

63. Jahrgang
Nr. 9/10 - September/Oktober 2022

Seite		Zeichen
AKTUELLES		
2	Wer sollte einen weiteren COVID-19-Booster bekommen?	2.662
3	Rückkehr der Polioviren?	3.504
MELDUNGEN		
4	Straßenbäume können vor Depressionen schützen	2.345
5	Das Gehirn spart nicht gerne	2.268
6	Schlaue Vögel denken smart und sparsam	1.841
RATGEBER		
7	Der Garten im Herbst – ein Wohlfühlort für Tiere, wenn wir es richtig machen!	2.617
KURZMELDUNG		
8	Für was sich Erwachsene in Deutschland schuldig fühlen	901

Die DGK-Pressedienste finden Sie auch im Internet unter www.dgk.de im Bereich „Presse“



Herausgeber:
DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.

Redaktion:
Martina Stein-Lesniak
Dr. rer. physiol. Ute Arndt
Dr. rer. nat. Joanna Dietzel
Dr. rer. nat. Katalin Hadfi
Dr. med. Sigrid Ley-Köllstadt
– verantwortlich –

Abdruck honorarfrei

Beleg erbeten an:
Deutsches Grünes Kreuz e. V.
– Pressestelle –
Biegenstraße 6
35037 Marburg

Telefon: 06421 293-0
Telefax: 06421 293-729

E-Mail: presseservice@dgk.de
Internet: www.dgk.de

AKTUELLES

① Wer sollte einen weiteren COVID-19-Booster bekommen?

Die Zahl der mit SARS-CoV-2 Infizierten steigt derzeit wieder an. Die Impf- und Infektionshistorien werden immer komplexer, die meisten haben bereits eine Auffrischung erhalten. Viele fragen sich aber jetzt: Brauche ich eigentlich noch einen Booster?

(dgk) Eine zweite Auffrischimpfung wird von der Ständigen Impfkommission (STIKO) zurzeit für alle ab 60-Jährigen empfohlen, zudem für Menschen mit chronischen Erkrankungen wie z. B. Asthma, Diabetes (bereits ab einem Alter von fünf Jahren) sowie für bestimmte Berufsgruppen, z. B. im medizinischen Bereich oder in der Pflege Tätige. Der zweite Booster sollte im Mindestabstand von sechs Monaten zu einer vorhergehenden COVID-19-Impfung bzw. zu einer Infektion gegeben werden.

Impfung und Infektion können als gleichwertige immunologische Ereignisse angesehen werden: Beide führen zur Bildung von Abwehrstoffen im Körper. Drei Ereignisse werden für einen Immunschutz vorausgesetzt; mindestens eines davon muss aber eine Impfung sein. Wann eine Infektion eine Impfung tatsächlich „ersetzen“ kann, hängt davon ab, wie groß der Abstand zwischen Impfung und Infektion ist. Liegt die Infektion zeitlich zu nah an der vorhergegangenen oder danach erfolgten Impfung, kann sie nicht als unabhängiges immunologisches Ereignis gezählt werden.

Erstes Beispiel: Eine 63-jährige Frau wurde fünf Monate nach der ersten Auffrischimpfung infiziert. Die Frau hat wegen ihres Alters eine Empfehlung für den zweiten Booster. Da ihre Infektion in einem Abstand von mehr als drei Monaten zu der letzten Impfung war, kann diese als eine „Auffrischimpfung“ gezählt werden, die Frau braucht zurzeit keine weitere vierte Impfung.

Zweites Beispiel: Ein 50-jähriger Mann arbeitet als Rettungsmitarbeiter. Er hatte sechs Wochen nach der dritten COVID-19-Impfung ein positives PCR-Ergebnis. Da er zeitlich sehr nah – im Abstand von nur sechs Wochen – nach der dritten Impfdosis (= erste Auffrischimpfung) infiziert wurde, und er berufsbedingt die Empfehlung für eine zweite Auffrischimpfung hat, sollte diese nun sechs Monate nach dem ersten Booster erfolgen.

