

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort von Univ.-Prof. Dr. Johannes Drach	11
Vorwort	15
Ein Ziel ohne Plan ist ein Wunsch – wie mir ein Kalenderspruch geholfen hat dranzubleiben	19
Mach aus der Not eine Tugend!	21
Gewohnheiten bestimmen unser Leben	24
In Häppchen zu neuen Gewohnheiten: Bettina turnt die Nackenschmerzen weg	25
So schaffst du es dranzubleiben – meine Wohlfühl-tipps	28
Wertsache »Ich« – Sport kann dir helfen, Stress abzubauen	34
Die Waagschalen werden ungleich	35
Stressverstärkende Muster und Gedanken – ein Frauenproblem?	36
Versuche deinen Stress zu erkennen – Meine Tipps zum Wohlfühlen	37
Flashback: Als ich das Weinen nicht mehr stoppen konnte	38
Stress und der weibliche Zyklus	41
Kill deine Stresshormone!	42
MeTime ist ein Termin im Kalender	44
MeTime ... und warum es nicht unbedingt Laufen sein muss	46
No Sports – wie du Churchill mit einem Kick aus deinem Leben verbannen kannst	49
Wie ich meinen inneren Schweinehund zum Schweigen bringe	49
Glücksgefühle faken – ja, das klappt!	52
Was hast du als Kind gerne getan?	54

Der Platz für die kleine Auszeit – meine Wohlfühltipps	58
Ich bin doch eh' recht fit! – Aber früher habe ich nicht so gekeucht	61
Jeder fängt mal an – dein Start in ein bewegteres Leben	62
Laufen verlängert das Leben	64
Zeit für eine Bestandsaufnahme	67
Warum laufen?	71
Erwecke den Forrest Gump in dir!	73
Wie starte ich mit dem Laufen?	74
Fordern, aber nicht überfordern – meine Wohlfühl- tipps	82
Schneller fit, schneller glücklich, schneller gesund – Lau- fen fast als Allheilmittel?	84
Der lange Atem führt zum Erfolg	85
Jedes Mal, kommt etwas dazwischen	88
Wie werde ich schneller?	90
Laufen – und was es sein kann	96
Go with the flow – meine Wohlfühltipps	105
Wirf deine Waage in den Müll – mit dem Jeans-Check zum Knackarsch	107
Wie nehme ich ab? Kann ich überhaupt durch Sport abnehmen?	109
Wer bestimmt, was schön ist?	112
Ab wann wird unser Bäuchlein gefährlich?	113
Use it or lose it	115
Laufstart mit Übergewicht	122
Abnehmen ist einfacher als gedacht – meine Wohlfühl- tipps	125
Schlafend schlank klingt zu schön, ist aber wahr	127
Wer ständig unter Strom steht, wird dick	127
In der Ruhe liegt die Kraft	129

Vom richtigen Zeitpunkt	130
Zeit für dich ist nicht egoistisch, sondern gesund!	132
Wenn du es eilig hast, mach einen Umweg	134
Entspannung gelingt nicht auf Knopfdruck	135
Schlaf dich fit – meine Wohlfühltipps	137
Warum Jungbrunnen nur an Laufstrecken entspringen – wer sich bewegt, lebt besser	138
Nicht nur lebenslanges Lernen zählt	139
Wenn Grizabella und ein junges Kätzchen Marathon laufen	141
Starke Knochen durch körperliche Aktivität	143
Laufen gegen den Herbstblues	144
Alter schützt nicht vor Stress und Depression	145
Der Demenz davonlaufen	146
Laufen verzögert den Alterungsprozess – es ist nie zu spät	147
Teste und trainiere deine Sensomotorik – meine Wohlfühltipps	148
Lachen ohne Binde – wie du oben und unten dicht bleiben kannst	150
Erwecke die Kraft aus der Mitte	151
Rumpfstabilität stärkt den Beckenboden	156
Was tut deinem Beckenboden gut – meine Wohlfühltipps	158
Du musst dich nicht zur Brezel verknoten – Yoga als Schmerzkiller und Trainingspartner	160
Finde dein Yoga!	161
Vergleich dich nur mit dir!	162
Bei Yoga kannst du deine Verspannungen wegatmen ...	162
Yoga für Bürotäter – denk dich entspannt	165
Warum du als Läuferin regelmäßig Yoga machen solltest	169
Richtig dehnen ist wichtig – meine Wohlfühltipps	171

D wie Doping – warum Sonne gesünder und schneller macht	173
Das Sonnenvitamin	173
Sonne ohne Reue	176
Eisenmangel macht langsam	177
Viele, viele bunte Smarties – oder: Warum es Sinn macht, zweimal nachzudenken, was man zu sich nimmt	178
Sei achtsam mit deinem Körper – meine Wohlfühl-tipps	180
Schwache Frauen waren gestern – wie Krafttraining sexy machen kann	182
Fit is the new skinny	182
Mach den Park zu deinem Fitnessstudio!	184
Hochintensives Training für deine Muskulatur	188
Schlingentraining – Allrounder mit dem höchsten Spaßfaktor	190
So schaffst du es dranzubleiben – meine Wohlfühl-tipps	192
Nimm deine Füße in die Hand – auch sie haben Streicheleinheiten verdient	194
Die richtige Stellung deines Fußes	195
Nicht schön, aber schmerzfrei	196
Der Selbsttest: Bring deine Ferse ins Lot	197
Ich würde so gerne laufen, aber	198
Dein Fuß-Fitness-Programm für untermittags	199
Auch Füße wollen geliebt werden – meine Wohlfühl-tipps	204
Fit ohne Sportschuhe – wo du auch bist: Bring Schwung in dein Leben	206
Wer nicht will, findet Gründe, wer will, findet Wege ...	206
Gibt es eine Lösung, dem (sitzenden) Dilemma zu entkommen?	208

Bringe mehr Bewegung in deinen Alltag – meine Wohlfühl Tipps	216
Der zweite Frühling kann mich mal – schicke deine Wechseljahre mit dem Schweinehund in die Arena	217
Next Stopp: Wechseljahre!	218
Du hast das Ruder in der Hand	218
Byebye, Traumfigur?	219
Warum die Menopause der richtige Zeitpunkt ist, um mit Ausdauersport zu starten	222
Warum die Menopause der richtige Zeitpunkt ist, um mit Kraftsport zu starten	223
In der Ruhe liegt die Kraft	225
Menopause trifft uns alle	225
Zweiter Frühling oder Spätsommer?	226
Jede Lebensphase ist schön – meine Wohlfühl Tipps	228
Anhang	230
Literatur-, Quellen- und Personenverzeichnis	230