

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