

Inhalt

Vorwort	11
1. Wer Beziehung und Liebe kann, kann auch laufen	21
2. Der schönste Marathon meines Lebens	28
3. Lass mich! Lass mich laufen!	36
4. Unter Läufern sind wir alle gleich: die Geschichte von Bassam	46
5. Warum wir Männer wie Rocky laufen müssen	53
6. »Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren«: Von der Querschnittslähmung zum Halbmarathon	59
7. Wenn es mit der Seele nicht mehr läuft, dann lauf doch!	65
8. Warum wir mit den Vätern laufen müssen und dadurch besser werden	73
9. Laufen wie Frau Budde: So werden Sie fit fürs ganze Leben	82
10. Warum es wichtig ist, beim Joggen nicht auf die Uhr zu sehen	88

11. Es gibt keine Zeit zu verlieren	93
12. Laufen heißt, auch mal stehen zu bleiben und zuzuhören. Meine Begegnung mit Otto	99
13. Echte Läufer grüßen gefälligst!	105
14. Urban Running um sechs Uhr morgens: Laufwunder erleben, wenn die Stadt erwacht!	112
15. Entschuldigung, ich laufe! Wer läuft, sich gesund ernährt, ist verdächtig	119
16. Um zu leben, musste ich verlieren	126
17. Lauftreffs müssen nicht oldschool sein	132
18. Warum Laufen nicht nur ein Trend ist: Laufen als wichtige Konstante des Lebens	138
19. Vegan laufen: der Versuch	144
20. Vegane Ernährung und Laufen: Offenbarung oder zum Scheitern verurteilt?	154
21. Echte Läufer laufen mit Pulsuhr	163
22. Laufen bei Erkältung?	169
23. Aller Anfang ist ... wie fange ich überhaupt an?	173

24. Hören Sie auf zu denken: Laufen Sie einfach los, mit Liebe!	177
25. Von alten und neuen Freuden: Laufgedanken	181
26. Laufen mit vier Pfoten: die Signale der Hunde	188
27. Auf ein Schnitzel mit Oma!	194
28. Wenn leise und sensible Worte stark machen können: von der Hoffnung	201
29. Hört auf zu posen: Werdet Lebensläufer!	207
30. »Wir laufen zusammen und reden über alles, wie es Freunde eben tun. Das Laufen rettet mich oft.«	214
 Danksagung	 219