Die Impfstoffentwickler haben aufgrund der zirkulierenden neuen Virusvarianten die Impfstoffe angepasst. Diese sind für die Auffrischimpfung konzipiert und enthalten den Bauplan zweier verschiedener Spike-Proteine: des ursprünglichen SARS-CoV-2-Virus (Wuhan) und der Omikron-Virusvarianten BA.1 bzw. BA.4-5. Die angepassten Impfstoffe boostern die Antikörperproduktion gegen das Ursprungsvirus und induzieren eine Immunantwort gegen die Omikron-Virusvarianten. Sie bieten somit mehr Schutz gegen einen schweren Erkrankungsverlauf.

Quelle:

www.stiko.de und www.rki.de/covid-19-impfen

2 Rückkehr der Polioviren?

Kinderlähmung – gibt's das noch? Die Infektionserkrankung ist fast in Vergessenheit geraten, seitdem durch weltweite Impfkampagnen die Polioviren fast überall ausgerottet wurden. Das große Ziel der Weltgesundheitsorganisation WHO – eine poliofreie Welt – scheint zum Greifen nahe.

(dgk) Doch die Wirklichkeit sieht anders aus, denn neben den Wildpolioviren, die nur noch in Afghanistan und Pakistan vorkommen, breiten sich mutierte Impfviren der Schluckimpfung

immer mehr aus. Vor allem, wenn die Impfraten niedrig sind, denn diese mutierten Viren können bei ungeimpften Menschen Erkrankungen hervorrufen, die der Kinderlähmung entsprechen. In den Industrieländern wird meist nur noch der Totimpfstoff verwendet, der keine Krankheit auslösen kann. In vielen Regionen kommt aber noch der Lebendimpfstoff c zum Einsatz. Mit diesem ist es gelungen, die Poliomyelitis weit zurückzudrängen, aber es besteht auch das Risiko der Mutation. Durch Migration, Flüchtlingsbewegungen und Mobilität können sich sowohl mutierte Impfviren als auch Wildtypviren ausbreiten und ungeimpfte Menschen gefährden. Die Impfprogramme gegen Polio müssen deshalb weltweit so lange aufrechterhalten werden, bis alle Polioviren ausgerottet sind - betont die WHO. Die epidemiologische Entwicklung dieses Jahres zeigt deutlich, wie wichtig das ist.

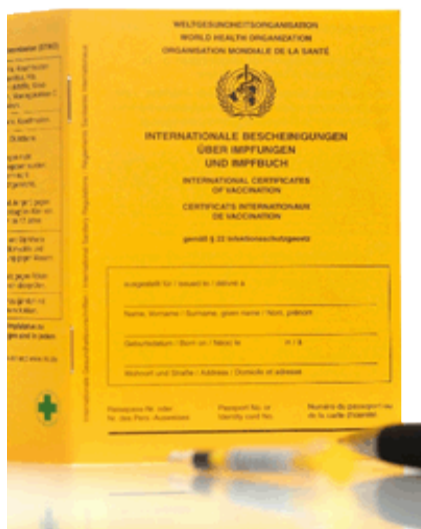


Foto: DGK

Im Februar war ein Wildpoliofall in Malawi aufgetreten, der erste seit Jahren in Afrika, Mitte Mai ein weiterer Fall im Nachbarland Mozambik. In beiden Fällen wurde die Erkrankung ausgelöst von aus Pakistan eingeschleppten Wildpolioviren. Afrika wurde erst 2020 von der WHO als frei von „einheimischen“ Wildpolioviren zertifiziert, allerdings gibt es jährlich zahlreiche Erkrankungen durch mutierte Impfviren.

Anfang März wurde in Jerusalem ein vierjähriges Kind mit Polio entdeckt. Das ungeimpfte Kind hatte sich bei einem mit dem Lebendimpfstoff Geimpften angesteckt. Mehrere weitere Fälle wurden in Israel registriert. Das Land impft seit 2013 erneut den Lebendimpfstoff gegen Polioviren, seit 2014 in einer Kombination mit dem Totimpfstoff. Israel hat im April eine große Impfkampagne gestartet, um den Polio-Ausbruch einzudämmen.

