

α 1341208



DR. MED. ULRICH STRUNZ

# forever young

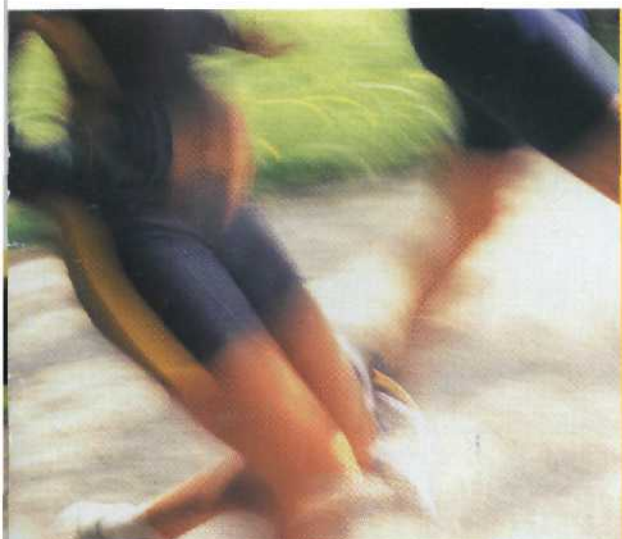
***Das Leicht-Lauf-Programm***

- ***Ultralight-Lauf: locker, leicht, lächelnd***
- ***Ihr Start in ein neues Leben***
- ***Extra: mit Trainingstagebuch***

**GU**

796.42

# INHALT



## ➤ LAUFEN IST DIE WUNDERPILLE

8

### Laufen liegt in unseren Genen

10

Laufend werden Sie von der Ameise zum Adler

10

Vom Baum zum Boston-Marathon

11

Info: Die Wunderpille

11

Tipp: So machen Sie sich nicht noch unbeliebter

13

Interview: Warum Dieter Baumann langsam läuft

15

Meine Reportage: Wie ich das Laufen wieder entdeckte

16

### Laufen macht glücklich

18

Laufen stärkt das Selbstbewusstsein

18

Läufer kennen keinen Stress

20

### Läufer sind nie müde

22

Läufer sind immer fit

22

Laufend werden Sie die Ruhe in Person

23

Läufer können immer

24

### Läufer haben die größeren Herzen

26

Laufen hält das Herz jung

26

Läufer haben die jüngeren Gefäße

29

Die gute Nachricht: Laufen putzt die Gefäße

30

Das Interview: Läufer haben das bessere Immunsystem

31

### Läufer sind klüger

34

Bewegung beflügelt den Geist

34

Tipp: Warum Sie laufen sollten, bevor Sie einen Mentaltrainer konsultieren

35

Laufen öffnet das rechte, das kreative Gehirn

36

### Läufer haben feste Gelenke & Knochen

37

Bewegung nährt Knorpel und Knochen

37

Info: Vorsicht bei überdehnten

Bändern am Sprunggelenk

38

Läufer haben starke Knochen

39

### Läufer bestehen aus Muskeln

40

Gebrauchen Sie Ihre Muskeln

40

Ein Muskelpanzer gegen das Altern

40



Info: So arbeitet der Muskel	41
Die Energie-Tanks des Muskels	42

**Läufer sind schlank** 44

Läufer verbrennen Fett	44
Tipp: Ermitteln Sie Ihren Body-Mass-Index	45
Das Interview: Power of Mind	46



**➤ BASISPROGRAMM FÜR LÄUFER** 48

**Der Puls: der Takt des Lebens** 50

Lernen Sie Ihren Puls kennen	50
So fühlen Sie Ihren Puls	50
Erfühlen Sie Ihren Ruhepuls	50
Erkennen Sie Ihren Gefühlpuls	51

Verstehen Sie Ihren Maximalpuls	51
Das ist Ihr theoretischer Belastungspuls	52
Der Grenzpuls – der Puls der Adler	53
Langsam, langsam – sonst wird Ihr Körper sauer	53
Info: Laufen Sie im Sauerstoffüberschuss	53
Über den Laktatspiegel erfahren Sie Ihren Grenzpuls	54
Tragen Sie eine Pulsuhr	57
Wie funktioniert so ein Herzfrequenzmesser?	57
Info: Warum funktioniert die Pulsuhr manchmal nicht?	58
So trainieren Sie mit der Pulsuhr	59
Grafik: So finden Sie Ihren persönlichen Trainingsbereich	59
Info: Wie gesund sind Sie?	60
Test für Einsteiger: Der Finnische 2-km-Walking-Test	60
Tests für Fortgeschrittene und Zeitlose: Cooper-Test und Kleiner Schnelltest	62

**Ihre Partner Nr. 1: die Lafschuhe** 64

Ihre FüÙe tragen Ihren Körper	64
Worauf Sie beim Schuhkauf achten sollten	65
Info: Kleines Lafschuh-Lexikon	65
Auf welchen FüÙen laufen Sie denn?	66

