



Laufend gelesen

Bücher über das Laufen, den Sport oder einfach nur von Läufern geschrieben

2026

Auf die harte Tour – Abenteuer und Anekdoten aus 1000 Wettkämpfen

Geplant waren diese eintausend Wettkämpfe nicht. Doch Achim hielt nun 25 Jahre durch, um jetzt über Amüsantes, Kurioses und Nachdenkliches von seinen 770 Laufbewerben, 210 Radrennen und 20 Triathlon zu berichten. Für Achim ist damit nicht Schluss, natürlich geht es weiter. Vielleicht gerade deshalb, weil sein Leben so unsportlich begann. Beim Sportfest in der Schule hatte er keine Lust auf 100 Meter, worauf ihm sein Vater ein Rennrad kaufte und ihn zum Fußballspielen schickte.

Dr. Achim Heinze

Auf die harte Tour aus 1000 Wettkämpfen

ISBN 978-3-96103-613-4

16,95 Euro

Rediroma Verlag



Schrei nach Liebe

Weshalb nur aus geliebten Kindern glückliche Menschen werden

„Schrei nach Liebe“ ist ein Buch über das Schwerpunktthema Erziehung. Es wendet sich an Eltern, Pädagogen, Studierende und alle am Wesen und Wohle von Kindern interessierten Menschen. Die Spannweite der Inhalte reicht von den ersten Bedürfnissen des Säuglings in der frühen Kindheit über die Krippen/Kita-Zeit bis hin zum Jugend- und Erwachsenenalter. Im Buch werden die Auswirkungen von unterschiedlichen Erziehungsstilen auf das gesamte kommende Leben von uns Menschen aufgezeigt.

Dr. Achim Heinze

Schrei nach Liebe

Westarp BookOnDemand

ISBN 978-3-96004-189-4

29,95 Euro

<https://westarp-shop.de/product/schrei-nach-liebe/>

<https://www.thalia.de/shop/home/artikeldetails/A1079214813>



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.

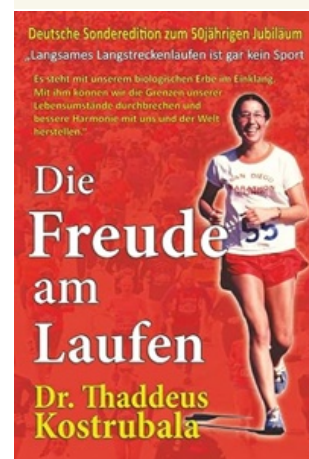
Dr. Thaddeus

Kostrubala

270 Seiten

ISBN 979-8181916111

12,84 Euro



Werner Sonntag 100 **Tagebuch einer Lauflegende**

Werner Sonntag (1926-2021) war Stimme und Vordenker des deutschen Laufsports bis in die Weiten des Ultralanglaufs. Einige seiner Bücher erlangten Kultstatus, wie z.B. „Irgendwann musst du nach Biel“. Zum 100. Geburtstag des Autors erschienen jetzt 100 Einträge aus seinem Tagebuch „Laufen, Schauen, Denken“, herausgegeben von Wolfgang W. Schüler und Walter Wagner.

Werner Sonntag 100
Von Wolfgang W. Schüler und Walter Wagner
244 Seiten
ISBN 978-3- 96423-153-6
22,00 Euro
<https://www.aret-verlag.de/produkt/werner-sonntag-100/>

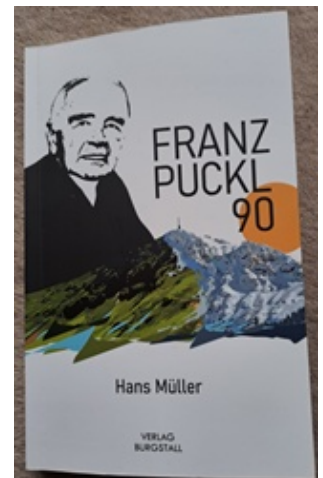


Die „Berglauflegende“ Franz Puckl Von Hans Müller – Verlag Burgstall

Franz Puckl steht für 90 Jahre bewegende Berglaufgeschichte. Sein Berglauffreund Hans Müller hat ihm zum Jubel-Geburtstag ein Buch gewidmet. Der Jubilar selbst hat ein Exemplar seinen bayerischen Sportfreunden persönlich überreicht.

Wer ihn nicht persönlich kennengelernt hat, erfährt darin seinen Charakter und seine Unermüdlichkeit, etwas zu bewegen. Allem voran, sich selbst auf Trab zu halten. Seit 1979 ist er Chef des Kitzbüheler Hornlaufes. Bis heute lässt er sich das und ohne Unterbrechung nicht nehmen. Seit 1982 ist er ebenso Gründer und Organisator des Astberglaufes in Going.

Sein unermüdliches Wirken ist natürlich auch in Bayern bekannt, zumal er nach über 2000 Wettkämpfen auch mit 90 noch auf dem einen oder anderen kürzeren Berglaufstrecken unterwegs ist. Man möge ihm nur ein „weiter so“ zurufen: Franz Puckl!



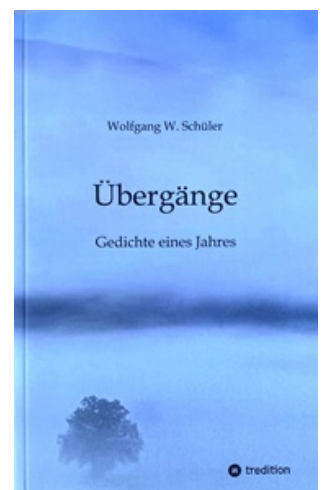
Übergänge Von Wolfgang W. Schüler

Ein Jahr lang Gedichte schreiben – und lesen

Wolfgang W. Schüler könnte die Zusammenfassung dieser Gedichtenreihe nicht besser platzieren als an den Anfang eines Jahres. Der Leser wird es mehrmals im Laufe des Jahres in die Hand nehmen, ein zweites, ein drittes Mal lesen.

Ein Jahr lang Gedichte schreiben – nicht als Challenge, sondern weil es sich so ergibt. Erinnerungen, Erlebnisse, Gespräche, Erfahrungen, Wahrnehmungen, Gedanken, Fragen und Projektionen einfangen – von real bis fiktiv, von ernst bis ironisch, von melancholisch bis heiter. Immer dem Leben und dem Lebenssinn auf der Spur.

Wolfgang W. Schüler
Verlag tredition
ISBN 9783384699817
13,99 Euro



Reihe „Fortschritte in Lauftherapie“
Band 6 „Lauftherapie bei Stress und Burn-out“
von Prof. Dr. phil. Ulrich Bartmann (Hrsg.)
Besprochen von Wolfgang W. Schüler

Prof. Dr. Ulrich Bartmann aus Kürnach (unterfränkischer Landkreis Würzburg) hat mit seinen Publikationen zur Lauftherapie eine glückliche Hand. Sein Werk „Laufen und Joggen für die Psyche.“

In Band 6 gibt Bartmann zunächst einen Überblick über die Physiologie und Psychologie des Stress und Burn-out und verweist hierzu auf richtungsweisende Studien lauftherapeutischer Intervention. Seinem Beitrag folgen Laufuntersuchungen an Adressaten, die sich als stress-, ja, Burn-out-anfällig erweisen.



