

IM GESPRÄCH

Zwei Jahre Corona: Was haben wir gelernt?

Es war der 11. März 2020, als die Weltgesundheitsorganisation (WHO) wegen stark steigender Covid-19-Erkrankungen eine pandemische Lage ausrief. Zwei Jahre schmerzhafter Erfahrungen liegen nun hinter uns. Ein Expertengespräch über die Lehren aus der Pandemie.



Dipl. Biologe Peter Emmrich M. A. ist Facharzt für Allgemeinmedizin mit eigener naturheilkundlich orientierter Praxis in Pforzheim und Präsident des Europäischen Naturheilbundes e. V.



Prof. Dr. med. Harald Matthes ist Facharzt für Innere Medizin und hat eine Stiftungsprofessur für Integrative Medizin an der Charité inne. Er ist ärztlicher Leiter am Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe.



PD. Dr. med. Michael Nehls ist Arzt, habilitierter Molekulargenetiker mit Schwerpunkt Immunologie und Wissenschaftsautor zu Zivilisationskrankheiten.

EINE ZWISCHENBILANZ ZU ZIEHEN, ermöglicht erst, auf das schauen, was wir in Zukunft besser machen können. Deshalb haben wir mit dem Hausarzt Peter Emmrich, dem Klinikleiter Prof. Dr. Harald Matthes und dem Arzt, Molekulargenetiker und Wissenschaftsautor PD Dr. Michael Nehls über ihre Erfahrungen mit Covid-19 gesprochen. Dabei spielte das Immunsystem naturgemäß eine wichtige Rolle.

NATÜRLICH GESUND UND MUNTER: Herr Emmrich, Sie betreiben als Hausarzt eine große Praxis in Pforzheim. Wie haben Sie die beiden vergangenen Jahre erlebt?

Peter Emmrich: Es war ein Auf und Ab. Anfangs wurde uns gesagt, Corona sei etwas sehr Bedrohliches, und wir haben dann ja auch viel Bedrohliches erlebt. Heute können wir diese Pandemie jedoch wesentlich gelassener sehen. Zwar gehen die Infektionszahlen hoch, aber die Intensität, in der sich uns jetzt die Krankheit zeigt, beschränkt sich auf eher leichte Symptome, ähnlich wie bei einem grippalen Infekt. Das beobachte ich in meinem Praxisalltag. In den Zeiten dazwischen war es aber natürlich sehr heftig.

Herr Prof. Matthes, Sie leiten eine große Klinik in Berlin, wie resümieren Sie die letzten Jahre?

Prof. Harald Matthes: Gerade am Anfang der Pandemie haben wir alle sehr viel gelernt. Wir wussten nicht,

wer stark gefährdet ist und wer nicht, kannten weder den Ablauf der Erkrankung noch die verschiedenen Phasen. Mit der Zeit konnten wir aber immer besser abschätzen, in welche Richtung eine Covid-19-Erkrankung geht. Da es in der konventionellen Medizin anfangs keine Medikamente gab, war es eine Pionierphase, wie wir sie selten in der Medizin hatten. Und für die Integrative Medizin war es ein wunderbares Gefühl, mit Arzneimitteln, die die Selbstregulation anregen, unterstützend tätig zu sein.

Herr Nehls, Sie haben sich von Anfang an sehr stark mit internationaler Corona-Forschung beschäftigt. Welche Erkenntnisse ergaben sich daraus?

PD. Dr. Michael Nehls: Es ist ja nicht das erste Coronavirus, das die Menschheit sieht. Wir kennen bereits viele weitere, die seit Jahrzehnten, vielleicht auch schon seit Jahrhunderten immer wieder grippale Infekte auslösen. Das Erstaunliche daran ist, dass dies meist im Winter passiert. Was wir also fragen müssen ist: Warum häufen sich Infektionen mit Coronaviren im Winter? Mit diesem Aspekt habe ich mich in der Folge ausführlich auseinandergesetzt.

Wann haben wir die Pandemie überwunden?

Emmrich: Mit der natürlichen Durchseuchung, der Herdenimmunität, die wir jetzt sicherlich schaffen, endet die Pandemie hoffentlich im Sommer. Die Omikronvariante ist ungefährlicher als die Deltavariante. Während Delta noch stark auf die Lunge ging, agiert Omikron eher im Nasen-Rachen-Bereich. Ich denke, dass sich das Virus auch mit weiteren Mutationen abschwächen wird und dass dann das Ganze im Sande verläuft.