Im Juni wurden mutierte Impfviren in einem Klärwerk in London entdeckt. Die genetische Analyse zeigte: Die Viren stammen aus Afrika und haben sich in London lokal ausgebreitet. Die Polio-Impfquote in London beträgt knapp 87 Prozent und ist damit niedriger als im restlichen Land. London plant jetzt eine Polio-Auffrischimpfung für eine Million Kinder im Alter von einem bis neun Jahren. Dieses Beispiel zeigt eindrücklich, wie schnell es zu einem Ausbruch kommen kann, wenn die Impfquoten sinken.

Ende Juli war in den USA ein ungeimpfter Mann an Polio erkrankt, nachdem er sich mit mutierten Impfviren angesteckt hatte. Der Mann muss sich im Ausland oder bei einer aus dem Ausland eingereisten Person infiziert haben, wie die Analyse der Viren zeigte. Die lokale Gesundheitsbehörde empfahl, ungeimpfte Personen so bald wie möglich zu impfen und ggf. den Impfschutz aufzufrischen.

Solange weltweit Wild- oder mutierte Impfviren zirkulieren und eingeschleppt werden können, müssen auch wir einen Impfschutz gegen Poliomyelitis haben. Die Ständige Impfkommission empfiehlt nach der Grundimmunisierung im Kindesalter für Erwachsene, die in Deutschland leben, eine einmalige Auffrischimpfung. Für Reisen in gefährdete Regionen gelten die jeweils aktuellen Impfeempfehlungen der WHO, einzusehen auf den Länderseiten des Auswärtigen Amtes.

Quellen:

Aerzteblatt.de: 18. Februar 2022, 5. April 2022, 19. Mai 2022, 23. Juni 2022, 22. Juli 2022 und 10. August 2022

MELDUNGEN

3 Straßenbäume können vor Depressionen schützen

Stadtbewohner, in deren Lebensumfeld Bäume stehen, könnten dadurch besser vor Depressionen geschützt sein. Dies ergab eine Studie mit Daten aus Leipzig. Demnach helfen Straßenbäume in der Stadt, die Anwohner vor psychischen Krankheiten zu bewahren.

(dgk) Die Depression ist die häufigste psychiatrische Erkrankung. Frühere Studien haben gezeigt, dass Grünflächen sich positiv auf das seelische Wohlbefinden von Betroffenen auswirken. Jedoch stützten sich diese Studien meist nur auf Selbsteinschätzungen von Befragten.

Das Team um Dr. Melissa Marselle (Institut für Psychologie, Universität Leicester, Großbritannien) und Professor Dr. Aletta Bonn (Helmholtz-Zentrum für Umweltforschung, Deutsches Zentrum für integrative Biodiversitätsforschung, Universität Jena) hat ein objektivierbares Anzeichen für Depressionen gewählt: Die Zahl der Verschreibungen von Antidepressiva.

Verwendet wurden die Daten von fast 10.000 erwachsenen Einwohnern der Stadt Leipzig, die an der LIFE-Gesundheitsstudie der Universität Leipzig teilgenommen hatten. Diese wurden mit den genauen Daten zu Straßenbäumen der Stadt in Beziehung gesetzt. So konnten die Forscher den Zusammenhang zwischen Antide-



pressiva-Verordnungen und der Zahl der Straßenbäume in unterschiedlichen Entfernungen von den Wohnungen der Menschen ermitteln. Weitere für Depressionen bekannte Faktoren wurden herausgerechnet.

Es zeigte sich ein Zusammenhang zwischen mehr Bäumen in unmittelbarer Umgebung des Hauses (unter 100 Meter Entfernung) und einer geringeren Zahl von Antidepressiva-Verschreibungen. Besonders deutlich war der Effekt bei sozial benachteiligten Gruppen, die in Deutschland am gefährdetsten gelten, an Depressionen zu erkranken.