Verlag DGVt, Tübingen
www.dgvt-verlag.de
116 Seiten
17,80 Euro
ISBN 978-3-87159-866-1

Der Rücken-Doc zur Spinalkanalstenose

Dr.med. Alexander Romagna ist Neurochirurg in der Klinik München Bogenhausen mit Schwerpunkt schwieriger Wirbelsäulenleiden. Sein Motto: Klare Worte, starker Rücken! Das ist ein Ansatz und die Hoffnung vieler Betroffener, die unter einer Spinalkanalstenose leiden. Schmerzen, die den Lebensalltag einschränken und vermeintlich jede Bewegung unmöglich erscheinen lässt. Dabei ist die Bewegung eine der Lösungen, vielleicht sogar die Erlösung jener Schmerzen, die den Wirbelkanal im Rückgrat einengen.

Der Rücken-Doc: Spinalkanalstenose
Dr.med. Alexander Romagna
Trias-Verlag
83 Seiten
ISBN 978-3-432-11772-0
22,00 Euro



Das Funkeln der Schweißperlen
Geheimnisse einer Lauftrainerin
Von Joanna Zybon

Schon in der Einleitung animiert das Buch zum zügigen weiterlesen, denn jeder der gerade läuft oder gelaufen ist, wird hier persönlich angesprochen, ob Sportmuffel oder Sportskanone, Briefträger oder Hausfrau, Marathoni oder Schlusslicht. Das macht Interesse. Dass es im weiteren Inhalt nicht nur wie gewöhnlich um schnelle Beine geht, finde ich besonders erwähnenswert. Es ist eine Anleitung von Kopf bis Fuß, denn Augen, Ohren, Herz und Arme haben mindestens den gleichen Anteil wie die Beine.

Das Funkeln der Schweißperlen
Geheimnisse einer Lauftrainerin
Joanna Zybon
Arete Verlag
160 Seiten
ISBN 978-3-96423-137-6
18,00 Euro



Autobibliografie

Schwerpunktthema Lauftherapie

1985 – 2025

Der Wiesbadener Wolfgang W. Schüler ist 40 Jahre in der Lauftherapie aktiv und hat in dieser Zeit ihre Entwicklung maßgeblich mitgeprägt. Eine Rückschau auf 40 Jahre Lauftherapie und über 50 Jahre Läuferleben kommt nun von Wolfgang W. Schüler selbst. Sein umfangreiches Schrifttum mit 20 Büchern, 200 Artikel und dessen Rezeption finden sich hier erstmals bibliografiert. Dazu zeichnet Ralph Schmitt ein Bild von Schülers' vielfältigen Aktivitäten, führt Jens-Uwe Riedmüller ein Interview zu den zentralen Veröffentlichungen und beschreibt Dr. Arwed Bonnemann deren Stellenwert. Damit ist ein Buch entstanden, das wertvolle Zugänge zum Werk des Autors wie auch zur Dokumentation der Lauftherapie selbst bietet.

Autobibliografie

Schwerpunkte Lauftherapie

1985 – 2025

Wolfgang W. Schüler

Verlag tredition

ISBN 978-3-384-47983-9

17,50 Euro



Zwischenläufe

Von der poetischen Wildheit des Laufens

Von Florian Jäger

Wer literarisches Schreiben und Lesen in Verbindung mit unserem Sport einmal kennenlernen möchte, ist hier richtig. Zwischenläufe führen auf trubelige Straßen, an Cafés vorbei, über Stadtrandwiesen, in tiefe, stille Wälder und schneebedeckte Vulkane.

Florian Jäger ist promovierter Psychologe, Autor und Läufer. 2018 hat er in einem 100-Kilometer-Ultraberglauf die Zugspitze umkreist und 2019 ist er Dritte beim München Marathon geworden. Dabei habe ich ihn als Finisher, aber noch nicht als Läufer zwischen den Zeilen erlebt. Jetzt war es so weit.

Zwischenläufe – Von der poetischen Wildheit des Laufens

Von Florian Jäger

152 Seiten, kartoniert

Arete Verlag

ISBN 978-3-96423-134-5

18,00 Euro



Dr. med. Eckart von Hirschhausen

Der Pinguin, der fliegen lernte Eine Geschichte über das Leben und das Glück

Eckart von Hirschhausen begegnet einem Pinguin. Und hält ihn für eine absolute Fehlkonstruktion: dicker Bauch, kann nicht fliegen, und dann hat die Natur auch noch die Knie vergessen. Doch als er den Pinguin schwimmen sieht, ändert sich seine Perspektive: auf das Leben und den Umgang mit eigenen Unzulänglichkeiten. Denn mit dem Sprung ins Wasser zeigte der Pinguin, was er wirklich kann – wenn er in seinem Element ist. Was, wenn auch wir unser Element finden müssen? Wenn wir, statt an unserem Innenleben zu tüfteln, eine Umgebung schaffen, in der wir unsere Stärken entfalten können? Liegt darin das Geheimnis eines gelingenden Lebens? Eine Geschichte über das Glück und die Kraft der Veränderung – rührend, wahr und komisch zugleich. Originalausgabe 128 Seiten

ISBN: 978-3-423-28452-3

EUR 18,00 [DE]

EUR 18,50 [AT]

ET 13. Februar 2025 , 1. Auflage



Von der Leistungs- zur Lotteriegesellschaft
Kapitalwirtschaft, Prekarisierung, Inflation und Burnout: Ein Leben für die Arbeit?
Von Achim Heinze

Wir werden gegenwärtig Augenzeugen davon, wie das lange Jahre erzählte Märchen vom ewigen Wachstum sein unrühmliches Ende findet. Und wir alle spüren deutlich, dass diese Geschichte der Arbeit kein gutes Ende nimmt, sondern eher eines mit großen Schrecken: ein digitaler Neobürokratismus, oft falsch verstandenes Multitasking und ein überzogener Technik-Fetisch führen zu Arbeitszynismus, innerlicher Kündigung und Leistungslimitierung; Burnout-Fälle häufen heute sich in schier beängstigender Weise.

ISBN 978-3-98885-494-0
Seiten 468
Autor Achim Heinze
Erscheinungsdatum 16.01.2025
Preis EUR 19,95
Bezug: <https://www.rediroma-verlag.de/buecher/978-3-98885-494-0>



Jonas Deichmann: Weil ich es kann

Klingt ziemlich überzeugt von sich selbst und einer Sache, die wahnsinniger nicht sein könnte. Von der Triathlonreise, auf der Jonas Deichmann versucht, 120 Triathlon-Langdistanzen am Stück und damit einen neuen Weltrekord zu schaffen. Tagtäglich 3,8 km schwimmen, 180 km Rad fahren und 42,2 km laufen? Ist diese Ausdauerleistung Wahnsinn oder vielleicht ein Beispiel dafür, wie man mit Entschlossenheit und Enthusiasmus das Erreichbare kann, was man sich erträumt? Dieses Buch erzählt die inspirierende Geschichte eines außergewöhnlichen Sportlers, der den Menschen im fränkischen Triathlon-Landkreis Roth ein Sommermärchen geschenkt hat.

