

wieder verschwinden oder werden wir in Zukunft mit SARS-CoV-2 leben lernen müssen?

Ob eine Infektion, sei sie asymptomatisch oder sogar schwer, eine lebenslange Immunität hinterlässt oder ob wir uns in einigen Jahren wieder anstecken können, wissen wir derzeit nicht. Wir dürfen an dieser Stelle jedoch nicht vergessen, dass dieses Virus erst Ende Dezember 2019 in Erscheinung getreten ist. Selbst bei den allerersten betroffenen Fällen in China haben wir zum heutigen Tag keine Daten über den Antikörperverlauf, die länger als sechs Monate hinreichen. Wir werden also die Situation und die Immunologie des Virus also noch viele Jahre genau studieren und beobachten müssen.

Kann man unter diesen Umständen jetzt schon Lockerungen einleiten? Wäre dies nicht verfrüht?

In der aktuellen Situation können wir davon ausgehen, dass zwei von 1.000 Personen in Österreich das Virus abgeben. Weiterhin an strikte Maßnahmen – wie sie z. B. im März in Kraft waren – festzuhalten, wäre zwar der sicherste Weg, angesichts der aktuellen Prävalenz in der Bevölkerung aber überzogen. Worauf es nun ankommen wird, ist potentielle Fälle anhand der klinischen Symptome und einer gut geplanten Surveillance zu erkennen und mittels Diagnostik sowie amtsärztlichem *contact tracing* eine erneute Ausbreitung auch unter asymptomatischen Personen rasch zu unterbinden. Ein bisschen geht es uns hier ab nun wie vor hundert Jahren zu Zeiten der Tuberkulose.

Die aktuellen Lockerungen sind also eine richtige Entscheidung?

Ja! Wir müssen aber die epidemiologische Situation genau beobachten und die richtigen Maßnahmen, viel-

leicht auch zeitlich und räumlich gezielt, einleiten. Im Groben müssen wir aber drei Fragen langfristig beantworten: welche Maßnahmen können ganz aufgelassen werden? Welche Maßnahmen sollen wir weiterführen? Und welche sollten sogar verschärft werden?

Können Sie dazu Beispiele geben?

Wen man alleine am Gang eines öffentlichen Gebäudes steht, bringt es wenig, einen Mund-Nasen-Schutz (MNS) tragen zu müssen. Steht man aber in einer Warteschlange, dann macht es Sinn, Abstand zu halten und zusätzlich einen MNS zu tragen. Die aktuelle Corona-Pandemie hat auch Dinge hervorgebracht, die in der Vergangenheit keine Akzeptanz hatten. Welchen Sinn hat es, einen Vortrag oder eine Fortbildung in einem kleinen Raum vor 200 Personen zu halten, wenn man mit verschiedenen Videosystemen ohne Kontakt vor 3.000 Personen sprechen kann? Die Möglichkeit der Online-Fortbildung und Kommunikation ist also etwas, was bleiben sollte.

Welche Corona-Maßnahmen sollten ausgebaut werden?

Ein besonderes Anliegen ist es mir, den Schutz von Menschen in Pflegeeinrichtungen, im niedergelassenen ärztlichen Bereich und anderer Gesundheits- und Sozialeinrichtungen zu optimieren. Klare, hygienische Rahmenbedingungen mit Limitierung der Besucherzahlen in Pflegeeinrichtungen, Verwendung von geeigneten Schutzausrüstungen in ärztlichen Ordinationen und Verstärkung von Online-Leistungen wie z. B. elektronische Rezepte oder Vergütung von elektronisch erbrachten ärztlichen Leistungen sind sicher Punkte, die wir auch nach der Pandemie nicht einfach zur Seite schieben sollten.

„Bewegt im Park“ – kostenlos und ohne Anmeldung in ganz Österreich

Eine sportliche Kooperation zwischen Sozialversicherung und dem Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport, umgesetzt von den Sportdachverbänden ASVÖ, ASKÖ und Sportunion.

Das ist „Bewegt im Park“

Die Idee von „Bewegt im Park“ ist es, niederschwellige Bewegungsangebote im öffentlichen Raum zu schaffen. Dadurch hat „Bewegt im Park“ das Potenzial mehr Menschen für Bewegung zu begeistern und durch seine Präsenz im öffentlichen Raum auch jene zu erreichen, die bisher nicht erreicht wurden. Die Initiative bringt sportliche Bewegung direkt ins Lebensumfeld der Menschen und zeigt, wie einfach Gesundheit in den Alltag integriert werden kann.

