



BAGSO-Podcast 3: Was bedeutet Risiko?

Musik: Jingle

darauf Titel: Zusammenhalten in dieser Zeit

Musik: Jingle kurz hoch

Sprecherin: Was bedeutet Risiko?

Musik: Jingle Ausklang

Sprecher: Für Annelie Keil bedeutet es zurzeit, dass sie ihr geliebtes Außenleben, wie sie sagt, gegen ein Innenleben tauschen muss. Die 81-jährige Sozial- und Gesundheitswissenschaftlerin lebt allein. Normalerweise ist sie viel unterwegs: hält Vorträge, nimmt an Diskussionen teil, trifft sich mit Freunden. Aber ihr normales Leben wird für Annelie Keil im Moment zum Risiko. Denn sie ist über 80 und hat schon Krebserkrankungen und einen Herzinfarkt hinter sich gebracht. Damit gehört sie zu den Menschen, für die eine Infektion mit dem neuartigen Corona-Virus mit einem hohen Risiko verbunden ist. Doch was bedeutet eigentlich Risiko? Und wie kann jeder für sich zu guten Entscheidungen kommen, welcher Schutz sinnvoll und angemessen ist?

Sprecherin: Schon kurz nach Beginn der Pandemie haben Ärzte und Wissenschaftler festgestellt, dass die Krankheit nicht bei allen Menschen gleich verläuft. Während die allermeisten Kinder und Jugendlichen entweder gar nichts merken oder nur leichte Symptome wie Husten oder Fieber haben, erkranken ältere Menschen und Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen oft schwerer. Sie leiden häufiger an Lungenentzündungen und schwerer Atemnot und müssen im Krankenhaus behandelt werden.

Sprecher: Zu den Vorerkrankungen, die das Risiko für einen schweren Verlauf vergrößern, zählen zum Beispiel Bluthochdruck, Herz- oder Lungenkrankheiten, Diabetes, Krebs oder chronische Erkrankungen der Leber. Auch Raucher haben ein größeres Risiko. Genau wie Menschen mit einem geschwächten Immunsystem - sei es

durch eine Erkrankung oder durch Medikamente.

Sprecherin: Dazu kommt das Lebensalter. Auch jüngere Menschen können schwer an Covid-19 erkranken, aber die Wahrscheinlichkeit ist für Menschen ab 50 höher. Und sie steigt mit dem Alter an. Am größten ist das Risiko für alle die, die wie Annelie Keil ein hohes Lebensalter plus Vorerkrankungen haben. Allerdings reden wir immer über Wahrscheinlichkeiten, und nicht über Gewissheiten.

Ein erhöhtes Risiko bedeutet nicht, dass es auch in jedem Fall zu einer schweren Erkrankung kommen *muss*. Das kann individuell ganz unterschiedlich sein, erklärt Professor Clemens Becker. Er ist Chefarzt für Klinische Geriatrie am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart. Natürlich sei es unstreitig, sagt er, dass vor allem Menschen über 70 ein höheres Risiko hätten, aber es gebe auch viele ältere Menschen, die zeigten nur wenige oder gar keine Symptome.

Sprecher: Wichtig, sagt der Mediziner, sind hier körperliche Leistungsfähigkeit und Immunsystem. Je fitter und gesünder jemand ist, desto besser kann er – oder sie – eine Infektion überstehen. Im Robert Bosch Krankenhaus in Stuttgart erzählt Clemens Becker, habe er durchaus schon Patienten gesehen, die mit 90 Jahren wieder von der Intensivstation entlassen wurden. Covid-19 sei kein Todesurteil, sagt er. Definitiv nicht.

Sprecherin: Aber es ist eben auch keine Erkältung, die man einfach auf die leichte Schulter nehmen könnte. Denn immerhin *muss* ein Teil der Patienten auf der Intensivstation behandelt werden, und einige sterben auch an Covid 19. Deswegen sollten Menschen, die ein erhöhtes Risiko haben, schwer zu erkranken, sich besser gar nicht erst anstecken.

Sprecher: Dabei hilft es, sich regelmäßig und ausgiebig die Hände zu waschen – etwa 30 Sekunden lang mit Seife - , anderen Menschen nicht die Hand zu geben, und sich nicht mit den Fingern ins Gesicht zu fassen.

Außerdem: Abstand halten – am besten zwei Meter. Große Menschenmengen sind für alle im Moment tabu, und denjenigen, die ein höheres Risiko haben, raten die Experten, sich derzeit generell nur mit sehr wenigen Menschen zu treffen.

