

Aktuelle Netzwerkinfos

++ Medical Active Telegramm ++ Medical Active Telegramm ++ Medical Active Telegramm ++

#SOLIDARITÄT in #CORONA Zeiten

*Stay Strong 
Stay Together!*

Liebe Medical Active Partner,

KRISE & ZUSAMMENHALT

Die Krise ist vor einigen Tagen bei uns allen angekommen. Am gestrigen Sonntag, den 22.03.2020 wurden von der Bundesregierung deutschlandweit noch nie dagewesene Maßnahmen und Einschnitte in unsere Grundrechte verabschiedet.

JETZT ERST RECHT!!!

Derzeit gehen WIR ALLE davon aus, dass die Maßnahmen zur Eindämmung und baldigen Beendigung der Corona Krise die richtigen und die ersten erleichternden Ergebnisse zeitnah erkennbar sind.

Das MÜSSEN wir alle unterstützen.

Ziel und Hoffnung sind also, dass wir spätestens bis nach Ostern Zeichen der Entspannung und der Perspektive erhalten.

Mein persönlicher Tipp: Wir stehen für Fitness und Gesundheit. Wir stehen für ein positives und gesundes Lebensgefühl. Lassen Sie uns versuchen, so zuversichtlich und konstruktiv wie möglich nach vorne zu schauen. Lassen Sie aufwühlende, zum Teil erfundene und übertriebene Negativ-Schlagzeilen nicht zu nah an sich heran. **Wir widmen diese News daher dem starken, immer deutlicher spürbaren Zusammenhalt unserer Branche.**




Markus Rauluk
Geschäftsführer

Aktuelle Netzwerkinfos

++ Medical Active Telegramm ++ Medical Active Telegramm ++ Medical Active Telegramm ++

DIE CHANCE

Schon vor der Krise zeichnete sich ab: Fitness ist viel, viel mehr als „NUR“ ein positives, aktives, gesundes Lebensgefühl.

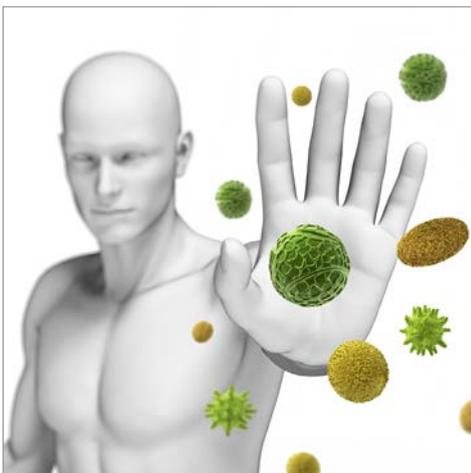
Spätestens zur Mitte des letzten Jahres wurden im Rahmen des Münchener EGYM Kongresses präzise Ergebnisse kommuniziert, die eine Chance für alle Unternehmer darstellen, die qualifiziert, kompetent und serviceorientiert arbeiten und entsprechend ausgestattet sind. Ein besonders hoher Nutzen natürlich auch für alle, die im lokalen Kompetenzdialog mit Ärzten- und Gesundheitspartnern stehen, um Zielgruppen besser zu erreichen - also auf jeden Fall insbesondere auch für alle Studios und Gesundheitsunternehmen im Medical Active Netzwerk. Nutzen Sie in Zukunft stärker denn je unsere Marke bzw. unser LOGO mit dem Zusatz „zertifiziert“ oder „empfohlen von“ um die Wahrnehmung Ihrer Kompetenz gegenüber Ihrer Zielgruppe zu verstärken. Ein aktueller Feedback-Call mit einer Vielzahl von Ärzten und Professoren in unserem Netzwerk bestätigt, was EGYM auch im Rahmen seines letzten Kongresses vor zwei Wochen in Berlin erneut kommuniziert hat:

Der prozentuelle Anteil unserer Zielgruppen in der Bevölkerung liegt in der Zukunft bei nahezu:

