

# Inhalt

Vorwort: Sich regen bringt Segen	5
<b>Wunderwaffe Bewegung</b>	<b>7</b>
Die Heilkraft der Bewegung	8
Was Bewegung im Körper bewirkt	14
Selbsttest: Wie fit sind Sie?	16
<b>Interview mit Dr. Melanie Hümmelgen</b>	
<i>Bitte nur kleine Päckchen packen</i>	22
Welcher Sport in welchem Alter?	24
<b>Interview mit Dr. Helge Riepenhof</b>	
<i>Anatomie für Anfänger</i>	28
Erstaunliches aus der Wissenschaft	30
Die Skelettmuskulatur: Spieler und Gegenspieler	32
Triggerpunkte: Schmerzhaft kleine Krämpfe	34
Aktiv bleiben trotz chronischer Schmerzen	36
Gesundes Essen – gesunder Körper	38
<b>Interview mit Dr. Christian Sturm</b>	
<i>Macht das Smartphone das Leben im digitalen Zeitalter gefährlich?</i>	40
Mythen rund um den Sport	42
Motivation: Besiegen Sie Ihren inneren Schweinehund!	46
Mehr Bewegung zwischendurch	48
Sitzen gefährdet Ihre Gesundheit	50
Bewegung als Anti-Aging-Wunderwaffe	56
Die besten Sportarten für die Gesundheit	58
<b>Aktiv werden gegen Krankheiten</b>	<b>63</b>
Arthrose: Der schmerzhafteste Gelenkverschleiß	64
Bandscheibe: Gefürchteter Prolaps	72

Bluthochdruck natürlich senken	77
Demenz: Fit im Kopf durch Bewegung	82
Der Depression davonlaufen	86
Diabetes: Muskeln sind Zuckerfresser	89
Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Finden Sie das richtige Maß fürs Herz	94
Mit Bewegung gegen Kopfschmerzen	100
Sport statt Krankenbett: Aktiv bleiben bei Krebs	104
Osteoporose: Sport gegen spröde Knochen	108
Rücken: Das Kreuz mit dem Kreuz	114
Übergewicht: Leichter werden mit leichtem Sport	118

## **Übungen für zu Hause** **121**

<b>Krafttraining:</b> Bauen Sie Muskeln auf	122
<b>Dehnung:</b> Von Kopf bis Fuß: Bleiben Sie beweglich	134
<b>Koordination:</b> Sicherheit mit Leichtigkeit	144
<b>Ausdauer:</b> Warmwerden und durchhalten	148

### **Leicht, mittel und schwer:**

<b>Workouts für alle</b>	<b>152</b>
Workout leicht	152
Workout mittel	154
Workout schwer	156

### **Mini-Programme für faule Tage** **158**

Stichwortregister	162
Übungsregister	165
Die Bewegungs-Docs	167
Impressum	168