

Wenn Nachrichten krank machen

Negative Auswirkungen auf Psyche und Körper

Ob Corona, Russlands Einmarsch in der Ukraine oder Waldbrände – viele fühlen sich beim Lesen schlechter Nachrichten vorübergehend machtlos und verzweifelt. Bei einigen schlägt die Berichterstattung gar auf das psychische und physische Wohlbefinden, wie Forscher der Texas Tech University nun herausfanden. Menschen mit zwanghaftem Drang, ständig die Nachrichten zu checken, leiden eher unter Stress, Angstzuständen und körperlichen Beschwerden. Das zeigt ihre Studie aus der Fachzeitschrift „Health Communication“.

Neu ist das Phänomen Nachrichtensucht nicht. Als sogenanntes Dooms-colling wird das Verhalten seit 2018 bezeichnet. „Doom“ heißt Verderben. Die Menschen kleben förmlich am Smartphone und ziehen sich eine schlechte Nachricht nach der anderen rein.

VON WIEBKE BOLLE

Dabei hat das weltweite Leid und Unglück nicht zugenommen, Nachrichten werden nur anders konsumiert. Vor 20 Jahren sah der Tag bei vielen so aus: Beim Frühstück las man die abonnierte Zeitung, hörte im Auto vielleicht noch Radio und abends nach der Arbeit gab es eine Nachrichtensendung. Heute sind aktuelle Meldungen ständig und überall verfügbar. Push-Mitteilungen werden auf das Smartphone geschickt, Podcasts bereiten das Tagesgeschehen auf. Menschen müssen nicht mehr nach Informationen suchen. Die kommen automatisch, ohne Unterbrechung.

”

DIE EREIGNISSE MITZUERLEBEN, KANN EINEN STÄNDIGEN ALARMZUSTAND AUSLÖSEN

BRYAN MCLAUGHLIN, Texas Tech University

Allein dadurch, dass sich das Handy in unmittelbarer Nähe befindet, kann der Cortisolspiegel erhöht sein, das wissen Psychologen schon länger. Das Aufrufen der Nachrichten soll dem unangenehmen Gefühl Abhilfe schaffen – und verstärkt es erst recht.

„Die Ereignisse in den Nachrichten mitzuerleben, kann bei manchen Menschen einen ständigen Alarmzustand auslösen und die Welt als einen dunklen, gefährlichen Ort erscheinen lassen“, sagt Bryan McLaughlin, der an der aktuellen Studie beteiligt war. Betroffene geraten in einen Teufelskreis: Statt abzuschalten lesen, hören und gucken sie immer weiter. Dies täten sie, um ihre emotionale Notlage zu lindern, so McLaughlin. Nur würde ihr Leben zunehmend davon beeinträchtigt.

Die Forscher befragten 1100 US-Bürger im August 2021 nach ihren Lesegewohnheiten und ihrer psychischen sowie körperlichen Gesundheit. Zwar sollten die Ergebnisse der Online-Umfrage mit Vorsicht interpretiert werden, dennoch deuten sie auf einen Trend hin: 16,5 Prozent der Teilnehmer wiesen Anzeichen eines „stark problematischen“ Nachrichtenkonsums auf. Oft waren sie so in die Ereignisse vertieft und persönlich davon betroffen, dass sie schlecht schliefen, die Zeit mit Familie und Freunden nicht genießen oder sich bei der Arbeit nicht konzentrieren konnten. Befragte mit höherem Medienkonsum litten deutlich häufiger unter psychischen und körperlichen Beschwerden als jene, die weniger lasen und fernsahen.

Zudem fühlten sich 73,6 Prozent derjenigen mit problematischem Nachrichtenkonsum „ziemlich oft“ oder „sehr oft“ psychisch belastet. Nur acht Prozent aller anderen Befragten bemerkten häufige Symptome. 61 Prozent der problematischen Nachrichtenkonsumenten gab auch an, sich körperlich unwohl zu fühlen. Sie litten etwa unter Schmerzen oder Magen-Darm-Problemen. Bei den anderen waren es nur 6,1 Prozent.

