

INHALT

VORWORT 9

EINLEITUNG 13

Kapitel 1

HOMO SAPIENS 1.0 27

Die Evolution prägt uns bis heute 27

Zum Laufen prädestiniert? 32

Brennstoff 40

Empathie 45

Kapitel 2

WORAN WIR LEIDEN 54

Krankheiten sind weniger das Problem,
sondern alle möglichen Wehwehchen 54

Alles dreht sich um Glukose 65

Autoimmun 70

Kapitel 3

ERNÄHRUNG 78

Die Wirkung von Kohlenhydraten 78

Fallstudie 83

Mary Beth Stutzman 83

Kohlenhydrate zu Zucker 92

Wie die Fettphobie entstand 101

Warum Abwechslung in der Ernährung
so wichtig ist 112

Zurück zu Mary Beth Stutzman 118

Aber Vorsicht: Auch die Evolution kann eine
zweischneidige Sache sein 120

Kapitel 4

DER KÖRPER IN BEWEGUNG 122

- Gehirnaufbau durch Bewegung 122
- Der Aufbau des Gehirns 125
- Erziehung ist in erster Linie Körperertüchtigung 132
- Ein Lauf im Freien 136
- Kluge Bewegung 140
- Die Entdeckung einer neuen Bewegungsart 146
- Tiefenschichten 151

Kapitel 5

DER KÖRPER IN RUHE 153

- Warum Schlaf uns so guttut 153
- Die Geschichte von Beverly Tatum 161
- Schlaf und Gemeinschaft 164
- Sprechen wir noch einmal
von Abwechslung 176

Kapitel 6

ACHTSAMKEIT 184

- Was der ungezähmte Geist enthüllt 184
- Die Wissenschaft entwickelt sich 186
- Die Verbindung zum Stress 194
- Gehirnaufbau 200
- Achtsamkeit für jedermann 203

Kapitel 7

BIOPHILIE 206

- Wie wir unser besseres Ich in der Natur
finden können 206

Weitere Verstärkungseffekte	222
Die Launen der Natur	223

Kapitel 8

SIPPEN UND STÄMME 228

Das Molekül, das uns aneinander bindet	228
Bewegung in Gemeinschaft	229
Das Bindemittel	232
Die menschliche Kerneigenschaft	249

Kapitel 9

ZENTRALNERVENSYSTEM 256

Wie der Körper Gesundheit und Glück miteinander verbindet	256
Der altertümliche Nerv	259
Verbindung zu körperlichem Wohlbefinden	266
Traumatische Belastungen	269
Jenseits von Stress	274

Kapitel 10

PERSÖNLICHE BEMERKUNGEN 284

Was wir gemacht haben und was Sie tun können	284
John Ratey	286
Richard Manning	295
Unsere Vorschläge für Sie	305
Lebensmittel und Ernährung	306
Bewegung	306

DANKSAGUNGEN 309

JOHN RATEY 310

RICHARD MANNING 312

REGISTER 315