

Positionspapier Leben mit dem Virus

Von Kurt Langbein und Elisabeth Tschachler, Autoren von „Das Virus in uns“, erschienen im Molden Verlag

Nach dem Lockdown darf nicht vor dem Lockdown werden

Das SARS-CoV2-Virus wird uns nicht Wochen, sondern die nächsten Jahre begleiten. Auch Impfstoffe werden das nicht wesentlich ändern.

Wir können von Ländern lernen, die es schaffen, das Erkrankungs- und Sterbe geschehen durch COVID-19 erträglich zu halten, ohne dass dabei die Kollateralschäden unverhältnismäßig groß werden. Wir sollten auf Vertrauen und Solidarität statt auf Spaltung und Polarisierung, verständliche Kommunikation und Gebote anstelle von Verboten, auf Eigenverantwortung statt Bevormundung, setzen.

Vertrauen wirkt nachhaltig und langfristig, Verbote haben hingegen eine kurze Halbwertszeit, das haben die Lockdowns gezeigt. Eine informierte Zivilgesellschaft kann das Leben mit dem Virus lernen, gut ausgestattete Gesundheits- und Sozialdienste können das Infektionsgeschehen eindämmen, vulnerable Gruppen schützen und die gesundheitlichen, psychischen und sozialen Folgen mindern.

Impfungen können helfen, ändern das Geschehen aber wenig

Die eilige Zulassung der auf neuartigen gentechnischen Ansätzen beruhenden Impfstoffe birgt Gefahren. Es gibt bislang keine Erfahrung mit adenoviralen Vektorimpfstoffen oder RNA-Impfstoffen, auch nicht gegen andere Erreger. Die unlängst publizierten Zahlen zur Wirksamkeit geben lediglich erste Hinweise auf eine Wirksamkeit bei sehr geringen Fallzahlen. Und es zeigt sich auch, dass die RNA-Impfstoffe lediglich den Ausbruch schwerer Erkrankungen verhindern, nicht aber die Infektion im Nasen- Rachenraum, die Geimpften selbst bleiben damit auch infektiös. Die Dauer des Impfschutzes ist unklar, vor allem die Wirkung auf die besonders schützenswerten alten Menschen ist noch nicht dokumentiert.

Solche Impfungen können helfen, die Häufigkeit und Schwere von Erkrankungen zu mindern. Ausrotten lässt sich das neue Coronavirus SARS-CoV-2 damit aber nicht.

Deshalb müssen wir viel stärker darüber sprechen, wie das Zusammenleben trotz des Virus in größtmöglicher Freiheit stattfinden kann. Ein achtsamerer Umgang miteinander, als wir ihn bisher vielfach gelebt haben, ist hierfür erforderlich.

Nichts ist „alternativlos“

Überwiegend mit Verboten statt mit Überzeugung und einsichtigen Empfehlungen zu arbeiten führt zu immer wiederkehrenden Lockdowns. Das hat massive Nebenwirkungen und ist keinesfalls alternativlos. Die Aneinanderreihung von Lockdowns ist keine nachhaltige Strategie und entspricht nicht der Logik einer modernen Zivilgesellschaft.

Die letzten Monate haben gezeigt, dass die Leitsätze der Psychologie auch in der Pandemie gelten: Sobald die Verbote gelockert werden, freuen sich die Eingesperrten, dass offenbar die Gefahr vorbei ist und tun alles wie vorher. Gut aufgebaute Information mit Geboten und nachvollziehbaren multimedial vermittelten Empfehlungen zum richtigen Verhalten in Innenräumen sind eine nachhaltige Alternative. Eine Großaktion zur Mobilisierung für mehr Achtsamkeit der Zivilgesellschaft über Kultur- und Sportvereine (aller Sprachgruppen), Feuerwehren etc., kann den Umschwung bringen. Österreich ist das Land der Vereine, ein Großteil der Bevölkerung kann so erreicht werden.

Für Verhältnismäßigkeit: Es gibt keine Evidenz für Infektionscluster, die von Theatern oder Kinos ausgingen. Diese Orte der Kultur haben es beispielgebend verstanden, Begegnung mit Schutz zu kombinieren. Eine umsichtige Öffnung von Kultur- und Sportstätten sowie von Restaurants unter wissenschaftlicher und gesundheitsamtlicher Begleitung ist auch epidemiologisch aussichtsreicher, weil Menschen sich in öffentlichen Räumen mit Hygienekonzepten unter optimalen Bedingungen treffen, anstatt in vergleichsweise weniger sicheren privaten Innenräumen. Alle Entscheidungen müssen transparent, verständlich und nachvollziehbar sein.

