

Wie wir Corona langfristig in den Griff bekommen

Im März 2020, als die Corona-Pandemie bei uns begann, waren wir alle verunsichert und fragten uns: Wie gefährlich ist das neuartige Virus? Wie lange wird die Pandemie dauern?

Heute, fast zwei Jahre danach, wissen wir: **Fast alle von uns werden früher oder später an COVID-19 erkranken. Doch für das Virus sind nicht alle Menschen gleich:** Bei jungen Menschen ohne Vorerkrankungen sind schwere Verläufe extrem selten. Auf den Intensivstationen landen fast ausschließlich ältere Menschen und Menschen, die unter einer oder mehreren Vorerkrankungen leiden (u.a. Fettleibigkeit, Diabetes mellitus, Erkrankungen des Immunsystems, Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems).

Dennoch versucht man uns zu vermitteln, dass es diese Unterschiede nicht gibt. Anstatt die Risikogruppen effektiv zu schützen, setzt die Regierung laufend Maßnahmen, die die gesamte Bevölkerung betreffen, obwohl nur ein kleiner Teil davon profitiert. **Dadurch kommen immer mehr Menschen immer stärker unter Druck** – vor allem die Jungen: Knapp 2/3 der Mädchen und über 1/3 der Burschen leiden inzwischen in Österreich unter Depressionen. Die Suizidversuche haben sich schon im ersten Halbjahr 2021 verdoppelt. Wer psychologische Hilfe braucht, steht monatelang auf der Warteliste. Man könnte also sagen: Bei den Jungen ist die Triage Realität. **Diese Corona-Politik führt dazu, dass auch junge, gesunde Menschen erkranken und sterben!**

Und was machen wir? Wir starren auf die Covid-Dashboards, auf Inzidenzen und auf Impfquoten. **Wir tun so, als gäbe es nur Corona und verschließen unsere Augen vor allen anderen gesundheitspolitischen und gesellschaftlichen Problemen.**

Das ist aber nicht notwendig – denn **es gäbe viele Möglichkeiten, um die Pandemie besser in den Griff zu bekommen.** Ermöglichen wir den Menschen wieder mehr Selbstbestimmung und Eigenverantwortung, indem wir bestimmte Verhaltensweisen, wo immer möglich, empfehlen und nicht mit Zwang durchsetzen. Setzen wir gleichzeitig verständliche und gut begründete Maßnahmen, die das Vertrauen stärken und deren Umsetzung als gemeinsame Verantwortung aller wahrgenommen werden:

1. **Verbessern wir die Infrastruktur für Frühbehandlungen.**

Wenn eine Corona-Infektion rechtzeitig behandelt wird, ist die Gefahr eines schweren Verlaufs selbst bei den Risikogruppen deutlich geringer.

- Informieren wir Menschen, die positiv getestet wurden, darüber, was sie zu Hause selbst tun können und worauf sie besonders achten müssen.
- Unterstützen wir diejenigen, die Symptome entwickeln, durch eine persönliche Behandlung von Hausärzt:innen oder mobile Einsatzteams und geben ihnen „Sicherheitspakete“ mit Basismedikamenten und weiteren Informationen.
- Richten wir Monitoring-Systeme ein, bei denen Risikopatient:innen Pulsoxymeter bekommen, mit denen ihre Sauerstoffversorgung permanent überwacht werden kann. Dadurch nehmen wir den Menschen die Angst, denn sie können sich sicher sein: Auch, wenn ich mich infiziere, werde ich die Krankheit mit hoher Wahrscheinlichkeit gut überstehen!

2. **Sind wir besonders solidarisch mit den Risikogruppen.**

- Laden wir ältere Menschen, Menschen mit Vorerkrankungen und all jene, die sich vor COVID-19 fürchten, in Arztpraxen und Primärversorgungszentren zu persönlichen Gesprächen ein. Klären wir sie anschaulich darüber auf, wie gefährdet sie tatsächlich sind, welche Möglichkeiten zur Vorsorge es gibt und was sie im Krankheitsfall tun können, um schwere Verläufe zu vermeiden. Beraten wir sie individuell über die Impfung - vor allem schwerer erreichbare Gruppen, wie z.B. Menschen mit Migrationshintergrund.
- Setzen wir angemessene, evidenzbasierte, fachlich begründbare, rechtlich vertretbare Maßnahmen für Risikobereiche wie Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen (Masken, Tests, Abstandsregeln).
- Schaffen wir Rahmenbedingungen, damit wir zuhause bleiben können, wenn wir oder unsere Kinder tatsächlich Symptome entwickeln.

