie sprechen wir von einem Wahrnehmungsfehler aufgrund des Filters, einer Verzerrung, die vor dem „objektiven“ Betrachtungsorgan liegt. Dies alles führte dazu, dass in einer rasenden Geschwindigkeit Maßnahmen ergriffen wurden, denen es an wissenschaftlicher Fundierung und Erfahrungswissen fehlt.

Es handelt sich angeblich um eine seit den Weltkriegen nicht vorgekommene Krise, die aktuell in Deutschland jedoch noch keine medizinische ist, sicherlich jedoch eine psychologische, soziologische und ökonomische. Für die meisten Menschen, abgesehen von der sich noch erinnernden kriegs- und nachkriegsgenerationen, fehlen somit Erfahrungswerte im Umgang mit solch einer Krisensituation.

Eine gründliche Abwägung der Risiken, die durch das Virus und der durch es verursachten Pandemie entstehen, insbesondere bezogen auf eine Übersterblichkeit, gegenüber den Risiken, die sich aus den getroffenen Maßnahme ergeben, erscheint nicht erfolgt zu sein, konnte wohl auch bei der Schnelligkeit der getroffenen Maßnahmen nicht erfolgen.

Ein weiterer Nachteil der schnell hintereinander getroffenen Maßnahmen kann sein, dass sich die wissenschaftliche Nachbearbeitung als schwierig erweist, da die Möglichkeit der Wirkungsbestimmung nicht ausreichend besteht, da nicht getrennt werden kann, welche Maßnahme nun welche Wirkung erzielt haben. Dies wird dann als fehlende Distinktion, Diskrimination und Differenzierung zu bezeichnen sein. Hier könnten dann die unterschiedlichen Vorgehensweisen in den einzelnen Ländern hilfreich sein.

Insgesamt möchte ich doch noch einmal zusammenfassen, dass die vorhandenen Daten nicht ausreichen, um sichere Erkenntnisse zur Ausbreitung des SARS-CoV-2/ Covid-19 Virus zu haben. Somit können die gewonnenen Daten nur eingeschränkt die getroffenen Maßnahmen absichern, zumal auch die getroffenen Maßnahmen ebenso wenig wissenschaftlich abgesichert sind.

Mein Ziel in diesem Artikel ist jedoch jedoch vor allem die Risiken und Nebenwirkungen der getroffenen Maßnahmen zu skizzieren und Ideen zur Prävention zu geben. Was haben wir unter den aktuellen Einschränkungen durch die Maßnahmen zu erwarten?

1. Verzögerung der Immunisierung der Bevölkerung

„Herdenimmunität“ bezeichnet eine indirekte Form des Schutzes vor einer ansteckenden Krankheit, die dann vorliegt, wenn ein hoher Prozentsatz einer Bevölkerung immun wurde – sei es durch Infektion oder durch Impfung –, so dass ein erhöhter Schutz auch für die nicht-immunen Individuen entsteht. Eine Herdenimmunität durch Infektion mit dem neuartigen Corona-Virus setzt allerdings voraus, dass ein Mensch nach einer einmal durchlebten Infektion – wie bei vielen anderen Viren auch – immun ist. Die vollzogenen Allgemeinverfügungen, Ausgangssperren, Kontaktverbote oder auch die weiteren empfohlenen Verhaltensregeln enthalten auf der einen Seite Maßnahmen, die in jedem Jahr zur Zeiten der erhöhten Ansteckungsgefahr innerhalb einer „Grippewelle“ sinnvoll und notwendig sind. Darauf möchte ich nicht weiter eingehen.

Ich frage eher, weshalb diese Empfehlungen sonst nicht die Aufmerksamkeit aller erlangt haben. Die auf der einen Seite sinnvolle Reduzierung der Kontakte führt gleichzeitig dazu, dass die natürliche Immunisierung einer Population, wie Sie regelmäßig beim neuen Auftreten von Mutationen von Viren stattfindet, verzögert wird. Beim Aufheben oder Lockerung der Maßnahmen wird sich die Ausbreitung und damit die Immunisierung erneut vollziehen. Anders ausgedrückt heißt dies, dass die Kontaktbeschränkungen bewirken, dass sich weniger Menschen anstecken gleichzeitig jedoch auch weniger Menschen immun werden.

Damit soll jedoch nicht gesagt sein, dass alle diese Maßnahmen sinnlos seien. Wir gewinnen dadurch Zeit. Doch um welchen Preis? Die Frage muss gestellt werden, mit welchem Preis wir ein scheinbares Überleben von Menschen erkaufen.

Diese Frage wird jedoch wie so viele andere Fragen wahrscheinlich erst im Nachgang beantwortet werden können.

Jedoch muss uns klar sein, dass wir die Pandemie damit nicht verhindern, sondern nur verzögern, in die Zukunft verschieben. Das Aufheben von Maßnahmen wird auch wieder zu einem mehr an Infektion führen. Wollen wir die Maßnahmen über einen Zeitraum aufrecht erhalten bis ein Impfstoff gefunden wurde? Dann kann dies ein sehr langer Zeitraum werden.

Direktor Prof. Dr. Ansgar Lohse (60) vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) hat sich dafür ausgesprochen, mehr Ansteckungen zuzulassen – in Kitas und Schulen. „Sowohl Kinder als auch die allermeisten von ihren jungen Eltern gehören nicht zur Risikogruppe. Je schneller diese Gruppe eine Infektion durchmacht, umso besser“, meint er.

