

Welche gesundheitlichen Langzeitfolgen hat der Lockdown?

Fitness- und Sporteinrichtungen sollen bei der Wiedereröffnung priorisiert werden

„Die Menschen brauchen gerade jetzt Ausdauersport sowie 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 Gesundheitstraining 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. Es ginge dabei nicht nur um die Vermeidung von Zivilisationskrankheiten wie etwa Diabetes und Adipositas, sondern auch um die Verantwortung gegenüber den Menschen, die bereits an solchen Erkrankungen leiden. Ihnen ist angeleiteter Gesundheitssport, z. B. in Koronar- und Herzgruppen, aber auch in Fitness- und Gesundheitsstudios, aktuell nicht möglich.

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, 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, so Prof. Dr. Loth.

Fast 90 % der Krankheitslast in Deutschland ist auf nicht übertragbare Erkrankungen zurückzuführen, zu denen unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkran-

.....
Ansprechpartner: Mathias Gessner
Pressesprecher Saarland
Tel.: 06 81/9 36 96-3038
Mobil: 0151/70430703
Fax: 06 81/9 36 96-3015
E-Mail: mathias.gessner@ikk-sw.de

Beate Spang
Leiterin Presse und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 06 81/9 36 96-8166
Mobil: 01 70/ 55 83 101
Fax: 06 81/9 36 96-3015
E-Mail: beate.spang@ikk-sw.de

kungen 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 Zehnte 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 eine 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 vorhandenen 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.

Die IKK Südwest

Aktuell betreut die IKK Südwest mehr als 630.000 Versicherte und über 90.000 Betriebe in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland. Versicherte und Interessenten können auf eine persönliche Betreuung in unseren 21 Kundencentern in der Region vertrauen. Darüber hinaus ist die IKK Südwest an sieben Tagen in der Woche rund um die Uhr über die kostenfreie IKK Service-Hotline 0800/0 119 119 oder www.ikk-suedwest.de zu erreichen.