3. **Sind wir aber auch solidarisch mit den vielen Menschen, die unter den Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie leiden.**

- Heben wir sämtliche Einschränkungen an Kindergärten und Schulen auf. Kinder und Jugendliche sollen sich auf andere Dinge konzentrieren, denn sie sind weder durch COVID noch durch Long-COVID ernsthaft gefährdet!
- Beenden wir die Beschränkungen im Freien. Dort finden praktisch keine Übertragungen des Virus statt.
- Hören wir endlich auf, Menschen aufgrund ihres Impfstatus zu diskriminieren, denn die Impfung ist in erster Linie Eigenschutz vor schweren Verläufen. Heben wir daher den Lockdown für alle Menschen auf und verzichten wir auf eine Impfpflicht.

4. **Fördern wir bei allen Menschen gesunde Verhaltensweisen**, wie ausreichend Bewegung und gesunde Ernährung. Das würde nicht nur die Anzahl der schweren COVID-19-Fälle (bei konsequenter Umsetzung schon nach 6-8 Wochen) deutlich reduzieren, sondern auch das Erkrankungsrisiko an Österreichs häufigsten Todesursachen, wie Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs und Diabetes, massiv reduzieren.

Durch diese vier Schritte könnten wir nicht nur Krankenhäuser und Intensivstationen deutlich entlasten, sondern auch die gesundheitlichen, psychosozialen und wirtschaftlichen Folgen minimieren, den sozialen Zusammenhalt stärken und den gesellschaftlichen Frieden sichern. **Davon würden nicht nur die Risikogruppen, sondern alle Menschen profitieren.**

Aber wir sollten auch weiterdenken: **Wollen wir langfristig ein Leben, das von sozialer Distanz, gesellschaftlicher Spaltung und einer ständigen Angst vor Ansteckungen geprägt ist?** Wollen wir ein Virus, das sich ständig verändert, immer weiter nur mit Impfungen bekämpfen, obwohl wir mit diesen immer einen Schritt hinterher sind? Oder wollen wir eine Strategie wählen, die uns wieder ein "normales" Leben ermöglicht?

Wollen wir Letzteres, **fokussieren wir** die Gesundheitspolitik ab sofort **auf die Gesundheit als Ganzes**. Sehen wir gesunde Menschen wieder als "gesund" und nicht als potentielle Gefahr an. Schauen wir nicht so sehr auf Inzidenzen und Impfquoten, sondern steigern wir die **Anzahl der gesunden Lebensjahre**. Achten wir besonders darauf, **dass junge Menschen so aufwachsen können, dass sie ihre körperlichen und geistigen Potenziale entfalten können**.

Initiative für ein ganzheitliches Pandemiemanagement

Verbessern wir dafür die Datenbasis, indem wir die epidemiologischen Parameter klar definieren, das epidemiologische Meldesystem verbessern, regelmäßige Querschnittstudien durchführen, in Begleit- und Versorgungsforschung investieren und bei allen geplanten Interventionen (z.B. Impfpflicht) vorab eine klare Gesundheitsfolgenabschätzung durchführen.

Und schaffen wir insgesamt Rahmenbedingungen, die es Ärzt:innen wieder ermöglichen, ihre Patient:innen nach bestem Wissen und Gewissen zu behandeln. **Betrachten wir Patient:innen wieder als Menschen, die Hilfe brauchen, unabhängig davon, woran sie gerade leiden, ihrem Impfstatus oder ihren Ängsten.**

Setzen wir uns gemeinsam für eine nachhaltige, langfristig orientierte Gesundheitspolitik ein, die Gesundheitskompetenz und Eigenverantwortung der Menschen stärkt und ihnen ein langes, lebenswertes und gesundes Leben ermöglicht!

*Erstunterzeichner*innen:*

- General i.R. DI Mag. Günther Greindl
- Dr. Gernot Träger, Arzt für Allgemeinmedizin
- Dr. Thomas Steinbauer, Zahnarzt, Oralchirurg
- Dr. Stefan Friedrich, Arzt für Allgemeinmedizin, Stellvertretender Obmann des Vereins "Zukunft Gesundheitskompetenz"
- Priv.Doz.Dr. Georg Philipp Hammer, Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde, Arzt für Allgemeinmedizin, Kassier des Vereines „Zukunft Gesundheitskompetenz“
- Priv.Doz. DDr. Sabrina Mörkl, Fachärztin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin
- Josef Harb, Obmann des Vereines „Zukunft Gesundheitskompetenz“
- Dr. Karin Reinmüller, Juristin
- Mag. Dr. Christian Kozina, Umweltsystemwissenschaftler
- DI Erich Baumgartner, DGKP in der Palliative Care
- Stefan Haring, Fotograf
- Karl Liechtenstein, Forstwirt
- Mag. Andrea Schramek, Historikerin, Autorin, Expertin für "Healthcare & Humor"
- Dr.Dr. Klaus Wamprechtshammer, Facharzt für Zahn-,Mund- und Kieferheilkunde
- Dr. Alexander Mejstrik, Historiker, Soziologe

Stand: 14.01.2022