

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Vorwort zur 7. Auflage</b>	<b>9</b>
<b>Vorwort zur 6. Auflage</b>	<b>9</b>
<b>Vorwort zur 5. Auflage</b>	<b>10</b>
<b>Vorwort zur 4. Auflage</b>	<b>10</b>

---

<b>1 Richtigstellung</b>	<b>13</b>
--------------------------	-----------

---

<b>2 Zentrales zuerst</b>	<b>17</b>
2.1 Gehen, Walken und Nordic Walking	17
2.2 Laufen oder Joggen?	20
2.3 Joggen – (k)ein Modesport	22

---

<b>3 Ausgewählte körperliche Wirkungen des Joggens</b>	<b>25</b>
3.1 Mit einem gesunden Herz länger leben	25
3.2 Mit weniger Blutfetten laufend Körpergewicht verlieren	29
3.3 Wir verschaffen uns Luft	32
3.4 Was sonst noch so im Körper läuft	33

---

<b>4 Laufend die Persönlichkeit verändern</b>	<b>37</b>
4.1 Eysencks Extraversionsmodell	37
4.2 Cattells Faktorenmodell	42
4.3 Rotters Modell der inneren und äußeren Kontrolle	43

---

<b>5 Joggend zu psychischer Ausgeglichenheit</b>	<b>45</b>
5.1 Laufend zu erholsamem Schlaf	45
5.2 Dem Stress davonlaufen	48
5.3 Vom Überdruß zum Wohlbefinden laufen	51

5.4	Joggend Kreativität und Intelligenz verbessern	56
5.5	Mit jedem Lauf zu mehr Selbstbewusstsein	59
5.6	Joggen vertreibt die Angst	62
5.7	Den Depressionen davonlaufen	65
5.8	Psychosomatische Störungen wegjoggen	68
5.9	Über Abhängigkeiten und „Laufsucht“	71

---

<b>6</b>	<b>Fragen, die eigentlich keine Fragen sind</b>	<b>77</b>
6.1	Wenn Frauen laufen	77
6.2	Joggen auch für Kinder?	84
6.3	Laufen bringt Schwung ins Alter	88

---

<b>7</b>	<b>Wie Joggen die Psyche verändert</b>	<b>91</b>
7.1	Physiologische Erklärungen	91
7.2	Psychologische Erklärungen	94

---

<b>8</b>	<b>Joggen als Therapie?</b>	<b>103</b>
8.1	Sind wir eine Therapiegesellschaft?	103
8.2	Merkmale einer wissenschaftlichen Therapie	105
8.3	Joggen – eine Psychotherapie?	108
8.4	Joggen – ein Allheilmittel?	110

---

<b>9</b>	<b>Probieren geht über studieren – laufe selbst</b>	<b>113</b>
9.1	Vorsicht ist Weitsicht	113
9.2	Systematische Laufprogramme	116
9.3	Lehrgeld, das man nicht zahlen muss	126
9.4	Wer richtig denkt, läuft leichter	140
9.5	Joggen, Familie und Beruf: Geht das gut	144
9.6	Wettkampf oder psychische Gesundheit?	147
9.7	Das Zauberwort Marathon	150

---

---

<b>10</b>	<b>Nachwort</b>	<b>153</b>
-----------	-----------------	------------

---

	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>155</b>
--	-----------------------------	------------

---

	<b>Namensverzeichnis</b>	<b>167</b>
--	--------------------------	------------

---

	<b>Sachverzeichnis</b>	<b>171</b>
--	------------------------	------------

---

<b>Anhang 1</b>	<b>↓ Das Laufprogramm</b>	<b>175</b>
-----------------	---------------------------	------------

---

<b>Anhang 2</b>	<b>↓ Das Laufprotokoll</b>	<b>177</b>
-----------------	----------------------------	------------