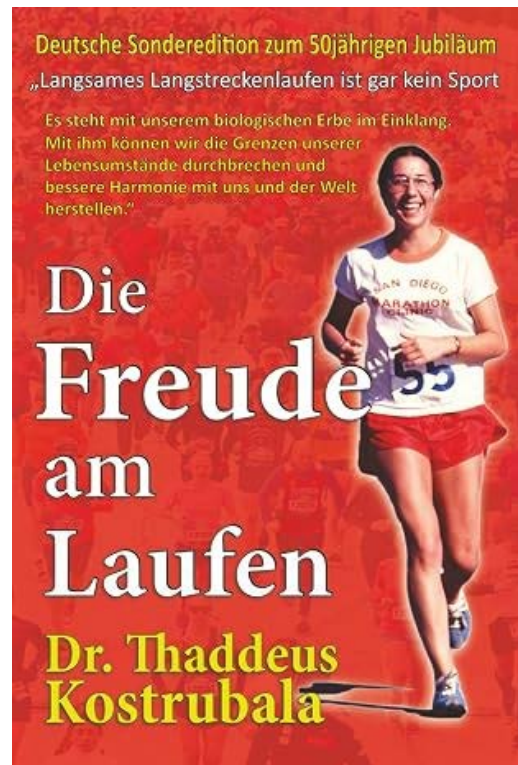


Die Freude am Laufen

Dr. Thaddeus Kostrubala - Deutsche Sonderedition von
Wolfgang W. Schüler und Dominik Bosco

Warum laufen? Wie laufen? Auf diese Fragen gab Dr. Thaddeus Kostrubala (1930-2020) Antworten, wie sie erstmals und einzig ein laufender Anthropologe und Psychiater geben konnte. Er beschreibt seinen Weg vom Laufskeptiker zum passionierten Läufer, ja Marathonläufer. Ein Weg, der ihm und vielen Landsleuten in den USA gesundheitlichen Nutzen bringen sollte. Dr. Kostrubala entdeckt nach vielen Widerständen und harten Anfängen das Laufen sogar als psychotherapeutischen Wert.

Es ist nun auch in der deutschen Übersetzung das Buch, das man liest, wie Laufen das Leben und die Seele retten kann.



Seine Ausführungen prägten nicht nur den Diskurs der einsetzenden Laufbewegung in den USA, sondern blieben richtungsweisend, bis heute. Insbesondere mit seinem Ansatz der Lauftherapie war er seiner Zeit weit voraus. Sein 1976 erschienenes Buch „The Joy of Running“ wurde in den USA ein Bestseller und in verschiedene Sprachen übersetzt – nicht jedoch ins Deutsche. Dies wurde nun zum 50jährigen Jubiläum der Erstausgabe, von Wolfgang W. Schüler aus Wiesbaden und Dominick Boscko (USA) nachgeholt.

Dr. Teresa Kostrubala, die Witwe des erfolgreichen Autors der Erstausgabe, beschreibt Wolfgang W. Schüler als Glücksfall, dass „Joy of Running“ weiterlebt. Er kann, selbst Läufer und Lauftherapeut auf höchstem Niveau, dieses Buch nun allen Laufanfängern, Läufern und gesundheitlich interessierten Fachleuten wie kein Zweiter an die Hand geben.

Dr. Thaddeus Kostrubala
270 Seiten
ISBN 979-8181916111
12,84 Euro



Erwin Fladerer, Bayerische Laufzeitung 2026