Matthes: Wir haben mehr als 2400 Viren in unserem Mikrobiom, darunter auch Coronaviren. Wir brauchen diese Viren- und Bakteriengemeinschaft, um unser Immunsystem zu trainieren. Deshalb war es völlig unsinnig anzunehmen, wir könnten das Sars-CoV-2-Virus ausrotten – und schon gar nicht durch Impfung, weil es ein Virus ist, das eine große Veränderungsbereitschaft hat. Inzwischen können wir sowohl sehen, dass sich unser Immunsystem immer mehr an das Virus angepasst hat, und auch, dass sich das Virus immer mehr adaptiert. Denn es nützt einem Virus nichts, wenn viele Infi-

zierte sterben. Schließlich kann es nur in lebenden Zellen überleben. Das Immunsystem lernt, auf Virusvarianten adäquat zu reagieren. Das neue Coronavirus Sars-CoV-2 wird heimisch werden und in den nächsten fünf, sechs Jahren zum normalen Virusmikrobiom gehören – also eine Symbiose mit uns eingehen – und damit auch ungefährlich sein.

Nehls: Wenn wir nicht lernen zu akzeptieren, dass immer mal wieder Viren „an uns vorbeischießen“ und in unserem Körper Entzündungen verursachen, werden wir immer wieder mit einer Impfpflicht konfrontiert werden. Setzt man sich aber mit der Frage auseinander, wie man „den Winter zum Sommer macht“, führt dies zu einem Präventions- und Therapiekonzept, das eigentlich für alle Virologen und Endokrinologen offensichtlich sein sollte.

Was verstehen Sie darunter?

Nehls: Der gemeinsame Nenner schwerer Corona-Erkrankungen ist die überschießende Immunantwort. Dabei werden sehr viele Zytokine ausgeschüttet. Das sind Botenstoffe, die einerseits das Immunsystem stark anregen und die Entzündung vorantreiben, es andererseits aber auch herunterregulieren. Liegt hier eine Dysbalance vor, ist das schlimmer als das Virus selbst. Durch die Beobachtung, dass solche Dysbalancen vor allem im Winter stattfinden, hat man schon sehr früh vermutet, dass sie durch einen Mangel an Vitamin D verursacht werden. Bei einem Mangel an Vitamin D habe ich nämlich zwei Probleme: Ich kann das Virus nicht gut eliminieren, bin länger Träger und kann es an mehr Menschen verbreiten. Zudem steigt die Neigung zum Zytokinsturm massiv an. Denn die T-Zellen, die wichtig sind für die Orchestrierung der Immunantwort, brauchen Vitamin D, um richtig zu funktionieren.

Das heißt, die Einnahme von Vitamin D kann einen Zytokinsturm verhindern?

Nehls: Ja, das zeigt eine interessante Studie mit coronapositiven Patienten, die mit einer Lungensymptomatik im Krankenhaus aufgenommen wurden. Es dauerte recht lange, bis der Körper das biologisch inaktive Vitamin D in die für ihn nutzbare Form Calciferol umgewandelt hat. Deshalb bekamen die Patienten >>

Wir müssen lernen, wann ein Symptom ein heilender Prozess ist und wann ein destruktiver.

hochdosiert dieses Vitamin-D-Prohormon. Der Vitamin-D-Spiegel wurde damit sehr rasch in die Höhe getrieben, und der Effekt war dramatisch: Die Wahrscheinlichkeit, dass diese Patienten auf der Intensivstation behandelt werden mussten, war wesentlich geringer, nämlich um Faktor 25, als bei Erkrankten, die das Präparat nicht bekommen hatten. Ich plädiere deshalb dafür, präventiv so hochdosiert Vitamin D einzunehmen, dass man auf ein Niveau kommt, das für unseren Körper natürlich wäre.

Herr Emmrich und Herr Matthes, welche Erfahrung haben Sie dazu in Ihrem Praxisalltag gemacht?

Emmrich: In meiner Praxis habe ich gesehen, dass viele, gerade ältere Menschen äußerst niedrige Vitamin-D-Werte haben. Der Normwert sollte zwischen 100 und 150 Nanomol pro Liter liegen, und wir haben Werte von 17 oder 21 gemessen. Bei einer Unterversorgung haben wir versucht, die Situation rasch durch Vitamin-D-Gaben zu verbessern. Hatten Patienten bereits eine heftige Bronchitis, konnten wir aber besser mit Vitamin A punkten. Damit konnte ich drei, vier Patienten so weit stabilisieren, dass sie nicht beatmet werden mussten. Sie bekamen in Absprache mit den behandelnden Ärzten im Krankenhaus täglich 10 000 bis 20 000 Einheiten. Innerhalb von drei Tagen kam dann die Wende. Mein Credo, das ich immer auch meinen Patienten erzähle: Stärken Sie Ihr Immunsystem.

