

**ALEXANDER WEBER**

Mehr Lebensfreude durch Laufen .....	13
1 Einleitung .....	13
2 Erkenntnisse aus wissenschaftlichen Untersuchungen .....	16
2.1 Größere emotionale Ausgeglichenheit .....	17
2.2 Vermehrte Spannkraft und Frische .....	19
2.3 Größere Selbstachtung .....	20
2.4 Stärkere körperliche Abwehrkräfte .....	21
2.5 Bessere äußere Erscheinung .....	22
2.6 Höhere körperliche und seelische Belastbarkeit .....	23
2.7 Intensivere Beziehungen zur Natur .....	24
2.8 Vermehrte soziale Kontakte .....	25
2.9 Größere Freude an körperlicher Bewegung .....	26
2.10 Größeres Ausmaß an innerer Freiheit .....	26
3 Schlußfolgerung: regelmäßiges Laufen bewirkt tiefgreifende Veränderungen .....	27
Literatur .....	29

**DIETRICH KURZ**

Leben Langläufer wirklich länger? — Von Nutzen und Grenzen gesundheitsorientierter Sportprogramme .....	31
1 Einleitung .....	31
2 Was kann denn überhaupt gesund sein am Sport? .....	32
3 Bewegungsrezept Laufen .....	35
4 Von den Grenzen des Laufens für die Gesundheit .....	38
5 Zum Gesundheitsmotiv muß sich der Spaß gesellen .....	39
Literatur .....	41

## HANS-HENNING BORCHERS

Von den Wirkungen des Ausdauertrainings auf die Organ-

systeme .....	43
1 Warum sportmedizinische Untersuchung? .....	43
2 Wann kein Lauftraining? .....	45
3 Wann ist Lauftraining besonders empfehlenswert? .....	46
4 Was bewirkt Ausdauersport? .....	46
5 Wie häufig und wie stark sollte die Trainingsbelastung sein? .....	51
Literatur .....	53

## ERNST VAN AAKEN

Grundsätze der schonungslosen Therapie:

Dauerlaufen als Alternativ-Medizin .....	55
1 Das Rezept für Gesundheit .....	55
2 Wie man zur Steigerung der Gesundheit laufen sollte ....	56
3 Von der Bedeutung des Ausdauertrainings für den älteren Menschen .....	58
4 Warum gerade Frauen für Ausdauerleistungen prädesti- niert sind .....	61
Literatur .....	62

## ALEXANDER WEBER

Regelmäßiges Laufen beeinflusst den ganzen Menschen —

Veränderungen im seelischen Bereich .....	63
1 Einleitung .....	63
2 Laufen verändert den ganzen Menschen: Fallbeispiele ....	64
3 Weil regelmäßiges Laufen das Leben stark beeinflusst, wurde es zu einer Massenbewegung .....	66
4 Wissenschaftliche Forschungsbemühungen: viele Probleme bleiben offen — bisher wenig gesichertes Befundmaterial .....	69
Literatur .....	73

## KLAUS-RUDOLF ROCHAU

Laufen und autogenes Training als integrale Bestandteile

körperlich-seelischen Wohlbefindens .....	75
1 Einleitende Bemerkungen .....	75
2 Körperlich-seelisches Wohlbefinden: Kennzeichnende Eigenschaften und Modellvorstellung .....	76

3	Charakterisierung des Autogenen Trainings .....	78
4	Psychohygienische Wirkung: vor allem Entspannung ....	81
	Literatur .....	83

## SONJA GEHLEN

	Laufen und Körper-Yoga zur Steigerung des Wohlbefindens ...	85
1	Einleitung .....	85
2	Yoga-Übungen beeinflussen das Wohlbefinden des Dauerläufers .....	86
2.1	Entspannung .....	86
2.2	Dehnung .....	87
2.3	Atmung .....	90
3	Wie Dauerlaufen das Wohlbefinden des Yoga-Praktizierenden beeinflussen kann .....	92
3.1	Anpassung des Körpers an Ausdauerbelastung .....	93
3.2	Stressabbau .....	93
3.3	Veränderung der körperlichen Erscheinung .....	94
4	Schlußbemerkung .....	95
5	Ausgewählte Yoga-Übungen für den Dauerläufer .....	95
	Literatur .....	98

## ALEXANDER WEBER

	Lauftherapie mit Alkoholabhängigen an einer Kurklinik .....	99
1	Beobachtungen, Einsichten und Umstände, die zum Projekt führten .....	99
2	Die Behandlungsmethode Laufen .....	102
3	Die Stichprobe aus Versuchs- und Kontrollgruppe .....	103
4	Das verwendete Meßinstrumentarium .....	105
5	Ausgewählte Untersuchungsergebnisse .....	107
	Literatur / Anmerkungen .....	111

## MANFRED STEFFNY

	Dauerlauf — ein vortrefflicher Frauen-Sport .....	113
1	Einleitung .....	113
2	Biologische Unterschiede .....	114
3	Historische Entwicklung .....	115
4	Unterschiede im Training .....	116
5	Der Laufstil der Frau .....	117
6	Hemmungen vor dem Laufen .....	118

7	Effekte für die Gesundheit .....	120
	Literatur .....	126

## ALEXANDER WEBER

	Laufen verbindet Menschen — Kommunikatives Laufen .....	127
1	Vorbemerkungen .....	127
2	Laufen und Selbstwahrnehmung .....	130
3	Laufen und Wohlbefinden .....	132
4	Laufen und Gruppen-Feedback .....	133
4.1	Lauf-Motiv „Geselligkeit“ .....	133
4.2	Lauf-Encounter .....	135
5	Beispiele aus der Gruppenarbeit .....	138
5.1	Sich vorstellen durch Laufen .....	138
5.2	Sich aufrichten .....	139
5.3	Angst .....	140
6	Zusammenfassung .....	141
	Anmerkungen .....	142
	Über die Autoren .....	143