

Inhalt

Vorwort 9

Interview mit Dr. Paul Klein 15

1. Das Geheimnis? – Kein Geheimnis! 27

2. Ein Tag wie kein anderer – die ersten Schritte 3

3. Geteert und gefedert – die Zigarette ist doch keine Lösung 53

4. Diät? Nein danke – alles unter 500 Gramm ist Carpaccio 65

5. Anruf von Klaas – „Halbmarathon? Niemals!“ 77

Inhaltsverzeichnis

- 6.** „21 Kilometer Wahnsinn“ – ein Halbmarathon als Lebenstreiber **87**
- 7.** Begegnungen I – Menschen meiner Strecke, Motivation aus Emotionen **101**
- 8.** Von Zielen und Marken – *More Power* durch eigene klare Regeln **113**
- 9.** Endlich Marathon – das Ende? Oder doch nur ein erreichtes Ziel mehr? **127**
- 10.** Eine Lebensentscheidung – für immer gesund! **141**
- 11.** Begegnungen II – Menschen meiner Strecke, Worte, die man nicht vergisst **151**
- 12.** Ein langer Winter – und der große Hunger nach mehr! **163**
- 13.** Es geht auch schneller – der Hamburg-Marathon wird zur Mutprobe **177**

14. Stillstand –der Körper ist angekommen! **191**

15. Ein Jahr, eine Stunde. Und das Leben
danach **201**

Nachwort **211**

Danksagung **219**