„Unser Ergebnis deutet darauf hin, dass Straßenbäume dazu beitragen können, die Lücke der gesundheitlichen Ungleichheit zu schließen“, sagt die Umweltpsychologin Melissa Marselle. Sie hofft, dass die Forschungsergebnisse „Behörden dazu veranlassen, Straßenbäume in städtischen Gebieten zu pflanzen, um die psychische Gesundheit zu verbessern und soziale Ungleichheiten zu verringern“. Das sei eine verhältnismäßig kostengünstige Lösung, mit der man nicht nur den lokalen Klimawandel und den Verlust biologischer Vielfalt bekämpft, sondern wahrscheinlich auch psychische Krankheiten zu vermeiden hilft.

Quelle:

Straßenbäume statt Antidepressiva? | Univadis

4 Das Gehirn spart nicht gerne

Unser Gehirn liebt die kurzfristige Belohnung. Denn in der Entwicklungsgeschichte der Menschheit ging es immer zunächst darum, im Hier und Jetzt zu überleben. Bedürfnisse wie Hunger oder Durst versuchen wir deshalb, möglichst sofort zu befriedigen. Danach schüttet unser Gehirn Dopamin und weitere Botenstoffe aus, die eine sofortige Belohnung und das Verlangen nach mehr signalisieren. Das fühlt sich gut an. Sparen und in die Zukunft Investieren hingegen liegen nicht in der Natur des Menschen.

Die Wirtschaftspsychologin Prof. Dr. Mira Fauth-Bühler von der FOM Hochschule in Stuttgart erklärt, wie wir trotzdem langfristige Sparziele erreichen können. Wer ein solches Ziel anstrebt, muss „Impulse, die eine sofortige Belohnung versprechen, unterdrücken. Diese Fähigkeit wird von einem entwicklungsgeschichtlich jungen Hirnbereich gesteuert, dem präfrontalen Kortex“, so Fauth-Bühler. Dieser Teil unseres Gehirns ist erst mit Mitte 20 voll funktionstüchtig. Es geht also um einen „Kampf“ zwischen Belohnungssystem und Kontrollzentrum.



Foto: DGK

Schöne Dinge lassen unser Belohnungssystem Dopamin ausschütten: So entsteht das Verlangen. „Gleichzeitig muss der Verlust des Geldes gegengerechnet werden“, so die Wirtschaftspsychologin. Dabei wird ein anderer Bereich des Gehirns aktiv, die Inselrinde, die auch für die Schmerzverarbeitung zuständig ist. Empfindet man einen Preis schmerzhaft hoch, wird der Kauf weniger wahrscheinlich.

Da Frauen einen größeren präfrontalen Kortex besitzen als Männer, können sie riskante und impulsive Käufe besser unterdrücken. „Dies könnte ebenfalls evolutionsbiologisch erklärbar sein, da Frauen früher beispielweise Vorräte für die Versorgung der Kinder anlegen mussten, während die Männer draußen in der Wildnis jagten“, wie Fauth-Bühler ausführt.

Tipps, wie das Sparen gelingen kann:

- Mit einem klaren Plan einkaufen gehen.
- Nicht kaufen, um negative Emotionen zu regulieren.
- Sich bei der Kauf-Entscheidung Zeit nehmen, aktiviert den präfrontalen Kortex.
- Nicht bargeldlos oder dem Smartphone einkaufen, weil dabei das „Schmerzempfinden“ zum Teil entfällt.
- Besser im Laden shoppen als online. Online ist die Gefahr größer, die Kontrolle zu verlieren und Dopaminkicks in kurzen Zeitabständen zu erzeugen.

Quelle:

<https://www.fom.de/2022/juni/unser-gehirn-ist-nicht-auf-sparen-ausgerichtet.html>

5 Schlaue Vögel denken smart und sparsam

Die Gehirnzellen von Vögeln benötigen nur etwa ein Drittel der Energie, die Säugetiere aufwenden müssen, um ihr Gehirn zu versorgen. „Das erklärt zum Teil, wie Vögel es schaffen, so schlau zu sein, obwohl ihre Gehirne so viel kleiner sind als die von Säugetieren“, sagt Prof. Dr. Onur Güntürkün, Biopsychologe der Ruhr-Universität Bochum.

