Inhalt

Vorwort	V
Inhalt	VII
Antike Diätetik	1
Hippokrates (460–ca. 380 v.Chr.).....	2
Ein gesunder Tagesverlauf.....	4
Oribasios	7
Galen (129 n.Chr.–199)	7
Römische Bäder	9
Ballspiele.....	10
„Sport“, Gesundheit, Bäder in der Alten Kirche	13
Clemens von Alexandrien (ca. 140/50–vor 221).....	14
Johannes Chrysostomus (350–407).....	16
Augustinus (354–430) und Basilius (329–379).....	17
Überlieferungswege antiker Gesundheitskultur	19
Cassiodor (ca. 488–583) und die mittelalterliche Rezeption hippokratischer Lebensweise.....	20
Frühes Mönchtum und antike Körperkultur	22
Historische Voraussetzungen mittelalterlicher Gesundheitskultur	27
Gesundheit, Kampf-Kriegsertüchtigung.....	29
Vorbild Karl der Große (747–814).....	32
Verständnis, Ordnung und Übung des Körpers nach der Benediktregel (RB).....	35
Begegnungen mit islamischer Gesundheitskultur	43
Gesellschafts- und Gesundheitsanalyse nach Ibn Chaldun	45
Übersetzung der hippokratisch-galenisch-arabischen Medizin in lateinische Medizin des Mittelalters	46
35. Regel: Von den Leibesübungen und sonstiger Bewegung, aber auch von der Ruhe	49
Exkurs: Johannes XXI (1210–1277) Arzt auf dem Papstthron.....	50

Gesellschaftliche Herausforderungen an Gesundheit, Sport und physische Verfassung für Adel, Bürger, Bauern.....	55
Adel.....	55
Rittererziehung.....	57
Versuche neuer Lebensart.....	61
Sport der Bürger und Bauern im Mittelalter.....	63
Bürgerspiele	63
Bauernfeste	72
Schwimmen und Baden im Mittelalter	77
Bauernbrauchtum.....	77
Ritterbäder.....	77
Stadtbäder	78
36. Regel: Von dem Nutzen und Schaden des Badens,.....	84
Sport, Spiel, Gesundheit bei Humanisten	85
Exkurs: Michel de Montaigne (1533–1592) Humanist, Pragmatiker	92
Sport, Spiel, Gesundheit bei Reformatoren.....	99
Ausblick: Johann Amos Comenius (1592–1670)	
Theologie, Spiel, Erziehung.....	103
Literatur	109
Register	123