

FELIX NEUREUTHER
MIT DR. FLORIAN KREUZPOINTNER
UND SIMON BIALLOWONS

GESUNDE ERDE. GESUNDE KINDER.

Nur so
überleben wir

HERDER 
FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2025
Hermann-Herder-Straße 4, 79104 Freiburg

Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an
produktsicherheit@herder.de

Idee: Felix Neureuther, Robert Lübenoff, Dr. Florian Kreuzpointner
Konzeption: Dr. Florian Kreuzpointner, Stefanie Oetterich

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München
Umschlagmotiv: Peter Neusser, München
Satz: Gestaltungssaal, Sabine Hanel, Rohrdorf
Herstellung: PNB Print Ltd

Printed in Latvia

ISBN Print 978-3-451-71901-1
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-83981-8

Inhalt

Vorwort	10
1. KAPITEL	
MEINE ÜBERLEBENSSTRATEGIE FÜR UNSERE KINDER	17
Mein Herzensanliegen	
Wir brauchen ein neues Bewusstsein	21
Warum ich so bin, wie ich bin – und was ich davon weitergeben möchte	25
Wie unsere Kinder Freiheit erfahren und leben können	29
Meine Fragen an den Experten	40
Praktische Impulse	49
2. KAPITEL	
KRANGE ERDE, KRANGE KINDER	53
Die physischen und psychischen Auswirkungen des Klimawandels auf unsere Kinder	
Der Klimawandel trifft die Schwächsten: die Armen, die Alten – und unsere Kinder	60
Was Gesundheit für mich bedeutet	62
Meine Fragen an den Experten	67
Praktische Impulse	79
3. KAPITEL	
ÜBERLEBENSRAUM NATUR	83
Welche Bedeutung haben Naturräume für die Entwicklung von Kindern?	
Welche Aspekte der Entwicklung von Kindern werden durch den Aufenthalt in der Natur besonders gefördert?	89
Weisheit aus dem hohen Norden: Was ich in Norwegen über das Leben gelernt habe	96

Meine Fragen an den Experten	107
Praktische Impulse	116

4. KAPITEL

VERANTWORTUNG UND ZUTRAUEN	119
Welchen Einfluss haben Eltern auf das Gesundheitsverhalten ihrer Kinder?	
Handys, Tablets und Soziale Medien: Wo ist das echte Leben?	121
Geheime Kraftquellen und unser Lebenselixier	126
Ohne sie geht wenig: Wie viel wir unseren Großeltern verdanken	132
Unsere starken Kinder: Wie wir ihnen helfen können – und was wir von ihnen lernen dürfen	135
Meine Fragen an den Experten	145
Praktische Impulse	153

5. KAPITEL

AUFTREten STATT LEISETREten	157
Wir haben unsere Zukunft in der Hand	
Gelassenheit und der wichtigste Job der Welt	158
Auftreten statt leisetreten	162
Meine Fragen an den Experten	170
Praktische Impulse	179
 Unsere Experten	 184
Bildnachweis	188





Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

natürlich war der Tod von Rosi der einschneidendste Schicksals-schlag in meinem Leben. Wenn du abends heimkommst, niemanden zum Erzählen mehr hast, Erlebnisse und Freude nicht mehr teilen kannst, wenn das „Auf geht's“ zum abendlichen „Auslaufen“ fehlt, dann sind das Momente, die besonders weh-tun. Aber wenn meine Enkelkinder mit ausgestreckten Armen auf mich zukommen und rufen: „Opa, das Abendessen ist fertig“, dann ist das ein pures Glücksgefühl. Das Leben geht weiter, und in den Kindern und Enkeln lebt auch Rosi weiter. Genau so wollte es die Rosi.

Aufgeben kommt für uns Neureuthers nicht infrage. Nach dem Krieg bin ich in einem Berghaus aufgewachsen, und spä-ter als Sportler wurde mir Disziplin eingeimpft. Ich habe gelernt, dass man sich nie hängen lassen darf. Die Dankbarkeit für das gemeinsam Erlebte prägt meine Gedanken, in schwierigeren Momenten besinne ich mich darauf, genau das hat sich Rosi gewünscht. Ich weiß aber auch, dass nicht jeder so wie ich das Glück hat, eine Familie um sich zu haben, die einen auffängt. Die Familie ist das Wichtigste!

Dass es mir heute so geht wie einstmals dem Opa Mittermaier, der noch mit über 80 mit seinen Enkelkindern Felix und Ameli zum Skifahren gehen konnte. Das ist bis heute unvergesslich. Jetzt darf ich mit meinen Enkeln das Gleiche erleben. Was für ein Glück.

Es gibt bei allen Sporterfahrungen nichts Schöneres, als bei Sonne oben auf einem Berg zu stehen, unter sich ein unverspürter Pulverschneehang, und in den hineinzutauchen. Und wenn man dann unten abschwingt und zurückblickt, dann sieht man die Spuren, die man im Schnee hinterlassen hat. Auch im Leben gibt es Kraft, wenn man freudig auf das zurückblicken kann, was man so alles erlebt oder auch geschaffen hat.

