

dr. med. ulrich
strunz

laufend gesund

so mobilisieren Sie
die heilende kraft des körpers

HEYNE <



Vom ersten Schritt bis zum Höhenflug

Seite 10

- 12 **Wie laufen Sie denn?**
- 13 Laufen wie ein Sieger ...
- 13 ... oder wie ein Genießer?
- 14 Alphamännchen-Powerläufer ...
- 14 ...oder Ultralight-Läufer
- 15 ... und die klugen Medi-Läufer

- 16 **Laufen & Meditation – die Medizin des Jahrhunderts ...**
- 17 Epigenetik heißt: Erlaufen Sie sich einen neuen Körper
- 17 Gene bedeuten nix
- 18 Der Poet und der neue Körper
- 19 Der Muskel spuckt Wundermoleküle aus ...

- 22 **Medi-was? Medis sind Medis.**
- 23 Meditation lindert Depressionen, baut Angst ab ...
- 23 Meditation, die Pharmamedizin und die Stresskrankheit Nr. 1
- 26 Meditation ist der Weg ins Leben
- 26 Wer meditiert, ist wach
- 27 Der Mensch kann sich selbst verändern

- 30 **Was hat Laufen mit Meditation zu tun?**
- 31 Achtsamkeit steckt in den Laufschuhen
- 31 Joggen ist wie Meditieren
- 32 Fazit: Wann ist Laufen Meditation?

- 34 **Eine kleine Laufgeschichte**
- 35 Die ersten Schritte
- 36 Der Lifestyle des Steinzeitmenschen
- 36 Laufen heißt ... Futter beschaffen, Infos überbringen, Wettkämpfe ausführen
- 37 In der Antike ...
- 37 Im alten Ägypten ...
- 37 Die ersten Wettkämpfe ...
- 38 Im Mittelalter ...
- 40 Prominent: Ja, wer läuft denn da?
- 40 Läufer sind Helden – in der Minderzahl

- 42 **(Marathon-)Laufen für die Gesundheit**
- 43 Die Bewegung und das Immunsystem
- 43 Wer seine Muskeln bewegt, löst kleine Entzündungsreaktionen ...
- 44 Marathon ist in!
- 44 Marathon laufen? Ja, freilich – mit Vernunft & Weißbier
- 46 Mythos Triathlon



Laufen ist die Pille, für die Sie ein Vermögen zahlen würden ...

Seite 52

- 54 **Kleine Läufer-Muskelkunde**
- 55 Muskeln sind zum Tun da, der Körper will sich bewegen
- 56 Muss es denn ein Marathon sein?
- 58 Die Medi-Wunder des Laufens

- 60 **Schritt für Schritt
Forever Young**
- 61 Die höchste Population an über 100-Jährigen ...
- 61 Forever Young heißt nicht: multimorbid
- 63 Bloß nicht zu langsam
- 64 Laufend ein Blick in die Forschung ...

- 66 **Für immer schlank:
Mammutkeule & Nüchternlauf**
- 67 Bestes Schlankmittel: Laufschuhe auf Rezept
- 70 Das Geheimnis Bewegungsdrang
- 71 Mammutkeule für den Muskel
- 72 Das Muskelgeheimnis: Eiweiß nach dem Training
- 74 Genetisch korrekt: die Steini-Diät
- 76 Nüchternlauf gegen den Hüftspeck
- 77 Das Gesetz der Lauf-Energie, die Fett verbrennt

- 77 Wie wird man laufend seinen Speck am besten los?
- 79 Das Matronenfett – und warum nicht jeder gleich loslaufen soll

- 82 **Für immer gesund**
- 83 Laufen Sie dem Diabetes davon
- 83 Fernsehen erhöht das Diabetesrisiko, Laufen halbiert es
- 85 Die Indianer und der Diabetes
- 85 Herztod oder Lebenslauf!
- 87 Wunderbares Läuferherz
- 88 Was laufend für Ihre Herz-Gesundheit passiert
- 90 Fazit: Laufen ist die Medizin des Jahrtausends

- 102 **Der Körper als
Glückspillendreher**
- 103 Beschäftigen Sie sich mit Ihrem Körper
- 104 Ein supergutes Bodyfeedback
- 106 Glück = Bewegung + Ernährung
- 107 Der Körper, das Glück und die Einstellung
- 108 Glück ist machbar. Leicht.
- 110 Die Quinta essentia: der Flow