100%

Warum? Weil wir Lösungen für genau diese Zukunftsthemen haben:

- + IMMUNSYSTEM STÄRKEN**
- + SARKOPENIE* ENTGEGENWIRKEN**
- + MYOKINE AKTIVIEREN**
- + BEWEGLICHKEIT OPTMIEREN**



Obige Themen gehen alle Menschen etwas an. Einige Schlagworte waren zwar „irgendwie“ bekannt, viele wurden aber unter der Rubrik „schon mal gehört“ bisher nicht ernsthaft als Chance gesehen. Die Themen wurden nun zusammenhängend sehr klar und präzise aufgearbeitet und stehen allen Unternehmern der Fitness- und Gesundheitsbranche zur Verfügung. Insbesondere die Themen Immunsystem stärken und Sarkopenie* entgegenwirken werden auch aus unserer Sicht die Zukunft dominieren. Aus diesem Grund arbeiten auch wir gerade mit Hochdruck daran, unsere Unterlagen, Merkblätter für Ärzte etc. mit obigen Themen einfach verständlich zu ergänzen, um Ihnen den Dialog innerhalb Ihres lokalen Ärzte- und Gesundheitspartnernetzwerkes zu vereinfachen. (**altersbedingter Abbau der Muskulatur*)

Aktuelle Netzwerkinfos

++ Medical Active Telegramm ++ Medical Active Telegramm ++ Medical Active Telegramm ++

MASSNAHMEN MIT POSITIVEM FEEDBACK

Wichtigste und wirkungsvollste Sofortmaßnahmen:

Schulterschluss mit Mitgliedern

Fast alle Studios, die bereits Kontakt zu Ihren Mitgliedern aufgenommen haben, sind von den positiven Feedbacks überwältigt. Eine Situation wie diese gab es noch nie. Die Mitglieder wissen: Die Ursache der Krise liegt nicht bei den Studios, die vorübergehend schließen mussten. Ein offener, ehrlicher Appell an die Mitglieder, was die Gefährdung der wirtschaftlichen Situation für die Zukunft und der sozialen Verantwortung gegenüber den Mitarbeitern angeht verhindert laut Feedbacks fast aller Studiobetreiber, dass die Studios von Kündigungswellen überrollt werden oder Rückbuchungswellen zu befürchten haben (wobei Kündigungen rein rechtlich auch gar nicht möglich wären). Die Mut-machende Aufklärung der Mitglieder wurde auch von der BILD Zeitung in Kooperation mit dem DSSV und der Fitnessmanagement unterstützt und von Medical Active und weiteren Unternehmen über diverser Kommunikationskanäle wie Facebook etc. gepusht.

„Eine Vielzahl positiver Feedbacks finden Sie auf Facebook, im Informationsnetzwerk für Clubbetreiber sowie auf weiteren Kanälen der sozialen Netzwerke. Einen besonderen Dank gilt an dieser Stelle Alexander Dillmann und Nico Scheller für ihre hilfreichen Initiativen.“

Schulterschluss mit Kooperationspartner und Dienstleistern

Die meisten Dienstleister arbeiten derzeit gerade hart, um Sie jetzt und nach der Krise so gut wie möglich beim Durchstarten zu unterstützen.

Wir bei Medical Active sind rund um die Uhr erreichbar, kümmern uns um die Weitergabe von hilfreichen Medien- und Erfahrungsimpulsen, führen Zoom-Calls durch, um Sie mit aktuellen Infos und Erfahrungen zu versorgen oder bereiten Unterlagen und Schulungstermine für die Zeit nach Corona vor.

Wir wissen sehr zu schätzen, dass sich der Schulterschluss zwischen unseren Kooperationspartner-Studios und deren Mitgliedern auch auf unsere Partnerschaft überträgt. Über dieses Feedback freuen wir uns sehr.

