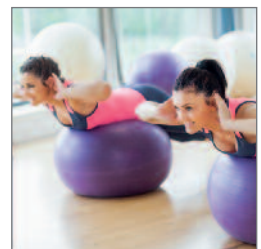
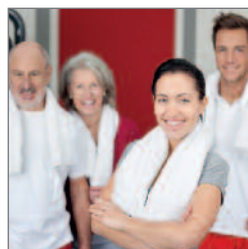
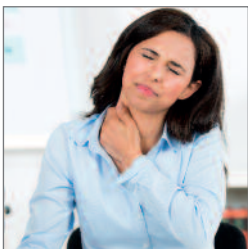


Gesundheit aktiv gestalten



Das leistet die Fitness- und Gesundheitsbranche



Gesundheit aktiv gestalten



Laut „Eckdaten DSSV 2014“ trainieren in Deutschland derzeit bereits 8,55 Mio. Mitglieder in knapp 8.000 Fitness- und Gesundheits-Anlagen. Doch warum begeistern sich immer mehr Menschen für diese Trainingsform? Weil Sie hier nach wissenschaftlichen Erkenntnissen und unter fachlicher Anleitung durch qualifiziertes Personal individuell ihre eigene Gesundheit stärken können. Zahlreiche Studien belegen, dass die Arbeit der Fitness- und Gesundheitsbranche großen gesellschaftlichen Nutzen stiftet. Mit

dieser Broschüre soll aufgezeigt werden, auf welcher soliden Basis die Arbeit der Branche aufbaut, was diese bereits leistet und welches Potenzial in ihr steckt.

Laut WHO ist körperliche Inaktivität einer der wichtigsten Risikofaktoren für Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes mellitus. Dabei kann jeder Einzelne mit relativ geringem zeitlichem Aufwand selbst positiv auf die eigene Gesundheit einwirken. Fitness- und Gesundheits-Anlagen leisten mit speziellen Angeboten seit Jahrzehnten einen wichtigen Beitrag, der längst über das bloße Training an Gewichten hinausgeht. Sie sind kompetente Partner in puncto Gesundheit. Unabhängig von Alter, Fitnesszustand oder körperlichen Beeinträchtigungen - sie bieten jedem Einzelnen, angepasst an die eigenen Bedürfnisse, die Möglichkeit, seine Fitness und Gesundheit zu stärken. Ob bei Rückenbeschwerden, im Rahmen von betrieblichem Gesundheitsmanagement oder um die eigene Gesundheit zu stärken - in Deutschland gibt es ein flächendeckendes Netz an Fitnessstudios, das wie keine andere Institution alle wichtigen Bereiche unter einem Dach vereint: vom Einzel- oder Gruppentraining über Ernährungsberatung bis hin zu Entspannungskursen. Für jeden ist das Passende dabei. Dabei erfolgt das Training unter fachlicher Anleitung, mit individueller Dosierung und Belastung.

Laut den „Eckdaten DSSV 2014“ trainieren bereits 8,55 Mio. Mitglieder in knapp 8.000 Fitness- und Gesundheits-Anlagen in Deutschland, betreut von 209.000 qualifizierten Fachkräften. Seit 2013 verzeichnet die Branche somit ein Mitgliederwachstum von 8,1 %, Tendenz weiter steigend. Damit stellt Fitnesstraining die teilnehmerstärkste Trainingsform in Deutschland dar. Die Fitness- und Gesundheitsbranche erweist sich damit auch weiterhin als Wachstumsgarant der Wirtschaft.

Warum entscheiden sich immer mehr Menschen für Fitnesstraining? Weil sie hier, ganz gleich für welche Trainingsart sie sich entscheiden, nach wissenschaftlichen Erkenntnissen und unter fachlicher Anleitung trainieren. Schon lange belegen Studien die Vorteile von körperlicher Aktivität, bewusster Ernährung sowie von Maßnahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements und der psychischen Gesundheit. Ständig kommen neue Studien hinzu, welche die positiven Auswirkungen von Fitnesstraining, aber auch die enorme Entwicklung der Fitness- und Gesundheitsbranche, wissenschaftlich belegen. Diese solide Basis, auf welcher die Arbeit der Fitness- und Gesundheitsunternehmen beruht, macht die Branche zu einem starken Partner mit großem gesundheitlichem Nutzen für Jedermann.

Diese Broschüre, welche vom DSSV und der DHfPG zusammengestellt wurde, liefert eine anschauliche Darstellung der Leistungsfähigkeit der Branche als starker Partner anderer Akteure im Gesundheitsbereich und zeigt auf, welches Potenzial in ihr steckt.

Internetpräsenz www.gesundheit-aktiv-gestalten.de

Mit www.gesundheit-aktiv-gestalten.de wurde darüber hinaus eine Plattform erstellt, auf der relevante wissenschaftliche Studien zusammengestellt sind. Neben einer Zusammenfassung gibt es Links zu den vollständigen Studien oder Verweise auf Abstracts in Datenbanken mit Hinweisen zur Primärquelle. Durch die regelmäßige Erweiterung der Website besteht die Möglichkeit, sich jederzeit über neue wissenschaftliche Erkenntnisse zu informieren. Zudem steht dieser Flyer als Download zur Verfügung.

