



Experten Allianz
SPORT, FITNESS & GESUNDHEIT e.V.



Erfolgreich Gesundheitsnetzwerke aufbauen

Ein Praxisleitfaden für Fitness- und Gesundheitsstudios:

Ärzte professionell ansprechen,
regionale Kooperationen aufbauen und
Patienten den Zugang zu qualifiziertem
Muskeltraining erleichtern.



Warum lohnt sich die Zusammenarbeit mit Ärzten und Gesundheitspartnern?

Laut aktueller Befragungen* gaben 80 % von Trainierenden "Gesundheit" (Prävention, Schmerzlinderung, Fitness) als Hauptmotivationsgrund für ihr Training an.

Die Zukunft erfolgreicher Gesundheitsstudios liegt u. a. in der Vernetzung mit Ärzten, Therapeuten und weiteren Gesundheitsakteuren. Gemeinsam entsteht ein regionales Netzwerk, das Patienten auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit begleitet – von der Behandlung bis zum nachhaltigen Training.

Davon profitieren alle Beteiligten:

Patienten erhalten eine bessere, kontinuierliche Betreuung.

Ärzte und Therapeuten können ihre Behandlung durch qualifiziertes körperliches Training sinnvoll ergänzen und ihre Praxen bei geeigneten Patienten entlasten.

Studios und Physiopraxen mit Trainingsangeboten positionieren sich als kompetente Gesundheitsanbieter und gewinnen Vertrauen sowie neue Zielgruppen.

* DSSV Eckdaten der deutschen Fitnesswirtschaft 2025 / 2026.

Gesund und zufrieden dank Fitness, von René Bocksch, 13.04.2023

Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention durch regelmäßiges Fitnesstraining: Die Bedeutung der Fitness- und Gesundheitsbranche als Gesundheitsdienstleister (2020)

Wie gelingt der Einstieg?

Erfolgreiche Kooperationen entstehen Schritt für Schritt:

1. **Passende Fachrichtungen festlegen:** Überlege, welche Ärztinnen und Ärzte für Dein Trainingsangebot und Deine Zielgruppen besonders relevant sind.
2. **Geeignete Netzwerkpartner auswählen:** Achte nicht nur auf die fachliche Ausrichtung, sondern suche nach Ärzten, die auch menschlich zu Deinem Netzwerk passen.
3. **Bereite Dich auf die Gespräche vor:** Hole Dir Erfahrungen aus Deinem bzw. unserem Netzwerk ein, die bereits erfolgreich Kooperationen mit Ärzten führen. Denn jeder Arzt wird andere Schwerpunkte und Herausforderungen haben, für die Ihr gemeinsam Lösungen erarbeiten könnt.
4. **Persönlichen Kontakt herstellen:** Suche das direkte Gespräch, um herauszufinden, ob neben der fachlichen Ausrichtung auch die persönliche Haltung zur Zusammenarbeit passt.
5. **Gemeinsames Ziel definieren:** Klärt, wie Ihr Patientinnen und Patienten gemeinsam und nachhaltig zu mehr Aktivität und einem gesundheitsfördernden Lebensstil motivieren und begleiten könnt.

Welche Ärzte u. Gesundheitspartner sind insbesondere für Kooperationen geeignet?

● Hausärzte

● Orthopäden

● Kardiologen

● HNO-Ärzte

● Gynäkologen

● Rheumatologen

● Diabetologen

● Sportmediziner

● Psychologen

● Neurologen

● Physiotherapiepraxen

● Apotheken

Grundsätzlich ist es wichtig, den Nutzen für Patienten und für die Praxis in den Mittelpunkt zu stellen – nicht den für das eigene Studio.

Allgemein wissenschaftlich überzeugende Argumente für die Ansprache an Ärzte

Typ-2-Diabetes: Training kann HbA1c und Medikamentenbedarf senken

Relevant für: Hausärzte · Diabetologen · Internisten

Metaanalysen zeigen:

Strukturiertes, im Fitnessstudio durchgeführtes Muskeltraining kann den **HbA1c-Wert durchschnittlich um 0,39** Prozentpunkte senken und ist damit effektiver als zuhause durchgeführtes Training.

Die U-TURN-Studie zeigt:

56 Prozent der Teilnehmenden konnten ihre Diabetesmedikation ärztlich kontrolliert absetzen – gegenüber rund 15 Prozent unter Standardversorgung.

Dein Argument im Arztgespräch:

„Studien zeigen, dass strukturiertes und angeleitetes Muskeltraining den HbA1c-Wert messbar senken kann. In einer intensiven Lebensstilintervention mit hohem Trainingsanteil konnten sogar 56 Prozent der Teilnehmenden ihre Diabetesmedikation ärztlich kontrolliert absetzen. Wir möchten Ihren Patienten die professionelle Trainingsbegleitung bieten, die für eine dauerhafte Umsetzung notwendig ist.“

Johansen et al., 2017: U-TURN-Studie

Bärg et al., 2025: Metaanalyse zur Effektivität von gym-based vs. home-based Training bei Diabetes-Typ-2

Liu et al., 2022: Metaanalyse zur HbA1c-Senkung durch Muskeltraining

GLP-1-Therapie: Gewichtsabnahme braucht eine Strategie zum Muskelerhalt

Relevant für: Hausärzte · Diabetologen · Internisten

Ein gemeinsames Advisory von vier Fachgesellschaften zeigt:

Bei einer GLP-1-basierten Adipositas therapie kann neben Fettmasse auch Muskel- und Knochenmasse verloren gehen.

