

Medienmitteilung

Bern, 20. September 2021

Auswertung der repräsentativen Kundenumfrage bzgl. Gesundheit und der Zwangsschliessung der Fitnesscenter

Von: André Tummer

Die Zwangsschliessung der Fitnesscenter hat die Unternehmen und die Kundschaft betroffen. Schnell entstand die Hypothese, dass der mit dem Lock Down verbundene Trainingsstopp die Gesundheit der Kundinnen und Kunden verschlechtern würde. Der SFGV hat deshalb eine repräsentative Umfrage lanciert, um diese Aussage zu prüfen.

Damit eine Umfrage repräsentativ ist, muss sie gemäß den gängigen Bedingungen der Marktforschung die Größe der zu untersuchenden Population und eine definierte Fehlerquote berücksichtigen. Je geringer die Fehlerquote angesetzt wird, desto grösser muss die Stichprobe sein. Bei der Population handelt es sich um alle in Fitnesscentern trainierenden Personen in der Schweiz, was gemäß dem aktuellen Branchenreport 1,2 Mio. Menschen entspricht. Bei einer Fehlerquote von +/- 3% muss die Größe der Stichprobe 1100 Teilnehmer enthalten. An der Umfrage haben sich 1151 Menschen beteiligt, weshalb wir also von einer repräsentativen Umfrage sprechen können.

Die Fragen wurden über die üblichen Online Kanäle (Homepage, Facebook, Instagram, Newsletter) verteilt und waren somit der Kundschaft von SFGV Mitgliedern und auch SFGV Nichtmitgliedern zugänglich.

1120 Personen gaben an in einem KMU zu trainieren, 31 sind Mitglied in einem Kettenbetrieb. 57% der Befragten sind weiblich, 43% männlich. Die 50 – 60-jährigen waren in der Umfrage am stärksten vertreten (271), gefolgt von der Gruppe der 40 – 50-jährigen (228).

Von den 1151 Befragten gaben 10 Personen an, dass sie keine Verschlechterung erfahren haben, weil sie sich durch anderes Training «fit» gehalten haben. 3 dieser 10 Personen haben die Lock Down Maßnahmen für berechtigt gehalten und sehen das Training in Fitnesscenter als zu risikoreich an. Alle anderen (1141) berichten von deutlichen Verschlechterungen ihrer gesundheitlichen Verfassung.

Ebenfalls schilderte die Mehrheit der Teilnehmer, das mögliche Alternativen zum Fitnesscenter nicht ausreichen würden. Die fehlende Motivation alleine zu Hause zu trainieren und die fehlende Infrastruktur standen dabei an erster Stelle. Nicht zu vernachlässigen seien auch die fehlenden sozialen Kontakte und das fehlende Coaching durch das Fachpersonal.

Auf die Frage, ob wieder ein Arzt/Therapeut aufgesucht werden musste, wegen Beschwerden, die eigentlich durch das Training nicht mehr vorhanden waren antworteten 45% mit «ja». 31% gaben an, dass sie aufgrund der zurückgekommenen Beschwerden wieder Medikamente nehmen mussten.

Bei der genaueren Beschreibung der Beschwerden waren Mehrfachnennungen möglich. Wiederkehrende Rückenschmerzen (342) und Gewichtszunahme (187) waren die häufigsten genannten Verschlechterungen. In der Auswertung wurden nur die Beschreibungen erfasst, die ein konkretes Beschwerdebild schilderten. Aussagen wie «allgemein schwach» oder «weniger fit» o.ä. wurden nicht berücksichtigt. Bei den Herzkreislaufbeschwerden wurde der wieder erhöhte Blutdruck am häufigsten genannt. Unter den Grunderkrankungen sind vor allen Dingen Multiple-Sklerose und Diabetes zu nennen. Die Personen gaben

an, dringend auf das Training angewiesen zu sein, damit sich ihre Erkrankung nicht weiter verschlechtert.

Neben den physischen Beschwerden gaben nahezu alle Befragten an, dass ihre mentale Verfassung durch den Trainingsstopp stark gelitten hat. Die Beschreibungen gehen von allg. Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Motivationsverlust, über gestiegene Aggressivität, bis hin zu rezidiver depressiver Störung.

Diese Umfrage bestätigt demnach, dass die Schließungen nicht nur unverhältnismäßig waren, weil sie aufgrund von Vermutungen anstatt von Messungen verordnet wurde. Nach wie vor gibt es keinerlei Belege dafür, dass Fitnesscenter ein hohes Ansteckungsrisiko bergen.

Die Schließungen haben darüber hinaus die gesundheitliche Verfassung der Kundschaft physisch und psychisch geschadet. Die Umfrage legt offen, dass die Befragten ihr Training nicht als Freizeitbeschäftigung sehen, sondern als aktive Maßnahme ihre gesundheitlichen Beschwerden in den Griff zu bekommen bzw. präventiv ihre Gesundheit zu erhalten.

Quellen und Befragungsnachweis: a.tummer@sfgv.ch

Publikation: Bewegungsmedizin 10/21

Unser Verband vertritt die Fitness- und Gesundheitscenter Branche. Zusammen stellen unsere 400 Mitglieder 10 000 Arbeitsplätze und 200 Ausbildungsplätze. Die gesamte Fitness und Gesundheitscenter Branche weist 1 300 Standorte mit 31 000 Arbeitsplätzen und 450 Ausbildungsplätzen aus. Unsere Branche erarbeitet gemäss Branchenreport 2020 des SFGV einen Umsatz pro Jahr von 1,3 Milliarden Franken. 19 % der Bevölkerung trainieren in einem Fitness- und Gesundheitscenter. Wir sorgen für eine gute gesundheitliche Versorgung der schweizerischen Wirtschaft und Bevölkerung, auch in Randregionen. Damit leisten wir einen wesentlichen Beitrag an die gesamtschweizerische Wertschöpfung..