

# Inhalt

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

|  |            |
|--|------------|
| Alternative Sitzgelegenheiten .....  | 52         |
| Bewegungspausen mit dem Stuhl .....  | 54         |
| <b>Bewegungspausen .....</b>   | <b>60</b>  |
| <b>Runter vom Sofa – Raus aus dem Sessel! Wie Sie die<br/>ganze Familie auf Trab bringen .....</b> | <b>74</b>  |
| <b>Räumt die Stühle raus – lasst Bewegung rein!</b>  |            |
| <b>Die bewegte Kita .....</b>  | <b>86</b>  |
| Für jedes Kind einen Platz auf dem Stuhl<br>und am Tisch? .....                                    | 89         |
| Räume laden zur Bewegung ein .....   | 90         |
| Die Stühle machen „Urlaub“ .....   | 92         |
| Bewegte Rituale .....  | 94         |
| <b>Wer sich nicht bewegt bleibt sitzen – Bewegte Schule .....</b>                                  | <b>100</b> |
| 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<br>Waldorfschulen .....                                   | 104        |
| Grünes Klassenzimmer .....   | 106        |
| Walking Bus – ein bewegter Weg zur Schule .....  | 107        |
| <b>Verwendete Literatur und Tipps zum Weiterlesen .....</b>  | <b>108</b> |
| <b>Die Autorin .....</b>   | <b>109</b> |