

Vorwort

„Bewegung ist Leben“ – diese Beobachtung ist uralte, die wissenschaftliche Bestätigung jedoch relativ neu. Noch in den 1950er-Jahren stieß man sogar bei Lehrstuhlinhabern für innere Medizin an deutschen Universitäten auf eine teilweise totale Ablehnung der Vorstellung, dass Bewegung und körperliches Training der Gesundheit dienlich seien. Gelegentlich wurden Forschungen auf diesem Gebiet als „vertane Lebenszeit“ bezeichnet. Noch im November 1976 schrieb mir ein führender US-amerikanischer Epidemiologe, Bewegung und Training förderten die Leistungsfähigkeit; Leistungsfähigkeit habe aber nichts mit Gesundheit zu tun. Nachdem viele experimentelle Forschungsergebnisse über gesundheitliche Nachteile durch Bettruhe und Bewegungsmangel vorlagen, die speziell ab der zweiten Hälfte der 1970er-Jahre durch epidemiologische Befunde bestätigt wurden, setzte sich die Lehrmeinung von der Gesundheitsförderung durch körperliche Bewegung durch.

Bis 1966 bestand die routinemäßige Behandlung des Herzinfarktpatienten in einer vier- bis sechswöchigen absoluten Bettruhe, die sogar den Gang zur Toilette untersagte. In den USA ging man so weit, solchen Patienten die Extremitäten mit Tüchern zu fixieren, um jede Bewegung sogar im Bett zu vermeiden. Das änderte sich durch eine Initiative des Weltverbandes für Sportmedizin, der im Hinblick auf die vorliegenden sportmedizinischen Untersuchungen Frühmobilisation, Bewegungstherapie und Rehabilitation mittels Treppentraining verlangte. Es dauerte allerdings bis 1977, dass ein WHO-Symposium in Luxemburg letztere Auffassung anerkannte.

Heute kann man feststellen: Gäbe es ein Medikament, welches wie ein körperliches Training dessen Konsequenzen hinsichtlich Stoffwechsel, Kreislauf und Strukturen in sich vereinigen würde – es würde als das „Medikament des Jahrhunderts“ bezeichnet.

Mit den physiologischen Grundlagen und den klinischen Konsequenzen körperlicher Bewegung befasst sich dieses Buch. Es will das Wissen vermitteln, dass nicht primär nach der Tablette des Arztes verlangt wird, sondern Gesunderhaltung oder Gesundung durch eigene körperliche Aktivität unterstützt werden kann. Schon Demokrit erklärte im 5. Jahrhundert v. Chr.: „Die Menschen erbitten sich Gesundheit von den Göttern. Dass sie aber selbst Gewalt über ihre Gesundheit haben, wissen sie nicht.“

So kann man dem Leser dieses Buches nur wünschen, es nicht beim theoretischen Wissen zu belassen, sondern körperliche Bewegung für sich selbst in seinen Tagesplan einzubauen.

Univ.-Prof. mult. Dr. med. Dr. h. c. mult. Wildor Hollmann

Lehrstuhlinhaber für Kardiologie und Sportmedizin (em.) der Deutschen Sporthochschule Köln

Ehrenpräsident des Weltverbandes für Sportmedizin

Ehrenpräsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention

Move for Life

Gesund durch Bewegung

Zägelein, W.

2013, XV, 307 S. 133 Abb. in Farbe., Hardcover

ISBN: 978-3-642-37642-9