

Dr. Burkhard Pfaff zur Corona-Pandemie

Seit 2010 ist der Allgemeinmediziner Diözesanarzt der Malteser im Bistum Regensburg. Derzeit ist er im kürzlich eingerichteten Krisenstab ärztlicher Berater. Erfahrungen in der Stabsarbeit und bei Ereignissen mit vielen Menschen konnte Pfaff bereits beim Papstbesuch 2006 in Regensburg sammeln. Dort war er nicht nur ärztlicher Leiter, sondern auch der Notarzt Benedikts XVI. Pfaff war zudem ärztlicher Gesamtleiter des Ökumenischen Kirchentages 2010 in München und ärztlicher Leiter des Deutschen Katholikentags in Regensburg 2014.

Herr Dr. Pfaff, sind die Malteser für die derzeitige Situation gut aufgestellt?

Ich denke, wir sind sehr gut aufgestellt und hatten Glück, uns vorbereiten zu können.

Großeinsätze haben wir als Malteser mehr als genug geübt in der Vergangenheit, das ist für uns alle nichts Neues. Wir haben alle paar Jahre wieder einen Anlass, um die Zusammenarbeit in Krisen- oder Ausnahmesituation zu üben.

Das ist etwas, was uns Malteser ganz besonders auszeichnet. Nicht nur „...weil Nähe zählt“, sondern weil wir es eben auch gewohnt sind, in besonderen Situationen zusammen zu arbeiten. Also da, wo viele Menschen auf einmal zusammenkommen oder betroffen sind, da hilft uns unsere Erfahrung, die wir in der Stabsarbeit in den letzten Jahrzehnten sammeln konnten. Wir sind im Krisenfall stark hierarchisch strukturiert und haben die Fachgremien immer im Boot.

Wenn wir jetzt alle so viel in den eigenen vier Wänden sein müssen, haben Sie einen Tipp für uns, wie wir uns gesund halten?

Ganz wichtig: Immer wieder das Haus oder die Wohnung lüften! Wenn das Wetter schön ist, raus in den eigenen Garten. Die Ausgangsbeschränkung verlangt von uns ja nicht, dass wir nur in der Wohnung sitzen, sondern man darf und soll sich auch weiter bewegen. Gegen Corona ist das auch sehr wichtig, dass man genug Licht und Luft hat, weil das dem Virus nicht gut gefällt. Wenn es irgendwie geht, natürlich allein, oder mit der Familie. Achten Sie dabei bitte auf eine ausreichende Trinkmenge und gesunde Ernährung. Sie dürfen ja einkaufen und es gibt aus meiner Sicht keinen Grund für Aufregung oder Panik. Ich empfehle ausgewogene Mischkost. Wenn man

Fan von Naturheilverfahren ist, rate ich dazu, Kamillentee als Mundspülung oder zum Gurgeln zu verwenden. Die Kamille als Heilpflanze ist anti-entzündlich und gut für die Schleimhäute. Ich würde da jetzt nichts Chemisches kaufen. Insgesamt hoffen wir alle, dass diese Zeit möglichst schnell vorbei geht!

Ihre Einschätzung als Diözesanarzt – bekommen wir Zustände wie in Italien oder haben wir den Ernst der Lage rechtzeitig erkannt?

Wir haben zum Glück einen wesentlich längeren Vorlauf gehabt als Italien. Deutschland konnte sich besser vorbereiten. Auch weil bei dem Vorfall mit den Mitarbeitern von Webasto, dem ersten Aufflackern in Deutschland, sehr gut und vorbildlich reagiert wurde. Die große Welle kommt bei uns erst jetzt. Italien hat leider den Start der Pandemie verpasst und die „Durchseuchung“ war dann schon wesentlich höher als hier. Ich denke also nicht, dass wir italienische Verhältnisse zu erwarten haben. Wir verfügen über mehr Behandlungsplätze für Schwerkranke, die einer intensiven und auch langen Behandlung bedürfen. Je mehr wir die Erkrankungswelle in die Länge ziehen können, umso weniger muss man gleichzeitig behandeln. Das Ziel in unserer Strategie ist, dass die ersten schon wieder gesund sind, wenn noch gar nicht alle krank sind. Dass dann wieder Behandlungskapazitäten frei werden. Außerdem haben wir im Vorfeld jetzt schon massiv aufgerüstet und teilweise gesamte Stationen frei gemacht, die jetzt sozusagen auf die Corona Patienten warten.

Es gibt momentan einige Menschen, die Panikattacken bekommen angesichts der vielen schlimmen Meldungen. Gibt es von Ihnen Tipps gegen die Panik?

