

# Liebe Leserin, lieber Leser,

**Der Mensch ist zum Laufen geboren.** Die ersten Schritte stellen einen Meilenstein in seiner Entwicklung dar. In Rekordzeit entwickelt sich das Kind zum »Läufer« – für Kinder ist Laufen die natürlichste Sache der Welt. Als Erwachsene können wir daran anknüpfen. Denn Laufen – in welcher Form auch immer – ist das einfachste und wirkungsvollste

Mittel gegen Bewegungsmangel und die damit verbundenen Zivilisationskrankheiten. Die Anatomie des Körpers befähigt uns Menschen zum schnellen Voranschreiten. Nutzen Sie diese Gabe! Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie walken, joggen, rennen oder sprinten – richtig ausgeführt hilft das Laufen Ihrer Gesundheit auf vielerlei Weise.



**Persönlich kenne ich den Laufsport aus drei Perspektiven.** Als Gesundheitsjogger weiß ich um die Erholung und schlaffördernde Wirkung des leichten Joggens – es erfrischt, hält jung und macht gute Laune. Als Spitzensportler nutze ich die leistungssteigernde Wirkung eines gezielten Lauftrainings – es macht fit und steigert die körperlich-mentale Leistungsfähigkeit. Als Arzt schätze ich die vielfältigen gesundheitsfördernden Wirkungen des Laufsports auf Körper und Geist.

**Spiraldynamik** Dieser Therapieansatz verbindet moderne medizinische Wissenschaft mit dem Naturprinzip der Spirale und ist sozu-

sagen eine Gebrauchsanweisung für anatomisch richtiges Laufen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie schnell sich Fehler unbemerkt einschleichen:

Für Lauf-Anfänger gilt: Take it easy! Der Körper braucht genügend Angewöhnungszeit (siehe Kapitel Trainingseffekte: Superkompensation & Regeneration, Seite 28).

Für ambitionierte Läufer lautet das Motto: Relax more!! Die Leistungssteigerung findet während der Erholungspausen und nicht während des Trainings statt (Superkompensation).

Für Seniorinnen und Senioren gilt: Keep going! Health-Check und professionelle Beratung helfen, Selbständigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten.

Bei körperlichen Beschwerden gilt: Be smart and patient! Klugheit und Geduld gelten übrigens für jeden Trainingsaufbau, nicht nur bei Beschwerden.

**Medical Running** Dieser Ansatz schließt die Lücke zwischen »Laufen« und »gesundem Laufen«. Wer anatomisch richtig läuft, läuft schneller (Trainingspläne) und dank frühzeitiger Erkennung individueller Fehlbelastungen auch länger (Laufanalyse). Dieses Buch verdichtet Forschung und praktisches Know-how zu einem wertvollen Ratgeber: Fokus auf das Wesentliche (Lauftechnik), überraschende Erkenntnisse (Flow-Techniken) und konkrete Tipps bei Beschwerden (Medical Solutions).

Churchills viel zitierter Ausspruch »Sport ist Mord« galt gestern, heute wissen wir: »Sport verlängert das Leben.« Und verbessert die Lebensqualität. Häufig werde ich gefragt, ob Spitzensport nicht ungesund sei. Nein! Entscheidend ist, *wie* ich meinen Sport betreibe – nicht die Belastungsintensität an sich. Um gesund zu trainieren, müssen Sie Ihren Körper ganz *bewusst bewegen*. Dies gilt für Hobby- und Spitzensportler gleichermaßen. Nur das anatomisch richtige Laufen fördert Ihre Gesundheit ganzheitlich und reduziert Verschleiß- und Verletzungsrisiken.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Vergnügen mit Medical Running und hoffe, Sie lernen und verinnerlichen das natürliche und anatomisch richtige Laufen, damit Sie diesen schönen Sport lange und bei bester Gesundheit betreiben können.

Kariem Hussein  
Arzt und Europameister über 400 Meter Hürden