



Experten Allianz
FÜR GESUNDHEIT e.V.

Senat der Wirtschaft

Gesundheitskommission

Sektion Prävention

Prof. Dr. Hartmut Schröder / Felix Becker / Robert Pannicke / Uly Köhler

Ansprechpartner
Felix Becker

E-Mail
felix.becker@egym.com

Telefon
+49 173 /2810524

Datum
30.03.2021

Relevanz von Fitness- und Gesundheitstraining für die Gesellschaft

Sehr geehrte Damen und Herren,

hiermit möchten wir Ihnen Informationen über die Bedeutung von Bewegung und kontrolliertem Kraft- und Ausdauertraining für die Gesunderhaltung unserer Gesellschaft zukommen lassen.

Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.

Gesundheit ist aber nicht nur eine persönliche Angelegenheit, sie betrifft die gesamte Gesellschaft und ist Voraussetzung für soziale und wirtschaftliche Entwicklung.

Die Strategien zur Eindämmung der SARS-CoV-2-Ausbreitung umfassten neben hygienischer Vorsorge-Maßnahmen (AHA-Formel) bekanntermaßen auch die Beschränkung sozialer Kontakte, Schulschließungen, Quarantänepflicht, sowie die Einstellung des Freizeit- und Amateursports. Viele Mediziner, Sportwissenschaftler, und Therapeuten betonten gerade deshalb bereits seit Beginn des ersten Lockdowns im März 2020, dass die oben beschriebenen Maßnahmen einen enormen Einfluss auf die körperliche Aktivität der Weltbevölkerung haben werden [1], [2]. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) erreichten bereits vor der Pandemie ein Viertel der Erwachsenen und vier von fünf Kindern die Bewegungsempfehlungen nicht [3]. Kritiker der Maßnahmen prophezeiten deshalb, dass sich dieses Problem während der Krise weiter verschlimmern könnten und die Prävalenz vieler lebensstilbedingter Risikofaktoren durch den Lockdown weltweit ansteigen werden [4].

Insbesondere Übergewicht und altersassoziierter Muskelabbau (Sarkopenie), welche nachweislich großen Einfluss auf viele dieser Risikofaktoren besitzen, werden laut vieler Experten durch die Krise noch weiter zunehmen [5].

Erfahrungen vergangener Pandemien weisen zusätzlich darauf hin, dass neben der körperlichen auch die psychische Gesundheit von den gewählten Maßnahmen beeinflusst werden könnte [6]. Insbesondere Psychologen betonten, dass Kontaktbeschränkungen, Quarantäne und möglicherweise lange daraus resultierende Phasen ohne zwischenmenschlichen Kontakt, insbesondere für Menschen mit psychischen Störungen aber auch für gesunde Kinder und Erwachsene, enorme mentale Belastungen zur Folge haben. Diese psychischen Belastungen haben so das Potential auch physische Auswirkungen zu erzeugen und den Organismus der Betroffenen durch psychophysiologische Zusammenhänge schädigen [7].

Ein Kritiker der bundesweiten Sportverbote ist Sportwissenschaftler Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln. Er stellte immer wieder in Frage, weshalb jeglicher Sport, pauschal und ohne differenzierte Sichtweise, untersagt werde. Laut Froböse waren Regulierungen in Sportarten mit Körperkontakt gerechtfertigt, Verbote von kontaktlosem Sporttreiben jedoch nicht [4]. Froböse sowie weitere Experten begründeten in ihrer Kritik immer wieder, dass Bewegung und Training nicht nur Spaß bringen, sondern auch für die soziale Stabilität, kognitive und motorische Entwicklung, als auch Prävention und Rehabilitation die größte Relevanz besitzen. In einem Interview mahnte der Sportexperte, dass die Politik durch die ausgerufene „Stay-Home-Politik“ die Gesundheit Vieler gefährdet und man sich durch den provozierten Bewegungsmangel „die Kranken der Zukunft produziert“ [8]. Dabei hob er insbesondere die Kinder, sozialen Schwachen und Behinderten hervor, denen durch die gewählten Maßnahmen am meisten geschadet wird.

