

MOTIVATION

Aller Anfang ist gar nicht so schwer	10
Wie die ersten Laufschnitte gelingen	
So hängen Sie den inneren Schweinhund ab	12
Die besten Tipps gegen Motivationskrisen	
Laufen heißt nicht Schinden	13
Warum weniger oft mehr ist	
Durch Laufen länger gesund bleiben	15
Diesen Erkrankungen können Sie davonrennen	
Weniger Gewicht, mehr Spaß am Leben	16
Warum Laufen zu den besten Fettkillern zählt	
Keine Zeit? Gibt es nicht!	19
Jeder findet Termine zum Laufen. Wetten?	

TRAINING

Läufer werden	24
Worauf Einsteiger achten müssen	
Wie Training funktioniert	27
Die wichtigsten Begriffe, ganz einfach erklärt	
Werden Sie Ihr eigener Coach!	35
Trainingsplanung leicht gemacht	
Laufen mit Stil	38
So verbessern Sie Ihre Technik	
Mehr als nur Laufen	42
Fahrtspiele und Trailrunning bringen Abwechslung	
Den Rücken schützen	43
Wie Krafttraining auch Langstrecklern hilft	
Die Muskeln pflegen	47
Diese Dehnübungen sind für Läufer Pflicht	
Fremdgehen mit System	50
Die Vorzüge von Radfahren, Wandern und Co.	

WETTKAMPF

Mit den Besten der Welt an der Startlinie	57
Wo Hobby- und Spitzenläufer gemeinsame Sache machen	
Die perfekte Vorbereitung	59
So finden Sie heraus, welche Distanz die richtige ist	
Das muss in die Sporttasche	63
Die Checkliste für Ihre Wettkampf-Ausrüstung	
Der Tag X	64
Die beste Taktik für Ihren Wettkampf	
Im Ziel: Belohnen und erholen	71
Richtige Regeneration beugt Muskelkater vor	

ERNÄHRUNG

Leicht und gesund soll's sein	76
Was Läufer über Nährstoffe wissen müssen	
Nahrungsergänzung: Sinn oder Unsinn?	84
Warum man sich teure Präparate meistens sparen kann	
Die Pfunde purzeln lassen	85
Wie Sie mit gesunder Ernährung und Laufen abnehmen	
Das kommt bei Läufern auf den Tisch	89
Lebensmittel, die zu Training und Wettkampf passen	
Richtig Trinken	91
So finden Sie das optimale Sportgetränk	
.....	

AUSRÜSTUNG

Den perfekten Laufschuh finden	103
Darauf müssen Sie im Schuhgeschäft achten	
Funktionelle Bekleidung	112
Zu jeder Jahreszeit richtig angezogen	
Die Socken-Frage	119
Darf es auch etwas länger sein? So hilft Kompression	
Moderne Laufcomputer	121
Was Sie vor dem Kauf wissen müssen	
Sinnvolle Accessoires	124
Getränkehalter, MP3-Player, Stirnlampen und mehr	
.....	

GESUNDHEIT

Warum Laufen glücklich macht	133
Wie Laufen Stress abbaut und gesund erhält	
Schmerzfrei laufen	136
Wie Sie Verletzungen vermeiden	
Vorbeugen, behandeln, heilen	
Läuferknie	137
Meniskus-Verletzungen	138
Patellaspitzen-Syndrom	139
Knochenhaut-Entzündung	140
Verletzungen am Sprunggelenk	140
Ermüdungsbruch	140
Achillessehnen-Reizung und -Entzündung	141
.....	

TRAININGSPLÄNE

Für den Einstieg	146
10 Kilometer	148
Halbmarathon	150
Marathon	154
IMPRESSUM	159