

Fitness- und Sporteinrichtungen sollen bei der Wiedereröffnung priorisiert werden

21.01.2021

Welche gesundheitlichen Langzeitfolgen hat der Lockdown?

„Die Menschen brauchen gerade jetzt Ausdauersport, Gesundheits- und Krafttraining, um sich besser vor

Erkrankungen und schweren Corona-Verläufen zu schützen“, sagt der Vorstand der IKK Südwest, Prof. Dr. Jörg Loth. Es solle daher sobald als möglich eine Rückkehr zum Sport- und Fitnessstraining für die Bevölkerung geben, die unter Hygiene- und Sicherheitsaspekten auch in Studios und Sportanlagen vertretbar ist - diese Einrichtungen sollen, so Loth, bei der Erarbeitung der Öffnungsstrategie des Bundes und der Länder zumindest priorisiert werden. Durch das Ausbleiben vieler Sport- und Bewegungsangebote befürchtet der Präventionsexperte und Professor an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement einen weiteren Anstieg zahlreicher Volkskrankheiten im Saarland, die teils schwere Verläufe einer Corona-Infektion begünstigen, wie beispielsweise Diabetes. Alleine bei Diabetes mellitus gibt es bundesweit täglich mehr als 1.500 Neuerkrankungen. Auch die Krankheitskosten, die bei den klassischen Volkskrankheiten schon heute den Großteil ausmachen, werden dadurch steigen und künftig den Geldbeutel der Solidargemeinschaft noch stärker belasten.



Fast 90 % der Krankheitslast im Saarland ist auf nicht übertragbare Erkrankungen zurückzuführen, zu denen unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen aber auch Adipositas und Typ 2 Diabetes gehören. Ihre Gemeinsamkeit: sie alle lassen sich durch einen körperlich aktiven Lebensstil und das eigene Gesundheitsverhalten, wie zum Beispiel den Verzicht auf Zigaretten und übermäßigen Alkoholkonsum, teils komplett vermeiden und können die Gefahr eines schweren Corona-Verlaufs verringern.

Lockdown birgt auch gesundheitliche Gefahren

„Die hohe Wirksamkeit von Prävention durch regelmäßiges Training bei diesen Krankheiten ist hinlänglich erwiesen. Das bleibt durch geschlossene Fitness-Einrichtungen und fehlende körperliche Betätigung in den Turn- und Sportvereinen seit Wochen aus und kann schwerwiegende gesundheitliche Auswirkungen haben. Diese müssen jetzt aufs politische Tableau und der Lockdown in diesen Bereichen kritisch seinem tatsächlichen Nutzen gegenübergestellt werden,“ führt Prof. Loth aus und betont: *„Eine offene Debatte über mögliche gesundheitliche Langzeitfolgen des Verbots von Sport und Gesundheitstraining in den Einrichtungen fehlt derzeit in Gänze. Hier haben wir eine Riesenverantwortung. Wir dürfen andere Pandemien, wie beispielsweise Diabetes, dabei nicht aus dem Auge verlieren. Denn im Gegensatz zu Corona gibt es bei Diabetes-Erkrankten keine Genesung – wer daran erkrankt, behält die Symptome und Einschränkungen meist ein Leben lang. Und mehr als 1.500 Diabetes-Neuerkrankte jeden Tag sprechen dabei eine deutliche Sprache“*.

Öffnung nicht zu Lasten des Infektionsschutzes

Fast jeder 10. Saarländer betätigt sich sportlich oder geht regelmäßig zum Training ins Fitnessstudio. Damit schützt er sich perspektivisch nicht nur besser vor Zivilisationskrankheiten, sondern auch vor einer Ansteckung und schweren Verläufen einer Corona-Erkrankung. Denn durch die körperlichen Aktivitäten können Zivilisationskrankheiten, die teils schwere Verläufe einer Corona-Infektion begünstigen, teils gänzlich vermieden werden. Fehlt der Zugang zu regelmäßigem Training, ist dieser bedeutsame Effekt nicht möglich. „Die aktuelle Studienlage macht Mut. Wir können davon ausgehen, dass in Fitness- und Gesundheitsanlagen unter strikter Einhaltung der Hygiene- und Sicherheitsstandards von keinem erhöhten Infektionsrisiko auszugehen ist. Sollte der kritische Inzidenzwert von 50 wieder erreicht werden oder bereits abzusehen sein, halte ich eine sukzessive Öffnungsstrategie von Fitnessanlagen für vertretbar und vorrangig“, ergänzt Loth. Auch gesonderte Trainingszeiten für Risikogruppen könnten zu einer solchen Strategie gehören.

Auch jüngere Corona-Infizierte mit Vorerkrankung

Aktuelle Erkenntnisse untermauern dieses Anliegen: sie zeigen, dass insbesondere Ältere und Menschen mit Vorerkrankungen von schweren bis hin zu tödlichen Krankheitsverläufen einer Corona-Infektion betroffen sind. Auch im Saarland spielen vermeidbare Zivilisationserkrankungen bei älteren Corona-Infizierten eine wichtige Rolle. Eine Analyse der IKK Südwest zeigt, dass rund 12 % ihrer Versicherten im

Saarland mit einer COVID-19-Erkrankung gleichzeitig an Diabetes (überwiegend vermeidbarer Typ-2-Diabetes) leiden. Unter ihnen sind fast zwei Drittel 55 Jahre und älter. Auch Adipositas fiel bisher als Corona-Begleiterkrankung bei Corona im Saarland ins Gewicht: Rund 15 % der Corona-Infizierten waren gleichzeitig krankhaft übergewichtig - darunter ist etwa ein Viertel zwischen 20 und 40 Jahren.

„Volkskrankheiten sind im Zusammenhang mit Corona nicht allein eine Alterserscheinung, sie spitzen sich in ihren Auswirkungen aber im Alter immer mehr zu“, so Loth zur Analyse. „Ich sehe durch unsere Auswertung den Trend bestätigt, dass auch im Saarland immer mehr Jüngere an vermeidbaren Zivilisationskrankheiten leiden und damit zur Risikogruppe gehören.“

Dr. Bettina Friesenhahn-Ochs, Oberärztin an der Klinik Innere Medizin II – Gastroenterologie und Endokrinologie am Universitätsklinikum des Saarlandes, hat dabei speziell Übergewicht als wesentlichen Treiber in Zusammenhang mit Corona-Erkrankungen identifiziert: *„Wir haben gesehen, dass gerade die Übergewichtigen meist den schwereren Verlauf nahmen. Wir haben leider ein immer stärker werdendes Problem der Adipositas und der Übergewichtigkeit. 25 Prozent der Menschen tragen zu viel Gewicht mit sich – das ist eine harte Zahl. Das sehen wir leider in allen Altersgruppen. Aber die Jugend und junge Menschen die im Berufsleben stehen, zu motivieren, sich zu bewegen und abzunehmen - das ist natürlich eine ganz große Herausforderung. Und da müssen wir hinarbeiten. Da können wir noch ganz, ganz viel retten.“*

[1] (/news/ansicht/#_ftnref1) Vgl. hierzu u. a. Europe Active (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 www.ehfa-membership.com/sites/europeactive.eu/files/covid19/ThinkActive/SAFE-Active-Study-FINAL_print.pdf (http://www.ehfa-membership.com/sites/europeactive.eu/files/covid19/ThinkActive/SAFE-Active-Study-FINAL_print.pdf), zu-letzt geprüft am 16.12.2020.

[Zurück \(/nachrichten/\)](#)