Kinder brauchen Sozialkontakte und Bildung. Kinder bis 14 Jahren sind weniger als halb so häufig infiziert wie Erwachsene, Kleinkinder sogar um 90% weniger. Die Zahlen zeigen: Die Gemeinschaft unter Altersgenoss*innen ist für sie ein geringerer Infektionsherd als in der Familie.

Aus Erfolgen lernen statt auf Zahlen starren

Die öffentliche Debatte über Covid-19 ist geprägt von negativen Superlativen. Wir wollen dem mit Nachrichten über gelungene Strategien gegen die Infektionswellen entgegentreten. Es gibt kein Land, das alles richtig gemacht hat, es geht auch nicht um Vergleich und Wettbewerbe, sondern um Lernen aus den Erfolgen anderer.

Information und Gebote wirken besser als Verbote: Finnland hat die herbstliche Infektionswelle bisher mit äußerst geringen Infektionszahlen fast ausschließlich auf der Basis von Empfehlungen bestritten. Eine funktionierende App wird von 2,5 Millionen benutzt und ist die Basis für extrem rasches contact tracing. Regional fein abgestimmte Maßnahmen ohne allgemeine Sperren, verbunden mit motivierender Information zeigen Wirkung.

Rasche und fokussierte Nachverfolgung der Kontaktpersonen: Japan hat mit einer modellhaften, extrem schnellen Verfolgung der Kontaktpersonen mit dem höchsten Verbreitungsrisiko nicht einmal 10% der Infektionen, die bei uns verzeichnet werden. Dort wird ausschließlich nach Begegnungen der Infizierten mit Gruppen gefragt und über diese potenziellen Cluster wird sofort Quarantäne verhängt. Und das binnen Stunden, die bei uns üblichen Zeitverzögerungen sind kontraproduktiv.

Südkorea und Taiwan sind mit schnellem Contact-Tracing mit viel Personal und über Handydaten extrem erfolgreich. Solche technischen Hilfen sind ebenfalls Grundrechtseingriffe, sind aber in der Abwägung der bei uns der immer wiederkehrenden Einschränkung der Freiheit der Berufsausübung, Kultur, Familienleben und freien Bewegung gegenüberzustellen und werden in diesen Ländern weitgehend akzeptiert.

Quarantäne bedeutet in Asien außerdem wirklich Quarantäne: Wer aus dem Ausland einreist, infiziert ist oder als Kontaktperson gilt, geht für 14 Tage in ein Hotel, in eine Sammelunterkunft oder muss zu Hause sein Smartphone für die Ortung freigeben.

Die drei Länder verzeichnen seit Monaten minimale Zahlen an neu Infizierten.

Kontaktpersonen-Management mit Eigenverantwortung

Das fehlende Personal für das laut US-Studien geltende Mindestmaß von 30 Contact-Tracern je 100.000 Einwohnern muss rasch rekrutiert und ausgebildet werden.

Nur schnelles Testen bei Verdacht und eine rasche Nachverfolgung der Kontakte – beides binnen 24 Stunden - hemmt das Tempo der Infektionswellen im erforderlichen Maß.

Rückwärts gerichtetes Contact Tracing hilft dabei, sogenannte Superspreeder zu identifizieren, die für 80 Prozent der Infektionen verantwortlich sind.

Die Nachverfolgung von Kontaktpersonen kann effektiv mit Eigenverantwortung ergänzt werden. Zusätzlich zu der Corona-Warn-App sollen die Menschen über eine mehrsprachige Website und Handy-App eigene Infektions-Meldungen an die Ämter und Mitteilungen an ihre Kontaktpersonen schnell und zielgerichtet senden können und so die Gesundheitsämter entlasten. Dieses Vorgehen ermöglicht eine Langzeitstrategie und erlaubt die Ressourcen der Gesundheitsämter auf die Risikogruppen und Menschen mit wenig Internet-Erfahrung zu fokussieren.

Mehr Schutz für besonders Schützenswerte

Covid-19 ist eine ernsthafte Gesundheitsgefahr. 2 bis 3 von 1000 Infizierten sterben, vor allem alte und bereits kranke Menschen. Der Anteil der Infizierten unter 20 Jahren sank in den vergangenen sechs Wochen von 21 auf 13%, der im Alter über 65 Jahren stieg von 7 auf 14%. Wir brauchen intelligente Konzepte zum Schutz der Risikogruppen, ohne diese der Isolation auszusetzen.

