

Inhaltsverzeichnis

<i>Einleitung</i>	7
Warum soll ich mich überhaupt zweimal täglich bewegen? ..	14
Warum täglich – genügt nicht dreimal die Woche?	22
Welche Form der Bewegung ist die beste?	24
Was ist der Vorteil des Gausens gegenüber dem Radfahren oder Gehen?	27
Und so geht's: Wir beginnen zu Gausen	28
Unser Fuß	39
Zwischenzusammenfassung	46
Gausen ist definitionsgemäß	48
Und zur Anregung eine »unnatürliche gesunde Bewegung«: Rückwärtslaufen	51
Schuhe	54
Aber was ziehe ich stattdessen an?	60
Wann soll ich meine Gaufer anziehen?	63
Langsam, in Stille, Tag für Tag	65
... noch etwas über Ruhe und Stille	73
Die Technik – Diverses	75
a. Was mache ich mit meinen Händen?	75
b. Wo ist der Kopf?	76
c. Wie atme ich?	77
d. Das richtige Gauf-Tempo	79

Gilt das Alles nur fürs Gaufen?	82
Was mache ich, wenn ich schon Schmerzen habe?	83
Barfuß	87
Wie erkläre ich meinem Chef, dass ich jetzt gaufe?	94
Die Ausreden	96
a. Aber ich schwitze so bei Bewegung	96
b. Mir verrinnt die Schminke beim Gaufen	96
c. Im Winter ist es mir einfach zu kalt für Zehenschuhe	97
d. Ich muss Laptop und Akten nach Hause und wieder in die Arbeit mitnehmen	98
e. Wie schaut denn das aus, mit Zehenschuhen, Turngewand, Rucksack? Was sagen da die anderen? ..	99
Der Arbeitsweg und das Gaufen	102
Die Ernährung des Gaufers	108
Also wie werde ich jetzt ein Gaufer?	117
Wer kann gaufen?	119
Was mach ich, wenn's mit Barfußschuhen oder barfuß gar nicht geht?	120
Weidis Bewegungspyramide	123
<i>Nachwort: Gaufen verändert</i>	135
<i>Zum Autor</i>	138