Wussten Sie schon:



Der geschätzte jährliche volkswirtschaftliche Nutzen körperlicher Aktivität im Sinne einer finanziellen Entlastung der öffentlichen Gesundheitssysteme durch Kosteneinsparungen liegt bei ca. 21 Mrd. Euro. Der von Fitnessstraining bei ca. 0,96 Mrd. Euro bis 1,92 Mrd. Euro.



Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining beugt Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen vor.



Gesundheitsorientiertes Krafttraining schützt das muskuloskeletale System und beugt Verschleißerkrankungen vor.



Koordinationstraining verbessert die Belastbarkeit in Alltag und Beruf und reduziert das Sturzrisiko.



Obst und Gemüse liefern wertvolle Inhaltsstoffe wie z. B. Vitamine und Mineralstoffe und können das Risiko für ernährungsmitbedingte Krankheiten senken.



Ein betriebliches Gesundheitsmanagement leistet einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Arbeitsfähigkeit der Beschäftigten und sichert damit Wettbewerbsvorteile.



Entspannungsverfahren wirken sich positiv auf die hormonelle Stressreaktivität aus.



Eine gesunde Ernährung kann wesentlich dazu beitragen, dass das Auftreten von Zivilisationskrankheiten wie Adipositas oder Diabetes mellitus Typ II verringert wird.



Unternehmen profitieren auch finanziell durch Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) und Prävention.



Eine regelmäßige, moderate bis anstrengende körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die Reduktion von depressiven Verstimmungen, Ängsten und Stress aus und führt zu einer Verbesserung des Selbstkonzeptes der Trainierenden.



Volkswirtschaftlicher Nutzen



Der geschätzte jährliche volkswirtschaftliche Nutzen von Fitnessstraining im Sinne einer finanziellen Entlastung der öffentlichen Gesundheitssysteme durch Kosteneinsparungen liegt bei 0,96 bis 1,92 Mrd. Euro pro Jahr.

Hinsichtlich der volkswirtschaftlichen Bedeutung von körperlicher Aktivität - insbesondere Fitnessstraining - für das Gesundheitssystem sind zum einen der mittelbare volkswirtschaftliche Nutzen und zum anderen die direkte Kostenreduktion im Gesundheitswesen zu unterscheiden⁷. Laut der Studie „Gesundheit in Deutschland“ betragen 2006 die gesamten Gesundheitsausgaben in Deutschland ca. 245

Mrd. Euro (ca. 11,1 % des BIP), Tendenz steigend⁶. Körperliche Aktivität und insbesondere Fitnessstraining haben das Potential, diese Kosten zu reduzieren⁶, u. a. aufgrund eines verminderten Erkrankungsrisikos, woraus sich in der Folge geringere Kosten für Arznei-/Heilmittel, Arztbesuche, weniger und kürzere Krankenhausaufenthalte, geringere Fehlzeiten in Betrieben, etc. ergeben können³. Da bisher noch keine spezifischen Arbeiten zum detaillierten volkswirtschaftlichen Nutzen von Fitnessstraining vorliegen, wird dieser durch Analogieschluss auf vergleichbare, internationale Publikationen hochgerechnet^{4, 5, 8, 1}. Demnach liegt der geschätzte jährliche volkswirtschaftliche Nutzen (Kosteneinsparungen) in Deutschland durch körperliche Aktivität bei ca. 21 Mrd. Euro bzw. ca. 280,- Euro pro Person⁷. Es kann also davon ausgegangen werden, dass durch eine verstärkte körperliche Aktivität eine merkliche finanzielle Entlastung der öffentlichen Gesundheitssysteme realisiert wird⁶. In besonderem Maße gilt dies für das Training in Fitness-Studios, weshalb die grundsätzlichen Überlegungen zum Nutzen der körperlichen Aktivität hierfür analog angewendet werden können. Denn Training in Fitness-Studios zeichnet sich anders als Training in vielen Spiel-/Individualsportarten gerade dadurch aus, dass dort das Training relativ exakt dosiert werden kann. Gewünschte gesundheitspositive Trainingseffekte können dadurch gezielt angesteuert werden. Ferner besteht ein hoher Anwendungsgrad von Fitnessstraining.

2013 trainierten in Deutschland ca. 8,55 Mio. Menschen in 7940 Fitness-Anlagen². Daraus lässt sich ein volkswirtschaftlicher Nutzen des Fitnessstrainings von ca. 0,96 Mrd. Euro bis 1,92 Mrd. Euro pro Jahr ableiten⁷. Wenn es den Fitnessseinrichtungen gelingt, eine nachhaltige Fitnessdienstleistung anzubieten, bei der die Kunden möglichst lebenslang trainieren, werden sich der dargestellte volkswirtschaftliche Nutzen sowie die positiven Effekte auf die Gesundheitsausgaben in Deutschland weiter erhöhen.