Verlag Waller Dengler GbR München
www.wallerdengler.de, verlag@wallerdengler.de
272 Seiten
23,00 Euro
ISBN 978-3-000-79698-2



Klartext Gesundheit!
Ernährung-Bewegung-Entspannung-Denken
Von Dr. Dr. med. Lutz Aderhold

Wünsche zur Gesundheit gibt es regelmäßig zu bestimmten Anlässen. Prävention und wirksame Medizin sind die Grundpfeiler für Gesundheit. Das weiß man, aber man tut zu wenig dafür. Deshalb gehört Deutschland in Westeuropa mittlerweile zu den Schlusslichtern bei der Lebenserwartung und verliert weiter den Anschluss., sagt Dr. Aderhold in seinem Buch, das ausführlich die wichtigsten Grundpfeiler anspricht.

Klartext Gesundheit! Ernährung – Bewegung – Entspannung – Denken
Die besten Strategien für mehr Gesundheit, Energie und Wohlbefinden
Dr. Dr. med. Lutz Aderhold
Herausgeber: Verlag Vopelius Jena 2024
Gebundene Ausgabe: 284 Seiten
ISBN-10: 3947303440
ISBN-13: 978-3947303441
Lesealter: Ab 16 Jahren
18,00 €

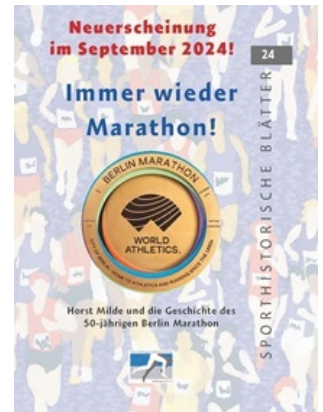


Immer wieder Marathon!

Horst Milde und die Geschichte des 50-jährigen Berlin Marathon

Am 29. September 2024 feierte der Berlin-Marathon seine 50. Auflage. Zu diesem Jubiläum hat das Forum für Sportgeschichte (Sportmuseum Berlin / AIMS Marathon Museum of Running) ein Buch über die Historie und Gegenwart dieses einzigartigen und derzeit größten Marathonlaufs der Welt vorgelegt: „Immer wieder Marathon!“ Es ist zugleich eine Hommage an den ehemaligen, dreißigjährigen Renndirektor des Berlin-Marathons Horst Milde.

Zusammengestellt hat „Immer wieder Marathon“ Gerd Steins, Hauptautor des Buchs, Sporthistoriker und Präsident des Forums Sportgeschichte Berlin. Er lässt auf 248 Seiten im DIN-A-4-Format in zahlreichen Beiträgen und Hunderten von Abbildungen die Geschichte und Vorgeschichte des Berlin-Marathons lebendig werden. Eine spezielle Chronik erfasst alle Läufe von 1974 bis 2023 mit jeweiliger Auflistung von Gesamtbesten, Teilnehmer- bzw. Siegerfoto, Streckenplan, Medaille, Urkunde und anderem mehr. Auch zahlreiche Helfer, gegliedert nach den einzelnen Ressorts, finden Erwähnung und Würdigung. Last but not least werden die Biografie und Verdienste von Horst Milde, die über den Berlin-Marathon hinausgehen und die moderne Berliner Laufszene ab 1964 insgesamt betreffen, dargelegt; dem schließen sich die Laudationen von Prof. Dr. Detlef Kuhlmann zu den Preisträgern des seit 2014 vergebenen Horst Milde Award an.



Allein das Anschauen des Buches mit all seinen Fotos lässt einen in der Berliner Laufgeschichte schwelgen. Insbesondere für Mehrfach-Teilnehmer am Berlin-Marathon ist es eine sehr schöne Erinnerung. Als historische Dokumentation ist sein Wert bleibend. – Das Buch ist nicht im Buchhandel erhältlich. Es kann für € 26,00 inkl. Versand bestellt werden bei: Forum für Sportgeschichte – Olympiapark Berlin -, Hanns-Braun-Straße / Adlerplatz, 14053 Berlin oder per E-Mail an: Marathoneum@t-online.de.

P.S. Horst Milde beging am 24.10.2024 seinen 86. Geburtstag. Er ist aktiv wie eh und je und dreht noch regelmäßig seine Laufrunden ...

Steins, Gerd: Immer wieder Marathon! Horst Milde und die Geschichte des 50-jährigen Berlin Marathon. (Sporthistorische Blätter, Band 24 – Herausgeber: Claus-und-Brigitte-Hollstein-Stiftung / Stiftung Hollstein und Forum für Sportgeschichte – Fördererverein für das Sportmuseum Berlin.) Berlin 2024, 248 Seiten

Wolfgang W. Schüler (Hrsg.) über

Detlef Kuhlmann – Sportpädagoge aus Leidenschaft.

Streiflichter zu seinem 70. Geburtstag

Ahrensburg: tredition Verlag, 2024, 335 Seiten, 32,99 €

Prof. Dr. Detlef Kuhlmann aus Bielefeld wird am 8. Oktober 2024 70 Jahre. Am selben Tag erscheint das ihm gewidmete Buch „Detlef Kuhlmann – Sportpädagoge aus Leidenschaft“.

Viele kennen Detlef Kuhlmann als Läufer. Schon als Jugendlicher hat er seine Laufschuhe geschnürt, um an Volksläufen teilzunehmen. Allein 30mal hat er den Berlin-Marathon absolviert und 33mal den Hermannslauf von Detmold nach Bielefeld. In seiner Altersklasse stellte er zweimal einen (inoffiziellen) Weltrekord im Staffellauf über 10 x 10.000m auf.



Viele kennen ihn auch als denjenigen, der seit Jahrzehnten in verschiedenen Zeitschriften und Portalen Neuerscheinungen des Laufbuchmarktes vorstellt. Und seit 1990 den Berliner Literatur-Marathon organisiert und moderiert, bei dem Laufliteraten zum Auftakt der Berlin-Marathon-Woche aus ihren neuen Werken vorlesen, was weltweit seinesgleichen sucht.

Arthrose

Prof. Dr. med. Hanno Steckel

Die beste Therapie finden

Selbst aktiv werden mit dem Praxis-Programm:

Ernährung, Bewegung, alternative Methoden

TRIAS Verlag, Stuttgart. 2024

Buch EUR [D] 24,99 EUR [A] 25,70

EPUB EUR [D] 24,99 EUR [A] 24,99

ISBN Buch: 9783432118918

ISBN EPUB: 9783432118925

ET 22. Mai 2024



Wenn Sie haben eine Arthrose haben, dann sollten Sie sich jetzt einen Plan für Ihr betroffenes Gelenk machen“, rät Steckel Betroffenen. Arthrose betrifft in der Auswirkung den gesamten Menschen, nicht nur das schmerzende Gelenk. Arthrose reicht von der Entzündung über die Abnutzung bis zum Funktionsverlust.

