

**Prof. Dr. Wildor Hollmann**



## **Körperliche Aktivität, Herz- Kreislaufsystem, Gehirn, Geist und Gesundheit**

**„Körperliche Aktivität ist das wirksamste "Medikament" zur Prävention einer Vielzahl von Krankheiten.“**

Seit den 1950er Jahren ist durch experimentelle Untersuchungen der gesundheitlich negative Einfluss von Bewegungsmangel gesichert. Epidemiologische Untersuchungen bestätigten später diese Befunde. Umgekehrt kann körperliches Training einer Vielzahl von Herz-Kreislaufkrankungen, Stoffwechselleiden, einigen Krebskrankheiten, verschiedenartigen Beschwerden am Halte- und Bewegungsapparat des Körpers und altersbedingten Leistungsverlusten entgegenwirken. Diesen seit langem bestätigten Aussagen stehen neue Forschungsergebnisse zur gesundheits- und leistungsbezogenen Bedeutung von körperlicher Bewegung für das Gehirn gegenüber. Details werden aufgeführt.

---

### **Prof. Dr. Wildor Hollmann**

Jahrgang 1925. Internist, Kardiologe, Biochemiker, Ordinarius für Kardiologie und Sportmedizin (em.). Ehrenpräsident des Weltverbandes für Sportmedizin und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention. Altpräsident der Deutschen Olympischen Gesellschaft.

---

Prof. Dr. Wildor Hollmann  
Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin  
Tel.: 0221-4982-5100, Email: [Hollmann@dshs-koeln.de](mailto:Hollmann@dshs-koeln.de)