A

Am 24. Mai 2020 kommt ein Militärarzt, 42 Jahre, im besten Alter und körperlichen Zustand mit Fieber, Husten und Atembeschwerden in die Notaufnahme im Fort Belvoir Community Hospital in Washington. Das Röntgenbild ist weiß und verschwommen wie bei einer Lungengentzündung. Und der PCR-Test beweist: Der Mann leidet an Covid. Das ist im ersten Pandemiejahr eigentlich nichts Ungewöhnliches.

VON MICHAEL BRENDLER

Was den Infektiologen Derek Larson und seine Kollegen allerdings aufhorchen lässt: Zwei Monate vorher hatten sie denselben Patienten schon einmal behandeln müssen. Mit ganz ähnlichen

durchlitten hat. Vor allem junge Erwachsene müssen danach mit mehr als einer Ansteckungsrunde rechnen. Für Deutschland werden vergleichbare Daten laut Robert-Koch-Institut nicht gesammelt.

Das ließe für den kommenden Herbst Schlimmes befürchten. Denn inzwischen ist mit BA.5 die bislang ansteckendste Virusvariante unterwegs. Im Vergleich zu anderen Omikronmutanten schafft sie es, den Immunschutz von Menschen besser zu umgehen. Übersetzt: Es fällt ihr noch leichter, Genesene und Geimpfte zu infizieren.

Nun lautet die große Frage: Was bedeutet das für das Land und die Auslastung der Intensivstationen? Wird sich der Verdacht von Derek Larson womöglich bestätigen: dass zum zweiten Mal Infizierte schwerer erkranken? Gibt es bei Sars-CoV-2 tatsächlich so etwas wie infektionsverstärkende Antikörper?

Darauf deutet eine weitere Studie hin, die Mitte Juni erschien. Sie liegt nur als sogenanntes Preprint vor, ist also noch in keiner Fachzeitung veröffentlicht worden. Ziyad Al-Aly analysierte die Krankenakten von fast 260.000 ehemaligen US-Soldaten. Der Direktor des Zentrums für klinische Epidemiologie der Washington University School of Medicine stellte fest, dass

Nach dem Virus ist vor dem VIRUS

Viele Menschen machen derzeit die zweite, dritte oder vierte Corona-Infektion durch. Eine Studie legt nahe, dass der Erreger mit jeder Ansteckungsrunde gefährlicher wird. Stimmt der Verdacht?

Symptomen – und dem gleichen Erreger. Die Ärzte berichten später in der Fachzeitung „Clinical Infectious Diseases“ über diesen ersten Fall einer Corona-Reinfektion.

Was heute als selbstverständlich gilt, war vor zwei Jahren noch eine Sensation. Hofften doch die meisten: Wer das Virus einmal hat, muss es anschließend nicht mehr fürchten. Das Immunsystem hat gelernt, es zu besiegen. Doch der US-Mediziner Larson und sein Patient stellten all das infrage.

Und sie weckten neue Befürchtungen: Bei dem 42-Jährigen war die zweite Infektion deutlich heftiger als die erste verlaufen. Ein solches Phänomen kennt man auch von anderen Coronaviren, etwa vom ersten Sars-Erreger und von Mers. Bei ihnen zeigte sich: Antikörper, die die Abwehrzellen während Infektion eins gegen den Erreger bilden, werden für manche Patienten bei der zweiten Infektion gefährlich, weil sie dem Virus den Eintritt in die Zellen sogar erleichtern. „Antibody-dependent enhancement“ nennt man diese Eigenschaft, infektionsverstärkende Antikörper. Dass es diese auch bei Sars-CoV-2 geben könnte, diesen Verdacht unterstützte nun Larsons Artikel.