Natürlich bin ich total glücklich und in Demut dankbar, was aus unseren Kindern geworden ist. Ameli ist eine tolle Künstlerin und meistert ihr Leben als alleinerziehende Mutter bewundernswert. Und der Felix? Der hat mit seiner Miri sein Glück gefunden – und mit inzwischen vier Kindern sich und der Miri eine neue Lebensaufgabe gegeben, die kaum herausfordernder sein kann. Gerade in diesen Zeiten.

Dem Felix waren Kindern schon immer wichtig. Und nicht nur die eigenen. Schon während seiner aktiven Laufbahn als Skirennläufer hat der Felix Ski-Camps für Kids veranstaltet und finanziert und Bewegungs- und Sportprogramme für Kinder gefördert und umgesetzt. Zuletzt hat er seine Stiftung, die Felix Neureuther Stiftung, gegründet – und sein Programm „Beweg dich schlau!“ macht den Kids nicht nur Spaß, sondern fordert und fördert Geist und Körper gleichzeitig. Neudeutsch heißt das übrigens Neuro-athletik und wird von fast jedem Spitzensportler gemacht.

Deswegen ist es nur konsequent, dass Felix weiterdenkt. Was nützt es, wenn wir Kinder unterstützen, gesund und fit zu sein, wenn sie auf einer kranken Erde leben müssen. Kindergesund-

heit und planetare Gesundheit muss man zusammendenken. Deshalb hat Felix mit seinen Mitstreitern die Initiative *Gesunde Erde. Gesunde Kinder.* ins Leben gerufen und dieses Buch zusammen mit Dr. Florian Kreuzpointner und anderen herausragenden Experten geschrieben.

Kinder zu motivieren und zu befähigen, mit der eigenen Gesundheit und der Gesundheit unserer Erde ressourcenschonend umzugehen – das ist das Ziel dieser Initiative. Und wir alle, Opa, Oma, Vater, Mutter, Tante und Onkel, wir alle haben die Pflicht und Verantwortung, unsere Kinder auf diesem Weg zu unterstützen.

Auf geht's, pack mas gemeinsam an – nur so überleben wir!

Euer Christian







1. KAPITEL

MEINE ÜBERLEBENS-

STRATEGIE FÜR

UNSERE KINDER

Mein Herzensanliegen

Wusstest du, dass global 88 Prozent der klimabedingten Krankheitslast Kinder unter fünf Jahren betrifft und gar 99 Prozent (!!!) aller Kinder von mindestens einer Klimafolge betroffen sind? Ich weiß nicht, wie es dir dabei geht. Ich bin Vater von vier Kindern und muss sagen, ich bin schockiert. In Deutschland haben wir oft das Gefühl, dass uns der Klimawandel nicht betrifft. Es gibt „mal“ Katastrophen wie 2021 im Ahrtal. Bei dem Hochwasser starben 135 Personen. Das ist eine Katastrophe und passiert nicht „mal“, sondern wird sich noch in ähnlichen oder noch größeren Ausmaßen wiederholen. Wenn ich mir die genannten Klimafolgen anschaue, dann gibt es neben dem Hochwasser, von dem sicherlich jeder Deutsche schon gehört hat, auch Folgen, die uns direkt betreffen, aber die man vielleicht nicht unbedingt auf dem Schirm

hat. Es geht dabei um die Luftqualität. Und das betrifft uns alle in Deutschland und in der Welt. Und es betrifft vor allem unsere Kinder!

Neben der planetaren Gesundheit haben wir aber auch das Thema der Kindergesundheit. Die aktuellen Entwicklungen stimmen mich leider auch nicht positiv. Im Gegenteil, sie machen mir Angst. Wir sitzen zu viel, wir hängen nur noch am Handy rum, wir sind kaum noch in der Natur und wir essen zu wenig Obst und Gemüse. Dieser Lebensstil macht uns dick, träge und krank. Und das betrifft bereits unsere Kinder. Nur etwa ein Viertel der Kinder und Jugendlichen erreicht das empfohlene Aktivitätslevel der WHO, über 15 Prozent sind übergewichtig und adipös, und rund ein Fünftel der Kinder und Jugendlichen sind psychisch auffällig.

So kann es nicht weitergehen. Wir müssen JETZT etwas für unsere Gesundheit tun! Nur so überleben wir.

Sorry, dass der Einstieg etwas hart war. Doch ich glaube, wir müssen uns mit aller Deutlichkeit vor Augen führen, wie der Zustand von unserer Erde und uns Menschen ist. Natürlich ist in der öffentlichen Debatte, aber auch in unseren persönlichen Gesprächen viel und ausführlich die Rede vom Klimawandel, der Biodiversität oder der Verschmutzung der Meere. Und ich finde es berührend und beeindruckend, wie viele, vor allem junge Menschen, sich in den letzten Jahren für unseren Planeten engagiert haben. Wie viele Stunden, Tage und Wochen sie investiert haben, um uns als Gesellschaft aufzurütteln und um konkrete Maßnahmen in die Wege zu leiten. Das kann man ihnen gar nicht hoch genug anrechnen. Und auch wenn manche dabei über das Ziel hinausgeschossen sind – ich bin froh, dass es Generationen gibt, die das Kostbarste einbringen, was sie haben: ihre Zeit und damit ihr Leben.

Es gibt also das Bewusstsein, dass unsere Erde krank ist. Aber wie krank genau, das ist die entscheidende Frage. Ich würde sagen: Für den Patienten Erde ist es bei weitem noch nicht zu spät, aber wir müssen jetzt aufwachen und anpacken, wir müssen jetzt beginnen, etwas für unsere Erde zu tun. Von alleine wird und bleibt sie nicht gesund. Darum geht es mir in diesem Buch zuliefererst: um eine Bewusstseinsänderung, ich werde darauf später noch ein paar Mal zurückkommen.

Dabei will ich aber nicht mit einem erhobenen moralischen Zeigefinger herumlaufen und nur „ihr müsst“ und „ihr sollt“ rufen. Ich bin Papa von vier Kindern und weiß ziemlich genau: Das bringt eh nichts. Stattdessen würde ich gerne mit dir, liebe Leseerin und lieber Leser, meine eigenen Erfahrungen teilen, die für mich mit Blick auf die Gesundheit unserer Erde, auf unsere Gesundheit und vor allem mit Blick auf die Gesundheit unserer Kinder prägend sind. Ich glaube und habe es immer wieder selbst erlebt, dass wir von den Erfahrungen anderer oft mindestens so viel lernen können wie von unseren eigenen. Deshalb freue ich mich und bin jedes Mal wieder dankbar, wenn ich auf meinen Reisen Menschen treffe, die mir von ihren Erfahrungen und von ihrem Leben erzählen.

Ich bin als Kind in einem bestimmten Umfeld aufgewachsen, in Garmisch-Partenkirchen in der Bergidylle, zusammen mit meinen Eltern, die beide Sportstars waren und uns die Natur zur Heimat gemacht haben. Ich war selbst Sportler, bin mit dem Skizirkus durch die ganze Welt getourt und gleichzeitig immer hier in Garmisch heimisch geblieben. Ich habe meine Frau Miri kennengelernt, auch sie eine Wintersportlerin und aus Garmisch -Partenkirchen, ihre Mutter allerdings stammt aus Norwegen. Der Kontakt mit Skandinavien, den Menschen und der Natur und nicht zuletzt auch mit der skandinavischen Pädagogik haben mir

mega viel beigebracht. Auch davon werde ich in diesem Buch erzählen, weil wir in Deutschland und überall auf der Welt uns einiges davon abschauen können. Ich habe also diesen biografischen Background und treffe natürlich bei meinen Reisen – früher als Sportler und heute in meinen verschiedenen Funktionen – immer wieder auf Menschen, die komplett anders aufgewachsen sind und auch ganz anders leben. Von ihnen zu lernen, bereichert mich total. Zugleich, und das fasziniert mich sehr, sehe ich, dass viele der Probleme und Sorgen, die uns belasten, sich ähneln, aber auch die Lösungen und Träume, die wir haben. Eines ist auf jeden Fall immer gleich: Wir sind gemeinsam auf dieser Erde – und können deshalb gemeinsam für eine gesunde Erde sorgen. Auch als begeisterter Skifahrer. Gemeinsam, aber auch jede und jeder für sich.

Das ist mir nämlich auch noch wichtig: Ich halte es für entscheidend, dass wir als Einzelne unser Bewusstsein ändern, aber auch als Gesellschaft insgesamt. Doch immer wieder erlebe ich, dass gerade das Warten auf Letzteres bestimmte Gefahren birgt, weil eine Änderung des kollektiven Mindsets etwas dauert. Deshalb will ich in diesem Buch mit der Hilfe von Expertinnen und Experten aus verschiedenen Wissenschaftsbereichen ganz konkrete Erkenntnisse und Lösungsvorschläge mit euch teilen, die wir alle in unseren Alltag einbauen können. Das scheint auf den ersten Blick vielleicht nichts Bahnbrechendes zu sein, aber auch eine Lawine fängt mit einem ersten Stein oder Schneeball an und wird zu einer gewaltigen Macht. Ich lade dich und euch deshalb ein, konkrete Schritte auszuprobieren, um unserem Ziel einer gesunden Erde näher zu kommen. Für uns und für unsere Kinder.

Und noch ein letztes Anliegen: Eine kranke Erde macht alle krank, das ist klar. Doch Kinder, das werden wir später sehen, leiden unter den schädlichen Umwelteinflüssen ganz besonders.