

1526,8 – Inzidenz in Deutschland so hoch wie nie

Robert-Koch-Institut registriert 146 607 Corona-Neuinfektionen – die Dunkelziffer dürfte weit höher liegen.

Die vom Robert-Koch-Institut (RKI) gemeldete bundesweite Sieben-Tage-Inzidenz hat erstmals die Schwelle von 1500 überschritten. Das RKI gab den Wert der Neuinfektionen pro 100 000 Einwohner und Woche am Sonntagmorgen mit 1526,8 an. Am Vortag hatte der Wert bei 1496,0 gelegen. Vor einer Woche lag die bundesweite Inzidenz bei 1231,1 (Vormonat: 1466,5). Die Gesundheitsämter in Deutschland meldeten dem RKI binnen eines Tages 146 607 Corona-Neuinfektionen. Vor einer Woche waren es 116 889 Ansteckungen. Experten gehen von einer hohen Zahl an Fällen aus, die in den RKI-Daten nicht erfasst sind.

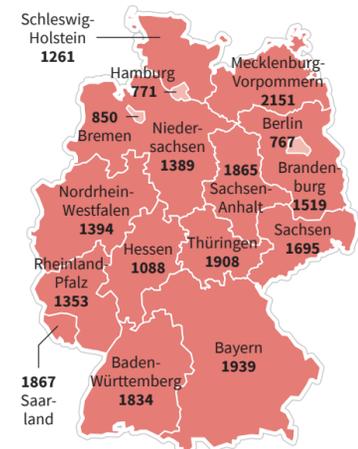
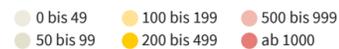
Deutschlandweit wurden nach den neuen Angaben binnen 24 Stunden 50 Todesfälle verzeichnet. Vor einer Woche waren es 51 Todesfälle. Die Zahl der Menschen, die an oder mit einer nachgewiesenen Infektion mit Sars-CoV-2 gestorben sind, stieg auf 125 571. Das RKI zählte seit Beginn der Pandemie 17 141 351 nachgewiesene Infektionen mit Sars-CoV-2. Die tatsächliche Gesamtzahl dürfte deutlich höher liegen, da viele Infektionen nicht erkannt werden.

Die Zahl der in Kliniken gekommenen coronainfizierten Patienten je 100 000 Einwohner innerhalb von sieben Tagen gab das RKI am Freitag mit 7,0 an (Donnerstag: 6,74). Darunter sind auch viele Menschen mit positivem Coronatest, die eine andere Haupterkrankung haben. Am Wochenende wird der Wert nicht gemeldet. *dpa*

ZAHLEN ZUR CORONAPANDEMIE

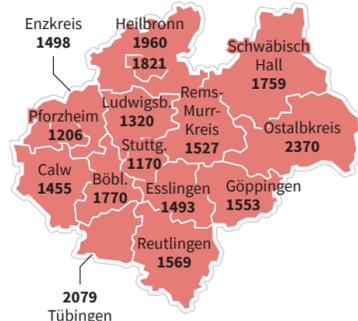
Neuinfektionen je 100 000 Einwohner

in den Bundesländern, in der Woche 5.3. bis 11.3.



Neuinfektionen je 100 000 Einwohner

in den Kreisen, in der Woche 5.3. bis 11.3.



Grafik: Locke

Quelle: RKI, LGA Stuttgart, Stand 12.3.

Zahl des Tages

Heute: importierte Masken.