Eine solche Arthrose-Behandlung beginnt mit drei Maßnahmen, die Steckel als Basistherapie bezeichnet: „Erstens: Motivation. Zunächst ist es wichtig, dass Sie Ihre Erkrankung verstehen und akzeptieren, um für eine Behandlung motiviert zu sein. Wenn ersichtlich ist, woher der Schaden kommt, ist es oft viel einfacher, sich zur richtigen Therapie und zum richtigen Verhalten zu motivieren“, so Steckel.

Die zweite Maßnahme ist die Reduzierung der Risikofaktoren. Die Optimierung des Stoffwechsels ist wichtig. Erhöhte Harnsäurewerte sind ebenso schädlich für die Gelenke wie ein schlecht eingestellter Diabetes, Nikotin- und Alkoholkonsum.

Die dritte Säule der Behandlung ist die Übungstherapie, bei der über aktives Bewegungstraining, Muskelkräftigung und Gangschulung eine Stabilisierung und Aktivierung der Gelenke in Muskelkraft und Beweglichkeit erreicht wird.

„Es gibt eine Vielzahl konservativer Möglichkeiten, eine Arthrose zu behandeln, bevor überhaupt erst eine Operation in Erwägung gezogen werden sollte. Die Stichworte sind: Gewicht runter, Belastung reduzieren, Bewegung und Beweglichkeit fördern. Natürlich sollten auch Medikamente und Spritzen Therapie nicht ausgelassen werden“, so Steckel.

Das Buch beschreibt weniger die Maßnahmen bei Ärzten und Physiotherapeuten, sondern eindeutig mehr praxisnahe Tipps:

- ☐ Aktive Ansätze zur Therapie
- ☐ Körperliche Aktivität fördern
- ☐ Besonders für Frauen von möglicher Bedeutung ist eine Selbsttest Osteoporose
- ☐ Machbare Übungen zur Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination
- ☐ Eine Stärkung der Muskeln scheint grundsätzlich eine wichtige Maßnahme, um die Gelenke zu stabilisieren
- ☐ Oft unterschätzt: Ernährungstipps

Der Rücken-Doc - Bandscheibenvorfall

Die richtige Diagnose, die besten Therapien und die 20 wichtigsten Übungen

Drs. Patrick Simons, Arndt Fengler

100 Seiten, 54 Abbildungen

TRIAS Verlag, Stuttgart. 2023

ISBN 978-3-432-11766-9

19,99 €

Sind Rückenschmerzen und ist der Bandscheibenvorfall die Volkskrankheit Nummer Eins? Über 60 Prozent der deutschen Bevölkerung gaben diesbezügliche Probleme an. Warum ist das? Bewegen wir uns zu wenig, zu falsch? Und oft wird die Wirbelsäule überlastet. Da kommt sie mit ihren 33 Wirbeln an die Grenzen. Der Bandscheibenvorfall tritt ein. Oder ist es nur ein Hexenschuss? Von der Dauer der Schmerzen hängt es ab, wann gezielt und dauerhaft etwas dagegen unternommen werden muß. Eine fachgerechte Diagnose, am besten mit einer Zweitmeinung, hilft das Schlimmste zu verhindern. Oder hilft nur eine Operation: Die Autoren versuchen das ganze Stadium zu durchleuchten. Besonders wertvoll sind die



- ☐ „Roten Seiten“ für akute und dauerhafte Handlung im Alltag
- ☐ „Therapie-Seiten“ vor und nach einer evtl. Operation
- ☐ „Aktiv-Seiten“ – das halbe Buch befasst sich mit einem übersichtlichen und gut bebildertem Übungsprogramm

Die Ziellinie ist irgendwo da draußen

Marcus Pinsker

Vom Nordpol-Marathon, dem Comrades und anderen Läufen auf sieben Kontinenten

Marcus Pinsker ist auf allen Kontinenten Marathon oder sogar Ultramarathon gelaufen. In diesem Buch teilt er seine Erfahrungen und Erlebnisse bei den Läufen, aber auch den Reisen und Aufenthalten in fremden Ländern und Kulturen. Mal nachdenklich, mal lustig bis selbstironisch beschreibt er seine Wahrnehmungen angesichts der gewaltigen Strapazen bei Kälte und Eis, Hitze und hoher Luftfeuchtigkeit, aber „irgendwo da draußen muss das Ziel sein“.



Läuferknie und Sport-BH

Das handliche Lauf Lexikon

Als ich das Buch das erste Mal sah, war ich begeistert von seiner Größe. Es ist so klein und handlich, ein Taschen-Lexikon quasi. Und du kannst damit praktisch und im Sprint sofort nachschlagen, was dich gerade interessiert und bewegt. Die Schlagzeilen sind auf 300 Seiten von A bis Z, von Achillessehne bis –natürlich– zum Zieleinlauf schnell zu finden. Dazwischen findest Du u.a. Erläuterungen zum Baby-Jogger, zu Extra-Systolen, zur Mittelstrecke, zu Retro-Running und Schweinehund. Natürlich auch, wie der Titel schon sagt zum Läuferknie und Sport-BH. Im Zeichen der Emanzipation gibt es bei Falkenroth auch die „Frau mit dem Hammer“. Interessant finde ich die Einlassungen unter B zur Banane, dem Powerfood und Glückshormon.

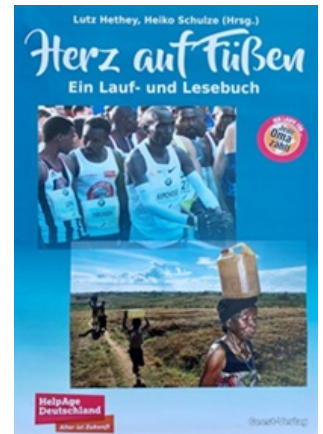


„Herz auf Füßen“ – ein „Lauf- und Lesebuch“

Herausgeber spannen einen Bogen vom Sport bis zum sozialen Engagement

„Herz auf Füßen“ nennt sich ein „Lauf- und Lesebuch“, in dem die beiden Herausgeber Lutz Hethey und Heiko Schulze das Laufen sowohl als körperliche wie auch als mentale Herausforderung beschreibt und den Laufsport zusätzlich mit sozialem Engagement und Mitmenschlichkeit verknüpft.

Zusammengetragen haben Hethey und Schulze gut 40 Kurzgeschichten, Gedichte und Reiseberichte, bei denen es sich in besonderer Weise um Völkerverständigung, Toleranz, Hilfsbereitschaft und um ein solidarisches Miteinander handelt.



Lauftherapie

Wolfgang W. Schüler lebt mit der Lauftherapie. In seinem Buch nennt er Gründe, warum die Therapie durch Laufen nicht nur oberflächlich wirkt. Eine Ausbildung „Lauftherapeutin – Lauftherapeut“ kann dem Laufen für sich selbst und vor allem für andere noch mehr Sinn geben.

Wolfgang W. Schüler präsentiert die Lauftherapie bei Kindern, bei Frauen nach Brustkrebs, bei psychisch beeinträchtigten Menschen, bei Suchtkranken, ja sogar im Maßregelvollzug und in der Justizvollzugsanstalt. Der Herausgeber ist Sozialpädagoge und läuft seit über 50 Jahren, war 25 Jahre Dozent am Deutschen Lauftherapiezentrum in Bad Lippspringe. Als Autor steht er Pate zum gesundheitsorientierten Laufen und zur Lauftherapie in 16 Büchern. Zu seinem Lebenswerk zählt „Lauftherapie mit Kindern und Jugendlichen“ (Meyer & Meyer Verlag).



