

Viren sind Teil unseres Lebens – wir sind viral!

Wir infizieren und werden infiziert. Aber davon werden wir grundsätzlich erst einmal nicht krank. Mehr noch sind Infektionen unbedingt erforderlich, damit wir gesund bleiben.

Infektionen sind für unser Überleben notwendig. Ohne wiederholtes Infizieren geraten wir bald in Lebensgefahr. Denn Infektionen sind Interaktionen unseres Immunsystems mit Erregern.

Diese Erreger können unter u.a. Pollen, Pilze, Milben, Bakterien und Viren sein. Tagtäglich setzt sich unser Immunsystem mit diesen Erregern auseinander und lernt dabei.

Auf diese Weise entsteht ein Gleichgewicht zwischen den Erregern und unserem Organismus.

Viren und Bakterien machen vom Grundsatz her durchaus nicht krank. Aber Viren und Bakterien können uns auf Krankheiten hinweisen. Und sie können uns vergiften - nämlich dann, wenn sie massenweise auftreten.

Massenweise treten Erreger aber nur auf, wenn unsere Lebensbedingungen durch große Enge, schlechte Luft, verschmutztes und verkeimtes Trinkwasser, fehlende Sonne und durch Gifte beeinträchtigt werden. Nur ist dann eben nicht der Erreger das Problem, sondern diese Lebensbedingungen.

Wenn wir uns jedoch der Auseinandersetzung mit Erregern entziehen, verkrüppelt unser Immunsystem. Je länger wir uns vor Erregern isolieren, desto stärker ist die Gefahr, dass unser Körper auf ihr Erscheinen über- oder gar nicht reagiert.

Von den vielen Tausend Viren, die wir mit uns tragen, kennen wir die meisten nicht. Wir selbst bestehen praktisch auch aus Viren, sind doch 8 Prozent des menschlichen Genoms viral.

Viren besitzen sehr wohl eine wichtige Funktion für unser Überleben, wir sollten uns von ihnen im Alltag gerade nicht übertrieben isolieren. Solch ein Infektionsschutz ist lebensgefährlich.

Denn dieser Infektionsschutz isoliert uns von allen Erregern! Man kann nicht Infektionsschutz gegen einen einzigen Erreger betreiben. Soziale Isolation bedeutet außerdem dauerhaften Stress und schwächt unser Immunsystem zusätzlich.

Die seit Jahrzehnten allgemein bekannten Hygieneregeln genügen, um Infektionen nicht gefährlich werden zu lassen. Desinfizieren gehört nicht dazu - nicht im Alltagsleben, denn auch das greift alle (!) Erreger an. Bis auf spezialisierte, die resistent geworden sind und so erst durch unser eigenes Fehlverhalten zur Gefahr wurden.

Nichts weist darauf hin und nichts hat es bewiesen, dass ausgerechnet dieses „neuartige“ Coronavirus ein Krankmacher wäre. Aber ständige Abstandswahrung und Maskentragen machen sehr wohl krank. Es liegt natürlich in der Verantwortung eines jeden einzelnen Menschen, selbst zu entscheiden, ob er sich durch Befolgen von unsinnigen Verordnungen dem Risiko aussetzt, ernsthaft krank zu werden. Trotzdem, und so oft es geht: Runter mit der Maske und keine Angst vor der Nähe zu unseren Nächsten. Wir brauchen keine Angst vor Viren haben.

Informationsmaterial zur Welt der Erreger:

15.01.2016; Florian Rötzer; Der Mensch: 30 Billionen Zellen und 39 Billionen Bakterien; <https://www.heise.de/tp/features/Der-Mensch-30-Billionen-Zellen-und-39-Billionen-Bakterien-3377757.html>

30.05.2015; Ingo Knopf; Wie viele Mikroben leben in deinem Körper?; <https://www.science.lu/de/die-bewohner-des-koerpers/wie-viele-mikroben-leben-deinem-koerper>

25.03.2020; Arno Widmann; Viren und Bakterien: Wir sind ein Teil von ihnen; <https://www.fr.de/kultur/gesellschaft/viren-bakterien-sind-teil-ihnen-13604619.html>; siehe auch: Frank Ryan; Virolution; <https://www.thethirdwayofevolution.com/people/view/frank-p.-ryan>

25.03.2020; Ellis Huber; <https://www.uraniam.de/das-virus-die-menschen-und-das-leben>

06.10.2014; Elisabeth Mondl; Gesunde Menschen tragen fünf Viren in sich; <https://www.minimed.at/medizinische-themen/infektion-allergie/gesunde-menschen-tragen-5-viren-in-sich/>; aus: Metagenomic analysis of double-stranded DNA viruses in healthy adults; Wylie KM, Mihindukulasuriya KA, Zhou Y, Sodergren E und weitere; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25212266>; 10.09.2014

26.11.2016; Hildegard Kaulen; Mit schlechten Absichten und gutem Karma; <https://www.faz.net/aktuell/wissen/medizin-ernaehrung/der-nutzen-von-viren-im-menschlichen-koerper-14528200.html>

04.06.2015; Interview mit Karin Mölling; Ruth Renee Reif; <https://www.tagesspiegel.de/wissen/ursprung-des-lebens-am-anfang-war-das-virus/11867530.html>

06.03.2016; Pia Heinemann; <https://www.welt.de/wissenschaft/article152985310/Wie-Viren-sich-in-das-menschliche-Erbgut-schlichen.html>

Der Einfluss von Sonnenlicht auf unseren Vitamin-D-Haushalt, einem wichtigen Faktor zur Funktionalität unseres Immunsystems; <https://vitamin-d.info/vitamin-d-und-sonne/>; abgerufen: 02.05.2020

Vitamin D und das Immunsystem; SonnenAllianz; <https://sonnenallianz.spitzenpraevention.com/vitamin-d-und-das-immunsystem/>; abgerufen: 14.05.2020

Stärken Sie Ihr Immunsystem; Doppelherz Portal; <https://www.doppelherz.de/gesundheitsratgeber/staerken-sie-ihr-immunsystem/>; abgerufen: 14.05.2020

02.10.2019; Von A wie Antikörper bis T wie Thymus: Wie das Immunsystem Krankheiten bekämpft; PharmaFakten; <https://www.pharma-fakten.de/news/details/832-von-a-wie-antikoerper-bis-t-wie-thymus-wie-das-immunsystem-krankheiten-bekaempft/>;

15.03.2015; Dagmar Röhrlich; Die wunderbare Welt der Viren; https://www.deutschlandfunk.de/mikrobiologie-die-wunderbare-welt-der-viren.740.de.html?dram:article_id=314208; Die Supermacht des Lebens; Karin Mölling; C.H.Beck-Verlag, 2015 <https://peds-ansichten.de>; 2020