Foto: Martin Hörmandinger/APA



Zudem wird das Angebot der österreichischen Sportvereine auf sehr niederschwellige Art und Weise an neue Zielgruppen herangetragen, womit die Tür zur Vereinsmitgliedschaft und so zu regelmäßiger Bewegung geöffnet wird. Darüber hinaus wird mit „Bewegt im Park“ eine wichtige Maßnahme zur gesundheitsfördernden Gestaltung der Lebenswelt im kommunalen Raum gesetzt.

Eckpunkte von „Bewegt im Park“

- Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich
- Einfach ohne Anmeldung teilnehmen
- Die Kurse finden an öffentlichen Plätzen statt
- Die Kurse finden wöchentlich am gleichen Tag, zur gleichen Zeit und am gleichen Ort statt
- Interessierte kommen einfach vorbei und machen mit
- Die Kurse beinhalten ein gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm (einfach, ohne bzw. mit wenig Material durchführbar)
- Für alle Fitnesslevel geeignet – von Anfängern bis Fortgeschrittene
- Kurse finden unter www.bewegt-im-park.at

Geschichte von „Bewegt im Park“

„Bewegt im Park“ wurde in Österreich das erste Mal im Jahr 2016 umgesetzt. Das Projekt wurde sukzessiv gemeinsam von der österr. Sozialversicherung, dem Sportministerium, den Ländern und Gemeinden sowie den Sportdachverbänden aufgebaut und blickt nun auf erfolgreiche Jahre zurück. Die Anzahl der Teilnehmer konnte von Jahr zu Jahr gesteigert werden. Die Anzahl der Umsetzungsorte stieg von 22 auf 183 im Jahr 2019. Im Vorjahr konnten bereits fast 68.000 Teilnehmende in den 463 Kursen gezählt werden.

„Bewegt im Park“ von Juni bis September 2020

Im Jahr 2020 wird es über 500 Kurse geben. Vorarlberg ist in diesem Jahr zum ersten Mal bei „Bewegt im Park“ fix mit dabei. Somit werden Kurse in ganz Österreich angeboten. Auch in diesem Jahr laden wieder abwechslungsreiche und interessante Kurse von Juni bis September mit Angeboten für jede Altersgruppe – und jedes Fitnesslevel – von Yoga und Rückenfit über Outdoor-Fitness, Pilates und Tai-Chi



bis hin zu teambasierten Spielen für Kinder – zu gemeinsamer Bewegung an öffentlichen Plätzen unter freiem Himmel ein.

Professionelle Trainer

Alle Kurse werden unter Anleitung von professionellen Trainern und Trainerinnen der Sportverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION durchgeführt. Informationen zum Kursprogramm sind tagesaktuell unter www.bewegt-im-park.at abrufbar.

„Bewegt im Park“ – positive Effekte

Die Ergebnisse der Teilnehmerbefragung (Erhebungszeitraum war 2018) zeigen die positiven Effekte von „Bewegt im Park“ auf.

Personen, die vor „Bewegt im Park“ keinen oder nur wenig Sport betrieben haben, geben häufiger an,

- dass sich ihre Einstellung gegenüber Sport und Bewegung durch „Bewegt im Park“ positiv verändert hat,
 - dass sie seit „Bewegt im Park“ mehr Bewegung machen,
 - dass sie durch „Bewegt im Park“ neue Sportarten kennengelernt haben,
 - dass sie ohne „Bewegt im Park“ keinen Sport bzw. keine Bewegung ausüben würden,
- als Personen, die bereits vor „Bewegt im Park“ regelmäßig Sport ausgeübt haben.

Zudem geben von 153 Personen, die zuvor keinen regelmäßigen Sport betrieben haben, knapp zwei Drittel an, auch weiterhin nach „Bewegt im Park“ körperlich aktiv sein zu wollen.

In diesem Sinne nutzen Sie die Chance und lernen Sie „Bewegt im Park“ 2020 kennen oder erzählen Sie in Ihrem Bekanntenkreis darüber. Einen Kurs in Ihrer Nähe finden Sie auf www.bewegt-im-park.at.

Stephanie Stürzenbecher, MA (Dachverband)

„Bewegt im Park“ – Überblick Teilnehmerzahlen von 2016 bis 2019					
	Anzahl der Umsetzungsorte	Anzahl der Kurse	Anzahl der durchgeführten Bewegungseinheiten	Teilnehmer gesamt	Durchschnittliche Anzahl der Teilnehmer pro Einheit
2016	22	121	1.424	13.984	9,8
2017	55	212	3.068	26.383	8,6
2018	169	454	6.272	57.491	9,2
2019	183	463	6.366	67.465	10,6