

INHALT

1]	SO GUT KANN'S GEHEN	6
	<i>Gehen macht schlau, gesund und glücklich!</i>	6
	<i>Dieses Buch soll Ihnen Lust aufs Gehen machen!</i>	7
	<i>Gehirnspaziergang ist Gehirntraining für unterwegs</i>	8
2]	TRAMPELPFADE IM GEHIRN	12
2.1	Use it or lose it	14
	<i>Aktivitätsabhängige Entwicklung</i>	15
	<i>Inaktivitätsbedingter Abbau</i>	16
	<i>Drei Säulen geistiger Fitness</i>	16
2.2	Ihre Gedächtniszentrale: Hippocampus	18
	<i>Wenn die Gedächtniszentrale verfällt</i>	19
	<i>Hoffnung für den Hippocampus</i>	20
2.3	Neurogenese: Jungbrunnen im Gehirn	22
	<i>Es ist einfach schön zu wissen, dass es sie gibt!</i>	22
	<i>Eine spannende Fahndung</i>	23
	<i>Überlebenstraining für junge Nervenzellen</i>	25
	<i>Unser Gehirn braucht sowohl körperliche als auch geistige Bewegung</i>	27
3]	LEBENSLANGES GEHEN	30
3.1	Unser Gehirn ist nicht zum Sitzen gemacht	31
	<i>Gehen Sie zu wenig?</i>	33
	<i>Gehen Sie jeden Tag, es wird Ihr Leben verändern</i>	36
	<i>Sie selbst bestimmen Ihr Tempo</i>	37
3.2	Wer geht, kommt weiter	40
	<i>In die Schule gehen</i>	40
	<i>Bewegter Büroalltag</i>	46
	<i>Der Demenz davonlaufen</i>	48
4]	GEH-HIRN: GEHEN SIE SICH SCHLAU	57
4.1	Gehen bringt Ihr Gehirn auf Trab	58
	<i>Durchblutung: Optimiertes Versorgungsnetz</i>	58
	<i>Wachstumsfaktoren: Dünger für Ihr Gehirn</i>	61
	<i>Neurogenese: Nachwuchs im Gehirn</i>	62
4.2	Merkfähigkeit: Gedächtnismeister gehen zu Fuß	64
	<i>Betreten Sie Ihren Gedächtnispalast</i>	64
	<i>Wer geht, merkt sich mehr</i>	66
4.3	Denken und Kreativität: Gedanken und Ideen Beine machen	67

5]	GEH-SUND: GEHEN SIE SICH GESUND	69
5.1	Gehen wirkt	70
	<i>Wer geht, bleibt mobil</i>	71
	<i>Gehen senkt den Blutdruck</i>	72
	<i>Gehen reguliert den Blutzucker</i>	72
5.2	Entwöhnung: Spazieren Sie Ihrem inneren Schweinehund davon	73
5.3	Aufmerksamkeit: Lassen Sie sich nichts entgehen!	74
6]	GEH-NUSS: GEHEN SIE SICH GLÜCKLICH	76
6.1	Dem Stress entgehen	78
	<i>Todeshormon Cortisol?</i>	79
	<i>Frontallappen und Stressreaktion</i>	80
	<i>Hippocampus und Depressionen</i>	81
	<i>Bewegung macht resilient</i>	82
6.2	Wege zum Glück	83
	<i>Glückscocktail im Gehirn</i>	83
	<i>Body-Feedback: Wenn der Körper meldet: „Mir geht's gut“</i>	85
	<i>Meditation im Gehen</i>	87
7]	DER GEHIRNSPAZIERGANG®	89
7.1	Schritt für Schritt, geistig fit	91
	<i>Gehen und Gehirntraining – Das Traumteam</i>	91
	<i>Gehen und Gehirntraining – Die Herausforderung</i>	92
	<i>Trainingsstationen</i>	93
7.2	Anleitungen zum Gehirnspazieren	107
	Ihr Gehirnspaziergang	107
	Ihr Gehirnspaziergang mit Gruppen	110
	Ihr Gehirnspaziergang mit Kindern	114
8]	GEHIRNSPAZIERGÄNGE	115
8.1	Gehirnspaziergang in der Natur	116
8.2	Gehirnspaziergang in der Stadt	125
8.3	Gehirnspaziergang zu zweit	134
8.4	Gehirnspaziergang mit Kind(ern)	142
8.5	Gehirnspaziergang als Pilgerweg	151
8.6	Gehirnspaziergang auf den Spuren von ...	160
8.7	Gehirnspaziergang zu jeder Jahreszeit	171
8.8	Gehirnspaziergang mit Hörbuch	179
9]	DER ERSTE SCHRITT	181
10]	DANKE!	182
11]	LITERATURVERZEICHNIS	184