

Inhalt

Vorwort	6
Die gesundheitlichen Aspekte des Laufens	9
1. Täglich acht Minuten für die Gesundheit	9
2. Die richtige Ernährung fürs Joggen	12
3. Wie reagiert das Herz auf Ausdauersport?	14
4. Wie reagiert die Atmung auf Ausdauersport?	16
5. Wie reagieren die Blutgefäße?	17
6. Wie reagiert das Blut bei Ausdauertraining?	18
7. An der Grenze der aeroben Leistungsfähigkeit	19
8. Über das Schwitzen	20
9. Wie lange sollte man joggen?	22
10. Das Lauftraining der Frauen	22
11. Laufen mit Kindern	26
12. Laufen bis ins hohe Alter	28
13. Joggen nach Krankheiten	29
14. Vom Wert des Barfußlaufens	32
15. Gymnastik als Ergänzung zum Joggen	33
Risiken und Gefahren für die Gesundheit	37
1. Laufen zu allen Jahreszeiten	37
2. Joggen in sauberer Luft	38
3. Das richtige Gelände zum Joggen	39
– Laufen auf Kunststoffbahnen	40
– Hürden und Hindernisse	42
– Verletzungsgefahren auf Trimm-Pfaden	42
4. Maßnahmen vor und nach dem Joggen	43
– Vom richtigen Aufwärmen	43
– Hygiene nach dem Joggen	44
– Das Frühstück nach dem morgendlichen Joggen	45
5. Sportausrüstung	45
– Laufschuhe und orthopädische Hilfsmittel bei Fußfehlern	45
– Socken	50
– Trikots, Shorts und Unterwäsche, Trainingsanzüge	50
– Kleidung für jedes Wetter	51
– An Sonnenschutz denken	51

6. Mit Sport gegen Übergewicht?	52
7. Sport während der Abmagerungsdiät	53
8. Alkohol, Nikotin, Autoabgase	55
– Laufen nach Trinken?	55
– Auswirkungen des Laufens auf die Leistungsfähigkeit	56
– Kohlenmonoxid in den Autoabgasen	57
9. Mit Joggen nicht alle Laster kompensieren	58
10. Medikamente und Doping	58
11. Vorsicht vor Erkältungen nach dem Joggen	60

Verletzungen und Sportschäden beim Laufen und Springen 61

1. Akute Verletzungen	62
– Bagatellverletzungen	62
Schürfwunden	62
Riß- und Platzwunden	62
Zehenverletzungen	63
– Sprunggelenksdistorsionen (Zerrungen)	63
– Achillessehnenrupturen	64
– Muskelverletzungen	66
Muskelzerrung	66
Muskelfaserriß	67
Muskelrisse	68
– Blutergüsse	69
– Zwischenfälle beim Stabhochsprung	70
2. Akute Überlastungsschäden	71
– Blut im Urin	71
– Ermüdungsbrüche (Streßfrakturen)	72
– Schleimbeutelentzündungen (Bursitiden)	73
– Knochenhautentzündung (Periostitis)	73
– Das Läuferknie	74
Kniescheiben-Chondromalazie	74
Reizung der inneren Seitenbänder	75
– Das Scheuersyndrom des distalen Tractus iliotibialis	75
– Schmerzen an der Achillessehne (Achillodynie)	76
– Schienbeinschmerzen (tibiale Schmerzzustände)	77
– Entzündungen und Verhärtungen der Fußsohlen-Sehnenplatte (Aponeuritis plantaris)	78
– Spreizfußbeschwerden	79
– Der „Flopper-Fuß“ der Hochspringer	79

– Blut- und Wasserblasen	80
– Wadenkrämpfe	81
– Muskelkater	82
3. Chronische Überlastungssyndrome	83
– Jumper's knee (Patellaspitzensyndrom)	83
– Haglund-Exostosen	84
– Chronische Leistenschmerzen	84
4. Arthrose und Sport	85
5. Hitzeschäden	87

Erste Hilfe und Verbandstechniken 89

1. Was gehört in den Notfallkasten?	89
2. An Tetanus-Schutz denken	90
3. Zwei Arten von Notverbänden	90
– Kompressions- oder Druckverbände	91
– Ruhigstellungs- und Schienungsverbände	91
4. Bei allen Fußverletzungen	91
5. Erste Hilfe bei Hitzeschäden	92

Anhang 93

Literatur	93
Sachregister	94