

Inhalt

Vorwort	7
Einführung: Sie können die Schwerkraft für Ihre Gesundheit nutzen	10
Teil I: Warum Sie die Schwerkraft für Ihre Gesundheit brauchen	17
Kapitel 1: Schwerkraft für Anfänger	19
Wie es Astronauten im Weltraum gesundheitlich ergeht ...	20
Die Schwerkraft und die Entwicklung des Lebens	22
Die Anpassungsfähigkeit des Körpers oder: Wie er die Schwerkraft „vergisst“	24
Wie Sie es schaffen, möglichst spät in die Risikozone zu geraten	26
Kapitel 2: Das Syndrom des Schwerkraftentzugs	32
Die Folgen von Aufhalten in der Schwerelosigkeit	33
Der Körper „vergisst“, wie das Leben in der Schwerkraft funktioniert	35
Wie man auch auf der Erde einen Entzug von Schwerkraft erfahren kann	38
Wenn man sich der Schwerkraft entzieht – die „Gravipause“	40
Wie man bereits ab 20 auf den Schlitterpfad geraten kann .	42
Meine Vision: ein besseres Leben durch Nutzen der Schwerkraft	44
Kapitel 3: Was es heißt, die gesundheitsfördernden Wirkungen der Schwerkraft zu nutzen	53
Impulse aus vier Forschungsrichtungen	54
Wie Sie Ihre „Schwerkraft-Fitness“ ermitteln	67
Übernehmen Sie Verantwortung dafür, wie Sie die Schwerkraft nutzen	70
Es geht darum, neue Bewegungsgewohnheiten auszubilden	71

Teil II: Wie Sie die Schwerkraft für lebenslange Gesundheit nutzen	75
Kapitel 4: Empfehlenswerte Alltagsaktivitäten für die Nutzung der Schwerkraft	77
Machen Sie sich natürliche, alltägliche, nicht sportlich geprägte Bewegungen wieder mehr zur Gewohnheit	77
Acht Grundsätze für die Gestaltung Ihres Bewegungsprogramms	81
Vorschläge für Ihr individuelles Bewegungsprogramm	85
Kapitel 5: Der Stellenwert von Alltagsaktivitäten, sportlichem Training und Schwerkraft-Trainingsgeräten	107
Die Gesundheits- und Fitnesspyramide	109
Tanken Sie Ihren Körper auf!	121
Mit Schwerkraft-Trainingsgeräten die Schwerkraft manipulieren	123
Kapitel 6: Schwerkrafttherapie – Hilfe bei gesundheitlichen Problemen	134
Stoffwechselstörungen	138
Gehirnschädigungen von Geburt an	138
Entwicklungsbeeinträchtigungen	141
Gehirnschädigungen bei Erwachsenen	142
Rückenmarkverletzungen	143
Die Gewichtsbelastung variieren – mit Hyperschwerkraft	146
Die Schwerkraftrezeptoren anregen	152
Nachwort	158
Anhang	161
Fragebogen zu Ihrem Gesundheitszustand	161
Danksagungen	167
Quellenverzeichnis	168
Stichwortverzeichnis	174
Über die Autorin	181