Einen Impfstoff wird es vor wohl vor 2021 realistisch nicht geben. Ohne eine Impfung kann die Ausbreitung des Virus nur gänzlich gebremst werden, wenn eine ausreichende Zahl von Menschen eine Immunität entwickelt hat.

„Die Epidemie wird jedes Mal neu aufflammen, wenn wir die Maßnahmen lockern. Wir müssen zulassen, dass sich diejenigen, für die das Virus am ungefährlichsten ist, zuerst durch eine Ansteckung immunisieren“, erklärt Professor Lohse.

Für eine Herdenimmunität mit einer 60-70%igen Durchseuchung sind nach seiner Einschätzung in einer On-Off-Strategie die Maßnahmen ein Jahr lang für insgesamt zwei Drittel der Zeit aufrechtzuerhalten. Kann dies unser Ziel sein? Und das gegebenenfalls jährlich, wenn eine Mutation wieder eine schwere Grippewelle auszulösen droht?

2. Das Phänomen Angst und Verunsicherung rund um das Coronavirus

„Nicht die Dinge selbst, sondern ihre Urteile und Meinungen von den Dingen beunruhigen die Menschen.“ sagte schon Epiktet (?).

Die Verunsicherung stellt aus postmaterieller Sicht anscheinend ein grundlegendes menschliches Bedürfnis da. Dabei handelt es sich bei der daraus resultierenden Angst erst einmal um eine nicht-pathologische Reaktion auf ein außergewöhnliches Ereignis. Diese kann durch folgende Umstände ausgelöst werden:

- Angst krank zu werden oder zu versterben
- Sorgen um den Lebensunterhalt
- Hilflosigkeit und Depression bei der Isolation
- Misstrauen und Ärger
- Stigmatisierung und Angst vor Infizierten und Gesundheitsberufen
- Verbale und körperliche Bedrohung von Helfern und Ordnungskräften

- Ängste und Verdrängung verstärken sich gegenseitig
- Mangelnde oder falsche Informationen

Die Menschen bekommen vor allem Angst, weil sie einer anscheinend neuen, großen und unbeherrschbaren Gefahr gegenüberstehen. Diese Gefahr ist jedoch nicht neu, sondern wird uns nur in dieser aktuellen Situation bewusst gemacht und damit auch aktiv bewusst. Und die Angst ist natürlich größer, da es sich um eine nicht bekannte Gefahr handelt. Es geht darum, wie das Virus, seine Auswirkungen, die daraufhin erhobenen Zahlen und die Auswirkungen der Maßnahmen eingeordnet werden, in welchen Vergleich und Zusammenhang sie gesetzt werden. Also letztendlich der Rahmen, in dem wir dies alles betrachten.

Die rationale Einordnung der „Fakten“ geschieht in einer Hirnregion, die recht jung ist, unserer Großhirnrinde und hier speziell im Frontalhirn. Unsere Gefühle entstehen jedoch in einem wesentlich älteren Teil des Gehirns, dem sogenannten Hirnstamm.

Bei Auftreten einer Gefahr, wie z.B. die des Corona-Virus, kann es passieren, dass die rationale Aufarbeitung der Fakten und auch eine richtige Einordnung der Geschehnisse nicht hilfreich ist. Die Einsicht, dass wir aufgrund der sehr geringen Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung oder eines Versterbens nicht betroffen sind, hat keine Beruhigung und Entspannung zu Folge. Instinktiv oder auch nachfolgend intuitiv reagieren wir mit Angriff, Flucht oder Schockstarre. Es geht um das Überleben. Und hier ist ein Abwägen von Fakten ein unnötiger Zeitfresser. Vielleicht sind manche Entscheidungen unter diesem Einfluss gefallen.

Insgesamt zeigt sich aufgrund der Verunsicherung bei den Menschen ein erhöhtes Stressniveau, was gleichzeitig negative Auswirkungen auf die körpereigene Infektabwehr, das Immunsystem hat.

3. Soziale Isolation von gefährdeten Gruppen

Der schon oben zitierte Professor Lohse befürchtet, dass der gesellschaftliche „Shut- resp. Lock-down“ schwere medizinische und soziale Konsequenzen haben wird. „Die Betreuung von psychisch Kranken ist schwieriger geworden, die Familiensituation in engen Räumen birgt extremes Konfliktpotenzial und eine Wirtschaftskrise wirkt sich direkt auf die Sterblichkeit aus. Je länger die Maßnahmen andauern, umso mehr“, sagt er. „Viele Menschen werden leiden und sterben, weil andere Krankenhausbetten reduziert werden, weil soziale und ärztliche Dienste nicht mehr funktionieren, weil Menschen vereinsamt und andere zusammengepfercht leben müssen, weil Karrieren und Existenzen gefährdet werden.“

Dies mag auf dem ersten Blick ein wenig überzogen sein, doch in diesem Satz sind viele Risiken und Nebenwirkungen der getroffenen Maßnahmen enthalten. Psychisch erkrankte Menschen werden durch diese Maßnahmen getroffen und die Krankheit selbst kann sich verschlechtern, wahrscheinlich werden auch die Versorgungsmöglichkeiten dieses Patientenkontingents auf den verschiedensten Ebenen eingeschränkt. Erste suizidale Ereignisse werden direkt mit den Geschehnissen rund um das Coronavirus in Verbindung gebracht, weitere werden dazu kommen.

