

HEYNE <

dr. med. ulrich  
**strunz**



DER KLEINE  
**LAUF**  
**COACH**

Laufen wie im Flow



# Mein kleiner Laufcoach



*„Laufen ist die Wunderpille,  
für die jeder ein Vermögen ausgeben  
würde, wenn es sie in der Apotheke  
zu kaufen gäbe.“*

DR. ULRICH STRUNZ (LAUFENDER ARZT AUS ROTH)

*.. hier klebt ein Bild von mir*



Name:

Vorname:

Alter:

Größe:

Gewicht:

Ruhepuls:

Adresse:

Telefon:

**Laufen ist für mich ...**



A large rectangular area for writing, enclosed by a dotted border. It contains several horizontal dotted lines for writing.

## IMPRESSUM

Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin und jeder Leser ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Verlags oder Autors. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist daher ausgeschlossen.

BILDNACHWEIS: FOTOLIA: 2 (Ivanko80), 7 (Halfpoint, vity\_melnik, howtogoto), 18 (Halfpoint), 21 (Dirima), 26 (EpicStockMedia), 33 (Alena Ozerova), 41 (andersphoto), 50 (kesipun), 61 (Jacob lund), 62 (detailblick-foto), 71 (Melpomene), 73 (Schum), 79 (howtogoto), 103 (ldprod), 108 (Printemps), 114 (baranq), 123 (Ingo Bartussek), 129 (zlikovec), 130 (Alextype), 136 (VanHope), 138 (Giorgio Pulcini), 141 (Soloviova Ljudmyla, Maridav), 144 (Maciej Czekajewski), 157 (Dudarev Mikhail). MARION GRILLPARZER: 2, 36, 44, 66, 68, 83, 88, 90, 112, 142, 146. ASTRID REINBACHER: 96. DR. STRUNZ: 8, 10, 15, 76, 105, 107. ILLUSTRATIONEN: Freepik und Astrid Reinbacher

Originalausgabe 06/2017

Copyright © 2017 by Wilhelm Heyne Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Marion Grillparzer, München

Lektorat: Ina Raki, Bruckmühl

Gesamtgestaltung und Satz: E DESIGN, Astrid Reinbacher, Palma de Mallorca

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München  
unter Verwendung eines Fotos von © Marish/Bigstock

Druck: Těšínská tiskárna, Český Těšín

Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-453-60441-4

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

**DER AUTOR DR. MED. ULRICH STRUNZ** ist praktizierender Internist, Molekularmediziner und Gastroenterologe. Schwerpunkt seiner ärztlichen und publizistischen Tätigkeit ist die präventive Medizin. Er entwickelte das Forever-Young-Programm und gehörte in seiner Altersklasse zur Weltspitze der Triathleten. In Vorträgen und TV-Auftritten begeistert er jedes Jahr Zehntausende von Menschen – und bringt sie zum Laufen.

dr. med. ulrich  
**strunz**

DER KLEINE  
**LAUF**  
**COACH**

Laufen wie im Flow



## 8 Vorwort

### Ziel 1: Der LLL-Lauf zum Laufreflex

- 12 *Tagebuch: In vier Wochen zum Laufreflex*
- 14 Läufer-Gene
- 16 Lauf um dein Leben!
- 18 Laufschuhe in allen Farben
- 20 Laufen ist die Wunderpille
- 22 Was Läufer ernten
- 24 Worte-Taten-Gewohnheiten-Charakter
- 26 Kurzurlaub Laufen
- 28 Wie fit bin ich?
- 30 Meine ersten zweiten Schritte
- 32 Vom Spatzen lernen
- 34 Lauf los!
- 36 Der Laufreflex
- 38 *Tagebuch: Meine ersten zweiten Schritte*
- 40 Simpel langsam
- 42 Normal = chemisches Glück
- 44 Der Läufer-Smoothie
- 46 Wann soll ich denn laufen?
- 48 *Tagebuch: Die Welt bewegen ...*

## Ziel 2: Laufen mit Gefühl

- 52 *Tagebuch: Wie fühl ich mich?*
- 54 Wer will Weltklasse?
- 56 Erst träumen, nun Technik
- 60 Clevere Mini-Dehnrunde
- 62 Der Puls der Adler
- 64 Grenzpulsfindung
- 66 Essen Sie Leben
- 68 Ceviche à la Peru
- 70 Das Geheimnis der drei Gänge
- 72 Täglich wächst die Energie
- 74 *Tagebuch: Ich fühle mich anders*
- 76 Fußmuskeltraining
- 78 Glücksgefühle eines Barfußläufers
- 80 Die Kraft des Kontrastierens
- 82 Apfel statt Gänseleber
- 84 Berglaufen lohnt
- 86 Immer mal wieder sprinten
- 88 Eiweiß-Power für Sieger
- 90 High-Protein-Riegel
- 92 Vom inneren Wachstum
- 94 *Tagebuch: Veränderung*
- 96 Licht schmeckt süß
- 98 Fort-Schritt
- 100 Per Hantel ins Glück