Viele der potenziellen kurz- und langfristigen gesundheitlichen Folgen der Corona-Pandemie wurden von Kirwan et al. im September 2020 in einem ausführlichen Artikel im GeroScience Journal thematisierten und in einer anschaulichen Übersicht zusammengefasst.

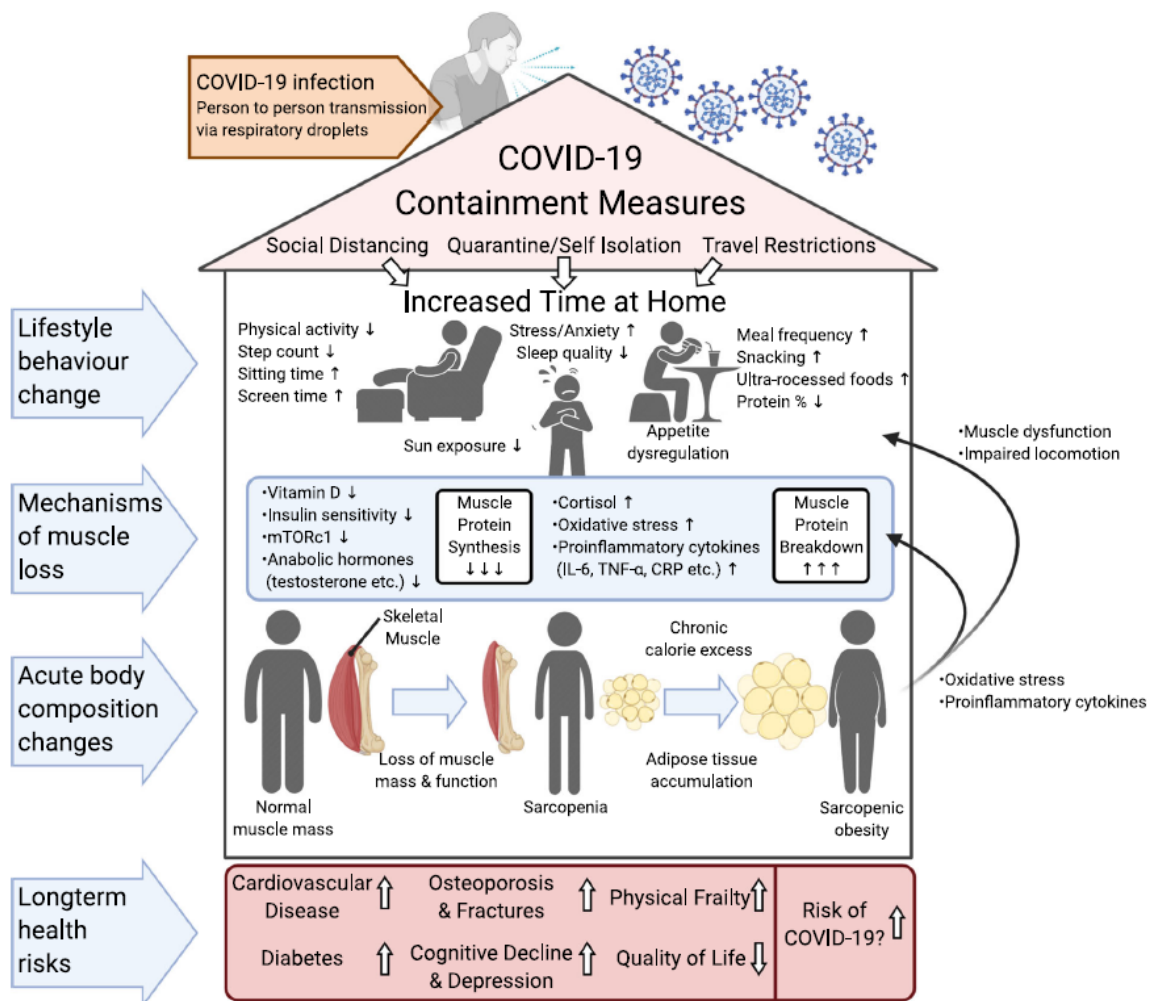


Abbildung 1. Abb. 7. Zusammenfassung möglicher kurz- und langfristigen Folgen der während der COVID-19-Pandemie beschlossenen Maßnahmen zur Eindämmung der Virusausbreitung [5]

