

| | | | |
|---------------------------|---|--|----|
| Vor-Vorwort | 7 | 1 Ich trete den Beweis an | 10 |
| Vorwort von Nina Poelchau | 8 | 2 Schrumpfen im Alter? Wozu soll das gut sein? | 16 |
| | | 3 Geiz gegenüber dem eigenen Körper? Lohnt sich nicht | 26 |

| | | | | | |
|----------|--|----|-----------|--|-----|
| 4 | In Freundschaft mit der Schwerkraft | 32 | 8 | An den langen Knochen gelingt alles | 58 |
| 5 | Knochen lieben Länge, Länge, Länge. Sie antworten mit Dichte, Dichte, Dichte | 36 | 9 | Übungsteil | 72 |
| 6 | Beweglichkeit kommt an erster Stelle | 42 | 10 | Abspann: »Ich will, ich will, ich will« | 188 |
| 7 | Kraft kommt mit Beweglichkeit | 52 | | Danksagung | 190 |
| | | | | Impressum | 192 |