

# INHALT

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

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

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

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