

# Inhaltsverzeichnis

Wegweiser .....	7
Vorwort .....	9
1 Laufen als Bewegungstherapie .....	11
1.1 Wie kam es dazu? .....	11
1.2 Was ist unter Ausdauertraining zu verstehen? .....	13
1.3 Die positiven Auswirkungen des Lauftrainings .....	14
1.4 Medizinische Vorbehalte .....	16
2 Lauftempo, Intensität und Energiebereitstellung .....	18
2.1 Die Muskelzelle .....	19
2.2 Die Aufgaben des Sauerstoffs bei der Energieumsetzung .....	20
2.3 Energieumsetzung .....	20
2.4 Die drei Wege der Energieumsetzung .....	21
2.5 Die Laktatmessung kann uns helfen .....	27
2.6 Die Herzfrequenz .....	31
2.7 Warmlaufen – das richtige Anlauftempo .....	36
2.8 Konsequenzen für den Anfänger .....	39
2.9 Konsequenzen für den trainierenden Läufer .....	42
2.10 Das richtige Lauftempo .....	43
3 Aller Anfang ist schwer .....	45
3.1 Die ersten drei Monate .....	45
3.2 Wie oft in der Woche soll man laufen? .....	46
3.3 Gelände- und Wegauswahl .....	46
3.4 Wie lange soll man laufen? .....	49
3.5 Wie schnell bzw. wann ist man ausdauertrainiert? .....	50
3.6 Laufvermögen und Witterung .....	51
3.7 Laufen und Ozon .....	52
3.8 Was soll man beim Waldlauf anziehen? .....	53
3.9 Kann man sich beim Laufen erkälten? .....	55
3.10 Wer ist der ideale Laufpartner? .....	55
3.11 Laufen mit Kindern .....	57
3.12 Lauftechnik .....	58
4 Atmung .....	61
4.1 Tiefes Atmen ist hörbar .....	61
4.2 Atmen Sie durch Nase und Mund .....	62

4.3	Atmen Sie so tief wie möglich aus!	63
4.4	Atmung und Schrittzahl	64
4.5	Bauchatmung bzw. Zwerchfellatmung statt Brustatmung	64
4.6	Durch den Mund atmen, auch bei Kälte?	65
4.7	Seitenstiche	66
4.8	Anpassungsprobleme des untrainierten Anfängers	67
5	Vor dem Laufen zum Arzt?	69
5.1	Beschwerden beim oder durch Laufen	69
5.2	Starkes Herzklopfen oder Schlaflosigkeit	70
5.3	Blasen	70
5.4	Verletzungen	71
5.5	Verhärtungen in den Waden	71
5.6	Muskelkater	72
6	Was der Läufer über seine Gelenke wissen sollte	74
6.1	Kniebeschwerden	76
6.2	Die Achillessehne	76
6.3	Fußfehlstellungen und ihre Auswirkungen	76
7	Der richtige Laufschuh – unser wichtigstes Kleidungsstück	79
7.1	Welcher Schuh ist für Sie der Richtige?	85
7.2	Einlagen	85
8	Kann man durch Laufen abnehmen?	87
8.1	Ernährung und Laufen	89
8.2	Voller Bauch und Laufen?	90
8.3	Trinken und Laufen	91
8.4	Elektrolyte und Laufen?	91
8.5	Diät und Laufen?	92
9	Gymnastik und andere Sportarten	94
10	Anhang	98
11	Weiterführende Literatur	103