Meditation ist die zweite Pille, für die Sie ein Vermögen zahlen würden ... Seite 116

- 118 Was Meditation bewirkt
- 119 Lauter Gründe, sofort mit dem Meditieren zu beginnen
- 121 Meditation von Kopf bis Fuß

- 122 Medis Meditation
- 123 Die Wirkung: von Abnehmen bis Vorhofflimmern

- 126 Der Laufpfad der Spiritualität
- 127 Spiritualität kann ganz westlich sein
- 128 Interview mit Frater Michael Bauer

- 132 Für jeden gibt es eine passende Medi-Technik
- 133 Aktiv oder passiv, achtsam oder konzentriert?
- 133 Die Konzentrationsmeditation und der Gedankenfluss
- 135 Die Achtsamkeitsmeditation ist mehr
- 135 Reflexion oder Kontemplation – was sagt das Gehirn dazu?
- 137 Und das Ganze in Bewegung ...

- 138 Einblicke ins meditierende Gehirn
- 139 Meditation macht klug
- 140 Das Ameisenhaufen-Syndrom

- 142 Unser Bewusstsein, die Achtsamkeit und das Universum
- 143 Alles ist Energie
- 143 MBSR: Moderne Uralttechnik
- 144 Achtsamkeit ist ja im Grunde etwas Natürliches – wie das Laufen

- 148 Die Meditation, der zu müde Körper und die Vitamine
- 149 Laufen verändert Ihr Leben
- 150 Ein meditierender Geist sitzt nur in einem funktionierenden Körper

- 154 Das Atmen und die Meditation
- 155 Der Atem und die Seele
- 156 Geheimnis Gesundheit



Laufend gesund: Die Haltung, die Atmung und der Puls

Seite 160

- 162 Achtung, fertig, los ...
- 163 Ein kleiner Fitness-Schnelltest
- 163 Der richtige Puls
- 166 Das ist Ihr theoretischer Belastungspuls
- 167 Der Grenzpuß und die Milchsäure
- 169 Laktat 3 heißt: leicht, locker, lächelnd
- 169 Über den Laktat-Spiegel den Grenzpuß erfahren
- 170 Der stets neue Puls
- 172 Lauftechnik: Welcher Fuß darf's denn sein?
- 173 Der richtige Auftritt
- 173 Laufen Sie dynamisch!
- 175 Vorfußlauf und alles drum herum
- 178 Die Geschichte der Laufschuhe
- 180 Das neue Laufen
- 181 Immer läuft der Kopf mit
- 183 Der Kopf und die Haltung
- 183 Das Becken und die Haltung
- 184 Die Bewegung und die Schwerkraft
- 186 Die Kraft der Mitte nutzen ...
- 186 Entspannte Läuferbeine
- 189 Der richtige Fußaufsatz
- 190 Das Atmen durch die Nase und die Energie
- 191 Atem ist Lebensenergie
- 192 Langsam die Nasenatmung wieder lernen
- 194 Die drei Gänge der Seele – und die Meditation
- 195 Gute Laune im ersten Gang
- 195 Probleme lösen im zweiten Gang
- 196 Berauschesendes Glück im dritten Gang
- 196 Wie ist das mit der Meditation?
- 196 Der Königsweg: Laufend meditieren
- 198 Laufende Möglichkeiten zum Meditieren
- 201 Die Atem-Laufmeditation
- 203 Der Reflexionslauf
- 203 Die Eigenschaftsmeditation
- 204 Die Energiemeditation
- 205 Die Herzmeditation
- 206 Juttas mallorquinische Laufmeditation
- 208 Vorbereitung auf den langen Lauf
- 209 Sie brauchen keinen Trainingsplan
- 209 Mentale Vorbereitung: Es ist leicht – ich schaffe es!
- 212 21 Tipps für den Marathon
- 214 Survival Guide für Läufer
- 231 Statt eines Schlussworts: Mein erster großer Meditationslauf
- 231 Die Krone des Triathlon heißt ...
- 233 3,8 Kilometer Schwimmen ...
- 233 ... 180 Kilometer Radfahren
- 234 ...und dann noch 42,2 Kilometer Laufen
- 236 Register