

INHALT

»ECHTE« LÄUFER

1	Läufer sind weder Asketen noch Gesundheitsapostel	10
2	Läufer sind keine Extremsportler	12
3	Vielläufer sind nicht die besseren Liebhaber	13
4	Läufer sind auch mal trainingsfaul	14
5	Läufer sind keine »einsamen Wölfe«	15
6	Das Runner's High gibt's gar nicht	16
7	Trainierte Läufer schwitzen mehr	18
8	Laufen hält geistig fit	19
9	Kein Läufer altert in Würde	20
10	Beim Laufen grüßt(e) man sich ..	22
11	Wetter-Apps sind Trainings-verhinderer	23

LAUFTRAINING

12	Besser unregelmäßig trainieren als gar nicht	26
13	Wann man läuft, spielt keine Rolle	27
14	Seitenstiche kommen nicht durch falsches Atmen	28
15	Laufen senkt nicht sofort das Gewicht	30
16	Muskelkater kann man nicht wegtrainieren	32
17	Schon wenig Training schützt vor Volkskrankheiten	34

18	Der Fettstoffwechsel wird auch beim schnellen Laufen trainiert	36
19	Auch richtige Läufer machen Gehpausen	39
20	Trainingspläne aus dem Internet sind oft gefährlich	40
21	Der Trainingspuls lässt sich nicht berechnen	42
22	Streaken ist Mist!	46
23	Auch Läufer betreiben Voodoo	48
24	Nur wer langsam läuft, kann auch schnell laufen	49
25	Die GPS-Uhr führt zu mehr Trainingshärte	51

LAUFTECHNIK

26	Laufen schadet den Gelenken nicht	54
27	Die Landung erzeugt keine gefährlichen Stoßkräfte	55
28	Große Läufer sind nicht schneller als kleine	56
29	Laufen ist kein schnelleres Gehen	57
30	Techniktraining ist keine Zeitverschwendungen	65
31	Der Fuß muss flach aufgesetzt werden	66
32	Viele kleine Schritte sind besser als wenige große	68
33	Der Kniehub ist nur für geübte Läufer sinnvoll	70
34	Eine gute Armarbeit ist wichtig ..	71

35	Richtig laufen lernen kann man in jedem Alter	72
36	Selftracking ist kein Ersatz für das In-sich-Hineinhören	74
TRAININGSPLANUNG		
37	Viel Training hilft nicht immer viel	78
38	Sehnen, Bänder und Gelenke brauchen Monate für ihre Anpassung	80
39	Dehnen hilft nicht jedem Läufer	82
40	Auch Läufer brauchen Krafttraining	86
41	Ein Koordinationstraining optimiert den Bewegungsablauf	90
42	Auch andere Sportarten machen Läufer schnell	96
43	Schnelle Läufe und Sprints machen auch Marathonis schneller	97
44	Trimm-dich-Pfade haben einen Platz im modernen Trainingsplan	98
45	Freizeitsportler müssen ihr Training nicht mit GPS überwachen	99
46	Schnelles Laufen verursacht keine Verletzungen	101
47	Laufbandtraining führt zu unnatürlichen Bewegungsabläufen	102
48	Profis trainieren nach der Stoppuhr, nicht nach dem Pulsmesser	103
49	High-Intensity-Intervalle sind keine Zaubermittel	105

LAUFSCHUHE

50	Laufschuhe schützen nicht vor Laufverletzungen	110
51	Den optimalen Laufschuh gibt es nicht	112
52	Sensomotorische Einlagen aktivieren den Fuß	114
53	Passformprobleme kann man wegschnüren	116
54	Minimalistische Schuhe machen nicht jeden gesund	117
55	Schuhweiten sind oft geschummelt	119
56	Marathonläufer sind nicht die besten Schuhberater	121
57	Laufschuhe müssen nach Fußtyp <i>und</i> Beinachse ausgewählt werden	123
58	Es gibt zahlreiche Supinierer, die passende Schuhe brauchen	125
59	Laufschuhe können auch länger als 800 Kilometer halten	127
60	250 Euro für einen Wunderschuh? Leider geil!	129
ERNÄHRUNG		
61	Cola ist nicht die größte Zuckerbombe	132
62	Gummibärchen helfen kaputten Gelenken nicht	133
63	Vegetarisch essen ist nicht gesünder	134
64	Vegan geht nicht ohne Tabletten – eine andere Ernährung aber auch nicht	136
65	Freie Radikale schädigen Läufer nicht	138

66	Low Carb macht Sie schlapp im Wettkampf	140
67	Nahrungsergänzungsmittel machen nicht schneller	142
68	Tabletten aus dem Supermarkt taugen nichts	144
69	Energieriegel im Training sind Quatsch	146
70	Magnesiummangel ist selten schuld an Krämpfen	147
71	Zu viel Wasser ist gefährlich ...	148
72	Gute Smoothies brauchen 3 PS	150
 MARATHON		
73	Sie brauchen keinen 35-Kilometer-Lauf vor dem Marathon	154
74	Askese ist nicht leistungs-fördernd	156
75	Warmlaufen ist effektiver als Dehnen	158
76	Schmerztabletten vor dem Start sind gefährlich	160
77	Die zweite Hälfte sollte schneller sein als die erste	162
78	Nicht jeder kann unter drei Stunden laufen	164
79	Der Mann mit dem Hammer muss nicht sein	166
80	Ohne Nahrung keine Leistung ..	168
81	Illegalen Substanzen führen nicht jeden an die Spitze	171
82	Zwei Wochen nach dem Marathon brauchen Sie immer noch Pause	172
83	Die Psyche entscheidet: auf Sieg programmiert	174
84	Die Leistungsdiagnostik bestimmt die Ziele mit	176
85	Ultrarennen sind keine Pflicht	178
 LAUFMEDIZIN		
86	Erkältungen darf man nicht »wegtrainieren«	182
87	Läufer sind nicht seltener erkältet	184
88	Laufverletzungen untersucht man durch Bewegungsanalysen	186
89	Tabletten sind keine Lösung für Laufverletzungen	188
90	Kniestechen lassen sich nicht mit Bandagen heilen	190
91	Kniestechen sind ein Lauf-technikproblem	192
92	Exzentrisches Wadentraining hilft der Achillessehne	194
93	Unterschiedliche Beinlängen müssen nicht ausgeglichen werden	196
94	Gedämpfte Schuhe helfen nicht bei Rückenschmerzen	198
95	Spreizfußbeschwerden sind behandelbar	200
96	Laufen auf Asphalt schadet nicht	202
97	Besser die Finger von Schmerz-mitteln lassen	204
98	Einem Burn-out kann man nicht davonlaufen	205
99	Die Wade ist ein zuverlässiger Stressindikator	207
100	Johanniskraut ist gut für die (Läufer-)Psyche	209
 REGISTER 211		