



Sehr geehrte Gesundheitsbewusste und Generationsverantwortliche,

vorausgesetzt werden darf, dass es das primäre Ziel der Unterzeichner ist, zur Überwindung der derzeitigen medizinischen Krise beizutragen. Es ist unsere Intention uns positiv und motivierend an der allgemeinen Diskussion zu beteiligen, der Blick soll ergänzend in eine bessere und gesündere Zukunft gerichtet werden.

Bereits im ersten Lockdown wurden die Menschen zu mehr Bewegung motiviert. Sportarten wie Wandern, Radfahren, Laufen und ähnliches wurden "wiederentdeckt". Allerdings war der Lockdown zu "kurz", um nachhaltige Veränderungen für den Organismus zu verursachen. Um positive Effekte durch körperliche Aktivität zu erfahren, ist dazu nur die langfristige Umstellung der Alltagsaktivitäten (über mehr als 8 Wochen) im Stande.

Sport zählt zu den wichtigsten und gesündesten Freizeitbeschäftigungen und stammt aus dem Lateinischen „disportare“, das so viel wie „sich zerstreuen“ bedeutet. Diese angenehme und sehr gesunde Ablenkung ist gerade jetzt, wo Gesundheit im Mittelpunkt jeglichen Interesses steht, von eminenter Bedeutung. Als Ärzte und Sportärzte können wir den Satz „die effektivste Evidence-based-Maßnahme (siehe Anhang), die gegen alle chronischen Erkrankungen hilft, ist die Kontraktion einer Muskelfaser“ unterschreiben und lautstark hervorheben. Es ist heute in der Sportmedizin und Sportwissenschaft bekannt, dass durch körperliche Aktivität das Immunsystem vielfältig positiv beeinflusst wird. Dieser Effekt wird bereits in der Therapie und (viel wichtiger aus unserer Sicht) in der Prophylaxe von bösartigen, chronisch-entzündlichen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingesetzt. Abseits der aktuellen Krise sollten auch alle anderen Krankheitsbilder nicht vergessen werden, denn auch diese besitzen eine nicht zu unterschätzende Brisanz im Sinne von Letalität und Mortalität. Es erscheint daher sinnvoll so viel Sport wie möglich zu gewährleisten.

Unser ärztlicher Fokus sollte primär auf der Optimierung und Wahrung von Gesundheit liegen und erst sekundär in der Behandlung von Krankheit. Gesundheit verstehen wir nicht als das Fehlen von Krankheit (vgl. Definition der WHO), oder etwa das Gegenteil von Krankheit. Für uns wird Gesundheit zwar von Krankheiten begleitet, aber beide bedingen sich nicht gegenseitig. Außerdem ist Gesundheit trainierbar, optimierbar und steigerbar.

Dieser philosophisch anmutende Ansatz beinhaltet bei weiterer Überlegung eine Fülle von Lösungsmöglichkeiten in der Konfrontation mit Unfall und krankheitsauslösenden Mechanismen.

In der österreichischen Gesundheitspolitik scheint dieser Gedanke bereits angekommen zu sein, betrachtet man den „Trend“, dass beispielsweise die GebietsKRANKENkasse zur GESUNDHEITSkasse, oder der Wiener KRANKENanstaltenverbund zum Wiener GESUNDHEITSverbund umbenannt wurde. Die Zahnärzte propagieren schon seit Jahrzehnten die Mundhygiene als Beispiel vorbeugenden Denkens mit dem Effekt der volkswirtschaftlichen Kostenreduktion. Es handelt sich also um eine Win-Win-Situation für den Arzt/die Ärztin, welchen nicht nur die Aufgabe der Heilbehandlung zukommt, und den Patienten, die in diesem Setting keine mehr sind.

Ein gut funktionierendes Immunsystem ist ein Puzzle aus vielen Bestandteilen. Dazu gehören Bewegung/Sport in entsprechender Intensität, Häufigkeit und Dauer, gepaart mit guter, vor allem mikronährstoffreicher Ernährung und entsprechendem Regenerationsverhalten (inklusive Schlafhygiene). Die aktive und passive Einflussnahme auf mentale Funktionalitäten, sowie auf das physische und psychische Umfeld sind – wie wir aus dem Leistungssport wissen – unverzichtbare Säulen, auf denen die Gesundheit baut.