Matthes: Ich kann zustimmen, dass Vitamin D einen Einfluss auf den Verlauf hat. Ein guter Vitamin-D-Spiegel ist eine gute Vorbeugung. Ist man aber schon mitten in der Infektion drin, habe ich nicht gesehen, dass selbst höchste Vitamin-D-Gaben eine Hyperinflammation verhindern können, bei der sich das Immunsystem vollständig verausgabt. Im Gegenteil, wir hatten durchaus Patienten mit fulminantem Verlauf, obwohl ihr Vitamin-D-Wert hoch war.

Nehls: Das müssen extreme Ausnahmen gewesen sein. Nach meinen Erkenntnissen, die sich aus vielen Studien ergeben, ist ein mangelhafter Vitamin-D-Spiegel für die meisten schweren Covid-19-Verläufe verantwortlich. Wenn wir diesen Zusammenhang nicht erkennen, dann haben wir meines Erachtens aus zwei Jahren Corona nicht gelernt, kausal zu agieren.

Matthes: Ich glaube, dass wir lernen müssen, wann ein Symptom ein heilender Prozess ist und wann ein destruktiver, ein verbrennender. Dabei spielt der Wärmorganismus eine große Rolle. In der ersten Phase, in der sich das Immunsystem aktiviert und gegen das Virus vorgehen will, ist es zum Beispiel günstig, wenn der Organismus warm ist und er natürliches Fieber entwickelt. Das können Kinder und junge Erwachsene viel besser als Achzigjährige. Fiebersenkende Mittel sind in dieser Phase der Erkrankung eher kontraproduktiv. Dann gibt es aber einen Umschlagpunkt, an dem nicht mehr das Virus im Vordergrund steht, sondern das unkontrolliert agierende Immunsystem. Dann müssen wir sehen, dass die Entzündung nicht überhandnimmt. Dabei hat zum Beispiel Colchicin, gewonnen aus der Herbstzeitlose, eine gute Wirkung gezeigt. Das ist ein Hemmstoff der Zellteilung, der in der Umkippphase das Hyperinflammationssyndrom verhindern kann.

Ist dies ein Plädoyer für die Integrative Medizin?

Matthes: Gerade als Integrativmediziner müssen wir sehen, dass wir die verschiedenen Phasen der Erkrankung mit den Regulationsmechanismen des Organismus verstehen. Wo haben wir zu wenig Aktivierung in der Anfangsphase, sodass wir unterstützen müssen, und wo beginnt die drohende Hyperinflammation, in der wir die Entzündung gestalten und zurückdrängen müssen? Wenn das gelang, hatten wir aus meiner Sicht die besten Verläufe.

Lassen Sie uns nach vorn blicken. Wie wird es jetzt weitergehen?

Emmrich: Ich kann nur sagen: Eine hundertprozentige Sicherheit gibt es nicht in der Medizin, aber mit Cleverness geht es besser. Clever heißt, dass jeder schauen sollte, dass er das Beste für sich aus dem Leben herausholt. Dass man auf seine Ernährungsweise achtet >>

Jetzt abonnieren mit 25% Ersparnis



Ihre Vorteile:

- ▶ Sie verpassen keine Ausgabe
- ▶ Portofreie Lieferung
- ▶ 6 Ausgaben jährlich frei Haus
- ▶ Jahresregister der Themen
- ▶ Hoher Preisvorteil im 1. Jahr

Sie bezahlen
für 6 Hefte nur
25 Euro
statt 33 Euro!

Das Abo zum Selberlesen und Verschenken

Bestellen Sie einfach über unseren Shop für nur 25 Euro:

Zum Selberlesen: www.natuerlich.io/abo/jahresabo

Zum Verschenken: www.natuerlich.io/abo/abo-verschenken

Oder per Telefon: 0711/725 22 64 bzw. per E-Mail: abo@ngum.de



zum Selberlesen



zum Verschenken

Auch zur Ruhe zu kommen, Ernährung, Bewegung und soziale Kontakte stärken das Immunsystem.

und Stress abbaut, denn Stress schwächt das Immunsystem. Schalten Sie öfter Fernseher und Radio ab, gehen Sie in den Wald und atmen Sie die Waldluft ein. Das ist ein guter Stimulus für das Immunsystem.

