

## 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 Gelenksschmerzen besiegen .....	109
Verspannungen: Wenn sich „beleidigte Muskelmusiker“ 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