



Petition 159572

Gesetzliche Krankenversicherung - Leistungen - Anerkennung des Muskeltrainings in der Prävention und Gesundheitsförderung

Text der Petition	<p>Anerkennung des Muskeltrainings in der Prävention und Gesundheitsförderung:</p> <ul style="list-style-type: none">- Anerkennung und Integration: ausdrückliche Aufnahme in den § 20 ff. SGB V- Finanzielle Unterstützung: Fokus auf widerkehrenden Leistungen- Einbeziehung von Fitness- und Gesundheitsstudios in staatliche Förderprogramme- Aufklärung und Bewusstseinsbildung über das Muskeltraining- Berücksichtigung und Zertifizierung wissenschaftlich ausgearbeiteter Trainingsansätze- Forschungsförderung im Bereich Muskeltraining
Begründung	<p>In Deutschland sterben jährlich ca. 1.000.000 Menschen. Der überwiegende Anteil an chronischen Erkrankungen. Auf der anderen Seite wird die Bevölkerung immer älter und die körperliche Gesundheit für den Lebensabend essenziell. Um den erheblichen Kosten des Gesundheitswesens entgegenzuwirken, setzt die Politik in ihrer Gesundheitsstrategie vermehrt auf präventive Maßnahmen, die kostengünstig zu einem langfristig gesunden Leben führen sollen. Dabei wird jedoch oft der Stellenwert der Muskulatur vernachlässigt. Völlig zu Unrecht!</p> <p>Unsere Muskulatur bildet das Fundament für eine gute körperliche Gesundheit. Starke Muskeln unterstützen die Körperhaltung, reduzieren das Verletzungsrisiko und tragen zur Erhaltung der Unabhängigkeit im Alter bei. Muskeltraining kann nachweislich dazu beitragen, das Risiko für chronische Krankheiten wie Herzerkrankungen, Diabetes, Sarkopenie und Fettleibigkeit zu reduzieren. Die Verbesserung und der Erhalt der Muskelkraft und Muskelmasse kann somit einen erheblichen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten. Und Muskeltraining ist nicht nur vorteilhaft für die körperliche Gesundheit. Muskeltraining wirkt sich auch positiv auf die mentale Gesundheit aus. Es hilft, Stress abzubauen, das Selbstbewusstsein zu steigern und depressive Symptome zu lindern. Muskeltraining trägt dazu bei, die Lebensqualität zu steigern. Es ermöglicht ein aktiveres und erfüllteres Leben und sorgt auch im Alter dafür, dass Alltagsaktivitäten leichter bewältigt werden und die Menschen länger unabhängig leben können.</p> <p>Durch die Anerkennung des Muskeltrainings in der Prävention und Gesundheitsförderung wird die individuelle Verantwortung für die eigene</p>

Gesundheit gefördert. Es ermutigt die Menschen, aktiver an der Verbesserung ihrer Gesundheit teilzunehmen und Maßnahmen zur Prävention von Krankheiten zu ergreifen. Weniger chronische Krankheiten bedeuten weniger Arztbesuche, weniger Krankenhausaufenthalte und insgesamt niedrigere Gesundheitsausgaben.

An diesem Punkt kommt unsere Petition ins Spiel! Wir brauchen einen Paradigmenwechsel von der klassischen Reparaturmedizin hin zu mehr gesundheitsfördernden und präventiven Ansätzen. Der gesundheitsfördernde Nutzen des präventiv orientierten Muskeltrainings wurde in zahlreichen Studien bestätigt. Die Integration dieses Erkenntnisgewinns in gesundheitspolitische Entscheidungen steht allerdings aus. Muskeltraining muss als Präventionsmaßnahme anerkannt und Anbieter von hochwertigem und betreutem Training entsprechend unterstützt sowie Maßnahmen zur Steigerung der Qualität von präventiven Trainingsangeboten gefördert werden. Wir setzen uns für eine staatliche Anerkennung des Muskeltrainings in der Prävention und Gesundheitsförderung ein, um sicherzustellen, dass wissenschaftlich fundiertes Training endlich die Aufmerksamkeit erhält, die es verdient.