Vom Läufer, Lehrer, Literaten Achim Heinze

„Helle Lyrik in eine dunkle Welt“ bietet mit einhundert Gedichten verschiedener Genres und Couleur eine Werkschau des Literaten und Poeten Dr. Achim Dirk Heinze: klassische Balladen, Lyrik über Liebe, Gedichte von Tod und Vergänglichkeit, aber ebenso Humoristisches und Kuriositäten. Der Autor schaut dem Menschen auf die Moral, versteht seine Sehnsüchte, Nöte, Hoffnungen und kleidet diese in lesenswerte Dichterworte

Taschenbuch

172 Seiten

9,95Euro

ISBN: 3985276137



Lauf, Wigald, lauf!

52 Mal 42 Kilometer in einem Jahr

Die verrückteste Liebeserklärung an das Laufen

Wigald Boning kennst Du vom Fernsehen. Der besondere Typ Unterhalter ist aber auch ziemlich regelmäßig auf der Marathonstrecke zu finden. In der Tristesse des Corona-Lockdowns entschloss sich der beliebte Komiker den Laufsport auf diese Weise neu zu entdecken. Zuvor hatte er bereits schon knapp fünfzig Marathonläufe erlebt, wohl verteilt auf die Jahrzehnte seines sportlichen Daseins. Was er aber Marathon für Marathon und Woche für Woche erlebte, darüber hat Boning Buch geführt. Seite für Seite lässt dich Wigald Boning an all seinen Erfahrungen und Lektionen, Höhen und Tiefen und auch interessanten Wegbegleitern teilhaben. Er entdeckte dabei (aufgrund eines Fersensporns), wie man einen Marathon bequem in Crocs oder auf einer 350-Meter Tartanbahn laufen kann.

Gräfe und Unzer Edition

19,99 Euro

ISBN-10:3833881836 – ISBN-13:978-3-8338-8183-1



Heilsame Bewegung

Diese Neuerscheinung kann Ihr Verbündeter gegen chronische Schmerzen sein. Denn Schmerz ist medizinisch mittlerweile nicht nur Begleiterscheinung, sondern eine eigene Diagnose.

Verzweifeln Sie wie etwa 6 Millionen in Deutschland an Ihren Schmerzen, weil Medikamente kaum wirken und Ihr Arzt auch keine Lösung für Ihre rätselhaften Beschwerden findet? Dahinter können Fibromyalgie oder Rheuma stecken. Die Lösung liegt im ganzheitlichen Blick auf den Menschen. Und dabei kann Valentin Fröhlich Ihnen helfen. Er hat selbst jahrelang mit chronischen Schmerzen gekämpft und weiß genau, wie Sie sich fühlen. Heute ist er Heilpraktiker für Psychotherapie und Yoga-Lehrer. Er zeigt Ihnen:

- Die besten Übungen, um Ihre Beweglichkeit zu fördern und Ihre Schmerzen zu lindern
- Wie körperliche und seelische Beschwerden miteinander zusammenhängen
- Einen vielfältigen Methodenmix aus Yoga, Atem- und Achtsamkeitsübungen, Ernährung, Meditation und Mentalübungen
- und gibt Tipps zum Umgang mit chronischen Schmerzen



TRIAS Verlag, Valentin Fröhlich, 200 Seiten, ISBN 978-3-432-11378-4, 19,99 Euro

MENSCH, ERDE! Wir könnten es so schön haben

MENSCH, LÄUFER! Wir haben es kapiert, könnte man sagen. Oder doch nicht?

Für den Sportler im Allgemeinen und für den Läufer im Besonderen ist das Buch und sind die Gedanken von Dr. Eckart von Hirschhausen eigentlich Pflichtlektüre. Sie finden darin vieles, was sie selbst schon umsetzen. Aber auch bei ihnen ist noch längst nicht alles auf eine andere Zukunft ein/umgestellt. Menschen, die sich gerne draußen bewegen, leben überwiegend bewusster und nachhaltiger. Deshalb habe ich mir als „Lebensläufer“, der selbst Jahrzehnte in Turnschuhen verbracht hat und Tausende seiner Spezies kennt, gezielt die sportlichen Passagen des Buches herausgepickt. Mehr dazu [hier](#).

Dr. Eckart von Hirschhausen

Mensch, Erde! Wir könnten es so schön haben

528 Seiten, ISBN 978-3-423-28276-5

Verlag: dtv, 24,00 Euro



Auf den letzten Metern Momente des Zieleinlaufs aus 50 Perspektiven

Sei's drum, das Buch von Detlef Kuhlmann basiert auf Anekdoten, die zuvor in anderen Büchern schon veröffentlicht worden sind. Oder ist es gerade deshalb ein komprimiertes Werk, wie man einen Zieleinlauf erleben kann. Findest Du für Dich ein ähnlich erlebtes Finish? Wenn nicht, dann schreib Deine Zielerlebnisse im Anhang dazu. Für mich war es der zündende Gedanke, meine ganz besondere Zielankünfte aufzulisten. „Ist das der glücklichste Moment?“ versucht Klaus Weidt als einer der 50 Protagonisten zu erklären. Der langjährige Chefredakteur des ehemaligen Ost-Laufmagazins Laufzeit nimmt nicht von ungefähr den Rennsteiglauf zum Beispiel. Dort, wo der legendäre Sternenlauf von Wanderer, Nordic Walker, Halbmarathonis, Marathon- und Supermarathonläufer dort enden, wo der Stadionsprecher seit Jahrzehnten den Finishern und Zuschauern ins Ohr dröhnt: „Herzlich willkommen im schönsten Ziel der Welt – in Schmiedefeld!“ Weitere Autorinnen und Autoren sind Läuferass Dieter Baumann, Politiker Joschka Fischer, Sänger und Schauspieler Bernd Stelter, die erste Marathonläuferin Katherine Switzer, Diplom Lauftherapeut Hubert Karl oder Landwirt Hermann Wenning. Und bis zum 50. überraschenden Zieltext noch der/die eine bekannte oder unbekannte Läufer/in. Mit einem Vorwort der Fernsehmoderatorin Katrin Müller-Hohenstein

Detlef Kuhlmann
Arete Verlag
200 Seiten
ISBN 978-3-96423-058-4
20, 00 Euro



Morgenläufe – 100 Läufe, 60 Länder, 5 Kontinente

Bist Du ein Morgenläufer? Dann wird Dich dieses Buch treffen, ja begeistern. Bist Du es nicht, dann versuch es einmal. Wachau und schlüpf in Dein Laufdress. Erlebe den hellwachen Morgen mit allen Sinnen, der Tag ist noch jung, frisch, manchmal unberührt. Du kannst es daheim oder in Deiner Umgebung erleben. Auf Reisen, im Urlaub oder irgendwo auf der Welt.

