

Grußwort von Prof. Dr. med. Dietrich Grönemeyer

Die Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und den damit zusammenhängenden Krankheiten ist eine der größten gesundheitspolitischen Herausforderungen der kommenden Jahrzehnte. Mehr als 60 Prozent aller Erwachsenen, so die Weltgesundheitsbehörde WHO, bewegen sich zu wenig. In Deutschland sind ca. 37 Millionen Erwachsene übergewichtig, 30 % von ihnen ernähren sich falsch. Vor allem aber gehen sie mit schlechtem Beispiel voran!

Kinder übernehmen die ungesunde Lebensart ihrer Eltern und leiden immer häufiger an vermeidbaren Zivilisationskrankheiten. So ist in den letzten Jahren eine deutliche Zunahme von Diabetes und Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen zwischen 3 – 17 Jahren zu verzeichnen. Auch Rückenprobleme, die erhebliche Störungen des Wohlbefindens – bis hin zum Bandscheibenvorfall – verursachen, sind unter Schülern bereits weit verbreitet.

Seit Jahren engagiere ich mich darin, Kinder an gesunde Verhaltensweisen heranzuführen, ihnen wertvolles Wissen über den eigenen Körper und seine Funktionen zu vermitteln und kämpfe deshalb für die Integration des Faches Gesundheitsunterricht in Schulen und für die tägliche Stunde Sport. Grundsätzliche Entscheidungen über die Lebensweisen werden in Kindheit und Jugend getroffen und bestimmen die Gesundheitsrisiken im Erwachsenenalter. Bei diesem Anliegen können wir wunderbar von der kindlichen Neugier und dem natürlichen Wissensdrang junger Menschen profitieren.

Kinder wollen lernen, wir Erwachsene sollten Ihnen dazu spielerisch und auf Augenhöhe begegnen. Dieses Buch ist ein gutes Beispiel dafür, wie Kinder mit Freude und Spaß zum Lernen motiviert werden können.

Zur Person:

Der Arzt und Autor Prof. Dr. med. D. Grönemeyer setzt sich in Publikationen und Vorträgen insbesondere für eine neue Wahrnehmung der Medizin in der Gesellschaft ein sowie für eine undogmatische interdisziplinäre Zusammenarbeit der verschiedensten Disziplinen zwischen HighTech und Naturheilkunde zum Wohle des Patienten ein.

Seit Jahren plädiert er für die Einführung von Gesundheitsunterricht an Schulen und ist regelmäßiger Gastredner im Rahmen der „Kinderuniversitäten“.

2007 gründete er die Dietrich Grönemeyer Stiftung für Prävention und Gesundheitsförderung.



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

das vorliegende Buch „Was ist los in meinem Kopf?“ ist kein Schulbuch.

Es hat auch nicht den Anspruch, ein Schul- oder Sachbuch zu ersetzen.

Das Buch ist aus der praktischen Arbeit mit Kindern entstanden. Es nimmt ihr Interesse und ihre Freude auf, Informationen über das Gehirn und die Bedeutung des Gleichgewichts für das Lernen zu erfahren.

Die Kinder lieben die Geschichte von Simon.

Das Buch wird zudem seit vielen Jahren mit außerordentlich positiver Rückmeldung bei Elternnachmittagen / Elternabenden eingesetzt. Die Geschichte von Simon informiert auch Eltern über die Hintergründe und Lerninhalte der in Krippe¹, Kita², Schule³ und Verein⁴ genutzten Bewegungs- und Gleichgewichtangebote.



Mein Freund, das Gleichgewicht

¹ Bildung beginnt schon auf dem Wickeltisch. Dortmund: verlag modernes lernen.

² Von Anfang an im Gleichgewicht. Dortmund: verlag modernes lernen.

³ Bildung kommt ins Gleichgewicht und Beweg dich, Schule! Dortmund: verlag modernes lernen.

⁴ Kinder im Gleichgewicht. Eltern-Kind-Angebot. Dortmund: verlag modernes lernen.