

*Sonja von Opel*

# Gesund laufen

**EIN LEBEN LANG**

*Der schonende  
Weg zu Fitness,  
Gesundheit und  
Wohlbefinden*



BRUCKMANN



Im Gleichschritt zu mehr Gesundheit und Lebensfreude

## Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	<b>6</b>	Fisch schwimmt, Widder kämpft, Krebs kneift: Läuferhoroskope . . . . .	36
Sonja von Opel – eine glückliche Lebensläuferin . . . . .	6		
<b>Der gesunde Laufeinstieg</b>	<b>10</b>	<b>Frag den Coach!</b>	<b>44</b>
Der Test: Sind Sie ein Läufer? . . . . .	11	Fragen und Antworten zur Gesundheit . . . . .	44
Im Dauerlauf gegen die Risikofaktoren . . . . .	14	Fragen und Antworten zum Trainingsplan . . .	46
<i>Expertentipp: Dr. Roger Hofmann über</i> <i>Ausdauersport im Alter</i> . . . . .	17	Fragen und Antworten zur Ausrüstung . . . . .	48
Gesundheitsbewusstes Laufen nach Plan . . .	18	Fragen und Antworten zur Ernährung . . . . .	50
Typische Anfängerfehler . . . . .	24	<i>Expertentipp: Anna und Lisa Hahner</i> <i>mit ihren Lieblingsrezepten für</i> <i>Lebensläufer.</i> . . . . .	56
<b>Rollenspiele</b>	<b>28</b>	<b>Wo ein Wille, da ein Weg</b>	<b>60</b>
Männer laufen gegeneinander, Frauen laufen miteinander . . . . .	28	Die zehn besten Motivationstricks . . . . .	61
<i>Expertentipp: Stephanie Fahnemann über</i> <i>Frauenläufe und ihre Besonderheiten</i> . . . . .	30	<i>Expertentipp: Dr. Henning Peters über die</i> <i>Besiegbarkeit des Schweinehundes.</i> . . . . .	64
Die sieben Läuferotypen . . . . .	30	Die zehn besten Motivationssprüche . . . . .	64
		Die zehn besten Motivationslieder . . . . .	66

<b>Ein Lauf durch die Zeit</b>	<b>70</b>
Turnschuh vs. Lightweight-Trainer . . . . .	71
Trainingstagebuch vs. Activity Tracker . . . . .	73
Salztabletten vs. Superfood . . . . .	74
Straßenlauf vs. Urbanathlon . . . . .	76
<i>Expertentipp: Dieter Baumann darüber, was früher besser lief und was heute unverzichtbar ist.</i> . . . . .	79

<b>Neue Perspektiven</b>	<b>82</b>
Nicht mehr höher, nicht mehr schneller, immer weiter . . . . .	82
Schmerz als Ratgeber für besseres Laufen . . . . .	84
<i>Expertentipp: Christoph Reiner erklärt, wie man Laufen und Schmerzen in Einklang bringt</i> . . . . .	86
Die häufigsten Läuferverletzungen . . . . .	86
Der Schweinehund zieht ins Tierheim . . . . .	88
Nichts müssen, alles können!. . . . .	90
Die Kunst des täglichen Laufens . . . . .	90
<i>Expertentipp: Robert Bock über die zehn Gründe, die für das tägliche Laufen sprechen.</i> . . . . .	91

<b>Alternativtraining</b>	<b>96</b>
Einfache Mobilisationsübungen für Läufer . . . . .	98
Sinnvolles Krafttraining für Läufer . . . . .	106
Training mit dem Schlingentrainer . . . . .	116
Seilspringen . . . . .	120
Beinkrafttraining mit dem Flexiband . . . . .	121
Lauf-ABC . . . . .	122
Selbsttherapie mit der Massagerolle . . . . .	125
Gesunde Dehnprogramme für Läufer . . . . .	128
Ausdauersport mal anders . . . . .	142
<i>Expertentipp: Sonnia Höffken über Yoga für Läufer</i> . . . . .	145

<b>Lauf zum Ende der Welt</b>	<b>148</b>
Lebensträume, Lebensläufe . . . . .	148
Von A nach B: die schönsten Etappenläufe . . . . .	150
<i>Expertentipp: Tanja Nahnsen über die Frage: Kann man dem Krebs davonlaufen?</i> . . . . .	152
Trainingspläne für Ultra- und Etappenläufe . . . . .	152

<b>Dichtung und Wahrheit</b>	<b>158</b>
Die schönste Trainingseinheit . . . . .	158
Der schnellste Marathon . . . . .	160
Das erste Etappenrennen . . . . .	162
<i>Erlebnisbericht: Florian Neuschwander (Ultraläufer) über den Transvulcania, einen Tanz auf dem Vulkan</i> . . . . .	166

<b>Trainingspläne für Anfänger bis Marathonläufer</b>	<b>170</b>
Training mit System und nach Prinzipien . . . . .	170
<i>Expertentipp: Martin Grüning erläutert, warum sich Training nach Trainingsplan lohnt.</i> . . . . .	171
Durchführung des maximalen Herzfrequenztests . . . . .	172
Die Einteilung der Tempobereiche . . . . .	173
5-Kilometer-Trainingspläne . . . . .	174
10-Kilometer-Trainingspläne . . . . .	176
Halbmarathon-Trainingspläne . . . . .	179
Marathon-Trainingspläne . . . . .	184
Register . . . . .	190
Impressum . . . . .	192

*Mit Musik läuft es sich manchmal einfach besser.*

