

65. Jahrgang  
Nr. 03 - September 2024



Seite		Zeichen
2	<b>Über 60? Ab sofort Atemwege schützen – auch vor RSV</b>	3.511
3	<b>Und sie schützt uns doch – Neue Daten und Fakten zu COVID-19 und zur Corona-Impfung</b>	2.662
4	<b>Schlaf – eine häufig unterschätzte Wunderwaffe des Körpers</b>	2.787
6	<b>Schwimmen: Training für Körper und Köpchen</b>	2.645
7	<b>Influenza – was war los in der Saison 2023/24?</b>	3.012
8	<b>Long COVID und ME/CFS</b>	2.883
<b>KURZMELDUNGEN</b>		
10	<b>STIKO spricht sich zukünftig für trivalente Grippeimpfstoffe aus</b>	1.684
11	<b>Was Menschen von Mäusen lernen können</b>	1.895

**SERVICE**

Die DGK-Pressedienste finden Sie auch im Internet unter [www.dgk.de](http://www.dgk.de) im Bereich „Presse“

Herausgeber:  
DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.

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

Abdruck honorarfrei

Beleg erbeten an:  
Deutsches Grünes Kreuz e.V.  
- Pressestelle -  
Lessingstraße 1a  
35039 Marburg

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

E-Mail: [presseservice@dgk.de](mailto:presseservice@dgk.de)  
Internet: [www.dgk.de](http://www.dgk.de)

## ① Über 60? Ab sofort Atemwege schützen – auch vor RSV!

Atemwegserkrankungen können sehr schwere Verläufe nehmen und dann auch tödlich enden. Seit der Corona-Pandemie ist das allgemein bekannt. SARS-CoV-2 ist das berühmteste Virus, aber nicht der einzige Erreger, der den Atemwegen schwer zusetzen kann. Auch Influenzaviren und Pneumokokken führen zu respiratorischen (also Atemwegs-) Erkrankungen. Zum Glück gibt es wirksame Impfungen, um sich vor diesen Erregern zu schützen – mit besonderen Empfehlungen für Menschen ab 60 Jahren. Ab sofort kann sich diese Altersgruppe vor einem weiteren Virus schützen, das den Atemwegen schadet: RSV.

(dgg) RSV steht für das Respiratorische Synzytial-Virus, das weltweit verbreitet ist. Die Ansteckung läuft über Tröpfcheninfektion in die Schleimhäute der oberen Atemwege. Nach zwei bis acht Tagen Inkubationszeit haben Erwachsene meist die typischen Symptome wie Husten oder Schnupfen. Daraus kann sich aber auch eine schwere Erkrankung entwickeln, Lungenentzündungen und andere Komplikationen werden vor allem in den Risikogruppen beobachtet.

Bei älteren Menschen, die **schwerwiegende Vorerkrankungen** haben (z. B. der Atemwege, des Herzens, des Immunsystems oder des Stoffwechsels) oder in einer Pflegeeinrichtung leben, ist die Gefahr groß, dass es zu einem schweren Verlauf kommt. Der RSV-Erreger ist schon seit Jahrzehnten bekannt, aber erst seit Kurzem stehen Impfstoffe dagegen zur Verfügung.

Menschen zwischen 60 und 74 Jahren, die eine schwere chronische Erkrankung haben, sollten sich gegen RSV impfen lassen. Dies empfiehlt die STIKO seit August 2024. Die „Ständige Impfkommission“ ist für die Impfeempfehlungen in Deutschland zuständig. Ab dem Alter von 75 Jahren sollten alle – unabhängig von Vorerkrankungen – einmal gegen RSV geimpft werden. Im Moment sind von der STIKO hier keine Auffrischimpfungen vorgesehen. Der beste Zeitpunkt für diese Impfung ist der Herbst, gerne auch gleichzeitig mit der Influenza-Impfung.



