

Information zur Corona-Krise

Liebe Mitglieder,

aus aktuellem Anlass möchten wir Sie wie folgt informieren:

Wir nehmen das hochinfektiöse Corona Virus sehr ernst, aber möchten an die wesentlichen Ziele und Befürchtungen der Verantwortlichen im Bund, Land, den Kommunen und den zuständigen Medizinern des Robert-Koch-Instituts erinnern und daraus die sinnvollen Konsequenzen ziehen.

In aller erster Linie geht es darum, die medizinischen Strukturen nicht zu überlasten, damit die Risikopatienten allesamt optimal versorgt werden können.

Das bedeutet einerseits, dass das medizinische Personal möglichst nicht infiziert werden sollte. Andererseits müssen sich die Personen, die ein größeres Risiko tragen, weil deren Immunsystem - aus welchen Gründen auch immer - geschwächt oder vorgeschädigt ist, besonders schützen, damit die behandlungsbedürftigen Fälle auch in den Kliniken optimal versorgt und ggf. beatmet werden können.

Es ist weiter in der Wissenschaft unstrittig, dass sich wohl 60 – 70 Prozent aller Menschen im Laufe der Zeit (bis zu 2 Jahren) anstecken werden. Erst dann wird durch die sogenannte „Herdenimmunität“ das Virus wirksam dauerhaft eingedämmt. Sobald geeignete Impfstoffe vorhanden sind, können die Personen mit besonderem Risiko (ältere Menschen, Personen mit Lungenerkrankungen, Diabetiker) geimpft werden und dadurch kann weiteres Menschenleben gerettet werden. Ein wirksamer Impfstoff könnte frühestens in ca. 3 Monaten, evtl. auch erst nächstes Jahr zur Verfügung stehen.

Die gesunden Personen, die regelmäßig eine Grippe leicht wegstecken, ggf. nicht einmal einen Arzt aufsuchen, sind nicht die Zielgruppe der Maßnahmen der verantwortlichen Politiker.

Viele Tausende tragen das Virus bereits in sich, ohne es zu wissen und ohne besondere Symptome. Viele haben das Virus bereits „besiegt“ und haben gar keine Kenntnis davon.

Es geht wie ausgeführt darum, die Kurve der neu infizierten **Risikopersonen (ältere, vorerkrankte, hochbetagte Personen)** so flach wie möglich zu halten und damit zu strecken. Sobald ein Impfstoff vorhanden ist, kann diese Risikogruppe geimpft werden.

Es muss also klar **differenziert werden** zwischen der Risikogruppe, die dringend zuhause bleiben und sich möglichst wenigen sozialen Kontakten aussetzen sollte und denjenigen Personen, die die Corona-Infektion aus eigener Kraft „besiegen“.

Letztere können selbstverständlich weiter trainieren und unsere Einrichtung aufsuchen.

Natürlich haben wir für alle Besucher die Möglichkeit geschaffen, die Hände zu desinfizieren, wobei darauf hingewiesen wird, dass gründliches (ca. 30 sec.) Waschen mit Seife völlig ausreichend ist.

Siehe hierzu folgenden Link:

<https://www.uni-kiel.de/de/coronavirus/ansteckrisiko>

Weiterhin sollten Sie zu den anderen Trainierenden 1,5 bis 2 m Abstand einhalten.



Wilhelm-Binder-Str. 15 • 78048 VS-Villingen
Telefon: 077 21/9519-0 • www.injoy-villingen.de



Bitte legen Sie in den Kursen und an den Geräten immer ein Handtuch unter. Sie können auch gerne in Latexhandschuhen trainieren, die wir für Sie bereithalten.

Wer krank ist oder sich unwohl fühlt darf das INJOY nicht nutzen, genauso wie bei einer Grippeinfektion.

In der Grippezeit 2018/2019 sind allein in Deutschland mehr als 25.000 Menschen an der Grippe gestorben. Im Jahr darauf nur noch rund die Hälfte. Die Entwicklung der laufenden Saison kann noch nicht eingeschätzt werden. Die Risikogruppe bei der Grippe ist identisch wie bei Covid-19 (verursacht durch das Corona Virus). Fieber, trockener Husten und Atemwegsprobleme können auch bei einer Grippe auftreten.

Wir appellieren an alle, insbesondere an alle Personen, die zur Risikogruppe gehören (Ältere, Hochbetagte, Lungenkranke, Diabetiker, Immunsystemgeschwächte etc.) grundsätzlich sehr vorsichtig zu sein und die Hygieneregeln einzuhalten.

Wir haben für alle Mitglieder, deren E-Mail Adresse wir haben, das Trainingsportal INJOY@home freigeschaltet, so dass Sie aus über 1.000 Online-Kursen auswählen und zu Hause trainieren können.

Sie erhalten in Kürze per E-Mail Ihren persönlichen Link für Ihre Anmeldung.

Wir empfehlen Ihnen wann immer möglich (im Urlaub, auf Geschäftsreise, in der jetzigen Corona-Krise etc.) regen Gebrauch der umfangreichen Online-Kurse aus allen Bereichen zu machen.

Wie wichtig regelmäßiges Training auch für die Stärkung des Immunsystems ist ergibt sich auch aus dem heute im Südkurier erschienenen Interview mit Prof. Dr. Kurt Mosetter, dem früheren Mannschaftsarzt der Fußballnationalmannschaft der USA und Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der INJOY-Gruppe.

<https://www.suedkurier.de/ueberregional/sport/Wie-bleibt-man-fit-zu-Zeiten-der-Corona-Krise-Der-in-der-Bundesliga-vernetzte-Arzt-Kurt-Mosetter-gibt-im-Interview-Tipps;art410965,10471986?>

Wir werden die Corona-Krise gemeinsam meistern.

Durch die hygienischen Vorsichtsmaßnahmen in Verbindung mit der Einschränkung der sozialen Kontakte wird auch das parallel weiter vorhandene Grippeinfektionsrisiko verringert.

Über die weitere Entwicklung halten wir Sie auf dem laufenden.
Sie können sich natürlich auch auf unserer Homepage informieren.

Ihr **INJOY**-Team



Wilhelm-Binder-Str. 15 • 78048 VS-Villingen
Telefon: 077 21/9519-0 • www.injoy-villingen.de

