

# 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