

Liebe Kursabsolventen, liebe Fitnessanlagenbetreiber, liebe Trainer,  
ihr 14 Millionen Fitnessmitglieder in den Fitness- und Trainingsanlagen der  
Länder Deutschland, Schweiz und Österreich und natürlich auch alle anderen  
Aktiven in allen Ländern Europas,  
Sehr geehrte Behörden, Gesundheitsämter und Ministerien,

**der länderweite Stopp von Fitnessanlagen, Reha-Trainingszentren und jeglicher Personal Trainer Arbeit bringt nachhaltige Konsequenzen mit sich.**

Viele Menschen in unseren Ländern leiden und sterben nicht am Corona Virus, sondern sie leiden primär an Krebs und Herz-/Kreislauf-Erkrankungen. Allein in Deutschland sterben jedes Jahr 228.000 Menschen an Krebs und 344.000 an Herz-/Kreislaufkrankungen. 8 Millionen Menschen leiden an Diabetes, viel mehr noch an Bluthochdruck und Arteriosklerose. Über 2 Millionen Menschen leiden an Depressionen, noch mehr an Demenz und sterben schließlich daran. Jeden Tag kommen statistisch gesehen über 2.600 Menschen in Deutschland zu Tode. An Erkrankungen oder Unfällen, die überhaupt nichts mit diesem Virus zu tun haben (Statistisches Bundesamt, Jahr 2018 Deutschland).

Körperliches Training ist ein Schlüssel zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden, zum Erhalt und Aufbau einer körpereigenen Immunabwehr. Es wirkt protektiv auf unsere Gefäße, stärkt unser Herz-/Kreislaufsystem, wirkt stimmungsaufhellend und hält viele weitere positiven Effekte parat, die in unzähligen Studien innerhalb der letzten 40 Jahre Forschung aufgezeigt werden konnten.

Insbesondere das Krafttraining ist für sehr viele Menschen das reinste Lebens-Elixier. An die Adresse der Verantwortlichen: Nehmen Sie es ihnen bitte nicht weg!

Für viele Hochdruck- und Herzpatienten ist Krafttraining zur festen nebenwirkungsfreien „Medikation“ geworden. Diabetiker senken durch regelmäßiges Krafttraining ihre belastende Medikation und haben sich darauf eingestellt. Für Menschen mit Osteoporose und Arthrose wirkt Krafttraining stabilisierend, belastbarkeitserhaltend und erlaubt ihnen Lebensqualität. Die von aktiv belasteten Muskeln produzierten Zelhormone greifen in sehr viele gesundheitsrelevante Prozesse ein. Sie wirken antientzündlich, bauen neues Nervengewebe auf, halten Gefäßwände elastisch und aktivieren die Immunabwehr u.a. durch die vermehrte Produktion von Killerzellen.

Aktiv trainierte Muskeln im Sinne eines ausreichend belastenden Krafttrainings trainieren auch das respiratorische System, belüften die Lunge, haben protektive Wirkung gegen Krebs und vor allem wirken sie antidepressiv.

Diese Effekte sind durch Laufen und Radfahren allein nicht zu erbringen. Der ganze Körper mit seinen vielen Muskeln benötigt ausreichende Belastung. Ein Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht bietet schon einige Effekte aber es benötigt Sachverstand und kann mit einem voll eingerichteten Studio nicht konkurrieren.

Die Menschen brauchen Zugang zu ausreichenden Trainingsmöglichkeiten!

**Ich fordere alle Verantwortlichen auf, auch diese Aspekte in die Bewertung der momentanen Lage mit einzubeziehen. Es ist niemandem geholfen wenn durch diese Schließungsmaßnahmen erhebliche neue Risikoherde und Todeszahlen produziert werden.**

Es wäre schon geholfen, wenn Fitnessanlagen unter dem bestehenden Abstandsgebot wieder öffnen dürfen. Es könnten kontingentierte Trainings erlaubt werden. Ähnlich der Supermarkt-Lösung, so dass z.B. pro 100m<sup>2</sup> Trainingsfläche, 5-10 Teilnehmer trainieren können. Der Dusch-/Saunabereich könnte ja geschlossen bleiben und selbstverständlich wären Handhygienspender aufzustellen.

Im Interesse unserer Bürger, unserer Gesundheit und im Interesse von uns allen, bitte ich Sie den obigen Schritt zu gehen.

Für ein gutes, aktives und gesundes Leben  
für uns alle

Ihr



Dr. Axel Gottlob

*Sportwissenschaftler, Biomechaniker, Gesundheits- und Evolutionsforscher,  
Buchautor „Differenziertes Krafttraining“*