

„Erkältungswelle“ im Sommer

„Immer mehr Erkältungen ..

Deutschland kränkelt durch den Sommer ..

Eine Erkrankung auf 18 Einwohner ..

EU-Behörden: Covid-19-Auffrischungsimpfung für Menschen über 60 Jahren.“

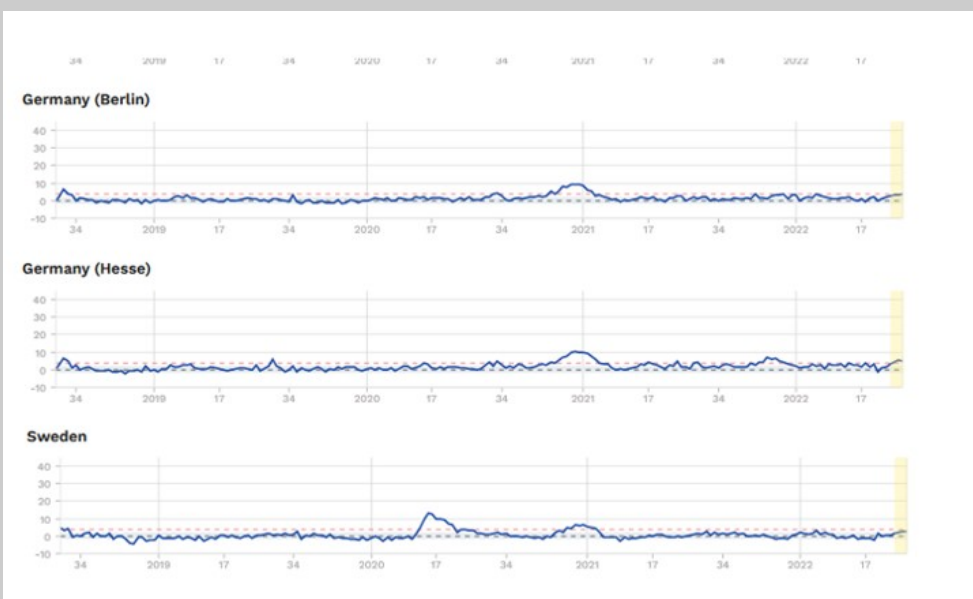
dpa, 12.07.2022

Warum ist das so?

Sind Gleichgewichte in uns und um uns herum gestört, werden wir krank. Möglicherweise, weil zu viel Böses auf uns einwirkt. Oder weil den Gefahren zuwenige körpereigene Mikroorganismen entgegenstehen. Oder weil die Fähigkeit unserer Zellen, mit Belastungen umzugehen, schwächer wird.

Leben entwickelt sich in Ökosystemen

Me
ns
ch
en
si
nd
ni
ch
t
nu
r
vo



n Euromomo (europäische Mortalitätsstatistik, abgerufen am 15.07.2022): Z-Ba Scores (2016 – 18KW 2022) ein Maß für „Über-Sterblichkeit“. Vergleich Deutschland (Lock-Down-Maßnahmen) zu Schweden (keine Lock-Down-Maßnahmen) – und folglich keine Kollateralschäden. Die Schätzungen der WHO zu Übersterblichkeit infolge Covid-19 Infektionen nennen für Deutschland eine Übersterblichkeit von ~116 / 100.000 Einw. gegenüber 56 / 100.000 Einw. in Schweden. Wobei nur die Übersterblichkeit aufgrund der Infektion, nicht aber die Erkrankungshäufigkeit und Sterblichkeit aufgrund der Bekämpfungs-Maßnahmen gezählt wurden.

