

Inhalt

Vorwort	9
---------------	---

FELIX VON CUBE

Bewegung ohne Beweggrund? - Konsequenzen der Verwöhnung durch Technik und Wohlstand	13
1. Verlust der Beweggründe durch Technik und Wohlstand	14
2. Die Folgen mangelnder Bewegung	17
3. Das Streben nach Verwöhnung als eigentliche Ursache mangelnder Bewegung	20
4. Beweggrund: Einsicht	21
5. Beweggrund: Funktionslust	22
6. Beweggrund: Triebbefriedigung	23
Literatur	25

PETER KONOPKA

Aerobische Dauerbewegung und Gesundheit im Wechselspiel	27
1. Essen und Bewegung	28
2. Ausdauertraining beugt vor	31
Literatur	32

ALEXANDER WEBER

Wieviel Laufen ist gesund? - Der heutige Mensch zwischen Bewegungsmangel und Fitneßsucht	33
1. Einleitung	33
2. Wissenschaftlich gesicherte Befunde	34
3. Erkenntnisse aus eigenen Studien	37
4. Laufen ist das, was man daraus macht - Oder: Laufen als pädagogische Aufgabe	38
5. Bewegungsrezept Langsamer Dauerlauf: Entscheidend ist die Dosierung	41
6. Schluß	45
Literatur	45

HANS EBERSPÄCHER

Der langsame Dauerlauf als Mittel zum

Streßausgleich und zur Entspannung?	47
1. Streßsituationen	47
2. Streß-Bewältigungsstrategien	48
Literatur	51

DIETER KLEINMANN

Laufen als Medizin	53
1. Folgen des Bewegungsmangels und des Älterwerdens	55
2. Warum gerade langsamer Dauerlauf?	59
3. Wie sollte man laufen?	60
4. Gesundheitliche Risiken	61
5. Bei welchen Krankheiten ist Langlauf als Therapie angezeigt?	62
Literatur	64

RICHARD AMMENWERTH

Vom Nutzen und Schaden des langsamen Dauerlaufes

für den Bewegungsapparat	65
1. Schäden durch Laufen	65
2. Nutzen durch Laufen	70

PETER REUSS

Gemeinsam zu Gesundheit und Wohlbefinden -

Die Karlsruher Strategie gegen

Herz-Kreislaufkrankungen	75
1. Gesamtstrategie	75
2. Trainingskonzeption der Präventionsgruppen	77
3. Untersuchungsmethodik	78
4. Ergebnisse	80
5. Zusammenfassung	83
Literatur	84

MARTIN KRÜGER

Laufen und seelisches Befinden - Eine empirische

Untersuchung an Marathonläufern	85
--	-----------

1. Einführung	85
2. Die Untersuchung	87
3. Ausgewählte Ergebnisse	89
4. Interpretation	94
5. Zusammenfassung	102
Literatur/Anmerkungen	102

HILDEGARD STEURI

Der Lauf-Encounter - Laufen und Gruppengespräche ..	105
1. Einleitung	105
2. Mein erster Lauf – Workshop - Erlebnisse und Erfahrungen	106
3. Förderliche Personhaltungen im Lauf – Workshop ...	109
Literatur	113
Die Autoren	115