

Kein einziges Virus nachgewiesen

Stichprobe in Fitnessstudios: Alle sechzehn Proben waren negativ

In Fitnessstudios ist laut Studien das Risiko erhöht, sich mit dem Coronavirus zu infizieren. Der Gesundheitstipp fand bei einer Stichprobe aber keine solchen Viren. Dennoch sollten Risikopatienten vorsichtig sein.

Erhöhte Atmung, Schweiss an den Händen und dazu viele Leute auf engem Raum – in Fitnessstudios ist das Risiko erhöht, sich mit dem Coronavirus zu infizieren. Zu diesem Ergebnis kam eine japanische Studie vor wenigen Monaten. Die Forscher untersuchten, wo sich besonders viele Menschen mit dem Coronavirus infiziert hatten. Sie kamen zu dem Schluss, dass neben Spitälern und Restaurants auch Fitnessstudios zu den Orten zählen, wo ein einziger Infizierter in kurzer Zeit viele weitere Personen anstecken kann.

Doch nun zeigt eine Stichprobe des Gesundheitstipp: In keinem der acht Fitnessstudios in Basel, Bern, Luzern oder St. Gallen liess sich das Virus nachweisen (siehe Liste unten). Der Gesundheitstipp nahm Proben von Griffen an Velos, Crosstrainern oder Kraftgeräten. Ein Labor untersuchte sie nach den Genen des Virus. Dabei hätte es auch Viren erfasst, welche die Desinfektionsmittel bereits abgetötet hätten.

Griffe desinfizieren und nicht ins Gesicht greifen

Für Virusforscher Andreas Dotzauer von der Uni Bremen (D) ist aber klar, dass man das Virus im Fitness-



Crosstrainer: Vor dem Gebrauch die Griffe desinfizieren

studio übertragen kann: «Immer, wenn sich jemand den Schweiß aus dem Gesicht wischt und anschliessend die Geräte anfasst.» Dennoch spricht laut Dotzauer nichts gegen einen Besuch – «wenn man die Hygieneregeln einhält». So sollte man die Griffe nach jedem Benutzen gut desinfizieren. Ausserdem rät Dotzauer, sich nicht mit den Händen ins Gesicht zu fassen.

Angehörige der Risikogruppen sollten aber eher aufs Fitnessstudio verzichten. Dazu gehören Leute über 60, stark übergewichtige Personen oder solche mit Diabetes oder hohem Blutdruck. Dotzauer: «Eine Ansteckung ist für sie beträchtlich schlimmer als ein veräusertes Training.» Für Risikopatienten ist Sport an der frischen Luft

oder zu Hause die bessere Alternative (siehe Merkblatt mit Übungen unten).

Wer ins Fitnessstudio geht, sollte auf folgende Punkte achten:

- ▶ Es halten sich nicht zu viele Gäste gleichzeitig im Studio auf.
- ▶ Zwischen den Trainingsgeräten liegt ein Abstand von 1,5 Metern.
- ▶ Desinfektionsmittel und -tücher sind überall verfügbar.
- ▶ Es ist für eine gute Lüftung gesorgt.
- ▶ Auch in den Umkleieräumen, Duschen und Gruppenkursen halten die Besucher die Abstandsregeln ein.

Wiebke Vortriede

Die geprüften Fitnessstudios

- ▶ Aarau: Migros Fitnessclub
- ▶ Basel: EVO Fitness
- ▶ Bern: Perfect Life Fitness
- ▶ Lachen SZ: Activ Fitness
- ▶ Luzern: ONE Training Center
- ▶ St. Gallen: Well come fit Einstein
- ▶ Winterthur: Migros Fitnesspark
- ▶ Zürich: Activ Fitness Stauffacher

Gratis-Merkblatt:

«Die Stube als Fitnessstudio»

Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei:

Gesundheitstipp, «Fitnessstube», Postfach, 8024 Zürich.