

# Pressemeldung

14.05.2024

## 8. Parlamentarischer Abend der Fitness- und Gesundheitsbranche in Berlin

### Post-COVID-Studie macht Betroffenen Hoffnung

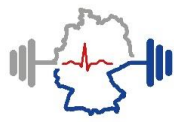
*Am Montag, den 13. Mai 2024, fand der 8. Parlamentarische Abend in der Saarländischen Landesvertretung in Berlin statt, erneut organisiert vom DSSV e. V., der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) und der BSA-Akademie. Das Motto „fit & gesund in Deutschland – Fitnessstudios bewegen das Land“ spiegelte auch das vorherrschende Gesprächsthema zwischen Vertretern der Fitness- und Gesundheitsbranche, Forschenden, Medizinern, Kranken- wie Rentenversicherern und Bundespolitikern wider: die enormen präventiven Effekte von Muskel- und Fitnesstraining auf die langfristige Gesunderhaltung. Dass regelmäßiges, angeleitetes und individualisiertes Training auch positive Auswirkungen auf bereits vorliegende Gesundheitsprobleme haben kann, zeigten die herausragenden Ergebnisse des Forschungsprojektes zu den Effekten eines individualisierten Kraft- und Ausdauertrainings auf ausgewählte Langzeitsymptome und Lebensqualität bei Post-COVID, präsentiert von SR Prof. Dr. med. Jürgen Rissland, MBA, und Prof. Dr. Arne Morsch.*

„Wer langfristig gesund sein möchte, muss sich körperlich betätigen. Das ist das oberste Credo. Gemeinsam mit der Politik müssen wir für die Anerkennung dieses Grundsatzes in der deutschen Bevölkerung eintreten und immer wieder auf die Vorteile eines regelmäßigen und angeleiteten Muskel- und Fitnesstrainings verweisen. Welche Durchschlagskraft ein angeleitetes Training auch bei bestehender Erkrankung haben kann, zeigen die Ergebnisse der Studie von Prof. Dr. Rissland und Prof. Dr. Morsch eindrucklich“, so Prof. Dr. Thomas Wessinghage.

### Gemeinsam für eine Zukunft im Zeichen der Gesundheit

Nach der freundlichen Begrüßung durch Annegret Naßhan, die Dienststellenleitung der Landesvertretung Saarland, und der anschließenden Eröffnung des 8. Parlamentarischen Abends durch den Moderator Prof. Dr. Thomas Wessinghage wurden alle Anwesenden von der starken Videobotschaft von Anke Rehlinger, Ministerpräsidentin des Saarlandes und selbst passionierte Sportlerin, auf den Abend eingeschworen. Sie stellte in ihrer Rede die Wichtigkeit einer engen institutionsübergreifenden Zusammenarbeit heraus, um schnell und effektiv Lösungen für neue Herausforderungen zu finden, wie beispielsweise für die immer deutlicher werdenden Langzeitfolgen einer Corona-Infektion.

Im Anschluss daran stellten SR Prof. Dr. med. Jürgen Rissland, MBA, und Prof. Dr. Arne Morsch die jüngst veröffentlichten positiven Ergebnisse einer Studie der DHfPG mit Beteiligung des Universitätsklinikums des Saarlandes zu den Effekten eines Kraft- und Ausdauertrainings unter professioneller Anleitung auf ausgewählte Langzeitsymptome bei Post-COVID (Fatigue) vor: „Wir konnten feststellen, dass sich in der Trainingsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe durch das Training eine deutliche Reduktion der Erschöpfungssymptomatik sowie eine Verbesserung der psychischen und physischen Gesundheit einstellte“, sagte Rissland. Zudem konnte eine Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit beobachtet werden. Das Forschungsprojekt zeichnet sich durch die institutionsübergreifende Zusammenarbeit der



fit & gesund in Deutschland  
– Fitnessstudios bewegen das Land

Fitness- und Gesundheitsbranche mit der Politik, den gesetzlichen Krankenkassen und der Medizin aus.