Ältere Menschen sind eh eine Risikogruppe für die soziale Isolation, insbesondere beim Vorliegen von kognitiven Defiziten und Demenz. Sie leiden verstärkt an Angst, unter Ärger und Stress. Aggression und Agitation sind möglich bis hin zu deliranten Zuständen und einem Rückzug in das Innere. Die Isolation dieser Gruppe wird durch die Maßnahmen verstärkt, wie auch die medizinische Versorgung dieses Patientenklintel erschwert.

Eine weitere Gruppe, die stark betroffen ist, sind die Obdachlosen. Hilfsangebote stehen aktuell kaum zu Verfügung. Insbesondere ist jedoch auch hier die medizinische Versorgung schwierig. Neben der Tatsache, dass es an Schutzausrüstungen und Personal mangelt, fehlt aufgrund des nicht vorhandenen Krankenversicherungsschutzes auch der Zugang zur Regelversorgung. Besonders verletzlich macht diese Menschengruppe ebenso ihre Vorerkrankungen, der oftmals reduzierte Ernährungszustand mit dem ein reduzierter Immunitätszustand einhergeht und die herab gesetzten Hygienemöglichkeiten.

Zu weiteren gefährdeten Gruppen gehören Studierende, Alleinerziehende, Strafverfolgte und Strafgefangene, Ausländer/ Migranten sowie chronische Kranke und Behinderte und Arbeitslose.

4. Soziale Isolation des „Normalbürgers“

Die Beschränkung sozialer Kontakte ist nicht nur für gefährdete Gruppen eine besondere Herausforderung, sondern auch für die Bürger, die diese Situation bisher so nicht kannten. Von einer riesigen **Bevölkerungsintervention** spricht Hajo Zeeb, Professor für Epidemiologie an der Universität Bremen und Forscher am Leibniz-Institut. Ich sage, es handelt sich um einen riesigen Feldversuch, der wahrscheinlich nicht einmal richtig aufgearbeitet und genutzt werden kann, da eine systematische wissenschaftliche Begleitung von Anfang an fehlt. Und doch können daraus wesentliche Erkenntnisse gewonnen werden. Sowohl im sozioökonomischen vor allem jedoch im soziologischen, medizinischen und massenpsychologischen Bereich.

Phänomene wie Einsamkeit, Langeweile und Frustration werden durch die Isolation erlebbar und sind zu bewältigen, auszuhalten und neue Herausforderungen und Lernerfahrungen treten ein. Diese können positiv genutzt werden, einige werden jedoch auch damit überfordert sein. Hieraus ergibt sich ein Potential für Aggressionen sowie ein hochgradiges Potential der Überforderung, dem viele mit Alkohol, Schlaf-, Schmerz- und Beruhigungsmitteln begegnen. Dies gilt insbesondere für Menschen, die diesen „Lösungsmechanismus“ kennen und gewohnt sind.

Wenn irgendeine **Art von Mangelsituation** sich zeigen und eintreten sollte, birgt dies ein Konfliktpotential, in Form einer Konkurrenz um die entsprechende Ressource. Sobald die Gesellschaft aus dem Modus der Schockstarre erwacht, der „blinde“ Gehorsam kritischerem Denken weicht und solche Mangelsituationen wichtiger Ressourcen eintritt, dann kann die bisher zu spürende Solidarität auch bröckeln, sogar ein jähes Ende finden. Dann wird die Atmosphäre aus einem unterschweligen Stresszustand in eine offene Aggression verwandelt, die sich dann an Kleinigkeiten entzünden kann.

Aktuell tritt dies in manchen Familien schon ein, die es nicht gewohnt sind, so lange Zeit in einem doch recht begrenzten Raum aufeinander zu „hocken“. Und dies gilt natürlich insbesondere für Familien, Lebensgemeinschaften, Lebensformen in denen Konfliktlösung durch Aggression bis hin zur Gewalt üblich waren. Die gewohnten Ausweichmöglichkeiten fehlen, die Einengung wird von Tag zu Tag spürbarer, tägliche Routinen haben sich bis hin zur Auflösung verändert. Unter Umständen gibt es zudem eine reduzierte soziale Kontrolle, die bisher „Schlimmeres“ verhindert hat.

Dies alles kann zu Ausbrüchen häuslicher Gewalt führen, die bisher in dem Umfang nicht bekannt waren. Frauenhäusern, psychosoziale Telefonberatungen und andere Einrichtungen bezeugen dies aktuell schon.

Insgesamt kann sich ein Gefühl der Ohnmacht, der **Hilflosigkeit und Depression** bei der Isolation einstellen, dass für vorbelastete Personen zu einer Verschlimmerung psychischer Erkrankungen führen kann.

Somit habe ich aufgezeigt, wie stark auch der sog. „Normalbürger“ durch die Maßnahmen der Allgemeinverfügungen, „Ausgangsbeschränkungen“ und der „soziale Isolation“ betroffen ist und werden kann.

5. Auswirkungen der Ausgangsbeschränkungen auf die Gesundheit

In den vorhergehenden Kapiteln habe ich schon einige Auswirkungen, insbesondere auf den psychischen Aspekt der Gesundheit angerissen. Die Zusammenhänge sind jedoch wesentlich größer und komplexer, was ich in an einigen ausgewählten Punkten vertiefen möchte.

