

**Pack mas wieder!**ÄrzteWoche Ausgabe 18/2020 | Seite 2 | 30. April 2020
Auflage: 20.374 | Reichweite: 59.085

SPORTUNION Österreich

Standpunkte



Couch-Entzug. Hierzulande hat man sich vielleicht allzu sehr an die neue Passivität daheim gewöhnt. Nun bietet die Lockerung der Maßnahmen im Kampf gegen COVID-19 die Chance, Bewegungsfreiheit zurückzugewinnen.

Durch das wochenlange Zuhausebleiben sehen die Mediziner Hans-Peter Hutter und Piero Lercher bereits jetzt gesundheitsschädigende Auswirkungen für die heimische Bevölkerung. Nun müssten die richtigen Maßnahmen getroffen werden, um die Bevölkerung von der Couch wegzubekommen und neue Freude an der Bewegung zu entfachen. Andererseits dürfe es nicht zu einer weiteren Verbreitung des Virus kommen.

Kinder seien durch die Krise besonders schwer getroffen, da deren gewohnte Bewegungs- und Pausenspiele durch die Schließung von Sportstätten- und Schulen zur Gänze wegfallen. Die Corona-Krise habe zumindest bewirkt, dass der Sportminister die zentrale Rolle von Bewegung und Sport für Kinder erkannt habe. Er hat nämlich angekündigt, mehr finanzielle Mittel für den Sport in Schulen aus dem Bildungsbudget bereitzustellen. Ein

erster Schritt in die richtige Richtung sei zudem die digitale Turnstunde, die vor Kurzem in Zusammenarbeit mit der Sportunion gestartet wurde.

Aufgrund der nachweislich präventiven Wirkung von regelmäßiger Bewegung sollten die Kooperationen zwischen Vereinen und Sozialversicherung auch nach Abflauen der Corona-Pandemie fortgesetzt werden.

In Österreich sind rund 9,3 Prozent aller Todesfälle auf einen Bewegungsmangel zurückzuführen.

Die direkten Gesundheitskosten, die von Inaktivität herrühren, liegen zwischen 1,3 Milliarden Euro und 1,9 Milliarden Euro.

Stefan Grubhofer, Generalsekretär der Sportunion, sieht in der Krise aber auch eine neue Chance für digitale Sportangebote. Diese würden bestehen bleiben und zukünftig mehr Interesse und Aufmerksamkeit wecken, hofft der Sportfunktionär.

Sonja Vesely



Stefan Grubhofer

„Kinder sind von der COVID-19-Krise besonders stark betroffen.“

Bewegungsausmaß muss wieder gesteigert werden

(Mit Stefan Grubhofer hat Sonja Vesely gesprochen) Vorweg möchte ich anmerken, dass die Sportunion alle Maßnahmen zur Eindämmung des Virus unterstützt; wir begrüßen auch die Schließung der Sportbetriebe, da wir gemeinsam Sorge tragen müssen! Dass das individuelle Bewegungsverhalten auch außerhalb der eigenen vier Wände nicht untersucht wurde, zeigt den großen Stellenwert von Bewegung und Sport für das Individuum auch in dieser Zeit. Aufgrund der Einschränkungen bewegt sich der Großteil der Bevölkerung aber sicherlich weniger. Ich gehe davon aus, dass der Bewegungsmangel bis jetzt noch keine negativen Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Und für einen geringen Anteil sehe ich wenig Veränderung bzw. hat dieser Teil sogar teilweise noch gesündere Ernährungsgegewohnheiten und höhere Bewegungsaktivitäten als zuvor, beispielsweise weil durch wegfallende Bürofahrzeiten mehr Zeit für körperliche Aktivität vorhanden ist. Einen massiven Einschnitt gibt es allerdings bei den Kindern; 45 Prozent der 6- bis 16-Jährigen sind in Österreich in einem der Sportvereine angemeldet, die derzeit geschlossen sind. Nun müssen die richtigen Maßnahmen getroffen werden, um das Bewegungsverhalten anzukurbeln. Als Sportverband haben wir rasch reagiert und starteten mit dem Vizekanzler und Sportminister (Werner Kogler, Anm.) im Rahmen unseres Programms *Kinder gesund bewegen* die digitale, tägliche Turnstunde speziell für alle Volksschul-Kinder. Insgesamt gibt es sechs Bewegungspausen zu je 15 Minuten. Wir fordern ja seit Jahren die Umsetzung der täglichen Turnstunde. Zudem stellen wir 150 kostenlose digitale Live-Stream Bewegungsangebote von verschiedenen Vereinen die ganze Woche zur Verfügung, womit auch trotz physical distancing die soziale Interaktion gefördert wird. Bis jetzt haben im Schnitt rund 5.000 Leute pro Woche daran teilgenommen. In den vergangenen Jahren ist es der Sportunion gemeinsam mit den beiden anderen Dachverbänden gelungen, einige wichtige Initiativen umzusetzen: mit der SVS führen wir *Jackpotfit* – Gruppentrainings mit inaktiven, oder wenig aktiven Erwachsenen – durch. Mit dem Hauptverband und dem Sportministerium setzen wir jedes Jahr das Programm *Bewegt im Park* um, bei dem wir kostenlose Bewegungseinheiten in Parks anbieten; hier arbeiten wir gerade an einer adaptierten Version.“

