

INHALT

| | |
|---------|---|
| Vorwort | 8 |
|---------|---|

DAS TIER IN DIR 10

| | |
|--------------------------------|----|
| Sind wir Faultiere? | 12 |
| Im Gleichgewicht | 18 |
| Warum macht Sport Spaß? | 24 |
| Bewegungstipps | 27 |
| Wie man sich den Spaß verdirbt | 28 |
| Schöne Muskeln | 30 |
| Gut gepolstert | 34 |

SPORT IST NICHT GLEICH SPORT 38

| | |
|--------------------------------|----|
| Allein oder im Verein? | 40 |
| Bewegungstipps | 43 |
| Im Flow | 44 |
| Secondhand-Sport & Love Brands | 46 |
| Ausdauersport | 48 |
| Kraftsport | 52 |
| Calisthenics | 58 |
| Bewegungstipps | 59 |
| Stretching & Yoga | 60 |
| Bewegungstipps | 61 |
| Life Kinetik | 62 |
| Bewegungstipps | 63 |
| Der richtige Cocktail | 64 |

DU UND DEIN KÖRPER 66

| | |
|------------------------------------|----|
| Sport ist Mord | 68 |
| Bewegungstipps | 70 |
| Sport macht glücklich | 74 |
| Sport macht schlau | 78 |
| Sport kann heilen | 80 |
| Sport macht selbstbewusst | 84 |
| Selbstkontrolle - du bist der Chef | 86 |
| Guter und böser Stress? | 90 |
| Die Magie des Schlafens | 94 |

SPORT ALS LIFESTYLE 98

| | |
|-------------------------------|-----|
| Die Olympischen Spiele ... | 100 |
| Weltmeisterschaften | 102 |
| Schönheitsideale & Sportgurus | 104 |
| Sind wir Anerkennungsjunkies? | 108 |

ES IST NICHT ALLES GOLD, WAS GLÄNZT! 112

| | |
|-----------------------|-----|
| Werbung | 114 |
| Sport mit Tieren | 118 |
| Sport mit Maschinen | 122 |
| Wenn man's übertreibt | 124 |

BIOHACKS 126

| | |
|-------------------------|-----|
| Positive Schäden | 128 |
| Hitze | 130 |
| Kälte | 132 |
| Bewegungstipps | 134 |
| Atmung | 136 |
| Bewegungstipps | 140 |
| Werde zum Familiencoach | 142 |
| | |
| Interviews | 144 |
| Glossar | 150 |
| Bildnachweis | 156 |