3,8

Milliarden filternde Halbmasken (zum Beispiel FFP2-Masken) wurden im Jahr 2021 im Wert von 841,3 Millionen Euro nach Deutschland importiert. Wie das Statistische Bundesamt mitteilt, waren das 46 Masken pro Einwohner. Der Durchschnittswert einer Maske betrug beim Import 0,22 Euro pro Maske. Fast drei Viertel der Masken (72,3 Prozent) wurden in den ersten drei Monaten des Jahres 2021 importiert. Die meisten filternden Halbmasken kamen im Jahr 2021 aus der Volksrepublik China. Von dort wurden 3,2 Milliarden Masken im Wert von 691 Millionen Euro importiert. Das waren 84,6 Prozent aller Maskenimporte. *red*

Gesunder Rücken ohne Sport

Die Pandemie verstärkt Schmerzen im Gelenk- und Muskelapparat. Zum Tag der Rückengesundheit gibt ein Experte Tipps für den Alltag.

Von Regine Warth

Achteinhalb Stunden verbringt der Bundesbürger im Schnitt im Sitzen – und mutet seinem Körper etwas zu, für das er evolutionär nicht geschaffen ist: Untätigkeit. Die Folgen sind jährlich in den Top Zehn der häufigsten Krankschreibungen nachzusehen: Zweithäufigste Ursachen für Krankmeldungen im Jahr 2021 waren laut einer aktuellen Auswertung der Techniker-Krankenkasse 18,4 Prozent Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems wie Rückenschmerzen. Nur psychische Erkrankungen sind häufiger (20,4 Prozent).

Ein ungesunder Trend, den die Coronapandemie noch verstärkt hat – wie es anlässlich des Tages der Rückengesundheit am 15. März heißt: In den meisten Fällen ist Rückenschmerz gar nicht unfall- oder krankheitsbedingt. „Die meisten Patienten kommen mit einem sogenannten unspezifischen Rückenschmerz zu den Ärzten“, sagt Abu Nahleh, Mitglied der Deutschen Wirbelsäulengesellschaft. Die Ursache führt der Chirurg der Atos-Klinik am Standort Stuttgart auf die zunehmende Zahl an Arbeitnehmern im Homeoffice zurück: „Die Menschen arbeiten zu Hause meist mit ungeeignetem Mobiliar und achten wenig auf Pausen.“

Im Bereich der Lendenwirbelsäule lastet insbesondere beim Sitzen das gesamte Gewicht des Oberkörpers. Und die Halswirbelsäule – der beweglichste Teil der Wirbelsäule – verkrampft sich bei einseitiger Bildschirmtätigkeit. „Die gute Nachricht ist, dass sich dieser Rückenschmerz meist sehr gut behandeln lässt“, sagt Abu Nahleh. Bei solch unspezifischem Rückenschmerz ist es wichtig, den Patienten schnell zu mobilisieren – etwa mithilfe eines Physiotherapeuten. Auch Medikamente sind kurzzeitig erlaubt, um den Teufelskreis aus Schmerzen, Verspannungen, stärkeren Schmerzen, stärkeren Verspannungen zu durchbrechen.

Doch ist der Rückenschmerz vorbei, sollte man nicht gleich wieder in alte Verhaltensmuster verfallen: „Es geht darum, den Rücken beweglich zu halten“, sagt der Sportpädagoge Ulrich Kuhn aus Hannover. Dazu müsse allerdings jetzt keiner zum Freizeitsportler werden, betont der Vorsitzende des Direktoriums des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen (BdR). „Jeder kann im Alltag und mit kleinen Bewegungen schon einen Benefit herausholen!“

Gesunder Rücken – ohne Sport? Nein, da stecken keine Tricks und auch keine falschen Versprechungen dahinter, sagt der Rückenschulen-Experte. Kuhn hat mehrere Tausend Menschen beraten, die über Schmerzen im Bewegungsapparat geklagt haben. Aus dieser Erfahrung heraus weiß er:

„Viele Menschen kriege ich nicht dazu, von heute auf morgen Sport zu treiben.“ Es brauche niederschwellige Angebote.

