

Inhalt

Vorwort 6

Ein gelbes Trikot macht dich richtig schnell	7
Hexenkünste sind gefragt	11
Aber Rainer ist mir immer voraus	15
Schneller als die Zeit erlaubt	18
Aromatherapie für Läufer	20
Endlich auf dem richtigen Ernährungstrip	24
Knoblauch und Pellkartoffeln	28
Zwischen Häme und Bewunderung	31
Hexentanz als Lauftraining	33
Im Central-Park seine verlorene Seele gesucht	37
Die Kraft der Bäume nutzen	40
Das Drunter und Drüber	45
Aus Edelsteinen die Urkraft der Natur	48
Mein Lauf in die hungrigen Berge	51
Du musst mit deinem Körper reden	55
Die Macht des Vollmonds	61
Sonnenblumenöl kauen	65
Heilfasten und Laufen	69
Siegreich mit Blütentherapie	72
Hexenkünste gegen Ischiasschmerzen	76
Geheimnisvoller Kombucha-Tee	80
Wiedergeboren als Läufer	85
Hilfreiche Zen-Meditation	90
Und jetzt auch noch Tarot-Karten	94
Was das Pendel sagt	99
Magische Zahlen für gute Zeiten	103
Mit Geduld und Sauerteig	109
Hexensalat und Korianderbrot	113
Marathonlauf über den Brocken	117
Sachwortverzeichnis	119