1. Die **Häusliche Isolation** verlangsamt zwar die Ausbreitung in der Gesamtbevölkerung, was schon aus Sicht der Immunisierung einer Population eher ungünstig ist, auf der anderen Seite das Gesundheitswesen zu einem Teil vor Überlastung schützt. Sie verstärkt aber die **Infektion von Angehörigen**. Mittlerweile zeigt sich sehr stark, dass die Einrichtungen des Gesundheitswesens, insbesondere die Kliniken im hohem Maß zur Weiterverbreitung des Virus beitragen, welches aus infektiologischer Sicht auch gar nicht anders zu erwarten war.
2. Das **Immunsystem** selber wird durch den latent vorhandenen bis zur deutlichen Belastung reichenden Stress, durch die vorhandene Angst, eintretende Depressionen oder Aggressionen stark belastet, was insbesondere die recht neue Wissenschaftsrichtung der Psychoneuroimmunologie zeigt.
3. Der in der Bevölkerung seit Jahren vorhandene Mangel an Vit. D wird sich verstärken, da die Menschen trotz der Erlaubnis ins Freie zu gehen, verunsichert sind. Dies führt dazu, dass wenige das sonnigen Wetter nutzen, das gerade der natürliche „Auffüller“ der Vit. D Speicher ist. Bezüglich einer gesunden Ernährung könnte sich eher ein größeres Bewusstsein eingestellt haben, da doch viel „Fast Food“ Möglichkeiten entfallen und das Angebot an frischen Lebensmitteln noch ausreichend vorhanden ist.

4. Die **psychischen Folgen** wie Angststörungen, Depressionen, Schlafstörungen, etc. sind in den vorhergehenden Kapiteln schon angeklungen. Diese reichen von der leichten Störung, der leichten Episode bis hin zur schweren Störung oder auch zum Suizid.
5. Die Versorgung der Bevölkerung, die nicht durch das Corona-Virus erkranken, sondern andere Erkrankungen aufweisen, wird sich eingeschränkt darstellen. Dies liegt einmal an den veränderten Kapazitäten, jedoch auch an der Angst der Menschen in die Praxen und Krankenhäuser zu gehen, unter anderem aus Angst vor der Infektion mit Corona. Manche halten jetzt mehr aus als gut ist. Das einzige Positive, das ich hier sehe ist, dass all die leichten Befindlichkeitsstörungen, die ansonsten die Notaufnahmen und Bereitschaftspraxen überfüllt haben, im Augenblick zu Hause bleiben.

Insgesamt besteht bei allen der oben genannten Punkte die Gefahr, dass eine erhöhte Erkrankungsrate mit einer erhöhten Sterblichkeit daraus folgt.

5. Weitere Auswirkungen der Ausgangsbeschränkungen

Nicht nur auf die Gesundheit haben die Ausgangsbeschränkungen und weitere Maßnahme rund um die Corona Krise Auswirkungen, sondern auch auf den sozioökonomischen und politischen Bereich. Diese Auswirkungen werden uns gegebenenfalls noch viel länger als die „medizinische“ Krise rund um das Coronavirus begleiten.

1. Eine Auswirkung der durch die Maßnahmen ausgelösten Rezession kann sein, dass weltweit ein großer Teil von Menschen in die absolute Armut abrutschen wird, wodurch viele darauf folgend durch Hunger bedroht sind. Gerade auch in Deutschland können viele Menschen, die sich schon vor der Corona Krise in einer prekären Situation befunden haben, trotz staatlicher Hilfen in eine existenzbedrohende Situation abrutschen. Auch dies kann dazu führen, dass viele Menschen sterben werden.
2. Aktuell ergeben sich zudem einschneidende gesellschaftspolitische Veränderungen. Verfassungsrechtlich garantierte Grundrechte werden durch die Verordnungen und Gesetzgebung angetastet. Ethische, normative und demokratische Grundsätze werden berührt.

Das Wiedererstarken autoritärer Strukturen und Gedanken zeigt nicht nur Parallelen in der Geschichte sondern ist die Leitlinie gegenwärtiger Politik und dies nicht nur im Ausland. Es ist zu hoffen, das unsere Demokratie belastbar genug ist, um diese Tendenz wieder umzukehren. Auf Grundlage des Infektionsschutzgesetzes wurde die parlamentarische Kontrolle ausgehebelt was auf meiner Sicht verfassungswidrig ist und durch das Infektionsschutzgesetz nicht abgedeckt wird.

3. Neben den politischen Veränderungen zeigen sich auch sozial ungleiche Entwicklungen. Denn weder trifft das Virus alle gleich noch die Maßnahmen zur Eindämmung des Virus. Somit ergibt sich eine Selektierung in Bezug auf die unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen und schichten. Ich fühle mich an einen reinen Sozialdarwinismus erinnert. Diese Entwicklung wirklich wirkliches Konfliktpotenzial in sich und Bedarf einer besonderen Beobachtung und Gegenregulation.

6. Die positiven Aspekte der Beschränkungen

Nur die Risiken und Nebenwirkungen der negativen Beurteilung aufzuzeigen, das ist unausgewogen, denn es gibt sie natürlich auch, die positiven Nebenwirkungen der getroffenen Maßnahmen und dem auf das Virus gerichteten Fokus aller Menschen.

Auch hier erhebe ich keinen Anspruch auf Vollständigkeit sondern greife einige Aspekte heraus.

1. Wir werden feststellen, dass der „soziale“ Verzicht, dem wir unterworfen wurden und dem wir uns auch unterworfen haben, selten zur totalen Vereinsamung geführt hat. Vor allem auch der freiwillige Verzicht auf soziale Medien kann eine neue Bewusstheit hervorgerufen haben. In einigen Fällen hat sich genau das Gegenteil eingestellt und Menschen sind wieder in Kontakt getreten, die sich dies vorher kaum vorstellen konnten, da ja „keine Zeit“ da war.

Nach dem die erste Schockstarre überwunden war stellten viele Menschen vielleicht sogar erleichtert fest, dass das „Höher, Schneller, Weiter“, das ihr Leben in den letzten Jahren zunehmend bestimmt hat, nicht die einzige Möglichkeit zu leben ist.

Sie machen die Erfahrung, dass das „Multitasken“, ein Mythos der globalisierten, komplexen und vernetzten „Multikommunikationswelt“, dass das viele Rennen, plötzlich eine Entschleunigung erfährt. Das es sogar in einigen Teilen zum Erliegen kommt, gestoppt wird. Schon Goethe war sich in seiner Zeit dieser zunehmenden Ungeduld bewußt und in Anlehnung an seinem „Faust“ wurde dies als veloziferisches Element bezeichnet. Das Gegenmittel, die Geduld und Entschleunigung wird erlebbar, spürbar und ergreift uns, zwingt uns zum Nachdenken und zur Selbstreflexion.

Verzicht ist nicht gleichbedeutend mit Verlust, sondern kann sogar Gewinn bedeuten. Möglichkeiten und Räume öffnen sich, die vorher nicht denkbar gewesen sind. Jeder, der schon einmal bewusst gefastet hat, entweder auf das übliche Essen, auf soziale Kontakt und Medien oder auf ganz andere Dinge verzichtet hat, der kennt das Phänomen. Das Phänomen, dass die Dinge, auf die ich verzichte, plötzlich mit einer anderen Intensität und Qualität, einer anderen Wirklichkeit wahrgenommen werden. Und somit kann auch die zwangsweise oftmals entstandene körperliche Distanz eine Nähe anderer Qualität erzeugen, da verborgene, unsichtbar gewordene und in Vergessenheit geratene Kontakt wieder aufgetaucht sind. Sich der ein oder andere Konflikt sogar in das Gegenteil verkehrt hat.

2. Im „digitalen“ Bereich wird sich aus meiner Sicht Spreu vom Weizen trennen. Was meine ich damit? Nachdem uns von einigen „Experten“ ja versprochen wurde, dass die „Digitalisierung“ und die „künstliche“ Intelligenz, Sammelbegriffe für vielfältige Methoden, Instrumente und Anwendungen, alle unsere Probleme lösen werden, wird sich zeigen, wo sie Lösungen bereithalten und wo auch nicht. Es wird sich herausstellen, wo „künstliche“ Intelligenz hilfreich ist, wo jedoch eher „menschliche“ Intelligenz die Lösung ist.

Wir sind gerade bass erstaunt, wie schnell und problemlos die ein oder andere Technik des „Digitalen“ in die Praxis eingezogen ist und sich bewährt hat. Auch hier ist das Virus Katalysator für menschliche und technische Entwicklung.

3. Und auch die Methoden des „New Work“, speziell das Home Office, gegen das sich viele Unternehmer und auch Mitarbeiter gewehrt haben, wird gerade einem Lackmustest, einem Realitäts-test unterzogen. Besser wäre dieser gar nicht zu planen gewesen, wahrscheinlich geplant nie möglich gewesen. Tele- und Videokonferenzen ersetzen den Flieger, was zu einer unvorstellbaren Öko-Bilanz beiträgt, die Luft, das Klima scheint in ungeahnte neue Dimensionen vorzustoßen. Und auch ökonomisch, abgesehen vielleicht von den Fluglinien und andere Branchen, erweist das Ganze auch noch produktiv und effizient.
4. Auch in der Bildung unterliegen die digitalen Techniken, das „E-Learning“ einem breitgefächerten Versuch. Schüler und Lehrer erleben was geht und was auch nicht geht, lernen selber viel dazu. Danach wird sich das Thema „Digitalisierung“ noch einmal unter einem ganz anderen Aspekt diskutieren lassen und die „Schule der Zukunft“ wird in einem neuem Gedankenraum gedacht, unendliche Weiten tun sich auf und es gilt sie nun zu gestalten. Und dabei sind Improvisieren und Jonglieren zwei grundlegende Fähigkeiten, die auf allen Ebenen hilfreich sind. Und doch werden wir auch feststellen, dass einigen die Teilnahme an der „schönen neuen digitalen Welt“ nicht möglich ist, da es an technischen Voraussetzungen, wie ein fehlendes oder belastbares Netz oder nicht ausreichend vorhandenen Endgeräten, fehlt.
5. Das neue höchste Freizeitgut der Menschen kann der Spaziergang und das Buch werden. Viele verzichten auf das Fernsehen und auch junge Menschen greifen wieder zum Buch, lesen. Der Spaziergang, und das nicht nur an Ostern, hat einen Stellenwert bekommen, den nur genau durch diese Maßnahmen ausgelöst werden konnte. Keine noch wie geartete Gesundheitspräventionskampagne hätte das vermocht.
6. Und vielleicht erfolgt eine „Umwertung der Werte“. Was meine ich damit? Wir stellen auf den Prüfstand, welche Werte uns in dieser Gesellschaft wichtig sind. Wir schauen auf welchem Weg wir gerade unterwegs sind. Wir als einzelner Mensch, wir in unserem Unternehmen und wir als Gesellschaft. Ob uns das Wirtschafts- und Gesellschaftssystem in unserer Potentialentfaltung weiter bringt, ob die Transformation wie und wie schnell gestaltbar ist. Ob unser politisches System einer andersartigen Weiterentwicklung bedarf. Denn auch wenn die Mehrheit das anders sehen mag, unser Krisenmanagement ist konservativ, traditionell und wenig innovativ gewesen. Doch vielleicht mußte sich auch genau dies zeigen, dass auch unser Krisenmanagement eines des alten, sich überholenden Systems ist. Die Befürchtung besteht, dass wir, nach Überwindung des ersten Schreckens, wieder zur „Normalität“ zurück kehren und uns auch noch für diese Überwindung der Krise mit diesem Management zu feiern.

