

Inhalt

I	In der Sackgasse	9
II	Das große Fressen	23
III	Der Big Bang – oder wie und warum es plötzlich ganz anders ging	51
IV	Fit und schlank durchs Leben	63
V	Und läuft und läuft und läuft	85
VI	Mein erster Marathon	115
VII	Mein Lauf zu mir selbst	155
Das Lauftier in dir – Jogging ohne Qual!		
Ein Nachwort von Herbert Steffny		169
Bildnachweis		176