

# Vorwort der Herausgeber

Nach der Beschreibung Wildor Hollmanns aus dem Jahr 1958, die 1977 offiziell als Definition vom Weltverband für Sportmedizin (FIMS) übernommen wurde, umfasst Sportmedizin theoretische und praktische Medizin. Vor allem auf den praktischen Aspekt ist dieses Buch ausgerichtet.

Die bekannten umfassenden, hervorragenden Propädeutik-Lehrwerke der Sportmedizin (Hollmann/Hettinger, Rost, Dickhuth) und Sportphysiologie bzw. Sportbiologie (de Marées, Stegemann, Weineck) führen zahlreiche Untersuchungsergebnisse von Studien zum Einfluss von Bewegung, Training und Sport sowie Bewegungsmangel auf den gesunden und kranken Menschen jeder Altersstufe auf. Außerdem werden dem Mediziner auch bereits bekannte Grundlagen (zu) umfangreich erörtert, da sie sich auch an Sportwissenschaftler richteten. Daher fehlte bislang ein übersichtlicher Leitfaden, der sich auf der Grundlage dieser sportmedizinischen Befunde primär an den in der Praxis tätigen Haus- oder Facharzt richtet, der Sport treibende Patienten behandelt und nur über ein äußerst begrenztes Zeitbudget verfügt. Bei der didaktischen Konzeption des Buchs wurden daher die wichtigsten Inhalte als Kurzzusammenfassung in Form von Praxistipps und Merksätzen hervorgehoben.

Während die meisten Sportmedizin-Lehrbücher von Hochschulmedizinerinnen aus sportmedizinischen Instituten bzw. Abteilungen verfasst wurden, kennen beide Herausgeber die praktischen sportmedizinischen Bedürfnisse aus ihrem Berufsalltag als Orthopäde im Krankenhaus sowie Hausarzt in einer Landarztpraxis. Der Praxisbezug steht auch bei allen Mitautoren im Vordergrund. Beide Herausgeber haben ein Standbein in der Sportwissenschaft und verfügen als langjährige Organisatoren der Winter- und Sommer-Sportmedizin-Lehrgänge des Sportärztesverbandes Hessen e.V. über eine umfassende Fort- und Weiterbildungserfahrung. Viele Referenten dieser Lehrgänge konnten auch als Autoren für das vorliegende Sportmedizin-Buch gewonnen werden.

Wahrscheinlich wird der Herzenswunsch der Herausgeber kaum einmal Wirklichkeit werden: die Etablierung eines Facharztes für Sportmedizin, der in einigen europäischen Ländern schon Wirklichkeit ist. Im Gegenteil sind mittlerweile leider auch schon die Mitgliederzahlen in den Sportärz-

teverbänden rückläufig. So reduzierte sich die Mitgliederzahl der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e.V. von 8 147 im Jahr 2014 auf 7 846 im Jahr 2015 und jene des Sportärztesverbandes Hessen von 716 auf 696 im gleichen Zeitraum. Dabei wird der Niedergelassene fast täglich mit Sport treibenden Menschen oder den Folgen eines zu niedrigen Aktivitätsniveaus konfrontiert. Einigen Menschen gelingt es zwar, den angeborenen Bewegungsdrang aus der Kindheit bis in das Erwachsenenalter fortzuführen. Berufliche und familiäre Beanspruchung minimieren leider oft dieses Bewegungsmotiv sowie die damit verbundene Sportausübung. Es drohen die im Einzelfall mehr oder minder ausgeprägten typischen Zivilisationskrankheiten, wenn nicht rechtzeitig individuell gegengesteuert wird. Diese Entscheidung folgt häufig bei unterschiedlich ausgeprägter „Immobilisierung“ der Erkenntnis, dass vor allem eine Aufnahme sinnvoller körperlicher Tätigkeit (von Gartenarbeit über Tischtennis bis zum Marathonlauf) die Chance auf ein gesünderes Älterwerden erhöhen kann. Hier sollte die sportmedizinische Begleitung dem einzelnen Patienten angemessene Hilfestellungen vermitteln, die Spannbreite potenzieller, psychophysischer individueller Fähigkeiten wiederherzustellen oder auch neu aufzubauen, ohne die allgemeine Gesundheit durch orthopädische Schäden oder Überforderung zu gefährden. Das Querschnittsfach Sportmedizin richtet sich also nicht nur an Leistungs- und Spitzensportler, die die Grenzen ihres körperlichen Potenzials ausloten möchten, sondern auch an die viel größere Zahl der Patienten unserer hausärztlichen oder fachärztlichen Praxen, die ihren individuellen Sport und ihre Bewegungsmöglichkeiten wieder oder neu aufnehmen wollen. Das vorliegende Praxisbuch Sportmedizin soll den Kollegen in Klinik und Praxis in den wesentlichen sportmedizinischen Fragestellungen weiterhelfen und vielleicht auch dazu beitragen, sich darüber hinaus doch noch näher mit diesem facettenreichen, faszinierenden Querschnittsfach Sportmedizin weiter zu beschäftigen.

Hünfeld und Dreieich im Februar 2016  
Priv.-Doz. Dr. med. Dr. rer. nat. Dr. Sportwiss.  
Christoph Raschka  
Dr. med. Dipl. Sportwiss. Lutz Nitsche