

# COVID-19 AKTUALISIERUNG: So bleiben Sie in einer Zeit der Unsicherheit sicher

**3. September 2020**

Mit fortschreitender COVID-19-Pandemie wird es immer schwieriger, einfach zu Hause zu bleiben, um sicher zu sein. Welche Richtlinien sollten Myelompatienten beachten, wenn einige Schulen wiedereröffnet werden und Interaktionen mit Menschen und an Orten außerhalb Ihrer eigenen [Sicherheitszone](#) so gut wie unvermeidlich werden, wenn sie raus aus dem Haus müssen ?

## Eine private Autofahrt

Vor allem muss man anerkennen, dass alle physische Interaktionen mit Menschen ein gewisses Risiko für eine Exposition und COVID-19-Infektion bergen. Das Ziel ist es, die Risiken so gering wie möglich zu halten. Ein kürzlich veröffentlichter [Artikel](#) der *New York Times* gab viele hilfreiche Tipps für eine sichere Autofahrt.

- **Das Auto tanken**

Da andere Menschen in der Nähe sein können, tragen Sie auf jeden Fall eine Gesichtsmaske. Verwenden Sie vor und nach dem Tanken ein Händedesinfektionsmittel. Obwohl das Risiko einer Übertragung von sogenannten Fomiten oder Oberflächen, die Sie berühren, relativ gering ist, ist es gut, sehr vorsichtig zu sein. All das ist den [Vorsichtsmaßnahmen für den Besuch des Lebensmittelladens sehr ähnlich](#).

- **Ruhige Zeiten für Aktivitäten wählen**

Die Hauptquelle für eine COVID-19-Infektion ist die ausgeatmete Luft von Menschen mit Infektionen, die möglicherweise symptomatisch sind oder nicht. Aufgrund der Belüftung sind alle Aktivitäten im Freien viel sicherer als die Aktivitäten im Innenbereich. Eine aktuelle Beschreibung einer [COVID-19-Super-Spreader-Veranstaltung während einer Busfahrt](#) veranschaulicht die Gefahr einer längeren Exposition wenn die Belüftung schlecht ist. Aber auch eine belebte Außenterrasse kann ein erhöhtes Risiko darstellen. Die Abholung oder Lieferung von Essen ist eine hervorragende Option, um die

Anzahl der Kontakte zu reduzieren. ["Virtuelle Restaurants"](#) tauchen überall auf und bieten exzellentes, qualitativ hochwertiges Essen.

- **In einem Hotel übernachten**

Das kann in Betracht kommen, wenn strenge Vorsichtsmaßnahmen eingehalten werden. Die zentrale Frage ist: "Wie lange war der Raum unbesetzt?" Wenn die Antwort drei Tage ist, sollte das Zimmer COVID-19-frei sein. Es ist wichtig, wenn möglich, in ruhigen Zeiten ein- und auszuchecken. Vermeiden Sie Restaurants und Bars im Innenbereich sowie enge Räume.

Eine Reise kann gemacht werden, aber vorausschauendes Planen und Denken sind unerlässlich!

## Ihr Immunsystem verstehen

- **Interferon**

In einem kürzlich erschienenen [Artikel](#) der *Washington Post* wird hervorgehoben, wie eine COVID-19-Infektion das körpereigene Immunsystem schwächt. Das COVID-19-Virus stoppt die Produktion von Interferon (Interferon vom Typ-1, ein natürliches Protein), das normalerweise das Virus bekämpft. Das bedeutet, dass sich das Virus weiter entwickelt und andere Teile des Immunsystems aktiviert, in einigen Fällen ernsthaft überstimuliert und zu schädlichen Entzündungen beispielsweise in der Lunge führt. Mehrere Forschungsgruppen prüfen derzeit die Behandlung mit Interferon, um diesen gefährlichen Kreislauf zu durchbrechen und die Virusreplikation zu kontrollieren. Wie bei so vielen Dingen ist das Timing alles, und die beste Wirkung wird wahrscheinlich früh in der Infektion erzielt werden. Also bleiben Sie dran. Um das Ausmaß des erzielbaren Nutzens zu veranschaulichen, werden relativ bald spannende Daten erwartet.

- **COVID-19- und Myelombehandlungen**

Für Myelompatienten war es erstaunlich festzustellen, dass viele Myelombehandlungen, anstatt die Immunität gegen COVID-19 zu reduzieren, tatsächlich hilfreich sein können, um das Virus zu eliminieren.

Eine neue [Analyse](#) in JAMA zeigt, dass die Behandlung mit Dexamethason tatsächlich die Ergebnisse der COVID-19-Patienten verbessert. Die oben erwähnte Interferon-Behandlung wurde auch mehrere Jahre lang zur Behandlung des Myeloms eingesetzt. Als die Möglichkeiten für eine Myelomtherapie sehr begrenzt waren, hatte ich viele Patienten, die mehrere

Jahre unter Interferonbehandlung in Remission blieben. Das funktionierte am besten bei Patienten mit IgA-Myelom. Selinexor, [das kürzlich für das rezidierte / refraktäre Myelom zugelassen wurde](#), hat ebenso Antiviren-Eigenschaften - in unterschiedlichem Maße - wie IMiDs und Proteasom-Inhibitoren. All diese Ergebnisse bestätigen die Annahme, dass Viren möglicherweise ein Myelom auslösen können.

