

## Hintergrund

### **Gut für den Einzelnen, für die Gesellschaft umso besser** Der gesundheitliche und volkswirtschaftliche Nutzen von Krafttraining

Die deutsche Gesellschaft wird immer älter. Mit dem steigenden Durchschnittsalter erhöht sich auch die durchschnittliche Anfälligkeit für Krankheiten. Gleichzeitig treten Zivilisationskrankheiten wie Adipositas, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Rückenschmerzen infolge eines kollektiven Mangels an körperlicher Betätigung<sup>1</sup> auf – auch bei immer mehr Menschen jungen und mittleren Alters. Das hat der „Gesundheitssurvey 2009“ des Robert Koch-Instituts ermittelt.

Einhergehend mit verbesserten Behandlungsmöglichkeiten infolge des medizinischen Fortschritts stellt diese Entwicklung das deutsche Gesundheitssystem vor ein massives Kostenproblem: 2008 stiegen die Gesamtkosten im Vergleich zum Vorjahr um drei Prozent auf 253 Milliarden Euro an<sup>2</sup> (Im gleichen Jahr betrug der gesamte Bundeshaushalt 283,2 Milliarden Euro.). Trotz eines rigiden Sparkurses fehlten den gesetzlichen Krankenkassen im Jahr 2010 rund 3,1 Milliarden Euro, wie der Schätzerkreis für die gesetzliche Krankenversicherung errechnete.<sup>3</sup> Die fehlende Summe müssen die Kassen aus Rücklagen oder über Zusatzbeiträge der Versicherten finanzieren.

#### **Mehr Eigenverantwortung für die Gesundheit**

Doch jeder Einzelne kann der kollektiven Kostenfalle entgegenwirken – indem er seine Gesundheit durch einen verantwortungsbewussten und aktiven Lebensstil nachhaltig stärkt. Vor diesem Hintergrund ist es nicht überraschend, dass der Anteil der deutschen Wohnbevölkerung, die aktiv Sport treibt, zwischen 2003 und 2009 von 60 auf 64 Prozent<sup>4</sup> gestiegen ist. Steigender Beliebtheit erfreut sich dabei das gerätegestützte Krafttraining. Früher als Bodybuilding verschrien und nur für eine Splittergruppe interessant, ist Krafttraining in seiner gesundheitsorientierten Variante längst zum Massenphänomen geworden. 2010 gab es in Deutschland mehr als sieben Millionen aktiv Fitnesstreibende – Tendenz steigend.<sup>5</sup>

Damit ist die Fitnessbranche eines der größten Kostendämpfungsprogramme, die es jemals im deutschen Gesundheitswesen gegeben hat. Denn jeder, der regelmäßig trainiert, senkt seine Anfälligkeit für zahlreiche Erkrankungen – und langfristig die Kosten im Gesundheitssystem. In der Summe entlasten die sieben Millionen Fitnessbegeisterten die Budgets der Krankenkassen in Milliardenhöhe.

## Hintergrund

### Volkswirtschaftliches Einsparpotential Krafttraining

Die gesundheitsfördernden Effekte des gerätegestützten Krafttrainings sind in zahlreichen Studien<sup>6</sup> belegt worden:

- Krafttraining kann dem physiologischen Verlust der Skelettmuskelmasse des nicht trainierenden Menschen, der zwischen dem 30. und 70. Lebensjahr 40 Prozent beträgt, effektiv entgegenwirken und die Selbstständigkeit älterer Menschen erhalten, indem es die Beeinträchtigung des aktiven Halte- und Bewegungsapparates, also der Muskulatur, im Alter reduziert.
- Krafttraining führt zudem zur Stärkung der Strukturen des passiven Bewegungsapparates (Bänder, Sehnen, Knochen) und stellt somit auch eine Schutzfunktion für die Gelenke, insbesondere vor Arthrose, dar.
- Krafttraining ist ein effektives Mittel zur Therapie von Rückenschmerzen.
- Krafttraining ist, besonders in seiner intensiveren, muskelaufbauenden Variante, ein effektives Mittel zur Osteoporose-Prophylaxe und -Therapie.
- Krafttraining stärkt aus internistisch-physiologischer Sicht die Skelettmuskelzellen, die neben der Leber das wichtigste Stoffwechselorgan des Organismus sind.
- Krafttraining unterstützt die Regulation des Körpergewichts.
- Krafttraining leistet einen effizienten Beitrag zur Prävention und Therapie des metabolischen Syndroms (Adipositas, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck).
- Krafttraining kann auch die Funktionen des Gehirns und das psychische Befinden positiv beeinflussen.

Was für den Einzelnen gut ist, ist für die Gesellschaft umso besser – oder mit anderen Worten: Krafttraining hat enorme volkswirtschaftliche Einsparpotentiale. Das Robert Koch-Institut stellte 2005 fest: „Bei der gesundheitsökonomischen Analyse und Bewertung von körperlicher Aktivität ist trotz aller methodischen Schwierigkeiten unstrittig, dass ein Mehr an körperlicher Aktivität ein Weniger an Gesundheitsausgaben bewirkt.“<sup>7</sup>

Eine Bezifferung fällt gleichwohl schwer, bisher lassen sich nur Modellrechnungen aus anderen Ländern auf Deutschland übertragen. Ein Beispiel: Kanadische Wissenschaftler schätzen, dass bereits eine zehnpromtente Reduktion der körperlichen Inaktivität der Be-

## Hintergrund

völkerung die Krankheitskosten um 100 Millionen Euro jährlich verringern würde<sup>8</sup>. Übertragen auf die Bevölkerungszahl Deutschlands entspräche das einem Einsparpotential von über 240 Millionen Euro jährlich. Eine Schweizer Studie hat errechnet: Wenn alle körperlich Inaktiven sich an fünf Tagen in der Woche für jeweils mindestens 30 Minuten körperlich betätigen würden, ließen sich gesamtgesellschaftlich pro Person 280 Euro im Jahr einsparen.<sup>9</sup> Hochgerechnet auf Deutschland belief sich die volkswirtschaftliche Summe auf ca. 21 Milliarden Euro jährlich.

### **Ein starker Rücken verursacht keine Kosten**

Besonders deutlich werden die volkswirtschaftlichen Potentiale des gerätegestützten Krafttrainings am Beispiel Rückenschmerzen: Rund 70 Prozent der Deutschen leiden binnen eines Jahres mindestens einmal unter Rückenschmerzen. Den daraus resultierenden volkswirtschaftlichen Gesamtschaden schätzt eine Studie der Helmholtz-Gesellschaft und der Universitäten München und Greifswald<sup>10</sup> auf 48,96 Milliarden Euro. 46 Prozent entfallen in dieser Rechnung auf die direkten Behandlungskosten, 54 Prozent auf indirekte Kosten wie Arbeits- und Produktivitätsausfälle.

Von Medikamenten über Massagen bis hin zu Operationen – die Behandlungsmethoden sind vielfältig und haben doch eines gemein: Die Schmerzen kehren bei den meisten Betroffenen nach kurzer Zeit zurück. In einer Studie des BKK-Bundesverbands aus dem Jahr 2008 war dies bei 81 Prozent der Probanden der Fall. Wie es anders geht, hat der Würzburger Orthopäde Dr. med. Florian Maria Alfen in einer Untersuchung mit 388 Rückenschmerzpatienten gezeigt, die bereits eine eindeutige Indikation für eine Bandscheiben-Operation hatten. Alfen ließ die Betroffenen eine Medizinische Kräftigungstherapie bei Kieser Training absolvieren. Das Ergebnis: 89 Prozent der Probanden mussten nicht operiert werden.<sup>11</sup>

### **Prävention durch gesundheitsorientiertes Krafttraining**

Doch gezielte Kräftigung hilft nicht nur bei Rückenschmerzen. Eine Studie der unternehmenseigenen Forschungsabteilung von Kieser Training, dem Marktführer für gesundheitsorientiertes Krafttraining, untermauert das: 91 Prozent der 531 Probanden erreichten ihr persönliches Trainingsziel binnen sechs Monaten.<sup>12</sup> Die Studienteilnehmer trainierten ein halbes Jahr lang unter den gleichen Bedingungen wie jeder andere Kunde auch. Aber unter wissenschaftlicher Beobachtung. Es zeigte sich, dass die Probanden ihre Kraft im Schnitt um fast 25 Prozent steigern konnten. Dreiviertel der Teilnehmer fühlten sich nach sechs Monaten Training außerdem sportlich deutlich leistungsfähiger und jeder zweite kam mit Stress besser zurecht.

## Hintergrund

Damit das gerätegestützte Krafttraining seine positiven gesundheitlichen Effekte voll entfalten kann, sind gewisse Voraussetzungen zu erfüllen: „Unsere Trainingsmaschinen wurden auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt, unsere Instrukoren und Therapeuten erhalten eine fundierte Aus- und Weiterbildung, in jedem unserer 119 Trainingsbetriebe in Deutschland bekommt der Kunde eine Ärztliche Trainingsberatung“, sagt Roland Rother, Geschäftsführer der Kieser Training GmbH Deutschland. „Darüber hinaus erhält der Kunde in der Einführungsphase eine Rückenanalyse und eine Kraftmessung, deren Ergebnisse als Basis für das individuelle Training dienen.“

Das Unternehmen schreibt Gesundheit seit seiner Gründung 1967 groß – und hat für 2011 selbstbewusst eine eigene Gesundheitsreform ausgerufen. Rother stellt klar: „Natürlich ist die Kieser Training-Gesundheitsreform 2011 in erster Linie eine ironische Werbeidee, hat aber einen ernsten Hintergrund: Je mehr Menschen ihre Gesundheit mit Krafttraining stärken und somit zahlreichen Krankheiten vorbeugen, desto eher lässt sich das Gesundheitssystem retten.“

---

Kieser Training ist mit 119 Betrieben und 240.240 Kunden in Deutschland Marktführer für gesundheitsorientiertes Krafttraining. Alle deutschen Betriebe sind mit dem TÜV-Siegel „Krafttraining geeignet. Rückentraining geeignet. Gesundheitsorientiert.“ zertifiziert.

---

### **Sie haben Fragen? Dann wenden Sie sich gerne an:**

Ulrike Pauloweit  
PR-Managerin  
Kieser Training  
Schanzenstr. 39/D15  
51063 Köln  
Telefon (0221) 206 51-223  
ulrike.pauloweit@kieser-training.com

---

<sup>1</sup> Nur 20 Prozent der Frauen und 23,3 Prozent der Männer in Deutschland erreichen mit dem Niveau ihrer körperlichen Aktivität die Empfehlungen des us-amerikanischen Centers of Disease Control and Prevention (CDC), wo nach sich Erwachsene mindestens an fünf Tagen pro Woche jeweils für mindestens 30 Minuten körperlich betätigen sollten (Quelle: Robert Koch Institut: Gesundheit in Deutschland aktuell 2009).

<sup>2</sup> <http://www.medizin-netz.de/service/kosten-im-gesundheitswesen/>

---

<sup>3</sup> <http://www.spiegel.de/wirtschaft/soziales/0,1518,691874,00.html>

<sup>4</sup> Robert Koch Institut: Gesundheit in Deutschland aktuell 2009.

<sup>5</sup> Deutscher Industrieverband für Fitness und Gesundheit e.V.: Expertise 2010. Der gesundheitliche und ökonomische Nutzen des Krafttrainings im Fitness-Studio.

<sup>6</sup> Stemper: Effekte des gerätegestützten Fitnessstrainings. 1994; Stemper und Karsch: Gesundheitliche Effekte und volkswirtschaftliche Vorteile des gerätegestützten Krafttrainings. 2007; Zimmermann: Gesundheitsorientiertes Muskelkrafttraining. 2000; Lauerbach: Medical Strenghtening Therapy. In: European Spine Journal. Volume 16. Number 11. November 2007.

<sup>7</sup> Robert Koch-Institut in Zusammenarbeit mit dem Statistischen Bundesamt: Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Heft 26: Körperliche Aktivität. 2005.

<sup>8</sup> Katzmarzyk, Gledhill und Sheppard: The economic burden of physical inactivity in Canada. 2000.

<sup>9</sup> Martin et al: Economic benefits of the health-enhancing effects of physical activity. 2001.

<sup>10</sup> Christina Wenig, Carsten Schmidt, Thomas Kohlmann, Bernd Schweikert: The costs of back pain in Germany, European Journal of Pain 2008.

<sup>11</sup> Lauerbach: Medical Strenghtening Therapy. In: European Spine Journal. Volume 16. Number 11. November 2007.

<sup>12</sup> <http://www.kieser-training.de/de/studienergebnisse/>