Quellen:

- ¹ Department of Health (2004). At least five a week. Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health. Zugriff am 11.02.2014. Verfügbar unter: http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/+/dh.gov.uk/en/publicationsandstatistics/publications/publicationspolicyandguidance/dh_4080994
- ² Deutscher Sportstudio Verband (DSSV) (Hrsg.) (2014). Eckdaten 2014 der deutschen Fitnesswirtschaft. Hamburg: DSSV.
- ³ Helmenstein, C., Hofmarcher, M., Kleissner, A., Riedel, M., Röhring, G. & Schnabl, A. (2004). Ökonomischer Nutzen Betrieblicher Gesundheitsförderung Zugriff am 11.02.2014. Verfügbar unter: http://www.sportministerium.at/files/doc/Studien/FitforBusiness_Endbericht1.pdf
- ⁴ Katzmarzyk, P.T., Gledhill, N., Shephard, R.J. (2000). The economic burden of physical inactivity in Canada. Canadian Medical Association Journal, 163 (11), S. 1435–40.
- ⁵ Martin, B.W. et al. (2001). Volkswirtschaftlicher Nutzen der Gesundheitseffekte der körperlichen Aktivität: erste Schätzungen für die Schweiz. Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie, 49 (2), S. 84–86.
- ⁶ Robert Koch-Institut (Hrsg) 2006. Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Zugriff am 11.02.2014. Verfügbar unter: http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GesInDtld/GesInDtld_inhalt.html?nn=2379316
- ⁷ Stemper, T. (2010). Der gesundheitliche und ökonomische Nutzen des Krafttrainings im Fitness-Studio - Expertise 2010. In Deutscher Industrieverband Fitness und Gesundheit e.V. (Hrsg.), Bonn: Eigenverlag.
- ⁸ Weiss, O. et al. (2000). Sport und Gesundheit – Die Auswirkungen des Sports auf die Gesundheit – eine sozioökonomische Analyse. Zugriff am 11.02.2014. Verfügbar unter: http://www.bso.or.at/fileadmin/Inhalte/Dokumente/Archiv/Studien/2000_Sport_und_Gesundheit_Studie.pdf



Krafttraining

Mit gesundheitsorientiertem Krafttraining kann das muskuloskeletale System geschützt und die Mobilität im hohen Alter verbessert, sowie Verschleißerkrankungen vorgebeugt werden.

Der Nutzen eines regelmäßig betriebenen Krafttrainings wird heute im Fitness- und Gesundheitssport unumstritten anerkannt. Insbesondere ältere Menschen profitieren von einem Krafttraining. Krafttraining stellt eine effektive Maßnahme dar, um den altersbedingten Rückgang an Muskelmasse zu kompensieren⁷. Die mit einem Krafttraining verbundenen Kraftsteigerungen erhalten bei älteren Menschen die Mobilität und somit die Fähigkeit, sich im Alltag selbst zu versorgen. Neben seiner Bedeutung zur Prävention von Rückenbeschwerden³, hat Krafttraining einen bedeutenden Einfluss auf die Knochendichte und Knochenmineralisierung und somit eine präventive Wirkung im Hinblick auf Osteoporose⁶. Über die Wirkungen auf orthopädische Risikofaktoren hinaus, gelten auch die kardioprotektiven Wirkungen eines gesundheitsorientierten Krafttrainings als gesichert¹. Diesbezüglich sind nicht nur die direkt messbaren Effekte an Herz-Kreislauf-Parametern von Bedeutung, sondern auch die Fähigkeit, Alltagsbelastungen durch ein erhöhtes Kraftniveau ohne größere Blutdruck- und Herzfrequenzspitzen bewältigen zu können. Durch verschiedene Adaptationen kann ein Krafttraining sogar eine Senkung des erhöhten Blutdrucks bewirken⁴. Krafttraining kann sich auch über die Veränderung der Körperkomposition positiv auf die Gesundheit auswirken⁸. Des Weiteren führt Krafttraining zu einer Verbesserung der Insulinsensitivität der Muskelzellen und kann somit als effektive Maßnahme zur Prävention von Diabetes mellitus Typ II angesehen werden⁵. Im Kontext einer Diät ist Krafttraining eine effektive Maßnahme zur Minimierung des Muskelmasseverlustes bei negativer Gesamtkalorienbilanz². Ein regelmäßig durchgeführtes Krafttraining dient auch dazu, das einmal reduzierte Körpergewicht langfristig zu stabilisieren.



Zusammenfassend kann das Krafttraining aufgrund seiner Effekte als bedeutende präventive Interventionsmaßnahme angesehen werden. Insbesondere ein gerätegestütztes Krafttraining an Maschinen oder mit freien Gewichten bietet eine ideale Möglichkeit zur individuellen Belastungsdosierung. Fitness-Anlagen mit einem modernen Krafttrainingsgerätepark und fachkundiger Anleitung verfügen folglich über eine optimale Infrastruktur zur Umsetzung eines gesundheitsorientierten Krafttrainings.