Krasse Einschränkungen treffen uns alle. Da, wo der eine oder andere Kooperationspartner einen besonders existentiellen Engpass persönlich an uns herangetragen hat, z.B. bei einem jungen Personal-Training orientierten Studio (niedrige Rücklagen und keinerlei Möglichkeiten, von monatlichen Beitragsabbuchungen) sind auch wir mit Ruhezeiten so weit entgegengekommen, wie es nur ging.



Aktuelle Netzwerkinfos

++ Medical Active Telegramm ++ Medical Active Telegramm ++ Medical Active Telegramm ++ Medical

INDUSTRIE - SOFORTMASSNAHMEN UND HILFE

Jetzt erst recht!

Aktuell arbeiten viele starke Unternehmen der Branche mit Hochdruck daran, allen Studios unterstützende Maßnahmen, Infos und Lösungen zur Verfügung zu stellen, die dabei helfen, dass wir alle hoffentlich bald gestärkt aus der Krise heraustreten.

Beispiele:



ACISO und viele andere branchenbekannte Anbieter unterstützen die Studios mit digitalen Programmen und Beratungsleistungen für das vorübergehende Training der Mitglieder zu Hause.

<https://www.aciso.com>



EGYM stellt neueste wissenschaftliche Erkenntnisse leicht verständlich zur Verfügung, organisiert rechtlichen Support und will vor allem erreichen, dass der Branche klar wird, dass Themen wie Muskeltraining, Myokine, Sarkopenie, etc. in Verbindung mit der Stärkung des Immunsystems aus der Corona Zeit nicht mehr wegzudenken sein werden. <https://egym.com>



Der **DIFG** (Deutscher Industrieverband für Fitness- und Gesundheit) denkt laut darüber nach, wie und ob Fitness- und Gesundheitsstudios nach Corona mit Ihren qualifizierten Mitarbeitern und Analysetools, die durch die Corona Krise stark belasteten Ärzte, Senioren und Rehasentren unterstützt werden können. <http://www.difg-verband.de>



Der **DSSV** liefert tagesaktuell vielfältige Infos zu den unterschiedlichsten Fragen seiner Mitglieder, hat z.B. den Support der Studios für die Weiterbezahlung der Mitgliedbeiträge mit der BILD-Zeitung initiiert.

<https://www.dssv.de>



Die **RA Kanzlei Dr. Geisler, Dr. Franke** arbeitet im Turbo-tempo an der Aufarbeitung sämtlicher rechtsrelevanter Fragen zur Krise und ergänzt diese fast täglich.

<https://www.rae-geisler-franke.de>

Viele weitere Industriepartner, wie **IFAA, Fitness Management, IST** oder Firmen, mit denen Sie selbst schon länger im Dialog stehen, bieten Sonderleistungen, insbesondere für die digitale Unterstützung (z.B. Online-Kurse für Mitglieder) an. Eine weitere Partnerliste mit Top Leistungen, hat auch die **BODYMEDIA** zusammengestellt. All das finden Sie schnell durch selbständige Internetrecherche mit den entsprechenden Stichworten.

Aktuelle Netzwerkinfos

EGYM ZUKUNFTSTHEMA: IMMUNSYSTEM

Warum gerade jetzt Muskeltraining so wichtig ist!

