

INHALT

Lob des klugen Muskels.....	11
Die Muskulatur, das unterschätzte Organ.....	13
Kluge Muskeln und die Sitzgesellschaft.....	16
Botenstoffe, bitte melden!	23
Muskeln und der „Spiritus animalis“	29
Romeo und Julia im Muskeltheater.....	36
Wir Steinzeitmenschen: Die Entstehung von Bauch, Bein & Po.....	46
Oma trainiert jetzt Kraft – Muskelschwund ist heilbar.....	55

WIE KLUGE MUSKELN DIE GESUNDHEIT FÖRDERN ...

Mehr Muskelkraft ist gut fürs Herz	67
Lungen lieben starke Muskeln!	73
Muskelkraft senkt Krebsrisiko.....	75
Klüger werden! Muskeln düngen das Gehirn	81
Muskelkraft gegen Stress und schlechte Stimmung	87
Starke Muskeln fördern harte Knochen.....	91
Die Kraftkammer als beste Diät	97
Mit Muskelkraft gegen Diabetes.....	103
Muskelbewegung als Anti-Aging-Creme	105
Wie Muskeln Gelenkschmerzen besiegen	109
Verspannungen: Wenn sich „beleidigte Musikermusiker“ beschweren.....	115
Bandscheiben- oder Muskelschmerz – das ist hier die Frage .	119

**WIE MAN
KLUGE MUSKELN
IN BEWEGUNG
BRINGT ...**

„No sports“ – sagt der innere Schweinehund.....	129
Bewegung? Allzu viel ist ungesund – zu wenig auch	135
Kraft und Ausdauer gibt es auf Rezept: Die „Medizinische Trainingstherapie“	143
Kluge Muskelspieler.....	149
Fazit: Kluge Muskeln sind das Ziel.....	163
Anmerkungen.....	167