Bildquelle: Fotolia

Influenza-Viren schaden der Atemwegs-Schleimhaut und schwächen zudem die Immunabwehr. Dadurch kann es zusätzlich zu weiteren Infektionen kommen und damit zu einer schweren Erkrankung mit hohem Fieber und schmerzhaftem Husten. Chronisch Kranken wird die Impfung gegen Influenza (Virusgrippe) in jedem Lebensalter empfohlen. Für Menschen ab 60 Jahren ist es eine Standardimpfung. Die STIKO empfiehlt einen für diese Altersgruppe besonders wirksamen Hochdosis-Impfstoff, der jährlich auf die veränderten Viren abgestimmt wird. Geimpft wird deshalb jedes Jahr, am besten im Oktober oder November.

Inzwischen haben die meisten eine Basisimmunität gegen SARS-CoV-2, das COVID-19 auslöst. Auf dieser Basis empfiehlt die STIKO allen Menschen ab 60 Jahren eine jährliche COVID-19-Auffrischimpfung. Denn ab 60 oder mit chronischen Erkrankungen sind schwere Erkrankungsverläufe häufiger. Geimpft wird möglichst im Herbst mit einem Impfstoff, der jedes Jahr passend zu den aktuellen Virus-Varianten entwickelt wird. Personen, die zu der Risikogruppe gehören, können auf die Auffrischimpfung verzichten, wenn sie immungesund sind und sich im Laufe des Jahres mit SARS-CoV-2 infiziert haben.

Lungenentzündungen in der Altersgruppe 60+ werden besonders oft von Pneumokokken (einer Bakterienart) verursacht. Für die einmalige Standardimpfung dieser Personengruppe empfiehlt die STIKO einen neuen Konjugat-Impfstoff, der gegen 20 unterschiedliche Pneumokokken Varianten wirkt. Wer bereits mit dem früheren Impfstoff geimpft wurde, sollte sich – mit mindestens sechs Jahren Abstand – noch einmal mit diesem Konjugat-Impfstoff impfen lassen.

Quellen:

- [https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2024/Ausgaben/32\\_24.pdf?\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2024/Ausgaben/32_24.pdf?_blob=publicationFile)
- [https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2024/32/Art\\_01.html](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2024/32/Art_01.html)
- [https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2024/Ausgaben/04\\_24.pdf?\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2024/Ausgaben/04_24.pdf?_blob=publicationFile)
- [https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Merkblaetter/Ratgeber\\_RSV.html](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Merkblaetter/Ratgeber_RSV.html)
- <https://www.dzif.de/de/schutz-vor-atemwegserkrankungen-medizinverbaende-empfehlen-neue-rsv-impfung>

## 2 Und sie schützt uns doch – Neue Daten und Fakten zu COVID-19 und zur Corona-Impfung

**Auch wenn sich immer noch Menschen lieber der „natürlichen Infektion“ aussetzen und eine mitunter schwer verlaufende COVID-19-Erkrankung in Kauf nehmen, die Wirksamkeit der Schutzimpfung zeigt sich in vielen Studien.**

(dgg) Auf Basis von Auswertungen aus Ländern der Europäischen Region der Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht man für den Zeitraum von Dezember 2020 bis März 2023 von 1,6 Millionen geretteten Menschenleben allein in dieser WHO-Region aus. Aus 34 von 54 Ländern und Regionen lagen ausreichende Daten vor, die ausgewertet werden konnten. Demnach ist bei Erwachsenen ab 25 Jahren die Zahl der Todesfälle schätzungsweise zu mindestens 59 Prozent reduziert worden. Weitaus am meisten profitiert haben die ab 60-Jährigen, entscheidend für eine schützende Immunantwort war dabei die erste Boosterdosis. Etwa 183.000 gerettete Leben bei Menschen ab 60 Jahren und eine um 59 Prozent reduzierte Mortalität kann der Studie zufolge für Deutschland angegeben werden.



Bildquelle: AdobeStock

„Unsere Ergebnisse erinnern daran, dass Impfstoffe eine wesentliche Rolle dabei spielen, dass die Menschen in der gesamten Region wieder ein halbwegs normales Leben wie vor der Pandemie führen können, sowohl im Beruf als auch in der Freizeit.“ Studienautorin Dr. Mergaux Meslé hebt hervor, dass ohne die enormen Impfanstrengungen noch viel mehr Existenzen zerstört worden wären.

