

Inhalt

Weshalb möchten Sie laufen?	6
Der erste Lauf-Schritt: die Information	15
Was Sie bisher gehindert hat zu laufen	19
Der zweite Lauf-Schritt: die Schuhe	29
Weshalb Laufen gesund ist	37
Der dritte Lauf-Schritt: die Strecke	44
Wie trainieren Sie richtig?	49
Der vierte Lauf-Schritt: der Beginn	59
Wie laufen Sie richtig?	63
Der fünfte Lauf-Schritt: die Ausrüstung	65
Was Sie beim Laufen physiologisch erreichen	69
Der sechste Lauf-Schritt: Nährstoffe	73
Was sich beim Laufen psychisch ereignet	79
Der siebente Lauf-Schritt: die Gewöhnung	84
Was tun bei Laufproblemen?	88
Der achte Lauf-Schritt: Vorsicht	93
Wenn Sie Ehrgeiz haben	95
Der neunte Lauf-Schritt: Engagement	100
Hat sich etwas an Ihrem Leben geändert?	103
Der zehnte Lauf-Schritt: die Umwelt	106
Weiterführende Literatur	110
Register	111