

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