Wir werden Werte, Phänomene, wie Nähe und Distanz, Autonomie und Verbundenheit, Freiheit und Abhängigkeit, Öffnung und Schließung in ihrer Balance und Wertung überprüfen, diskutieren, neu definieren – Antworten werden auf die Herausforderungen der sog. VUCA- Welt möglich.

Dadurch kann die Komplexität noch einmal steigen, jedoch auch gleichzeitig Stabilität entstehen. Dieser Wandel, diese Transformation der Gesellschaft kann ein evolutionärer Prozess hin zu einer integralen Gesellschaftsform sein, doch letztendlich ist das Ergebnis der Wandlung offen. Es wird einiges vom Alten sterben müssen, damit Neues entsteht und sich als überlebensfähig

erweist. Zukunftsfähig wird das sein, was die Mehrdeutigkeit zulässt, erträgt und akzeptiert. Und dieser Prozess ist durch uns gestaltbar, er braucht Orientierung. Und dies sind die Anforderungen an das Führen von morgen, dadurch werden sich erfolgreiche „Führer“ auszeichnen.

„Die Krise rund um das Coronavirus kann dazu führen, dass wir unsere Art zu leben auf den Prüfstand stellen und gemäß unserer Natur dem Leben anpassen, gemäß unserer Existenz als vernunftbegabtes, rationales wie auch emotionales, intuitives Wesen, als Teil der Natur inmitten aller anderen existierenden Lebensformen“

Krisen wirken vor allem dadurch, dass sie **Altes auflösen und Raum für Neues schaffen**. Dieser Einschnitt in unsere Normalität kann uns in die Ruhe zur Besinnung bringen, uns die Einsicht der Stoa bringen, dass wir als Teil der Natur betrachtendes und tätiges Wesen in dieser Welt sind. Eine ganzheitliche Sicht auf Welt, Mensch und uns selbst. Die Akzeptanz, dass wir nicht alles kontrollieren, planen und steuern können, dass wir kein „Homo Deus“ sind, kein „Homo faber“. Sondern vielleicht eher im Sinne von Sloterdijk ein „Homo immunologicus“, der in einer sowohl symbiotischen als auch feindlichen Welt lebt, gegenüber deren wir uns verteidigen müssen. Doch Beherrschung und Zerstörung sind ungeeignete Mittel der Verteidigung. Heraus aus dem hektischen Alltagsbetrieb und zur Fokussierung auf das Eigentliche kann ein Weg sein. Das Zweifeln, Hinterfragen, die Abkehr von Glaubenssätzen hin zu einer neuen Weltordnung.

„Das Virus ist genauso wie wir ein Teil der Natur, dieser Welt. Der erkennende Mensch ist alles, der, der sich selbst als das erkennt, was er ist.“

Wenn wir mit neuem **Selbstbewusstsein**, mit neuer Wahrnehmung und Erkenntnis und einer **neuen Beziehungskultur** aus dieser Krise hervorgehen, dann machen wir einen riesigen Schritt in unserer Entwicklung. Das Virus ist Spiegel, es spiegelt uns alles das, was wir bisher getan haben, wo wir stehen, wenn wir uns im Spiegel erkennen können. „Die Gefahren einer „kontaktreichen Beziehungslosigkeit“ und einer rivalisierenden wie konkurrierenden Konsumwelt von selbstbezogenen und rücksichtslosen Individuen, die das Geld zum einzigen Maßstab und Wert erhoben haben“, wie es der Kollege Ellis Huber sehr schön formuliert hat, das zeigt uns der Spiegel.

Letztendlich geht es um eine soziale Matrix, um eine Verortung in einem gesunden Kontinuum, dass durch Transparenz, Verstehbarkeit, Gestaltbarkeit und Sinnhaftigkeit geprägt ist. Es wird um Würde als Haltung gehen, darum, wie ich möchte, dass mit mir umgegangen wird? Wie ich mir anderen Menschen umgehe und wie diese wiederum mit mir umgehen sollen? Also um ein **neues menschliches Miteinander, doch auch um ein ausbalanciertes Miteinander mit der Natur**. Wir werden hoffentlich feststellen dass nicht die künstliche Intelligenz, die „Digitalisierung“ die richtigen Entscheidungen bewirkt haben, sondern die Veränderung unserer sozialen Verhaltensformen und die Einsicht darin, wer wir sind und wie wir „ticken“.

Die intuitiv humane Intelligenz in Verbindung mit dem Verstand hat uns geleitet und Orientierung gegeben. Und wir haben ein mehr an Respekt voreinander gewonnen.

