

Vorwort

Befragt man Menschen nach der Werteorientierung ihres Handelns, so stehen nach eigenen Erfahrungen aus Seminaren die Förderung ihrer Gesundheit sowie Liebe, eine gute Partnerschaft und intakte Familie an erster Stelle. Bei Betrachtung der nüchternen Zahlen stellt man jedoch fest, dass dieses Bestreben statistisch gesehen nicht erfolgreich ist. Die Scheidungsrate (Eheschließungen im Verhältnis zu Scheidungen pro Jahr) liegt laut Statistischem Bundesamt in Deutschland 2010 bei knapp 49% und viele Partnerschaften scheitern, obwohl sie voller Zuversicht begannen. Geht es um die Gesundheit, so kümmern sich viele Menschen erst dann, wenn eine Krankheit sie erwischt hat. Versäumte Präventionsuntersuchungen zeugen von mangelnder Achtsamkeit, wenn es um den eigenen Körper geht.

Mittlerweile ist allgemein bekannt, dass mehr Bewegung, der Verzehr von ausreichend Obst und Gemüse sowie sorgsamer Umgang mit Stressfaktoren der Schlüssel zu einem gesünderen Leben sind. Dennoch verlieren viele den Kampf gegen ihren »inneren Schweinehund« oder argumentieren mit fehlender Zeit, obwohl 24 Stunden pro Tag ausreichen sollten, um eine Stunde dem eigenen Körper zu widmen. Andere Interessen genießen Vorrang.

So kommt es, dass mit zunehmendem Alter das Thema Krankheit immer größere Bedeutung gewinnt. Kaum ein Treffen im Freundes- und Bekanntenkreis vergeht, an dem es nicht angesprochen wird. Am Lebensende möchte keiner anderen »zur Last« fallen. Ohne langen Leidensweg, am liebsten mit »Herzschlag« tot umfallen, ist eine sehr verbreitete Vorstellung.

Es gibt viele Krankheiten, aber nur *eine* Gesundheit. Eigentlich ein Grund mehr, sich diesem Thema verstärkt zu widmen. Doch eingefahrene Verhaltensstrukturen zu ändern scheint schwierig.

Dennoch wird nach meiner festen Überzeugung diese Thematik in Zukunft immer mehr Menschen beschäftigen, denn aufgrund des demografischen Wandels werden die »Alten« in allen Bereichen unserer Gesellschaft zahlreicher vertreten sein. Sie werden die Kosten unseres Gesundheitssystems noch mehr strapazieren als bisher. Und in den

Unternehmen stellen sich bereits heute Personalentwickler die Frage, wie sie mit älteren Mitarbeitern umgehen sollen. Die Erhaltung der Gesundheit von Menschen wird immer stärker in den Fokus von Politik und Wirtschaft rücken. Gesundheitsmanagement und -förderung im betrieblichen und privaten Bereich wird ein heißes Thema der Zukunft werden.

Diese Vision bietet viele Anregungen, sich mit dem Thema intensiver auseinanderzusetzen. Eine davon ist es, als Experte (Trainer, Lehrer, Arzt, Physiotherapeut etc.) Menschen und Unternehmen auf der Suche nach individuellen Lösungen für mehr Gesundheit, bessere Lebensqualität und höhere Leistungsfähigkeit zu unterstützen, angesichts der Fülle von Informationen auf dem Markt den Überblick zu behalten und den roten Faden für verantwortliches Handeln zu finden.

Das Publikationsprojekt *Körpermanagement* erhebt diesen Anspruch: In zwei Büchern soll theoretisches Wissen mit praktischen Tipps verknüpft werden. Der vorliegende erste Titel ist geschrieben für Trainer, Lehrer und andere Experten, die Personen (z. B. Personal-Trainer, Physiotherapeuten), Gruppen (z. B. Lehrer, Vereins- oder Fitnesstrainer) und Unternehmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung auf diesem Weg begleiten. Es liefert biologisch-medizinische Grundlagen und stellt fachliche Zusammenhänge über das Funktionieren unseres Organismus verständlich dar. Es zeigt didaktisch-methodische Wege im Umgang mit Menschen, die sich zukünftig mehr mit gesundheitlichen Fragestellungen auseinandersetzen wollen und bietet Hilfestellung zum Erreichen ihrer Ziele. Da es nicht nur den einen »richtigen« Weg gibt, lässt es ausreichenden Spielraum für eigene Körpermanagement-Konzepte und Ideen der Leser.

Da das Thema Gesundheit Experten mit unterschiedlichen Ausbildungsgängen anspricht (Lehrer, Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Ärzte, Coaches etc.), ist es unvermeidbar, dass verschiedene Inhalte manchen Lesern bekannt sind, für andere dagegen vollkommenes »Neuland« darstellen. Insofern ist jeder aufgefordert, sich jenen Kapiteln mit besonderer Aufmerksamkeit zu widmen, die

ihn bei seiner fachlichen Arbeit mit den Menschen unterstützen, die anderen dagegen zur Rekapitulation zu nutzen oder auszulassen.

Das zweite Buch mit dem Titel *Körpermanagement* richtet sich an die Personen, die zukünftig selbst mehr Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen und eigenverantwortlich Körpermanagement betreiben möchten. Die Inhalte sollen diesen Lesern neue Einblicke in ihre Körperwelt eröffnen und helfen, die komplexen Vorgänge darin besser zu verstehen. Dies stärkt ihre Gesundheitskompetenz und befördert sie zu mündigen Partnern in Sachen Gesundheit. Mit dem angeeigneten Wissen fällt es leichter, über Gesundheitsfragen zu diskutieren, gesundheitsfördernde Entscheidungen zu treffen und die richtigen Maßnahmen einzuleiten. Es motiviert zu einem aktiveren und gesünderen Leben, ohne jedoch Garantien geben zu können, am Lebensende »gesund zu sterben«.

Wer sich für ergänzendes Material (wie Anamnesebögen, Übungen zur Messung der Kraftausdauer ausgewählter Muskelgruppen und zur Beweglichkeit) bzw. weiterführende Themen (Exkursen zur »Biologie des Muskelwachstums«, zu »Laktat-schwellenkonzepten«, zum Thema »Bewegter Geist und kluger Kopf« und »Übersäuerung«) interessiert, für den stehen **Zusatzmaterialien im Internet** bereit. Gehen Sie dazu auf <http://extras.springer.com> und geben Sie im Suchfeld die ISBN 978-3-662-43642-4 ein.

Mögen viele Leser dieser beiden Bücher neue Erkenntnisse gewinnen, die sie dazu anregen, ihre Ideen mit Freude, Herz und Verstand vom Kopf in Aktivitäten ihrer Muskeln zu übertragen.

In diesem Sinne wünsche ich den Körpermanagement-Trainern viel Freude und Erfolg bei der Arbeit mit ihren Schülern, Kunden oder Patienten.

Dr. Bernd Gimbel

Reinheim, im Herbst 2014

Körpermanagement

Handbuch für Trainer und Experten in der betrieblichen
Gesundheitsförderung

Gimbel, B.

2014, XIV, 349 S. Mit Online-Extras., Softcover

ISBN: 978-3-662-43642-4