Sprecherin: Annelie Keil hält sich an diese Regeln, auch wenn ihr vor allem der letzte Punkt schwer fällt. Statt durch die Republik zu reisen und Vorträge zu halten, erklärt sie jetzt Dinge am Telefon, und wenn sie eine Freundin trifft, dann auf Abstand.

Man könne das Risiko einer Ansteckung nicht komplett ausschließen, sagt Annelie Keil, aber man könne es auf ein vernünftiges Maß reduzieren. Zum Beispiel, indem man nicht selbst im Supermarkt einkaufen geht. Oder indem man sich nicht drinnen im Wohnzimmer trifft, sondern mit viel Platz dazwischen draußen auf der Terrasse oder im Garten. Denn draußen ist die Ansteckungsgefahr geringer als in geschlossenen Räumen. Und wenn Enkel zu klein sind, um zu verstehen, dass sie Opa und Oma nicht umarmen dürfen, sondern Abstand halten müssen, dann ist es besser, sie vorerst nicht zu treffen.

Sprecher: Vorsichtig sein und alles tun, um sich nicht anzustecken. Das ist die Empfehlung der Wissenschaftler und Ärzte. Aber wenn man sich dann doch angesteckt hat, muss man nicht automatisch das Schlimmste befürchten, sagt Professor Clemens Becker. Denn Deutschland steht medizinisch gut da. Politik, Gesellschaft und Krankenhäuser haben in den vergangenen Wochen alles unternommen, damit das Gesundheitssystem nicht überlastet wird. Und so wie es im Moment aussieht, sagt Professor Becker, ist das auch gelungen. Stand Mitte April konnten die Ärzte jeden Patienten und jede Patientin nach Bedarf behandeln.

Sprecherin: Doch man muss sich ja nicht ausschließlich auf die Ärzte verlassen, meint Gesundheitswissenschaftlerin Annelie Keil. Diese Krise, sagt sie, könne auch jede und jeder einzelne zum Anlass zu nehmen, um zu überprüfen, ob man sein medizinisches Risiko nicht auch selbst ein wenig senken kann. Zum Beispiel, indem man mehr über seine Vorerkrankungen lernt und sein Verhalten entsprechend anpasst. Sind die Blutwerte so, wie sie sein sollen? Stimmt der Umgang mit den Medikamenten? Kann man sonst noch etwas tun, um seine Gesundheit zu fördern? All das kann mit seinem Arzt oder seiner Ärztin besprechen. Weil viele Termine für sie gerade wegfallen, nutzt Annelie Keil die Zeit im Moment für lange Spaziergänge. Das sei sicher gut für ihr Herz, meint sie.

Sprecher: In der Pandemie muss jede und jeder immer wieder aufs Neue überlegen: Was tut mir gut, wie kann ich mich aktiv schützen und wodurch gefährde ich mich und andere? Denn jedes Risiko, das wir eingehen, betrifft ja nicht nur uns selbst und unsere eigene Gesundheit, sondern auch andere Menschen. Wer sich selbst nicht infiziert, kann auch keinen anderen anstecken, benötigt kein Bett im Krankenhaus und erspart Familie und Freunden Sorgen.

Sprecherin: Professor Clemens Becker plädiert dafür, dass Menschen, die ein

höheres Risiko haben, sich weiter bewusst an die Regeln zu Hygiene und Abstand halten, bis es einen Impfstoff oder wirksame Medikamente gibt.

Gleichzeitig, fordert der Mediziner, sollten sich diese Menschen aktiv dafür stark machen, dass sie jetzt nicht aus der Gesellschaft ausgeschlossen werden. Sobald die Ansteckungszahlen deutlich sinken, müsse es darum gehen, für alle Menschen – unabhängig von Alter und Vorerkrankungen - angemessene Formen der gesellschaftlichen Teilhabe zu finden. Sonst, sagt Clemens Becker, drohe nach dem gesundheitlichen Risiko das Risiko einer Diskriminierung.

Sprecher: Das unterstützt auch Annelie Keil. Das Bild von der Schutzbedürftigen mit der Vorerkrankungen ist ihr zuwider. Jede und jeder könne doch zumindest drei Dinge tun, sagt sie: sich informieren, nachdenken, und dann verantwortlich handeln. In einer Krise, sagt Annelie Keil, ist die Opferrolle nicht angemessen.

Musik: Jingle Ausklang

darauf Abbinder: Zusammenhalten in dieser Zeit. Ein Podcast der BAGSO.

Text: Katja Nellissen

Redaktion: Barbara Stupp

Kontakt: stupp@bagso.de

Ein Podcast der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen