

Inhalt

Editorial 7

Schwerpunkt-Originalia

Stress und Burn-out
Ulrich Bartmann 11

Laufen als Mittel zur Stressreduktion – eine qualitative Studie bei Lehrer*innen
Jana Bretschneider 17

Hilft Lauftherapie als Maßnahme des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) auch bei Burn-out und Stress?
Günther Bergs 29

Joggend vom Stress zum Wohlbefinden
Cornelia Maier 35

Genussvolles Laufen – eine Methode gegen Erschöpfungssyndrom bei Müttern
Kathrin Kießling 43

Originalbeiträge

Zur Beitragsfähigkeit der Lauftherapie bei Sehbeeinträchtigung und Blindheit
Wolfgang W. Schüler 59

Lauftherapie bei Frauen mit Brustkrebs
PD Dr. Ruth Bodden-Heidrich 71

Motivation und Volition – Lauftherapie als Startpunkt ins regelmäßige Laufen?
Yvonne Zimmermann 85

Nachhaltige und resiliente Implementierung des langsamen Dauerlaufs bei einer Laufgruppe
René Wittmaier 99

Kurzberichte – Buchbesprechungen

Kurzberichte

The Daily Mile 107

Große Metaanalyse bestätigt: Joggen hilft bei Depressionen 107

20 Jahre Lauftherapie-Weiterbildung in Würzburg und Prichsenstadt 108

Buchbesprechungen

Das Glück des Gehens 113
(von Shane O’Mara)

Lauftherapeutin, Lauftherapeut – eine Qualifikation für dich? 113
(von Wolfgang W. Schüler [Hrsg.])

Laufen und Joggen für die Psyche 114
(von Prof. Dr. Ulrich Bartmann)