

Inhalt

Vorwort	11
Kapitel 1 Heilen mit Bewegung	15
Kapitel 2 Von den Gefahren, zu Bett zu gehen	30
Kapitel 3 Wir schonen uns zu Tode	45
Kapitel 4 Fit wie in der Steinzeit	59
Kapitel 5 Muskeln machen mobil	73
Kapitel 6 Was das Herz begehrt	88
Kapitel 7 Knochenarbeit bringt Segen	101
Kapitel 8 Sanfter Sport kuriert den Rücken	120
Kapitel 9 Lernen braucht Bewegung	137
Kapitel 10 Die Seele wird munter	151
Kapitel 11 Jungbrunnen im Gehirn	164
Kapitel 12 Krebs – einfach weglaufen?	180
Kapitel 13 Länger leben und gesund bleiben	199
Kapitel 14 Zaubermittel für jeden Tag	217
ANHANG	
Liste der verwendeten Abkürzungen	239
Anmerkungen	241
Weiterführende Informationen	259
Danksagung	260
Personen- und Sachregister	262