

Inhalt

Vorwort: Die beste Medizin der Welt	9
Die wertvolle halbe Stunde	11
Wundermittel Bewegung	12
Die optimale Trainingsdosis	18
Wer länger sitzt, ist früher tot	27
Der Negativtrend	36
Fitness fürs Gehirn	45
Bewegt zu mehr Wohlbefinden	46
Training und geistige Leistungsfähigkeit	51
Psychisch stabil durch Bewegung	73
Hirnerkrankungen aktiv vorbeugen	81
Dünger fürs Gehirn	84
Ungerechte Gene	89
Vererbung und Trainingserfolg	89
High und Low Responder	95
Was verraten Gentests?	109
Gendoping: Betrug mit Folgen	116
Vermächtnis Sportverletzung?	118
Epigenetik: Kann man Gene verändern?	121
Unser steinzeitliches Erbe	126

Länger jung bleiben	133
Nicht nur die Jahre zählen	133
Die Muskeln erhalten	145
Langer Atem, langes Leben	149
Es ist nie zu spät	152
Mehr als Kondition	159
Maßnahme mit Sofortwirkung	159
Bewegung und Fettverbrennung	164
Extreme Herausforderungen	177
Sportlich mit Stress umgehen	182
Intervalltraining	185
Basics zum Intervalltraining	186
HIIT – die Superintervalle	197
Abnehmen mit HIIT	209
Intervalltraining und Ihre Gesundheit	215
Anhang	217
Basiswissen Kondition	217
Nachwort	236
Literaturverzeichnis	237
Sachregister	245
Dank	249