(dgg) Unser Gehirn macht etwa zwei Prozent unseres Körpergewichts aus, verbraucht aber etwa 20 bis 25 Prozent der Körperenergie. Die Gehirne von Vögeln sind im Vergleich viel kleiner. Trotzdem sind Vögel genauso schlau wie manche Säuger: Eine Krähe, deren Gehirn etwa 10 bis 20 Gramm wiegt, kann es kognitiv mit einem Schimpansen (Gehirngewicht 400 Gramm) aufnehmen. Das geht, weil Vögel pro Volumen Hirnmasse zwei- bis dreimal so viele Nervenzellen besitzen wie Säugetiere. Ihre Gehirne sind viel dichter gepackt, und ihre Hirnnervenzellen sind kleiner.



Güntürkün und sein Team wollten klären, wie sich ein so kleines Tier so unglaublich viele Nervenzellen leisten kann. Bei der Untersuchung der Tauben-Gehirne mit der Positronen-Emissions-Tomografie zeigte sich, dass der Energieverbrauch nur ein Drittel dessen beträgt,

was ein Säugetiergehirn verbraucht. Dass die Nervenzellen der Vögel weniger Glukose verbrauchen, war aufgrund ihrer kleineren Größe zu erwarten, so Güntürkün: „Aber dass der Unterschied so groß ist, bedeutet, dass Vögel zusätzliche Mechanismen besitzen, die den Energieverbrauch der Nervenzellen senken. Das könnte zum Teil mit der höheren Körpertemperatur von Vögeln zusammenhängen, aber wahrscheinlich auch mit zusätzlichen Faktoren, die derzeit noch völlig unbekannt sind“, erklärt der Forscher. Damit zeige sich, dass Vögel in der Evolution einen eigenen und sehr erfolgreichen Weg zur Entstehung intelligenter Gehirne entwickelt haben.

Quelle:

<https://news.rub.de/presseinformationen/wissenschaft/2022-09-09-biopsychologie-schlaue-voegel-denken-smart-und-sparsam>

Originalpublikation:

Kaya von Eugen, Heike Endepols, Alexander Drzezga, Bernd Neumaier, Onur Güntürkün, Heiko Backes, Felix Ströckens: Avian neurons consume three times less glucose than mammalian neurons, in: *Current Biology*, 2022, DOI: 10.1016/j.cub.2022.07.070, [https://www.cell.com/current-biology/fulltext/S0960-9822\(22\)01219-2?_returnURL=h...](https://www.cell.com/current-biology/fulltext/S0960-9822(22)01219-2?_returnURL=h...)

RATGEBER

6 Der Garten im Herbst – ein Wohlfühlort für Tiere, wenn wir es richtig machen!

Die Tage werden nun kürzer und die Temperaturen sinken. Bevor es draußen ungemütlich wird, packt viele der Eifer, den Garten aufzuräumen. Der Rasen muss gemäht werden, Staudenbeete müssen sauber gemacht, Zweige und Laub entsorgt werden. Schließlich soll der Garten auch im Frühjahr wieder fit in die nächste Saison starten. Doch ein „unaufgeräumter Garten“ bietet einer Vielzahl an Tieren gerade in den Herbst- und Wintermonaten neben Nahrung auch Überwinterungsmöglichkeiten.

(dgk) „Laubhaufen sind die Allrounder unter den Winterquartieren“, sagt die NABU-Gartenexpertin Marja Rottleb. „Erdkröten und Igel schätzen das Laub als Schutz gegen Kälte, insektenfressende Tiere als Nahrungsquelle.“ Also bitte das zusammengeharkte Laub liegen lassen, nachdem man beispielsweise Johannis- und Stachelbeersträucher abgedeckt hat (Isolierung vor Frost). Mäuse, Lurche, Kröten und viele Insekten haben es – so wir Menschen ja auch – gerne warm im Winter und nutzen das Laub als mollige Decke.