Quellen:

- ¹ Feiereisen et al. (2007). Is strength training the more efficient training modality in chronic heart failure? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39 (11), 1910-1917.
- ² Hunter, G.R. et al. (2008). Resistance training conserves fat-free mass and resting energy expenditure following weight loss. *Obesity*, 16 (5), 1045-1051.
- ³ Jackson, J.K. et al. (2011). The influence of periodized resistance training on recreationally active males with chronic nonspecific low back pain. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25 (1), 242-251.
- ⁴ Kelly, G.A. & Kelly, K.S. (2000). Progressive resistance exercise and resting blood pressure: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Hypertension*, 35 (3), 838-843.
- ⁵ König, D. et al. (2011). Krafttraining bei Diabetes mellitus Typ 2. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 62 (1), 5-9.
- ⁶ Martyn-St. James, M. & Carroll, S. (2008). A meta-analysis of impact exercise on postmenopausal bone loss: the case for mixed loading exercise programmes. *British Journal of Sports Medicine*, 43 (12), 898-908.
- ⁷ Mayer, F. et al. (2011). Intensität und Effekte von Krafttraining bei Älteren. *Deutsches Ärzteblatt*, 108 (21), 359-364.
- ⁸ Peterson, M.D. et al. (2011). Influence of resistance exercise on lean body mass in aging adults: A meta-analysis. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43 (2), 249-258.



Psychische Gesundheit



Körperliche Aktivität zeigt viele positive Effekte auf unterschiedliche Faktoren psychischer Gesundheit wie z. B. Verbesserung des subjektiven Körperbildes oder Reduktion von Stress.

Fragt man Kunden eines Fitnessstudios, was sie nach ihrem Training empfinden, so geben sie zumeist an, dass sich ihr unmittelbares Wohlbefinden gesteigert hat. Und tatsächlich zeigen die Ergebnisse empirisch fundierter Studien eine Vielzahl positiver Effekte körperlicher Aktivität auf unterschiedliche Faktoren psychischer Gesundheit. Hierbei scheinen als physiologische Vermittler hormonale und

metabolische Prozesse, Veränderungen von Neurotransmittersubstanzen, Endorphinbildung sowie eine gesteigerte Körpertemperatur eine wichtige Rolle zu spielen. Insbesondere die Durchführung eines Krafttrainings verbessert zum einen das subjektive Körperbild der Trainierenden, was wiederum zu einer Erhöhung der Selbstwirksamkeitserwartung und der allgemeinen Lebenszufriedenheit führt⁵. Generell scheint sich eine regelmäßige, moderate bis anstrengende körperliche Aktivität - gleich ob kraft- oder ausdauerorientiert - positiv auf die Reduktion von depressiven Verstimmungen, Ängsten und Stress auszuwirken und zu einer Verbesserung des Selbstkonzeptes der Trainierenden zu führen⁴. Training im Fitnessstudio kann weiterhin dem kognitiven Abbau im Alter vorbeugen und die Entwicklung einer Demenz hinauszögern. So scheint körperliche Aktivität mit einer Verzögerung altersbedingter Dysfunktionen im Zusammenhang zu stehen und zu einer Verminderung der kognitiven Nachteile wie Gedächtnislücken und Aufmerksamkeitsschwäche bei Alzheimer-Erkrankten zu führen³.

Darüber hinaus zeigen aktuelle Befunde einen direkten Einfluss der körperlichen Aktivität auf die hormonellen Stressregulationssysteme. So finden sich positive Effekte eines regelmäßigen Trainings bei Menschen, die Sport zur Stressreduktion nutzen: Während der körperlichen Aktivität konzentrieren sich diese Personen auf die physische Betätigung, finden Ablenkung, denken über aktuelle Stressoren und Anforderungen nach und planen ihre Stressbewältigungsstrategien¹. Im Fitnessstudio kann diese Stressbewältigung über den Einsatz der körperlichen Aktivität hinaus erheblich verbessert werden, wenn begleitend ein Entspannungstraining angeboten wird. Die Wirkung von Entspannungsverfahren auf die hormonelle Stressreaktivität konnte unter anderem durch eine signifikante Verringerung der Kortisol-Freisetzung nachgewiesen werden².

Quellen:

- ¹ Biddle, S.J.J. & Mutrie, N. (2008). Psychology of physical activity: determinants, wellbeing, and interventions. London: Routledge.
- ² Hammerfald, K. et al. (2006). Persistent effects of cognitive-behavioral stress management on cortisol responses to acute stress in healthy subjects – a randomized controlled trial. Psychoneuroendocrinology, 31 (3), 333-339.
- ³ Oswald, W.D. (2004). Kognitive und körperliche Aktivität. Ein Weg zur Erhaltung von Selbstständigkeit und zur Verzögerung demenzieller Prozesse? Zeitschrift für Gerontopsychologie & -psychiatrie, 17 (3), 147-159.
- ⁴ Schulz, K.-H, Meyer, A. & Langguth, N. (2012). Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit. Bundesgesundheitsblatt, 55, 55-65.
- ⁵ Tscharaktschiew, N. & Rudolph, U. (2012). Zum Einfluss gesundheitsorientierten Krafttrainings auf psychisches Wohlbefinden. Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 20 (2), 55-66.



Betriebliches Gesundheitsmanagement

Maßnahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements reduzieren krankheitsbedingte Fehlzeiten am Arbeitsplatz und sichern so dem Unternehmen zahlreiche Wettbewerbsvorteile.

