

Gert von Kunhardt  
Marlén von Kunhardt

# Leichte Bewegung Gewinn für Herz und Hirn



RATGEBER



Springer

Leichte Bewegung – Gewinn für Herz  
und Hirn

Gert von Kunhardt ·  
Marlén von Kunhardt

# Leichte Bewegung – Gewinn für Herz und Hirn

 Springer

Gert von Kunhardt  
Malente, Deutschland

Marlén von Kunhardt  
Malente, Deutschland

ISBN 978-3-662-62045-8      ISBN 978-3-662-62046-5 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-62046-5>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2020  
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.  
Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.  
Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Einbandabbildung: Gert und Marlén von Kunhardt  
Illustrationen: Karl Bihlmeier, Wermelskirchen

Planung/Lektorat: Marion Krämer  
Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.  
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

*Für unsere Enkelkinder*

*Fritz, Paul, Lukas, Maria, Lara, Lilli, Arthur, Arist, Alexis  
als Ermutigung*

# Vorwort

## **Die Arznei für schlaue Leute!**

Hochaktuell: Dieses Heilmittel hilft bei allen Krankheiten und Beschwerden. Es wirkt als Therapie und Präventionsquelle: Bewegung, Bewegung und Bewegung. Das Rezept dafür können sich auch alle Menschen selbst ausstellen. Es verursacht keine Kosten und hat bei sanfter Dosierung keinerlei Nebenwirkungen. Bewegung hilft gegen Herzinfarkte, Schlaganfälle, Lungenschwäche, Koronarsklerose, Osteoporose, Diabetes mellitus oder Bluthochdruck. Krebs entsteht seltener und Krebspatienten verbessern durch Bewegung ihre Chancen. Laufen und Gehen hebt die Stimmung, wirkt im Gehirn wie eine leise Droge und produziert zahlreiche Glückshormone. Stress wird abgebaut und Angst gedämpft. Ein besseres Psychopharmakon gibt es nicht, wenn Angststörungen, Panikattacken, Depressionen oder Suchtkrankheiten das Leben beeinträchtigen. Bewegung verdrängt Altersgebrechen und Demenzkrankheiten

ebenso erfolgreich wie Pflegebedürftigkeit und Traurigkeit. Das Leben läuft und geht gut für alle, die laufen und gehen.

Diese Erkenntnisse von Wissenschaft und Forschung beeindruckten wirklich. Gesunde wie kranke Menschen profitieren von Bewegung, und wenn noch Lebensfreude und Gemeinschaft dazukommen, wird alle herkömmliche und bisher gewohnte Medizin weniger gebraucht. Bewegung ist das Wundermittel moderner Medizin. „Bewegung ist Leben“, formulieren Gert und Marlén von Kunhardt. Ihr Lehrbuch der Volksgesundheit regt an, bewegt und hilft bewegen. „Mehr Menschen sterben an Bewegungsmangel als durch alle anderen Risikofaktoren, einschließlich des Rauchens zusammengenommen“, belegen die Autoren eindrücklich: „Täglich ausreichende Bewegung muss Grundpflicht gesellschaftlicher Anstrengung werden.“

Dieses Buch erspart Ihnen viele Arztbesuche, Sie müssen weniger Pillen schlucken und Sie erkennen auch, was Sie selber leisten können. Kein Arzt kann Sie besser motivieren. Gert und Marlén von Kunhardt sind begnadete Gesundheitstrainer. Sie begeistern für ein bewegtes Leben und beflügeln jeden Bewegungsmuffel.

Solche Vorbilder der Lebensfreude und Bewegungslust brauchen wir in allen Lebensphasen von der Kindheit bis zum höchsten Alter. Statt an Kranken- oder Pflegereformen herumzudoktern, sollten wir in eine nationale Bewegungsstrategie investieren, „um später gesund – ohne Altersheimzeit – sterben zu können.“

Gert und Marlén von Kunhardt empfehlen eine moderate Bewegungskultur. Dafür haben sie das Prinzip der subjektiven Unterforderung in die Gesundheitslehre eingeführt. Nicht Leistungszwang, sondern bewegte Entwicklungsfreude ist das Ziel und „ein optimales

Zusammenspiel von Körper und Geist.“ Ihre Devise lautet: „Langsam laufen für ein langes und erfülltes Leben.“ Wie bringen wir „bewegte Schulen“ auf den Weg? Dazu gibt es Antworten in diesem Buch: „Bewegte Kinder sind intelligente Kinder.“

Auch im Alter tut Bewegung gut. Sie vertreibt Müdigkeit und allerlei Unlust. „Deshalb laufen wir für ein vitales, inspirierendes Leben und wir laufen gewissermaßen auch um unser Leben“, offenbaren die Autoren ihre Beweggründe. Das überzeugt! Menschen zwischen 60 und 90 Jahren sollten sich nicht übernehmen. So etwa 7500 Schritte pro Tag reichen aus. Die Zeichnungen von Karl Bihlmeier in diesem Buch holen uns zusätzlich aus den Sesseln an die frische Luft. Bewegung ist überall und ständig möglich. Die Kunhardts zu lesen macht allemal Spaß. Der Berufsverband der Präventologen e. V. folgt der Aussage, die Thomas von Aquin formulierte: „Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung, und sie gedeiht mit der Freude am Leben.“ Da ist auch klar, warum wir Präventologen Gert und Marlén von Kunhardt als unsere Lehrer lieben und achten. Ihr Buch fasst allgemein verständlich und wissenschaftlich fundiert zusammen, was unsere eigenen Gesundheitsquellen sind. Es ist eine Lehr- und Lernquelle für schlaue Leute. Als Arzt und Präventologe kann ich Ihnen daher wärmstens empfehlen: Lesen, Beherzigen, Aufbrechen und in Gang kommen!

Dr. med. Ellis Huber

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Die große Aufregung</b>	1
1.1	Corona-Lehrstück	1
1.2	Immunsystem stärken	2
1.3	Warum, weshalb, wozu	4
<b>2</b>	<b>Das Aha-Erlebnis</b>	7
2.1	Barbarossas Experiment – großes Erstaunen	7
2.2	Schlimmste Strafen	9
2.3	Wunderbare Erfahrung	11
<b>3</b>	<b>Einzigartigkeit des Menschen</b>	13
3.1	Bewegungsbestimmung	14
3.2	Alleinstellungsmerkmale	15
<b>4</b>	<b>Fatale Bequemlichkeit</b>	17
4.1	Der Unterschied	18
4.2	Bewegung auf Rezept	19

## XII      Inhaltsverzeichnis

<b>5</b>	<b>Umdenken</b>	23
5.1	Im Kleinen anfangen	23
5.2	Gehirn oder Hand	25
<b>6</b>	<b>Wer lebt am längsten?</b>	29
6.1	Im Durchschnitt 90 bis 100 Jahre	29
6.2	Gründe	30
6.3	Die Ältesten tanzen im kältesten Dorf	32
<b>7</b>	<b>Was und wie viel</b>	35
7.1	Offenbarungseid	35
7.2	Wert des Spiels	37
7.3	Ausnahme Trampolin	39
<b>8</b>	<b>Körpereigene Intelligenz</b>	43
8.1	Training des Immunsystems	44
8.2	Bewegung wirksamstes Medikament	46
8.3	Jünger, älter und gesünder	47
8.4	Und sozialverträglicher	50
<b>9</b>	<b>Sauerstoff – das A und O</b>	53
9.1	Heilkräfte unvorstellbar groß	54
9.2	Langsam laufen für ein langes Leben	56
<b>10</b>	<b>Lernen vereinfachen</b>	59
10.1	Dramatische Folgen	60
10.2	Laufstall besser als Sitzschale	62
10.3	Kreativität	64
10.4	Familie macht schlau	66
<b>11</b>	<b>Schlau werden</b>	69
11.1	Was Spitzensportler mit Behinderten verbindet	69
11.2	Europa schlägt USA	72

11.3	Täglich Sport – weniger Unfälle	73
11.4	Wechselbeziehungen	75
<b>12</b>	<b>Werfen, Fangen und Springen steigert den IQ</b>	79
12.1	Begreifen	80
12.2	Bewegung fördert Selbstheilung	81
<b>13</b>	<b>Stresskompensation</b>	83
13.1	Dem Jetlag ein Schnippchen schlagen	83
13.2	Der Wert von Pausen	85
<b>14</b>	<b>Es ist überprüfbar</b>	87
14.1	Gesund sterben	88
14.2	Mit an Sicherheit grenzender Wahr- scheinlichkeit	90
14.3	Rufer in der Wüste	91
<b>15</b>	<b>Beispiele für ein bewegtes Leben</b>	93
15.1	Beispiel Familie	95
15.2	Beispiel Autofahren	97
15.3	Beispiel Büro	99
15.4	Beispiel Kita und Schule	101
<b>16</b>	<b>Besonders empfehlenswerte Sportarten</b>	103