Und um noch einmal auf unseres System und seine Werte zurück zu kommen. Wir brauchen ein ausgewogenes Gleichgewicht **zwischen Zivilgesellschaft, Wirtschaft und Staat. Leben und Wirtschaften im Einklang mit der Natur** kommen hinzu. Den dafür notwendigen Werte-Horizont und die dafür vorhandene Orientierung beschreibt Albert Einstein wie kaum ein anderer: „**So sehe ich für den Menschen die einzige Chance darin, dass er zwei Einsichten endlich praktisch beherzigt: dass sein Schicksal mit dem der Mitmenschen in allen Teilen der Erde unlösbar verbunden ist und dass er zur Natur und diese nicht ihm gehört.**“

6. Ideen zur Prävention der Risiken und Nebenwirkungen

Im letzten Kapitel dieses Artikels möchte ich noch darauf eingehen, was hilfreich sein kann.

Interventionen, die sich nur auf einen Aspekt beziehen werden nicht hilfreich sein, eher sogar manchmal paradoxe Auswirkungen zu Folge haben. Somit werden verschiedene Maßnahmen Teil einer präventiven Strategie sein müssen.

Die bisher getroffenen Maßnahmen der Kontakteinschränkung und der Identifikation von Infizierten, die bei uns in einem „Shutdown“ geführt hat, scheint nur eingeschränkte Wirkung zu haben, wie uns das Beispiel Italien (Shutdown seit 08.03.2020) zeigt. Zu einer abschließenden Bewertung fehlen jedoch die Vergleichszahlen wie die Entwicklung gewesen wäre, wenn keine Maßnahmen getroffen worden wären. Letztendlich sind jedoch keine großen Unterschiede des Verlaufes in Abhängigkeit von den getroffenen Maßnahmen zu erkennen. Wir müssen davon ausgehen, dass der Winter 2020/21 die nächste Welle für uns bereit hält.

Bei der Betrachtung der oben genannten Risiken und Nebenwirkungen braucht es eine ehrliche Abwägung zwischen Nutzen der getroffenen Maßnahmen und deren negativen Auswirkungen. Un die Wahrscheinlichkeit das die „Kollateralschäden“ größer sind als die Auswirkungen des Virus ist nicht gering.

Einige Aspekte möchte ich herausgreifen und betrachten.

1. Vielfach sehen wir das Tragen von Einmalhandschuhen oder das Tragen von Masken. Beides vermittelt eine scheinbare Sicherheit vor der Infektion. Hier zu ist zu sagen, das Handschuhe und zu lange getragene Masken eher ein Infektionsrisiko sind.

Erstens ist zu sagen, dass das Tragen von Handschuhen weder dem Schutz vor der eigenen Ansteckung dient, noch dass es andere Menschen vor der Weitergabe des Virus schützt. Wie schon oben beschrieben ist der Verbreitungsweg des Virus keine Schmierinfektion. Somit ist die Verbreitung das Virus über die Hände oder angefasste Gegenstände zwar grundsätzlich möglich, jedoch eher unwahrscheinlich. Werden die Handschuhe nicht regelmäßig gewechselt führen Sie eher dazu, dass die Handschuhe durchlässig werden und das unter den Handschuhen zunehmend geschwitzt wird, so dass dieser einen guten Boden für Keime bildet.

Auch die Handhabung von Handschuhen beim an und ausziehen will gelernt sein. Neben dem regelmäßigen Wechsel der Handschuh ist es wichtig, die Hände danach zu waschen und zu desinfizieren.

Das Tragen von Mundschutz Masken verhindert, dass Keime aus dem Mund des die Maske Tragenden seine Gegenüber erreichen. Sie schützen nicht vor der Ansteckung durch den anderen. Zu dem müssen auch die Masken regelmäßig gewechselt werden, denn bei Durchfeuchtung der Masken stellen sie eher wieder eine Infektionsquelle dar. Das gleiche gilt für selbst angefertigte Masken. Grundsätzlich ist die Datenlage hierzu dünn und auch teilweise widersprüchlich.

2. Im Gegensatz zu einer Strategie, die den Kontakt von allen innerhalb einer Population einschränkt, scheint eine auf den Schutz bestimmter, gefährdeter Personengruppen ausgerichtete Strategie sinnvoll. Dies sind vor allem Menschen ab einem bestimmten Alter, Menschen unabhängig vom Alter mit relevanten Vorerkrankungen und Menschen die in Einrichtungen unterwegs sind, in denen der Kontakt mit Infizierten hochwahrscheinlich ist. Zudem sind die regionalen Brennpunkte besonders zu berücksichtigen.
3. Auf der politischen Ebene müssen wir uns politischen Ordnung der Bundesrepublik sowie Ihrer gesellschaftlichen und demokratischen Grundlagen vergewissern. Bestehenden Pandemiepläne sind zu überprüfen und anzupassen. Der Rahmen für Verordnungen und Allgemeinverfügungen ist im herkömmlichen Gesetzesgeschehen für zukünftige Ereignisse festzulegen. Die Organisationen und Institutionen, die der Politik und der Gesellschaft wissenschaftliche, geistige und moralische Orientierung geben, sind frühzeitig in die Beurteilung der Lage und Entscheidungsfindung beraten mit einzubeziehen und bedürfen einer Stärkung.
4. Gerade in den jetzigen Zeiten zeigt sich, dass kritisches Denken ein hohes Gut ist. Somit kommt einer aufklärerischen Bildung und dem informellem Lernen ein hoher Wert zu, den es in Zukunft zu fördern gilt. Hierbei ist zu hinterfragen, ob das aktuelle Schulsystem dies leisten kann.
5. Wie wichtig auch aktuell ein qualitativ hochstehender, auf belastbaren Fakten beruhender Journalismus, ist, dies zeigt sich in aller Deutlichkeit.
6. In Zukunft braucht es einer deutlich verbesserten Bildung im Bereich gesundheitlicher Aspekte. Nicht nur das Wissen um bestimmte Erkrankung und ihre Auswirkung sind wichtig, sondern auch die präventiven Maßnahmen, die zu ihrer Verhinderung beitragen. Auch eine Aufklärung bezüglich psychische Auswirkungen sozialer Phänomene sind im Sinne einer Psychoedukation aufzuklären. Neben der schulischen Bildung ist hier auch vor allem die Erwachsenenbildung gefragt.
7. Der Umgang mit der Angst, die ja zunächst einen schützenden Charakter hat, braucht ein professionelles Unterstützungsangebot.