Die Fachgesellschaften empfehlen deshalb, die Behandlung durch Widerstandstraining, eine bedarfsgerechte Ernährung und weitere Lebensstilmaßnahmen zu begleiten. Ziel ist es, den Erhalt von Muskel- und Knochenmasse bestmöglich zu unterstützen.

Dein Argument im Arztgespräch:

„Bei einer GLP-1-basierten Gewichtsabnahme sollte neben der Reduktion der Fettmasse v. a. auch der Muskelerhalt berücksichtigt werden. Die medizinische Behandlung bleibt vollständig bei Ihnen. Wir können Ihre Patientinnen und Patienten ergänzend mit einem individuell angepassten und fachlich begleiteten Muskeltraining unterstützen.“

Mozaffarian D, et al. Obesity. 2025;33(8):1475–1503.

Allgemein wissenschaftlich überzeugende Argumente für die Ansprache an Ärzte

Körperliche Aktivität: Bewegung hilft, chronischen Erkrankungen vorzubeugen

Relevant für: Hausärzte · Internisten · Kardiologen

Die WHO-Leitlinie zeigt:

Regelmäßige körperliche Aktivität trägt dazu bei, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und bestimmte Krebserkrankungen zu verhindern oder besser zu bewältigen.

Erwachsene sollten pro Woche **mindestens 150 bis 300 Minuten moderat körperlich aktiv** sein. Zusätzlich empfiehlt die WHO, die großen Muskelgruppen an **mindestens zwei Tagen pro Woche zu kräftigen**.

Dein Argument im Arztgespräch:

„Die WHO empfiehlt neben regelmäßiger Bewegung ausdrücklich Muskelkräftigung an mindestens zwei Tagen pro Woche. Wir möchten Ihre Patientinnen und Patienten dabei unterstützen, diese Empfehlung in ein individuell angepasstes und dauerhaft umsetzbares Training zu übertragen.“

[WHO. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. 2020.](#)

Krafttraining verbessert Kraft und wichtige Alltagsfunktionen

Relevant für: Hausärzte · Internisten · Sportmediziner

Der ACSM Position Stand zeigt:

Die Auswertung von 137 systematischen Reviews zu gesunden Erwachsenen zeigt: Krafttraining verbessert nachweislich Muskelkraft, Muskelaufbau, Balance, Gehgeschwindigkeit und verschiedene körperliche Alltagsfunktionen.

Als allgemeine Grundlage empfiehlt die ACSM, alle großen Muskelgruppen an mindestens zwei Tagen pro Woche zu trainieren.

Dein Argument im Arztgespräch:

„Das American College of Sports Medicine (ACSM) sagt, dass Krafttraining nicht nur die Muskelkraft verbessert, sondern auch Balance, Gehgeschwindigkeit und körperliche Alltagsfunktionen. Wir können Ihre Patienten bei der regelmäßigen und individuell dosierten Umsetzung eines solchen Trainings unterstützen.“

[Currier BS, et al. Med Sci Sports Exerc. 2026;58\(4\):851–872.](#)

Wissenschaftlich überzeugende Argumente für die Ansprache an Ärzte bei speziellen Krankheitsbildern

Bluthochdruck: Training kann den Blutdruck deutlich senken

Dein Argument im Arztgespräch:

„Eine Metaanalyse randomisierter Studien zeigt: Regelmäßiges Training senkte den Blutdruck bei Menschen mit Bluthochdruck durchschnittlich um 7,5 mmHg systolisch und 4,4 mmHg diastolisch. Muskeltraining erwies sich dabei als ähnlich wirksam wie Herz-Kreislauf-Training. Wir unterstützen Ihre Patienten bei der kontrollierten und dauerhaften Umsetzung.“

Quelle: Morita H, et al. Hypertension Research. 2025;48(2):733–743.

Chronische unspezifische Rückenschmerzen: Training kann Schmerzen reduzieren

Dein Argument im Arztgespräch:

„Eine Cochrane-Auswertung von 249 Studien mit mehr als 24.000 Teilnehmenden zeigt: Körperliches Training reduziert chronische unspezifische Rückenschmerzen und verbessert die körperliche Funktion. Wir helfen Ihren Patienten, wieder kontrolliert belastbarer zu werden.“

Quelle: Hayden et al., Cochrane Review, 2021.

Kniearthrose: Training kann Schmerzen, Funktion und Gehfähigkeit verbessern

Dein Argument im Arztgespräch:

„Eine aktuelle Auswertung von 217 randomisierten Studien mit rund 15.700 Patienten zeigt: Training verbessert bei Kniearthrose Schmerzen, körperliche Funktion, Gehfähigkeit und Lebensqualität. Bewegung ist deshalb ein zentraler Bestandteil der nichtmedikamentösen Behandlung.“

Quelle: Yan et al., BMJ, 2025.

