

Inhalt

Vorwort	9
Wie alles begann	15
Was dann geschah	22
Vom Nomaden zum Landwirt	22
Die Amish – vorindustrielle Alltagsathleten	27
Die Welle der Bequemlichkeit erfasst alles	32
Warum zwei Minuten keinen Tag verändern	36
Wie uns die Steinzeitsportler abhängen	41
Das Fitnessprogramm der Steinzeit	48
Du bist, was du isst	57
Der Homo sedentarius	64
Der Homo sedentarius in Zahlen	67
In der Sitzfalle	72
<i>Sitzfalle: Arbeitsplatz</i>	73
<i>Sitzfalle: digitale Medien</i>	75
<i>Sitzfalle: Fortbewegung</i>	77
Warum sitzen wir überhaupt so viel?	81
<i>Bequeme Umstände erfordern bequeme</i>	
<i>Maßnahmen</i>	81
<i>Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß</i>	84
<i>Ein bisschen hedonistisch veranlagt? Vielleicht!</i>	87
<i>Ich würde ja, wenn ich nur könnte</i>	88
<i>Kannst du dich nicht mal hinsetzen?</i>	
<i>Du machst mich ja ganz nervös</i>	91

Wie uns langes Sitzen krank macht	96
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	99
Übergewicht	104
Diabetes mellitus Typ 2	110
Blutfettwerte	120
Muskeln, Sehnen und Knochen	125
Krebserkrankungen	130
Psychische Gesundheit	133
Warum Sport nur die halbe Miete ist	135
Bewegung findet auf einem Kontinuum statt	137
Eine halbe Stunde Sport und der Rest des Tages ist egal?	141
<i>Sportskanonen im Vorteil</i>	146
<i>Bewegungsreiche Pausen sind Trumpf</i>	149
NEAT – der heimliche Superstar im Energieverbrauch	151
<i>Der menschliche Energieverbrauch</i>	152
<i>Wie die Industrialisierung unseren Alltag lahmlegte</i>	156
NEAT und unsere Gesundheit	162
Den Superalten auf der Spur	166
Verbrennt alle Stühle – oder doch nicht?	170
Raus aus der Sitzfalle – so klappt's	178
Ziele setzen	182
Bewegungsaufforderungen in den Alltag integrieren	189
Prinzipien der Verhaltensökonomie	191
<i>Sitzen weniger leicht verfügbar machen</i>	193
<i>Attraktivität des Sitzens reduzieren</i>	196

<i>Bewegung leichter verfügbar machen</i>	199
<i>Attraktivität von Bewegung erhöhen</i>	205
Soziale Unterstützung	209
<i>Die Möglichkeiten der sozialen Unterstützung</i>	209
<i>Unterstützung in den sozialen Medien</i>	212
Self-Monitoring	215
<i>Die Möglichkeiten des Self-Monitorings</i>	215
<i>Das eigene Sitzverhalten messen</i>	220
Konkret planen	223
Ihr persönlicher Weg aus der Sitzfalle	225
Ready to GO	233
Danksagung	238
Literatur	241