

# In der Zeit von COVID-19 gesund bleiben

22. April 2021

Für Myelompatienten ist es eine zusätzliche Herausforderung, gesund zu bleiben, da sie sich darauf konzentrieren, auf Behandlungen anzusprechen und Remissionen aufrechtzuerhalten. Die zusätzliche Belastung durch COVID-19-Unsicherheiten ist manchmal überwältigend. Um Resilienz aufzubauen, ist es hilfreich, einen Schritt zurückzutreten und insbesondere am [Tag der Erde](#) über die Gesundheit des Planeten Erde und aller und aller hier lebenden Menschen nachzudenken.

## Gesundes Essen

Am Tag der Erde erinnern wir uns an die Macht der biologischen Vielfalt und an die harte Arbeit, die erforderlich ist, um das fragile Gleichgewicht in unserer Umwelt aufrechtzuerhalten.

- **RICHTIGES LEBENSMITTEL:** Gesundheit beginnt mit dem Essen, das wir essen. In einer kürzlich erschienenen Folge der Fernsehnachrichtensendung "[60 Minutes](#)" wurde betont, dass der Zugang zu dem, was ich als "richtiges Lebensmittel" bezeichne – [frisches Obst und Gemüse sowie unverarbeitete Produkte aller Art](#) – ein großer Vorteil für die Erreichung aller Aspekte eines gesunden Lebens ist. Ohne diesen Zugang geraten verarmte Menschen, die in Lebensmittelwüsten leben, auf einen Weg zu drastisch schlechteren Gesundheitsergebnissen. Es war wunderbar zu sehen, wie sich ein [neues Lebensmittelgeschäft auf die Menschen in South Atlanta, Georgia](#) auswirkt, einem afroamerikanischen Viertel, dem zuvor der Zugang verwehrt war. Das verändert die Dynamik so vieler sozialer Verhaltensweisen und Möglichkeiten.
- **BLAUE ZONEN:** In der Vergangenheit [habe ich über Blaue Zonen geschrieben](#), Regionen der Welt, [in denen Menschen mit größerer Wahrscheinlichkeit über 100 Jahre alt werden](#). Ihre Ernährung enthält immer mediterrane Lebensmittel und keine verarbeiteten Lebensmittel und Getränken, wobei der Schwerpunkt auf lokalen Frischprodukten liegt. (Keine Hamburger oder Diät-Colas.)
- **WIEDER IM RESTAURANT ESSEN:** In dieser Zeit von COVID-19 war es besonders schwierig, sich an gesunde Lebensmittel zu halten. Jetzt, da viele Restaurants wieder für Mahlzeiten im Freien geöffnet haben, ist es möglich, an

Orten, an denen die meisten Gäste geimpft sind, draußen zu essen und gesundes Essen zu bestellen, und Masken und soziale Distanzierung werden respektiert (oder Sie können das Essen nach Hause bestellen oder abholen, wenn Sie noch Bedenken haben). Aber noch besser, wenn Sie Zeit und Lust haben, ist es, das Essen in Ihrer eigenen Küche zuzubereiten. Ich habe bereits über Bücher wie das Kochbuch "[Ikaria](#)" von Diane Kochilas geschrieben, das viele gesunde Rezepte für Gemüse-, Fisch- und Hähnchengerichte enthält. Ein fantastischer Neuzugang in dieser Art von Büchern ist "[The Food of Oaxaca](#)" (Mexikos kulinarische Hauptstadt) von Alejandro Ruiz, der wirklich gesunde Optionen mit unglaublichen Aromen kombiniert. Wenn Sie wirklich verstehen möchten, wie lecker und schmackhaft gesundes Essen sein kann, ist "[Delicious](#)", ein neues Buch von Rob Dunn und Monica Sanchez, eine Tour de Force, um zu erklären, wie wichtig es ist, sich wieder mit echten Aromen und Geschmäckern des Planeten Erde zu verbinden.

## Die Auswirkungen der Impfung

Die Impfung ist entscheidend für den Wiedereintritt in die Gesellschaft. Jetzt ist es möglich, dass die meisten Patienten mit MGUS, SMM oder aktivem Myelom geimpft werden. Die weit verbreiteten Pfizer- oder Moderna-Impfstoffe werden nach Möglichkeit bevorzugt empfohlen.

- **NEUER BERICHT DOKUMENTIERT ANTIKÖRPER-ANTWORTEN AUF COVID-19-IMPFUNGEN:** Dr. Evangelos Terpos und seine Kollegen von der Universität Athen, Griechenland, [fassten die Antikörperantworten bei älteren Patienten \(Durchschnittsalter 83 Jahre\) mit schwelendem oder aktivem Myelom zusammen](#). Die Antikörperspiegel wurden 22 Tage nach der ersten Dosis des Pfizer-Impfstoffs überprüft. Offensichtlich werden zwei Dosen für eine vollständige Impfung empfohlen, daher wurden in dieser Studie nur die frühen Reaktionen nach der ersten Dosis bewertet. Die aktiven (inhibierenden) Antikörperspiegel betragen 20,6 Prozent für Myelompatienten gegenüber 32,5 Prozent für normale Kontrollen insgesamt. Also insgesamt definitiv niedriger.

Bei genauerer Betrachtung eines Antikörperspiegels von 30 Prozent, einem Ziel für Tag 22, sieht man, dass dieses Ergebnis bei 25 Prozent der Myelompatienten im Vergleich zu 54,8 Prozent der Kontrollen erreicht wurde. Wieder niedriger. Bei nur 4 der 48 Patienten in dieser Studie traten sehr gute Antikörperspiegel von über 50 Prozent auf. Diese Patienten befanden sich zu diesem Zeitpunkt in Remission und erhielten keine Therapie. Somit reduzierte eine fortlaufende aktive Therapie die erreichten Antikörperspiegel deutlich. Die geringe Anzahl erlaubte keine Unterscheidung zwischen verschiedenen Arten der Anti-Myelom-

Therapie, obwohl alle Patienten, die Daratumumab-haltige Therapien erhielten, besonders niedrige Antikörperspiegel zu haben schienen.

Die niedrigeren Antikörperspiegel sind nicht unerwartet und schienen insbesondere mit niedrigen Spiegeln normaler Immunglobuline (IgG/IgA/IgM), "Immunsuppression" bei Patienten mit sowohl SMM als auch aktivem MM, verbunden zu sein. Bemerkenswerterweise erreichte nur 1 von 11 Patienten mit SMM Antikörperspiegel von über 30 Prozent. Somit trägt die Immunsuppression selbst in dieser Patientengruppe zu suboptimalen Antikörperantworten bei.

Derzeit laufen viel größere Studien, in denen weitere Impfdosen und die tatsächliche Vorbeugung von COVID-19-Infektionen oder das Fehlen schwerwiegender Ergebnisse bei den geimpften Patienten bewertet werden. Die Hoffnung ist natürlich, dass die Impfungen trotz suboptimaler Antikörperantworten hilfreich sein werden, um bessere Ergebnisse zu erzielen.

## **Das Fazit**

Bemühen Sie sich gesund zu bleiben und lassen Sie sich impfen! Neben gesunder Ernährung ist es wichtig, regelmäßig Sport zu treiben (mit Familie und/oder Freunden spazieren zu gehen) und soziale Kontakte über Zoom, Telefon oder in sozial distanzierten Umgebungen im Freien aufrechtzuerhalten. In Kontakt zu bleiben ist der Schlüssel zur Aufrechterhaltung der täglichen geistigen Gesundheit, während wir auf eine Rückkehr zur Normalität warten.