

# Inhalt

Vorwort .....	9
Einleitung .....	11
Am Start: <b>Gesundheit: Mach was draus!</b> .....	13
Kilometer 1: <b>Nicht jede Motivation führt zum Ziel</b> .....	21
Kilometer 2: <b>Das Ziel bestimmt den Weg</b> .....	26
Kilometer 3: <b>Warum Laufen? Warum eigentlich nicht!</b> .....	30
Kilometer 4: <b>Laufen ist nichts für Sie? Sicher?</b> .....	34
Kilometer 5: <b>Pfunde gehen. Ideen kommen</b> (Michael Reufsteck) .....	40
Kilometer 6: <b>In Laufschuhen in eine faszinierende Welt</b> .....	44
Kilometer 7: <b>Systemtheorie: Roboter würden weiterlaufen</b> .....	48
Kilometer 8: <b>Ich will so bleiben wie ich bin. Aber anders.</b> .....	53
Kilometer 9: <b>Von Freunden und Feinden</b> .....	57
Kilometer 10: <b>Dem inneren Schweinehund das Du anbieten</b> .....	61
Kilometer 11: <b>In der Ruhe liegt die Luft</b> .....	64
Kilometer 12: <b>Geh deinen Weg</b> .....	68
Kilometer 13: <b>Richtige Indikation: der Schlüssel zum Erfolg</b> .....	72
Kilometer 14: <b>Alternativen: Es geht auch anders!</b> .....	76
Kilometer 15: <b>Frei sein zu laufen. Laufen, um frei zu sein!</b> .....	82
Kilometer 16: <b>Aller Anfang ist schwer</b> .....	86
Kilometer 17: <b>Gute Argumente für den Körper</b> .....	93
Kilometer 18: <b>Gesundheit darf Spaß machen</b> (Peter Billigman) .....	98
Kilometer 19: <b>Darfi's ein bisschen mehr sein?</b> <b>Intervalltraining: Steigerungen und Pyramide</b> .....	103
Kilometer 20: <b>Was Verletzungen und Handicaps sagen wollen</b> .....	107
Kilometer 21: <b>Gute Argumente für die Psyche</b> .....	111
Kilometer 22: <b>Das rechte Maß finden</b> .....	117

Kilometer 23:	<b>Jedem seine eigenen Grenzen</b> (Volker Boch)	122
Kilometer 24:	<b>Laufend wachsen</b>	126
Kilometer 25:	<b>Heiter weiter!</b> (Sabine Link)	130
Kilometer 26:	<b>Adieu Tristesse: Ablenkung und Imagination zum Verschnaufen</b>	134
Kilometer 27:	<b>Allein, mit anderen oder beides?</b>	138
Kilometer 28:	<b>Gute Argumente für das Umfeld</b>	143
Kilometer 29:	<b>Für sich und andere laufen. Heute!</b> (Patricia Küll)	146
Kilometer 30:	<b>Die Laufgruppe, ein sozialer Mikrokosmos</b>	151
Kilometer 31:	<b>Mit Leiden punkten</b>	155
Kilometer 32:	<b>Ob Methusalem ein Läufer war?</b>	160
Kilometer 33:	<b>Es ist nie zu spät und selten zu früh!</b> (Walter Koch)	164
Kilometer 34:	<b>Von Läufern, Hunden und deren Besitzern</b>	168
Kilometer 35:	<b>Laufen auf Rezept</b>	172
Kilometer 36:	<b>Lauf! Sonst hilft dir dein Sozialarbeiter.</b>	175
Kilometer 37:	<b>Der Sucht entgegen laufen</b>	178
Kilometer 38:	<b>Sieger stehen laufend auf</b> (Hermann Wenning)	183
Kilometer 39:	<b>Warum nun auch noch Marathon?</b>	188
Kilometer 40:	<b>Trainingsprogramme: Wer die Wahl hat ...!</b>	193
Kilometer 41:	<b>Der Lauf des Lebens</b>	198
Kilometer 42:	<b>Auf der Strecke</b>	201
Im Ziel:	<b>Nach zweiundvierzigtausendeinhundert-fünfundneunzig Metern</b>	205
Danksagung		208
Über den Autor		209
Vertiefende Literatur		210
Stichwortverzeichnis		212