

INHALT

Die Lage ist ernst	11
Worum es mir geht	39
Die skelettale Prägung unserer Kleinsten	43
Manifestation und Festigung erster Bewegungs- und Haltungsmuster	43
Erste Fehler und Nährboden für spätere Gesundheitsschäden	47
Die Eltern trifft wenig Schuld	55
Tabuthema vergessene Väter	60
Bucklig in die Kita	67
Kinder ertrinken – aber noch mehr Erwachsene.....	68
Haltungsschäden – vor dem sechsten Lebensjahr	72
Top am Bildschirm, Flop am Schnürsenkel	87
Kopfschmerzen	88
Albtraum Schulsport	91
Krankmacher Digitalisierung	98
Nominiere E-»Sport« zum Unwort des Jahrzehnts	100
Zwischen Bemutterung und Überforderung	105
Morbus Scheuermann	113
Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Teenagern	114
Gefährlicher Körperkult	115
Arbeitsfähig, aber krank	121
Muskelverspannungen	121
Schulter-Arm-Syndrom.....	122

Ventrale Handlungsdefizite durch Verkürzungen	123
Managersyndrom Laufsport	125
Venen- und Gefäßleiden	127
Bluthochdruck.....	130
Blindgänger Betriebssport	136
Von wegen Lebensabend genießen	141
Diabetes	143
Übergewicht	145
Degeneration	149
Impfstoff Bewegung	153
Deshalb ist Sport von klein auf so wichtig.....	153
Rumpf und Hirn	159
Beschwerden-Management, Vorbeugung und Ausgleich	164
Gesellschaft der Extreme	171
<i>By fair means</i> – mit fairen Mitteln.....	174
Normal ist das neue Cool	176
Spitzensport ist ein 80-Stunden-Job	180
Wie bekommen Bewegung und Sport den Stellenwert, der ihnen gebührt?.....	182
Das System schließt	193
Dank	204
Glossar	206
Anmerkungen	214