Eberhard Pfeleiderer hat Erfahrung damit und in den letzten Jahrzehnten bei seinen 100 Morgenläufen in 60 Ländern ein Buch verfasst. Es erzählt von Orten, Wetter und unterschiedlichen Befindlichkeiten – mal voller Elan, mal müde, mal ganz locker und unternehmungslustig mit Tatendrang. Jeder Lauf ist individuell, ob in Berlin, Bayern oder in Mecklenburg-Vorpommern. Der 74-jährige Weltreisende spricht Dich mit seinen Touren dort an, wo Du gerade sein könntest. Du nimmst das Buch in die Hand, wenn Du vielleicht gerade oder bewusst an einem dieser 100 Orte in diesen Ländern bist.

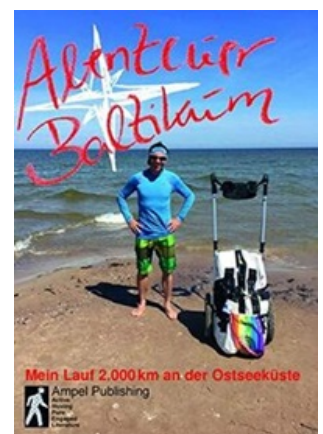
Eberhard Pfeleiderer
Morgenläufe – 100 Läufe, 60 Länder, 5 Kontinente
224 Seiten, Arete Verlag Hildesheim
18,00 € ISBN 978-3-96423-064-5



Guido Lange: Abenteuer Baltikum: Mein Lauf 2000km entlang der Ostseeküste

Ampel Publishing 2020
ISBN-10 : 3982078105 / ISBN-13 : 978-3982078106
Ein Gute-Laune-Laufbuch

2000 Kilometer entlang der Ostseeküste, von Stralsund bis Helsinki: Autor Guido Lange hat vier Monate Sabbatical genutzt, um sich seinen Traum zu erfüllen. Schritt für Schritt unterwegs sein, das Gepäck in einem Wagen, den er beim Laufen hinter sich her ziehen konnte. „Ich habe beim Lesen immer gute Laune bekommen, weil Guido Lange sein persönliches Abenteuer mit einer Prise Humor und großer Lebenslust beschreibt“, sagt Leserin und Ultraläuferin Verena Liebers.



Der kleine Fuß-Coach

Die besten Übungen gegen Hallux valgus, Spreizfuß, Hammerzeh & Co

TRIAS Verlag, Stuttgart. 2021
Buch EUR [D] 12,99 EUR [A] 13,40
ISBN Buch: 9783432113852

Wo drückt der Schuh beziehungsweise wo schmerzt der Fuß? Wenn etwa Fersensporn, Hallux oder ein Spreizfuß zu Beschwerden führen, können praktische Übungen Abhilfe schaffen. Die Physiotherapeutin Ulrike Maier gibt in ihrem Ratgeber „Der kleine Fuß-Coach“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2021) Tipps, um Fußbeschwerden effektiv zu lindern. Grundsätzlich ist sie überzeugt: „Jede Behandlung sollte bei den Füßen beginnen. Wer seine Füße trainiert, trainiert den ganzen Körper.“



Der kleine Knie-Coach

Die besten Übungen gegen Arthrose, Meniskusschäden, Fehlstellungen & Co

TRIAS Verlag, Stuttgart. 2021
Buch EUR [D] 12,99 EUR [A] 13,40
ISBN Buch: 9783432113814
ET: 8. April 2021

Ob Arthrose, Rheuma oder aufgrund einer Sportverletzung – viele Menschen leiden unter Knieschmerzen. In „Der kleine Knie-Coach“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2021) zeigt der Osteopath und Physiotherapeut Arndt Fengler 40 Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Entspannung. Immer mit dem Ziel, die Beschwerden effektiv zu lindern.



Von Beate Kommritz-Schüler, Bettina Richter u.a. aus dem arete verlag

Running forever

Wie Frauen zu lebenslangen Läuferinnen werden

Ist es nicht die beste Lektüre zu lesen, warum andere laufen? Zwei Dutzend prominente und weniger prominente Frauen berichten von der Lust des Laufens und wie sie schließlich zu Lebensläuferinnen geworden sind. Zu Wort kommen u.a. die ehemaligen Weltklasseläuferinnen Christa Vahlensieck, Katrin Dörre-Heinig und Sylvia Schenk. Auch die Pfarrerin Manuela Bünger, die Ministerin a.D. Martina Münch, die Bestsellerautorin Hera Lind sowie Läuferinnen wie Du und Ich. All ihre Beiträge inspirieren und machen vor allem eines: Lust, sofort die Laufschuhe zu schnüren und loszulaufen. Ebenso wird auch Deine persönliche Laufgeschichte bestätigt – ganz bestimmt! 192 Seiten – Arete Verlag – ISBN 978-3-96423-051-5 – 18,00 €



„Grod schee wors“

Mit diesem Titel hat sich Fritz Edelmann aus Altentrüdingen in Mittelfranken selbst verewigt. Pünktlich vor seinem 70. Geburtstag im Jahr 2019 beschreibt er darin sein Leben, seine Erlebnisse – auch und gerade mit dem Sport.

Und das, so schee es auch wor, lief nicht immer in gerade Bahnen und auf der Sonnenseite ab. „Geht nicht – gibt's nicht.“ Wenn diese Aussage auf eine Person zutrifft, dann auf Fritz Edelmann. Der heute 72-jährige vom Land war Lausbub, halbstarker Jugendlicher und ist bis heute ein leidenschaftlich laufender Draufgänger. Genauso aber ein herzensguter Vater, Ehemann und Lauffreund, hilfsbereit bis zum „geht nicht mehr“. Erhältlich nur über die Bayerische Laufzeitung.



Auf dem Weg Spaziergänge – beneidenswert!

Bleiben Sie zu Hause. Gehen Sie spazieren. Warum erfährt man im neuen Buch der Schweizer Autorin Sabine Claus. Heute zum virus-überschatteten Frühlingsbeginn erlebt Spaziergehen eine ungeahnte Renaissance. Die erblühende Natur weckt die Sehnsucht, draußen zu sein. Neben Joggen sieht man dieser Tage ungewöhnlich viele Menschen, die spazierend dem häuslichen Exil und dem Homeoffice entfliehen. Bewegungsfreiheit ist zum wertvollen Gut geworden. Ein Blick ins Buch von Sabine Claus enthüllt, warum ein einfacher Spaziergang unmittelbar belebend wirkt. Ideen für 20 Spaziergänge – jeder einzelne ein Unikat.



Die unsichtbare Mauer Eine Grenzerfahrung

Seit 2011 findet in Berlin alljährlich rund um den 13. August der sogenannte Mauerweglauf, die 100 Meilen Berlin, statt. Gelaufen wird auf dem ehemaligen Grenzstreifen. Das sind etwas mehr als 161 Kilometer rund um das frühere West-Berlin. Marcus Pinsker hat diesen Ultralauf bereits mehrfach erfolgreich bestritten. In diesem Buch beschreibt er sein Training auf diese Herausforderung sowie seine Gedanken und Erfahrungen bei dem mehr als 26-stündigen Lauf entlang der alten Grenze. Nebenbei erzählt er von der Geschichte der Mauer und erinnert an ihre Opfer. Eine Grenzerfahrung in mehrfacher Hinsicht nicht nur Läuferinnen und Läufer.



