

# Inhalt

Vorwort .....	7
Einführung: Sie können die Schwerkraft für Ihre Gesundheit nutzen .....	10
<b>Teil I: Warum Sie die Schwerkraft für Ihre Gesundheit brauchen</b> .....	17
<b>Kapitel 1: Schwerkraft für Anfänger</b> .....	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
<b>Kapitel 2: Das Syndrom des Schwerkraftentzugs</b> .....	32
Die Folgen von Aufenthalten 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
<b>Kapitel 3: Was es heißt, die gesundheitsfördernden Wirkungen     der Schwerkraft zu nutzen .....</b>	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

<b>Teil II: Wie Sie die Schwerkraft für lebenslange Gesundheit nutzen .....</b>	<b>75</b>
<b>Kapitel 4: Empfehlenswerte Alltagsaktivitäten für die Nutzung der Schwerkraft .....</b>	<b>77</b>
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
<b>Kapitel 5: Der Stellenwert von Alltagsaktivitäten, sportlichem Training und Schwerkraft-Trainingsgeräten .....</b>	<b>107</b>
Die Gesundheits- und Fitnesspyramide .....	109
Tanken Sie Ihren Körper auf! .....	121
Mit Schwerkraft-Trainingsgeräten die Schwerkraft manipulieren .....	123
<b>Kapitel 6: Schwerkrafttherapie – Hilfe bei gesundheitlichen Problemen .....</b>	<b>134</b>
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
<b>Anhang .....</b>	<b>161</b>
Fragebogen zu Ihrem Gesundheitszustand .....	161
Danksagungen .....	167
Quellenverzeichnis .....	168
Stichwortverzeichnis .....	174
Über die Autorin .....	181