

Pressemitteilung

Düsseldorf, im April 2021

Update zur COVID-19-Pandemie

Chancen und Empfehlungen für die Fitnessbranche

Die bundesweiten Maßnahmen gegen das COVID-19-Virus haben deutlich an Dynamik gewonnen – insbesondere angesichts der derzeit rollenden dritten Pandemiewelle. Die langsam an Dynamik gewinnende Impfung der Bevölkerung in Deutschland, gut verfügbare Schnelltests, aber auch eine zunehmende Corona-Müdigkeit der Bevölkerung trotz infektiöserer Viren-Varianten sind die Hauptfaktoren, die aktuell das Geschehen beeinflussen. Sportbiologe Prof. Dr. Wackerhage von der TU München nahm dies zum Anlass, ein Update zu COVID-19 und der deutschen Fitnessbranche zu verfassen, in dem er auf Grundlage der eben genannten Faktoren aktuelle Schlussfolgerungen und Empfehlungen formuliert hat.¹

Eine der wichtigsten Erkenntnisse nach fast anderthalb Jahren COVID-19-Pandemie: Sie kann nur dann dauerhaft unter Kontrolle gebracht werden, wenn ein Großteil der Bevölkerung gegen SARS-CoV-2 immun ist. Erreicht werden kann die Immunisierung nur durch Impfungen. Laut Einschätzung von Prof. Dr. Wackerhage bedeuten die bundesweiten Impfkampagnen einen Weg aus der COVID-19-Pandemie, sodass eine nachhaltige Kontrolle der COVID-19-Pandemie im Sommer 2021 möglich sein könnte – sofern das Impftempo beibehalten oder sogar weiter erhöht werden kann. Da das Alter mit großem Abstand der wichtigste Risikofaktor für schwere Krankheitsverläufe bis hin zum Tod durch COVID-19 ist, bedeutet insbesondere die Impfung der über 70-jährigen, dass die Hauptargumente für Lockdowns und die Schließung von Fitnessstudios auf diese Weise entfallen würden.

In einer neuen Studie², die unlängst im British Journal of Sports Medicine veröffentlicht wurde, konnte darüber hinaus wissenschaftlich bestätigt werden, was bislang lediglich vermutet wurde: Körperliche Aktivität trägt dazu bei, das Risiko schwerer Krankheitsverläufe durch COVID-19 zu verringern. Die Datenanalyse von 48.400 an COVID-19 erkrankten Patienten ergab, dass körperliche Aktivität das Risiko, an COVID-19 zu sterben, halbiert. Zusätzlich zu den zahlreichen weiteren Vorteilen von Fitnesstraining, die z. B. auch von der World Health Organization (WHO)

betont werden³, ist dies ein deutliches Argument für Fitnesstraining während der COVID-19-Pandemie. Die WHO 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. Diese Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining entspricht dem typischen Training in Fitnessstudios – und nur diese haben das qualifizierte Personal und die Infrastruktur, um ein derartiges Training in ganz Deutschland anzubieten.

„Das neue Studienpapier von Prof. Dr. Wackerhage bestätigt das, wofür wir schon immer eingetreten sind“, so Ralph Scholz, 1. Vorsitzender des DIFG. „Die verantwortungsvolle Wiedereröffnung der Fitnessstudios in enger Abstimmung mit der Politik und unter Berücksichtigung der Ergebnisse zuverlässiger wissenschaftlicher Studien ist ein wesentlicher Faktor für die persönliche Gesunderhaltung – gerade in Zeiten der Pandemie. Daher ist es umso wichtiger, dass die Fitnessbranche endlich als das anerkannt wird, was sie tatsächlich ist: ein integraler Bestandteil des deutschen Gesundheitssystems.“

Quellen:

¹ Prof. Dr. Henning Wackerhage: COVID-19 und die deutsche Fitnessbranche: Update. TU München, 19.04.2021

² Sallis, R. et al: Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48.440 adult patients. British Journal of Sports Medicine, 2021

³ World Health Organization: WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine, 54 (24), 1451–1462, 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