

Winni Mühlbauer

So einfach ist Laufen

Das Programm für den leichten Einstieg



Rowohlt

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser - jefraud und der Schlang 8

Keine lange Vorrede - kommen wir lieber zur Sache 9

Was denn nun -Joggen oder Laufen? 10

Möchten Sie wissen, mit wem Sie es zu tun bekommen? 11

1. Achtung - ich falle mit der Tür ins Haus! 13

2. Kommen Sie mit - hier geht's lang! 16

Was ist es, das Sie vorwärts bringt? 19 • Von der Begeisterung zum Enthusiasmus 21 • In der Freizeit sind Sie Ihr Chef! 23 • Wie enthusiastisch sind Sie? 24 • Enthusiastische Menschen wirken jung und dynamisch 25 • Schwierigkeiten zünden den Turbo 26 • Was sehen Sie, wenn Sie sich blind für eine Sache begeistern? 27 • Hüten Sie sich vor Miesmachern! 27

3. Endlich geht's los 37

Ohne Ziel ist man lasch und irrt umher 37 • Ihr Ziel in der 1. Woche 38 • Der dümmste Fehler beim Laufen 39 • Der dümmste Fehler im Leben 40 • Wie leistungsfähig sind Sie? Standortbestimmung 43 • So atmen Sie richtig 45 • Was passiert, wenn Sie zu schnell laufen? 46 • Woher kommt der Muskelkater? 48

4. Laufbekleidung - Kleider machen Läufer 51

5. Der Puls - Ihr Herz spricht zu Ihnen 61

Was passiert, wenn Sie Ihr Herz schonen? 63 • Das Herz und seine 168-Stunden-Woche 64 • Wie funktioniert die Anpassung Ihres Herzens? 67 • Ist ein Sportherz gefährlich? 68 • So bekommen Sie ein leistungsfähiges Herz 69 • Ihr Ziel in der 2. Woche 73 • Seitenstiche - so vermeiden Sie diese Sticheleien 73

6. Die Atmung - was passiert

zwischen den Ahhs und Ohhs? 75

Brust-oder Bauchatmung-was ist nützlicher? 75 • Die Sauerstoffaufnahme - vom Viertelliter wird nur die Neige genutzt **76** • Wohin schafft das rote Blutkörperchen den Sauerstoff? 79 • Vom Pfortner zu den Kraftwerken - der Transport innerhalb der Zelle 80 • Ihr Ziel in der 3. Woche **81**

7. Die Energie - wo nehmen wir bloß die Kraft her? 82

Dicke sind enorm energiebeladen 82 • So werden die Fettdepots angezapft **83** • Einfach abnehmen ist gar nicht so einfach **86** • Ihr Ziel in der 4. Woche **89**

8. Die Ernährung - sich richtig ernähren

ist kein Honigschlecken 90

Sie mögen kein Müsli-basta! 92 • Welche Nahrung braucht Ihr Erfolg? 93 • Wenn Sie schon ein Verhältnis haben, dann richtig 96 • Was will er denn immer von mir? 99 • Kohlenhydrate-das Hauptgewicht im Hauptgericht **100** • Fette-jeder bekommt sein Fett ab. Viele viel zuviel! **106** • Eiweiße - 65 plus 35 ergibt 137 110 • Vitamine - Zündmeister und Zeil-Schutzengel **113** • Mineralstoffe - die elektrisch geladenen Teilchen **132** • Spurenelemente - bleiben Sie diesen Elementen • auf der Spur **146** • Die Nulldiät - was halten Sie jetzt noch davon? **162** • Ihr Ziel am Ende des 2. Monats **164**

9. Das Trinken - Wasser ist es, was er braucht! 167

Durst ist ein Notsignal - für Aktive kommt es viel zu spät **167** • Elektrolyte-wichtig erst nach dem Lauf **172** • Trink-Tips **175** • Ihr Ziel am Ende des 3. Monats **176**

10. Beruhigungsmittel Laufen 178

Vorhang auf - für die hilfreichen Vorstellungen 179 • Probleme? - lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf **181** • Woher kommen beim Laufen die Geschichten? **181** • Beim Laufen buddeln Sie viele Löcher **183** • Streß? - den bekommen Sie fest in den Griff 184 • Lüften wir den Schleier **185** • Der leise und laute

Fluchtweg **188** • Die Sackgasse-sie ist voll von Ameisen **190** • So werden Sie das Kribbeln los - der Weg aus der Sackgasse **190** • Ihr Ziel am Ende des 4. Monats **192**

11. Die Erholung - na endlich! 194

Ein Geschwisterpaar gibt Ihnen neue Kräfte **195** • Der Erholungslauf beschleunigt die Neubelebung **196** • Der letzte Kilometer wird gezuckelt **198** • Neun Gewinne durch richtiges Dehnen **200** • Auch das süße Nichtstun belebt **211** • Ihr Ziel am Ende des 5. Monats **220**

12. Lesen Sie ruhig weiter - dann geschieht Ihnen nichts 221

Da bleiben Sie lieber zu Hause! **221** • Hand aufs Herz! **223** • Hautabschürfungen - ein gefährlicher Bursche liegt auf der Lauer **225** • Der Wolf-ganz schön aufreibend **226** • Die Wasserblase - beim nächsten Schuh wird alles anders **226** • Der Muskelkrampf - Impulse schaukeln sich hoch **227** • Muskel- und Sehnenverletzungen - aufgepaßt, wenn Sie nicht mehr der jüngste sind! **228** • Die Entzündung der Achillessehne - die Achillodynie **230** • Die Muskelzerrung und der Muskelriß **230** • Band- und Gelenksverletzungen - das Umknicken **231** • Signale, die auf eine Verletzung hinweisen **233** • Die ersten Handgriffe sofort nach einer Verletzung **235**

13. Das Bonbon nur für Frauen - keine Süßholzraspeleien 237

Die Frauen setzten sich durch **239** • Frauen sind leistungsfähiger als Männer **240** • Der Stöckelschuh ist ein Hemmschuh **241** • Krampfadern ade **243** • Liebe Leser - lassen wir die Damen unter sich! **245**

14. Ihr Ziel am Ende des 6. Monats 248

Ihr 72. Lauftag - Hallo, ihr 60 Minuten, ich komme! **250** • Na, wie war es? **250**

15. Deinem rasenden Aufstieg steht jetzt nichts mehr im Weg! 252

16. Dein erfolgreicher Weg - im Zeitraffer 254

Literaturverzeichnis 255