

Inhalt

Vorwort Seite	7
Laufen statt Rauchen	9
Triathlon ist angesagt	11
Träume wachsen	16
Schwangerschaft und Sport	19
Trotzkopf setzt sich durch	27
Jetzt wird es Sport	31
Die Nationalmannschaft ruft	36
Abenteuer Hawaii	38
Huguette und das Warten	43
Spiridon Louis und L-Carnitin	48
Ein Weltrekord soll es sein	50
Erfolg bringt Sponsoren	64
Siegen und regenerieren	69
...dann nur noch 126,6 km laufen	74
Medienrummel und Wissenschaft	78
Winter im Mai	82
Weshalb hat Christoph Kolumbus Amerika entdeckt?	87
Happa, Happa	98
Känguru und Tina	100
Die Konkurrenz schläft nicht	103
Hawali x 5	105
Von nichts kommt nichts	110
Kalte Sophie	115
Rolle rückwärts, Geschwindigkeitsrausch und Gelatine	119
NASA und Tennessee	123
Sitzbeschwerden	125
Böse Feigen	127
Absoluter Rekord	130
Erste Niederlage	134
1999 – Der Zehnfache	137
Die Zeit danach	146

Tipp Nr. 1	
Aquajogging	150
Tipp Nr. 2	
Frühjahrsputz für die Gefäße	153
Tipp Nr. 3	
Auch Gelenke haben einen Stoffwechsel	156
Tipp Nr. 4	
Mit dem Herzen auf Du und Du	159
Tipp Nr. 5	
Den Feinden des Immunsystems Paroli bieten	162
Tipp Nr. 6	
Laufen – aber richtig	166
Tipp Nr. 7	
Schwimmen – mit Spaß an der Freude	170
Tipp Nr. 8	
Radfahren – und die Natur genießen	173
Tipp Nr. 9	
Starke Rückenmuskeln machen das Leben leichter	176
Tipp Nr. 10	
Sport in der Schwangerschaft	179
Tipp Nr. 11	
Die kleinen Dickerchen abspecken	182
Tipp Nr. 12	
Laufen statt Rauchen	186
Epilog	190