Erwachsene zwischen 18 und 64 Jahren sollten gemäß der WHO-Aktivitätsempfehlungen pro Woche mindestens 150 bis 300 Minuten körperlich aktiv sein und zusätzlich an mindestens zwei Tagen der Woche ein muskelkräftigendes Training ausführen, um bis ins hohe Lebensalter autonom, psychisch ausgeglichen und möglichst frei von Krankheiten zu bleiben [3]. Nur 42,6% der deutschen Frauen und 48,0% der deutschen Männer erreichten im Jahr 2015 laut eigenen Aussagen die Empfehlungen der Ausdaueraktivität [9]. Noch weniger, nämlich knapp 29%, führten mindestens zweimal pro Woche ein muskelkräftigendes Training durch. Laut der Gesundheitsberichterstattung (GBE) des Robert-Koch-Instituts lag Deutschland somit bereits vor der Pandemie deutlich unter dem weltweiten Schnitt [10] und besaß schon zu diesem Zeitpunkt eine Vielzahl von lebensstilbedingten Risikopatienten. Die Beschränkungen und Sportverbote haben das Aktivitätsproblem wie von vielen Experten prophezeit noch weiter verschärft. Eine bereits im Juni 2020 veröffentlichte Studie konnte mithilfe von Handy- und Fitnesstracker-Daten beispielsweise herausfinden, dass die täglichen Schritte – also grob übersetzt die körperliche Aktivität – um weltweit bis zu 48% innerhalb der Pandemie abgenommen haben [11].

