

Inhalt

Einleitung 7

1 Lieber faul als müde 11

Faul und dick dem Tod entgegen 13

Im Gefängnis 20

Sitzen ist das neue Rauchen 24

Kognitive Geizhalse 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
<i>ADHS – Dyspraxie – Autismus – Verwahrloste Kinder – Gehirn- entzündung – Geistige Behinderung – Hirntumor</i>	
Bei Erwachsenen und Senioren	137
<i>Senioren mit Gedächtnisproblemen ohne Demenz – Alzheimer – Vaskuläre Demenz – Demenz im Allgemeinen – Traumatische Hirnverletzung – Parkinson – Schlaganfall / Hirnblutung – Korsakow-Syndrom – Multiple Sklerose – Schizo- phrenie – Depression</i>	

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