

INHALT

Vorbemerkung	13
Vorwort zur deutschen Ausgabe.....	15
Vorwort der amerikanischen Originalausgabe	19
Einleitung	23
Denken	27
Kapitel 1: Nahrhafte Bewegung und gefangenschaftsbedingte Erkrankungen ...	29
Kapitel 2: Bewegung, Lasten und die DNA.....	49
Kapitel 3: Der Unterschied zwischen Fitness und Bewegung.....	65
Kapitel 4: Herzensdinge: Warum wir »Cardio« vielleicht gar nicht brauchen ...	77
Bewegen	97
Kapitel 5: Den Übergang meistern	99
Kapitel 6: Die Füße im Sitzen und Stehen.....	115
Kapitel 7: Von (Computer-)Maus Händen zu Affenarmen	135
Kapitel 8: Im Zoo gibt's keine Ruhe	159
Kapitel 9: Gehen: Kommen wir zu den Details	183
Kapitel 10: Nicht das Becken deiner Ururururururururgroßeltern.....	207
Epilog	233
Dank	239
Anhang	241
Register	250
Über die Autorin.....	254