Die Ziele eines betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) reichen von der Unterstützung der Beschäftigten hinsichtlich der Ausübung gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen über die Gestaltung von gesundheitsförderlichen Arbeitsbedingungen bis hin zum Demografie- und Fehlzeitenmanagement. Für die Unternehmen kennzeichnet sich der Nutzen eines BGM primär in Form von geringeren Krankenständen und dem Erhalt der Arbeitsfähigkeit bis zur Rente. Studien konnten aufzeigen, dass Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) und Prävention einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung von Beschäftigten leisten¹. Dies zeigt sich u. a. durch ein gesundheitsbewussteres Verhalten und eine Reduzierung von individuellen Gesundheitsrisiken der Mitarbeiter sowie durch die Senkung von Krankheitshäufigkeiten. Durch die Verringerung krankheitsbedingter Fehlzeiten am Arbeitsplatz kann auch ein ökonomischer Nutzen des BGM festgestellt werden. Letztlich ist der Return on Investment (ROI) durch Einsparungen in Bezug auf die Fehlzeiten mit Werten zwischen 1:2,5 bzw. 1:4,8 bis 10,1 zu beziffern¹. Hinsichtlich der Frage, welche Maßnahmen im Rahmen der BGF besonders effektiv sind, überzeugten vor allem körperliche Übungsprogramme zur Prävention von muskuloskelettalen Erkrankungen. Als besonders wirksame Strategien gelten hier die kombinierte Durchführung von Interventionen zur Verhaltens- und Verhältnisprävention, sogenannte Mehrkomponentenprogramme¹. In einer Langzeitstudie im Bereich der Rückenschmerzprävention konnte z. B. aufgezeigt werden, dass durch betriebliche Präventionsprogramme nachhaltige Effekte in Bezug auf eine Verbesserung von Kraft, Ausdauer, koordinative Fähigkeiten und eine Schmerzreduktion möglich sind.



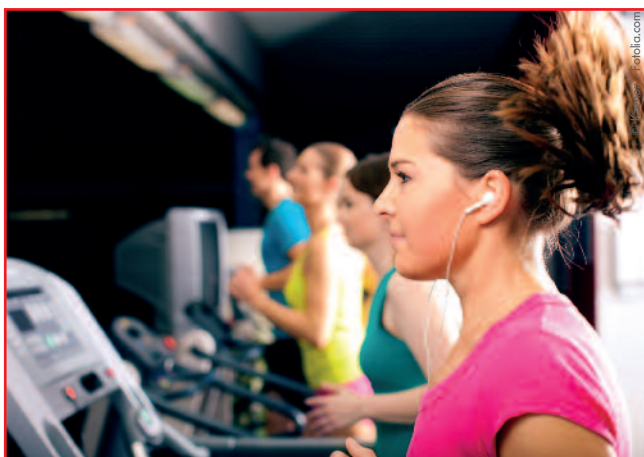
Zudem konnte in der Studie durch die Abnahme der AU-Tage auch ein ökonomischer Nutzen für das Unternehmen nachgewiesen werden². Ein Beispiel für eine gelungene Integration einer aktiven Trainingsmaßnahme in den beruflichen Kontext ist das Projekt „Kraftwerk mobil“ der Daimler AG, welches zu einer Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit bei gleichzeitiger Reduzierung der Rückenschmerzen sowie einem Rückgang des Krankenstandes führte^{3,4}. Vor diesem Hintergrund stellen die zahlreichen Fitness- und Gesundheitseinrichtungen mit ihren Möglichkeiten für ein spezifisches Training zur Prävention von Muskel-Skeletterkrankungen ideale Partner für Unternehmen im Rahmen des BGM dar.

Quellen:

- ¹ Sockoll, I., Kramer, I. & Bödeker, W. (2008). iga-Report 13. Wirksamkeit und Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention. Zusammenstellung der wissenschaftlichen Evidenz 2000 bis 2006 (1. Aufl.) (BKK BV, BGAG, AOK-BV, AEV, Hrsg.), Essen.
- ² Dietrich, R. & Koch, K. (2011). Evaluation von Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung. Entwicklung und Erprobung eines Messinstrumentariums am Beispiel des Programms "Haltung in Bewegung". Abschlussbericht des Forschungsvorhabens gefördert von der Knappschaft und Bergbau-Berufsgenossenschaft (BBG). Aachen: Meyer & Meyer.
- ³ Petry, S. (2010). Bewegungsfreiheit und Gesundheit gewinnen. Arbeiten in Zwangshaltungen. Arbeit und Gesundheit spezial (3), 9–11.
- ⁴ Sammet, T. (2007). Evaluation einer Intervention in der betrieblichen Gesundheitsförderung – Bewertung eines Kräftigungstrainings zur Prävention von Rückenschmerzen. Dissertation, Universität Stuttgart. Stuttgart.



Ausdauertraining



Ein regelmäßig betriebenes Ausdauertraining hat eine große kardioprotektive Wirkung wie z. B. die Verminderung des Herzinfarkt- und Schlaganfallrisikos und beugt Stoffwechselerkrankungen vor.

