

# Vorwort

---

Im vorliegenden Buch werden die Bedeutung der Ernährung und Bewegung für die Gesundheit auf der Basis von Daten aus Wissenschaft und Anwendung dargestellt sowie die aktuellen Empfehlungen für Gesunde und Patienten besprochen.

Der Nutzen körperlicher Aktivität für Leistungsfähigkeit, Lebensqualität und langes Leben ist bei Gesunden wie auch bei Kranken belegt. Deshalb geht es im Buchbeitrag Bewegung insbesondere um das Wie und Was und nicht um Ob und Warum. Verschiedene Sportarten und ihre physiologischen Wirkmechanismen werden erörtert sowie die Sportintensität und ihre Effekte bei Gesunden. Des Weiteren werden machbare und nutzbringende Sportarten, die bei ausgewählten Erkrankungen und Übergewicht zur Symptom- und Funktionsbesserung und manchmal sogar zur Krankheitsverbesserung führen, diskutiert.

Die Quintessenz lautet, jeder Mensch, ob alt oder jung, gesund oder krank, kann und muss sich in seinen individuellen Möglichkeiten bewegen. Wer die genannten Empfehlungen umsetzt, kann ein besseres, selbständiges und längeres Leben erreichen.

Der Beitrag Gesunde Ernährung beschreibt unter Berücksichtigung der neuesten Erkenntnisse, was eine gesunde Ernährung ausmacht und wie sich diese praktisch umsetzen lässt. Empfehlungen und Studiendaten, Fleisch- und Wurstkonsum sowie die Zufuhr chemisch hergestellter Nährstoffe werden ebenso kritisch diskutiert wie der isolierte Einfluss von Ernährung auf die Prävention bzw. das Risiko von Erkrankungen. Die essenzielle Bedeutung einer ausreichenden Versorgung mit Mikronährstoffen, insbesondere in der Schwangerschaft und bei Erkrankungen, sowie die Risiken vegetarischer Ernährung, Diäten und Ernährungstrends werden ausführlich und an Hand von Beispielen erläutert. Dabei wird auch auf die pathophysiologischen Konsequenzen einer „Mangelernährung“ eingegangen und ausgeführt, wie notwendig die Vermeidung dieses sogenannten „Hidden Hunger“ ist.

Am Ende des Buches weiß der Leser, dass für Gesundheit und eine gute Lebensqualität von Patienten beides zusammenkommen muss – gesunde Ernährung und sportliche Betätigung. Dies sind die Voraussetzungen für unser aller Wunsch, lange gesund zu bleiben und gesund alt zu werden.

**Prof. Dr. Hans Konrad Biesalski**

**Prof. Dr. Christine Graf**

Hohenheim und Köln, im Sommer 2017

Ernährung und Bewegung - Wissenswertes aus

Ernährungs- und Sportmedizin

Aus der Vortragsreihe der Medizinischen Gesellschaft

Mainz e.V.

Biesalski, H.K.; Graf, C.

2018, VII, 43 S. 5 Abb. in Farbe., Softcover

ISBN: 978-3-662-54026-8