

# Primärprävention

## Das Fitnessstudio als Anlaufstelle

Vorbeugen ist besser als heilen – dieses Motto ist heute aktueller denn je. Dem Fitnessstudio kommt bei der Primärprävention – und hier sogar bei der Raucherentwöhnung – eine tragende Rolle zu. Wie diese aussehen kann, erläutert unser Autor Jost Sagasser anhand des fiktiven Charakters Manuel Kreutzer, der seine Gesundheit durch regelmäßige Fitnessstudiobesuche verbessern möchte.



**M**anuel Kreutzer\* möchte auf Anraten seines Hausarztes gesundheitsbewusster leben. Beim letzten Check-up zeigte sich, dass er in puncto Gesundheit Luft nach oben hat. Er raucht zu viel und bewegt sich zu wenig. Hinzu kommt ein erhebliches Schlafdefizit. Der Hausarzt führt dieses auf eine dauerhaft konstante Stressüberbelastung des 33-jährigen Webdesigners zurück. Der Besuch eines Fitnessstudios wäre im Fall von Manuel Kreutzer eine geeignete Maßnahme der Primärprävention. Dazu eignen sich die Anwendungen in einer Körperwerkstatt

gerade in der kalten Jahreszeit hervorragend, wenn die Joggingrunde im Wald einfach zu ungemütlich wird.

### Das Fitnessstudio ist zur Vorbeugung gut geeignet

Die Deutsche Gesellschaft für Nährstoffmedizin und Prävention (DGNP) e. V. definiert diese Form der Prävention wie folgt: „Bei der Primärprävention geht es um den Erhalt der Gesundheit bzw. Vorbeugung von Krankheiten. Sie setzt ein, bevor eine Schädigung, Krankheit oder regelwidriges Verhalten eintritt und sucht nach den Ursachen und Risikofak-

toren, die dazu führen könnten. Sie richtet sich an jeden gesunden Menschen.“

Manuel Kreutzers Gesundheitsverhalten könnte in naher Zukunft in eine Erkrankung münden. Die Anwendungen und Bewegungsmöglichkeiten eines Fitnessstudios steuern hier wirkungsvoll dagegen. Sie sind deshalb gut geeignet für die Vorbeugung ernsthafter Krankheiten. Seit dem Inkrafttreten des Präventionsgesetzes 2015 geht die sportliche Empfehlung durch den Hausarzt in eine neue Runde. Es handelt sich dabei um ein freiwilliges Angebot, das der Patient annehmen kann, aber nicht muss.

Foto: Nopphon – stockadobe.com

## Was können Fitnessstudios bieten?

Wie können Studiobetreiber Manuel Kreuzer dort abholen, wo er steht, damit er Mitglied in einem Studio wird? Über entsprechende Social-Media-Kanäle kann z. B. die zielgerichtete Werbung ein Weg sein, um auf das eigene Studio aufmerksam zu machen.

Ist der Bewegungswillige dann erst einmal im Studio, gilt es, ihn dort auch zu halten. Das kann über Belohnungsanreize geschehen – wenn Manuel Kreuzer z. B. eine Einheit auf dem Cardiotrainer plus Muskelaufbauprogramm absolviert hat, dann hat er bereits etwas für sein Bewegungsdefizit getan. Nun ist Regeneration eine willkommene Belohnung, denn sie trägt durch Entspannung zu einem nachhaltigen Muskelaufbau bei und fördert den Schlaf. Körperwerkstätten können ihren Mitgliedern über die Implementierung eines audio-visuellen Entspannungssystems nachhaltige Regeneration anbieten. Die entsprechenden Systeme entspannen auf Knopfdruck via Visualisierungsbrille und Kopfhörer über Licht- und Tonstimuli. Das Gehirn entspannt daraufhin tief und nachhaltig und mit ihm der gesamte Körper. Es handelt sich dabei um ein willkommenes „Wellnesschmankerl“.

