

α 2711740

## DER GROSSE GU KOMPASS

DR. MED. TOMAS BUCHHORN/  
NINA WINKLER

# 300 Fragen zum Laufen



796.42

## INHALT

<i>Ein Wort zuvor</i>	5
<b><i>Die perfekte Ausrüstung</i></b>	<b>6</b>
Die richtigen Schuhe	7
Bekleidung bei Wind und Wetter	24
Hightech zum Laufen	34
<b><i>Laufen für die Gesundheit</i></b>	<b>46</b>
Allgemeines	47
Die richtige Lauftechnik	72
Die optimale Belastung	84
<b><i>Nährstoffe für Läufer</i></b>	<b>98</b>
Trinken	99
Ernährung	109
Essen für die Figur	117
Ernährung für Marathonläufer	121
Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsergänzungsmittel	129
<b><i>Sportarten für Läufer</i></b>	<b>146</b>
Allgemeines	147
Funktionelle Gymnastik	153
Nordic Walking	164
<b><i>Laufen mit Ziel</i></b>	<b>170</b>
Allgemeines	171
Laufen für die Figur	175
Laufen für Körper, Geist und Seele	180
Lauftraining für Fortgeschrittene	187

<b><i>Laufen in allen Lebenslagen</i></b>	<b>198</b>
Die häufigsten Laufbeschwerden	199
Laufen in der Schwangerschaft	207
Laufen mit Kind	215
Laufen mit Krankheiten	218
Laufen im Alter	226
<b><i>Trainingspläne für jeden Typ</i></b>	<b>230</b>
5-km-Trainingsplan	230
Trainingsplan gegen Alltagsstress	232
Fatburner-Trainingsplan	234
Trainingsplan für 10 km unter 50 Minuten	236
Trainingsplan für den Halbmarathon	238
Trainingsplan für den ersten Marathon	240
<b><i>Zum Nachschlagen</i></b>	<b>242</b>
Glossar	242
Bücher, die weiterhelfen	246
Adressen, die weiterhelfen	247
Internetlinks, die weiterhelfen	248
Register	249
Impressum	256