

Pressemitteilung

Düsseldorf, 04.12.2020

WHO empfiehlt regelmäßiges Ausdauer- und Krafttraining zur Prävention Fitnessstudio-Schließungen erschweren individuelle Gesundheitsvorsorge

Die World Health Organization (WHO) unterstreicht in einer aktuellen Leitlinie die positiven Effekte von Sport im Hinblick auf den Erhalt der Gesundheit.¹ Sie empfiehlt pro Woche bis zu 300 Minuten mittlere oder 75 Minuten anstrengende körperliche Aktivität als Herz-Kreislauf-Training sowie zwei Mal pro Woche ein zusätzliches Training der Muskelkraft. Gerade älteren Menschen – auch solchen, die an chronischen Erkrankungen leiden oder von Behinderungen betroffen sind – wird zu regelmäßigem Krafttraining geraten, um Unabhängigkeit, Vitalität und Gesundheit nachhaltig zu unterstützen.

Ideale Voraussetzungen zum kontrollierten Training bieten die knapp 10.000 deutschen Fitnessstudios. Doch diese sind derzeit, wie bereits während des ersten Lockdowns in diesem Jahr, von der Schließungsverfügung der Bundes- und Landesregierungen betroffen. Das bedeutet auch, dass rund 11,6 Mio. Mitglieder nicht wie gewohnt ihrem Sport nachgehen können. „Die Gesundheitskosten, die als Folge von anhaltender Inaktivität der Menschen, beispielsweise durch Stoffwechsel-, Herz-Kreislauf- oder psychischen Erkrankungen entstehen, betragen in Deutschland rund 1,8 Mrd. Euro“, weiß Ralph Scholz, 1. Vorsitzender des DIFG. „Die verantwortungsvolle Wiedereröffnung der Fitnessstudios würde zum Abbau dieser inaktivitätsbedingten Gesundheitskosten einen wertvollen Beitrag leisten.“

Die Wichtigkeit der individuellen Gesundheitsvorsorge durch körperliche Aktivität unterstreicht auch Prof. Dr. Henning Wackerhage von der Technischen Universität München im Rahmen eines aktuellen Gutachtens.² Dort legt er unter anderem dar, dass die gesundheitlichen Effekte von Training gerade in Zeiten von Covid-19 wichtig sind, da körperliche Aktivitäten dazu beitragen das Immunsystem zu stärken. Daher kann Training in Fitnessstudios die COVID-19-Risikofaktoren und die Gefahr eines schweren Krankheitsverlaufs mildern. Der Grund liegt auf der Hand: Körperlich aktive und fitte Menschen bewältigen eine SARS-CoV-2-Infektion in der Regel besser.

Im weiteren Verlauf des Gutachtens kommt Prof. Dr. Wackerhage daher zu dem Schluss, dass die zeitnahe Wiedereröffnung der deutschen Fitnessstudios sinnvoll ist, solange sichergestellt ist, dass das Infektionsrisiko durch Schutzmaßnahmen minimiert wird, die an die jeweilige Infektionslage angepasst sind. „Viele Menschen haben vor der Schließung Fitnessstudios genutzt, um etwas für die eigene Gesundheit und Fitness zu tun“, so Ralph Scholz. „Die flächendeckenden, flexibel nutzbaren Angebote der Studios sind ein wesentlicher Faktor für die persönliche Gesunderhaltung. Und genau deshalb ist es so wichtig, Fitnessstudios als Bausteine der deutschen Sportinfrastruktur zu erhalten und mit geeigneten Maßnahmen für die Millionen an Mitgliedern wieder verfügbar zu machen.“

Quellen:

¹ World Health Organization: WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine, 54 (24), 1451–1462, 2020

² Prof. Dr. Henning Wackerhage: Schließung von Fitnessstudios bei hohem SARS-CoV-2-Infektionsrisiko: Sind Schließungen verhältnismäßig und alternativlos? TU München, 01.12.2020

Über den DIFG

Der Deutsche Industrieverband für Fitness und Gesundheit e.V. (DIFG) setzt sich für die übergeordneten Interessen der Industrieunternehmen im deutschen und internationalen Fitnessmarkt ein. Mitglieder erhalten eine Plattform für die Weiterentwicklung von Netzwerken und zur Schaffung von Synergieeffekten. Durch Studien und Expertisen, sowie mehrfach im Jahr stattfindende Veranstaltungen setzt sich der Verband für den Wissenstransfer und ein qualitätsorientiertes Wachstum innerhalb der Fitness-Branche ein. Zu den Mitgliedsunternehmen zählen nicht nur die führenden Hersteller von Fitnessgeräten, sondern auch Softwareanbieter, Beratungsunternehmen, Dienstleister und Franchise-Anbieter.

Kontakt:

Geschäftsstelle DIFG e.V.
Deutscher Industrieverband
für Fitness und Gesundheit e.V.

Telefon: +49 211 540139-70
E-Mail: presse@difg-verband.de
Web: www.difg-verband.de