## Suchtmittelentwöhnung gezielt fördern

Studiobetreiber können nach der Implementierung der audiovisuellen Entspannungssysteme noch einen Schritt weiter gehen, wenn sie Manuel Kreuzer das Fitnessstudio schmackhaft machen wollen. Viele Menschen wollen, wie Manuel Kreuzer auch, mit dem Rauchen aufhören. Somit ist es für Fitnessstudios ein geldwerter Vorteil, wenn sie eine Raucherentwöhnung in ihr Studiokonzept integrieren. Hier bieten entsprechende audio-visuelle Programme, die zum Beispiel in zwei Abschnitte gegliedert sind, ab sofort die Möglichkeit, den Vorsatz, rauchfrei zu werden, umzusetzen und die neu gewonnene Freiheit zu genießen. Zunächst wird der Entschluss zum Rauchstopp unterstützt und anschließend das rauchfreie Leben begleitet. Die dabei jeweils eingeleitete Entspannung unterstützt das Gehirn in seiner Aufnahmefähigkeit und trägt so zum Erfolg des Rauchfrei-Vorhabens bei. Über das Erkennen der Ausgangssituation, das Fin-



Seit 2015 gilt das Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention. Ärzte haben die Möglichkeit erhalten, Präventionsempfehlungen auszustellen, bspw. für Sportkurse

den der Ruhe in sich selbst und das Hinterfragen der Sucht legen die Programme den Grundstein in Richtung Selbstbestimmtheit.

## Schnittstelle zwischen Mensch und Krankenkasse

Das Fitnessstudio kann durch die Aufnahme einer Hilfestellung für Raucherentwöhnung bei entsprechender Kommunikation gegebenenfalls zusätzliche neue Mitglieder gewinnen. Hier werden Menschen angesprochen, deren Ziel es ist, ihre Suchtmittelkompetenz zu stärken. Die Stärkung der Suchtmittelkompetenz unter den Mitgliedern ist seit Einführung des Präventionsgesetzes auch Ziel der Krankenkassen.

Darüber hinaus stellt sich für Clubinhaber die Frage, wie sie dieses vier Jahre alte Gesetz noch als Steilvorlage nutzen können. Hier buhlt das Fitnessstudio z. B. neben dem Yogastudio um Mitglieder bzw. Kursteilnehmer. Gesundheitskurse für Sport und Methoden zur Stressbewältigung oder für die Bekämpfung von Suchtproblemen sind für die Krankenkassen ein wichtiges Mittel, um ihre Versicherten an einen gesunden Lebensstil heranzuführen. Für die Krankenkassen macht das auch wirtschaftlich Sinn: Wenn sie ihre Versicherten heute von einem gesunden Lebensstil überzeugen, bleiben ihnen morgen die Kosten für teure Behandlungen erspart.

## Vom Gesundheitscredo der Krankenkassen profitieren

Für einige der oben genannten Kurse können gesetzlich Versicherte finanziell

unterstützt werden, wenn qualifizierte Fachkräfte wie Sportlehrer oder lizenzierte Übungsleiter solche Kurse begleiten. Eine Erstattung der Mitgliedsgebühren des Fitnessstudios ist im Regelfall nicht möglich. Der entsprechende Claim muss als Zugpferd für anzuwerbende Mitglieder leider außen vor bleiben. Dennoch haben einige Krankenkassen Kooperationsverträge mit Fitnessstudios abgeschlossen. Versicherte erhalten dann Rabatte auf die monatlichen Mitgliedsgebühren. Unter [www.krankenkassen.de](http://www.krankenkassen.de) kann man herausfinden, ob die eigene gesetzliche Krankenkasse den Gang in die Körperwerkstatt unterstützt. Indirekt wird die Mitgliedschaft im Fitnessclub bei entsprechender Bestätigung durch das Studio mit Bonusleistungen durch die Krankenkasse bezuschusst.

Sport schützt vor gefürchteten Krankheiten wie chronischen Rückenleiden, Schlaganfall und sogar Krebs. Wenn Studiobetreiber in der Lage sind, Manuel Kreuzer dies zu vermitteln, egal mit wessen Unterstützung, dann haben sie auf jeden Fall schon die halbe Miete.

Jost Sagasser

\*Manuel Kreuzer ist ein fiktiver Charakter



Jost Sagasser ist Leiter der Unternehmenskommunikation bei der brainLight GmbH.  
[www.brainLight.de](http://www.brainLight.de)