Dennoch: Das SARS-CoV2-Virus wird uns erhalten bleiben, Virologen haben dies längst vorhergesehen. Gerade hat ein italienisches Forscherteam gezeigt, dass eine einzelne Mutation ausreichte, um unsere bislang erworbene Immunität etwas auszutricksen. Durch die Mutation wird eine einzige Aminosäure im Spike-Protein des Virus ausgetauscht. Das spiegelt sich

weltweit in der anhaltenden Infektionswelle mit der JN.1-Variante wider. Die hohen Fallzahlen sind wohl auf Urlaubsreisen, große Publikumsveranstaltungen wie Sportturniere und Musikfestivals zurückzuführen. Dass derzeit dennoch selten schwere Erkrankungen oder Todesfälle zu verzeichnen sind, führen die Forscher auf bereits vorhanden Immunmechanismen aus vorangegangenen COVID-Impfungen oder -Infektionen zurück.

Mit der „Sommerwelle“ wird aber auch sehr deutlich, wie wichtig die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlenen jährlichen Impfungen für alle Personengruppen mit besonderem Risiko sind: alle ab 60 Jahre, Personen mit Vorerkrankungen und auch medizinisches und Pflegepersonal. Für den Herbst 2024 ist der variantenadaptierte COVID-19-Impfstoff JN.1 von der WHO empfohlen, ein mRNA-basierter Impfstoff ist bereits in Apotheken und Arztpraxen zu bekommen.

Quellen:

- **WHO-Empfehlungen zur COVID-19-Sommerwelle: 5 Tipps und Daten, die zeigen, wie gut Vakzine Leben retten.** <https://deutsch.medscape.com/artikelansicht/4914044>
- **Studie: COVID-19-Impfung rettete 1,6 Millionen Leben in 34 Ländern.** Ärzteblatt, 15.08.2024. <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/153573/Studie-COVID-19-Impfung-rettete-1-6-Millionen-Leben-in-34-Laendern?rt=455b13494ee6177f49516dfed52f34dc>
- **WHO:** <https://www.who.int/europe/news/item/02-08-2024-amid-a-summer-wave-of-covid-19--a-new-who-europe-study-confirms-the-lifesaving-impact-of-vaccines>
- **Paciello et.al. (2024): SARS-CoV-2 JN.1 variant evasion of IGHV3-53/3-66 B cell germlines,** Science

## 3 Schlaf – eine häufig unterschätzte Wunderwaffe des Körpers

**Die meisten Menschen bekommen nicht genug Schlaf. Wir sind eine Gesellschaft, die die Kerze an beiden Enden anzündet, eine Nation, in der die Menschen die ganze Nacht aufbleiben, um zu lernen, zu arbeiten oder Spaß zu haben. Ein Mangel an ausreichendem Schlaf hat jedoch sowohl kurz- als auch langfristige Folgen.**

(dgk) Kurzfristig kann sich Schlafmangel auf das Urteilsvermögen auswirken, auf die Stimmung und die Fähigkeit, zu lernen und sich Dinge zu merken, und damit auch das Risiko für schwere Unfälle und Verletzungen erhöhen. Langfristig kann chronischer Schlafmangel sogar zu einer Reihe von Gesundheitsproblemen führen, darunter Fettleibigkeit, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Depressionen und Angstzustände.

### Welche Rolle spielt das Gehirn beim Schlaf?

Die Regulierung des Schlafs wird durch verschiedene Gehirnregionen gesteuert, die zusammenarbeiten, um den Schlaf-Wach-Rhythmus zu kontrollieren. Der Hirnstamm beispielsweise steuert zusammen mit dem Hypothalamus den Übergang zwischen Wachsein und Schlafen. Der Hypothalamus fungiert dabei als „innere Uhr“ und produziert Botenstoffe, die die Aktivität der Erregungszentren drosseln und die Muskeln entspannen. Die Zirbeldrüse im Epithalamus bildet das „Schlafhormon“ Melatonin. Dieses signalisiert dem Körper, dass es Zeit ist, bei Dunkelheit zu ruhen und den Energieverbrauch zu senken. Während der Thalamus im Wachzustand Sinnesinformationen verarbeitet, bleibt er in den meisten Schlafphasen ruhig, um Störungen von außen zu vermeiden. Dies ändert sich lediglich während des sog. REM-Schlafs,

wo Träume lebhafter werden und externe Reize wie Geräusche in die Träume einfließen können.

