

PRAEVENIRE GESUNDHEITSTAGE 2023

Wie man Gesundheitsrisiken kleinhält

Harm Reduction. Schadensminimierung und Risikominderung können einen wesentlichen Beitrag in der Gesundheitsversorgung leisten, wenn Prävention zu spät kommt und Suchtabstinenz nicht erfolgreich ist. Voraussetzungen sind Evidenzbasierung und die Gestaltung einer bewussten Gesundheitserziehung.



Martin BARTH, Abteilungsleiter Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin am PEK Steyr der OÖ. Gesundheitsholding / Michael GNANT, Comprehensive Cancer Center, Medizinische Universität Wien / Andreas HUSS, Obmann-Stv. der ÖGK / Erwin REBHANDL, PRAEVENIRE-Vorstandsmitglied und Präsident von AM PLUS / Andreas RÖHRENBACHER, Hepatitis Hilfe Österreich – Plattform Gesunde Leber / Constance SCHLEGL, Präsidentin Physio Austria.

[Krisztian Juhasz; Grafik: Welldone]

Ob die Sicherheitsgurtpflicht zur Verringerung von schweren Verletzungen bei Unfällen oder der Nadeltausch zur Minimierung von Folgeerkrankungen bei Drogensüchtigen - Harm Reduction, zu Deutsch Schadensminimierung, hat eine lange und erfolgreiche Geschichte. Die im Mai 2022 präsentierte Seitenstettener Petition zu Harm Reduction und Risikominderung hat es sich zur Aufgabe gemacht, das Konzept so breit wie möglich zu fassen. Der Fokus wurde auf Lebensstilrisiken und Suchtverhalten in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Alkohol, Rauchen und illegale Drogen gelegt. Zu den zentralen Essenzen der Petition gehört die Betonung, dass Harm Reduction und Risikominderung als unterstützende Ansätze und Maßnahmen anzusehen sind. Prävention im Sinne von Lebensstiländerungen und Suchtabstinenz stellen unbestritten die bestmöglichen Outcomes für Betroffene dar und bleiben die primären Ziele. Das zeigt sich beispielhaft beim Thema Rauchen.

Rauchfreie Gesellschaft?

Dass Rauchen ein ebenso großes wie vermeidbares Risikopotenzial für Krankheiten in sich birgt, ist seit Jahrzehnten bekannt. Dennoch raucht laut einer Gesundheitsbefragung der Statistik Austria jeder fünfte Erwachsene (20,7 Prozent) in Österreich täglich. Das Ziel muss laut Expert:innen lauten, den Tabakkonsum der Bevölkerung so weit wie möglich zu reduzieren. In diesem Zusammenhang ist die Neuauflage des im Mai 2005 erstmals erschienenen Update Europe Papers „Raucherentwöhnung in der allgemeinmedizinischen Praxis“ hervorzuheben. Der unter dem Vorsitz des Präsidenten von „AM Plus - Initiative für Allgemeinmedizin und Gesundheit“, Erwin Rebhandl, überarbeitete Leitfaden bietet aktuelle Informationen und Hilfestellungen zur Raucher-

entwöhnung sowie therapeutische Möglichkeiten. Aufgegriffen wurde dabei auch das Konzept der Harm Reduction. „Dieses Konzept stellt eine sehr praxis- und patientennahe Lösung dar, wie Raucher:innen ihr Verhalten und den Konsum von Tabak Schritt für Schritt reduzieren können und klärt jene Betroffenen, die das Rauchen nicht unterlassen können, über sinnvolle und

„Um Sucht- und Konsumverhalten zu ändern, bedarf es individueller Lösungen.“

Martin Barth, PEK Steyr

machbare Alternativen auf“, erklärt Rebhandl. Der Leitfaden orientiert sich auch an aktuellen Entwicklungen der Europäischen Gesundheitspolitik. In dem fast einstimmig angenommenen Entwurf zum Kampf gegen Krebs (BECA-Report) des Europäischen Parlamentes wurde beispielsweise die E-Zigarette als Mittel genannt, um Raucher:innen beim schrittweisen Aufhören zu helfen. Dieses Bekenntnis zur Harm Reduction ist laut Expert:innen ein zukunftsweisender Entwurf, dem ebenfalls in Österreich Rechnung getragen werden soll.

Als Modelle zur Raucherentwöhnung und Harm Reduction im Allgemeinen müssten Menschen dort abgeholt werden, wo sie stehen. In diesem Sinne können rauchfreie Alternativen wie z. B. Tabakerhitzer als Übergangslösung auf dem Weg zum Ausstieg aus dem Zigarettenkonsum hilfreich und effektiv sein. Allgemein gilt: Möchte man nicht mit Verboten arbeiten, braucht es groß angelegte Präventionskampagnen, niederschwellige Angebote (z. B. Bewegungsangebote), Kommunikation mit Ärzt:innen, Sozialarbeiter:innen

und Psycholog:innen. Dass eine nahezu zigarettenfreie Gesellschaft langfristig realisierbar ist, zeigt übrigens - so der politische Wille vorhanden ist und entsprechende Gesetzgebungen erlassen werden - das Beispiel Neuseeland. Es wird sich dieses Jahr bei der Conference of the Parties (COP10) bzw. bei der WHO zeigen, ob sich die EU mit ihrem progressiven und technologiegetriebenen Ansatz (basierend auf dem Sonderausschuss des Europäischen Parlamentes zur Krebsbekämpfung, BECA) durchsetzen kann, um eine globale Wirkung zu erzielen.

