

# 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: Männersache 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	Firmenläufe   Oder: Der Schnellste wird befördert	41
27	<i>Frauenläufe   Oder: Je länger der Weg, desto besser die Frau</i>	43
28	Fußpflege   Oder: Zeigt her eure Füße	44
29	Getranke   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 Laufsüchtigen	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 Laufschrift	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 Läuferuppe	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