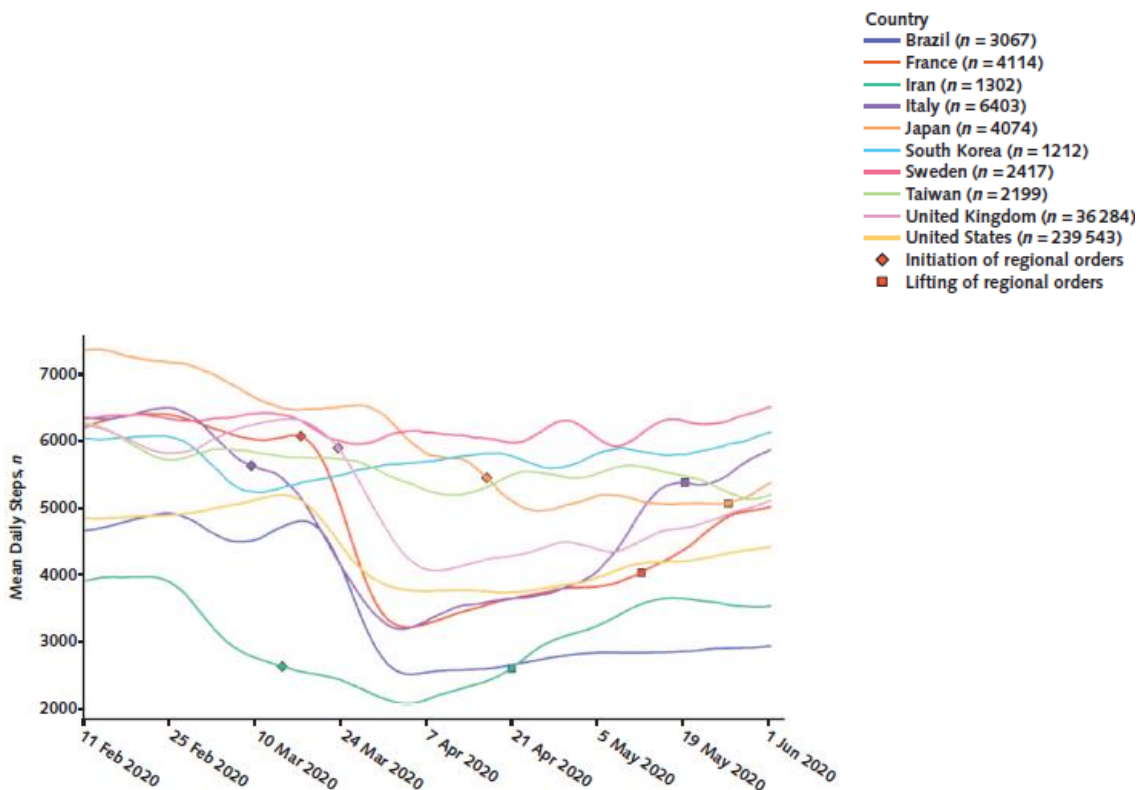


Abbildung 2. Durchschnittliche Schrittzahl in verschiedenen Ländern von Februar 2020 bis Juni 2020 [11]

Vergleichbare Auswirkungen wurden in Deutschland während des deutschen Alterssurveys (DEAS) festgestellt [12]. Die wichtigsten Erkenntnisse dieser Umfrage waren, dass während der Pandemie:

- 27,8% der 45- bis 90-Jährigen ihre Aktivität eingeschränkt haben,
- nur ein Viertel der Befragten das fehlende Training im Sportstudio oder Verein mit Spaziergehen oder Radfahren ausgeglichen haben und
- 32,8 Prozent der Frauen und 22,4% der Männer weniger trainiert haben.

Unter anderem dieser gestiegene Aktivitätsmangel und das ausbleibende Training wirkten sich nachweislich auf das Körpergewicht eines großen Teils der deutschen Bevölkerung aus. 27% der Erwachsenen und 9% der Kinder haben laut einer durch das Elsa-Kröner-Fresenius-Zentrum für Ernährungsmedizin (EKfZ) in Auftrag gegebene Forsa-Umfrage innerhalb des ersten Lockdowns (März bis September 2020) an Gewicht zugenommen [13].

Eine Anfang 2021 im Raum Berlin / Brandenburg durchgeführte Online-Befragung bestätigte die bisher beschriebenen Tendenzen bzw. Ergebnisse. 55% der Befragten gaben dabei an, dass sie sich während der Pandemie weniger bewegt haben. Daraus resultierte bei 42% der Teilnehmer eine Gewichtszunahme, wobei durchschnittlich 5,5 Kilo zugenommen wurden [14].

Bewegungsmangel und Übergewicht gehören zu den größten lebensstilbedingten Problemen unserer Zeit und bedingen weltweit knapp 5 Millionen Todesfälle jährlich [15]. Anhand der eben beschriebenen Daten kann man davon ausgehen, dass sich die von diesen Faktoren gefährdeten Bevölkerungsgruppen durch die Pandemie weiter vergrößern werden und die von Prof. Dr. Ingo Froböse getroffene Aussage „Man schaffe sich die Kranken der Zukunft“, eine berechtigte Befürchtung ist.