Von Professor Dr. med. Elke Zimmermann, Mario Görlach und Andreas Bredenkamp

Liebe Kunden,

nie waren Wachstumsreize so wichtig wie in dieser schwierigen Zeit, denn Muskeln produzieren unter Belastung Botenstoffe, die sogenannten Myokine, die der Kommunikation zwischen den Organen dienen, und die in der Lage sind, uns vor Erkrankungen wirksam zu schützen. Sie sind sinnbildlich gesprochen so etwas wie Ladestationen und Wegweiser für unser Immunsystem. Offensichtlich sind es dabei gerade überschwellige Belastungen, die diese wichtigen Botenstoffe in großer Zahl in unseren Kreislauf ausschütten und uns damit besonders wirksam vor Erkrankungen schützen können. Gerade in Zeiten, in denen uns ein Virus quasi „ruhigstellt“, ist die Produktion an Myokinen besonders wichtig, weil langes Liegen zu einem Abbau an T-Lymphozyten führt. Die T-Lymphozyten sind in unserem Körper für die Immunabwehr verantwortlich. Durch langes Liegen verliert der Körper jeden Tag einen gewissen Prozentsatz an T-Lymphozyten. Sie können sich diesen Verlust vorstellen wie die Batterie bei einem Oldie, den sie über den Winter in die Garage stellen. Ist die Batterie voll, springt der Wagen im Frühjahr wieder an. Ist die Batterie schon relativ leer, wenn sie ihn in die Garage stellen, kann es zu einer Tiefenentladung kommen und dann brauchen Sie im Frühling eine Neue. In gleicher Weise wie in dem Vergleich mit der Batterie verliert ein Mensch, der längere Zeit ruhiggestellt wird, T-Lymphozyten. Gehen diese zurück auf 0 Prozent, kommt das einer Tiefenentladung gleich und dann gibt es keinen Weg zurück ins Leben. Da bei älteren Menschen die „Lebensbatterie“ nicht mehr so gut aufgeladen ist wie bei jungen Menschen, sind lange Liegephasen und eine zusätzliche Belastung durch einen Virus für sie eine Verkettung ungünstigster Faktoren, was ihre Gesundheit betrifft. Aus diesem Grund sind ältere Menschen von dem Virus wesentlich stärker betroffen als jüngere Menschen, deren „Lebensbatterie“ gut aufgeladen ist. Deshalb sollte jeder Gesunde darauf achten, durch Muskelbelastungen seine „Lebensbatterie“ in einem guten „Ladezustand“ zu halten, falls es durch die Belastung durch einen Virus zu einer längeren Ruhigstellung kommen sollte, die für das Immunsystem als solche schon eine Belastung darstellen würde.

Wichtig ist, dass es offensichtlich gerade die überschwelligen Belastungen sind, die zu einer starken Produktion von Myokinen führen und damit unser Immunsystem trainieren. Belastungen also, die über unsere Alltagsbelastungen weit hinausgehen. Dass es gerade überschwellige Belastungsreize sind, die unser Immunsystem trainieren, kennen wir im Zusammenhang mit Hitze und Kälte. Gehen wir nämlich vom Warmen ins Kalte, holen wir uns schneller mal eine Erkältung. Gehen wir aber vom extrem Warmen, also aus der Sauna, ins extrem Kalte, also ins Tauchbecken, dann wird unser Immunsystem trainiert, um uns vor den Alltagsbelastungen besser schützen zu können. Wie in dem Saunabeispiel so sind es also offensichtlich auch gerade die überschwelligen Muskelbelastungen durch ein regelmäßiges Muskeltraining, die unseren Körper auch im Falle einer Virusinfektion wirkungsvoll schützen.

Was allerdings für die Sauna gilt, das gilt auch für muskuläre Belastungen. Liegt eine Entzündung bereits vor, hilft die Sauna nicht und dann sollte man auch nicht trainieren, weil das Training selbst eine Belastung für das Immunsystem darstellt. Hier hilft nur Ruhe.

Wenn Sie im Augenblick aufgrund der gegebenen Situation nicht in den Fitnessclub gehen können, aber gesund sind, trainieren Sie Ihre Muskeln zu Hause durch einfache Übungen wie Klimmziehen, Kniebeugen, Hockstrecksprünge und Liegestütz, um ihr Immunsystem leistungsfähig zu erhalten. Sobald es möglich ist, kommen Sie zum regulären Training zurück ins Studio, denn nur so garantieren Sie den langfristig notwendigen Wachstumsreiz. Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen vor allem eines: Gesundheit!

Save the Date: 25. März 2020, 09.00 Uhr

EGYM Webinar zum Thema Training und Immunsystem mit Immunologin Frau Prof. Schneider und Mario Görlach

Registrierung unter:

https://egym.zoom.us/webinar/register/WN_C3wN3ECgRb-o6NWcRg21nQ

