

# Inhalt

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Vorwort . . . . .                                   | 7  |
| Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch läuft. . . . . | 9  |
| Als ich fast zum Mörder wurde. . . . .              | 13 |
| Spiridon hat vier Beine. . . . .                    | 17 |
| Der Herr Nachbar verlangt Genugtuung . . . . .      | 20 |
| Laufen fördert nicht nur das Denken. . . . .        | 24 |
| Der innere Schweinehund und ich . . . . .           | 27 |
| Lauftreffs sind schlimmer als die Hölle . . . . .   | 31 |
| Knut und der wahre Langstreckenläufer. . . . .      | 35 |
| Sind Läufer die toleranteren Menschen? . . . . .    | 39 |
| Rückwärtslaufen hat ungeahnte Vorteile . . . . .    | 43 |
| Unser Dorf soll schneller werden . . . . .          | 47 |
| Da lachen sogar die Rehe . . . . .                  | 50 |
| Am schönen Gestade von Rügen . . . . .              | 54 |
| Traumhaft laufen mit dem Schneemann . . . . .       | 57 |
| Die ultimative Lobhudelei auf den Nachbarn. . . . . | 60 |
| Der geschärfte Verstand . . . . .                   | 63 |

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Ein Parfum der besonderen Art . . . . .      | 66  |
| Der Vogel des Herrn Nachbarn . . . . .       | 69  |
| Buddha und die Kraft der Ruhe . . . . .      | 72  |
| Vom Rennen in der Kälte. . . . .             | 75  |
| Kennen Sie den schon ...? . . . . .          | 78  |
| Der Besuch vom lieben Vetter . . . . .       | 81  |
| Beim Urlaub auf Usedom. . . . .              | 84  |
| Zeit für eine Image-Korrektur . . . . .      | 88  |
| Im Laufschrift zur Eheberatung . . . . .     | 92  |
| Der Kiefernduft in meinem Herzen. . . . .    | 96  |
| Mehr Muffel als Meister ... . . . .          | 99  |
| Bei Walkern hört die Toleranz auf . . . . .  | 103 |
| Mit Herbstromantik im Herzen. . . . .        | 107 |
| Von überraschenden Gemeinsamkeiten . . . . . | 111 |
| Let's talk about Sex . . . . .               | 115 |
| Laufen macht echt sexy . . . . .             | 118 |
| Böse Überraschung am Waldrand . . . . .      | 121 |
| Der Masterplan des Nachbarn . . . . .        | 125 |