Foto: DGK

Stängel von Stauden sollten nicht abgeschnitten werden, sie dienen körnerfressenden Vögeln, z. B. Finken und Ammern, als Buffet. Zwar sind abgestorbene Zweige nicht unbedingt ansehnlich, aber neben der genannten Nahrungsquelle für Vögel haben Staudenstängel noch mehr auf Lager: Raupen freuen sich über einen Platz zum Verpuppen unter den Blütenständen und zahlreiche Insektenlarven nutzen die hohlen Stängel als Winterquartier. Nicht zu vergessen ist auch der Fortbestand der Wildbienen, die ihre Eier ebenfalls in hohle Pflanzenstängel legen.

Insekten sind für die Natur und deren Vielfalt sehr wichtig. Ihre Anzahl hat sich aber in den letzten Jahren zum Teil dramatisch verkleinert. Um sie, aber auch Bodenbewohner wie Spinnen, zu schonen, sollte man den Boden nicht zu intensiv harken. Ein ungeharkter Boden trägt zur Erhaltung der Bodenbewohner bei. Auch das Mulchen ist eine sehr gute Idee. Zerkleinerte Blätter, Rasenschnittabfälle und kleine Stöckchen und Zweige werden nicht nur von Regenwürmern in Humus umgewandelt, sondern bewahren den Boden vor dem Austrocknen.

Zuletzt noch ein Tipp, falls Sie dann doch zu viel Laub im Garten haben: Tun Sie sich, Ihren Nachbarn und der Umwelt einen großen Gefallen und verzichten Sie auf Laubsauger. Neben dem Lärm (über 100 Dezibel) und den Abgasen, die solche Geräte ausstoßen, werden Insekten und Spinnen verletzt, sogar getötet und wertvolle Pflanzensamen zerstört. Greifen Sie lieber zu Rechen und Harke, dann tun Sie gleichzeitig nicht nur etwas Gutes für Ihren Garten, sondern halten sich selbst fit.



Quellen:

BUND: <https://www.bund.net/bund-tipps/detail-tipps/tip/den-garten-naturnah-winterfest-machen/>

NABU: <https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/balkon-und-garten/pflege/saisonal/winter/23324.html>

GEO: <https://www.geo.de/natur/nachhaltigkeit/19701-rtkl-zeit-sparen-und-tiere-schuetzen-warum-sie-ihren-garten-jetzt-nicht>

KURZMELDUNG

7 Für was sich Erwachsene in Deutschland schuldig fühlen

(dgk) Ein schlechtes Gewissen haben Erwachsene hierzulande vor allem, weil sie nicht genügend Zeit mit der Familie verbringen, sich zu wenig um ihre Angehörigen kümmern oder wenn sie lügen. Dies ergab eine wissenschaftliche Online-Befragung der Fachhochschule Erfurt und der SRH Hochschule für Gesundheit.

Von den Befragten, im Alter zwischen 18 und 84 Jahren, nannten Männer signifikant mehr Ursachen für Schuldgefühle als Frauen und jüngere Befragte signifikant mehr Ursachen als ältere. Frauen gaben mehr Schuldgefühle gegenüber Kindern und anderen Familienmitgliedern an, während Männer öfter Schuldgefühle wegen Schwierigkeiten in der Ehe/Beziehung nannten. Schuldgefühle beispielsweise für explizit religiöse Übertretungen oder für eine Mitverantwortlichkeit an gesellschaftlichen, sozialen oder globalen Problemen wurden nur selten genannt.

Quelle:

<https://www.fh-erfurt.de/news/detailansicht/schuldgefuehle-erforscht>

Originalpublikation:

Luck, T., Luck-Sikorski, C. (2022). The Wide Variety of Reasons for Feeling Guilty in Adults – Findings from a Large Cross-sectional Web-based Survey. BMC Psychology, 10(1), 198.

<https://doi.org/10.1186/s40359-022-00908-3>, frei verfügbar unter dem Link: <https://rdcu.be/cTzPH>

SERVICE

Zu vielen Themen in dieser Ausgabe finden Sie weitergehende Informationen auf unserer Homepage unter www.dgk.de/Aktuelles

Haben Sie Fragen?

Sie erreichen uns:

Telefonnummer: 06421 293-0, E-Mail: presseservice@dgk.de