

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>11</b>
<b>Kapitel 1 Heilen mit Bewegung</b>	<b>15</b>
<b>Kapitel 2 Von den Gefahren, zu Bett zu gehen</b>	<b>30</b>
<b>Kapitel 3 Wir schonen uns zu Tode</b>	<b>45</b>
<b>Kapitel 4 Fit wie in der Steinzeit</b>	<b>59</b>
<b>Kapitel 5 Muskeln machen mobil</b>	<b>73</b>
<b>Kapitel 6 Was das Herz begeht</b>	<b>88</b>
<b>Kapitel 7 Knochenarbeit bringt Segen</b>	<b>101</b>
<b>Kapitel 8 Sanfter Sport kuriert den Rücken</b>	<b>120</b>
<b>Kapitel 9 Lernen braucht Bewegung</b>	<b>137</b>
<b>Kapitel 10 Die Seele wird munter</b>	<b>151</b>
<b>Kapitel 11 Jungbrunnen im Gehirn</b>	<b>164</b>
<b>Kapitel 12 Krebs – einfach weglauen?</b>	<b>180</b>
<b>Kapitel 13 Länger leben und gesund bleiben</b>	<b>199</b>
<b>Kapitel 14 Zaubermittel für jeden Tag</b>	<b>217</b>

## ANHANG

<b>Liste der verwendeten Abkürzungen</b>	<b>239</b>
<b>Anmerkungen</b>	<b>241</b>
<b>Weiterführende Informationen</b>	<b>259</b>
<b>Danksagung</b>	<b>260</b>
<b>Personen- und Sachregister</b>	<b>262</b>