Vom Abenteuer 100 Kilometer zu laufen

Verena Liebers

Es geht um menschliche Begegnungen und das Laufen als Experimentierfeld. Auch mit 50 ist man nicht zu alt, um 100 Kilometer zu laufen. KlartextVerlag, ISBN 978-3-83751877-1, 224 Seiten, 14,95 Euro, Bestellung [hier](#)



Lauftherapie in Lebenswelten

Von Alexander Weber und Wolfgang W. Schüler, Der Einsatz der Lauftherapie ist ebenso vielfältig wie Erfolg versprechend: im betrieblichen Umfeld, in der Reha, mit Kindern – Arete Verlag, ISBN 978-3-942468-95-4, 130 Seiten, 19,95, Bestellung [hier](#) Euro

Im Buch: Lauftherapeutin, Lauftherapeut – eine Qualifikation für dich?

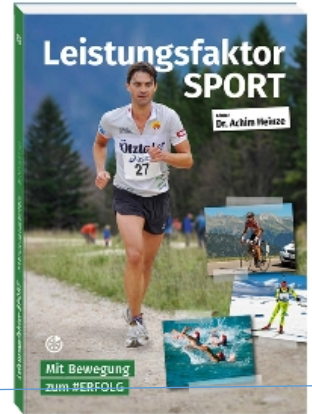
Wolfgang W. Schüler (Herausgeber) – Arete Verlag – ISBN: 978-3-96423-085-0 – 176 Seiten – 18,00 Euro



Leistungsfaktor Sport

Dr. Achim Heinze

Mit Bewegung zum #Erfolg. : Damit ist wirklich alles Wesentliche niedergeschrieben und alle Fragen sind beantwortet! Sei es zu den Themen Radsport, Rennszene, Training, Schnelligkeit, Ausdauer, Motorik, mentale Stärke, Berglauf, Extremsport, Olympia, Doping, Sport/Alkohol, Sportsucht. Neuer Sportverlag, ISBN 978-3-944526-76-8, 19,50 Euro, Bestellung [hier](#)



Lustige Läufer leben länger

Ulrich Knoll

Der Lebensläufer aus Nordostoberfranken steht für seine Heimat und den Wert bis ins Alter laufen zu können. Der ehemalige Lehrer und Verfasser des Spiegel-Bestsellers „33 Lehrer, mit denen Ihr Kind rechnen muss“, erzählt auch von seinen Lebens- und Laufstationen in der ganzen Welt – von den dilettantischen Anfängen über die alltäglichen Läufersorgen bis zum Laufen im Alter. Arete-Verlag, ISBN 978-3-942468-99-2, 185 Seiten, 14,00 Euro, Bestellungen [hier](#)



Abenteuer Laufen

Manfred Stühler

„ABENTEUER LAUFEN – Spannende Geschichten aus dem Leben eines (Ultra)Läufers“
Für den Dingolfinger Autor und Läufer Manfred Stühler ist Laufen nicht nur Bewegung an der frischen Luft, für ihn ist es Erlebnis und Abenteuer. Im vorliegenden Buch erzählt er von spannenden und aufregenden Läufen aus dreißig Jahren Läuferleben.
Softcover 284 Seiten. 12,95€. ISBN 978-3-946215-00-4

Versandkostenfrei erhältlich direkt beim Autor über www.mfsbuchverlag.de oder Mail an stuehler-manfred@web.de



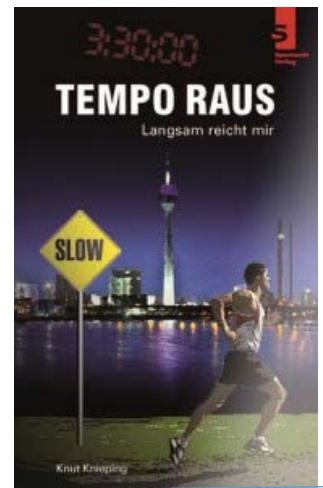
Boston Run – Der Marathon-Thriller

Ein Hörbuch-Thriller, der während des Marathonlaufs spielt. Der Schauplatz ist berühmt, der Sprecher ebenso. 5:45 Stunden spricht Johannes Streck, fesselnd für seine Zuhörer. Sportweltverlag 19,95 € für 5 CDs, ISBN 978-3-941297-09-8 [mehr Infos / bestellen](#)



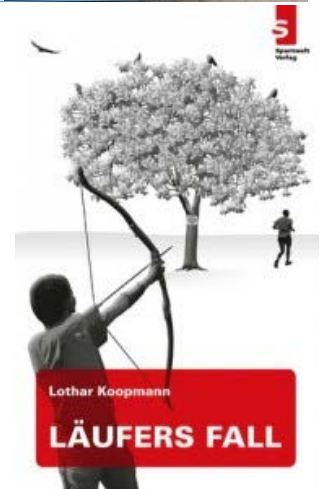
Tempo Raus – Langsam reichs mir

Die schnellen Jahre sind vorbei. Temporaus ist Vergangenheit. Knut Knieping befindet sich im läuferischen Ruhestand. Geheilt ist er deswegen noch lange nicht. Nach dem Buch „Temporaus“ nimmt er nun im neuen Band „Temporaus“. Sportweltverlag, 10,95 €, ISBN 978-3-941297-31-9 [mehr Infos / bestellen](#)



Läufers Fall

Ein Krimi sowieso, und wenn er dann noch in läuferischer Umgebung handelt, dann vereinen sich die Welten eines Läufers und Krimiliebhabers – „Läufers Fall“ von Lothar Koopmann [mehr Infos / bestellen](#).



Mehr als Marathon

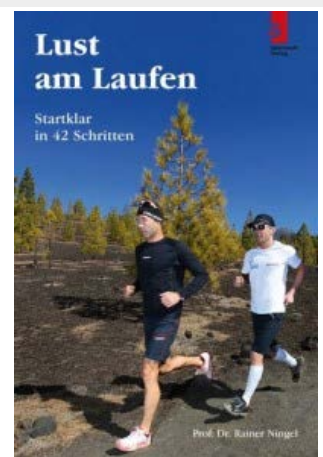
Werner Sonntag

Viele Wege zum Ultralauf beschreibt der Autor Werner Sonntag in seinem neuen Buch „Mehr als Marathon“. Obwohl ich „nur“ 66 Marathon und keinen Ultra gelaufen bin und nicht wie der Autor 339, darunter 147 Ultras, liest sich das Buch von einem erfahrenen Könnern seines Fachs Laufen äußerst interessant – auch für Nicht-Ultras [mehr Infos / bestellen](#).



Lust am Laufen

Laufen! Der eine schwört darauf, der andere ist überzeugt, dass es für ihn nichts sei. Zwar haben nur wenige das Zeug zum Spitzenläufer, doch für jeden kann Bewegung zur Leidenschaft werden – wenn er es richtig angeht und in kleinen Schritten den Spaß daran entwickelt. Das können Sie auch! [Bestellungen an](#)



Running Willi

Mein Name ist Willi Prokop alias Running Willi®. Ich bin 35 Jahre alt und wurde am 4.11.1978 in Wien geboren. Meine Frau Angela hat Publizistik und Psychologie studiert (Mag.) ...



