

Inhalt

I	In der Sackgasse	7
II	Das große Fressen	21
III	Der Big Bang – oder wie und warum es plötzlich ganz anders ging	47
IV	Fit und schlank durchs Leben	57
V	Und läuft und läuft und läuft	77
VI	Mein erster Marathon	103
VII	Mein Lauf zu mir selbst	141
	Das Lauftier in dir – Jogging ohne Qual!	153
	Ein Nachwort von Herbert Steffny	
	Bildnachweis	160