

04.02.2022

DSSV fordert konsequente Lockerung der Maßnahmen – Bewegung für jeden möglich machen!
Abhandlung belegt: Sicheres und notwendiges Training in Fitnessstudios auch während der Pandemie

Schon seit Beginn der Pandemie wertet der DSSV Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheitsanlagen in Zusammenarbeit mit seinem Bildungspartner, der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG), Daten zum Infektionsrisiko in Fitness- und Gesundheitsanlagen aus. Das eindeutige Ergebnis: Ein gesundheitsprotektives Training unter Hygieneauflagen (Zugangskontrolle, Abstandsregeln, Maskenpflicht auf den Wegen) ist sicher und übersteigt mit dem verbundenen gesundheitsfördernden Nutzen (körperlich wie mental) das geringe Restrisiko einer Infektion.*

Ein systematisches Review von Stockwell et al. (2021), das insgesamt 66 Studien und damit n = 86.981 Probanden umfasst, bestätigt nun, dass die Lockdowns zu einem Rückgang körperlicher Aktivität und zu einem gleichzeitigen Anstieg sitzender Tätigkeiten führten. Ein gefährlicher Trend!

Laut dem stellv. Geschäftsführer des DSSV, Florian Kündgen, sind *während der Pandemie die Menschen viel weniger aktiv als noch zuvor. „Indirekt beeinflusst damit die Pandemie auch nicht übertragbare Zivilisationskrankheiten. Nicht nur eine Corona-Infektion bedroht so unsere Gesundheit - Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind immer noch die häufigste Todesursache in Deutschland. Regelmäßiges gesundheitsorientiertes Training senkt das Risiko ähnlicher Erkrankungen, stärkt das Immunsystem und beugt Leiden des Bewegungsapparates vor.“*

Nach Prof. Dr. Sarah Kobel, Leitung Marktforschung, DHfPG: *„Hinzu kommt, dass das subjektive mentale Befinden signifikant besser ausgeprägt ist, wenn die Fitness- und Gesundheitsanlagen geöffnet sind - im Vergleich zum subjektiven mentalen Befinden während der Lockdowns. Dies unterstreicht die Bedeutung regelmäßigen Trainings auch auf die psychische Gesundheit der Menschen - eine Größe, die gerade vor dem Hintergrund der aktuellen Situation nicht außer Acht gelassen werden darf.“*

Eine weitere Studie von EuropeActive, in der 185 Millionen Besuche in Fitnessstudios analysiert wurden, bestätigt das geringe Infektionsrisiko ebenso. Bei den mehr als 185 Millionen analysierten Besuchen liegt die Zahl der bestätigten Fälle bei 0,87 – das bedeutet ein Fall pro 100.000 Besuche.**

„Vor dem Hintergrund der aktuellen Entwicklung mit einem nach wie vor hohen Anteil an Neuinfektionen, aber einer sinkenden bzw. stagnierenden Zahl von Intensivbettenbelegung, gibt es keinen nachvollziehbaren Grund mehr, die geltenden Maßnahmen in dieser Form beizubehalten – besonders für eine Branche, die einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten kann.“, verlautet Birgit Schwarze, Präsidentin des DSSV.

Da zudem die Prüfkapazitäten völlig überlastet sind, ist insbesondere die Grundlage für die 2G Plus Regel faktisch nicht mehr gegeben. Deshalb muss die Testpflicht sofort entfallen und weitere konsequente Lockerungsschritte für die Fitness- und Gesundheitsanlagen angegangen werden. Ein regelmäßiges körperliches Training muss aktuell mehr sein als nur ein guter Vorsatz für das Jahr 2022, sondern als aktiver Beitrag zur eigenen Gesundheit verstanden werden.

* [Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention durch regelmäßiges Fitnessstraining: Die Bedeutung der Fitness- und Gesundheitsbranche als Gesundheitsdienstleister – eine wissenschaftliche Betrachtung –](#)

** [An independent assessment of COVID-19 cases reported in fitness clubs and leisure facilities across Europe: a THiNK Active report](#)

**DSSV – Arbeitgeberverband deutscher
Fitness- und Gesundheits-Anlagen**

Beutnerring 9 | 21077 Hamburg
Tel.: 040 – 766 24 00
Fax: 040 – 766 240 44
www.dssv.de

Alexander Wulf

Öffentlichkeitsarbeit

Tel.: 040 - 766 240-12

wulf@dssv.de