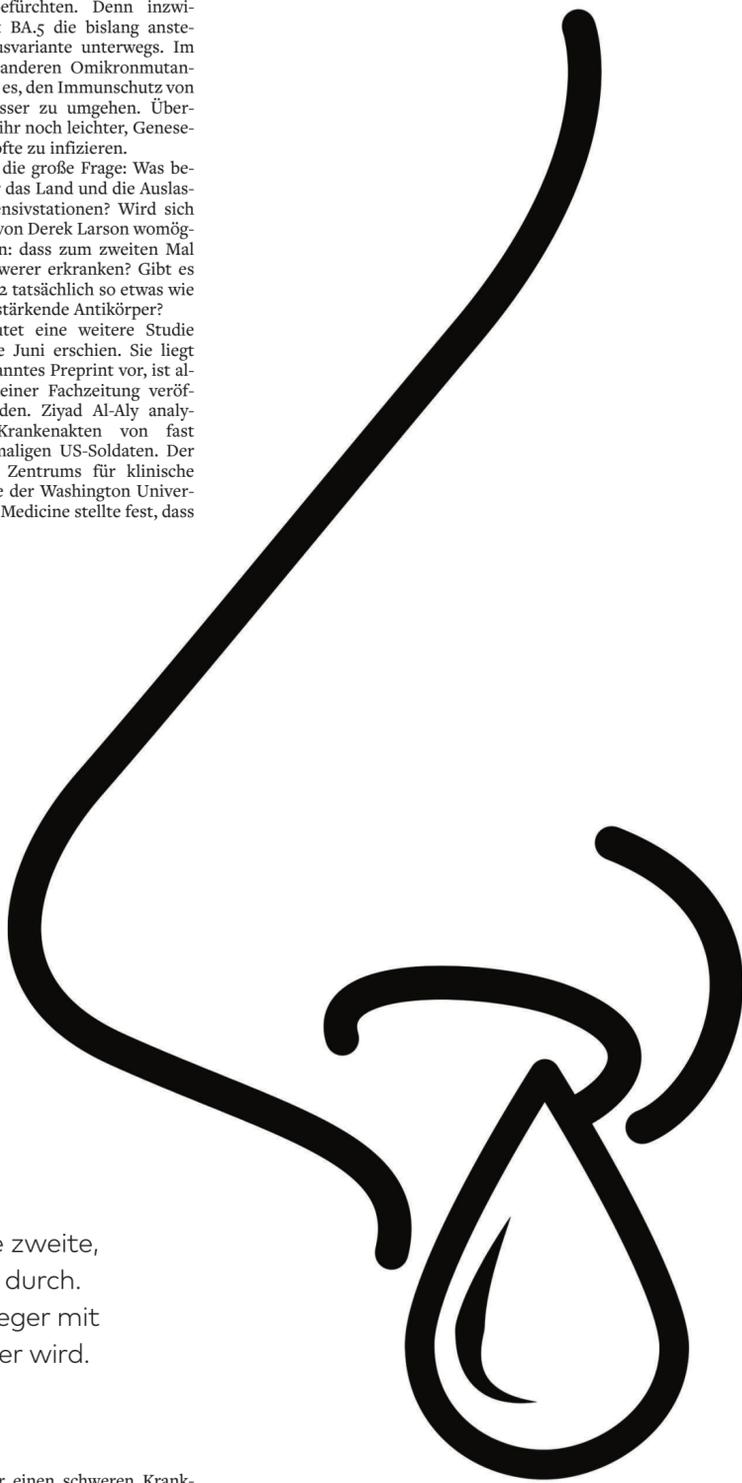
Zwei Pandemiejahre später sind Reinfektionen nichts Besonderes mehr. Fast jeder hat einen Freund, ein Familienmitglied oder einen Bekannten, die sich zum zweiten oder dritten Mal mit Corona infiziert haben. Vier Infektionsrunden bei einer Person sind bislang der offizielle Rekord, gemeldet im März von den britischen Gesundheitsbehörden. Anfang August lieferten isländische Forscher erstmals konkrete Zahlen: Seit Ende vergangenen Jahres gilt demnach für jeden zehnten Frischinfizierten, dass er bereits einmal Covid-19

das Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf bei jeder erneuten Coronainfektion zunimmt. Bei der zweiten Ansteckung liegt es demnach um 35 Prozent höher als bei der ersten. Bei der dritten beträgt das Plus sogar 100 Prozent; bei der vierten Infektion 200 Prozent. Im Schnitt würden Reinfizierte dreimal häufiger in eine Klinik eingewiesen, als Personen, die den Erreger zum ersten Mal kennenlernen, berichtet Al-Aly.

„Das entspricht nicht dem, was wir in unserer Klinik sehen“, sagt der Internist und Infektiologe Thomas Glück vom Klinikum Traunstein. Im vergangenen Herbst, erinnert er sich, war die eigene Intensivstation noch überfüllt mit Corona-Patienten. Während der damaligen Deltawelle gehörte sein Kreis in Bayern zu den Regionen mit den deutschlandweit höchsten Inzidenzen. „Mittlerweile liegen auf der Intensivstation nur noch einige wenige Infizierte“ – und selbst von denen sei die Mehrzahl mit und nicht wegen des Coronavirus gekommen.

