

An alle gesundheitsbewussten Menschen,
alle im Fitnessbereich und in der Trainingstherapie Beschäftigten,
alle Regierungsentscheider, die das neue Maßnahmen-Paket vom 28.10.2020 zu
verantworten haben und auch weiterhin in der Verantwortung stehen werden,

wieder wird das Rückgrat der Gesundheitsindustrie gebrochen, stillgestellt und
zusammen mit Kosmetikstudios in der Kategorie Freizeit verortet. Friseursalons dürfen
öffnen, Fitnessanlagen müssen schließen! Obwohl Fitnessanlagen alle Hygieneauflagen
umsetzen konnten. Obwohl Fitnessanlagen keine Hotspots sind oder waren – sie
stellen sogar im Gegenteil einen Ort mit geringstem Infektionsrisiko dar, wie dies die
aktuell laufende SafeACTIVE-Studie* beweist. Und obwohl Fitnessanlagen für die
Volksgesundheit Großes leisten – insbesondere in diesen Tagen.

Ist die Lobby der Fitness-Branche einfach zu schwach? Fehlen dahinerstehende
Multikonzerne und politische Verbindungen? Oder sind Willkür und Unverständnis der
Grund? Ganz offensichtlich werden Fitnessanlagen und Trainingstherapien nicht als
systemrelevant wahrgenommen. Für die Entscheider/Regel-Aufsteller ist Fitness wohl
zu sehr mit Freizeit assoziiert.

Doch selbst wenn die meisten der über 11 Millionen Menschen, die allein in
Deutschland in Fitnessanlagen trainieren, dies zwecks Figurformung tun, so profitieren
doch alle von dem enormen Gesundheitscocktail, den sie sich bei jedem Training
verabreichen. Sie halten ihre Gefäße geschmeidig, ihre Knochen und Gelenke belastbar,
ihr Herz leistungsstark, belüften aktiv ihre Lunge, verstoffwechseln ihre Stresshormone,
normalisieren ihre physiologischen Prozesse, stärken ihr Immunsystem, begünstigen
antidepressive und antidementielle Prozesse und vieles mehr.

Doch, Fitnessanlagen sind im Gesundheitssektor sehr wohl systemrelevant! Wenn
über 11 Millionen Menschen weniger anfällig für die wirklich großen epidemischen
Erkrankungen wie Diabetes, Hypertonie, Herzerkrankungen, Krebs, Demenz,
Depressionen, Arthrose, Osteoporose und auch Lungenleiden werden, dann ist das ein
fulminanter Beitrag für die Volksgesundheit. Weit über die Hälfte aller Todesfälle in
Deutschland, nämlich jährlich ca. 600.000 Tote gehen allein auf das Konto von Krebs
und Herzerkrankungen zurück. Wahrhaftige Bedrohungen eines jeden Menschen!

An die Adresse der Entscheider und Regierenden: Wenn es Ihnen tatsächlich um die
Gesundheit der Bevölkerung geht, wofür Sie u.a. den demokratischen Auftrag des
Volkssouveräns erhalten haben, sollte diese Schließungs-Maßnahme zurückgenommen
werden. Bitte berücksichtigen Sie nicht nur hypothetische Medizinstatistiken, die allein
auf mathematischen Modellrechnungen beruhen, sondern auch die langfristig
bekannten medizinischen Fakten und Folgen. Denn wenn die Kollateralschäden der

Maßnahmen, die hypothetisch angenommenen Covid-19-Schäden überwiegen, dann sind diese Maßnahmen nicht nur ein Fehler sondern müssen als Totalschaden bewertet werden, ganz im Sinne von „Operation gelungen – Patient tot!“

Das Virus wird nie verschwinden! Wir müssen damit leben und leben lernen. Ich denke die Zeit der seit Februar andauernden, teils bildgewaltig in Szene gesetzten Panikberichterstattung, mit den sich immer wieder überbietenden Erkrankungs- und Todesszenarien, die sich Gott sei Dank alle bisher nicht realisiert haben, sollte enden. Der „Kampf“ gegen das Virus ist nicht von der Gesellschaft, der Pharmabranche oder der Regierung zu führen und zu gewinnen sondern von jedem Einzelnen selbst.

Für diesen Kampf gibt es nur eine echte Waffe, nämlich das eigene Immunsystem. Aber Angst, Stress und Panik dämpfen die individuelle Immunpotenz, was gemäß aktueller Studienlage allgemein bekannt ist. So wäre eine neutralere Bewertung der Lage wünschenswert. Es gilt der Bevölkerung wieder mehr Mut und eigene Verantwortung zuzusprechen und zurückzugeben. Es sollte alles zur Information jedes Einzelnen getan werden. Wie jeder sein Immunsystem optimieren kann, welchen Einfluss körperliches Training, gesunde Ernährung, frische Luft, soziale Kontakte inkl. auch mal wieder Lachen etc. haben können. Und genau in diesem Zusammenhang stellt auch das Fitnessstudio einen wertvollen Pfeiler für körperliche Kompetenz und Wehrhaftigkeit dar.

Es sterben pro Jahr mehr Menschen an multiresistenten Krankenhauskeimen als an SARS-CoV-2. In den letzten Jahren starben jeweils mehr Menschen an Grippe als dieses Jahr an Corona. Allein im Haushalt auf Hausleitern sterben jährlich ungefähr so viele Menschen wie bisher an Corona. Lasst uns alle wieder gefasster auf die Situation reagieren. Das Virus gibt es, aber wir sind gut gewappnet. Jeder hat die Verantwortung und braucht aber auch die Möglichkeit für seine Gesundheit sorgen zu können. Die Regierung sollte hierfür die optimalen Möglichkeiten bereitstellen und hierzu gehört eben auch der uneingeschränkte Besuch eines Fitnessstudios. Deshalb der dringende Appell: Gebt den Menschen die Möglichkeit sich selbst zu schützen, lasst sie ihr Immunsystem optimieren und haltet die Studios geöffnet.

Für ein gutes, gesundes und selbstbestimmtes Leben
für uns alle

Ihr

Dr. Axel Gottlob

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

* King Juan Carlos University Spain, AWRC-Sheffield Hallam University England, EuropeActive Belgium