

Einleitung		
Sonja von Opel und Michael Reusse – zwei Läufer, zwei Welten?	9	
Vorwort von Dieter Baumann	13	
Kapitel 1: Mensch, beweg dich!	14	
Birdy und Basti, die Läufer	16	
Kapitel 2: Das Herzstück	24	
Birdys und Bastis Dilemma	24	
1. Der stärkste Muskel im Körper	24	
Expertentipp von Dr. Roger Hofmann zum Blutbild	26	
2. Wie schnell schlägt ein Herz?	26	
3. Belastungszonen	30	
4. Fitnessgradmesser Ruhepuls	32	
Kapitel 3: Das Training	34	
Birdys und Bastis Dilemma	36	
Expertentipp von Martin Grüning zum wichtigsten Trainingsprinzip	37	
1. Jung oder alt? Mann oder Frau?	38	
2. Einmal laufen ist keinmal laufen	40	
3. Zauberwort »Superkompenstation«	42	
4. Höher, schneller, weiter	45	
5. Neue Reize braucht der Mensch	45	
Kapitel 4: Der Plan	48	
Birdys und Bastis Dilemma	50	
1. Vom Geher zum Läufer	54	
2. Endlich eine Stunde am Stück	56	
3. Schneller werden	58	
Expertentipp von Mona Stockecke zu Steigerungen	62	
4. Fünf Kilometer auf Zeit	62	
Expertentipp von Peter Maisenbacher zum Wettkampf	66	
5. Zehn Kilometer auf Zeit	66	
6. Keine halbe Sache: Der Halbmarathon	72	
Expertentipp von Gernot Weigl zum Marathon für Einsteiger	77	
7. Herausforderung Marathon	77	

Expertentipp von Sören Kah zum wichtigsten Trainingsprinzip	83	Kapitel 9: Die Motivationstricks	156
Kapitel 5: Die Kraft	84	Birdys und Bastis Dilemma	158
Birdys und Bastis Dilemma	86	1. Arbeiten und Laufen	159
1. Quick-Kraft-Programm	88	2. Familie und Laufen	161
2. Stabilisationsübungen	90	Expertentipp von Bernadette Pichlmaier zum Laufen im Alltag	163
3. Schmerzfreie Beine	93	3. Freunde und Laufen	164
4. Keine Kosten, viel Kraft	97	4. Sommer und Laufen	166
Expertentipp von Steffi Volke zum Krafttraining	104	5. Winter und Laufen	168
Kapitel 6: Die Beweglichkeit	106	6. Hunde und Laufen	172
Birdys und Bastis Dilemma	108	Kapitel 10: Die Ausrüstung	176
1. Mobilisationsübungen	110	1. Der Schuh	178
2. Stretching	114	Birdys und Bastis Dilemma	178
Expertentipp von Corinna Harrer zum Stretching	120	2. Die Kleidung	180
3. Yoga	121	Expertentipp von Urs Weber zum Laufschuhkauf	180
Kapitel 7: Die Regeneration	128	3. Die Uhr	185
Birdys und Bastis Dilemma	130	4. Das Spielzeug	186
1. Keine Pause, kein Erfolg	132	Register	190
Expertentipp von Dennis Pyka zur Regeneration	132	Impressum	192
2. Schlaf dich aus!	134		
3. Sauna & Co.	135		
Expertentipp von Philipp Pflieger zur Regeneration	138		
Kapitel 8: Die Ernährung	140		
Birdys und Bastis Dilemma	142		
1. Läufer lieben Essen	143		
Expertentipp von Anna und Lisa Hahner zu ihrem Lieblingsrezept	145		
2. Der Körper und sein »Kleiderschrank«	146		
3. Die Helferlein der Läufer	151		
4. Trinken nicht vergessen	154		