### Wie viel Schlaf ist genug?

Experten empfehlen, dass Erwachsene zwischen 7 und 9 Stunden Schlaf pro Nacht bekommen sollten. Erwachsene, die weniger als 7 Stunden pro Nacht schlafen, haben möglicherweise mehr gesundheitliche Probleme als diejenigen, die 7 oder mehr Stunden pro Nacht schlafen. Mehr als 9 Stunden Schlaf pro Nacht sind nicht unbedingt schädlich und können für junge Erwachsene, Menschen, die sich von einem Schlafentzug erholen, und kranke Menschen hilfreich sein. Wie viel Schlaf Kinder bekommen sollten, hängt von ihrem Alter ab.



Bild KI-generiert. Tool:  
Microsoft Copilot Designer

### Fazit

Der Schlaf kommt im wahrsten Sinne des Wortes häufig zu kurz und ist doch von entscheidender Bedeutung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Während des Schlafs regenerieren sich Körper und Psyche, der Stoffwechsel wird optimiert und das Immunsystem gestärkt.

Eine ausreichende Nachtruhe einzuhalten, ist weder mit großem Aufwand noch mit Kosten verbunden, und Sie stärken Ihre Gesundheit damit sozusagen „im Schlaf“. Wenn Sie es nichts bereits tun – warum probieren Sie die Wunderwaffe Schlaf nicht einmal aus?

### Warum ist Schlaf so wichtig und was bewirkt er? Hier sind einige interessante Fakten:

- Chronischer Schlafmangel kann Entzündungsprozesse und damit wiederum Arteriosklerose fördern, die als Hauptursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall gilt. Ausreichender Schlaf hingegen kann das Herz schützen, indem er den Blutdruck langfristig stabilisiert und so die Gefäß- und Herzgesundheit unterstützt.
- Schlaf ist essenziell für das Immunsystem, um Krankheitserreger effektiv zu bekämpfen. Ein kurzfristiger Mangel an Schlaf kann z.B. die Funktion der T-Zellen beeinträchtigen, die für die Beseitigung infizierter Zellen zuständig sind, und somit verhindern, dass sich etwa ein Virus zu stark im Körper ausbreitet.
- Forschungen zeigen, dass unzureichender Schlaf das Risiko für Übergewicht erhöhen kann. Personen mit kürzeren Schlafzeiten neigen zu einem höheren BMI, während längere Schlafzeiten oft mit einem niedrigeren BMI einhergehen. Dies wird auf pathophysiologische Veränderungen durch Schlafmangel zurückgeführt.
- Schlaf beeinflusst den Stoffwechsel, einschließlich der Blutzuckerregulation. Weniger als 4,5 Stunden Schlaf können das Diabetesrisiko erhöhen, da Schlafdefizit die Zellen weniger empfindlich für Insulin macht, das den Blutzuckerspiegel senkt. Kontinuierlicher, ungestörter Schlaf ist daher entscheidend, um solche Risiken zu minimieren.
- Unzureichender Schlaf kann psychische Probleme verursachen oder verschlimmern. Schlafunterbrechungen, wie bei Schlafapnoe, können zu Konzentrationsstörungen und Stimmungsschwankungen, ähnlich wie bei einer Depression, führen. Schlaf ist zudem für die psychische Gesundheit unerlässlich, weil Träume dem Gehirn dabei helfen, Emotionen und tägliche Erlebnisse zu verarbeiten.

Quellen:

- <https://www.nhlbi.nih.gov/health/sleep/>
- <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/why-do-we-need-sleep>
- <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/schlaf/warum-schlaf-wichtig-fuer-koerper-und-psyche-ist/>

## 4 Schwimmen: Training für Körper und Köpfchen

**Haben Sie auch mit Spannung und Erstaunen die olympischen Spiele in Paris mitverfolgt? Unser Körper kann viel leisten. Weltweit gehört Schwimmen zu den beliebtesten Sportarten und begeistert Jung und Alt. Das Gleiten durch Wasser hat zahlreiche Effekte auf Körper und Geist, und man ist nie zu alt, um es zu lernen.**

(dgk) Beim Schwimmen werden nahezu alle Muskelgruppen beansprucht. Im Wasser ist der Körper praktisch schwerelos, was den Bewegungsapparat schont und das Verletzungsrisiko minimiert, zudem wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Ausdauer verbessert. Regelmäßiges Training senkt den Blutdruck, fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem. Das komplexe Zusammenspiel von Arm- und Beinbewegungen, Atemtechnik und die gleichzeitige Orientierung im Wasser erfordern nicht nur eine hohe Konzentration, sondern auch Koordination.