**Die optimale Kleidung** 69

Muss es spezielle Laufkleidung sein?	69
So sind Sie perfekt gekleidet	70

Tipp: Nehmen Sie Ihr Kind im Babyjogger mit	73
So trotzen Sie jedem Wetter	74
Info: Die Sache mit dem Fröstelfaktor	75
Die Grundausstattung auf einen Blick	76

## Das Dehnprogramm 77

Muskeln wollen sanft gedehnt werden	77
Die 7 besten Dehn-Übungen	78

## Power-Ernährung für Läufer 80

Was Läufer so brauchen	80
Alle vier Stunden Eiweiß	81
Fett muss sein – aber das richtige	83
Natürliche Kohlenhydrate	83
Essen Sie Leben	84
Wer nicht trinkt, hat schon verloren	85
Die wichtigsten Vitalstoffe im Überblick	86

## Kleine Läufermedizin 90

Erste Hilfe auf dem Laufsteg	90
Läuferbeschwerden: Symptome, Ursachen, Maßnahmen	91

## Muskeltraining mit dem Theraband 97

Lassen Sie gezielt Muskeln wachsen	97
Die 6 besten Übungen: Muskelaufbautraining für Rücken und Bauch	98
Die 6 besten Übungen: Muskelaufbautraining für die Beine	100



## ➤ ACHTUNG, FERTIG, LOS! 102

### Laufen: Wie oft, wann und wo? 104

Wie oft sollten Sie laufen?	104
Wann sollten Sie laufen?	105
Wo sollten Sie laufen?	105
Laufband: ja oder nein?	107

### So sollten Sie laufen 108

Die etwas andere Art des Laufens	108
Laufen Sie sich langsam um	109
Tipp: Fordern Sie Ihre Wade heraus	109
Bewahren Sie Haltung	111

### Der Einstieg ins Joggen 112

Walken	112
Aqua-Jogging	113



<b>Starthilfe für Laufanfänger</b>	<b>115</b>	Die drei Gänge der Seele	<b>132</b>
So überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund	<b>115</b>	Der erste Gang: Ab ins Glück mit Serotonin	<b>132</b>
Basteln Sie sich einen Laufreflex	<b>115</b>	Der zweite Gang: Kein Problem – mit ACTH	<b>133</b>
Nutzen Sie die Kraft des Kontrastierens	<b>116</b>	Der dritte Gang: Ab in den Runner's High	<b>134</b>
Fangen Sie langsam an	<b>117</b>	Lernen Sie zu meditieren	<b>135</b>
Tipp: Machen Sie den Harvard-Step-Test	<b>117</b>	So werden Wünsche wahr	<b>136</b>
Tipp: Ihr Personal Trainer am Ohr	<b>118</b>	Erste Schritte zum Profi	<b>137</b>
Info: Die Fehler des eisernen Joschka	<b>119</b>	Die 10 besten Tipps für fortgeschrittene Läufer	<b>138</b>
Finden Sie Ihren Wohlfühlpuls	<b>120</b>	Das höchste aller Ziele: Flow	<b>140</b>
Das Interview: Ja, warum laufen Sie denn, Hera Lind?	<b>121</b>	Mein erster Triathlon	<b>142</b>
Intervall-Training für Anfänger	<b>122</b>	<b>Laufen für Läufer</b>	<b>144</b>
Laufprogramm für geübte Anfänger	<b>123</b>	Lauf lust auf mehr?	<b>144</b>
Die 10 schlimmsten Laufhürden ... und wie Sie sie überwinden können	<b>124</b>	Die drei Musketiere	<b>145</b>
<b>Laufen für Abnehmer</b>	<b>126</b>	Ihr erster Marathon	<b>147</b>
Vital Fatburning: Eine neue, eine kluge Diät	<b>126</b>	In drei Monaten zum Marathon	<b>148</b>
In 10 Tagen in ein neues, schlankes Leben	<b>127</b>	Tipp: Trainingsplan für Unsichere	<b>149</b>
Tipp: Fatburner aus der Apotheke	<b>128</b>	Die besten Tipps für den Wettkampf	<b>150</b>
Tipp: Zu dick zum Laufen?	<b>129</b>	<b>Statt eines Nachworts: Run Rich</b>	<b>152</b>
<b>Laufen für Fortgeschrittene</b>	<b>130</b>	Laufen Sie sich reich	<b>152</b>
Willkommen in der Expertenrunde	<b>130</b>	<b>Zum Nachschlagen</b>	<b>154</b>
Der richtige Puls ist ein Gefühl	<b>130</b>	Adressen, die weiterhelfen	<b>154</b>
Manchmal muss man Gas geben	<b>131</b>	Bücher, die weiterhelfen	<b>154</b>
Tipp: Pirschen Sie sich an Ihren Grenzpu ls heran	<b>131</b>	Register	<b>156</b>
		Impressum	<b>159</b>