

## Vorwort

Eigentlich wissen das die meisten, doch beherzigen es immer noch viel zu wenige: Bewegung ist gesund! Seit längerem beschäftigt mich die Idee, den aktuellen Kenntnisstand zum Thema Bewegung und Gesundheit umfassend und wissenschaftlich, gleichzeitig für eine große Leserschaft erreichbar darzustellen. So ist dieses Buch entstanden, nach vielen Überlegungen und Diskussionen mit zahlreichen Kolleginnen und Kollegen und den Mitarbeiterinnen aus dem Springer-Verlag. Ansprechen möchten wir dabei alle, die sich mit dem Themengebiet beschäftigen, von Studierenden bis hin zu schon im Beruf Stehenden, die ihr Wissen erweitern und vertiefen möchten.

Das Präventionsgesetz, das der Deutsche Bundestag im Jahr 2015 zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention verabschiedet hat, zielt darauf ab, die Gesundheitsförderung im Lebensumfeld der Menschen von der Kita über den Arbeitsplatz bis hin zum Pflegeheim zu stärken. Dabei sollen Krankheiten vermieden werden, und dies nicht zuletzt mit Bewegungsangeboten. Mit dem »Rezept für Bewegung« ist schon vor vielen Jahren eine weitere Initiative ins Leben gerufen worden, um den vorherrschenden Bewegungsmangel in der Bevölkerung zu lindern und körperliche Aktivität bewusst in den Alltag zu integrieren. Internationale Netzwerke wie HEPA (Health Enhancing Physical Activity) und EIM (Exercise is Medicine) versuchen, die Bedeutung von körperlicher Aktivität, Bewegung und Training für den Alltag der Menschen und innerhalb der Gesundheitssysteme zu etablieren.

In sieben Themenkomplexen liefert das Buch einen Überblick darüber, welchen Stellenwert körperliche Aktivität, Bewegung und Sport für unsere Gesundheit haben. Die Autorinnen und Autoren aus unterschiedlichen Disziplinen wie Sportmedizin, Sportwissenschaft, Gesundheitswissenschaften und Psychologie zeigen neue wissenschaftliche Ergebnisse und bewährte Praxisbeispiele auf und belegen damit das enorme Potenzial regelmäßiger Bewegung für effektive und nachhaltige Prävention, Therapie und Rehabilitation von chronischen Erkrankungen. Dabei werden wissenschaftliche Grundlagen erläutert, Studien aufgeführt und Best-practice-Beispiele dargestellt.

Einführend wird der Begriff »körperliche Aktivität« definiert und Bewegung als Grundlage des Lebens betrachtet. Wie viel Bewegung wird empfohlen, um die Gesundheit zu fördern? Wie aktiv sind die Deutschen, und welche Strategien sind erfolgversprechend bei einer nachhaltigen Motivation zur Verhaltensänderung? Die zentralen Begriffe der Epidemiologie körperlicher Aktivität werden ebenso beschrieben wie die wichtigsten statistischen Maße. Welche Auswirkungen hat unsere sitzende Lebensweise und die damit verbundene Inaktivität? Neben diesen Fragen wird die Bedeutung von Bewegung und Gesundheit während der gesamten Lebensspanne wissenschaftlich aufgearbeitet. Ein weiterer Themenkomplex beleuchtet gezielt die Bedeutung sportmedizinischer Beratung und medizinischer Trainingslehre. Ausführlich wird der Zusammenhang zwischen Bewegung und internistischen Erkrankungen thematisiert. Im Fokus stehen kardiorespiratorische Erkrankungen, Erkrankungen des Atemsystems, Diabetes, Adipositas und Fettstoffwechselstörungen. Auch bei onkologischen Patienten gewinnen körperliche Aktivität und Bewegungstherapie zunehmend an Bedeutung. Weiterhin werden die Zusammenhänge von Bewegung und Erkrankungen des Immunsystems sowie bei Nieren- und Harnwegserkrankungen wissenschaftlich dargelegt. Das nächste große Themengebiet widmet sich Erkrankungen des Bewegungssystems wie etwa Rückenschmerzen, Arthrose, Osteoporose oder rheumatischen Erkrankungen. Wie sich Bewegung auf die Psyche, das Gehirn und neurologische Erkrankungen auswirkt, erfahren wir im sechsten Teil des Buches. Schlaganfälle und Demenzen sind bereits Volkskrankheiten – können Sport und körperliche Betätigung diese verhindern und deren Fortschreiten verlangsamen?

Weitere, weniger oft diskutierte Themen runden das Buch ab: Welche genetischen Aspekte sind in Bezug auf körperliche Aktivität und Gesundheit bekannt? Welches Zusammenspiel gibt es zwischen Bewegung und Medikamenten? Welchen gesundheitlichen Nutzen können Menschen mit Behinderungen durch Bewegung erzielen, und welche Besonderheiten muss man hier beachten? Kann ein gezieltes Training vor einer geplanten Behandlung oder Operation die Genesung und die Wiederher-

stellung der Funktionen günstig beeinflussen?  
Welche Risiken bestehen bei körperlicher Aktivität insgesamt?

Mein ausdrücklicher Dank gilt unseren Studierenden und den vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern unserer Weiterbildungs- und Fortbildungsveranstaltungen. Sie vor allem haben mich zu diesem Buch motiviert. Ganz herzlich bedanke ich mich bei den Autorinnen und Autoren für ihre engagierte Mitarbeit.

Bedanken möchte ich mich auch bei Frau Scheddin und Frau Brecht vom Springer-Verlag für die in jeder Phase des Entstehens dieses Buches sehr angenehme Zusammenarbeit. Ein ganz besonderer Dank geht an die freie Lektorin Frau Kaiser-Dauer, die dem Werk den letzten Schliff gegeben hat.

**Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer**

Frankfurt am Main, im Sommer 2016



<http://www.springer.com/978-3-662-50334-8>

Körperliche Aktivität und Gesundheit  
Präventive und therapeutische Ansätze der  
Bewegungs- und Sportmedizin  
Banzer, W. (Hrsg.)  
2017, XXIV, 435 S., Hardcover  
ISBN: 978-3-662-50334-8