

Ihre Ansprechpartner im Verlag

Vertrieb

Caroline Windhager
Junior Projekt Manager

Phone +43 662 2240 21547
Mobile +43 664 88340927
caroline.windhager@beneventobooks.com

Presse

Gerlinde Tiefenbrunner
Communication Manager

Phone +43 662 2240 21485
Mobile +43 664 88114984
gerlinde.tiefenbrunner@beneventobooks.com

BENEVENTO Publishing
A brand of Red Bull Media House GmbH
Office address: Halleiner Landesstraße 24, 5061 Elsbethen, Austria
Invoice address: Oberst-Lepperdinger-Straße 11-15, 5071 Wals near Salzburg, Austria



Gernot
Schweizer

Bewe gung!

Plädoyer für eine
gesunde Gesellschaft

ecowin

Bewe- gung!

Plädoyer für eine gesunde Gesellschaft

Sitzen macht krank. So weit, so bekannt. Seit Jahren zeichnen Ärzte und Therapeuten das düstere Bild einer Gesellschaft von kranken Erwachsenen. Krank, weil Passivität im Kindesalter die Grundlage für Probleme des Bewegungsapparates und einer Vielzahl von Erkrankungen bildet. Alle Mahnung war vergebens. Wir stehen vor einem gesellschaftlichen Desaster, dessen ungeheures Ausmaß man bald nicht mehr ignorieren kann.

Bandscheibenvorfälle, Gelenksprobleme aller Art hielt man – und hält man zum Teil immer noch – für eine Alterserscheinung, die bei jungen Erwachsenen nicht vorkommt. Aber in der Praxis bietet sich ein anderes Bild. Menschen unter 30 sitzen in den Warteräumen von Arztpraxen und Therapieeinrichtungen. Seit Jahren wird davor gewarnt, was Bewegungsmangel beim Einzelnen und letztlich im Gesundheitssystem anrichtet.

Nun hat sich die düstere Prophezeiung erfüllt. Und der Zeitpunkt, den ganzen Themenbogen neu zu diskutieren und Taten folgen zu lassen, ist jetzt. Denn die Wurzel des

Übels liegt in den vielen kleinen Dingen des Alltags, die kaum wahrgenommen werden und deren Verschwinden aufgrund dessen auch kaum bemerkt wird. Etwa die Treppe, die man jahrelang wie selbstverständlich zu Fuß bewältigt hat, auch wenn es manchmal lästig ist, weil man schwere Taschen zu tragen hatte, an deren Stelle plötzlich ein Lift zur Verfügung steht. Der Spaziergang mit dem Hund erübrigt sich, weil es in der Wohnung ein Hundlaufband gibt. Kinder werden mit dem Auto zur Schule kutschiert und aus vielen wohlfeilen Gründen vom Sportunterricht abgemeldet. Gesundheit und Fitness sinkend, mit verheerenden Folgen für den Einzelnen und irgendwann für alle.



GERNOT SCHWEIZER, geboren 1966 in Esslingen am Neckar, Inhaber von »Schweizer Therapie und Training«, Physiotherapeut, Ausbilder, Vortragender und Keynote-Speaker zu Gesundheitsthemen. Trainer unter anderem von Marcel Hirscher und vielen weiteren Spitzensportlern. Gernot Schweizer lebt und arbeitet in Salzburg.

Was steckt in und hinter dem Buch - Auszüge und Zitate

»Was mich antreibt, ist die **Vision** einer umfassenden Aufklärung was Bewegungsmangel und Unsportlichkeit über ein ganzes Leben hinweg mit unserer Gesundheit und unserer Psyche anstellen.«

Jedes Kind kommt mit einem **Bewegungsdrang** auf die Welt, der im Gehirn verankert ist. Wir schaffen es jedoch dem Kind viele seiner gegebenen Bewegungswünsche und -muster schon in der frühen Entwicklung wegzunehmen. Durch Wohlstand, falschen Schnickschnack, falsch eingerichtete Kinderzimmer, falsches Vorleben und durch eine verkehrte Art von Zuneigung und Verwöhnungsprozessen. Wir löschen gesunde Festplatten.

Die **kindliche Grundentwicklung** ist heute in Summe derart verpfuscht, dass unsere Sportflächen zu Krankengymnastiklokalitäten geworden sind: Von zehn Kindern können nur mehr drei rückwärtslaufen, von zehn Kindern schafft bloß knapp die Hälfte einen Purzelbaum (...)

DENK-ZETTEL FÜR DIE POLITIK:
WANN WIRD IN DER MEDIZIN ZUHÖREN
WIEDER ALS LEISTUNG ANGERECHNET?

Wir haben keine **Jugendspielplätze** mit entsprechendem Angebot für die Zielgruppe, wir haben keinen Platz für unsere Jugendlichen – bevor für unsere Heranwachsenden Geld in die Hand genommen wird, gibt es noch eher grünes Licht für eine weitere Hundewiese.

»Mein Beruf bringt es mit sich, dass ich Menschen ohne ihre Designerhüllen zu sehen bekomme. Sie stehen vor mir in ihrer Unterwäsche: blasse Teenager mit Morbus Scheuermann, Mütter mit missglückter Rückbildung und deren Folgen, Büromenschen mit Bandscheibenvorfall. In Unterwäsche sind sie alle gleich und selbst die **Ursachen für ihre Symptome** sind dieselben: Bewegungsmangel, Sich-Gehen-Lassen, Digitalisierungsfolgen, Reparatur statt Prävention.«

BEDENK-ZETTEL FÜR ELTERN:
NUR WEIL ES DINGE ZU KAUFEN
GIBT UND WEIL SIE ALLE HABEN,
SIND SIE NICHT AUTOMATISCH EINE
GUTE ERFINDUNG. STEH- UND GEH-
HILFEN SIND GIFT FÜR IHR KIND!

Die **Wiederherstellungschirurgie** ist eine große Errungenschaft unserer Zeit. Wer aber die Vernachlässigung seiner eigenen Gesundheit mithilfe der Chirurgie zu richten vermeint, hat für seine Gesundheit rein gar nichts getan, lediglich einen positiven optischen Effekt erzielt. Denn selbst einen schlanken Körper vermag eine vernachlässigte Muskulatur auf Dauer nicht zu tragen – die Probleme in den Bandscheiben werden nicht weniger ohne eigenes Zutun.