

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