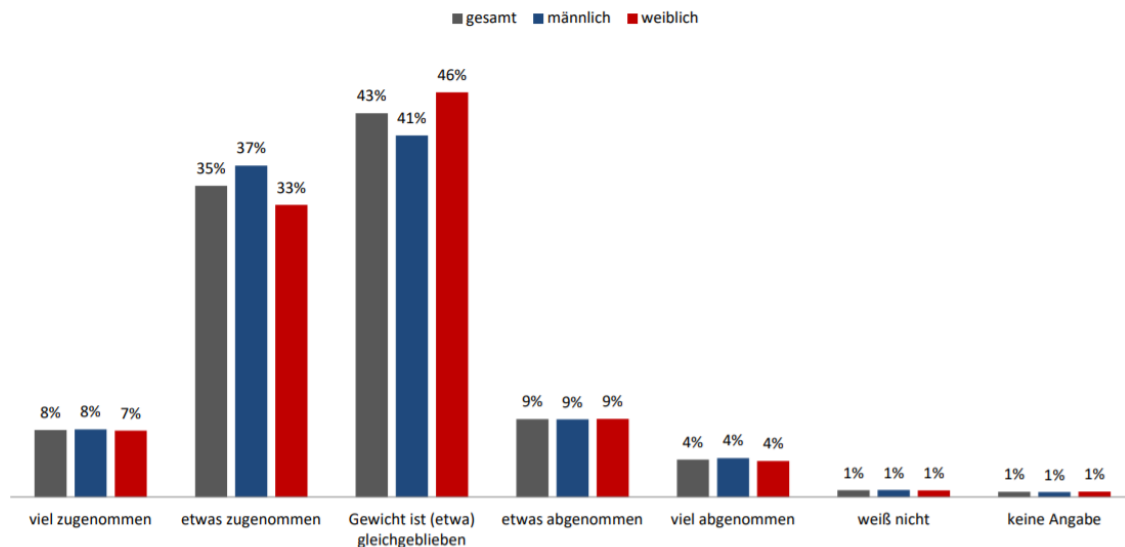


Abbildung 3. Übersicht der während einer repräsentativen Umfrage getroffenen Aussagen auf die Frage, wie sich das eigene Körpergewicht während der Pandemie verändert hat [14]

Anhand der hier erläuterten Daten wird ersichtlich, dass der von vielen Experten bereits lange geforderte kontaktlose Sport, ob im Verein oder in Sport- und Gesundheitszentren, mit sofortiger Wirkung wieder ermöglicht werden sollte. Das sehr geringe SARS-CoV-2-Ansteckungspotential, das Sportstätten wie Fitness und Gesundheitszentren aufweisen, wurde in der groß angelegten SafeACTIVE-Studie verdeutlicht [16]. Mit einer durchschnittlichen Infektionsquote von 0,78 auf 100.000 Fitnessstudio-Besuchen und der enorm hohen Datenaufnahme kann ein besonderer Infektionsherd bei Beachtung der empfohlenen Schutzmaßnahmen ausgeschlossen werden. Die kurz, mittel und besonders langfristigen psycho-sozialen sowie physischen gesundheitlichen Schäden, die ein Sportverbot mit sich bringt, besitzen eine deutlich größere Relevanz als das relative Infektionsrisiko und sind daher noch einmal besonders in aller Öffentlichkeit hervorzuheben.

Eine sofortige Ermöglichung des kontaktfreien Sports sowie der freie Zugang zu Fitness- und Gesundheitszentren ist daher die eindeutige Konsequenz der hier dargestellten Datenlage.

Konkrete Ziele in Bezug auf Fitness und Gesundheitstraining:

„Mittel- und langfristig erwartet die Fitness und Gesundheitsbranche mehr Anerkennung für die präventive und gesunderhaltende Wirkung ihrer Dienstleistung. Hierzu gibt es zahlreiche Förderungswerkzeuge, die bislang gar nicht oder zu wenig von der Politik genutzt werden.

1. Wir beantragen eine **stärkere Aufklärung** durch den Staat für alle Altersgruppen der Bevölkerung
 - über die gesundheitsfördernde Wirkungsweise des gezielten Muskeltrainings unter fachkundiger, hochqualifizierter Anleitung,
 - der bewussten Ernährung
 - und angewandter Entspannungslehren (Psychohygiene).

Es gilt, dass öffentliche Meinungsbild und die politische Anerkennung der Fitness- und Gesundheitsbranche weg aus dem Bereich „Freizeit“ - hin in das Segment „Gesundheit“ zu entwickeln, die Maßgeblichkeit und Gesundheitsrelevanz klar herauszustellen.

2. Wir beantragen eine **wirtschaftliche Unterstützung** wie z.B. die Mehrwertsteuersenkung, Lohnsteuerabzugsfähigkeit für die zu entrichtenden Mitgliedschaftsbeiträge für Vereinbarungen über eine 12- oder 24-monatige Laufzeit eines Fitness- und Gesundheitsanbieters.

3. Wir beantragen eine einfache, möglichst **unbürokratische Beteiligungsform von Krankenkassen und Arbeitgebern** (Firmenfitness) im Gesundheitssystem abzubilden.

