

# Von-null-auf-42

7 Nichtläufer auf ihrem Weg zum New York Marathon



# INHALT

Was die können, können Sie auch!	3
»Von null auf 42« – Kann wirklich jeder einen Marathon laufen? Ja! Nein!	6
<b>»Von null auf 42« – die Serie und ihre Stars</b>	10
Unsere Protagonisten: Sechs aus 17 000 – plus ein bekennender Hypochonder	12
Strahlemann mit Knasterfahrung: Frank	14
Bei –5°C in die Ostsee: Anna-Freda	16
Wende bei Konfektionsgröße 27,5: Mücke	18
Die Löwin, die im Wind treibt: Iris	20
Manager mit Bodenhaftung: Dieter	22
Den Schweinehund überlisten: Anna	24
Der ideale Kandidat: Michael	26
Damp 1: Es geht los ...	28
Eine kalte Dusche: Für zwei der sieben droht das Aus!	32
Die ersten Wochen: Böse Bescherung an Nikolaus	35
Zwischencheck: Mücke ist der große Verlierer – aber nur in Sachen Gewicht	38
Krisenzeit: Wenn die Anfangseuphorie ins Gegenteil umschlägt ...	41
Halbmarathon: Drama bei Kilometer 17	44
Wendepunkt: Es ist ernst geworden ...	50
Lange Läufe, heißer Sommer: die letzten Wochen	53
Go, Daiter, go: New York!	58
Franks Fazit: Der Marathon hat mir den Kick gebracht	66
Anna-Fredas Fazit: Das Laufen hat mich viel gelassener gemacht!	68
Mückes Fazit: Viele Pfunde verloren und Lebensfreude gewonnen	70
Iris' Fazit: Der Marathon war vor allem ein langer Run zu mir selbst	72
Dieters Fazit: Ein aufregendes Jahr zwischen Management und Marathon	74
Annas Fazit: Ich hab's geschafft und nur das allein zählt!	76
Michaels Fazit: Ich würde es auf alle Fälle sofort wieder machen!	78

<b>»Von null auf 42« – Das schaffen auch Sie!</b>	80
Jeder kann einen Marathon laufen! Wirklich jeder?	82
Mythos Marathon: Aber alles begann doch mit einem Todesfall ...	84
Das große Geheimnis des Laufens: Warum »Alles geben!« so wenig bringt	87
Laktat – Was ist das?	92
Zu alt zum Laufen? Möglich – aber unwahrscheinlich!	94
Zu dick zum Laufen? Ein guter Grund mehr, jetzt endlich damit zu beginnen ...	97
In zehn Wochen auf 20 Minuten:	
Das »Von null auf 42« – light-Programm für gewichtige Einsteiger	100
Wunderwerk Muskel	102
Unsere Basis: Die Füße	107
Laufen mit Köpfchen	111
Die 12 wichtigsten Tipps für das Lauftraining	114
Gut gerüstet für jede Jahreszeit	116
Stretching: So pflegen Sie Ihre Muskulatur!	120
Trink Dich schnell! Iss Dich fit! Ernährung im Wettkampf	123
Die Sache mit den Schmerzen	127
Die 10 Top-Regeln für ein gesundes Leben	130
Was wäre, wenn die Deutschen ein Volk von Läufern wären?	132
<b>Jetzt sind Sie dran: Ihr Marathon-Trainingsplan!</b>	135
<b>Trainingsplan für 12 Monate</b>	136

