

Offene Fragen aus dem Webinar «Arbeiten in Corona-Zeiten» vom 27. Januar 2021

Fragen an Michael Gengenbacher zur Präsentation «Aktuelle Entwicklung SARS-CoV-2», die er im Anschluss an das Webinar wie folgt beantwortet hat:

Frage	Antwort
Angenommen, jemand ist geimpft. Kann man bei einem erneuten Test den Unterschied von Impfung und Virenbefall feststellen?	Eine Infektion ist mit dem ganzen Virus und eine Impfung erfolgt nur mit den Spike-Oberflächenproteinen. Durch die Impfung wird nur für wenige Tage das Virusprotein produziert, eliminiert und es werden Antikörper gebildet. Ein PCR-Test kann diesen Unterschied erkennen. Das sind unterschiedliche Protein-Nachweise.
Bisher hiess es, dass ein negativer Test keine Gewähr bietet, dass jemand wirklich negativ ist. Wie ist es mit den neuen Tests?	Das ist korrekt. Bei den negativen Resultaten ist der Schnelltest weniger verlässlich als der PCR-Test. Hingegen ist ein positiver Test sehr zuverlässig, v.a. bei symptomatischen Patienten.
Gelten die «Ansteckungsfristen» auch für die COVID-Mutationen?	Die Inkubationszeit ist vergleichbar. Es ist das gleiche Virus.
Sind die neuen Mutationen wirklich nicht gefährlicher?	Mutationen sind Anpassungen des Virus an seinen Wirt – in dem Fall an den Menschen. Völlig ausschliessen kann man es nicht, aber meist wird das Virus dabei selbst nicht aggressiver. In der Regel kommt es zu einer erhöhten Ansteckungsgefahr und insgesamt mehr Infektionen mit damit zusammenhängenden Komplikationen.

Was können Sie über die Langzeitfolgen der Erkrankung mit COVID-19 sagen?

Die Langzeitfolgen einer SARS-CoV-2 Infektion sind vielfältig. Die häufigsten sind Müdigkeit, Energiemangel und Konzentrationsstörungen. Körperliche Symptome sind Herzrasen, evtl. Atemnot und Gelenkschmerzen. Es kursiert bereits der Begriff «Long Covid». Eine Einteilung oder verlässliche Kriterien gibt es hierzu jedoch noch nicht.

Sind die Aerosole ein Problem? Oder reichen die zwei Meter Abstand auch in Innenräumen?

In diesen sehr feine, nebelartigen Tröpfchen schweben die Viren länger in der Luft und der Abstand wird in geschlossenen Räumen zunehmend wichtig, ebenso das Lüften.

Wann kommt man mit Aerosolen in Kontakt?

Aerosole entstehen dort, wo Druck und Sog auf Flüssigkeiten und Luft entstehen, wie z.B. Beatmung, Absaugen, ev. starker Hustenstoss, also meist in medizinischen Einrichtungen wie einer Intensivstation.

Warum möchten sich einige Leute nicht impfen lassen? Wo liegt hier die Unsicherheit?

Die potentiellen Nebenwirkungen in den Studien und die sehr selten schweren Nebenwirkungen machen teils Angst. Zudem fehlen Langzeitdaten. Oft wird nach möglichen Langzeit- und Nebenwirkungen gefragt, die erst in einigen Monaten und Jahren abgeschätzt werden können. Es wird auch ein Eingriff in die körperliche Integrität befürchtet, bis hin zur Angst vor implantierten Nano-Robotern – was natürlich nicht der Fall ist.

Wenn man geimpft wird und unmittelbar danach leichtes Fieber bekommt, muss man dann in Quarantäne?

Das Fieber kann durch SARS-CoV-2 oder als Nebenwirkung der Impfung auftreten. Die Nebenwirkungen präsentieren sich meist innert der ersten drei Tage. Wenn man vor einer Impfung ein geringes Ansteckungsrisiko hatte, ist keine Quarantäne notwendig. Nach aktuellem Stand sind die allgemein empfohlenen Hygiene- und Verhaltensregeln vor, während und nach einer Impfung weiterhin einzuhalten.

Wenn man vor einem Monat COVID-19 hatte, kann man den mutierten Virus schon wieder einfangen? Wie lange ist man theoretisch «sicher»?

Es ist theoretisch möglich, dass man erneut erkrankt. Durch die Impfung besteht ein besserer Schutz. Man diskutiert heute noch weitere Impfstrategien, wobei diese von der Art des Impfstoffes abhängen werden. Die aktuelle Impfempfehlung geht davon aus, dass man sich 3 Monate nach einer Corona-Infektion impfen lassen kann. Der Impfschutz sollte dann über 6 Monate oder mehr anhalten.

Wie stehen Sie zur Impfung? Überwiegen die Vorteile?

Ich werde mich impfen lassen. Einerseits wegen mir, aber auch um Andere nicht anzustecken. Bedenkt man, dass 30 % asymptomatische Träger sind, die für bis zu 60 % der Ansteckungen verantwortlich sind, wäre ich egoistisch, wenn ich mich nicht impfen lassen würde. Auch wenn man eine Corona-Erkrankung durchgemacht haben, wird empfohlen zu impfen, da die Immunantwort verstärkt wird. Das Nutzen-Risiko-Profil sollte immer abgeschätzt werden.

Wie viele Menschen sind wegen der Impfung schon gestorben?

Ich kenne keine Zahl und die möglichen Umstände. Die Meldung Ende 2020 betraf eine Person mit verschiedenen Vorerkrankungen, welche für sich selbst bereits ein Sterberisiko darstellten.

Zielgruppen: Personen, die nicht gefährdet sind und nicht im Kontakt zu gefährdeten Personen stehen, sind hier nicht angegeben. Ist eine Impfung hier nicht empfohlen?

Wenn Sie keiner Risikogruppe angehören, nicht im Gesundheitswesen arbeiten oder unter 16 Jahre alt sind, sind die Empfehlungen gemäss individuellem Nutzen-Risiko-Profil. Wollen wir weniger Ansteckungen und weniger schwere Fälle, sollten wir uns impfen.

Fragen an Jens Acker zur Präsentation «Corona-Krise: gesund bleiben im Homeoffice», die er im Anschluss an das Webinar wie folgt beantwortet hat:

Frage	Antwort
Welches sind die Frühwarnsignale bei Problemen im Home-Office und wie kann man sie erkennen?	Stress als langsam wirkendes Gift wird oft zu spät oder gar nicht wahrgenommen. «Funktionsmodus» und zunehmende Erschöpfung können besser erkannt werden, wenn regelmässig echte Pauseninseln eingelegt werden – z.B. die Wochenenden völlig frei von Arbeit und Erreichbarkeit halten.
Was ist das Problem längerer Online-Zeiten bei Erwachsenen? Gibt es gesundheitliche bzw. somatische Folgen wie Augenschäden oder ähnliches?	Bewegungsmangel kann vorhandene Gesundheitsrisiken verstärken und wird heute zu den grössten veränderbaren Risikofaktoren gerechnet. Regelmässige Bewegungspausen können hier helfen. Kurzsichtigkeit ist in den letzten 10 Jahren deutlich häufiger geworden – v.a. Tageslichtmangel und Naharbeit (am Computer) werden hierfür verantwortlich gemacht. Beide Risiken steigen bei reiner Home-Office-Arbeit vermutlich an.