



Fitness- und Gesundheitscenter jetzt öffnen!

Offener Brief an die Regierungen in der Schweiz, Österreich und Deutschland

Kriens, 20. April 2020

Mit Spannung hat die Redaktion der FITNESS TRIBUNE die Lockerungen in der Schweiz, Österreich und Deutschland bezüglich des Corona-Lockdowns erwartet. Leider gab es vorerst in allen drei Ländern keine Lockerungen für die Fitness- und Gesundheitscenter.

Sehr viele Menschen leiden an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung und sterben an deren Folgen. Die Ursachen hierfür sind: Übergewicht, Diabetes, Bewegungsmangel, Stress, Bluthochdruck und einige mehr. Krebs ist die Todesursache Nummer zwei. Ebenfalls sind Depressionen und Demenz bei uns weit verbreitet. 80 Prozent der Menschen leiden einmal pro Jahr bis mehrmals wöchentlich an Rückenschmerzen!

Was soll man angeblich zur Prävention gegen diese Krankheiten tun? Viel Bewegen heisst es! Bewegung alleine reicht aber nicht!

Diese symbolischen Beispiele sollen eines verdeutlichen: Würde Bewegung ausreichen, gäbe es bei Reinigungskräften kein Übergewicht, sie haben den ganzen Tag mehr als genug Bewegung. Würde nämlich Bewegung ausreichen, dann gäbe es bei den Bauarbeitern keine Rückenpatienten. Auch Hundehalter hätten keine Herz-Kreislauf-Probleme, sie haben ebenfalls genug Bewegung!

Der ganze Körper mit seinen vielen Muskeln braucht nicht einfach Bewegung, sondern er braucht ein Training mit einer ausreichenden Belastung. Der Mensch wächst am Widerstand (Werner Kieser). Vor allem dem Krafttraining kommt hier eine zentrale Bedeutung zu, nebst Ausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining. Als Gesamtpaket reden wir hier vom Muskeltraining.

Muskeltraining ist der Schlüssel zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden und zum Erhalt und Aufbau einer körpereigenen Immunabwehr. Muskeltraining ist das effizienteste und günstigste Medikament, welches es überhaupt gibt! Alle Herz-Kreislauf-Erkrankungen können mit Muskeltraining präventiv behandelt werden. Mehrere hunderttausend Menschen sterben alleine in der Schweiz, Deutschland und Österreich jährlich an Krebs. Man weiss heute, dass der Erhalt der Muskulatur für Krebspatienten essentiell ist.

Myokine stärken massgeblich unsere Immunabwehr. Myokine werden durch Muskeltraining vermehrt ausgeschüttet. Und genau jetzt wo wir Menschen eine erhöhte Ausschüttung dieser Myokine am dringendsten gebrauchen könnten, sind die Fitness- und Gesundheitscenter geschlossen! Welche Branche, ausser der Fitnessbranche, behandelt die Zivilisationskrankheiten der Bevölkerung besser?



Personen, welche keinen Kontakt mit der Fitnessbranche haben werden jetzt vielleicht sagen, dass man während der Pandemie zu Hause oder draussen trainieren kann und deshalb der Weg zum Fitnesscenter aktuell nicht nötig sei.

Grundsätzlich ja. Aber für viele Personen, gerade ältere Menschen, ist das Training mit dem Eigengewicht zu intensiv und sie haben gar nicht die nötige Erfahrung, um ein Training alleine zu Hause richtig durchzuführen. Zudem gibt es gerade beim Krafttraining keine effektivere Methode als das Training an Geräten.

In der Schweiz wurden die Fitnesscenter in die Kategorie Freizeit eingeteilt, welche nach aktuellem Stand frühestens am 8. Juni 2020 wieder eröffnen dürfen. Selbstverständlich gibt es Kunden in den Fitnesscentern, für welche das Training eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung ist oder die sogar Leistungssport betreiben. Für den grösseren Teil der Kunden in Fitness- und Gesundheitscentern ist Training aber keine Freizeitbeschäftigung, sondern es ist eine Beschäftigung für den Erhalt ihrer Gesundheit. Oder würde man beim Zähneputzen von Freizeitbeschäftigung reden?

Auch ist das Fitnessstraining, sprich Muskeltraining, kein Sport! Muskeltraining ist die Grundvoraussetzung, dass überhaupt richtig Sport gemacht werden kann! Dies beweist die Tatsache, dass es heute wohl keinen Spitzensportler gibt, egal in welcher Sportart, der kein Muskeltraining macht!

In der Schweiz unterstützten die Krankenkassen seit weit über 20 Jahren das Training im Fitnesscenter finanziell. Würden sie dies machen, wenn es keine Wirkung hätte?

14 Millionen Menschen können sich nicht täuschen: So viele Kunden trainieren nämlich in den Fitness- und Gesundheitscentern in der Schweiz, Österreich und Deutschland.

Nebst den wirtschaftlichen Schäden der ganzen Fitnessbranche, die vom Lockdown betroffen sind, werden die gesundheitlichen Schäden der 14 Millionen Menschen die zurzeit nicht oder zu wenig trainieren können, um einiges grösser ausfallen!

Fitnesscenter sind systemrelevant und sollten deshalb, unter Auflagen der Hygienemassnahmen, wieder öffnen dürfen.

Roger Gestach
Herausgeber der FITNESS TRIBUNE

FITNESS TRIBUNE
Fitness-Experte AG
Roger Gestach
Blumenhalde 10, CH-6010 Kriens
Telefon +41 41 320 16 16
www.fitnesstribune.com