

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
1 Abnehmen Oder: Diese Kerze muss an zwei Seiten brennen	8
2 Alkohol Oder: Laufen und Saufen	9
3 Alternativtraining Oder: Echte Läufer wollen nur laufen	10
4 Asphalt Oder: Ja, wo laufen sie denn?	12
5 Atmung Oder: Der Mund ist zum Öffnen da	13
6 Aufwärmen Oder: Ein Kaltstart tut auch keinem Rennwagen gut	14
7 Ausrüstung Oder: Technik, Mode, Firlefanz	15
8 Bahnrennen Oder: Kopf aus, Beine an	18
9 Barfußlaufen Oder: Doping für die Füße, doch die Dosis macht das Gift	20
10 Berglaufen Oder: Der Berg ruft sie alle	21
11 Blasen Oder: Trophäe harter Läufe oder ein Fehlgriff in die Sockenkiste?	22
12 Brustwarzenpflaster Oder: Männerache im Brustbereich	23
13 Carboloading Oder: Ohne Sprit kein Speed	24
14 Coaching Oder: Warum es manchmal einfacher ist, auf Befehl zu trainieren	25
15 Crosslauf Oder: Warum Topsportler in der Zwischensaison querfeldein rennen	26
16 Dauerlauf Oder: Warum Laufen auf Dauer so gesund ist	28
17 Dehnen Oder: Auch Rennpferde stretchen	29
18 Doping Oder: Höher, schneller, weiter um jeden Preis	31
19 Einlagen Oder: Dem Spreiz-, Senk- oder Plattfuß auf die Sprünge helfen	32
20 Einsteiger Oder: Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne	33
21 Eiweiß Oder: Das ist nicht das Gelbe vom Ei	34

22	Ernährung Oder: Warum Läufer beim Essen auf die Uhr schauen sollten	35
23	Fahrtspiel Oder: Tempotraining kann auch Spaß machen	38
24	Faszien Oder: Die unsichtbare Haut im Inneren	39
25	Fett Oder: Gutes Fett und böses Fett	40
26	Firmenlaufe Oder: Der Schnellste wird befördert	41
27	<i>Frauenläufe</i> Oder: <i>Je länger der Weg, desto besser die Frau</i>	43
28	Fußpflege Oder: Zeigt her eure Füße	44
29	Getränke Oder: Wenn der Durst kommt, ist es zu spät	45
30	Glück Oder: Auf der Suche nach dem Runner's High	47
31	Glykogen Oder: Der Brennstoff, der Läufer zum Laufen bringt	48
32	GPS-Uhr Oder: Technik, die begeistert und verwirrt	49
33	Halbmarathon Oder: Der kleine Bruder des Marathons	51
34	Herzfrequenz Oder: Hör auf dein Herz!	52
35	Hindernislauf Oder: Junge Wilde und echte Gazellen	53
36	Höhentraining Oder: Auf Touren kommen	55
37	Hunde Oder: Nein, der Hund will nicht spielen!	56
38	Intervalltraining Oder: Quäl dich gefälligst!	59
39	Jogger Oder: Wann gehen Läufer joggen?	61
40	Kalorien Oder: Kein Motor und auch kein Mensch läuft ohne Brennstoff	62
41	Koffein Oder: Legales Doping für Läufer	64
42	Kohlenhydrate Oder: Läufers Gold	65
43	Kompression Oder: Kleider machen Läufer	68
44	Krafttraining Oder: Stark macht schnell	69
45	Krämpfe Oder: Der Kampf gegen den Krampf	70
46	Laktat Oder: Saure Milch im Körper	71
47	Langer Lauf Oder: Wellnessurlaub für schmales Geld	73
48	Lauf-ABC Oder: Erst schön, dann schnell	74
49	Laufbahn Oder: Wo alles begann	76

50	Laufband Oder: Schlechtwetteralternativen	78
51	Lebensläufer Oder: Für immer glücklich	80
52	Marathon Oder: Mythos oder Wahnsinn	81
53	Maximale Herzfrequenz Oder: Manche Herzen schlagen höher	86
54	Mineralien Oder: Gute Zutaten für gute Leistungen	88
55	Mobilisation Oder: Schwung macht mobil, bei Arbeit, Sport und Spiel	92
56	Motivation Oder: Ohne Ziel kein Weg	96
57	Musik Oder: Ein Satz heiße Ohren	101
58	Muskelfasern Oder: Der geborene Sprinter	103
59	Obst Oder: Süße Lust und böse Last	104
60	Orientierungslauf Oder: Laufen mit Hirn	106
61	Pacemaker Oder: Tempomacher für gewisse Stunden	107
62	Pause Oder: In der Ruhe liegt die Kraft	109
63	Pronation Oder: Laufen, wie der Fuß gewachsen ist	111
64	Pulsmesser Oder: Am Puls der eigenen Zeit	112
65	Qualifikation Oder: Dabeisein ist alles	113
66	Regeneration Oder: Der schönste Teil des Trainingsplans	115
67	Renneinteilung Oder: Theorie und Praxis	120
68	Renntempo Oder: Wer lächelt, kann schneller laufen	121
69	Ruhetag Oder: Der Feind des Laufbürtigen	123
70	Schmerzen Oder: Hör auf die Stimme	124
71	Schuhe Oder: Eine Wissenschaft für sich	127
72	Schwitzen Oder: Ohne Schweiß kein Preis	130
73	Seilspringen Oder: Fit wie ein Boxer	131
74	Sex Oder: Sind Läufer die besseren Liebhaber?	133
75	Sprints Oder: Auf die Plätze, fertig, los!	134
76	Steigerungen Oder: Kleines Trainingsprogramm mit großer Wirkung	136

77	Stoffwechsel Oder: Turboaustausch	137
78	Streak-Running Oder: Und täglich grüßt der Laufschuh	140
79	Stress Oder: Guter Stress gegen bösen Stress	141
80	Superkompensation Oder: Wunderwerk Mensch	143
81	Tempo Oder: Schnell ist relativ	144
82	Toilette Oder: Was muss, das muss	145
83	Trabpause Oder: Auf die Länge kommt es an	147
84	Trailrunning Oder: Auf dem Glückspfad	149
85	Trainingsplan Oder: Stundenplan für Läufer	151
86	Urban Running Oder: Weg mit den Autos	153
87	Vaseline Oder: Damit läuft's wie geschmiert	154
88	Veganer Oder: Man ist, wie man isst	155
89	Verletzungen Oder: Irgendwas zwickt immer	158
90	Verpflegung Oder: Picknick im Laufschritt	162
91	Vitamine Oder: Sympathische Helferlein	164
92	Wade Oder: Kleiner Muskel ganz groß	168
93	Walking Oder: Der kleine Bruder des Laufens	170
94	Wetter Oder: Helden der Meteorologie	172
95	Wettkampf Oder: Das Salz in der Läufersuppe	175
96	Work-Life-Balance Oder: Lauf zur inneren Mitte	179
97	X-Beine Oder: Auch Forrest Gump lief weit	182
98	Yoga Oder: Schnell laufen, tief atmen	182
99	Zeitmessung Oder: Die Uhr läuft	184
100	Ziel Oder: Wo ein Wille, da ein Weg	187
101	Zwiebelprinzip Oder: Drunter und drüber	188
	Register	190
	Impressum	192