re
n

um
ge
be
n,
so
nd
er
n
wi
r
be
st
eh
en
u.
a.
au
ch
au
s
ih
ne
n.
In
fe
kt
io
ns
kr
an
kh
ei
te
n
kö
nn
en
si
ch
en
tw

ic
ke
ln
,
we
nn
da
s
Gl
ei
ch
ge
wi
ch
t
in
ne
re
r
un
d
äu
ße
re
r
Ök
os
ys
te
me
ge
st
ör
t
wi
rd
. Da
s
ge
sc

hi
eh
t,
we
nn
zu
vi
el
e
Kr
an
kh
ei
ts
er
re
ge
r
ei
nd
ri
ng
en
. Aber
er
er
st
au
nl
ic
he
rw
ei
se
eb
en
so
,
we
nn

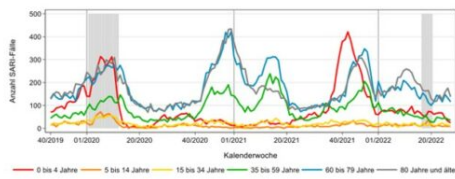
zu
we
ni
ge
(g
ut
e)
kö
rp
er
ei
ge
ne
Ba
kt
er
ie
n
un
d
Vi
re
n
au
f
de
n
Kö
rp
er
ob
er
fl
äc
he
n
le
be
n
(z
B.

in
de
r
Lu
ng
e)
.
Od
er
we
nn
di
e
Ze
ll
en
de
r
Im
mu
nf
un
kt
io
n
fe
hl
-
od
er
üb
er
re
ag
ie
re
n.

Ob Menschen eine Infektion mit einem Virus oder Bakterium folgenlos überstehen, oder ob sie sterben, hängt nicht nur von der Art und der Menge der Erreger ab. Sondern ebenso von dem erlernten Zusammenspiel

körpereigener Viren, Bakterien und Zellen.

Di
e
Fl
ie
ß-
Gl
ei
ch
ge
wi
ch
te
un
d
di
e
st
ör
un
gs
fr
ei
en
We
ch
se
lw
ir
ku
ng
en
in
le
be
nd
en
Or
ga



Wöchentliche Anzahl der neu im Krankenhaus aufgenommenen SARI-Fälle (ICD-10-Codes J09-J22), einschließlich noch hospitalisierter Patientinnen und Patienten, von der 40. KW 2018 bis zur 27. KW 2022, Daten aus 71 Sentinelkliniken. Der senkrechte Strich markiert jeweils die 1. KW des Jahres, d. Zeitraum der Grippewelle ist grau hinterlegt.

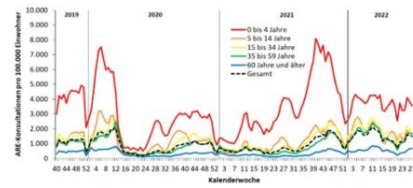


Abb. 3: Werte der Konsultationsinzidenz von der 40. KW 2019 bis zur 27. KW 2022 in fünf Altersgruppen und gesamt in Deutschland pro 100.000 Einwohner in der jeweiligen Altersgruppe. Der senkrechte Strich markiert jeweils die 1. KW des Jahres.

Links: Nachweis schwerer Atemwegsinfektionen (Arbeitsgemeinschaft Influenza des RKI (Wochenbericht 27. KW, abgerufen am 15.07.2022).

Rechts: Aufsuchen eines Arztes wegen akuter Atemwegsinfektion.

Erstaunlich ist die Häufigkeit bei Kindern von 0-4 Jahren. Sie kann nicht im Zusammenhang mit Covid-19 stehen, da diese Infektion diese Altersklasse nicht betrifft.

ni
sm
en
we
rd
en
vo
n
vi
el
em
be
ei
nf
lu
ss
t:

- Im Inneren: Immunsystem, Mikrobiom im Darm und auf anderen Körperoberflächen, PsychoNeuroEndokrinologie, Mitochondrien-Gesundheit, Genetik, Alter, vorbestehenden Erkrankungen, Fähigkeit zur Stressbewältigung uva.
- Im Äußeren: Zufuhr chemischer Substanzen, Umweltgifte, Erreger, Stressoren, ...

...

