

## Offener Brief an Politik und Medien

Saarland, im März 2021

**Fitness- und Gesundheitsanlagen sind Teil der Krankheitsbewältigung und keine Freizeiteinrichtungen. Sie müssen daher bei der Öffnungsstrategie vorrangig berücksichtigt werden!**

QFiSa ist ein Verbund von inhabergeführten Einrichtungen für Gesundheitssport in der Prävention, Rehabilitation und Therapie, der es sich zur Aufgabe macht, sich von den allgemeinen Vorstellungen der Fitnessbranche abzugrenzen. Wir sind gesundheitsrelevante Dienstleister, ein wichtiger Bestandteil des Gesundheitssystems und keine Freizeiteinrichtungen. Wir erfüllen die personellen und apparativen Voraussetzungen, um Teil der Lösung im Kampf gegen Viren zu sein.

QFiSa ist. u.a. Partner der Vorbeugungs- und Aufklärungskampagne „Herz-Gesund“ des Ärzte-Netzwerks Genesa, die den plötzlichen Herztod verhindern soll mit Unterstützung der Gesundheitsministerin Monika Bachmann; der IKK Südwest bei den Projekten "Aktiv leben nach Krebs" und "Rückenstark"; der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland als Anbieter ihrer Präventionskurse; der Zentralen Prüfstelle für Prävention mit 18 Präventionskursen, die gemäß §20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V zertifiziert sind.

QFiSa-Einrichtungen arbeiten mit Menschen, die an Diabetes erkrankt sind, Herz-, Atemwegs-, neurologische und orthopädische Erkrankungen haben, sich in der Krebsnachsorge befinden u.w. Die Fortführung ihres Trainings ist immens wichtig, auch um das Immunsystem zu stärken. Stattdessen überlässt man sie im Lockdown ihrer Medikamenteneinnahme und sieht als Lösung die Impfung. Menschen, deren Präventionstraining im Lockdown ebenso untersagt ist, sind die nächsten Patienten\*innen.

Derzeit wird das Produzieren einer Vielzahl an neuen Patienten\*innen mit einem oder meist mehreren Symptomen des metabolischen Syndroms in Kauf genommen!

Es ist wissenschaftlich belegt(1), dass eine gute körperliche Fitness eine wichtige Basis für eine erfolgreiche Krankheitsbewältigung und ein wichtiger Schutzfaktor vor schwerwiegenden Verläufen bei Infektionserkrankungen bietet. Sie befähigt den Körper, mit Stressoren wie auch COVID-19 umzugehen. Training kann Depressionen oder Angsterkrankungen entgegenwirken, Nebenfaktoren dieser Pandemie.

Diese Aspekte bei der Öffnungsstrategie nicht zu berücksichtigen hat fatale Auswirkungen auf das Gesundheitssystem und auf die Menschen, deren Gesundheitstraining untersagt ist.



Über  
5.000 Mitglieder  
im Saarland



Wir setzen umfassende Sicherheits- und Hygienekonzepte um, die ein sicheres Training ermöglichen. Risikopatienten\*innen stellen wir gesonderte Öffnungszeiten zur Verfügung. Bei beherrschbarem Infektionsgeschehen und konsequenter Umsetzung unserer Sicherheits- und Hygienekonzepte belegen Studien(2), dass von keinem erhöhten Infektionsrisiko auszugehen ist.

Vor diesem Hintergrund fordert nicht nur der Hauptgeschäftsführer der **IKK Südwest**, Jörg Loth, unsere Anlagen prioritär zu öffnen.(3) Insbesondere vorerkrankte Menschen brauchen diesen gesundheitsfördernden Nutzen. Die drohenden schwerwiegenden Langzeitschäden eines fehlenden Trainings für die Gesundheit müssen gemindert werden.

Auch **der Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen (DSSV)** fordert: Um diesem ganz wesentlichen Bewegungsauftrag nachkommen zu können, darf die Fitness- und Gesundheitsbranche nicht weiter mit Freizeiteinrichtungen gleichgesetzt werden, sondern muss als bedeutsamer Gesundheitsdienstleister stärker in die „neue Normalität“ integriert und im Zuge einer Öffnungsstrategie vorrangig berücksichtigt werden.

Der CDU-Bundestagsabgeordnete und **Mitglied des Gesundheitsausschusses im Deutschen Bundestag Dr. Roy Kühne** fordert eine schnelle Wiedereröffnung der Fitness- und Gesundheits-Anlagen und erklärt in seinem Schreiben an die Ministerpräsidenten der 16 Bundesländer: „Unter Berücksichtigung nachstehend gelisteter Fakten müssen sich alle Verantwortlichen in Bundes- und Länderpolitik die Frage stellen, wie es gelingen kann, die Fitness- und Gesundheitseinrichtungen in den zu erstellenden Stufenplänen zu berücksichtigen. Bei der Beantwortung dieser Frage müssen die trainingswissenschaftlichen und medizinischen Aspekte im Hinblick auf die Definition von Risikogruppen stärker als bisher Beachtung finden: Das beste Mittel zur Stärkung des Gesundheits- und Immunsystems ist das gezielte Training der Muskulatur.“