In seinem Buch „Rückenbuch für Faule“, erschienen im Trias-Verlag, rät er, kleine Alltagsbewegungen schon so zu verändern, dass sie dem Rücken guttun: häufig genutztes Geschirr oder Lebensmittel in der Küche lieber in untere Schubladen lagern. Denn wer öfter in die Hocke geht, trainiert seine Beinmuskeln. Einkäufe nicht im Einkaufswagen, sondern im Rucksack verstauen, lautet ein weiterer Tipp. „Setzen Sie für das Anheben, Tragen und Absetzen von Gegenständen möglichst keine Hilfsmittel wie Sackkarre oder Rollbrett ein“, sagt Kuhn. „Das sollte man nur tun, wenn die Tätigkeit lange und öfter durchgeführt wird oder man leistungsgemindert ist.“

Das Ziel ist, mit Alltagsbewegungen die Muskulatur so stark zu fordern, dass ein Brennen im Muskel entsteht und Bewegung quasi nicht mehr möglich ist, erklärt Kuhn. Das könne man auf unterschiedlichen Wegen erreichen: Bei leichten Widerständen müsse man die Bewegung länger ausführen, bis maximal zwei Minuten. Bei sehr hohen Widerständen kann die Bewegung vielleicht nur einmal ausgeführt werden, dann dauere die Belastung nur wenige Sekunden.

Wichtig ist auch die Beweglichkeit zu fördern: „Diese kann bis ins hohe Alter auf einem guten Niveau gehalten werden“, sagt Kuhn. „Dafür muss man aber die Gelenke aktiv beweglich halten.“ Etwa beim Eincremen das Bein ausgestreckt auf dem Badewannenrand zu stellen. Oder Unterwäsche sowie Socken im Stehen anzuziehen. Und beim Zähneputzen auf einem Bein zu balancieren.

Und steht doch eine längere Arbeit im Sitzen an, lässt sich der Arbeitsplatz zu Hause mit einfachen Mitteln ergonomisch gestalten: Durch Holzklötze unter den Tischbeinen passen sich Tische an die individuelle Körpergröße an. Klappboxen helfen dabei, Tische zu Stehtischen zu machen und durch ein Ball- oder Keilkissen lässt sich das Sitzmöbel rückenfreundlicher gestalten.

Das mag banal klingen: „Tatsächlich aber gibt es durchaus Studien, die zeigen, dass kurze Zeiten, in denen Muskeln und Beweglichkeit effektiv gefordert und gefördert werden, sinnvoller sind, als einmal die Woche Rückengymnastik zu betreiben“, sagt Kuhn. Und aus seiner Erfahrung haben diese kleinen Alltagstipps oft einen weiteren Effekt: „Wer mal gemerkt hat, wie sich die Rückengesundheit verbessert, ist oft motiviert, sich noch mehr zu bewegen.“



Schwere Gegenstände richtig heben:
1. Sich möglichst nah an den Korb stellen.



2. Ein Bein neben den Korb stellen, beim Tiefergehen den Po nach hinten schieben.



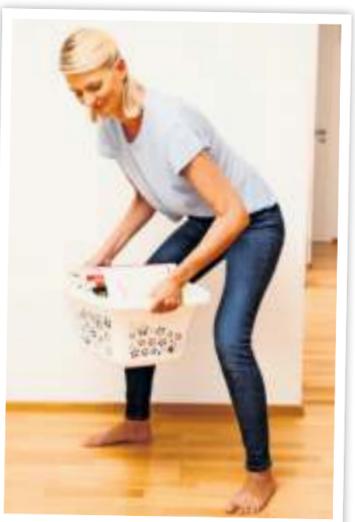
3. Beim Anpacken Rücken gerade und die Halswirbelsäule gestreckt halten.



4. Beim Anheben Beckenboden- und Bauchmuskeln anspannen. Erst Rücken aufrichten, dann Knie durchstrecken.



5. Korb nah am Körper (Bauch) halten



6. Beim Absetzen zuerst Po nach hinten schieben, dabei Rücken gerade halten.



Fotos: S. Schneider/Thieme

„Setzen Sie für das Anheben von Gegenständen möglichst keine Hilfsmittel wie Sackkarre oder Rollbrett ein.“

Ulrich Kuhn, Sportpädagoge

Warum arbeiten Diktatoren gerne im Homeoffice?

