

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 Trainingsverhinderer 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 Zeitverschwendung 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 Kraft-
training 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 über-
wachen 99
- 46** Schnelles Laufen verursacht keine
Verletzungen 101
- 47** Laufbandtraining führt
zu unnatürlichen Bewegungs-
abläufen 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 *und* 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 Wunder-
schuh? 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	Illegale 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	Knieschmerzen lassen sich nicht mit Bandagen heilen	190
91	Knieschmerzen 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
-----------------------	-----