Gesellschaftsverantwortung

Ist von Harm Reduction die Rede, gilt es laut Expert:innen dabei auch, die Verantwortung der Gesellschaft zu betonen. „Suchterkrankungen müssen auf gesellschaftlicher Ebene als solche angesprochen und behandelt werden. Wir alle müssen klarer kommunizieren, was gesundheitsschädigend ist und was wir dagegen präventiv tun können“, sagt Gnant. Fakt sei zum Beispiel, dass Bewegungsmangel immer mehr zu einer ernst zu nehmenden Bedrohung für die Gesundheit der Bevölkerung wird. „Zugleich wisse man, dass durch die Förderung von Bewegung und körperlicher Aktivität eine hohe präventive Wirkung mit vergleichsweise wenig (persönlichem) Aufwand erzielt werden kann.“ Österreicher:innen weisen im internationalen Vergleich unterdurchschnittlich gesunde Lebensjahre auf. Ein Grund für die ÖGK, sich nun flächendeckend dem Thema Bewegung zu widmen.“ Bewegung müsse bereits ab dem Kindesalter gefördert werden, um langfristig effizient zu sein.

„Wir sind uns alle einig, dass es nicht nur die ‚Schuld‘ der Betroffenen ist, wenn nicht ausreichend präventiv gehandelt wird“, meint auch Andreas Röhrenbacher von der Hepatitis Hilfe Österreich - Platt-

form Gesunde Leber, und spricht dabei das Thema Gesundheitskompetenz an. Letzteres zu fördern, sei eine Aufgabe, die vor allem von Patient:innenorganisationen und Vereinen sehr gut erledigt werden kann: „Vereine machen viel Beratungstätigkeit und können niederschwellige Angebote liefern. Was es zusätzlich braucht, ist eine Organisation, die Programme koordiniert und Menschen zu Angeboten führt.“ Für Vereine bedeutet dies auch einen Zustrom an potenziellen neuen Mitgliedern.

„Um Sucht- und Konsumverhalten zu ändern, bedarf es individueller Lösungen. Jeder Mensch ist in seiner Erkrankung anders“, betont wiederum Martin Barth, Abteilungsleiter Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin am PEK Steyr der OÖ Gesundheitsholding. Michael Gnant vom Comprehensive Cancer Center der Medizinischen Universität Wien spricht in diesem Zusammenhang auch die Notwendigkeit einer aussagekräftigen Datenba-

„Regionale, kleinteilige Harm-Reduction-Programme bieten große Chancen.“

Michael Gnant, MedUni Wien

sis an, um ebenso individuelle wie effektive präventive Maßnahmen setzen zu können - und so nicht zuletzt die Gesundheitskompetenz jedes Einzelnen zu fördern. Wirksame Programme, die tatsächlich jene Menschen erreichen, die erreicht werden sollen, benötigen in diesem Sinne eine fundierte Grundstruktur, von der Planung bis zur Evaluation ihrer Wirksamkeit.

Konkret ins Tun kommen

Einigkeit herrscht unter den Fachleuten darüber, dass bezüglich der

Prävention das Potenzial der Gesundheitsberufe in Österreich gezielt eingesetzt gehört. „Physiotherapeut:innen etwa könnten viel zur Gesundheit und Gesundheitskompetenz der Bevölkerung beitragen und würden sich deshalb bei ihrer Arbeit mehr Unterstützung durch die Finanzierung präventiver Maßnahmen wünschen“, sagt Constance Schlegl. Die Präsidentin des Bundesverbands der Physiotherapeut:innen, Physio Austria, plädiert für eine stärkere Verschränkung von Gesundheitskompetenz und Bildung. Es brauche ein pädagogisches Konzept ab dem Kindergartenalter und mehr Kooperation der Gesundheitsberufe mit den Pädagogen. Dazu gehören auch „Mobilitätschecks“ für die gesamte Bevölkerung, jedenfalls ab 50 Jahren. Physiotherapeut:innen könnten hier in der „Train the Trainer“-Funktion agieren - am Beispiel des Erfolgsprojekts Bakabu, bei dem Bewegungsförderung mittels Musik für Kinder von Elementarpädagog:innen unter Anleitung von Physiotherapeut:innen vermittelt wird.

Der allgemeine Tenor lautet: niederschwellige Angebote machen, Lösungen für Harm Reduction schaffen und Programme professionell begleiten. „Regionale, kleinteilige Programme bieten große Chancen. Wichtig ist einfach, dass wir so schnell und umfassend wie möglich Ideen umsetzen“, bringt es Michael Gnant auf den Punkt. „Den Begriff Harm Reduction haben wir mit der Seitenstettener Petition fachlich präzise definiert. Jetzt ist es zentral, dass alle praktisch aktiv werden, dass wir aufbrechen auf einen Weg der kleinen Schritte und konkret ins Tun kommen!“

Ganz aktuell: Eine Information von AM Plus zum Thema „Raucherentwöhnung in der allgemeinmedizinischen Praxis“. Lesen Sie mehr auf: www.amplusgesundheit.at