

# Inhalt

In jedem steckt ein Sporticus 9

## **Teil 1: *Bewegung***

Viel zu viel oder viel zu wenig 13

    Lernen durch Bewegung 16

    Online ohne Reue 19

    Das Bewegungsparadox 25

    Immer mit der Ruhe 29

Jeder Körper ist anders 32

    Kinder sind keine Erwachsenen 32

    ... und Jungen sind keine Mädchen 35

Sport ist viel mehr als Körperertüchtigung 40

    Bewegung als Entwicklungsmotor 40

    Sprache, Konzentration und Stressbewältigung 43

    Charakter und Selbstachtung 46

    Sinne und Emotionen 49

    Geistige Leistungen 52

    Soziale Kompetenzen 55

Welche Sportart passt  
zu welcher Entwicklungsphase? 57

    Von Badminton bis Volleyball 62

    No-Go-Sportarten für Kinder –  
    auch wenn Papa es will! 73

Motivationstricks für Eltern 74

    Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans  
    nimmermehr? 74

Gesundheit ist das falsche Argument	75
Eltern als Vorbilder	79
Tipps, um den Bewegungsdrang zu fördern	84
Kleine Spitzensportler	87
Erbgut oder Erbschlecht?	88
Auf die Umgebung kommt es an	91
Tipps für Eltern sportlicher Kinder	93
Gesund durch Sport	95
Die Natur als Trainingsplatz	97
Blutige Knie gehören dazu	98
Körper und Geist in Bewegung	100
Sport und ADHS	103
Gesunder Schlaf durch Bewegung	106
Ausgleich zum langen Sitzen in der Schule	107
Sport als Lehrer	110
Wenn Papa am Spielfeldrand steht	110
Der Umgang mit dem Trainer	112
Bewegung für die Kleinen	113
Sport in der Schule	117
Sport im Verein	124
Informeller Sport	126
Das Schlecht-Wetter-Programm für die ganze Familie	129
Haltung und Koordination	130
Kraft aufbauen	133
Für die Ausdauer	136
Förderung der Feinmotorik	141
Bewusste Entschleunigung	142

## **Teil 2: Ernährung**

- Bloß keine Panik! 147
  - Pummelchen oder Bohnenstange 147
  - Die Gesundheit von Kindern 151
  - Wie Ernährungsverhalten entsteht 155
  - Kinder essen intuitiv 157
  - Die wichtigsten Bausteine der Ernährung
    - von Jugendlichen 164
  - Rohkost-Verweigerer und jugendliche Veganer 166
- Wer Fettzellen sät, wird Übergewicht ernten 170
  - Die süßen Verführer 173
  - Vitamine & Co – die Dosis macht das Gift! 177
  - Dickes Kind – und nun? 179
- Sorgenthema Nr. 1: Zucker 184
  - Schokolade – verführerisch, aber nicht ungefährlich! 184
  - Hitzige Debatte 186
  - Zucker hat viele Namen 191
  - Wie Zucker auf den Organismus wirkt 197
  - Smoothies statt Softdrinks? 202
  - Alternativen zu Zucker 204
  - Tipps für weniger Zuckerkonsum 208
- Die Milch macht's? 213
  - Wenn Milch krank macht 215
  - Milch ist nicht gleich Milch 217
- Fette – die andere Seite des Bösen? 220
  - Aus evolutionärer Sicht kam das Fett
    - vor dem Zucker 221
  - Die »guten« und die »schlechten« Fette 224
  - Auf die Mischung kommt es an 230
  - Low-Fat und Low-Carb – Segen oder Teufelszeug? 233

Was Fertigprodukte so alles anrichten	238
E-Nummern, die Eltern kennen sollten	243
Frühstücken wie ein Kaiser	251
Was Schulkinder brauchen	253
Schnelle Tipps für ein gutes Frühstück	256
Die wichtigsten Tipps zum Thema Ernährung	257