Das Immunsystem arbeitet nur dann effektiv, wenn es beruhigt wird. Das geschieht durch das eigene Nervensystem (u.a. die psychologische Einstellung) und durch eine vertrauensvolle Beziehung zu anderen (zum Beispiel im Rahmen einer heilsamen Arzt-Patient-Beziehung). Wird das Immunsystem durch Angst, oder noch schlimmer durch Stress, gestört, reagiert es fahrig, ineffektiv oder übersteigert.

...

Vo
rb
eu
gu
ng
be
de
ut
et
ni
ch
t
nu
r
di
e
Ab
we
hr
de
r
in
Fr
ag
e
ko
mm
en
de
n
In
fe
kt
io
ns
er
re
ge
r.
De
nn



Sterblichkeitszahlen bei Kindern von 0-4 Jahren. Im Herbst 2021 und
erneut im Juni 2022 starker Anstieg („Fehlendes Training des Immunsystems
bei Belastungen durch viele unterschiedliche Viren?“) Bild rechts:
(Arbeitsgemeinschaft Influenza des RKI (Wochenbericht 27. KW, abgerufen
am 15.07.2022). Erregernachweise 40 KW 2021 bis 27. KW bei 0-4 Jährigen:
überwiegend RSV-Viren (uns viele andere). Bild links: Euromomo
(europäische Mortalitätsstatistik, abgerufen am 15.07.2022)

da
s
Im
mu
ns
ys
te
m
mu
ss
au
ch
du
rc
h
le
ic
ht
e
Be
la
st
un
ge
n
tr
ai
ni
er
t
we
rd
en
,
da
mi
t
es
fi
t
bl

ei
bt
. Und
d
au
ch
ni
ch
t
nu
r
du
rc
h
Me
di
zi
np
ro
du
kt
e.
U.
a.
we
il
si
ch
da
s
Er
re
ge
r-
Sp
ek
tr
um
st
än

di
g
ve
rä
nd
er
t,
un
d
si
e
de
sh
al
b
nu
r
ku
rz
fr
is
ti
g
wi
rk
sa
m
bl
ei
be
n
kö
nn
en
.

Ebenso sinnvoll ist es, sich zu schützen:

- Achtsame und entspannte Lebensweisen, um dafür zu sorgen, dass alle Zellen und körpereigenen Keime sich optimal auf Belastungen einstellen können,

- Verminderung zu starker Belastungen, die zu Stress oder Burn-out führen,
- Verwandlung von Angst (vor Krankheit und Tod) in Neugier (auf ein erfülltes Leben),
- Bewusste Begleitung und leichte Übung der Atemfunktion (frei, entspannt, achtsam, ungehindert)
- Steigerung der Vitamin D Herstellung (Sonnenlicht) oder ggf. ergänzende Zufuhr,
- Körperliche, entspannte Tätigkeit
- Regelmäßiger Rhythmus von Belastung und Entspannung,
- Ausgiebig schlafen (um dem Immunsystem Zeit einzuräumen)
- Abwechslungsreiche Ernährung (um den Bioreaktor ‚Mikrobiom‘ optimal zu befeuern).
- Nach innen und außen für Frieden sorgen (um das Immunsystem nur wenig zu stören).
- Nicht-Rauchen und kein eSmoke (um das Immunsystem nicht zu verwirren und die Lungenfunktion nicht zu schädigen).

...

„Interview: „Wer ist besser durch die Pandemie gekommen: Deutschland oder die Schweiz?“: „Wer alternative (. . .) Denkansätze vorschlug, wurde nicht selten ohne ausreichenden Diskurs ins Abseits gestellt. ... Die Verantwortlichen der Pandemiepolitik (glaubten), dass der Diskurs dort aufhört, wo ihre eigenen Meinungen infrage gestellt werden. Unter ihnen waren auch Wissenschaftler, die den wissenschaftlichen Konsens in der Mitte ihres eigenen Gravitationszentrums vermuteten.“ Prof. Klaus Stöhr, NZZ 13.07.2022

Artikel, Zusammenhänge, Links

Covid-19: Gesundbleiben