

Inhaltsverzeichnis

Willkommen im Laufbuch	7
Vorwort von Horst Milde	9
Einleitung: Vom Blues der Zweibeiner	11
Spaß – Ohne Preis kein Fleiß	15
Von Kopf bis Fuß	39
1. KOPF	39
Der Kopf ist der Chef	
2. HERZ	61
Sich ins Laufen verlieben	
3. BAUCH	79
Dein Pacemaker	
4. ARME	95
Schwung fürs ganze Leben	
5. OHREN	106
Laufharmonie	
6. AUGEN	116
Die Erfindung der Eitelkeit	
7. BEINE	133
Beinah entbehrlich	
Formel-, Rezept- und Liedsammlung	139
1. Marathon-Arroganz-Formel	139
2. Body-Spaß-Index	140
3. Finish-Fleiß-Balance / Ehrgeizometer	141
4. Rezept für genussvolles Laufen	142
5. Lied: Pack die Jogginghose ein	143
6. Lied: Lauffeuerstein	144

Alle Geheimnisse auf einen Blick 145

Was ist Sprache? – Ein Nachwort 152

Ergänzungen, Quellen und Zitate 153

Merci, Gracias, Arigato! 159