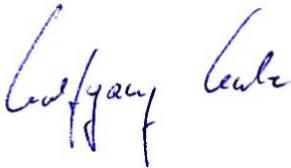
Das Wort Gesundheit beinhaltet in seinem Wortstamm den Begriff Sonne. Ohne Licht kein Leben. Wenig Licht, wenig Leben - ist gleich wenig Gesundheit. Das Sonnenlicht gelangt über unsere Haut und die „Energie“ des Sonnenlichts über naturbelassene (pflanzliche) Nahrung in unsere Zellen. Die Energiegewinnung in den Mitochondrien (Zellkraftwerke) ist nur unter Anwesenheit von Licht möglich. UV-Strahlung auf die Haut aktiviert Vitamin D, einem hormonähnlichen Stoff, der ganz besonders beim Schutz vor entzündlichen Krankheitsprozessen seine Aufgaben erfüllt. Nur eine abgerundete, ausgewogene Lebensweise in den 5 Säulen der Gesundheit garantiert immunologische Kraft.

Unser Anliegen ist es den Sport und die körperliche Aktivität zu ermöglichen, zu fördern, ja zu forcieren. Dabei erscheint es uns derzeit besonders wichtig den Zugang zu vielfältiger(!) Sportausübung – der Spaßfaktor steht an erster Stelle der Motivation – und damit zu entsprechenden Sportstätten, ganz besonders in der kalten Jahreszeit, zu ermöglichen.

Am Beispiel von Tennishallen (2 SpielerInnen auf ca. 600m²), Kletterhallen, Schwimmhallen (6 SchwimmerInnen auf 6 Bahnen), Turnhallen etc. wollen wir die Machbarkeit von Sport Indoor während Zeiten eines erhöhten Infektionsrisikos aufzeigen: Unter Einbindung aller am Sport beteiligten Gruppen (Verbände, Vereine, Sportstättenbetreiber, Sportmediziner, Sportwissenschaftler etc.) könnten viele Konzepte wie Zu- und Abgang, Terminkoordinierung und Definieren der Abstandsregeln erstellt werden. Auch im Outdoor Bereich könnten zahlreiche Restriktionen kontrolliert und gelockert werden und damit die kollektive Gesundheit der Bürger nachhaltig gesteigert werden. Daneben sind durch die Integration der unterschiedlichen Personengruppen eine gruppenspezifische Verhaltensoptimierung und bessere Akzeptanz für zukünftige Maßnahmen zu erwarten.

Zusammenfassend:

Wir (die unterzeichnenden Ärzte) sehen anhand der derzeitigen Pandemie, dass selbst eines der besten medizinischen Systeme der Welt in bestimmten Situationen an seine Grenzen kommen kann. Nur die Behandlung von Krankheit in den Mittelpunkt zu stellen, erscheint uns hier langfristig als einseitig und folgenschwer. Maßnahmen zur Optimierung und Förderung der Gesundheit gehören für uns unverzichtbar dazu. Eine wie oben vorgeschlagene Anpassung der Nutzung von Hallenanlagen würde somit einem großen Prozentsatz an Bürgern und Bürgerinnen Zugang zu Bewegung, Spaß und immunologischer Stärkung geben. Da die Ausübung von vielen Sportarten bei herbstlich-winterlichen Temperaturen im Freien in unseren Breiten nicht möglich ist, sind die derzeit leerstehenden Hallen ein unmittelbar nutzbarer und idealer Ausweichort. Rasches Handeln setzt hier gesundheitsfördernde und motivierende Impulse, die sich im Sinne der Public Health bis hin zur öffentlichen Sicherheit auswirken.



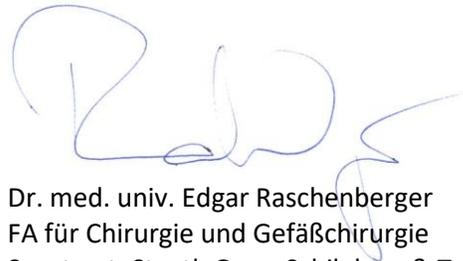
PD Dr. med. sc. (habil) Wolfgang Laube
Facharzt für Sportmedizin, Physiologie,
Physikalische und rehabilitative Medizin
Manuelle Medizin, Medizinische Informatik



Univ.-Lekt. Dr. Piero Lercher
Sportarzt, Präventiv- und Umweltmediziner,
Lehrgangleiter für Public Health/MedUni Wien



Dr. med. univ. Christoph Michlmayr
FA für Orthopädie und orthopädische Chirurgie
Präsident der Gesellschaft für konservative
Sportmedizin (GKSM)



Dr. med. univ. Edgar Raschenberger
FA für Chirurgie und Gefäßchirurgie
Sportarzt, Staatl. Gepr. Schilehrer & Tennislehrer

Kontaktdaten:

Dr. Christoph Michlmayr
Stadtplatz 26, 4150 Rohrbach Berg
ordination@michlmayr.info
Tel. +43(0)7289 20700
Mobil. +43 (0)664 1561064