In den letzten Jahren haben Studien immer wieder gezeigt, dass regelmäßige körperliche Aktivität auch eine positive Wirkung auf das Gehirn hat. Bewegung stimuliert die Durchblutung und damit die Sauerstoffversorgung des Gehirns, das fördert wiederum die Bildung neuer Nervenzellen und -verbindungen. Eine zentrale Rolle spielt dabei der Wachstumsfaktor „*Brain-Derived Neurotrophic Factor*“ (BDNF). Ist der BDNF-Spiegel im Gehirn erhöht, dann werden Lern- und Gedächtnisprozesse verbessert. Eine Studie der University of Western Australia bestätigt diesen Effekt: Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren, die regelmäßig schwimmen, weisen im Durchschnitt bessere geistige Fähigkeiten in Bereichen wie Lesen, Schreiben und Mathematik auf als Kinder, die nicht schwimmen.

Erwachsene profitieren ebenfalls: In einer Studie der Universität von Illinois wurde festgestellt, dass regelmäßiges Schwimmen bei älteren Erwachsenen mit einer besseren kognitiven Flexibilität und Gedächtnisleistung zusammenhängt. Die Teilnehmer zeigten eine schnellere Reaktionszeit und eine höhere Genauigkeit im Vergleich zu der nicht-schwimmenden Kontrollgruppe.



Bildquelle: Fotolia

Das Eintauchen ins kühle Nass hat ferner eine beruhigende Wirkung. Beim Schwimmen kann man den Alltag wunderbar hinter sich lassen. Die gleichmäßigen Bewegungen und die Konzentration auf die Atmung tragen dazu bei, Stress abzubauen und Spannungen zu lösen. Schwimmen stimuliert die Freisetzung von Endorphinen, den sogenannten „Glückshormonen“, die das Wohlbefinden steigern. Gleichzeitig wird

die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol reduziert. Nicht zu unterschätzen ist auch die Tatsache, dass gemeinsames Schwimmen soziale Kontakte fördert und dabei helfen kann, Motivation und Durchhaltevermögen zu steigern.

Quellen:

- **Visite, NDR:** „*Schlau werden durch Schwimmen – geht das wirklich?*“ vom 16.07.2024 zu finden unter <https://www.ardmediathek.de/video/visite/schlau-werden-durch-schwimmen-geht-das-wirklich/ndr/Y3JpZDovL25kci5kZS82YTY4ZTE2OS1iNTQ3LTQ4YjAtOWZIYS1jYmYwOWEzNmQ2MWM>
- **MDR Wissen, Neurowissenschaften:** „*Schwimmen Sie sich schlau!*“ vom 19.03.2024 zu finden unter <https://www.mdr.de/wissen/schwimmen-macht-schlau-gehirn-gesundheit-neurowissenschaften-100.html>
- Voss, M et al. (2013). „*Bridging animal and human models of exercise-induced brain plasticity*“ *Trends in Cognitive Sciences*, 17(10), 525-544.
- Jorgensen, et al. (2013). „*Early Years Swimming: Adding Capital to Young Australians.*“ University of Western Australia, Griffith University, The Early Years Swimming Research Project.

## 5 Influenza – Was war los in der Saison 2023/24?

**Inflenzaviren sorgen jährlich für eine Erkrankungswelle, die sich über den Winter aufbaut und bis ins Frühjahr hinzieht. Grippewellen zeigen sich in jeder Saison, sie fallen aber unterschiedlich schwer aus. Regelmäßig kommt es zu einer erheblichen Anzahl von Arztbesuchen, Krankschreibungen, Krankenhauseinweisungen und auch Todesfällen.**

(dgg) Die Grippe wird trotzdem oftmals als eher harmlos angesehen. Fälschlicherweise, denn vor der COVID-19-Pandemie hat das European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC) die Influenza als die Infektionskrankheit mit der höchsten Krankheitslast in der EU eingestuft. Der Verlauf der Influenza-„Saisons“ ist für Epidemiologen immer von Interesse, ganz besonders bei Abweichungen „von der Norm“. So zeigen sich die Grippewellen während und nach der COVID-19-Pandemie auffällig anders, denn diese hat das übliche Vorkommen verschiedener Infektionskrankheiten, nicht nur von Influenza, sehr verändert.