Temporausch

Es begann beim Autor Knut Knieping wie sehr häufig mit dem Ehrgeiz der Eltern, den Sprößling bei einem Laufwettkampf auf dessen Talent zu testen. Doch damit begann der Temporausch noch nicht, erschienen im [Sportwelt Verlag](#) 10,95 Euro



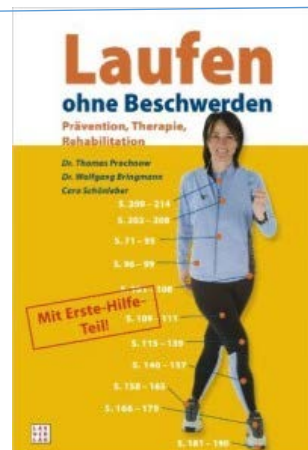
Froh-Medizin

Dr. Ulrich Strunz, Der aktive Weg zur Gesundheit, 8,48 € [mehr Infos / bestellen](#)



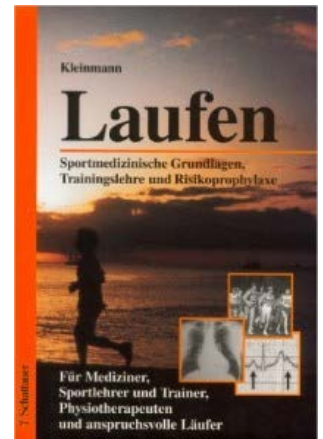
Laufen ohne Beschwerden

Prävention-Therapie-Rehabilitation, von Dr. Thomas Prochnow, Dr. Wolfgang Bringmann und Caro Hammer. Ein Fachbuch für Läufer, Mediziner und Physiotherapeuten. Las-verlag. 30,00 € [mehr Infos / bestellen](#)



Laufen

Dr. Kleinmann, Sportmedizinische Grundlagen. Für Mediziner, Trainer, Sportlehrer und anspruchsvolle Läufer. Verlag Schattauer, ISBN-13: 978-3794516230, ab 3,78 € [mehr Infos](#) / [bestellen](#)



Die Laufbibel

Dr. Matthias Marquardt. Das Standardwerk für gesundes Laufen. Nach aktuellem Wissensstand der Sportmedizin für Anfänger und Leistungssportler genauso wie für Ärzte, Physiotherapeuten und Trainer. 29,95 €
512 Seiten, spomedis-Verlag 2012 ISBN 978-3936376500 [mehr Infos](#) / [bestellen](#)



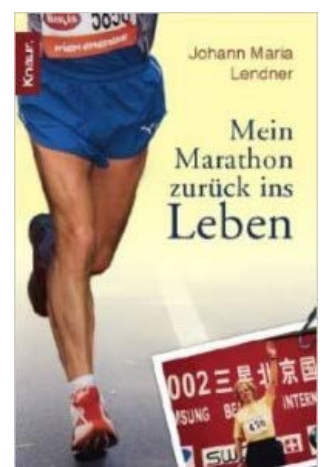
Lauf- nebenwirkungen

Dr. Kleinmann, Vom Ermüdungsbruch zum plötzlichen Herztod, In diesem Buch finden Sie die verschiedenen Symptome, Ursachen, Diagnose- und Therapiemöglichkeiten. Deutscher Ärzteverlag, 39,95 € [mehr Infos](#) / [bestellen](#)



Mein Marathon zurück ins Leben

Johann Maria Lendner, München. Intensiv leben, das war immer sein Ziel. Selbst wenn es schmerzt. Tatsächlich kann ein Leben kaum intensiver sein, und tatsächlich wartete es mit unsäglichen Schmerzen auf: Er erlebte eine tragische Liebesgeschichte. Er wurde alkoholkrank. Er starb fast bei einem unverschuldeten Unfall und ist seither zu 70 Prozent behindert. Aber er läuft Marathon – schneller als die meisten. ISBN-13: 978-3426782217 [mehr Infos](#) / [bestellen](#)



Sportlich fit das Leben genießen

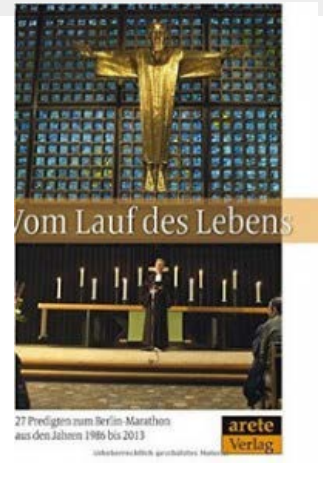
Sportlich fit das Leben genießen

Jayne Williams. Sportweltverlag. Die Autorin es geschafft, trotz starkem Übergewicht die Bewegung zu genießen. Ihr geht es nicht um Leistung, sondern um Gesundheit und Fitness. [mehr Infos / bestellen](#)



Vom Lauf des Lebens

Klaus Feierabend, Berlin. Seit 1986 hält Klaus Feierabend, mittlerweile Pfarrer im Ruhestand, am Vorabend des Berlin-Marathons in der Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche die sogenannte Läuferpredigt. Die beliebte Predigt ist stets lebensnah und spielt mit Bildern und Worten. Feierabend, selbst passionierter Ausdauersportler, greift die kleinen und großen Sorgen im Läuferleben auf und relativiert sowie interpretiert sie vor dem Hintergrund des Lebenslaufs. Mit Vorworten vom ehemaligen Ratsvorsitzenden der Evangelischen Kirche in Deutschland Altbischof Huber und dem „Vater“ des Berlin-Marathons Horst Milde. Arete-Verlag, 14,95 €, ISBN-13: 978-3942468398 [mehr Infos / bestellen](#)



Lebensprinzip Bewegung

Hubert Karl

Für einen der profiliertesten Ultraläufer Bayern's geht es grundsätzlich um Bewegung, im speziellen natürlich um das Laufen. Hubert Karl aus Zeil am Main lebt das Laufen wie kaum ein Zweiter – und das seit 35 Jahren. Aus seiner reichen Erfahrungskiste hat er nun ein Buch herausgebracht, das sich mit allen Facetten unseres Sports inclusive einer damit einhergehenden Ernährung befasst. Der Franke ist damit immer gut gefahren, war nie ernsthaft verletzt. Und das bei einem Laufpensum eines Ultraläufers, der mittlerweile über 160.000 Kilometer auf dem Buckel und die größten Ultraläufe der Welt kennengelernt hat. Sein Lieblingslauf aber bleibt der Spartathlon, den er bereits über 20 Mal gefinisht hat und damit Rekordhalter ist. Der Weltklassemann ist dennoch immer auf dem Teppich und seiner Heimat in Unterfranken treu geblieben.



„Running forever

Das Geheimnis lebenslangen Laufens“ erschienen. In diesem Buch erzählen 25 „Lifetime Runners“, wie sie zum Laufen gekommen sind und was sie motiviert trotz aller Widrigkeiten immer weiter zu machen. 168 Seiten Arete Verlag: Hildesheim ISBN 978-3-942468-82-4 16,80 €