VIELE REINFIZIERTE OHNE SYMPTOME

Sein Kollege Bernd Salzberger, Leiter der Infektiologie am Universitätsklinikum Regensburg, weiß eine mögliche Erklärung für diesen Widerspruch zwischen Forschung und Realität: „Die Studie der amerikanischen Kollegen hat ein grundsätzliches Problem“, sagt er. Denn unter den Personen, die mehrmals an Covid-19 erkrankten, finden sich überdurchschnittlich häufig solche, denen der Erreger generell besonders gefährlich wird. Menschen mit einer löchrigen Immunabwehr zum Beispiel, die schon bei der ersten Ansteckung eher mit Komplikationen rechnen mussten.



Warum eine Reinfektion oft übersehen wird

Seit dem Auftauchen von Omikron trauen offensichtlich auch die US-Behörden dem **Schnelltest** nicht mehr richtig über den Weg. Mitte August empfahlen sie der Bevölkerung, bei Corona-Symptomen den Antigentest mindestens einmal im Abstand von 48 Stunden zu wiederholen. Sonst würden zu viele Infektionen übersehen.

Der wichtigste Grund für diese Empfehlung: „Der **Nasenabstrich** ist bei den aktuellen Varianten erst mit Verspätung positiv“, erklärt Daniela Huzly, Virologin an der Uniklinik Freiburg. Der **Rachenabstrich** sei im Infektionsfall oft schon drei Tage früher positiv. Die Ärztin rät deshalb, schon zu Beginn jeweils Proben von Nasen- und Rachenwand zu entnehmen. Und dies am Abend und am nächsten Tag zu wiederholen.

Wichtig ist auch zu wissen: „Vor dem **Auftauchen der ersten Symptome** ist der Test extrem unzuverlässig“, so Huzly. Das hat unter anderem eine Befragung von mehr als 1000 Angestellten der Uniklinik Freiburg ergeben. Bestätigt wird diese Beobachtung durch eine neue britische

Studie: Vor Beginn der ersten Symptome wird der Erreger demnach in rund jedem dritten Fall durch den Test übersehen – das gilt für alle Virusvarianten. Später liege die **Fehlerquote** bei nur acht Prozent – wenn der Abstrich richtig vorgenommen wurde.

Auffällig ist bei der Omikron-Variante zudem, dass sie sich viel **schneller vermehrt** als ihre Vorgänger. „Manchmal ist der PCR-Test am Morgen noch völlig unauffällig. Am Abend hat sich die Zahl der Viren plötzlich verundert- oder sogar vertausendfacht“, sagt die Virologin. Auch gegen **Ende der Infektion** ist bei den Schnelltest-Resultaten Vorsicht angebracht: Viele Menschen tragen

an Tag acht, neun oder zehn laut PCR-Test gar keine Viren mehr mit sich herum. Dennoch ist ihr Nasen-Schnelltest zu diesem Zeitpunkt immer noch positiv. Warum das so ist, bleibt bislang ein Rätsel. Eine mögliche Erklärung: Es dauert ein paar Tage, bis auch die letzten Virusbestandteile aus der Nase herausgespült sind. mic



Solche mit wehrhafteren Abwehrzellen merken dagegen häufig gar nichts von einer Reinfektion – und werden deshalb von den Forschern in der Untersuchung nicht mitgezählt. Das verzerrt wahrscheinlich das Ergebnis, sagt Salzberger, und lasse die Reinfektionen gefährlicher erscheinen, als sie wirklich sind. Für Omikron gilt zum Beispiel: Mehr als die Hälfte der Betroffenen bekommt von der Infektion gar nichts mit. Das haben Wissenschaftler vom Cedars-Sinai Medical Center in Los Angeles Mitte August festgestellt. Gerade bei älteren Menschen verlaufe eine Zweit- oder Drittansteckung häufig milder, sagt die Freiburger Virologin Daniela Huzly, die zugleich Vorsitzende des Berufsverbands der Virologen und Mikrobiologen ist. Denn für Geimpfte wie Genesene gilt: Das Virus richtet zwar immer noch Schäden in den Atemwegen an, dringt aber nicht weiter in den Körper vor; das verhindern die geschulten Abwehrzellen.

