

RENATE ZIMMER

Schafft die Stühle ab!

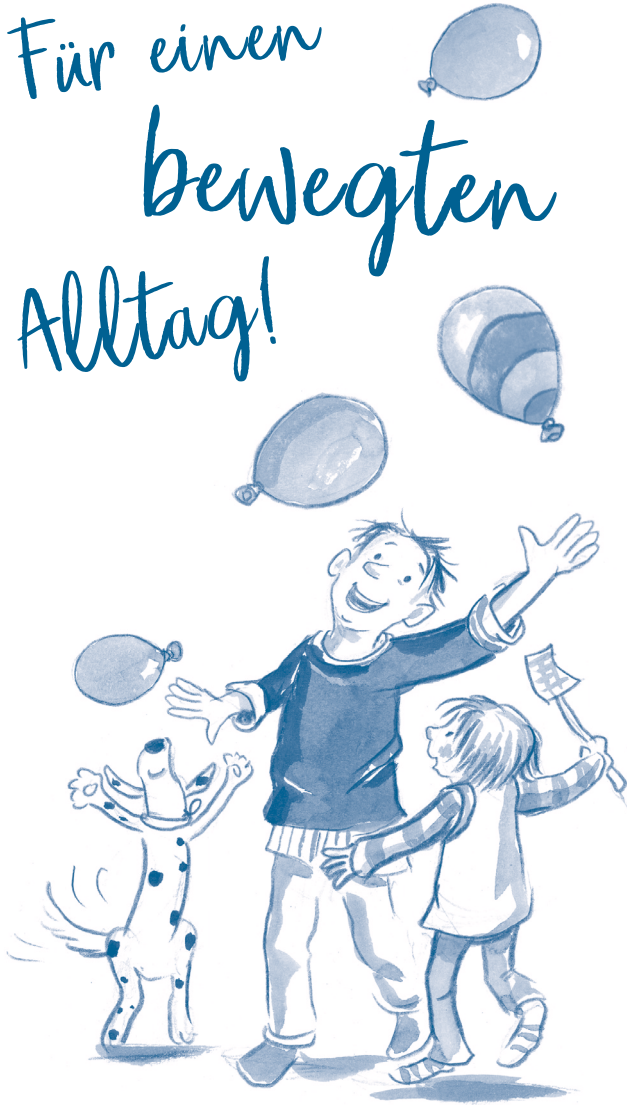
Plädoyer für einen
bewegten Alltag

Mit Illustrationen von
Julia Ginsbach

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Für einen
bewegten
Alltag!



Einführung

Wir sitzen – auf einer Bank, einem Autositz, im Fernsehsessel, auf einem Büro-, Esstisch- oder Gartenstuhl – Stühle bestimmen unsere Wohnkultur. Ein Wohnzimmer, ja sogar ein Kinderzimmer ganz ohne Stühle – undenkbar!

Das Sitzen ist die ungesündeste aller Körperhaltungen, die es gibt. Es ist die Ursache für viele Zivilisationserkrankungen. US-amerikanische Forscher gehen davon aus, dass nur zwei Stunden ununterbrochenes Sitzen die Risiken für Herzerkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck, Rücken- und Nackenschmerzen sowie andere Zivilisationserkrankungen erhöht. Der Mediziner James A. Levine behauptet sogar, Sitzen sei gefährlicher als Rauchen (Levine 2014).

In diesem Buch wird das Sitzen problematisiert und seine Folgen thematisiert – für die Gesundheit, die körperliche Leistungsfähigkeit, für das allgemeine Wohlbefinden, die Aufmerksamkeit – vor allem für die Entwicklung von Kindern.

Ganz abschaffen wird man die Stühle nicht können, daher werden in diesem Buch Alternativen zum Sitzen und Möglichkeiten für alternatives Sitzen aufgezeigt, für Kinder wie auch für Erwachsene.

Lassen Sie sich inspirieren – für einen bewegten Alltag, für sich selbst und für Ihre Kinder.

Inhalt

Einführung	7
Sitzen – Kulturgut oder Zivilisationsübel?	12
Evolution – der Mensch ist ein Läufer	16
Sedentarismus – vom Homo sapiens zum Homo sedens	18
Selbstständigkeit – leitet sich aus dem Selber stehen ab!	21
Die Wandelhalle – Stätte zum Philosophieren	22
Ein Volk von Sitzenbleibern – Studienergebnisse der DKV	24
Sitzen – Auswirkungen auf Körper und Psyche	26
„Sitzen ist das neue Rauchen“	28
Wege aus der Sitzfalle	30
Pulverfass Bewegungsmangel	32
Wie viel Bewegung brauchen wir? – Empfehlungen der WHO	34
Barfußlaufen – die Sinne kitzeln und die Muskeln stärken	36
Fallen will gelernt sein – Sturzprophylaxe durch Koordination und Balance	38
In Balance bleiben	43
Zu viel Sitzen – zu viel Gewicht	47
Alternatives Sitzen und Alternativen zum Sitzen	48
Aktives Sitzen – gibt es das? Vom statischen zum dynamischen Sitzen	50

Alternative Sitzgelegenheiten	52
Bewegungspausen mit dem Stuhl	54
Bewegungspausen	60
Runter vom Sofa – Raus aus dem Sessel! Wie Sie die ganze Familie auf Trab bringen	74
Räumt die Stühle raus – lasst Bewegung rein!	
Die bewegte Kita	86
Für jedes Kind einen Platz auf dem Stuhl und am Tisch?	89
Räume laden zur Bewegung ein	90
Die Stühle machen „Urlaub“	92
Bewegte Rituale	94
Wer sich nicht bewegt bleibt sitzen – Bewegte Schule	100
Sitzen in der Schule hat eine lange Tradition	101
Alternativen zu Tisch und Stuhl	102
Bewegt lernen in einer „Bewegten Schule“	103
Bewegtes Klassenzimmer – ein Konzept der Waldorfschulen	104
Grünes Klassenzimmer	106
Walking Bus – ein bewegter Weg zur Schule	107
 Verwendete Literatur und Tipps zum Weiterlesen	 108
Die Autorin	109