

INHALT

Einleitung	6
1 Wie Ihr Herz arbeitet	11
2 Herzgeräusche und Fehlfunktionen	15
3 Eine Begegnung mit Ihren Feinden	21
4 Der gefährlichste Killer ist Ihr Herz	25
5 Übergewicht, Fitness und Erschöpfung	31
6 Wo das Jogging geboren wurde	39
7 Ausdauer ... nicht Kraft	43
8 Ihr Puls ist Ihr Gesundheitsanzeiger	45
9 Wie man mit dem Joggingprogramm beginnt	53
10 Auf Ihrem Weg	61
11 Warum sich quälen, wenn man laufen kann?	68
12 In der Morgenkälte, in der kühlen Nacht, oder auf dem Weg zur Arbeit ..	77
13 Problembeseitigung	79
14 Temperaturen, Elektrolyte und Sie selbst	85
15 Die Dinge, die wir brauchen	91
16 Die Ernährung des Joggers	101
17 Trainingspläne	105
Bildnachweis	120