Matthes: Ich vertraue darauf, dass uns das Immunsystem seit Jahrtausenden hochkompetent und hochdifferenziert schützt. Es wird durch eine ausgeglichene und vitaminreiche mediterrane Kost gestärkt. Auch Bewegung ist etwas ganz Wichtiges, machen Sie also mindestens dreimal in der Woche eine halbe Stunde oder besser noch 45 Minuten Ausdauersport mit einer Herzfrequenz von über 120 pro Minute. Auch proaktiver Stressabbau ist aus meiner Sicht notwendig. Dieser gelingt, wenn ich mich sozusagen in mir sammle, mir Prioritäten setze und mich frage, welchen Sinn ergibt das, was ich tue. Wut und vor allem Angst schwächen hingegen das Immunsystem und sind kontraproduktiv.

Spielt Angst eine so große Rolle?

Matthes: Ich glaube, dass Angst eine der treibenden Kräfte in unserem Leben ist. Sie ist ein Schutzmechanismus und soll uns vor Gefahren warnen. Und das ist auch gut so. Beherrscht sie uns aber, dann ist etwas schiefgelaufen. Das wichtigste ist, dass aus der Angst heraus eine Selbstreflexion entstehen muss, damit man sich fragt: Wozu ist das vielleicht alles gut? Jetzt geht es darum, aktiv Perspektiven zu haben und nicht nur zu schauen, was ist alles grausam, sondern auch, was hat sich schon getan. Jetzt ist die Zeit für mehr Menschlichkeit und eine neue Begegnungskultur gekommen, die anders und tiefer sein kann, als wir es vor Corona hatten, als wir sehr hektisch gelebt haben.

Herr Nehls, neben Ihrer Vitamin-D-Forschung beschäftigen Sie sich intensiv mit den Wechselwirkungen von Lebensstil und Zivilisationskrankheiten. Wie schauen Sie in die Zukunft?

Nehls: Eine gesunde Ernährung ist die Grundvoraussetzung für die Gesunderhaltung. Denn es mangelt vielen Menschen nicht nur an Vitamin D im Winter, sondern auch an Selen, Zink und Magnesium sowie an den Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA. Hier sind die Hausärzte gefragt, die diese Werte überprüfen und entsprechende Ernährungsempfehlungen geben sollten. Auch die bereits genannten Aspekte wie Bewegung, zur Ruhe kommen und soziale Kontakte finde ich sehr wichtig. Aus meiner Sicht mitverantwortlich für die katastrophalen Auswirkungen der Pandemie, zum Beispiel in Seniorenheimen, war zudem die Isolation. Ältere Menschen sind eh schon oft vereinsamt, sie haben unter den Besuchsverboten sehr gelitten.

Haben wir eine Chance, die Gräben in der Gesellschaft und auch in den Familien, die durch Corona entstanden sind, zu überwinden?

Nehls: Die Ängste haben zu Spaltungen geführt und diese Gräben sind tief. Viele Freundschaften sind auseinandergebrochen, es haben sich aber auch neue Freundschaften gebildet. Mit Vernunft gegen Ängste anzusteuern, die tief in uns verankert sind, ist aber sehr schwierig. Wir werden dazu viel Zeit brauchen.

Emmrich: Man sollte optimistisch sein, sonst können wir gleich alles aufgeben. Denken wir positiv und schaffen wir im Kleinen das, was dann im Großen, in der Gesellschaft Früchte trägt.

Matthes: Wir haben Fehler gemacht, nicht nur die Politik und die öffentlichen Medien, die in einer erstaunlichen Weise einen Schulterschluss mit der Politik hatten, sondern auch die Wissenschaft. Das Für und Wider, das Ausgewogene, hat mir doch extrem gefehlt. Nun müssen die verschiedenen Interessen wieder in einen Diskurs kommen. Zudem haben wir gesehen, dass unser Gesundheitssystem Schwächen hat. Wir haben es nicht geschafft, ein Impfregister zu machen, um daraus zu lernen, und wir mussten erfahren, wie wenig digitalisiert unsere Gesundheitsämter sind. All diese Fehler haben uns wachgerüttelt. Wir wissen jetzt, wie wir das Gesundheitssystem anders aufstellen müssen und wie wir in Zukunft weniger angstbesessen, sondern wissenschaftsorientiert und rational vorgehen müssen.

/Das Gespräch führte Dr. Frieder Stein