

# Inhalt

## 8 Vorwort

### Ziel 1: Der LLL-Lauf zum Laufreflex

- 12 *Tagebuch: In vier Wochen zum Laufreflex*
- 14 Läufer-Gene
- 16 Lauf um dein Leben!
- 18 Laufschuhe in allen Farben
- 20 Laufen ist die Wunderpille
- 22 Was Läufer ernten
- 24 Worte-Taten-Gewohnheiten-Charakter
- 26 Kurzurlaub Laufen
- 28 Wie fit bin ich?
- 30 Meine ersten zweiten Schritte
- 32 Vom Spatzen lernen
- 34 Lauf los!
- 36 Der Laufreflex
- 38 *Tagebuch: Meine ersten zweiten Schritte*
- 40 Simpel langsam
- 42 Normal = chemisches Glück
- 44 Der Läufer-Smoothie
- 46 Wann soll ich denn laufen?
- 48 *Tagebuch: Die Welt bewegen ...*

### Ziel 2: Laufen mit Gefühl

- 52 *Tagebuch: Wie fühl ich mich?*
- 54 Wer will Weltklasse?
- 56 Erst träumen, nun Technik
- 60 Clevere Mini-Dehnrunde
- 62 Der Puls der Adler
- 64 Grenzpulsfindung
- 66 Essen Sie Leben
- 68 Ceviche à la Peru
- 70 Das Geheimnis der drei Gänge
- 72 Täglich wächst die Energie
- 74 *Tagebuch: Ich fühle mich anders*
- 76 Fußmuskeltraining
- 78 Glücksgefühle eines Barfußläufers
- 80 Die Kraft des Kontrastierens
- 82 Apfel statt Gänseleber
- 84 Berglaufen lohnt
- 86 Immer mal wieder sprinten
- 88 Eiweiß-Power für Sieger
- 90 High-Protein-Riegel
- 92 Vom inneren Wachstum
- 94 *Tagebuch: Veränderung*
- 96 Licht schmeckt süß
- 98 Fort-Schritt
- 100 Per Hantel ins Glück

- 102 Schmutz macht glücklich  
104 Zucker macht Sieger?  
106 Für mich ist jeder Tag  
Hawaii  
108 Faszien – 1,2,3 auf die  
Rolle  
110 Erst messen, dann fliegen  
112 Das Läufer-Soulfood:  
Suppe
- Ziel 3: Lerne laufend  
zu meditieren**
- 116 *Tagebuch: Mein Meditationslauf*  
118 Lösung: Laufen  
120 *Tagebuch: (K)ein Problem*  
122 Der Schäfer, das Laufen  
und das Leben  
124 Das Training der Gewinner  
126 *Tagebuch: Sich selbst besiegen*
- 128 Läuferleben auf dem Land  
130 Lust auf Wettkampf  
132 Laufen und mentale  
Techniken  
134 *Tagebuch: Meine Gedanken  
heute beim Laufen*  
136 Iamon, iamon, iamon  
138 Der Meditationslauf  
140 Lauf in andere Welten  
142 Exotical Vitamin-Shot  
144 Langsam?  
146 Sinnlich ist es nur im Wald  
148 Regenlauf  
150 *Tagebuch: Vom Träumen  
und Wünschen*  
152 Flow – die Kraft  
des Windes  
154 Laufevents  
156 Laufen ist jetzt für  
mich ...