

Gesunder Menschenverstand und Resilienz in Zeiten von Covid

14. Oktober 2021

In den letzten zwei Jahren gab es große Kontroversen um die Fragen "Was sagt uns die Wissenschaft über COVID-19?" und "Was ist wahr, was ist unwahr?" Aber letztendlich gibt uns der Lauf der Zeit die Antworten. Die Intensivstationen sind voll mit Patienten, die nicht gegen COVID-19 geimpft wurden, und nur sehr wenige Menschen liegen in den Intensivstationen, die vollständig geimpft wurden. Das zeigt uns, dass die Nichtimpfung nicht nur für diejenigen auf der Intensivstation ein Problem darstellt, sondern auch für diejenigen, mit denen sie Kontakt hatten, einschließlich der gefährdeten Personen, wie z. B. eines Myelompatienten. Die verzweifelten und überarbeiteten Pflegekräfte wissen das nicht nur, sondern leben diese Realität seit Wochen und Monaten.

Die gute Nachricht: [Laut STAT](#) hat "das Beratungsgremium der Food and Drug Administration am Donnerstag einstimmig dafür gestimmt, die Auffrischungsimpfungen des Moderna-Covid-19-Impfstoffs für Personen ab 65 Jahren, für Personen zwischen 18 und 64 mit Risikofaktoren für schwere Covid-19-Verläufe, und für diejenigen, deren Jobs sie einem hohen Risiko für schwere Komplikationen von Covid-19 aussetzen, wie zum Beispiel Beschäftigte im Gesundheitswesen, zuzulassen."

Wo der gesunde Menschenverstand funktioniert

In Deutschland gibt es strenge Richtlinien, um die Reaktionen auf die COVID-19-Pandemie zu kontrollieren. Wie Alec MacGillis, Kolumnist der New York Times [feststellt](#), ist Deutschland ein Land, in dem "die Maßnahmen zur Eindämmung der COVID-19-Pandemie praktisch sind." Das Tragen von Masken in öffentlichen Verkehrsmitteln (wie Zügen) ist vorgeschrieben und die Menschen halten sich teilweise daran, weil sie in einer sicheren Umgebung im Freien keine Masken tragen müssen. Die Anforderung ist klar, verständlich und machbar. Haben wir vollständige wissenschaftliche Informationen zu allen Situationen, wo Masken wirklich einen Unterschied machen und wo sie nicht benötigt werden? Nein!

Aber eine vernünftige, flexible Leitung führt zur Übereinstimmung und besseren Ergebnissen für alle. Die Gesundheitsbehörden müssen die

Informationen über die sich ändernden Risiken im Zusammenhang mit COVID-19, insbesondere in Bezug auf die Delta-Variante, noch einholen. Bei der Delta-Variante ist beispielsweise die [Luftübertragung das Hauptmerkmal](#). Das Vorhandensein von Viren auf Oberflächen hat weniger Bedeutung.

Somit ist es möglich, noch praxisgerechte Ansätze zum Reinigen und Berühren der Tasten und Oberflächen zu verfolgen, wenn die Gefahr einer neuen Übertragung sehr gering ist. Regeln, die verstanden und akzeptiert werden können, werden unbedingt implementiert.

Eine Auffrischungsimpfung bekommen

Auch hier kann die Rolle von Auffrischungsimpfungen in vielerlei Hinsicht bewertet werden. Für einen Myelompatienten sind die Informationen eindeutig. Viele Myelompatienten zeigen mit den üblichen zwei Dosen von Pfizer- oder Moderna oder den Einzeldosen von J&J schwache Antikörperreaktionen oder haben eine schwache Immunität. Diese niedrigen Werte mit einer zusätzlichen Impfung zu erhöhen, ist im Grunde ein "Kinderspiel".

