

# 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-Gewohn-  
heiten-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 Grenzpulssfindung
- 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 Kontras-  
tierens
- 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 ...