

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**