Krebsbedingte Erschöpfung: Muskeltraining kann Fatigue reduzieren

Dein Argument im Arztgespräch:

„Muskeltraining kann krebbsbedingte Erschöpfung während und nach der Behandlung reduzieren und die körperliche Leistungsfähigkeit unterstützen. Die ASCO empfiehlt Bewegung deshalb ausdrücklich als Bestandteil der begleitenden Versorgung – abgestimmt mit dem behandelnden Onkologen.“

Quelle: Bower JE, et al. Journal of Clinical Oncology. 2024;42(20):2456–2487.

Multiple Sklerose: Muskeltraining kann wichtige Alltagsfunktionen verbessern

Dein Argument im Arztgespräch:

„Metaanalysen zeigen, dass Muskeltraining bei Menschen mit Multipler Sklerose Muskelkraft, Gehgeschwindigkeit, Gehausdauer und Gleichgewicht verbessern kann. Damit kann Training einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Mobilität leisten.“

Quelle: Andreu-Caravaca L, et al. Disability and Rehabilitation. 2023;45(10):1595–1607.

Weitere wissenschaftliche Argumentationshilfen bei der Experten Allianz nachlesen

Die aufgeführten Studien liefern Dir konkrete Argumente für die Ansprache von Ärzten und den Aufbau regionaler Gesundheitsnetzwerke.

Für eine weiterführende Vorbereitung kannst Du zusätzlich auf die wissenschaftlich fundierten Inhalte der Experten Allianz zurückgreifen: Unser **Forschungsinstitut für Training in der Prävention** bündelt mehr als 2.000 Studien zu den gesundheitlichen Wirkungen von Training und bereitet diese verständlich in unserem Wissens-Blog auf.

Auf **gesundheit-braucht-training.de** (unsere Landingpage für Endkunden) findest Du weitere Argumentationshilfen dazu, weshalb Muskeltraining für die eigene Gesundheit elementar wichtig ist.

Nutze diese Inhalte ergänzend, um Gespräche fachlich vorzubereiten und den Nutzen einer Kooperation nachvollziehbar zu vermitteln.

www.gesundheit-braucht-training.de

www.fit-praevention.de



**Forschungsinstitut für
Training in der Prävention**
Experten Allianz
SPORT, FITNESS & GESUNDHEIT e.V.

Häufige Fehler bei der Ansprache an Ärzte

- den Arzt mit Werbung statt mit dem Nutzen für seine Praxis und seine Patienten überzeugen wollen
- medizinische Kompetenz ersetzen oder die eigenen Kompetenzen jenseits der Trainingsbetreuung überschätzen
- unrealistische Erwartungen an schnelle “Quick-fixes”
- fehlende Verbindlichkeit und Nachbetreuung
- Unvorbereitete Kontaktaufnahme
- Keine individuelle auf die Expertise der Praxis angepasste Ansprache

Vertrauen entsteht durch Kompetenz, Zuverlässigkeit und langfristige Zusammenarbeit.

Der Leitfaden setzt den Impuls – Experten unterstützen bei der Umsetzung

Dieser **Leitfaden soll den Impuls** für die Zusammenarbeit mit Ärzten geben. Eine professionelle und qualitativ überzeugende Ansprache ersetzt er jedoch nicht. Deshalb stehen den Mitgliedern der Experten Allianz erfahrene Partner zur Seite.

Markus Rauluk, Geschäftsführer von **Medical Active** und ehrenamtlicher Beirat der Experten Allianz, unterstützt Studios dabei, Ärzte und weitere Gesundheitspartner professionell anzusprechen, tragfähige Netzwerke aufzubauen und sich als qualifizierte Gesundheitsanbieter zu positionieren.

Mitglieder der Experten Allianz profitieren bei Medical Active von **kostenfreien Startmonaten und Vorzugskonditionen**.

Medical Active unterstützt unter anderem bei der:

- Entwicklung einer individuellen Netzwerkstrategie
- Identifikation geeigneter Arzt- und Gesundheitspartner
- professionellen Vorbereitung & Begleitung von Arztgesprächen
- Positionierung als qualifizierter Gesundheitsanbieter
- langfristigen Betreuung beim Ausbau regionaler Kooperationen
- Gestaltung von Events, wie z. B. „Medical Active Days“

So entstehen tragfähige Netzwerke, von denen Patienten, Ärzte, Therapeuten und Studios gleichermaßen profitieren.

Jetzt Kontakt aufnehmen und beraten lassen

Markus Rauluk



**Ehrenamtlicher Beirat der Experten Allianz
Dialog Wissenschaft & Medizin**

Medical Active Consulting | Medical Active International

Telefon: +49 (0) 871 404 707 67

Mobil: +49 (0) 177 577 58 09

E-Mail: info@medical-active.net

Website: www.medical-active.net

Am Wirtsanger 33a · 84036 Landshut

