

**Freerk Baumann**

# **DIE MACHT DER BEWEGUNG**

**Dem Körper wieder  
vertrauen nach einer  
schweren Erkrankung**

**Bahnbrechende  
Erkenntnisse der  
Bewegungstherapie**

**IRISIANA**

# Inhalt

Vorwort	7
Warum Wandern gesund ist	8
Wie es begann	13
Erlebnisse in Kindheit und Jugend	14
Eindrücke aus der medizinischen Laufbahn	18
Erkenntnisse in die Tat umsetzen	20
Der Patient im Krankheitsverlauf	23
Die Folgen der Diagnose	25
Bettruhe und Bewegungsmangel	27
Die Krankheit bewältigen	30
Die Lösung: Umdenken	33
Die onkologische Rehabilitationsklinik	37
Schwierigkeiten der Kliniken	39
Die neue Reha für Patient und Klinik	47
Die Fragestellungen	48
Die Macht der Bewegung	51
Die Macht der Natur	55
Die Macht des Wanderns	59
Die Macht der Zeit	63
<i>fit</i>	
Das Testprojekt: Friluftsliv in Norwegen	66
• Der Doktorvater	68
• Die Studenten	69
ÜWas ist Friluftsliv?	71
•./ID^s Projekt wird geplant	73
!./Dje, Reise	77

## *Inhalt*

Erfahrungsbericht von Hildegard	81
Der wissenschaftliche Erfahrungsbericht	101
<b>Das große Projekt: Wandern auf dem Jakobsweg</b>	<b>111</b>
Brainstorming für Spanien in Norwegen	112
Warum eigentlich der Jakobsweg?	116
Das Projekt wird geplant	121
Erfahrungsbericht von Maud	136
Erfahrungsbericht von Nicole	159
Der wissenschaftliche Erfahrungsbericht	171
Reaktionen aus der Bevölkerung	184
<b>Das Männerprojekt: Alpenüberquerung</b>	<b>187</b>
Warum gerade die Alpen?	188
Zielgruppe: Männer nach einer Prostatakreberkrankung	190
Das Projekt wird geplant	192
Die Testtour wird vorbereitet	199
Erfahrungsbericht von Heribert	201
Erfahrungsbericht von Ernst	210
Der wissenschaftliche Erfahrungsbericht	219
<b>Wie sieht die Zukunft aus?</b>	<b>227</b>
Es gibt alternative Reha-Programme	229
<b>Tipps für Wanderinteressierte</b>	<b>233</b>
Grundlagen für den Einstieg	233
<b>Literatur und Internetadressen</b>	<b>238</b>