Die gesundheitsfördernden Anpassungserscheinungen an ein regelmäßig betriebenes Ausdauertraining sind mannigfaltig. Der wichtigste und zentrale Effekt eines regelmäßigen Ausdauertrainings ist dessen kardioprotektive Wirkung. Ausdauertrainierte Personen haben im Vergleich zu Inaktiven ein vermindertes Risiko, vorzeitig zu sterben. Insbesondere das Herzinfarkt- und Schlagan-

fallrisiko wird durch Ausdauertraining deutlich gesenkt⁶. Durch die blutdrucksenkende Wirkung kommt dem Ausdauertraining bei der Prävention und Therapie des Bluthochdrucks ein hoher Stellenwert zu¹. Ausdauertraining hat zudem einen günstigen Effekt auf die Blutzuckerlage bei Typ-II-Diabetikern². Die Aufnahme von Blutzucker in die Muskulatur wird gefördert und der Blutzuckerspiegel dadurch gesenkt. Auch das erhöhte Sterberisiko von Diabetikern kann deutlich gesenkt werden. Personen mit Fettstoffwechselstörungen können durch ein regelmäßiges Ausdauertraining einen Anstieg des gefäßschonenden HDL-Cholesterins sowie eine Absenkung des gefäßschädigenden LDL-Cholesterins erzielen⁵. Ausdauertraining unterstützt eine Gewichtsreduktion im Sinne einer Körperfettreduktion⁷. Es kann sowohl das Unterhautfett als auch das risikoerhöhende Bauchraumfett reduzieren. Ausdauertraining hat nachgewiesenermaßen eine gewisse Schutzwirkung vor bestimmten Krebsarten. Die schützende Wirkung betrifft vor allem das Darmkrebs- und das Brustkrebsrisiko⁸. Regelmäßiges Ausdauertraining bietet außerdem einen gewissen Schutz vor Stress. Durch den Abbau überschüssiger Energie hilft es, akute körperliche und psychische Stressreaktionen zu beseitigen. So zeigen ausdauertrainierte Personen im Vergleich zu Untrainierten in Stresssituationen weniger körperliche Stresssymptome³. Regelmäßiges Ausdauertraining steigert zudem die Gehirndurchblutung. Stoffwechselprozesse im Gehirn werden optimiert, das Wachstum neuer Nervenzellen wird gefördert. Dadurch verbessern sich Lern- und Denkvermögen sowie die Gedächtnisleistung⁴.

Das Ausdauertrainingsangebot in modernen Fitness-Anlagen ist sehr vielfältig. Neben dem Ergometertraining bietet der Bereich Gruppentraining sowie Outdoor-Aktivitäten viele Facetten für ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining mit individuell dosierten Trainingsintensitäten.

Quellen:

- ¹ ACSM – American College of Sports Medicine (2010). Exercise and Type 2 Diabetes: American College of Sports Medicine and the American Diabetes Association: Joint Position Statement. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 42 (12), 2282-2303.
- ² Boule, N. et al. (2001). Effects of exercise on glycemic control and body mass in type 2 diabetes mellitus. A meta-analysis of controlled clinical trials. *Journal of the American Medical Association*, 286 (10), 1218-1227.
- ³ Crews, D.J. & Landers, D.M. (1987). A meta-analytic review of aerobic fitness and reactivity to psychosocial stressors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 19 (5), 114-120.
- ⁴ Hollmann, W. & Strüder, H. (2003). Gehirngesundheit, -leistungsfähigkeit und körperliche Aktivität. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 54 (9), 265-266.
- ⁵ Kraus, W.E. et al. (2002). Effects of the amount and intensity of exercise on plasma lipoproteins. *New England Journal of Medicine*, 347 (19), 1483-1492.
- ⁶ Lee, C.D. et al. (2003). Physical activity and stroke risk: a meta-analysis. *Stroke*, 34 (10), 2475-2481.
- ⁷ Shaw, K. et al. (2006). Exercise for overweight or obesity. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 18 (4), CD003817.
- ⁸ USDHHS – U. S. Department of Health and Human Services (2008). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report*. Washington D.C.



Koordinationstraining

Durch ein gezieltes Koordinationstraining kann die Belastbarkeit in Alltag und Beruf verbessert sowie die muskuläre Gelenkstabilität gestärkt und das Sturzrisiko reduziert werden.

Im Alltag oder im Beruf sind gut entwickelte koordinative Fähigkeiten ein wichtiger Baustein für hohe motorische Disponibilität und Alltagsbelastbarkeit. Dies wird im höheren Alter noch deutlicher. Eine gute Koordination wirkt sich leistungssteigernd auf Kraft und Ausdauer aus. Umgekehrt kann sich durch den Risikofaktor „Bewegungsmangel“ die Bewegungskoordination verschlechtern. Dadurch erhöht sich

das gesundheitliche Risiko, denn eine verschlechterte Bewegungskoordination führt zu unphysiologischen Belastungen, Gelenkinstabilitäten und erhöht das Sturzrisiko, insbesondere bei älteren Menschen. Durch gezielte Interventionsmaßnahmen können Defizite in der Koordination ausgeglichen und Schutzfaktoren bei der Verrichtung von Alltags- und Berufsbelastungen aufgebaut werden. Ein klassisches Beispiel für ein Koordinationstraining ist ein Training auf instabilen Unterstützungsflächen (Therapiekreisel, Wackelbretter, Physioball etc.). Die Instabilität der Unterstützungsfläche muss durch zusätzliche Muskelarbeit (größtenteils über Reflexe) kompensiert werden. Die dadurch erzielte höhere muskuläre Gelenkstabilisierung wirkt sich u. a. positiv auf die Rumpfstabilität aus und wirkt daher als präventive Maßnahme vor Rückenproblemen^{1,2}. Durch die verbesserte neuromuskuläre Kontrolle können Gelenksysteme besser stabilisiert werden⁵; die Gefahr von Gelenkverletzungen wird reduziert. Insbesondere bei älteren Menschen resultiert aus einem Rückgang der neuromuskulären Kontrolle sowie einer Verschlechterung der Gleichgewichtsfähigkeit ein erhöhtes Sturzrisiko und damit einhergehend die Gefahr von Knochenfrakturen. Ein gezieltes Gleichgewichtstraining wirkt dieser Gefahr entgegen und reduziert das Sturzrisiko^{3,4}. Von diesen Trainingseffekten profitieren ältere Menschen noch deutlicher als Jüngere.



Neben einem gesundheitsorientierten Kraft- und Ausdauertraining bietet das Training in Fitness-Anlagen zahlreiche Möglichkeiten eines gezielten Koordinationstrainings. Sei es durch die Ausführung von koordinativ anspruchsvollen Krafttrainingsübungen, über die Verwendung von instabilen Unterstützungsflächen bis hin zu einem Training zur Sturzprophylaxe, Fitnesstraining verbessert die koordinativen Fähigkeiten und somit die Belastbarkeit im Alltag und Beruf.

Quellen:

- ¹ Behm, D.G. et al. (2010). The use of instability to train the core musculature. *Applied Physiology Nutrition, and Metabolism*, 35 (1), 91-108.
- ² Carter, J.M. et al. (2006). The Effects of Stability Ball Training on Spinal Stability in Sedentary Individuals. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20 (2), 429-435.
- ³ Martínez-Amat, A. et al. (2013). Effects of 12-week proprioception training program on postural stability, gait, and balance in older adults: a controlled clinical trial. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27 (8), 2180-2188.
- ⁴ Pizzigalli, L. et al. (2012). Prevention of falling risk in elderly people: the relevance of muscular strength and symmetry of lower limbs in postural stability. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25 (2), 567-574.
- ⁵ Sekendiz, B. et al. (2010). Effects of Swiss-Ball Core Strength Training on Strength, Endurance, Flexibility, and Balance in Sedentary Women. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24 (11), 3032-3040.



Ernährung



Durch eine gesunde Ernährungsweise, kombiniert mit körperlicher Aktivität, kann das Auftreten von Zivilisationskrankheiten wie Adipositas oder Diabetes mellitus Typ II verringert werden.

Die Ernährung spielt neben der körperlichen Aktivität eine wesentliche Rolle für die Gesundheit des Menschen und bei der Prävention von Krankheiten. Welt- und europaweit hat die Verbreitung von Übergewicht und Adipositas, einhergehend mit einem erhöhten Mortalitäts- und Morbiditätsrisiko sowie eingeschränkter Lebensqualität, stark zugenommen und sich zu einem zentralen Gesundheitsproblem entwickelt^{1,4}.

Eine gesunde Ernährungsweise in Kombination mit körperlicher Aktivität kann der Entstehung kardiovaskulärer Erkrankungen, die Haupttodesursache in Europa, sowie Diabetes mellitus Typ II, Krebs und Adipositas mit begleitenden Krankheitsbildern wie z. B. Bluthochdruck und Hypercholesterinämie entgegenwirken⁵. Die wichtigsten Aspekte für eine gesunde Ernährungsweise und ein gesundes Körpergewicht sind¹:

1. Energiebilanz - Verhältnis zwischen Energiezufuhr und -verbrauch eines Menschen. Für die Energiezufuhr eignen sich besonders Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte und geringer Energiedichte.
2. „5 am Tag“ - mindestens fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst große Vielfalt, frisch und „bunt“ verzehren.
3. Gesunde Fette - besonders auf die Zufuhr mehrfach ungesättigter Fettsäuren z. B. aus Oliven, Olivenöl, Rapsöl und Nussölen sowie aus fettreichem Seefisch wie Hering und Lachs achten. Zufuhr gesättigter Fettsäuren (z. B. rotes Fleisch, Butter, Milch) einschränken.
4. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mind. 1,5-2 Liter/Tag) - bevorzugt kalorienarme Getränke (z. B. Wasser, ungesüßter Tee) trinken.

Das Problem ist, dass bei 50 % der Bevölkerung kein Wissen über gesunde Ernährung vorliegt und dass es bei 60 % an Fertigkeiten zur Umsetzung dieser Empfehlungen mangelt. Demnach besteht beim Großteil der Bevölkerung dringender Bedarf zur Unterstützung beim Lebensmitteleinkauf und bei der Nahrungszubereitung^{2,3,4}.

Einrichtungen im Fitnessbereich bieten diesbezüglich die geeignete Möglichkeit für eine qualifizierte Ernährungsbetreuung, um Menschen u. a. bei der Lebensmittelauswahl und -zubereitung für einen gesünderen Lebensstil zu unterstützen.

