

INHALT

Ist er verrückt geworden?	10
Die Kraft der zwei Eier	12
Schweinehunde schlafen lang	15
Lauf-Apps: Gorbi ist schuld!	18
Mit schlohweißen Nasenhaaren fing es an	22
Trimm-Trab gegen Haarausfall	25
Milchsäure-Allergie statt Laktose-Intoleranz	30
Ohrhörer? Ich bevorzuge Nasenhaarschneider	33
Das Bonbonpapier des Grauens	36
In eisigen Böen	39
Stretching und Speicherfett	42
Hallo-Hallus am Teufelsberg	43
Laufen und laufen lassen	47
Marathon: Nur etwas für brägenweiche Monarchisten	51
Im roten Glitzertanga durch Sibirien	54
Notfallpläne: Sänfte oder Krankenhausbett?	57
Fußnägel wie Tropenholz	60

Auf halbem Weg zu Miss Beschiss	64
Wacht endlich auf und macht Siesta!	67
Dumm gelaufen	71
Noch dümmer gelaufen	74
K. o. in der ersten, der großen Runde	76
Ein Besuch in der besseren Zukunft	78
Nicht schimpfen, ich bin hier auf Arbeit!	82
Über die Oldenburger Voralpen	87
Appetit und Absolutismus	93
Wenn einem so viel Gutes widerfährt	95
Unter Autos	102
Rothöschchen und der böse Wolf	108
Bitte nicht erschrecken, Frau Doktor!	110
Milch macht müde Marathonis munter	114
Ein Blindschleichenfilm ist kein Katzenvideo	119
Freiheit für die großen Onkel!	129
In Sandalen zum Bergfest	132

Einem geschenkten Weg schaut man	
nicht auf die Bankette	136
Scheitern, aber gescheit	140
Im Rausch des Meeresrauschen-Lauschens	147
Die Köter laufen in mir mit	153
In der Falle	159
Häuptling von Schwarzindien	165
Maukometer im Bärenpöter	171
Hebammenglück	173
Mein Sohn, der Hase	183
Blick in den Abgrund	192
Ohne mich wären SUVs hierzulande völlig unbekannt	195
»LOL« – Last One Laufing	201
Hunger nach Steinpilz, Lob und Liebe	207
Im Fegefeuer des Fersensporns	214
Crocs auf Tartan	223
Schmerzensschreie im Polizeigriff	227

Action Painting ohne Painting	229
Im emotionalen Marianengraben	231
Papa will's wissen	236
Ein Arm- ist kein Beinbruch	242
Geteert, gefedert und in die Hunte gerollt	247
Ein kleiner Schritt für die Menschheit, aber ein sehr langer Lauf für mich	253
Flüchtig wie ein Luftkuss	256
Meine Ausrüstung	266
Nachwort	268
Gelaufene Marathons	270
Impressum und Bildnachweis	272