

auch „Stoffwechselkrankheiten“. Z. B. Diabetes mellitus/ Zuckerkrankheit. Prof. Jörg Albert zählt unter dem Stichwort „Stoffwechselstörungen“ als „Auswahl“ (!) 37 Krankheiten.<sup>8</sup> Unser normales Leben ist zwangsläufig bequem. Wir müssen uns entscheiden, das Manko auszugleichen.



Mit moderatem Sport ist das sehr gut möglich. Da wird niemand in seinen Freiheitsrechten beeinträchtigt. Man muss kein Sportler sein. Ist überall möglich und kostet nur ein Bruchteil der Bewegungsmangel-Krankheiten. Es braucht nur den guten Willen.

### 1.3 Warum, weshalb, wozu

Die Hälfte der Deutschen ist zu dick, Schulkinder werden auch immer gewichtiger, können aber weniger gut sprechen und zeichnen als ihre Vorgänger von vor dreißig

---

<sup>8</sup><https://leading-medicine-guide.de>, eingesehen am 12.04.2018.

Jahren. Schulen müssen immer häufiger Sprachkurse anbieten, damit die Erstklässler dem Unterricht überhaupt folgen können. Übrigens sind zwar oft Migrantenkinder gemeint, aber immer häufiger sind auch die einheimischen Kinder davon betroffen.

Um für das Leben gewappnet zu sein, müssen wir in der Schule vorbereitet werden und kapieren, wie es in der Welt so zugeht. Dieses Begreifen entwickelt der Mensch buchstäblich über das körperlich muskuläre „Begreifen“ von Gegenständen, Ausprobieren, Testen, Fokussieren, Adaptieren, Antizipieren, Balancieren, Hand-Auge-Koordinieren usw. Kommt das zu kurz, besteht die Gefahr, diesen Mangel als Muster für das ganze Leben zu übernehmen.

Die Folgen kann sich jeder ausmalen. Wie dieser Entwicklung entgegengewirkt und jedermanns Chance genutzt werden kann, wollen wir hier zeigen.

Dieses Buch richtet sich nicht nur an Entscheider, Eltern, Erzieher und Lehrer, sondern an jeden von uns. Die hier aufgezeigten Erkenntnisse und Möglichkeiten bieten die große Chance, in allen Altersgruppen ein gesundheitsoptimiertes, glückliches und erfolgreiches Leben zu gestalten und unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit durch Bewegung zu verbessern.

Jeder von uns kann sich so – gemessen an der jeweiligen Altersgruppe – gewissermaßen mit geschärftem IQ zum Überflieger entwickeln oder wenigstens schon mal auf die Überholspur wechseln. Es brauchte aber eine lange Geschichte, um zu erkennen, welche große Bedeutung die körperliche Bewegung für Gesundheit, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit hat.



# 2

## Das Aha-Erlebnis

Seit Urzeiten interessiert es die Menschen herauszufinden, was genetisch ererbt und was anerzogen wird.

### 2.1 Barbarossas Experiment – großes Erstaunen

Das berühmteste Beispiel für die Frage, inwieweit Bewegung die geistigen Fähigkeiten beeinflussen kann, lieferte Kaiser Friedrich II., Barbarossa. Er wollte wissen, mit welcher Sprache die Menschen geboren werden. Deshalb übergab er zehn neugeborene Kinder unmittelbar nach der Geburt fremden Ammen zur Versorgung mit der Maßgabe, unter keinen Umständen mit den Kindern irgendwie zu sprechen, zu kommunizieren oder zu spielen

etc.<sup>1</sup> Er wartete gespannt darauf, in welcher Sprache sie zu reden beginnen würden. Er dachte, es müsse Latein sein. Das tragische Ergebnis: Sie sprachen nicht nur gar nicht, alle zehn Kinder starben!<sup>2</sup>

Das Fehlen jeglichen Körperkontaktes, körperlicher Zuwendung wie Streicheln, Bewegen und Sprechen, Säugen und Säubern hat dazu geführt, dass sich die bei der Geburt vorhandenen 100 Mrd. Nervenzellen nicht synaptisch verbinden konnten und damit die unverzichtbaren nervalen Entwicklungsprozesse ausblieben. Die Babys konnten weder geistig noch körperlich Lernschritte vollziehen. Das System Mensch kam aus seinen Startlöchern nicht heraus und stellte den Betrieb ein. Der Tod war die unausweichliche Folge.

Nicht ganz so schlimm, aber grausam genug, die erst in jüngster Vergangenheit in der Weltpresse bekannt gewordenen Geschichten gefangen gehaltener Kinder: „Spiegel online“ meldete vor einigen Jahren, dass drei Kinder sieben Jahre von der eigenen Mutter zu Hause gefangen gehalten worden sind. „Die Welt“ von einem anderen Fall:

„In Kalifornien hält ein Ehepaar seine 13 Kinder gefangen. Einige wurden sogar ans Bett gekettet.“<sup>3</sup> „Der Stern“: „19-Jährige wurde zehn Jahre lang von ihren Eltern gefangen gehalten.“<sup>4</sup>

Abgesehen von der seelischen Grausamkeit, waren alle Kinder in einem schlechten Zustand. Körperlich und geistig. In den amtlichen Mitteilungen wird erschüttert

---

<sup>1</sup>Barnick E (1925) Das Volksbuch von Barbarossa ...“, S. 35, Verlag E. Diederichs.

<sup>2</sup>Weber EW (2005), „Die Mitte im Kreis der Intelligenzen ...“, S. 32, Ceterum Censeo.

<sup>3</sup>Die Welt, 16.01.2018.

<sup>4</sup>Stern, 28.08.2019.

festgestellt, dass auch die erwachsenen Kinder wie Minderjährige ausgesehen haben.<sup>5</sup>

In der Gesamtbeurteilung heißt es, dass es den Ältesten geistig sehr schlecht geht und dass es bei ihnen kaum Aussicht auf Besserung gibt. Die behandelnden Therapeuten befürchten, dass auch die Jüngeren Jahre brauchen würden, bis sie mit ihrer furchtbaren (bewegungs-isolierten) Kindheit fertig werden. Drastische Folgen, wenn halb erwachsenen Menschen nur rudimentäre Bewegungsmöglichkeiten gewährt werden. Sie können sich nicht normal entwickeln. Sie verkümmern!

Deshalb stimmt die Erkenntnis: Bewegung ist Leben.



## 2.2 Schlimmste Strafen

Zu den schlimmsten Strafen unserer Jugend gehörte der Stubenarrest. Diese Qual, einen ganzen Nachmittag nicht mit den Freunden auf der Straße spielen zu können, war für uns kaum auszuhalten. Oft genug habe ich mich dann über den Balkon weggeschlichen, weil mich der Bewegungsdrang übermannte. Die zu erwartende Strafe wog weniger als der Preis der Freiheit, sich zu bewegen.

---

<sup>5</sup>Stern, 28.08.2019.