Stefan Grubhofer, Generalsekretär der Sportunion



Piero Lercher

„Innerstädtische Bewegungsräume werden immer wichtiger.“

Aufenthalt im Freien ist dringend zu empfehlen

(Mit Piero Lercher hat Sonja Vesely gesprochen) Zunächst möchte ich festhalten, dass COVID-19 sowohl für junge als auch alte Menschen gefährlich sein kann. Die Übertragungswege sind noch nicht gänzlich geklärt und die Krankheitsverläufe zeigen keine logische Abfolge. Es könnten bereits mehrere Virustypen bzw. unterschiedliche Corona-Subtypen aktiv sein. Diese wichtigen Erkenntnisse sollten unbedingt in die Strategien eingeplant werden! Einige getroffene Maßnahmen sind richtig, andere berücksichtigen jedoch nur mathematische beziehungsweise virologische Gesichtspunkte. Insbesondere die sozial- und bildungsärmere Bevölkerungsschicht braucht konstruktive Vorschläge zu adäquaten Ernährungs- und Bewegungsmaßnahmen und zur sinnvollen Nutzung der Zeit daheim. Auch die Kollateralschäden durch Alkoholisierung, Jobverlust und Existenzängste dürfen durch COVID-19-Maßnahmen in einer umfassenden Strategieplanung nicht unberücksichtigt bleiben.

Ein Aufenthalt im Freien unter Einhaltung des empfohlenen Abstands zu anderen ist dringend zu empfehlen und wichtig. Längerfristige Isolation kann zu psychischen Problemen und Aggression führen. Ich gehe davon aus, dass bereits jetzt derartige Gesundheitsschäden, Mangel- und Fehlernährung verursacht wurden. Ziemlich alarmierend ist auch der Zustand des Bewegungsmangels besonders bei Kindern (25 % leiden an Adipositas), der keinesfalls als Kollateralschaden betrachtet werden darf; daran sterben jährlich weltweit mehr als 5,3 Millionen Menschen. Studien haben gezeigt, dass bereits bei einer 10- bis 14-tägigen Immobilität ein Viertel bis ein Drittel der Muskelmasse abgebaut werden kann. Dahingehend würde ich mehr gesundheitspolitische und institutionelle Bewegungsinitiativen sehr begrüßen, jedoch ist auch die Gesellschaft gefordert mehr Eigenverantwortung zu übernehmen. Es ist unsere Pflicht dafür Sorge zu tragen, dass Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben dürfen. Die COVID-19 Krise zeigt wie wichtig Bewegungsräume sind und erfordert ein städteplanerisches Umdenken in den Bewegungsräumen, das insbesondere Wien betrifft, wo das Donaufeld verbaut werden soll. Dadurch gehen nicht nur fruchtbare Böden für regionale Lebensmittel verloren, sondern auch Bewegungsräume.“

Dr. Piero Lercher, Sportarzt und Umweltmediziner, Lehrgangsleiter für Public Health an der Medizinischen Universität Wien



Hans-Peter Hutter

„Eine gewisse Lethargie macht sich jetzt breit.“

Nicht nur Österreichs Kinder bewegen sich viel zu wenig

„Der Bewegungsmangel muss bekämpft werden. Angesichts der Lockerung der Maßnahmen ist jetzt der richtige Zeitpunkt dafür. Bisher haben wir von Woche zu Woche gedacht und gehandelt. Und das ist auch nachvollziehbar.“

Aber: Die Maßnahmen zur Eindämmung der Coronavirus-Pandemie werden Spuren hinterlassen. Nicht nur Österreichs Kinder bewegen sich ohnehin viel zu wenig. Das wird jetzt nicht besser. Zusätzlich macht sich jetzt auch eine gewisse Lethargie breit. Einerseits müssen wir garantieren, dass sich die Infektion nicht weiter ausbreitet, andererseits möchten wir, dass sich die Menschen bewegen.

Der Weg dorthin muss schnell beschritten werden. Wir brauchen eine Struktur, die klare Wege aufzeigt, wie Bewegung im Breiten-, im Vereins- und im Spitzensport ausschauen soll. Dazu brauchen wir detaillierte Konzepte. Ich gehe davon aus, dass der Vereinssport deutlich bessere Rahmenbedingungen aufweist. Hier gibt es Trainer, die aufpassen können, dass bestimmte Maßnahmen wie Waschen, Desinfizieren und Abstand halten auch wirklich umgesetzt werden. Vereine können eine Vorreiterrolle einnehmen, wenn es darum geht zu zeigen, wie man in nächster Zeit mit Bewegung umgeht.

Entscheidend ist dabei freilich eine kluge und verantwortungsvolle Umsetzung, bei der der Vereinssport Abläufe definieren und Kontrolle ausüben soll. Organisationen wie Sport Austria – die können das. Sie haben die wesentliche Aufgabe, den Boden dafür fundiert aufzubereiten. Zu Übermut darf das alles nicht führen. Die einfachen Mund-Nasen-Masken sind ein Mittel, das freiere Bewegung ermöglicht. Wenn die Ausgangsbeschränkung gelockert wird, muss das mit anderen Maßnahmen kompensiert werden. Die Bevölkerung muss das ernst nehmen. Jeder Verein, jede Sportart muss sich Regeln überlegen, wie das sichergestellt werden kann.“

Prof. Dr. Dr. Hans-Peter Hutter, stellvertretender Leiter der Abteilung für Umwelthygiene und Umweltmedizin am Zentrum für Public Health