Quellen:

- ¹ DGE - Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2011). Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. Zugriff am 11.04.2014. Verfügbar unter <http://www.dge.de/pdf/10-Regeln-der-DGE.pdf>
- ² EUFIC - European Food Information Council (2011). Sind Kochkünste der Schlüssel zur Gesundheit?. Zugriff am 11.04.2014. Verfügbar unter <http://www.eufic.org/article/de/gesundheit-lebensstil/gesundessessen/artid/Sind-Kochkuenste-Schluessel-Gesundheit/>
- ³ Larson et al. (2006). Food preparation and purchasing roles among adolescents: associations with sociodemographic characteristics and diet quality. *Journal of the American Dietetic Association*, 106 (2), 211-218.
- ⁴ Mensah et al. (2004). Obesity, metabolic syndrome and type 2 diabetes: emerging epidemics and their cardiovascular implications. *Cardiology Clinics*, 22 (4), 485-504.
- ⁵ WHO - World Health Organization (2004). Food and health in Europe. WHO regional publications European series, No. 96.

Über den DSSV e. V.

Der DSSV wurde im Jahr 1984 gegründet und ist Europas größter Arbeitgeberverband für die Fitness-Wirtschaft. Er zählt zu den Spitzenverbänden der deutschen Wirtschaft, ist Mitglied in der Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände und über die Arbeitgebervereinigung BusinessEurope in Brüssel auf EU-Ebene vertreten. Es ist das Ziel des DSSV, die Interessen einer Branche, die knapp 8.000 Fitness- und Gesundheits-Anlagen, ein Umsatzvolumen von 4,55 Mrd. EUR und über 200.000 sozialversicherungspflichtige Beschäftigungsverhältnisse zählt, zu vertreten. Als Sozialpartner wird der DSSV für Regulierungen in den Bereichen Sozial- und Tarifpolitik sowie Berufsbildung und sonstige Regelungen herangezogen. Er steht im ständigen Austausch mit der Öffentlichkeit, politischen Entscheidungsträgern, Verbänden und anderen Organisationen und Kammern.

www.dssv.de



Über die Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG)

Die Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement ist eine staatlich anerkannte Hochschule in privater Trägerschaft, die akkreditierte Bachelor- und Master-Studiengänge anbietet. Neben den Studienabschlüssen als „Master of Arts“ (M.A.) Prävention und Gesundheitsmanagement und „Master of Business Administration“ (MBA) Sport-/Gesundheitsmanagement werden fünf Abschlüsse als „Bachelor of Arts“ (B.A.) in den Studiengängen Fitnessökonomie, Sportökonomie, Fitnessstraining, Ernährungsberatung und Gesundheitsmanagement angeboten.



Zum Stichtag 31.12.2013 qualifizierten bereits rund 3.000 Unternehmen ihre eigenen und zukünftigen Fach- und Führungskräfte mit einem Studium an der DHfPG, darunter zahlreiche Einrichtungen in der Fitness- und Gesundheitsbranche. An der Deutschen Hochschule waren im Dezember 2013 ca. 4.200 Studierende eingeschrieben. Die Studiengänge werden an Studienzentren in Deutschland (bundesweit) sowie in Österreich und der Schweiz angeboten.

www.dhfpg.de

Über die BSA-Akademie

Die BSA-Akademie, das Schwesterunternehmen der Deutschen Hochschule, ist mit ca. 140.000 Teilnehmern seit 1983 einer der führenden Bildungsanbieter im Zukunftsmarkt Prävention, Fitness, Sport und Gesundheit. Mit Hilfe der über 50 staatlich geprüften und zugelassenen Lehrgänge in den Fachbereichen Fitness/ Individualtraining, Management, Ernährung, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Gesundheitsförderung, UV-Schutz, Mentale Fitness/ Entspannung, Bäderbetriebe und Fitness/ Gruppentraining gelingt die Qualifikation für eine Tätigkeit im Zukunftsmarkt.



Im Jahr 1997 wurde in Zusammenarbeit mit der zuständigen IHK die Weiterbildungsprüfung zum Fitnessfachwirt IHK entwickelt. Inzwischen gilt diese erste öffentlich-rechtliche Weiterbildungsprüfung der Branche als Standard für die nebenberufliche Qualifikation von Führungskräften. Im Jahr 2006 wurde mit dem Fachwirt für Prävention und Gesundheitsförderung IHK eine weitere öffentlich-rechtliche Weiterbildungsprüfung von der BSA-Akademie in Zusammenarbeit mit der IHK entwickelt.

www.bsa-akademie.de



DSSV e. V.
Arbeitgeberverband deutscher Fitness-
und Gesundheits-Anlagen
Beutnerring 9
21077 Hamburg
Telefon: +49 40 - 766 24 00
Fax: +49 40 - 766 24 044
E-Mail: dssv@dssv.de

Ansprechpartner:



Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences



BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management

Deutsche Hochschule für Prävention und
Gesundheitsmanagement DHfPG
BSA-Akademie
Hermann Neuberger Sportschule 3
66123 Saarbrücken
Telefon: +49 681 - 6855-150
Fax: +49 681 - 6855-190
E-Mail: info@dhfpg.de