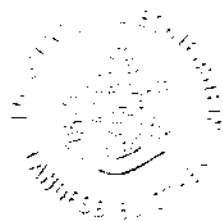

Holle Bartosch

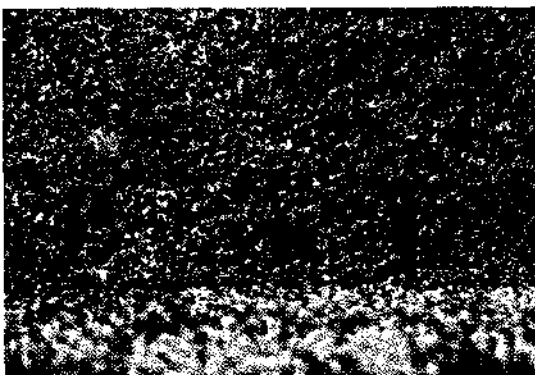
**Frauen
laufen
anders**

*Ihr Laufbuch für Anmut und Kraft,
eine schöne Figur, Glück und Genuss*

Econ



Inhalt



- 10 *Warum für Frauen?*
- 11 *Warum laufen?*
- 12 *Weshalb ich laufe*
- 12 *Die gesunden (strohrockenen)
Gründe fürs Laufen*
- 13 *Laufen um zu ...*
- 13 *Mein Vorbild*

- 14 *Laufen kann jede!*
- 15 *Die große Läuferwelt*
- 16 *Richtig laufen ... von Kopf
bis Fuß*

- 16 *Im Kopf fängt alles an*
- 16 *Lockere Schultern*
- 17 *Die Arme, die dünnen Helferlis*
- 17 *Alle Hände fliegen vor*
- 18 *Das kostbarste Glied in der Kette*
- 18 *Das Läuferleben kommt aus der
Mitte*
- 19 *Der Körperschwerpunkt*
- 19 *Fußeln*
- 20 *In eigener Sache*
- 22 *Der aktive Laufstil*
- 23 *Nichts gegen den Fersenlauf*

- 24 *Von Kopf bis Fuß*
- 25 *Was Frauen langsam macht*
- 25 *Die Energietanks*
- 26 *Der Müdemacher Milchsäure*
- 28 *Im roten Bereich: über dem
Grenzpuls*
- 28 *Laufen im grünen Bereich*
- 28 *Im grünen Bereich: unter Laktat 4*
- 29 *Gilt Laktat 4 für jede?*
- 29 *Grenzpuls und Laktat ändern sich*
- 29 *Der kleine Unterschied*

- 30 *Wenn die Angst mitläuft*
- 31 *Genau mit dem Leistungstest*

32 *Herzensangelegenheiten*

- 33 *Der verflixte Puls*
- 34 *Der Puls ist keine starre Größe*
- 34 *Ihre maximale Herzfrequenz*
- 35 *Diese Gänge können Sie einlegen*
- 40 *Wo stehen Sie?*
- 41 *Schnüren Sie Ihr Laufpaket*
- 41 *Das Davor*
- 42 *Das Dehn-Einmaleins*
- 42 *Das Danach*
- 43 *Die flexiblen 6*
- 45 *Pluspunkte für lange Muskeln*

- 46 *Für die Abnehmwillige*
- 46 *Das Lieblingsstück*
- 47 *Wiegen Sie tatsächlich zu viel?*
- 47 *Berechnen Sie Ihren BMI*
- 48 *Weibliche Geheimnisse*
- 49 *Wie die Kilos schwinden*



- 49 *Ein Organ verkümmert*
- 50 *Mit Methode zum Wunschgewicht*
- 51 *Zu dick zum Laufen?*
- 51 *Kleine Walkingschule*
- 52 *Die Kilos am Rücken*

- 54 *Laufen für jede*
- 55 *Bitte einsteigen! ... für die Anfängerin*
- 55 *Die Walk-und-Jog-Methode*
- 57 *Kennenlern-Spielchen für Sie und Ihn*
- 58 *Wecken Sie Ihr Körpergefühl*
- 60 *Von der Joggerin zur Läuferin*
- 60 *Vom Abnehmen zum Laufen*
- 61 *Kleine und große Ziele*



- 62 *Wenn das Ziel in weite Ferne rückt ...*
- 63 *Öfter und weiter*
- 64 *Mal was anderes*
- 65 *Die Macht der Gewohnheit*
- 65 *Wenn Fleiß und Faulheit sich die Hand reichen*
- 66 *Die Lauf-Jahreszeiten*
- 66 *Spiele für schnelle Läuferbeine*
- 69 *Von der Läuferin zur Kämpferin*
- 70 *Ihre tägliche Schreiarbeit*
- 71 *Der Wochen- und der Monatsplan*
- 73 *Ihre Jahreszeiten*
- 75 *An der Startlinie*
- 76 *Für die Ältere*
- 78 *Meine Seniorengruppe*
- 79 *In den Wechseljahren*
- 79 *Die Sache mit der Hormonersatztherapie*
- 79 *Helfer in den Wechseljahren - Phytoöstrogene*

- 81 *Welcher Lauf wofür?*
- 81 *Der Dauerlauf*
- 82 *Der Long Jog*
- 83 *Ein unvorbereiteter Long Jog*
- 84 *Der Short Jog*
- 85 *Der Nüchternlauf*
- 85 *Spiel mit der Geschwindigkeit*
- 86 *Der Berg ruft*
- 87 *Der Intervall-Lauf*
- 89 *Reines Tempo*
- 90 *Das Laufabenteuer*
- 94 *Der Gruppenlauf*

- 95 *Starthilfen für Willensschwache*
- 96 *Der Laufreflex*
- 96 *Fürs »Gefühl danach«*
- 96 *Neue Aufgaben fürs Tagebuch*
- 97 *Gelegenheiten schaffen*
- 98 *Alleine aufraffen?*
- 98 *Der kleine Mann im Ohr*
- 99 *Mit Musik läuft es sich leichter*
- 100 *Nur geschäftlich ...*
- 100 *Noch ein paar Laufhürden*

- 102 *Fleißprogramm für Tempo und Figur*
- 103 *Der jährliche Muskelschwund*
- 104 *Das Kurzprogramm für schöne Läuferbeine*
- 104 *Die richtige Tube-Stärke?*
- 108 *Warum Sie Muskeln brauchen*
- 108 *Appell an Ihre Willenskraft!*
- 109 *Mein Wohlfühlprogramm für die Figur*





- 114 *Das Rüstzeug für die Läuferin*
 - 114 Der Sport-BH
 - 115 Tipps für den Kleiderkauf
 - 117 Ein Muss: der Pulsmesser
 - 118 Der treueste Partner Ihrer Füße ist der Schuh
 - 118 *Isabellas Fuß gibt allgemeine Einkaufstipps*
 - 119 Der Fuß-Check
 - 125 Das Schuh- und Fußlexikon
 - 126 Wie lange laufe ich meine Treter?
 - 126 *Der Produktionsfehler*
 - 127 Wie viele Paar Laufschuhe brauche ich?
-

- 128 *Fremdgehen erwünscht*
- 129 Achtung: vernachlässigte Muskeln
- 129 *Mal anders*

- 130 Die besten Seitensprünge
 - 130 Walking und Wandern
 - 130 Skaten
 - 131 Skilanglauf
 - 131 Nordic Walking
 - 131 Radfahren
 - 131 Aquajogging
 - 132 Schwimmen
 - 132 *Mit Kraft und Geschmeidigkeit zum Ausgleich*
 - 133 Ihr Alternativzirkel
-

- 137 *Wenn Ruhe zur süßen Pflicht wird*
 - 139 Wie viel Ruhe brauche ich?
 - 140 Turbo einschalten beim Erholen
 - 143 Was zu viel ist, ist zu viel
-





- 144 *Wie isst Frau?*
- 145 *Wie viel darf ich?*
- 146 Unser täglich Brot
- 146 Eiweiß, der Stoff, aus dem das Leben ist
- 146 *Lassen Sie Ihr Eiweiß messen!*
- 146 Eiweißreich und gut gelaunt durch den Tag
- 147 *Die besten Eiweißlieferanten*
- 148 Kohlenhydrate, Energie pur
- 149 *Das Läuferhormon*
- 150 *GI von Lebensmitteln*
- 150 Fit mit Fett
- 151 *Macht Fett schlank?*
- 152 Powerfood für Topleistung
- 152 Vor dem Laufen
- 153 Während des Laufens
- 153 Nach dem Laufen

- 153 Mit kleinen Schritten zum schlanken Ziel
- 154 Wie Sie Ihre Glaubenssätze ändern? Mit folgenden Übungen klappt's
- 155 Nehmen Sie sich jede Woche eine kleine Aufgabe vor
- 157 Meine Tipps für die schlanke Linie
- 158 *Gewichtige Jahre*
- 159 Vitalstoffe für die Läuferin
- 159 *Sie schlampen öfter mit der Ernährung?*
- 160 Stahlhartes Eisen
- 160 *Anzeichen eines Eisenmangels*
- 161 Was tun bei Verdacht auf Eisenmangel?
- 161 Eisen als Mangelware



- 162 Das empfindliche Folat
- 163 Jod für Schlankehormone
- 164 Knochenstarkes Kalzium
- 165 Im Überblick: Die wichtigsten
Vitalstoffe für die Läuferin

-
- 168 *Der Tanz der Hormone*
 - 169 Die Läuferin und der Zyklus
 - 170 PMS – die Tage vor den Tagen
 - 170 *Laufen vor den Tagen*
 - 171 B-Vitamine und Eiweiß – Helfer
in der Not
 - 172 Laufen – auch an gewissen Tagen?
 - 172 Die Pille
 - 174 Reine Frauensache
 - 174 Krampfadern davonlaufen
 - 175 Mobilmachen gegen Cellulitis
 - 177 Die schwache Blase
 - 177 Hilfe, es juckt!
 - 178 Aufgeriebene Brustwarzen

-
- 179 *Schwanger? Laufen zu zweit!*
 - 180 *Risiken*
 - 180 Ihre »laufenden« Vorteile auf
einen Blick
 - 181 *Vorsicht!*
 - 182 Ihr Sportprogramm
 - 182 Woher kommen all diese Kilos?
 - 184 *Symptome, die einen Arztbesuch
unerlässlich machen*
 - 184 Ihre Checkliste
 - 186 Der Neuanfang nach der Geburt
 - 186 Laufen mit Kind
 - 187 *Babyjogger*



- 190 *Erste Hilfe auf dem Laufsteg*
- 190 Kleine und große Beschwerden:
Symptome, Ursachen,
Maßnahmen
- 190 Seitenstechen
- 190 Magenbeschwerden
- 190 Dehydrierung
- 191 Blasen
- 191 Schwarze Zehennägel
- 191 Muskelverletzungen
- 192 *So ein PECH!*
- 193 Schmerzen im Knie
- 193 Schmerzen in der Achillessehne

-
- 195 *Risiko Laufen*
 - 196 *Ostersonntag in meinem
Hauswald*
 - 196 *Das sollten Sie beachten*

-
- 199 Sachwortregister
 - 205 Literaturverzeichnis
 - 206 Bildnachweis