

- 8 **Vorwort**
- 8 Lust am Laufen

13 Laufen – und alles läuft bes

- 14 **Laufen hebt das Lebensgefühl**
- 16 Aus der Krise herauslaufen
- 18 **Laufen macht rundum fit**
- 19 Warum Laufen so gesund ist

27 Die optimale Laufausrüst

- 28 **Das Wichtigste – die Laufschuhe**
- 30 Worauf es beim Laufschuhkauf ankommt
- 33 **Des Läufers beste Kleider**
- 34 Das richtige Drunter und Drüber
- 36 Laufkleidung für Wind und Wetter

39 Wie leicht Sie laufen lernen

- 40 **Schritt für Schritt in Schwung**
- 41 Anlaufschwierigkeiten
überwinden
- 43 Das Aufbauprogramm für Einsteiger
- 46 Problemlos über die Runden kommen

51 so läuft's richtig

52 Ein zweites Mal laufen lernen

53 So laufen Sie am besten

58 Die Koordination verbessern

58 Lauschule mit Uta Pippig

65 Was im Körper passiert

66 Grundlagen des Biosystems

67 Trainingseffekt Superkompensation

71 Unser Antrieb – der Energiestoffwechsel

75 Wie die Muskeln sich anpassen

78 Training nach Puls und Laktat

87 Lauftraining mit System

88 Wie Sie sich steigern können

90 Trainingsplanung – gewusst wie

92 Die optimale Leistung

96 Die Formen des Lauftrainings

102 Trainingspläne für die Praxis

108 Führen Sie ein Lauftagebuch

109 Fit in jedem Klima

109 So kommen Sie gut über den Winter

111 So werden Sie hitzefest

113 Berglauf – der Gipfel ruft!

115 Ultralauf – wenn Marathon zu kurz ist

116 Höhenttraining – Top oder Flop?

121 Marathon – laufen bis an die Grenzen

- 122 Das Leben ist ein Marathon**
- 123 Das private Olympia
- 126 In zehn Wochen zum Marathonläufer
- 132 Trainingspläne
- 142 Taktik – Laufen mit dem Kopf**
- 144 Trainingsplanung im Jahreszyklus

151 Muskeltraining und Entspannung

- 152 Stretching wirkt Wunder**
- 153 So ist Stretchen sinnvoll
- 155 Richtig entspannen**
- 153 Mach mal Pause – denn weniger ist mehr
- 160 Stretching – die besten Übungen**
- 163 Das gibt Kraft

167 Crosstraining als Ausgleich

- 168 Sportliche Abwechslung tut gut**
- 169 Die besten Alternativen zum Laufen

177 Gesunde Ernährung für mehr Power

178 Fit mit ausgewogener Ernährung

179 Der Mangel im Überfluss

183 Die Baustoffe des Körpers

194 Die Ernährung rund ums Laufen

195 Was soll ich vor dem Laufen essen?

196 Was beim Lauf und danach gut bekommt

201 Frauen und Laufen

202 Von den Heräen zu Paula Radcliffe

203 Leistungsunterschiede bei Mann und Frau

200 Auswirkungen auf die Gesundheit

210 Ausrüstung und Sicherheit

213 Erste Hilfe bei Verletzungen

214 Laufen ist Schwerstarbeit

215 Die Gefahr der Überlastung

218 Häufige Beschwerden behandeln

218 Hausrezepte von A bis Z

227 Wo läuft was – Treffs und Termine

228 Laufen mit Experten lohnt

230 Laufen auf allen Kontinenten

233 Über dieses Buch

234 Literatur

235 Register