

Geleitwort

Nach dem Zweiten Weltkrieg erlebte die Menschheit einen noch nie dagewesenen technischen Entwicklungsschub. Immer neue Methoden und Möglichkeiten wurden ersonnen, den Menschen vor körperlichen Anstrengungen zu bewahren und ihm im Alltagsleben behilflich zu sein. Diese Entwicklung betraf vor allem die hoch technisierten Länder der Erde, wonach ab spätestens Anfang der 1960er Jahre auch das einstmals völlig zerstört gewesene Deutschland zählte. Gerade aber diesem Land entstammen in späteren Jahrzehnten zahlreiche technische Entwicklungen, bestimmt zum Wohle des Menschen. Ob Auto, Zug, Flugzeug oder Schiff - sie erlebten dramatische Weiterentwicklungen mit einem gemeinsamen Endpunkt: ständig wachsende Einschränkung der täglichen körperlichen Beanspruchung. Der Mensch aber ist in seiner biologischen Struktur unverändert geblieben, sein Erbgut entspricht dem des frühen Homo Sapiens vor ca. 40 000 Jahren. Unverändert gilt der Satz: Struktur und Leistungsfähigkeit eines Organs werden bestimmt von der Qualität und Quantität seiner Beanspruchung. Je größer sie innerhalb physiologischer Grenzen ausfällt, desto stärker passt sich das Organ an und desto leistungsfähiger wird es.

Es waren sportmedizinische Forschungsergebnisse, die in den 1950er und 1960er Jahren die wissenschaftlichen Grundlagen legten zu den beschriebenen Erkenntnissen. Erstmals beobachtete man die gesundheitlich negativen Auswirkungen von Bettruhe, was zur Revolution in der Therapie des Herzinfarktpatienten führte: Die übliche

sechs- bis achtwöchige Bettruhe wurde ersetzt durch Frühmobilisation, Bewegungstherapie und Rehabilitation. So entwickelte sich die einstmals ausschließlich leistungsbezogene Sportmedizin zur Speerspitze der Präventivmedizin.

In der Folgezeit konnte bei vielen anderen akuten oder chronischen Krankheiten die Bedeutung einer dosierten körperlichen Bewegung ermittelt werden. Damit aber verlagerte sich das Schwergewicht sportmedizinischer Tätigkeit in die alltägliche Praxis. Der niedergelassene Sportarzt hat sich mit den Fragen zu befassen: Welche Form von Bewegung ist angebracht? Wie hoch soll die Belastungsintensität sein? Wie lange soll eine körperliche Beanspruchung an einem Stück andauern? Wie oft soll das Bewegungsprogramm wöchentlich wiederholt werden?

Zur Beantwortung dieser Fragen liegt heute eine gewaltige Zahl von Publikationen vor, fast alle der Universitätsmedizin entstammend. So ist es erfreulich, dass das hier vorliegende Werk dem Wissen und den Erfahrungen von Sportärzten entspringt, die tagtäglich das theoretische Wissen der Sportmedizin in die Praxis umsetzen. Hier wird die berühmte Brücke zwischen Forschung und Praxis geschlagen.

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

Ehrenpräsident des Weltverbandes für Sportmedizin und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention