

Vor-Vorwort	7	1 Ich trete den Beweis an	10
Vorwort von Nina Poelchau	8	2 Schrumpfen im Alter? Wozu soll das gut sein?	16
		3 Geiz gegenüber dem eigenen Körper? Lohnt sich nicht	26

4	In Freundschaft mit der Schwerkraft	32
5	Knochen lieben Länge, Länge, Länge. Sie antworten mit Dichte, Dichte, Dichte	36
6	Beweglichkeit kommt an erster Stelle	42
7	Kraft kommt mit Beweglichkeit	52
8	An den langen Knochen gelingt alles	58
9	Übungsteil	72
10	Abspann: »Ich will, ich will, ich will«	188
	Danksagung	190
	Impressum	192