

Geleitwort			
Univ.-Prof. mult. Dr. med. Dr. h. c. mult. Wildor Hollmann		Seite	4
Vorwort			
Prof. Dr. med. Herbert Löllgen		Seite	5
Einleitung – Marathon im 21. Jahrhundert		Seite	6
Inhaltsverzeichnis		Seite	8
km_o Laufen entspricht der Natur des Menschen <i>Sind Marathonläufer „Sportverrückte“?</i>		Seite	12
km_1 Laufen ist ein Ganzkörpermedikament <i>Medikamente und Ausdauerleistungsfähigkeit</i>		Seite	16
km_2 Ist Sport Mord? Marathon und Herztod <i>Metabolisches Syndrom und Insulinresistenz</i>		Seite	19
km_3 Gesund und fit ins Training starten <i>Checkliste: Sportmedizinische Untersuchung</i>		Seite	22
km_4 Dem „Inneren Schweinehund“ ein Schnippchen schlagen!		Seite	24
km_5 Laufen schärft den Geist und hält das Gehirn fit		Seite	26
km_6 Ihr Erfolgsgeheimnis: Der lange langsame Dauerlauf <i>Checkliste: Ihr Einstieg ins Marathontraining 12-Wochen Trainingsplan</i>		Seite	27
km_7 Aus Lauferfahrungen Lernen: Dokumentieren Sie Ihr Training! <i>Computer- und Internetbasierte Trainingsdokumentation</i>		Seite	40
km_8 Die Ausrüstung des Laufsportlers <i>Laufen mit dem MP3-Player Kompressionskleidung beschleunigt die Regeneration</i>		Seite	43
km_9 Alternative Barfußlauf – geht's auch ohne Schuhe?		Seite	46
km_10 Lauftechnik – „natürlich“ auf dem Vorfuß? <i>Pose Methode, Natural Running & Co</i>		Seite	48

km_11	Laufschuh und Laufverletzung <i>Tipps zum Laufschuhkauf</i> <i>Kann man mit Schuheinlagen Laufverletzungen vorbeugen?</i>	Seite 52
km_12	Dehnen oder nicht Dehnen?	Seite 56
km_13	Krafttraining – <i>Muskelgesundheit ist Organgesundheit!</i>	Seite 58
km_14	Wieviel Training ist zu viel? <i>Checkliste: Übertraining erkennen</i>	Seite 60
km_15	Training richtig steuern – „Find your pace!“ <i>Trainingszonen – meiden Sie das „Schwarze Loch“ der Trainingsintensität</i>	Seite 62
km_16	„Warm up“ oder „Cool down“? <i>Trend Bodycooling</i>	Seite 70
km_17	Laufverletzungen kennen und erkennen	Seite 72
km_18	Steckbriefe der häufigsten Laufverletzungen <i>Verursacht Laufen Rückenschmerz oder Gelenkverschleiß?</i>	Seite 74
km_19	Sportverletzt – und jetzt?	Seite 80
km_20	Laufverletzung Nr. 1: Sehnenbeschwerden	Seite 82
km_21	Stressfrakturen werden häufig spät erkannt <i>Vitamin D – das heiß diskutierte Sonnenvitamin</i>	Seite 84
km_22	Muskelkater	Seite 90
km_23	Muskelkrämpfe <i>Mit Aminosäuren gegen Muskelschmerz und Ermüdung</i>	Seite 91
km_24	Der Marathon wird im Kopf gewonnen! <i>Laufmantras</i>	Seite 94
km_25	Waldlauf und Zeckenbisse <i>Checkliste: Zeckenbiss und übertragbare Erkrankungen</i>	Seite 96

km_26	Fuß- und Nagelpflege	Seite 98
km_27	Du bist, was Du isst! Gesunde Ernährung, wie geht das? <i>LOGI, Paleo & Co.: Kohlenhydratreduzierte Ernährungsformen</i>	Seite 99
km_28	„Macht jeder Gang schlank?“ – Laufen und Gewichtsreduktion <i>Wie kann man nachhaltig Körpergewicht abnehmen?</i>	Seite 104
km_29	„High carb“ oder „low carb“? <i>Makronährstoffbedarf des Marathonläufers</i>	Seite 106
km_30	Carbo-loading!	Seite 110
km_31	Doping fängt bei Ihnen an! <i>Checkliste: Dopingprävention Schmerzmittel und Laufen</i>	Seite 112
km_32	Ergogene Substanzen – ein echter Sportler kommt ohne sie aus!	Seite 116
km_33	Der Abend vor dem Marathon <i>Checkliste: Kleiderbeutel</i>	Seite 118
km_34	Nicht starten!	Seite 120
km_35	„race day“ – dieser Tag gehört Ihnen!	Seite 121
km_36	Nach dem Start – „Find your pace!“ <i>Phänomen „Cardiovascular Drift“</i>	Seite 122

km_37	Verpflegungsstationen und Medical Points <i>Checkliste: Wasservergiftung</i> <i>Elektrolytbedarf</i>	Seite 124
km_38	Trinken Sie nicht, wenn Sie keinen Durst haben! <i>Checkliste: Unterzuckerung</i>	Seite 126
km_39	Unterzuckerung <i>Was gibt es Besseres als Traubenzucker?</i> <i>Checkliste: Unterzuckerung</i>	Seite 130
km_40	Seitenstiche <i>Die Atem-Schritt-Regel</i>	Seite 132
km_41	Im Ziel	Seite 134
km_42	Richtig regenerieren – ebenso wichtig wie trainieren!	Seite 136
	Marathon Marschtabelle	Seite 142
	Erst informieren – dann engagieren! <i>Aktuelle Literaturtipps</i>	Seite 146
	Anstelle eines Nachworts	Seite 152
	Der Autor, Danksagung	Seite 154
	Impressum	Seite 156