8. Auf allen Ebenen bedarf es stärkerer professioneller Unterstützung. Auch die soziale Unterstützung im Familien- und Freundeskreis bekommt in der aktuellen Krise eine neue Bedeutung. Digitale und telefonische Hotlines brauchen infrastrukturelle, technische und personelle Ausstattung.
9. Gerade in Krisensituationen zeigt sich, wie wichtig Vorbilder sind. Neben der institutionellen Einrichtung von Berater- und Krisenstäben zeigt sich, dass sowohl die Entscheidungsträger wie auch ihre Berater im Krisenmanagement professionell geschult werden müssen.
10. Zur Stärkung des Immunsystems rücken die Pfeiler der Naturheilkunde in den Mittelpunkt der Betrachtung. Wir erleben, wie wichtig körperliche Aktivität vor allem in der freien Natur ist. Hierzu bedarf es zusätzlich einer gesunden Ernährung, einer entsprechenden kognitiven Beschäftigung mit Spielen, Lesen und entsprechenden entspannenden Übungen, um den steigenden Stresslevel zu begegnen. Die Karenz von sozialen Medien kann dies zusätzlich unterstützen. Maximal ein bis zweimal pro Tag sollten Informationen eingeholt werden und diese aus seriösen Quellen.
11. Die Aufrechterhaltung geübter Routinen und Ritualen sind hilfreich, ebenso wie Zielsetzungen für den Tag. Sie vermitteln ein Gefühl von Normalität und helfen die psychische Belastung zu reduzieren. Gelassenheit und Humor sind wesentliche Fähigkeiten, um einen hohen Grad an Resilienz zu erzielen.
12. Als letzten Punkt möchte ich noch kurz auf zu empfehlende Nahrungsmittel eingehen, die Stoffe beinhalten, die das Immunsystem stärken:

Vitamin A/ und Provitamin A: Aal und Lebertran, Rinderleber, Butter, Hühnerei, Süße Kartoffel, Karotten, Grünkohl und Spinat

Vitamin C: Acerola-Kirsche, Sanddorn, Hagebutten, Papaya, Brokkoli, Rosenkohl, Orange, Kiwi

Vitamin D: Lebertran, Hering, Lachs, Hühner Eigelb, Butter

Vitamin E: Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Süße Kartoffel, Haselnüsse, Lachs, Schwarzwurzel

Selen: Fisch, Rinderfilet, Sojabohnen, Weiße Bohnen, Weizen Vollkorn

Zink: Linsen, Gelbe Erbsen, Weizen Vollkorn, Weiße Bohnen, Haferflocken

Zum Abschluss noch eine kurze Zusammenfassung, ein Fazit:

Präventive Strategien sind nachhaltig wirksamer und vernünftiger als Verordnungen und Gesetze. Sie setzen auf die natürliche Fähigkeit des Menschen zur Selbstorganisation. Darauf, den Umgang mit Krankheitserregern, und ich sage damit sehr provokant mit dem lebensgefährlichen Leben, selbst in die Hand zu nehmen und sozial verantwortlich zu handeln. Händewaschen, Mundschutz und Abstand halten helfen gegen jede Art von Viren und Bakterien, gegen Corona und Influenza-Viren.



Als Arzt kann ich nicht heilen, nur heilende Rahmenbedingungen für die Selbstheilungskräfte herstellen und zudem halte es ich mit Sokrates, wenn er sagt, ich weiß, dass ich nicht weiß. Doch ich bin mir ischer, dass Tod, Bakterien und Viren zum Leben gehören. Mir ging es hier um eine kritisch-realistische Einschätzung der Corona Krise mit all ihren Auswirkungen, Risiken und Nebenwirkungen durch eine über den Tellerrand hinausgehende und wenig pathetische Darstellung von Daten und Fakten. Sie ist keineswegs die Wahrheit, sondern mein Blick mit erlerntem kritischem Denken und dem Versuch der Anwendung des „gesunden Menschenverstandes“.

Ich hoffe, Sie hatten den ein oder anderen Aha - Effekt bei der Lektüre. Passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund. „Willkommen im Leben“.

Klaus-Dieter Lübke Naberhaus

Facharzt für Chirurgie, Arzt für Notfallmedizin

In Weiterbildung zur Naturheilkunde

Systemische Hypnotherapie (M.E.G.), Gestalttherapie (G.I.H.)

Zentrum für integrale Medizin, Praxis für ganzheitliche Medizin

Institut für Coaching und Begleitung und Institut für Qualifizierung und Weiterentwicklung

04105 Leipzig

kontakt@integrale-med.de

www.integral-medizin.de