IMMUNGESUNDE STECKEN SICH NUR ZWEIMAL AN

Gängige Reinfektionssymptome wie Fieber, Gliederschmerzen und Abgeschlagenheit sind deshalb weniger Folge der Virusattacke als eine Begleiterscheinung der erfolgreichen Immunreaktion. Und die fällt in der Regel umso schwächer aus, je älter ein Mensch wird. Hinzu kommt: Immungesunde seien zwar in der Lage, sich ein zweites Mal anzustecken, sagt Salzberger. Aber sie schaffen es oft, eine dritte oder vierte Ansteckung mit Omikron vollständig zu unterbinden. Das sei zumindest der aktuelle Stand des Wissens. „Es spricht meiner Meinung nach wenig dafür, dass es bei Sars-CoV-2 so etwas wie ein ‚antibody-dependent enhancement‘ gibt“, pflichtet ihm der Traunsteiner Thomas Glück bei.

Dafür sprechen auch Daten aus Katar. Aus einem Staat, der dafür bekannt ist, das Infektionsgeschehen besonders genau zu überwachen. Laith Abu-Raddad von der Weill Cornell-Uniklinik in Doha hat die Daten von etwa 350.000 ungeimpften Landsleuten ausgewertet, die in den vergangenen beiden Jahren mindestens einmal positiv getestet wurden. 1300 Reinfizierte hat sein Team dabei gezählt und festgestellt: Im Vergleich zur ersten Ansteckung lag bei der zweiten die Gefahr, ins Krankenhaus eingewiesen zu werden oder zu sterben, um 90 Prozent niedriger. Und diese Daten wurden immerhin im „New England Journal of Medicine“ veröffentlicht.

Die widersprüchlichen Studien aus Doha und Los Angeles haben allerdings beide ein gemeinsames Problem. Die ausgewerteten Daten sind so alt, dass sie sich nur auf Varianten beziehen, die kaum noch im Umlauf sind. Der Grund: Die Wissenschaft hat Schwierigkeiten, mit der Evolution des Virus Schritt zu halten. Eine Infektion mit Alpha, Gamma oder Delta schützt gegen die neuen Omikron-Varianten aber nur bedingt, weil sie die Abwehrzellen nicht mehr auf den neuesten Stand bringt.

Das Virus hat sich inzwischen stark verändert. Wer sich im Vorjahr schon einmal mit einer der älteren Varianten angesteckt hat, hat jetzt nur noch einen 15-prozentigen Schutz vor einer symptomatischen Omikroninfektion, zeigte im Juli eine Studie. Bei einer vorherigen Bekanntschaft mit den Nachfolgern Omikron BA.1 oder BA.2 liegt er dagegen bei circa 75 Prozent.

HALBIERTER SCHUTZ SCHON NACH ZWEI MONATEN

Das hat ebenfalls mit dem Faktor Zeit zu tun. Denn mit den Monaten sinkt der schützende Antikörperspiegel im Körper. Mehr verraten auch hier jüngere Daten aus Katar. Schon zwei Monate nach dem Virus-Erstkontakt darf man demnach nur noch auf einen 60-prozentigen Schutz vor einer symptomatischen Reinfektion vertrauen. Nach zehn Monaten ist er auf 20 Prozent abgesunken. Im Durchschnitt vergehen zwischen Erst- und Zweitinfektion sieben Monate.

Was bedeutet das für den Herbst? Nichts Schlimmes. Denn für die Verhinderung von schweren Krankheitsverläufen sind andere Abwehrzellen zuständig, die sogenannten T-Lymphozyten. Und die haben ein besseres Gedächtnis. Von den 1300 Menschen mit einer Reinfektion, die Laith Abu-Raddad im Verlauf seiner Studie in Katar gefunden hat, kam kein einziger wegen Covid-19 auf die Intensivstation. Todesfälle hat er ebenfalls keine unter ihnen gezählt.

Reinfektionen seien eigentlich nichts Ungewöhnliches, sagt der Infektiologe Glück aus Traunstein. Auch bei anderen Atemwegserkrankungen wie Grippe, Erkältungen oder Schnupfen verliefen sie mal schwerer, mal milder. „Bei Covid gucken wir nur genauer hin.“ Sonst würde man ihnen wohl weniger Aufmerksamkeit schenken. Das klingt doch irgendwie beruhigend.