

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

13 Laufen – und alles läuft bei

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

27 Die optimale Laufausrüstung

- 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 Laufschule 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 Höhentraining – 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