

Inhalt

Einleitung	7
1 Lieber faul als müde	11
Faul und dick dem Tod entgegen	13
Im Gefängnis	20
Sitzten ist das neue Rauchen	24
Kognitive Geizhälse	26
Kognitive Reserve	27
2 Im Pflegeheim	31
So lange wie möglich zu Hause bleiben?	33
Greifkraft als Gesundheitsmaß	34
Einsamkeit und Stress	34
Im Pflegeheim	37
Bewegung auf der Schlaganfallstation	40
Still sitzen: Apathie oder Schmerz?	43
3 Im Krankenhaus	49
Bettruhe und Krankenhaus	51
Bettlägerig – auch zu Hause	56
Physiologische Effekte von Bettruhe	60
Bettruhe und das Gehirn	64
4 Aufregen erwünscht!	73
Das faule Gehirn: Unterstimulation	75
Arousal	81
Überstimulierung	86
Exekutive Funktionen	90

5 Die Weisheit des Gehens	97
Auf Schusters Rappen	99
Pilgern: Gehen als Meditation	100
Meditation und Neuronale Schaltkreise	101
6 Kondition und Kognition	107
Signale an das Gehirn	109
Die Auswirkungen von Bewegung	111
Bewegung zwischendurch wirkt Wunder	116
Längere Bewegungseinheiten	122
7 Die Heilkraft der Bewegung	129
Bei Kindern und Jugendlichen	131
ADHS – Dyspraxie – Autismus – Verwahrlose Kinder – Gehirn- entzündung – Geistige Behinderung – Hirntumor	
Bei Erwachsenen und Senioren	137
Senioren mit Gedächtnisproblemen ohne Demenz – Alzheimer – Vaskuläre Demenz – Demenz im Allgemeinen – Traumatische Hirnverletzung – Parkinson – Schlaganfall / Hirnblutung – Korsakow-Syndrom – Multiple Sklerose – Schizo- phrenie – Depression	
8 Kauen ist auch Bewegung!	155
Kauen bringt das Gehirn in Gang	157
Kauen und Kognition	160
Schmerztherapie und Stressvermeidung	166
Schlusswort	171
Anhang	
Anmerkungen	175
Literatur	181
Bildnachweis	203