# PRESSEINFORMATION

## Buchneuerscheinung Frühjahr 2021

#### „Bewegung sollte in den Arztpraxen auf Rezept verordnet werden“

**Wer sich nicht bewegt, stirbt früher: Was niemand gerne hören will, ist wissenschaftlich messbar, schreiben der Chirurg Thomas Schachner und die Gesundheitsexpertin Claudia Angerer in ihrem Buch „Das bewegte Herz – Bewegung statt Medikamenten“. Darin geben sie auch konkrete Anweisungen, um bis ins hohe Alter fit, gesund und aktiv zu bleiben. Denn messbar ist ebenso: Wer sich bewegt, lebt länger.**

##### Bewegung hilft dem Körper und der Psyche

Bewegung war vermutlich noch nie so wichtig wie jetzt – nach mehr als einem Jahr Pandemie. In den Lockdowns bewegte und bewegt sich die Hälfte der Bevölkerung noch weniger als sonst, wie der Mediziner Thomas Schachner aktuellen wissenschaftlichen Studien über Bewegung und Herzgesundheit entnimmt. „Daten aus Metaanalysen zeigen, dass Bewegung die Sterblichkeit reduziert. Wenn wir uns viel bewegen, ist das nicht nur subjektiv gut für unsere Gesundheit und Psyche, sondern auch messbar“, weiß Schachner, der auch Mitbegründer des jährlich stattfindenden Symposiums „Das bewegte Herz“ ist.

Je früher wir ein bewegtes Leben führen, desto besser. Kinder, deren Eltern die angeborene Lust an der Bewegung schon früh fördern, haben ein wortwörtlich leichteres Leben. Sie leben gesünder, entwickeln mit einem sportlichen Körper mehr Selbstbewusstsein und haben mit der Bewegung ein lebenslanges Ventil, um Stress, Alltagsfrust und Krankheit zu verhindern und seelischen Verstimmungen vorzubeugen.

##### Bewegung wirkt wie ein Medikament

Bewegung kann wirksam wie eine medikamentöse Therapie sein. „Warum bewegen wir uns also nicht alle viel mehr? Die Antwort ist so simpel wie kompliziert: Simpel, weil es viele Studien gibt, die das beweisen, und kompliziert, weil der innere Schweinehund in jedem von uns wacht“, bringt Claudia Angerer die Problematik des Bewegungsmangels auf den Punkt. Bewegung sollte daher am besten auf Rezept verschrieben werden, so das Autorenteam.

Besonders bei klassischen Zivilisationskrankheiten wie dem metabolischen Syndrom, Übergewicht, Herz-Kreislaufproblemen, Diabetes 2 oder Bluthochdruck ist Bewegung das beste Medikament. Bewegungsarmut kann den Körper bereits über wenige Wochen schwächen, aber umgekehrt auch wieder aufbauen. Damit man gleich Lust bekommt, mit Bewegung zu beginnen und keine Ausrede hat, dass das Equipment fehlt, liefern Schachner und Angerer in ihrem Buch auch einige bebilderte Indoor- und Outdoor-Übungen ohne Geräte mit.

#### Dr. med. Thomas Schachner | Claudia AngererDas bewegte HerzBewegung statt Medikamenten



##### Das Autorenteam

##### Univ.-Prof. Dr. med. Thomas Schachner, MSc ist Mediziner und Gesundheitswissenschaftler. Als Mitbegründer des Symposiums „Das bewegte Herz“ beteiligt er sich an der Diskussion von neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen im interprofessionellen Rahmen. Er arbeitet als Herzchirurg in der Spitzenmedizin. Ihm ist es ein Anliegen, sein Wissen einer breiten Öffentlichkeit weiterzugeben.

##### Mag. Claudia Angerer-Foissner ist Gesundheits- und Kommunikationsexpertin und hat als Heilpraktikerin, Homöopathin und Leiterin eines Alters- und Pflegeheims einen ganzheitlichen Blick auf den Menschen. Als Betriebswirtin mit medizinischer Zusatzausbildung liegen ihr besonders Projekte und Veranstaltungen im Bereich der Gesundheitsförderung am Herzen.

##### Es ist nie zu spät für Bewegung, unabhängig davon, wie alt man ist: Diese Botschaft will das Autorenteam mit seinem Buch vermitteln.

##### Bibliografie

**Dr. med. Thomas Schachner | Claudia Angerer**

**Das bewegte Herz**

Bewegung statt Medikamenten

Softcover | 240 S. | 19,95 € | ISBN 978-3-99060-214-0

**Erscheint am 12.04.2021**

**[Pressematerial zum Download](https://www.goldegg-verlag.com/titel/das-bewegte-herz-bewegung-statt-medikamente/)**

##### Presserückfragen, Rezensionsexemplare

Mag. Maria Schlager-Krüger

Goldegg Verlag GmbH Wien und Berlin

F +43 1 505 43 76-46 | M +43 699 14404446

maria.schlager@goldegg-verlag.com

[www.goldegg.verlag.com](http://www.goldegg.verlag.com)