

Einleitung 7

- 1 Warum Gehen gut für uns ist 13**
- 2 Aus Afrika hinausgehen 39**
- 3 Wie wir gehen: Die Mechanik 67**
- 4 Wie wir gehen: Wohin gehen wir? 91**
- 5 Die Stadt begehen 115**
- 6 Ein Labsal für Körper und Gehirn 141**
- 7 Kreatives Gehen 165**
- 8 Soziales Gehen 187**

Nachwort 205

Dank 209

Anmerkungen 213

Register 245