

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 |