

# 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**

<b>Der langsame Dauerlauf als Mittel zum Streßausgleich und zur Entspannung? . . . . .</b>	<b>47</b>
1. Streßsituationen . . . . .	47
2. Streß-Bewältigungsstrategien . . . . .	48
Literatur . . . . .	51

## **DIETER KLEINMANN**

<b>Laufen als Medizin . . . . .</b>	<b>53</b>
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**

<b>Vom Nutzen und Schaden des langsamen Dauerlaufes für den Bewegungsapparat . . . . .</b>	<b>65</b>
1. Schäden durch Laufen . . . . .	65
2. Nutzen durch Laufen . . . . .	70

## **PETER REUSS**

<b>Gemeinsam zu Gesundheit und Wohlbefinden - Die Karlsruher Strategie gegen Herz-Kreislauferkrankungen . . . . .</b>	<b>75</b>
1. Gesamtstrategie . . . . .	75
2. Trainingskonzeption der Präventionsgruppen . . . . .	77
3. Untersuchungsmethodik . . . . .	78
4. Ergebnisse . . . . .	80
5. Zusammenfassung . . . . .	83
Literatur . . . . .	84

## **MARTIN KRÜGER**

<b>Laufen und seelisches Befinden - Eine empirische Untersuchung an Marathonläufern . . . . .</b>	<b>85</b>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

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