



Deutsche Sektion der International Society of Doctors for the Environment (ISDE)

Bundesgeschäftsstelle: Trierer Straße 44 · 54411 Hermeskeil · Tel.: 06503-981 0882 · Fax: 06503-981 0881  
E-Mail: oekologischer-aerztbund@t-online.de · www.oekologischer-aerztbund.de

## Was machen Corona und Herbst mit unserem Befinden?

Eine ehrliche und spontane Antwort auf die in der Überschrift gestellten Frage lautet: Keiner weiß genau, was Corona mit uns macht. Und keiner weiß genau, wie die Herbstsituation unser Befinden zusätzlich beeinflusst. Alles ist noch zu neu. Auch gibt es keine evaluierte Forschung zum Thema, weil die Daten so vielfältig sind, dass sie noch nicht verlässlich interpretiert und in ihren Korrelationen eingeschätzt werden können, geschweige denn in eine künstliche Intelligenz (KI) eingespeist werden könnten.

Auf die Frage nach unserem Befinden gibt es aber eine Erfahrungsantwort. So lösen Todesfälle in Zusammenhang mit Corona natürlich **Trauer** aus. Versterben Menschen im näheren Umfeld, also aus der Familie oder dem Freundeskreis, macht die direkte Nähe betroffen. Bei den über die Medien berichteten Todesfälle in Spanien, Italien, Mexiko, Brasilien, den USA und vielen anderen Regionen der Erde ist die direkte Trauer nicht so sehr angesprochen, sondern wir empfinden **Mitleid** mit diesen Menschen.

Geht es dagegen um uns selbst, so haben wir **Ängste** um unsere eigene Gesundheit und um die unserer Mitmenschen im nahen Umkreis. Und natürlich besteht auch eine Ansteckungsangst aufgrund der Kontaktsperrern, insbesondere in Altenheimen, teilweise in Kliniken, teilweise in größeren Einrichtungen. Es gibt natürlich auch Ängste, die durch Isolierung und Vereinsamung entstehen und die sich schlimmstenfalls bis zur suizidalen Tendenz steigern können.

Nähert man sich der Frage nach dem Befinden von soziologischer Seite, ist der Begriff der **Sorge** passend gewählt. Gemeint ist die Sorge vor dem Verlust, etwa dem Verlust von Nähe, Geborgenheit, Gemeinschaft oder Sicherheit in der Öffentlichkeit, was bereits beim Einkaufen, kirchlichen Kontakten, im Theater oder Konzert greift. Bei einer Betrachtung aus wirtschaftlicher Perspektive spielt dagegen die **Furcht** eine große Rolle, die Gefährdung von Existenzen und die Furcht, dass Hilfen an der eigenen Position vorbeigehen, der eigene Wohlstand gefährdet ist und ganze Betriebe und Betriebsketten aufgeben werden müssen.

**Wie kann man bei all diesen bestehenden Ängsten, diesen Sorgen und dieser Furcht die psychosozialen Folgen reduzieren helfen? Wo ist Hilfe aktiv möglich?**

Die wichtigsten Maßnahmen, die man zur Reduktion psychosozialer Folgen der Pandemie in diesem Herbst unternehmen kann, gehören in den Bereich der persönlichen Ressourcenforderung. Das geht über klare Tagesstrukturen, über Bewegung und gesunde Ernährung, über Alkoholverzicht und Schlafhygiene sowie über die Pflege von sozialen Beziehungen über andere Netze als

die persönliche Begegnung, also mittels moderner Kommunikation. Auch aktive Entspannung, Genuss von Musik, aktiv oder passiv, von Literatur und gutem Essen, hilft unserer Psyche, ebenso das bewusste Eintauchen in die Natur, die frische Luft, das Versinken in Naturgeräusche, Waldbaden und Naturdüfte aufnehmen, die intakte natürliche Umgebung spüren.

**Welche Verstärkungen bei Angst, Sorge und Furcht kommen durch die Herbstsaison?**

Zum einen verursacht die Dunkelheit eine Erhöhung des Melatonins und damit eine vermehrte Schläfrigkeit, eine Müdigkeit, eine Mattheit. Auch birgt Dunkelheit mehr das Gefühl von Kontrollverlust, im Herbst geht man auch nicht so gerne in die Natur, weil Kälte, Feuchtigkeit und Sturm den Spaziergang oder das Wandern nicht gerade angenehmer gestalten. Außerdem droht im Herbst jedes Jahr die Influenza-Saison. Gegen diese gibt es zwar mittlerweile einen Tetra-Impfstoff, die Impfbereitschaft ist aber immer noch nicht so gelagert, dass wir eine Influenza-Epidemie oder -Endemie verhindern könnten (zumindest verlaufen bei Geimpften die Symptome gelindert und führen bei normalerweise auch nicht zum Tod). Diese Influenza-Saison setzt sich auf die Corona-Saison zusätzlich drauf und potenziert damit das Krankheits- und für Ungeimpfte auch das Sterberisiko.

Alle genannten Symptome verstärken eine depressive Grundhaltung, aktivieren möglicherweise eine endogene Depression und induzieren auch eine reaktive Depression, die normalerweise als somatoforme Störung auftritt, das heißt, Auswirkungen der psychischen Veränderung auf den Körper mit körperlichen Beschwerden zeigt, so etwa Kopfschmerzen, Migräne, Herz-sensationen, Atemstörungen, Magen- Darmstörungen, Gliederschmerzen, neuropathische Schmerzen wie Fibromyalgie, dadurch Aktivitätsminderung und auch Verlust der Eigenproduktion von Endorphinen.

All diese Aspekte erklären den *Herbst-Blues*, doch leider sorgt die Kenntnis des Problems nicht für dessen Lösung. Das ist eines der Probleme bei Depressionen: Die Aktivierung zur Ressourcenbildung, die notwendig ist, um die Depression zu überwinden, wird unterdrückt, zumindest aber verlangsamt oder gestört.

Stellt sich die Frage: Hat das alles mit Umwelt, Medizin und Gesundheit zu tun? Ja, es ist unser großes 2020-Problem, eine Verknüpfung von Umwelt, Gesundheit und Sozialem, also Gesellschaft, also genau unser Thema.

*Dr. Wolfgang Baur*