Man muss sich immer vor Augen halten, was derzeit eigentlich passiert. Es passiert nämlich für die meisten überhaupt nichts Bedrohliches. Das Corona Virus ist für die Jungen und Mittelalten sogar weniger gefährlich als eine Influenza Grippe und diese Gruppe bildet auch weniger Krankheitssymptome aus. Es ist gefährlich für Alte und Schwerkranke. Diese Gruppe muss geschützt werden! Das ist die Strategie, die dahintersteckt. Wenn wir uns folgendes überlegen: Keiner von uns hat Angst vor einer normalen Grippe. Wenn wir aber ständig in der Presse hören, was jetzt wieder los ist mit Corona und auf allen Kanälen ständig dieses Thema präsent ist, da kann ich schon nachvollziehen, dass die Sorgen größer werden. Rational betrachtet kann ich also zusammenfassen: Das Corona Virus ist ein grippaler Infekt, der für bestimmte Personen gefährlich ist. Wer nicht zu den Risikopersonen gehört, der ist in der Regel auch keiner Gefahr ausgesetzt.

Nur: diese Dauerpräsenz der Krankheit kann auch bei Leuten, die sehr vernünftig sind, Ängste auslösen. Ich kämpfe in meiner Praxis jeden Tag gegen diese Bedenken.

Mein Rat ist immer, dass die Patienten sich keine Sorgen machen sollen, Ich sage dann sinngemäß:

„Sie haben eine normale Grippe. Für Sie selbst besteht überhaupt keine Gefahr. Machen Sie etwas für sich und Ihre Gesundheit. Dann werden Sie das locker wegstecken. Einzige Spielregel: Bitte nicht Oma und Opa besuchen und nicht ins Altenheim gehen, dieser Besuch ist ja aus besagten Gründen eh massiv eingeschränkt.“

Viele Patienten kommen zu Ihnen, die beunruhigt sind. Man hat auch ein bisschen das Gefühl, dass wir uns gerade auch kollektiv einreden, krank zu sein, ein bisschen Halskratzen zu spüren und diverse andere Symptome auf einmal an uns selbst feststellen. Wie erklären Sie sich das?

Dieses Phänomen ist in der Medizin sehr bekannt. Wenn man oft genug etwas eingeredet bekommt und wir alle ganz tief in uns hinein hören, dann haben wir plötzlich alle Halsschmerzen.

Wenn ich jetzt beispielsweise zu einem Patienten sage: „Atmen Sie normal weiter“, dann macht der alles, nur nicht normal weiteratmen. Also in diesem Moment, in dem man sich etwas ganz bewusst macht, zum Beispiel das komische Gefühl im Hals, wird das ganz anders erlebt. Wenn ich mir zusätzlich noch Sorgen mache, umso mehr. Dieses Phänomen nennt man *Bahnung*. Man wird also empfindlicher für solche Dinge, die man sonst nicht spüren würde. Das hat nichts mit Einbildung zu tun, sondern man wird empfindlicher dafür und wenn ich mehr darauf achte, dann spüre ich das auch. Normalerweise ignoriert unser Gehirn solche „Kleinigkeiten“.

Wenn der Mensch etwas erkennt, das er für gefährlich empfindet, dann fokussiert er sich in erster Linie darauf. Klassisch in diesem Zusammenhang ist Herzklopfen. Man spürt normalerweise sein Herz nicht. Aber sobald man darauf achtet und je häufiger und intensiver man sich auf seinen eigenen Herzschlag konzentriert, umso mehr komische Körpersensationen spürt man. So ist das eben auch mit den Symptomen von Corona.

Können Sie noch über die kursierenden Corona-Witze lachen? Ist Lachen immer noch eine gute Medizin?

Also manche Witze sind ja wirklich lustig, manche sind völlig daneben. Aber prinzipiell finde ich es sehr wichtig, dass man den Humor bei so einer Krise behält. Ich selbst lache zum Beispiel herzlich über die Toilettenpapier-Hamsterkäufer. Ich kenne noch keine Corona-Erkrankung, die durch Toilettenpapier verhindert worden

wäre, aber offensichtlich besteht im Moment diese Grundeinstellung dazu. Das amüsiert mich.

Ich wünsche allen Malteserinnen und Maltesern, dass Sie gut auf sich und andere aufpassen, sich an die Vorgaben der Landesregierung halten und wir diese absolute Ausnahmezeit, mit Gottes Hilfe, überstehen!

Das Interview führte Sarah Nerb, Pressesprecherin der Malteser im Bistum Regensburg