
THEORIE

Liebe auf den ersten Schritt	5
GESUNDWUNDER LAUFEN	7
Zum Laufen geschaffen	8
Ganz die Alten ...	9
Das beste Medikament	10
Extra: Joggen als Jungbrunnen	13
Zivilisationsleiden	
hinter sich lassen	14
Zuerst zum Arzt	15
Laufen mit Diabetes	17
Laufen trotz Herzleiden	20
Laufen und Rückenschmerzen	22
Extra: Die Muskulatur des Rückens	23
Laufend gegen Arthrose	24
Sich starke Knochen laufen	25
Pfundigen Ballast loslassen	27

PRAXIS

SCHRITT FÜR SCHRITT	31
Schuhe und Kleidung	32
Gut investiert: hochwertige	
Laufschuhe	32
Extra: Laufschuh-Komponenten	36
Gutes Klima: Laufkleidung	38
Die richtige Belastung	40
Bloß nicht übertreiben!	40
Extra: Grundsätze des Laufens	42
Aerobe Bewegung	45
Extra: Lob der Superkompensation	47
Schön tief durchatmen	52
Extra: Der 4-Schritt-Atemrhythmus	54
Temperaturausgleich	55
Clever trinken	56
Die Technik des Laufens	58
Walking-Technik	59
Die richtige Lauftechnik	60
Stretching	62
Kleines Dehnprogramm	63
Motiviert dranbleiben	68
Der zweigeteilte Geist	69
Extra: Gegen den akuten Schweine-	
hund	71

Trainingspläne für jeden Bedarf	72
Die 3 Starterprogramme	74
Von 5 auf 10 Kilometer	78
Schlankmacher-Trainingsplan	80
Das Anti-Stress-Programm	82

GANZHEITLICH TRAINIEREN 85

Muskeltraining	86
Die Kraftpakete des Körpers	87
Mehr Kraft für Läufer	89
Kraft-Übungsprogramm	91
Im Trend: Functional Fitness	96
Der Fitnessstudio-TÜV	97

Alles im Gleichgewicht	98
Was ist Koordination?	99
Einfach nebenbei trainieren	100
Kleines Koordinationstraining	102
Tolle Ergänzungen: Tai Chi und Qi Gong	105

Wie Läufer clever essen	106
Essen Sie sich fit	106
Nährstoffe	108
Extra: Salz und Zucker	114
So ist das mit den Kalorien	115
Extra: Essen für die Seele	116
Extra: Interview	118
Vegetarische Ernährung	120

SERVICE

Wichtige Fitnessbegriffe	122
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	123
Sachregister	124
Übungsregister	126
Impressum	127