## COVID-19-Antikörper

- **Sich natürlich entwickelnde Antikörper**

Ein wichtiger Teil der Reaktion des Körpers auf COVID-19 ist die Produktion von Antikörpern, den sogenannten neutralisierenden Antikörpern, die das Virus zerstören können. Eine kürzlich durchgeführte detaillierte [Studie zur natürlichen Entwicklung von COVID-19-Antikörpern](#) wurde im NEJM veröffentlicht. Diese Studie der deCODE-Zentrum für Genetik in Island (der Heimat des vom [IMF unterstützten iStopMM Black Swan-Projekts](#)) war sehr beruhigend, da sie zeigte, dass antivirale Antikörper bei Menschen, die sich von einer COVID-19-Infektion erholt haben, mindestens vier Monate anhielten. Interessanterweise geschahen ungefähr 56 Prozent der positiven Antikörpertests bei Patienten mit bekannter COVID-19-Infektion, die anderen waren aber unbekannt und wurden nicht direkt getestet.

- **Herdenimmunität**

Es gibt viele interessante und wichtige Aspekte dieser Studie. Es wurde geschätzt, dass 0,9 Prozent der Isländer mit COVID-19 infiziert waren und das Risiko eines Todes durch eine Infektion 0,3 Prozent betrug - beide sehr gering (im Vergleich zu anderen Ländern). Das bedeutet, dass Isländer dem Risiko einer zweiten Infektionswelle ausgesetzt sind. Die niedrige Infektionsrate ist jedoch weit besser als die Herdenimmunität. Herdenimmunität wird erreicht, wenn ein großer Teil der Bevölkerung durch eine Infektion gegen eine bestimmte Krankheit immun ist. Ja, mit der Herdenimmunität werden zusätzliche Infektionen in Zukunft geringer sein. Die Zahl der Infektionen und Todesfälle ist jedoch außerordentlich hoch und inakzeptabel. Aus diesem Grund halten die meisten Experten jeden Drang nach Herdenimmunität für wirklich unethisch. Außerdem deutet [das Auftreten einer zweiten COVID-19-Infektion](#) darauf hin, dass das Risiko für anhaltende Infektionen weiterhin besteht.

- **Rekonvaleszenzplasma**

Rekonvaleszenzplasma wurde verwendet, um Antikörper von zuvor Infizierten denjenigen zu verabreichen, die gegen die Krankheit kämpfen.

Probleme bei diesem Ansatz sind die häufig niedrigen und ziemlich variablen Antikörperspiegel im Plasma von Patienten, die sich von COVID-19 erholt haben. Ergebnisse der bisherigen Studien wurden kürzlich veröffentlicht. Obwohl die FDA die [Notfallgenehmigung](#) für die Verwendung von Rekonvaleszenzplasma erteilt hat, kam eine [NIH-Folgeanalyse](#) zu dem entscheidenden Schluss, dass nicht genügend positive Informationen vorliegen, um die Verwendung von Rekonvaleszenzplasma zur Behandlung zu empfehlen. Der Unterschied in den Ergebnissen war nur 3 Prozent und weitere Studien wurden ausdrücklich empfohlen.

## **Aktuelle Sicht auf die Sicherheit**

Obwohl wir jeden Tag mehr über COVID-19 und darüber lernen, wie man sicher bleiben und wie man Infektionen behandeln oder verhindern kann, müssen Myelompatienten vorsichtig und aufmerksam bleiben, um eine Exposition und Infektion zu vermeiden. Das Tragen von Masken ist ein Eckpfeiler der Prävention. Telemedizin (oder E-Mails und Telefonanrufe) ist weiterhin sehr wichtig, um die Anzahl der Kontakte mit Menschen zu verringern, insbesondere wenn die Infektionsrate mehr als 5 Prozent beträgt.

Das ist der Prozentsatz, der als sicherer Grenzwert für die Wiedereröffnung von Schulen verwendet wird. Denken Sie immer daran, dass Menschen ohne Symptome, einschließlich Kinder, infiziert und ansteckend sein können. Außerdem tritt ein Großteil der Neuinfektionen in Haushalten von Familien (und Freunden) auf. Wenn ein Familienmitglied oder Freund mit Menschen Kontakt hat, kann das die Infektionsquelle für die gesamte Gruppe sein.

Bezüglich eines möglichen Impfstoffs, gibt es derzeit in den Medien einen enormen Hype. Der entscheidende Punkt ist, dass es sicher einige Zeit, vielleicht Monate dauern wird, um zu wissen, ob ein Impfstoff sowohl sicher als auch wirksam ist, insbesondere für Patienten mit Myelom. Stellen Sie sich das als etwas vor, das in 2021 helfen wird, aber nicht als etwas, auf das Sie sich früher verlassen können.

## **Geistig gesund und sicher bleiben**

Bitte denken Sie auch daran, weiterhin soziale Kontakte zu knüpfen - wenn auch virtuell. Der IMF unterstützt jetzt über 90 Myelom-Selbsthilfegruppen um sie über virtuelle [Selbsthilfegruppentreffen](#) mit Gastrednern und anderen

Programmelementen nach Bedarf zu verbinden. Bitte wenden Sie sich an den IMF, um die Hilfe zu erhalten, die Sie benötigen, auch wenn Sie vor dem Ende des Sommers eine große Filmleinwand suchen, um Filme im Hinterhof anzusehen oder um einen virtuellen Grillabend, einen gemeinsamen Kochkurs oder eine Feier mit Freunden zu veranstalten.

Bitte bleiben Sie sicher!