Die Pfizer-Auffrischungsimpfung ist bereits zugelassen und es ist vielversprechend, dass in Kürze auch die Moderna- und J&J-Auffrischungsimpfungen zugelassen werden. Die Moderna-Auffrischungsimpfung wird höchstwahrscheinlich eine halbe Dosis sein. Das sind gute Nachrichten! Die Rolle des sogenannten Mischens und Anpassens bleibt unklar. Die Einnahme der Pfizer-Auffrischungsimpfung nach der Moderna-Impfung scheint jedoch sicher und wirksam zu sein. Es scheint, dass die Einnahme einer Pfizer- oder Moderna-Auffrischungsimpfung nach einer J&J-Impfung einen besonders hilfreichen Anstieg der Antikörperspiegel bewirken kann.

Sich mental auf die Zukunft vorbereiten

Ein kürzlich erschienener Artikel mit dem Titel "[Was kann die Zukunft für das Coronavirus und uns bringen](#)" diskutiert die möglichen Szenarien in den kommenden Jahren. Es ist am besten, sich auf den Schutz vor COVID-19 vorzubereiten und sich gegen die Infektionen in der Bevölkerung in den kommenden Jahren zu schützen. Impfungen werden zum Normalfall und die sorgfältige Verwendung von Masken wird zur Routine, wie es in Asien seit vielen Jahren der Fall ist. Der weltweite Reiseverkehr wird stark von den endgültigen Impfmustern von Land zu Land und von Region zu Region beeinflusst. Gruppen ungeimpfter Menschen sind bedroht von neuen

Infektionen, wenn Viren in umliegenden Gemeinden und sogar weltweit aufgrund der Reisen auftreten. Die Stärkung der Gesundheitsschutzmaßnahmen wird der Schlüssel sein.

Und das Leben geht weiter

Trotz der Traumata der letzten zwei Jahre geht das Leben weiter. Der IMF hat das Privileg, mit medizinischen Experten, medizinischem Fachpersonal und Patienten auf der ganzen Welt zusammenzuarbeiten. Der Vorteil der Zoom-Welt, in der wir heute leben, ist, dass viele weitere Menschen verbunden und geschult werden können.

Asiatisches Myelom-Netzwerk

Eine sehr aktive Gruppe ist das [Asiatisches Myelom-Netzwerk](#), das sich aus Myelomexperten aus China, Hongkong, Malaysia, Taiwan, Japan, Südkorea, Singapur und Thailand zusammensetzt und vom IMF unterstützt wird. In einer virtuellen Umgebung laufen derzeit die Aktivitäten des AMN Annual Summit 2021. Letzte Woche brachte das erste gemeinsame asiatische Patiententreffen Patienten aus den acht Mitgliedsländern zusammen, um über Ressourcen zu diskutieren und sie auszutauschen und zukünftige, hoffentlich persönliche Treffen zu planen. Robin Tuohy, Vizepräsident des IMF, U.S. Support Groups, stellte die Online-Ressourcen ("Toolbox") vor, die Patienten in den USA zur Verfügung stehen. Dieses Beispiel wurde sehr gut angenommen und wird als Modell in Asien verwendet.

Demnächst steht eine Meisterklasse für die asiatische Arztausbildung an, gefolgt von dem zweitägigen virtuellen Gipfel - nächste Woche - mit einer Reihe von Präsentationen und Arbeitsgruppenaktivitäten ähnlich dem jährlichen Gipfeltreffen der [Internationalen Myelom-Arbeitsgruppe](#), der Anfang dieses Jahres stattfand. Im Endeffekt wird eine umfassende Fortführung dieser Zusammenarbeit von allen Beteiligten sehr geschätzt.

Vernünftig und stark bleiben

Daher ist es in diesen herausfordernden Zeiten wichtig, sich daran zu erinnern, dass die Weisheit des gesunden Menschenverstands nicht ignoriert werden soll und kann der beste Leitfaden sein, um gesund zu bleiben und eine positive Perspektive für die Zukunft zu haben. Wir werden das gemeinsam durchstehen!