



Sportmediziner Martin Halle und SPIEGEL-Redakteurin Kerstin Kullmann, ihr Kollege Lukas Eberle auf dem Weg zum Sportabzeichen, Bettina Musall und Jörg Blech mit Mannschaftsarzt Tim Meyer (M.) in Saarbrücken

**DEM EINEN TUT DER RÜCKEN WEH**, den anderen drücken Knieprobleme oder überflüssige Kilo. Wer krank war, möchte schnell wieder fit werden, alle wollen sich wohlfühlen in ihrer Haut. Es gibt tausend Gründe, sich in Bewegung zu setzen, und was wäre verlockender, als seiner Gesundheit durch die Frühlingsluft entgegentzulaufen? Loslegen, dabei bleiben, innere und äußere Widerstände überwinden – wenn einem das gelingt, hat man schon ungeheuer viel gewonnen. Dieses Heft zeigt, dass bereits ein paar Stunden Sport in der Woche Krankheiten heilen, Kopf und Körper jung erhalten und das Lebensgefühl entscheidend verbessern können.

**AUSREDEN GELTEN NICHT.** Selbst in pralle Terminkalender lassen sich Zeitfenster einbauen, um den Körper in Schwung zu halten. Wie es ihnen gelingt, berichten Prominente wie Olympiasiegerin Katarina Witt oder Opernstar Nadja Michael (Seite 20). Dass sogar herzschwache Patienten von Waldlauf oder Fahrradfahren profitieren können, erfuhr Redakteurin Kerstin Kullmann von Martin Halle, Kardiologe am Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München. „Sie müssen schlau trainieren“, sagt Halle, der auch gute Ratschläge für Hausärzte hat, wie sich Patienten motivieren lassen (Seite 26). Wer jung anfängt, wird nicht mehr aufhören, davon ist der niederbayerische Schuldirektor Johann Simmerl überzeugt und räumt den Leibesübungen in der Sportmittelschule Hauzenberg den gleichen Raum ein wie Mathe, Englisch, Deutsch (Seite 38). Ob gezieltes Training im Alter vor Demenz schützt, untersuchen Forscher weltweit. Sicher sind sie schon heute, recherchierte Redakteurin Eva-Maria Schnurr, dass Bewegung bei psychischen Erkrankungen „ähnlich hilfreich wirken kann wie Medikamente und Psychotherapie“ (Seite 46).

**FÜR TIM MEYER** ging im Sommer 2014 ein Jugendtraum in Erfüllung: Er wurde Fußballweltmeister – als Mannschaftsarzt der deutschen Nationalelf. Dass sich viele Trainingsformen aus dem Profikader auch für Anfänger eignen, erläuterte der Sport- und Präventivmediziner an der Universität des Saarlands den Redakteuren Jörg Blech und Bettina Musall, die dieses Heft konzipiert haben: „Der gesunde Untrainierte funktioniert nicht grundsätzlich anders als ein Leistungssportler“ (Seite 86). Seine ganz persönliche Herausforderung suchte Redakteur Lukas Eberle, als er sich bei Wind und Wetter daran machte, das seit 1913 verliehene deutsche Sportabzeichen zu erwerben. Jeder zweite Prüfling fällt durch. Eberle wollte Gold. Obwohl seine Ausrüstung zu wünschen übrig ließ, stieg die Motivation mit jedem Erfolg im Schwimmbecken und im Stadion. Am Ende des Leistungstests stand eine überraschende Verabredung (Seite 104).