

## **EINLEITUNG**

Seite 8

### **1 — UNSER GEHIRN, UNSER POTENZIAL**

Seite 10

### **2 — ICH LAUFE NICHT FÜR MEINE FIGUR, ICH LAUFE FÜR MEIN GEHIRN**

Seite 28

### **3 — FREIZEIT UND BEWEGUNG**

Seite 50

### **4 — DIE KONTROLLZENTRALE IM VORDERHIRN**

Seite 70

### **5 — ESSEN UND GEHIRN (UND BEWEGUNG)**

Seite 92

### **6 — WARUM ÜBERDREHTE TEENAGER UND TRAURIGE ERWACHSENE SPORT TREIBEN SOLLTEN**

Seite 118

### **7 — BEWEGUNG IM ALTER: BALSAM FÜR UNSER GEHIRN**

Seite 146

## **QUELLENVERZEICHNIS**

Seite 172