

## Ein Jahr Corona – Leben mit der Pandemie

Ein Jahr mit Corona liegt hinter uns. Der Schrecken der ersten Wochen nach dem Auftreten des neuartigen Covid-19-Virus in Europa ist inzwischen für viele Menschen in den Hintergrund getreten – auch wenn die Bedrohung, die weiterhin vom Virus ausgeht, allgegenwärtig ist. Auch in Berlin, auch in Tempelhof-Schöneberg, auch in Lichtenrade-Marienfelde. Weil Corona nahezu alle Bereiche des öffentlichen Lebens beeinflusst, gibt es kaum jemanden, der nicht betroffen ist: Ob als Elternteil, dessen Kind über Wochen und Monate nicht in der Kita betreut werden konnte oder vom heimischen Küchentisch aus Geografie lernen musste, ob als Selbstständige\_r mit einem Geschäft ohne Umsatz, aber weiterhin anfallenden Kosten, ob als Vereinsmitglied ohne Trainingsmöglichkeit, ob als Arbeitnehmer\_in im Home-Office, ob als Angehörige\_r mit einem erkrankten oder sogar verstorbenen Familienmitglied – und immer als Mensch mit einem sorgenvollen Blick in eine ungewisse Zukunft.



Die meisten dieser persönlichen Schicksale, Perspektiven, Erfahrungen und Einschätzungen sind unerzählt. Das liegt nicht nur daran, dass es nur das in die Nachrichten schafft, was in zweieinhalb Minuten passt. Sondern vor allem, weil zu den effektivsten Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Corona-Virus von Anfang an die Reduzierung der sozialen Kontakte gehörte. Vom Hände-schütteln, auf das manche noch gut verzichten konnten, war es nur ein kurzer Weg bis zur Isolation und Vereinsamung, unter der inzwischen

viele Menschen leiden. Kinder ebenso wie Senioren.

Auch die SPD steht vor der Herausforderung, für die Menschen und mit ihnen gemeinsam Politik zu machen, ohne dabei in Kontakt mit diesen Menschen zu treten. Das betrifft unsere Mitgliederversammlungen ebenso wie Veranstaltungen, bei denen wir üblicherweise mit Interessierten ins Gespräch kommen: Infostände, Sommerfeste, Podien, Hausbesuche. Wo es möglich war, hat eine Verlagerung ins Internet stattgefunden. Aber wenn wir ehrlich sind, dann müssen wir doch feststellen: Keine Videokonferenz der Welt kann den Plausch am Gartentor, im Park oder vor dem Einkaufscenter ersetzen. Die digitale Welt überbrückt vielleicht Entfernungen, aber sie transportiert auf Dauer keine zwischenmenschlichen Beziehungen. Dass wir Menschen soziale Wesen sind, ist ein starker Grund, um auch weiterhin alle Anstrengungen auf uns zu nehmen. Weil wir wieder miteinander von Angesicht zu Angesicht reden, einander umarmen, uns trösten oder gemeinsam freuen wollen, brauchen wir in der Solidarität den langen Atem.

### **Die SPD Lichtenrade-Marienfelde bittet Sie:**

Lassen Sie Ihre Mitmenschen mit ihren Sorgen nicht allein. Halten Sie Kontakt und unterstützen Sie Nachbarn und Freunde, so gut es geht – mit Abstand und Maske oder am Telefon.

Wenn Sie selbst Hilfe brauchen, melden Sie sich bei einer Beratungsstelle (siehe unten).

Je länger wir mit Corona leben, desto mehr wissen wir über das Virus und den Umgang damit. Die Erfahrungen aus den Intensivstationen und die Untersuchungen aus den Laboren haben in einer vergleichsweise kurzen Zeit wichtige Hinweise und lebensrettende Strategien geliefert: Es gibt kaum jemanden, der nichts mit der AHA+L-Regel anzufangen weiß. Rund um den Jahreswechsel ist der

Buchstabe „i“ dazugekommen. Die in Deutschland verfügbaren Impfungen senken das Risiko, an Covid-19 zu erkranken, um etwa 95 Prozent. Wer sich impfen lässt, wird also mit sehr großer Wahrscheinlichkeit nicht erkranken, selbst wenn er dem Virus ausgesetzt ist. Unklar ist bisher, wie lange der Impfschutz anhält und ob eine geimpfte Person dennoch Überträger\_in des Virus sein kann. Wissenschaftlich fundierte Antworten auf diese Fragen wird es wohl erst in einigen Wochen oder Monaten geben.

Wer in welcher Reihenfolge geimpft wird, ist in Deutschland in der Corona-Impfverordnung geregelt. Nach dem Prinzip „Die Schwächsten zuerst“ werden darin Personengruppen definiert, die mit höchster und danach mit hoher Priorität ein Impfangebot erhalten. Zurzeit sind das die Bewohner\_innen und Mitarbeiter\_innen von Pflegeeinrichtungen sowie alle Menschen, die älter als 80 Jahre sind. In Berlin wird die gesamte Impfl Logistik von der Datenerfassung über die Einladung der impfberechtigten Personen bis hin zur Impfung selbst von der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung organisiert. Künftig, vor allem bei den folgenden Anspruchsgruppen in der Impfreiheitsfolge, wird die Impfungen aus Datenschutzgründen logistisch von den Krankenkassen und die Hausärzten betreut.

Corona bleibt eine Herausforderung. Es ist übrigens ganz normal, dass inzwischen eine gewisse Ermüdung eingesetzt hat, die Einschränkungen weiter tapfer zu ertragen und sämtliche Regeln einzuhalten. Aber wir bitten Sie: Geben Sie nicht nach, halten Sie sich auch weiterhin an die Vorgaben, die helfen, unser gemeinsames Ziel zu erreichen: schnellstmöglich wieder ohne die Covid-19-Verordnungen zu leben.

Bleiben Sie gesund!

Ihre SPD Lichtenrade-Marienfelde

#### **Bitte informieren Sie sich:**

Berliner Lagebericht zu Covid-19

<https://www.berlin.de/corona/lagebericht/desktop/corona.html>

Corona-Impfverordnung: Wer wird in welcher Reihenfolge geimpft?

<https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/corona-informationen-impfung/corona-impfverordnung-1829940>

Kurz und knapp: Faktenblatt zur Covid-19-Impfung

[https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/Faktenblaetter/COVID-19.pdf;jsessionid=91B7AC06031CD4A9E609BE1C0E5F19D5.internet052?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/Faktenblaetter/COVID-19.pdf;jsessionid=91B7AC06031CD4A9E609BE1C0E5F19D5.internet052?__blob=publicationFile)

mRNA-, Vektor- und Totimpfstoffe: <https://www.zusammengegencorona.de/impfen/so-sicher-ist-die-corona-schutzimpfung/>

#### **Corona-Seelsorgetelefon: 030 403 665 885**

Die Notfallseelsorge/Krisenintervention Berlin hat gemeinsam mit der Kirchlichen Telefonseelsorge in Berlin und Brandenburg und der Ev. Krankenhausseelsorge in Berlin ein Seelsorgetelefon von 8 bis 24 Uhr eingerichtet.

#### **Coronahilfe von nebenan**

Bei der Coronahilfe von nebenan.de können Hilfe-Gesuche per Telefon und Online-Formular aufgegeben werden. Alle Gesuche werden nach PLZ sortiert ins geschützte Nachbarschaftsnetzwerk eingespielt. Hotline der nebenan.de-Stiftung: 0800 8665544

### **Wie funktioniert das Impfen?**

Die RNA (Ribonucleinsäure), ist Bestandteil jeder Zelle, egal ob Pflanze, Tier oder Mensch. Die mRNA entsteht durch Synthese in jeder Zelle, das ist ein normaler Vorgang, der ständig in jeder Zelle abläuft. Es entsteht eine DNA-Teilkopie, die sich vervielfältigt. Dieser kopierte Teil dient als Bauelement für Eiweißmoleküle und ist für die Zellen ein lebensnotwendiger Vorgang.

Der Impfstoff besteht aus einer mRNA, die die Bauanleitung für Eiweißmoleküle des Coronavirus darstellt. Im Unterschied zu dem oben genannten lebensnotwendigen Vorgang werden die Viruseiweiße als Fremdkörper erkannt und lösen eine -gewünschte- Immunreaktion aus, in deren Folge der Körper Abwehrstoffe - also Antigene - produziert. Diese Antigene erkennen infizierte Zellen und bekämpfen sie. Das ist der Vorgang beim Impfen. Bei allen geimpften Personen entwickelt das Immunsystem eine Abwehr gegen die Erkrankung, gegen die sie geimpft sind. Das ist der gewünschte Vorgang. Dieser Impfstoff wirkt nicht auf die menschlichen Gene ein, sondern er wirkt im Immunsystem.

### **Nebenwirkungen**

Es werden als Nebenwirkungen Impfreaktionen beschrieben wie z.B. Fieber oder Druckschmerzen an der Injektionsstelle, das ist die normale Reaktion des Immunsystems. Und es gibt auch Impfstoffkomplikationen bei 1-2 Personen pro Millionen geimpfter Personen, dazu gehören z.B. allergische Reaktionen. Impfreaktionen – wie oben genannt - treten nach wenigen Stunden oder maximal nach einer Woche auf. Spätfolgen sind nicht bekannt.

Die Herstellung von Impfstoffen mit RNA wurde ab 1990 beschrieben und 1994 erstmals zur Impfung von Mäusen verwendet (vgl.: Wikipedia RNA-Impfstoff, Geschichte). Seit dieser Zeit wurde mit diesem Impfstoff geforscht und er wurde weiter entwickelt. Beim Ausbruch der Pandemie 2020 war ein großer Teil der grundlegenden Forschungsarbeit für diese Impfstoffe gegen Viren bereits getan und die Entwicklung bis zum massenhaften Einsatz konnte schnell erfolgen. Zukünftig werden diese Impfstoffe vermehrt eingesetzt werden, weil die Entwicklungsarbeit dafür kürzer und kostengünstiger ist als die Entwicklung bisheriger Impfstoffe.

### **Bisherige Impfstoffe waren:**

Lebendimpfstoffe sind zerstörte oder mutierte Viren, die keine Erreger mehr sind. Zu solchen Impfstoffen gehören Impfstoffe gegen Influenza, Masern, Mumps, Röteln, Windpocken, Gelbfieber und der Polio-Impfstoff. Diese Impfstoffe bieten lebenslangen Schutz nach 2 – 3 Impfungen. Dekolletierimpfstoffe sind Stücke viraler Oberflächenproteine, die keine echten Viren mehr enthalten. Sie werden eingesetzt gegen Hepatitis A, Tollwut, TBE. Sie gelten als risikolos und bieten nach 2 – 3 Impfungen Schutz für 10 – 15 Jahre.

Konjugationsimpfstoffe sind Kombinationen aus bakteriellen Giften (Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten). Sie sind gepaart mit Oberflächenlipiden anderer Krankheitserreger (Haemophilus Influenza, Neisseria Meningitis, Streptococcus pneumoniae). Diese Gruppe zielt auf pathogene Bakterien ab und sorgt für Immunität für 10 – 15 Jahre.