### Die Saison 2022/2023

Die Grippesaison 2022/2023 verlief äußerst heftig, mit vergleichbaren Fallzahlen wie in der Saison 2017/2018, die als besonders schwere Grippesaison gilt. In den beiden Jahren zuvor wurden aufgrund der Hygienemaßnahmen während der Pandemie hingegen nur geringe Fallzahlen beobachtet. 2022/2023 trat das Grippevirus bereits früh im Jahr auf, der Höhepunkt der ersten Grippewelle fiel mitten in den Dezember 2022, verursacht durch ein Influenza-A-Virus (H3N2). Im Frühjahr 2023 folgte eine zweite Grippewelle mit einem Influenza-B-Virus. Vor der Corona-Pandemie wurden die Gipfel der Grippewelle meistens im Januar/Februar beobachtet.

### Grippesaison 2023/2024

Basierend auf Daten aus Beobachtungspraxen, deren Patientenproben vom Nationalen Referenzzentrum (NRZ) für Inflenzaviren ausgewertet wurden, kann abgeleitet werden, dass die Grippesaison 2023/2024 – anders als in der Saison 2022/2023 – wieder einen ähnlichen zeitlichen Verlauf wie in den Jahren vor der Pandemie nahm. Sie begann Ende Dezember 2023, erreichte ihren Höhepunkt in der 5. Januarwoche 2024 und liegt von den Fallzahlen im Vergleich der letzten zehn Jahre im durchschnittlichen Bereich.

## Impfquoten 2023/2024



Bildquelle: Fotolia

Erneut wurde das Ziel der Weltgesundheitsorganisation (WHO), Impfquoten von 75 % unter den Älteren und anderen Risikogruppen zu erreichen, deutlich verfehlt. So wurden nur etwas über 40 Prozent der Menschen ab 60 Jahre geimpft. Gerade diese Altersgruppe hat ein hohes Risiko für einen schweren Verlauf der Influenza, daher empfiehlt die Ständige Impfkommission für sie die jährliche Impfung. Durch Impfmüdigkeit in der Bevölkerung werden die guten Chancen vertan, sich gegen die extrem belastende Grippe-Erkrankung mit

hohem Fieber und Komplikationen wie eine Lungenentzündung zu wappnen. Hier gilt es, die einfachen zu erreichenden Impfmöglichkeiten bei den Hausärztinnen und Hausärzten und in anderen Praxen sowie in verschiedenen Apotheken den Menschen nahe zu bringen. Sachliche und fundierte Aufklärung kann dazu beitragen.

### Quellen:

- [https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Influenza/FAQ\\_Liste\\_Grippesaison.html](https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Influenza/FAQ_Liste_Grippesaison.html)
- **Grippe-Report 2023/2024 und 2022/2023** <https://www.projektgrippeschutz.de/>
- **Influenza-Wochenberichte** <https://influenza.rki.de/Wochenberichte.aspx>

## 6 Long COVID und ME/CFS

**Die sehr leidvolle und anhaltende Erfahrung eines Long COVID macht gerade die 46-jährige Ärztin Natalie Grams durch, die aus zahlreichen öffentlichen Auftritten auch im Fernsehen, von Podcasts und aus sozialen Medien bekannt ist.**

(dgk) Sie leidet seit einer akuten COVID-Infektion Ende 2023 unter einer schweren Form eines Long Covid, aus der sich ein ME/CFS entwickelt hat. In ihrem Leben ist kein Stein mehr auf dem anderen, sie ist im Moment ein Pflegefall – Ende offen. Selbstverständlich hatte Grams eine gute Basisimmunität aus mehreren Impfungen und auch bereits einer SARS-CoV-2-Infektion. Dennoch kann in seltenen Fällen auch dies nicht vor einer Erkrankung mit einem solchen Verlauf vollständig schützen.