Zudem untersuchte eine neue Studie den Zusammenhang zwischen vermehrter körperlicher Aktivität (gemäß der WHO-Empfehlungen) und dem **Langzeitnutzen für die Wirtschaft/Volksgesundheit**. Mit dem Ergebnis, dass mit einer Steigerung der körperlichen Aktivität auf die Minimalanforderungen der WHO Activity Guidelines jährlich zwischen 314 bis 446 Mrd. USD mehr erwirtschaftet und Krankheitskosten/Fehltage usw. deutlich gesenkt werden könnten. Zusätzlich würde die **Aktivitätssteigerung** dafür sorgen, dass die künftige **Prävalenz von diversen Zivilisationskrankheiten** ebenfalls verringert würde.

Die Ergebnisse unterstreichen die **wachsende Relevanz der Fitness- und Gesundheitsanlagen** im Rahmen der Bewegungsförderung und der Prävention. Die Einrichtungen bieten hier den entsprechenden professionellen Rahmen, um sich – evidenzbasiert betreut – bestmöglich mental und physisch fit zu halten. (4)

Diese professionelle kundenorientierte und den derzeitigen Hygieneanforderungen angepassten Voraussetzungen bieten insbesondere alle QFiSa-Einrichtungen im Saarland!



Über  
5.000 Mitglieder  
im Saarland



Gerade auch Senioren, die Sport als physische und psychische Prävention im Alter nutzen, schätzen unsere Arbeit als sehr kundenorientierte Gesundheitsdienstleister und werden in den letzten Monaten immobiler und antriebsloser. Sie altern schneller, nehmen verstärkt Medikamente gegen die Problematiken, die sie bei uns in den Kursen und den angepassten Trainingsplänen am Gerät in den Griff bekommen hatten.

Insbesondere für unsere Kunden ab 60 Jahren stellen Spazieren gehen, Joggen oder alleiniges Training zu Hause keine Alternative dar, um den Bewegungsapparat, das Herz- Kreislaufsystem und das Immunsystem positiv zu beeinflussen. In vielen Fällen ist das Überlassen der Eigenverantwortung sogar fahrlässig, da aufgrund von Vorerkrankungen ein angepasstes und überwachtes Training notwendig ist.

Der medial bekannte Sportexperte Ingo Froboese, Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln ist der Ansicht: "Wir produzieren gerade noch mehr Pflegebedürftige! Viele Menschen werden nicht austherapiert sein, weil der Reha-Sport wegfällt"

**Training, angepasst und kontrolliert, ist Teil der Lösung in dieser Pandemie.** QFiSa steht mit geballter Kompetenz seit vielen Jahren Tausenden von Mitbürgern\*innen zur Verfügung, um diesen hohen Ansprüchen erfolgreich gerecht zu werden.

Fitte und gesunde Grüße



Aline Zeiske  
bodycheck Dudweiler



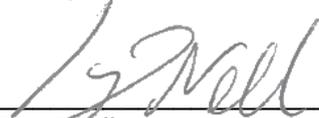
Lilo Fiorello  
bodycheck Dudweiler



Marco Bauer  
Fitness Forum Mettlach



Marco Wolter  
Fitness Loft Saarbrücken



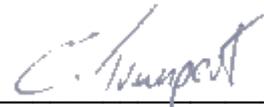
Ingo Noll  
Gesundheitspark Neunkirchen



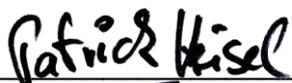
Frank Vogelgesang  
Motivitas Rilchingen-Hanweiler



Mike Schommer  
Motivitas Rilchingen-Hanweiler



Christoph Trampert  
Rivita Rigelsberg/Sulzbach/Heusweiler



Patrick Heisel  
SportArt Völklingen



Über  
5.000 Mitglieder  
im Saarland



- (1) Bloch, W., Halle, M. & Steinacker, J. M. (2020). Sport in Zeiten von Corona. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 71 (4), 83–84.
- (2) EuropeActive (2020). An independent assessment of the risk of transmission of COVID-19 in fitness clubs and leisure facilities across Europe: a THiNK Active report. Verfügbar unter [http://www.ehfamembership.com/sites/europeactive.eu/files/covid19/ThinkActive/SAFE-Active-Study-FINAL\\_print.pdf](http://www.ehfamembership.com/sites/europeactive.eu/files/covid19/ThinkActive/SAFE-Active-Study-FINAL_print.pdf), zuletzt geprüft am 16.12.2020.
- (3) Saarbrücker Zeitung (21.01.2021): Kassen-Chef: Fitnessstudios bald öffnen.
- (4) Hafner, M., Yerushalmi, E., Stepanek, M., Phillips, W., Pollard, J., Deshpande, A. et al. (2020). Estimating the global economic benefits of physically active populations over 30 years (2020–2050). British Journal of Sports Medicine, 54, 1482–1487.