„Ich bin immer wieder begeistert davon, welchen Einfluss regelmäßiges, angeleitetes Fitnessstraining auf die Gesundheit eines Menschen haben kann und wie bestehende Vorerkrankungen gelindert werden können. Das muss für uns in der Politik Grund genug sein, Fitness- und Gesundheitstraining zu mehr Akzeptanz und Anerkennung zu verhelfen“, meinte Philipp Hartewig, MdB.

In der anschließenden Gesprächsrunde diskutierten hochkarätige Mitglieder der Fitness- und Gesundheitsbranche, der Medizin sowie Vertreter einer Krankenversicherung und der Politik über die unterschiedlichen Ebenen der positiven Auswirkungen sowie der Vorteile von Muskel- und Fitnessstraining auf die Gesundheit. Teilgenommen haben:

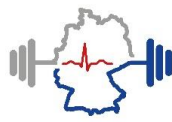
- Philipp Hartewig, MdB und Sportpolitischer Sprecher sowie Obmann der Fraktion der Freien Demokraten
- Prof. Dr. Gerhard Huber, Präsident Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie, Koautor S1 Leitlinie Long/Post-COVID
- Prof. Dr. Jörg Loth, Vorstand der IKK Südwest, Professor an der DHfPG
- Sabine Müller, Geschäftsführerin Gesundheitszentrum Reha Fit - Schaumberg GmbH
- SR Prof. Dr. med. Jürgen Rissland, MBA, Leitender Oberarzt am Zentrum für Infektionsmedizin des UKS, Beratung und Betreuung COVID-Studie
- Prof. Dr. Thomas Wessinghage, Facharzt für Orthopädie, 1. Vorsitzender des DSSV e. V., Prorektor DHfPG und Moderator der Veranstaltung

Beim anschließenden Get together nutzten die Anwesenden die Möglichkeit zum persönlichen Austausch. Mit den neu gewonnenen Erkenntnissen aus der Gesprächsrunde und dem Vortrag zu den Ergebnissen der Post-COVID-Studie wurde das Ziel unter den Teilnehmenden klar definiert: Die Institutionen müssen gemeinsam dafür Sorge tragen, dass der Bevölkerung niedrigschwellige Angebote zum regelmäßigen Fitnessstraining im Fitnessstudio unter professioneller Anleitung zugänglich gemacht werden. Denn nur zusammen gelingt es, dem zunehmenden Bewegungsmangel präventiv vorzubeugen, die positiven Effekte von Muskel- und Fitnessstraining auf vorliegende Gesundheitsprobleme zu nutzen und in der Bevölkerung bekannt zu machen.

---

#### **Positionsbezeichnungen aller genannten Personen:**

- Philipp Hartewig, MdB und Sportpolitischer Sprecher sowie Obmann der Fraktion der Freien Demokraten
- Prof. Dr. Gerhard Huber, Präsident Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie, Koautor S1 Leitlinie Long/Post-COVID
- Prof. Dr. Arne Morsch, Fachbereichsleitung Gesundheitsförderung an der DHfPG/BSA-Akademie, sportwissenschaftliche Betreuung COVID-Studie
- Sabine Müller, Geschäftsführerin Gesundheitszentrum Reha Fit - Schaumberg GmbH
- Annegret Naßhan, Dienststellenleitung der Landesvertretung Saarland
- Prof. Dr. Jörg Loth, Vorstand der IKK Südwest, Professor an der DHfPG



fit & gesund in Deutschland  
– Fitnessstudios bewegen das Land

- SR Prof. Dr. med. Jürgen Rissland, MBA, Leitender Oberarzt am Zentrum für Infektionsmedizin des Universitätsklinikums des Saarlandes, Beratung und Betreuung COVID-Studie
- Prof. Dr. Thomas Wessinghage, Facharzt für Orthopädie, 1. Vorsitzender des DSSV e. V., Prorektor DHfPG und Moderator der Veranstaltung

**Pressekontakt:**

Alexander Wulf, DSSV e. V.,

Tel.: +49 40 766 240 12

E-Mail: [wulf@dssv.de](mailto:wulf@dssv.de)