ME/CSF steht für Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue Syndrom. Es handelt sich um ein von der WHO seit Jahrzehnten als neuroimmunologische Erkrankung eingeordnetes Krankheitsbild, das aber wenig erforscht und selbst in Fachkreisen nicht bekannt ist. Ganz häufig, so weiß Natalie Grams auch aus eigener Erfahrung, wird die Symptomatik eher als „eingebildete“, als psychosomatische Krankheit abgetan. Demzufolge trifft sie selbst als ärztliche Kollegin auf Unverständnis, Ignoranz und ablehnende Haltung.

In einem im Eigenverlag veröffentlichten Buch „Entschuldigen Sie bitte, dass ich störe – aber wir müssen über Long COVID und ME/CFS reden“ führt sie der breiten Öffentlichkeit dieses erschreckende, am eigenen Leib und Seele erlebte Krankheitsbild eindrücklich vor Augen. Ebenso zeigt sie die Tragik fehlender gezielter Therapiemöglichkeiten. Die Texte hat sie, liegend und in vielen kleinen Einheiten, ihrem Diktiergerät eingeflüstert. Schreiben kann sie nicht.



Es ist eine Problematik, die seit der Corona-Pandemie stark zugenommen hat, aber ME/CFS ist auch nach einer Infektion mit verschiedenen anderen Viren, zum Beispiel bestimmte Herpesviren, längst bekannt und beschrieben. Grams hat für sich selbst viel erstritten, Therapien in Zusammenarbeit mit mutigen Kolleginnen und Kollegen ausprobiert, Literatur durchgeackert und kämpft nun, dass Wissenschaft und Forschung vorangetrieben werden. Dies ist längst überfällig.

Natalie Grams geht in ihrem Buch das problematische Thema verblüffend offen an, ihre Sprache ist jung, wortgewandt und lebendig. So nimmt sie Leserinnen und Leser mit – auch in fachliche Abschnitte und findet in noch so tragischen Situationen einen Funken Situationskomik. Lesenswert ist dieses Buch nicht nur für Betroffene, die sich wahrgenommen sehen und wertvolle Informationen finden, sondern ebenso für interessierte Angehörige und Freunde. Und es richtet sich unbedingt auch an – im weitesten Sinne medizinisches – Fachpublikum. Denn hier gibt es immensen Nachholbedarf allein schon in der richtigen Einordnung der Symptomatik bei Long COVID und ME/CSF, die die Betroffenen aus ihrem Leben katapultiert.



*Bildquelle:*  
Dr. med. Natalie Grams

Quelle:

- **Dr. med. Natalie Grams. Entschuldigen Sie bitte, dass ich störe – aber wir müssen über Long COVID und ME/CFS reden.**

**BoD Buchshop, Paperback oder E-Book, ISBN-13: 9783759761194.**

<https://buchshop.bod.de/entschuldigen-sie-bitte-dass-ich-stoere-aber-wir-muessen-ueber-long-covid-und-mecfs-reden-natalie-grams-9783759761194>

## KURZMELDUNGEN

### 7 STIKO spricht sich zukünftig für trivalente Grippe-Impfstoffe aus

**Während in früheren Jahren regelmäßig Influenza-B-Erkrankungen durch zwei verschiedene Stämme (B-Yamagata und B-Viktoria) verursacht wurden, hat es seit März 2020 weltweit keine Nachweise von Influenza B-Viren der Yamagata-Linie mehr gegeben.**

(dgk) Die Grippe-Impfstoffe enthalten seit mehreren Jahren Impfviren von zwei Influenza-A-Subtypen (H1N1) und H3N2) sowie die beiden Influenza-B-Linien B-Victoria und B-Yamagata (so genannte quadrivalente Impfstoffe = Vierfachimpfstoffe).

Nun kann davon ausgegangen werden, dass der Stamm B-Yamagata nicht mehr zirkuliert, so die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Daher empfiehlt die WHO den Wechsel von Vierfach- zu Dreifach-Influenza-Impfstoffen ohne B/Yamagata-Linie (trivalente Impfstoffe). Auch die europäische Zulassungsbehörde EMA empfiehlt dies, und auch die Ständige Impfkommision (STIKO) hat jetzt einen entsprechenden Beschluss publiziert.