Von Werner Ludwig

Fragen Sie Dr. Ludwig



Wer sich im heimischen Büro einmauert, verliert leicht den Kontakt zur Außenwelt. Damit nimmt bei vielen auch die Anfälligkeit für psychische Erkrankungen zu. Doch es gibt vielversprechende Therapieansätze.

Büros bauen lassen, um auf Fernsehbildern den Anschein zu wahren, er sitze im Zentrum der Macht im Kreml. Das erinnert ein wenig an die aufblasbaren Panzerattrappen, mit der die russische Armee in früheren Konflikten ihre Gegner narren wollte.

Zurück zum Thema Homeoffice. Nach unseren wie immer völlig subjektiven Beobachtungen arbeiten Diktatoren generell gerne von zu Hause aus. Da sind Leibwächter und Vorkoster immer vor Ort, und man wird garantiert nicht von nörgelnden Untertanen belästigt. Außerdem kann man die Räume ganz nach seinem Geschmack gestalten – zum Beispiel mit übergroßen Tischen, welche die wenigen Besucher zuverlässig auf Abstand halten. Damit sinkt auch das Risiko, dass einem fremde Meinungen oder Viren zu nahe kommen. Wie zu hören ist, hat sich Pu-

tin seit Beginn der Coronapandemie noch stärker vom Alltag der normalen Menschen abgesondert. Der Schriftsteller Wladimir Sorokin konstatiert bei dem Kreml-Herrscher Merkmale einer schweren psychischen Störung, was mit Blick auf den Krieg in der Ukraine nicht sonderlich beruhigend ist.

Nicht auszuschließen ist, dass Putins exzessive Homeoffice-Nutzung maßgeblich zu seiner Aggression gegen das Nachbarland beigetragen hat. Immerhin berichteten in einer Umfrage der Krankenkasse AOK fast 70 Prozent der befragten Heimarbeiter über Wut und Verärgerung – gegenüber knapp 59 Prozent in der Gruppe derer, die jeden Tag ins Büro kamen. Klagen über Nervosität und Reizbarkeit waren in der Homeoffice-Gruppe ebenfalls höher als bei Beschäftigten in Präsenz (67,5 gegenüber 52,7 Prozent).

Auch Psychologen sorgen sich um die psychische Gesundheit des russischen Präsidenten. In einem gemeinsamen offenen Brief klären mehr als 50 Vertreter dieser Disziplin Putin unter anderem darüber auf, dass der Krieg in der Ukraine letztlich „zur Ablehnung, Isolation und physischer Bedrohung“ der als verantwortlich geltenden politischen Führungspersonen führen wird. Gleichzeitig bieten sie dem Despoten praktische Hilfe an bei der Suche nach einem „Ausweg aus dieser gefährlichen Situation“.

Eine Lösung könnte zum Beispiel so aussehen: Verantwortliche aus Putins Umfeld lassen ihn in dem Glauben, der Ukraine-Feldzug laufe weiter wie geplant, während sie gleichzeitig einen sofortigen Waffenstillstand und schnelle Friedensverhandlungen in die Wege leiten. Damit das klappt, müsste man den Kreml-Chef nur dazu bringen, in ein neues, entsprechend präpariertes Büro zu ziehen, in dem er stündlich mit erfundenen Erfolgsmeldungen und passenden Bildern bombardiert würde. Das wäre eine wundervolle Fortsetzung des sehenswerten Films „Good bye, Lenin!“ aus dem Jahr 2003.

Leider wird so ein Potemkin'sches Homeoffice für Putin wohl niemals Wirklichkeit werden. Aber man wird ja wohl noch träumen dürfen. Good bye, Putin!