

Inhalt

Editorial	7
-----------------	---

Schwerpunkt-Originalia

Selbstwert – ein schillernder Begriff	11
<i>Matthias Natter</i>	
Auswirkungen von Jogging auf die Selbstwertschätzung bei Frauen	23
<i>Matthias Natter</i>	
Mehr Selbstwertgefühl durch systematisches Lauftraining – ein Bewegungsprogramm für Kinder	33
<i>Fabienne Mäutner</i>	
Auswirkungen des Joggens auf den Selbstwert – eine empirische Studie	45
<i>Maximilian Uihlein</i>	

Originalbeiträge

Effekte eines achtwöchigen Lauftrainings auf das physische und psychische Wohlbefinden bei Müttern	57
<i>Moritz Petzold</i>	
Laufen mit Kindern und Jugendlichen während ihres stationären Aufenthalts in einer psychosomatischen Abteilung	69
<i>Christine Ottmann</i>	
Gesundheitsfördernde Auswirkungen des langsamen Dauerlaufes aus Sicht der Salutogenese	79
<i>Daniel Kilian</i>	
Psychische Auswirkungen der Sporttherapie – Wunsch und Wirklichkeit	87
<i>Eva-Maria Rühl & Ulrich Bartmann</i>	
Laufen als Hilfestellung bei der Raucherentwöhnung	101
<i>Thomas Gabold, Julia Wolf, Ulrich Bartmann & Verena Bartmann</i>	
Medizinische Aspekte für LauftherapeutInnen bei Anfängerkursen.....	111
<i>Natascha Kissling</i>	

Die Bedeutung der Motivation beim Einstieg in eine gesundheitsorientierte sportliche Aktivität – dargestellt an einem Laufkurs für Anfänger	115
<i>Ulrich Müller</i>	

Kurzberichte – Nachlese – Buchbesprechungen

Kurzberichte

Auszeichnung einer Abschlussarbeit	125
<i>Ulrich Bartmann</i>	

Laufen mit psychisch kranken Menschen zur Verbesserung des Selbstwertgefühls	125
<i>Linda Rack</i>	

Joggen mit geistig behinderten Erwachsenen. Auswirkungen auf Konzentration und Selbstbewusstsein – eine Pilotstudie.....	128
<i>Kerstin Kleinböhl</i>	

Lauf den Hasen bunt – ein nachhaltiges Laufprojekt mit Grundschulkindern	132
<i>Urte Gehrckens-Gärtner & Ulrich Bartmann</i>	

Nachlese

Ein Interview von JoAnna Zybon mit Ulrich Bartmann in der Laufzeitschrift Spiridon mit einem Leserbrief des VDL und einer Erwiderung	135
--	-----

Buchbesprechung

Sport- und Bewegungstherapie bei seelischen Erkrankungen. Forschungsstand und Praxisempfehlungen.....	142
<i>Peter Lehmann</i>	

Marathon – Das Erfolgsprogramm	143
<i>Jochen Gemmer</i>	

Lauftherapie mit Kindern und Jugendlichen	145
<i>Günther Bergs</i>	

Laufen psychotherapeutisch nutzen. Grundlagen, Praxis, Grenzen	146
<i>Ulrich Bartmann</i>	

Laufen und Joggen für die Psyche	147
<i>Georg Krutwig</i>	