- [1] Lehrstuhl für Sportwissenschaft der Universität Würzburg, "Corona Bewegung Kritik," 07.04.2020. <https://www.uni-wuerzburg.de/aktuelles/einblick/single/news/corona-homeoffice-im-blick-der-sportwissenschaft/>.
- [2] Deutschlandfunk Online, "Corona Bewegung Kritik," 19.04.2020. https://www.deutschlandfunk.de/sportwissenschaftler-zu-bewegung-in-zeiten-von-corona-ich.1346.de.html?dram:article_id=474983.
- [3] WHO, *WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. 2020.
- [4] Belgisches Rundfunk- und Fernsehzentrum der Deutschsprachigen Gemeinschaft, "Froböse Kontaktlos Training," 07.03.2021. <https://brf.be/sport/1465217/>.
- [5] R. Kirwan, D. McCullough, and C. Stewart, "COVID 19 and Sarcopenia," no. Cvd, 2020.
- [6] S. K. Brooks *et al.*, "The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence," *Lancet*, vol. 395, no. 10227, pp. 912–920, 2020, doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8.
- [7] Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie, "Psychosomatik COVID," 07.05.2020. <https://www.dgpm.de/de/home/top-nachricht/psychosomatik-in-zeiten-von-covid-19/>.
- [8] ISPO, "Froböse Corona," 21.01.2021. <https://www.ispo.com/people/ingo-froboese-wir-produzieren-die-kranken-der-zukunft>.
- [9] J. D. Finger, G. B. . Mensink, C. Lange, and K. Manz, "Gesundheitsfördernde körperliche Aktivität in der Freizeit bei Erwachsenen in Deutschland," *J. Heal. Monit.*, vol. 2, no. 2, pp. 37–44, 2017, doi: 10.17886/RKI-GBE-2017-027.
- [10] R. Guthold, G. A. Stevens, L. M. Riley, and F. C. Bull, "Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants," *Lancet Glob. Heal.*, vol. 6, no. 10, pp. e1077–e1086, 2018, doi: 10.1016/S2214-109X(18)30357-7.
- [11] Tison Geoffrey H, "Annals of Internal Medicine Worldwide Effect of COVID-19 on Physical Activity :," *Ann. Intern. Med. Intern.*, no. March, pp. 1–3, 2020.
- [12] S. Nowossadeck, M. Wettstein, and A. Cengia, "dza aktuell deutscher alterssurvey," 2021.
- [13] B. Koletzko, C. Holzapfel, U. Schneider, and H. Hauner, "Lifestyle and Body Weight Consequences of the COVID-19 Pandemic in Children: Increasing Disparity," *Ann. Nutr. Metab.*, no. Table 1, pp. 10–12, 2021, doi: 10.1159/000514186.
- [14] I.-C. GmbH, "Befragung in Berlin und Brandenburg," 01.03.2021. [https://www.rbb-online.de/supermarkt/zusatzmaterial/2021/aktuell-03-2021/corona-krise-gewichtszunahme-studie-fuer-berlin-und-brandenburg.file.html/Präsentation - Berlin u. Brandenburg \(Februar 2021\) - rbb \(Gewichtszunahme in der Corona-Zeit\).pdf](https://www.rbb-online.de/supermarkt/zusatzmaterial/2021/aktuell-03-2021/corona-krise-gewichtszunahme-studie-fuer-berlin-und-brandenburg.file.html/Präsentation - Berlin u. Brandenburg (Februar 2021) - rbb (Gewichtszunahme in der Corona-Zeit).pdf).
- [15] Deutsches Ärzteblatt, "Bewegung Ärzteblatt," 26.11.2020. <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/118657/WHO-gibt-neue-Aktivitaetsempfehlungen-heraus-fuer-die-Gesundheit-zaehlt-jede-Bewegung#:~:text=Mindestens 150 Minuten Bewegung in,300 Minuten aktiv zu sein>.
- [16] Europeactive, "Infektion Studio," 27.10.2020. <https://www.europeactive.eu/news/safeactive-study—preliminary-results-showing-extremely-low-levels-covid-19-risk-fitness-clubs>.