In den aufwendigen Herstellungsprozessen der Impfstoffe bedarf es daher einiger Änderungen, sodass für die jetzt kommende Saison 2024/2025 die Empfehlung zunächst nur für den nasalen Lebendimpfstoff für Kinder und Jugendliche umgesetzt werden konnte. Dieser kann bei 2- bis 17-Jährigen als Dreifachimpfstoff angewendet werden. Hingegen werden die am meisten verwendeten inaktivierten Impfstoffe, auch der Influenza-Hochdosisimpfstoff, der ab 60 Jahren von der STIKO empfohlen ist, erst ab der Saison 2025/2026 verfügbar sein. Für die Übergangszeit, so die STIKO, können und sollen in der jetzt kommenden Saison selbstverständlich die quadrivalenten Impfstoffe angewendet werden - wie in den vergangenen Jahren auch.

Quelle:

- [https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2024/Ausgaben/31\\_24.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2024/Ausgaben/31_24.pdf?__blob=publicationFile)

## 8 Was Menschen von Mäusen lernen können

**Im Leben steht man immer wieder vor der Entscheidung, etwas bis zum Ende auszunutzen oder doch besser zu wechseln und etwas Neues zu probieren. Ein interdisziplinäres Forschungsteam hat verglichen, wie Menschen und Wüstenrennmäuse in solchen Situationen entscheiden.**

(dgg) Wüstenrennmäuse, die unter einem Strauch nur noch wenige Nüsse finden, machen sich auf den Weg zum nächsten Strauch. Einige Menschen in der gleichen Situation suchen lieber noch länger am selben Standort, anstatt zu einer neuen Nahrungsquelle zu wechseln. Beim sogenannten „Exploration-Exploitation-Dilemma“ geht es um den Konflikt, eher etwas Neues zu erforschen (Exploration) oder erst mal alles auszubeuten (Exploitation). Ein Forschungsteam der Otto-von-Guericke Universität Magdeburg, des Leibniz-Instituts für Neurobiologie Magdeburg und der MSB Medical School Berlin untersuchte das Entscheidungsverhalten von Menschen und Mongolischen Wüstenrennmäusen bei der Nahrungssuche. „Durch die Untersuchung bei Mensch und Tier erhoffen wir uns ein besseres Verständnis für die Prozesse der Aufmerksamkeitssteuerung“, erklärt Prof. Dr. Max Happel, MSB. „Die Erkenntnisse könnten insbesondere bei der Behandlung von Erkrankungen wie Demenz helfen oder auch dabei, Menschen mit unterschiedlichen Aufmerksamkeitsprofilen aus einer neuen Perspektive zu betrachten.“

Im Gegensatz zu Wüstenrennmäusen verharren einige Menschen in Situationen, in denen der Nutzen nicht mehr im Verhältnis zum Aufwand steht. Andere hingegen wagen den Wechsel. Dr. Lasse Güldener, Universität Magdeburg, hierzu: „Die Befunde deuten darauf hin, dass wir Menschen uns in unserer Neigung unterscheiden, Neues zu probieren. In einer weiteren Studie konnten wir zeigen, dass diese individuellen Unterschiede mit einer unterschiedlichen Aktivierung von Hirnregionen, die die Aufmerksamkeit steuern, zusammenhängen.“

Quellen:

- [Nuss oder nix: Was wir von Wüstenrennmäusen über Entscheidungen lernen können - MSB \(medicalschool-berlin.de\)](https://www.msb-medicalschool-berlin.de)
- **Originalpublikation:** <https://www.nature.com/articles/s42003-024-06683-8>

## **SERVICE**

**Zu vielen Themen in dieser Ausgabe finden Sie weitergehende Informationen auf unserer Homepage unter [www.dgk.de/Aktuelles](http://www.dgk.de/Aktuelles)**

### **Haben Sie Fragen?**

Sie erreichen uns:  
Telefonnummer: 06421 293-0, E-Mail: [presseservice@dgk.de](mailto:presseservice@dgk.de)