50.000 Menschen für den Schutz: Hier muss Prävention ansetzen. Statt bei der nächsten Infektionswelle erneut enorme Mittel zur Schadensbegrenzung eines Lockdowns in Gastronomie, Hotellerie und Kultur zu stecken, soll ein massives Ausbauprogramm der Betreuungsdienste zum Schutz der Schutzbedürftigen noch vor Weihnachten gestartet werden. 50.000 Menschen, die derzeit arbeitslos sind, bekommen eine wichtige Rolle im Präventionsgeschehen:

Präventions-Schulungsteams aus Gesundheitsämtern, Klinik und AGES sorgen für deren Ausbildung und regelmäßige Übungen, Schutzkleidung und Antigen-Schnelltests gehören zum Standardrepertoire für die rund 500.000 Bezieher von Pflegegeld und die Bewohner der Alten- und Pflegeeinrichtungen. Es geht auch darum, die Isolation der Risikogruppe zu verhindern. Menschen, die Kontakte meiden wollen, werden durch Besuchs- und Einkaufsdienste unterstützt.

Reservierte Öffnungszeiten: Um die (recht geringe) Infektionsgefahr oder auch das Gefühl der Unsicherheit zu reduzieren und die gefahrlose Nutzung des öffentlichen Raumes zu ermöglichen, soll es spezielle Zeiten für die Schützenswerten geben: öffentliche Einrichtungen (z.B. Bibliotheken) und Dienstleistungen (z.B. Beratungsdienste), aber auch Lebensmittelgeschäfte, Apotheken, Restaurants mit Mittagstischangeboten und andere Geschäfte des täglichen Bedarfs sollen Zeiten ausweisen, die außerhalb von Stoßzeiten mehr Abstand ermöglichen und zu denen ältere Personen und kranke Personen bevorzugt einkaufen oder andere Angebote nutzen können.

Prävention ausbauen

Ausreichend Bewegung, ausgewogene Ernährung und Wohlbefinden sind die Grundlage für ein gutes Immunsystem.

Studien zeigen eine Besorgnis erregende Entwicklung von Angststörungen. Andauernde Angst und Einschränkung der Bewegungsfreiheit und von Sport schwächen das Immunsystem und erhöhen das Infektionsrisiko.

Gut gestaltete positive Informationen über die Vermeidung von Infektionen in Innenräumen und die Öffnung aller Sportmöglichkeiten mit guten Hygienekonzepten wie in Finnland sind nachhaltige Strategien.

Angebote für Jugendliche, Studierende und Schülerinnen und Schüler

Jugendliche sind durch eine Infektion mit dem Coronavirus zwar weniger krankheitsgefährdet, doch sie leiden unter den pandemiebedingten Einschränkungen ganz besonders. Weitere Ausschlüsse von der schulischen Bildung würden gravierende Folgen für die Zukunft der Kids bringen.

Es sollten daher Räume für ihre nachvollziehbaren Wünsche nach Kontakt miteinander angeboten werden, um den ungeregelten und bezüglich der Infektionsgefahren immer wieder anfälligen Partys und Alkoholevents mit Alternativen begegnen zu können.

Wir brauchen eine offene Debatte, wie viele Entwicklungschancen der Jugend genommen werden sollen, um eventuell Risikopatienten minimal mehr Schutz zu geben.

Soziale Ungleichheit verringern

Eine Pandemie vergrößert immer die gesundheitliche und soziale Ungleichheit. Vulnerable und ärmere Bevölkerungsgruppen sind immer am stärksten betroffen, sowohl von den direkten als auch den indirekten Auswirkungen einer Pandemie. Schüler aus einkommensschwachen Familien etwa haben ein 3,6faches Risiko an Covid-19 zu erkranken. Einkommensarme Bevölkerungsgruppen, oder Personen (Familien) die aufgrund der Pandemie plötzlich zu wenig Einkommen haben, sind aktuell ebenso auf die Solidaritätsgemeinschaft angewiesen wie gesundheitliche Risikogruppen. Soziale Sicherheit ist auch Gesundheitsschutz.

Wir brauchen mehr Wissen

Wissenschaft, Gesundheitsbehörden und Verwaltung verfügen zwar bereits über Daten, anhand derer das Pandemiegeschehen regional verfolgt und eingeschätzt werden kann. Diese Datenbasis muss aber systematisch erweitert werden.