

John J. Ratey  
Richard Manning

# **Zivilisations- krank**

**Wie wir unsere biologische  
Natur mit dem modernen  
Leben versöhnen**

Aus dem Amerikanischen  
von Wolfgang Seidel

**Lübbe**

# 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
- 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

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**