

[Zur Hauptseite](#) **Lauf-Ratgeber für den Gesundheitssportler.**

Hier soll nicht das Rad neu erfunden werden. Bekanntes Wissen ist zusammengefasst nachzulesen. Diese Seiten sollen zum Nachdenken über die Laufziele anregen. Sie möchten ein Ratgeber sein, auf dem Weg der zu diesen Zielen führt. Ich möchte Zusammenhänge in der Reaktion des Körpers auf das Lauftraining in verständlicher Sprache aufzeigen. Dadurch können Probleme vermieden, oder beseitigt werden. Besonders wird Wert auf die Vorbeugung von Verletzung und Beschwerden gelegt. Der Autor versucht ein ganzheitliches Verständnis, für die Zusammenhänge im Körper, und die Reaktionen auf das Training, in verständlicher Deutscher Sprache zu vermitteln. Weiterhin soll eine Hilfe bei Motivationsproblemen gegeben werden.

Inhaltsverzeichnis

- 1 [Warum laufen, wie viel laufen, wieso Marathon laufen?](#)
- 2 [Wie reagiert der Körper auf das Lauftraining?](#)
- 3 [Die Grenzen der Schnelligkeit.](#)
- 4 [Wie haushalte ich mit meinen Kräften?](#)
- 5 [Wie werde ich schneller und ausdauernder?](#)
- 6 [Die eierlegende Wollmilchsau gibt es nicht!](#)
- 7 [Die drei Säulen der Schnelligkeit.](#)
- 8 [Dehnungsübungen eine Notwendigkeit?](#)
- 9 [Regeneration, aber wie?](#)
- 10 [Das Läufer ABC](#)
- 11 [Läufergymnastik, doch nicht für mich?](#)
- 12 [Der Fuß und die Laufschuhe.](#)
- 13 [Wenn es einmal zwickt und zieht.](#)
- 14 [Ernährung und Getränke](#)
- 15 [Kann laufen denn süchtig machen?](#)
- 16 [Laufkleidung und Zubehör](#)
- 17 [Spezielle Gefahren beim Laufen](#)
- 18 [Der Lauftreffknigge](#)
- 19 [Mythos Marathonlauf.](#)
- 20 [Laufen, die einzig dauerhaft wirksame Diät!](#)
- 21 [Belastungssteuerung durch Herzfrequenzmessung](#)
- 22 [Die Beuger- und Streckerkette](#)
- 23 [Reisetasche; habe ich alles eingepackt?](#)
[Motivation Lauf](#)
[Motivation Diät](#)

[Zur Hauptseite](#)

Drucke diese Seite

Die hier gezeigten Seiten und Kapitel des "Lauf-Ratgeber" sind geschützt! Ein

Privater gebrauch ist gestattet. Nachdruck, Vervielfältigung und kommerzielle Nützung nur nach Genehmigung des Autors! ©