

15. Januar 2009

Nachgewiesen: Training tut Ihrer Gesundheit und Ihrer Brieftasche gut

Familien, die auf den Cent achten müssen, sind natürlich bestrebt, luxuriöse und unnötig erscheinende Ausgaben (wie Fitnessclub-Mitgliedschaften) vom Plan zu streichen. Allerdings gibt es immer mehr Hinweise darauf, dass die Beschneidung von Ausgaben für sportliche Betätigung auch bei finanziell stark belasteten Familien ein Schritt in die exakt falsche Richtung sein kann.

In einem kürzlich veröffentlichten Bericht zu jährlichen Gesundheitsvorsorgeausgaben des Journals „Health Affairs“ bestätigen Regierungsstellen, dass 75 % sämtlicher gesundheitlicher Ausgaben für chronische Erkrankungen aufgewendet werden. Regelmäßiges Training und die Beibehaltung eines gesunden Gewichtes können das Risiko chronischer Erkrankungen – und damit auch Ihre Arztrechnungen – drastisch senken.

„Finanziell ausgedrückt, sparen Sie bei jedem Euro, den Sie für Fitness ausgeben, bis zu fünf Euro oder mehr bei Erkrankungen“, kommentiert Dr. Richard Kreider, Direktor des Exercise and Sport Nutrition Laboratory der Texas A & M-Universität. Dr. Kreider studierte die Wirksamkeit des Curves-Frauenfitnessprogramms in den vergangenen fünf Jahren gründlich.

„Die Teilnehmerinnen unserer Studien konnten Gewicht verlieren, Muskeln aufbauen, den Stoffwechsel ankurbeln und deutliche medizinische Verbesserungen erzielen, beispielsweise bei Blutdruck, Ruhepuls und aerober Fitness“, verrät Kreider. „Viele Teilnehmerinnen leiden mittlerweile nicht mehr an chronischen Erkrankungen, die ihre medizinischen Aufwendungen zuvor deutlich in die Höhe trieben.“

Daraus kann sich eine ganze Reihe von Einsparungen ergeben. Der „Health Affairs“-Bericht zeigt, dass die durchschnittlichen jährlichen Pro-Kopf-Ausgaben bei Krebspatienten 8411 \$ betragen. Die gute Nachricht: Regelmäßiges Training kann zur Vermeidung solcher Erkrankungen – und den damit verbundenen Kosten – beitragen. Ein groß angelegter Bericht des „American Institute for Cancer Research“, der 2007 veröffentlicht wurde, belegt, dass Übergewicht das Risiko, an unterschiedlichen Krebsarten (einschließlich Brustkrebs) zu erkranken, um bis zu 60 % in die Höhe treibt. Zusätzlich belegt eine weitere, kürzlich veröffentlichte Studie des „Cancer“-Journals, dass Übergewicht bei Frauen das Risiko, an Eierstockkrebs zu erkranken, um erschreckende 80 % steigert.

Die Vorteile gehen jedoch über die Verminderung des Krebsrisikos hinaus. Eine aktuelle Grundsatzstudie des „Blue Cross Blue Shield of Minnesota“ fand heraus, dass Menschen, die mindestens achtmal pro Monat ein Fitnessstudio besuchen, deutlich geringere Gesundheitskosten als andere Menschen zu erwarten haben. Bei regelmäßigen Besuchern von Fitnessstudios ergab sich Folgendes:

- * 39 % weniger medizinische Notfälle
- * 41 % weniger Krankenhausaufenthalte
- * Um 18 % geringere Gesamtkosten

Die Erkenntnisse sprechen für sich. „Regelmäßiges Training und Beibehaltung eines gesunden Gewichtes kann nicht nur Ihr Leben, sondern auch Ihr Geld retten“, kommentiert Kreider. „Ihre Gesundheit ist Ihr wertvollstes Gut – auf lange Sicht zahlen Sie einen hohen Preis, wenn Sie sich nicht vernünftig darum kümmern.“

Wie können Sie nun in einem vernünftigen Fitnessstudio trainieren, ohne das Sparschwein schlachten zu müssen?

Viele Clubs werben aufgrund der aktuellen Wirtschaftslage mit deutlich reduzierten Gebühren. Fragen Sie auch bei Ihrer Krankenversicherung nach Gesundheitsprogramme, bei denen ein Nachlass auf Beiträge und Mitgliedschaftsgebühren gewährt wird. Bei manchen Fitnesscentern, wie Curves, gibt es Partnerschaften mit führenden Krankenversicherungen und anderen Anbietern – wie Healthways SilverSneakers, AARP und Blue Cross Blue Shield, die Mitgliedschaften deutlich erschwinglicher machen.