

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