- 102 Schmutz macht glücklich
- 104 Zucker macht Sieger?
- 106 Für mich ist jeder Tag  
Hawaii
- 108 Faszien – 1,2,3 auf die  
Rolle
- 110 Erst messen, dann fliegen
- 112 Das Läufer-Soulfood:  
Suppe
- Ziel 3: Lerne laufend  
zu meditieren**
- 116 *Tagebuch: Mein Meditationslauf*
- 118 Lösung: Laufen
- 120 *Tagebuch: (K)ein Problem*
- 122 Der Schäfer, das Laufen  
und das Leben
- 124 Das Training der Gewinner
- 126 *Tagebuch: Sich selbst besiegen*
- 128 Läuferleben auf dem Land
- 130 Lust auf Wettkampf
- 132 Laufen und mentale  
Techniken
- 134 *Tagebuch: Meine Gedanken  
heute beim Laufen*
- 136 Iamon, iamon, iamon
- 138 Der Meditationslauf
- 140 Lauf in andere Welten
- 142 Exotical Vitamin-Shot
- 144 Langsam?
- 146 Sinnlich ist es nur im Wald
- 148 Regenlauf
- 150 *Tagebuch: Vom Träumen  
und Wünschen*
- 152 Flow – die Kraft  
des Windes
- 154 Laufevents
- 156 Laufen ist jetzt für  
mich ...



# Laufen Sie schon?



Frage ich jeden Tag. Meine Patienten. Frage ich heute. Sie. Wenn Sie noch nicht laufen, dann stecken Sie sich dieses kleine Buch in die Hosentasche, ziehen die

Schuhe aus und laufen los. Sie sollten keinen weiteren Tag ungelaufen vergehen lassen ... Lassen Sie sich von dem kleinsten, cleveren Laufcoach der Welt dazu verführen. Lesen Sie. Laufen Sie dann. Und notieren Sie, was Sie laufend erleben. Drei Monate lang. Bekommen Sie erst einen Laufreflex. Dann ein Laufgefühl. Dann meditieren Sie beim Laufen. Erleben Sie den Flow.

Laufen ist das Tor zur Gesundheit und das Türchen zum Glück. Laufen macht uns durch Muskelmedizin mit dem inneren Doktor gesund und mit Nervenbotenstoffen zufrieden. Laufen schenkt uns stilles Glück genauso wie neue Ideen oder rauschhafte Begeisterung. Wer das einmal gefühlt hat – nicht verstanden, sondern gefühlt –, wird von Stund an sein Lebttag laufen wollen. Und das ist gut so. Laufen weckt die somatische Intelligenz, die uns wieder instinktiv richtig essen lässt. Es stoppt den inneren Dialog. Also das unablässige Affenge-

schnatter, das uns unser ganzes Leben lang daran hindert, zu uns selbst zu gelangen. Mein Lieblingssatz über das Laufen: Laufen ist die Wunderpille, für die jeder von uns, auch Sie, ein Vermögen ausgeben würde, wenn es sie in der Apotheke zu kaufen gäbe. Das ist so.

Kürzlich las ich übrigens in der FAZ: „Das Laufen ist das neue Golfen.“ Und je höher man in ein Unternehmen gucke, desto größer wäre die Laufdichte. Und die da in den oberen Etagen, so ist das tatsächlich, laufen nicht nur einfach so, die laufen Marathon. Die haben regelmäßige Bewegung zur Lebensphilosophie erhoben und trainieren für die magischen 42,195 Kilometer. Menschen mit wenig Zeit nehmen sich die Zeit, täglich zu laufen. Und alle sagen Danke. Der eigene Körper. Die Crew. Die Ehefrau oder der Ehemann. Marathon muss nicht sein, kann aber. Erlaufen Sie sich in den folgenden drei Monaten mit diesem kleinen Laufcoach ein Lebensgefühl, das Sie als Dreikäsehoch einfach so beim Laufen, Springen und Herumtollen hatten. Ob Sie das in 30 Minuten, in drei oder fünf Kilometern erlaufen, das ist schnurzpiepegal.

**Viel Spaß!**

**Ihr Uli Strunz**

# Ziel 1: Der LLL- Lauf zum Lauf- reflex



Laufen. Langsam, locker, lächelnd – ohne Atemnot. Mehr tänzelnd als laufend, innen mehr schwebend als grübelnd. Sauerstoff durchflutet die 70 Billionen Körperzellen. Jeder Schritt lockert den Geist, räumt im Kopf auf, bis die Gedanken fliegen. Ein Kokain-Kästchen öffnet sich im Bauch, übersprudelt den Körper mit Fröhlichkeit. Das ist Glück. Und darauf sollten Sie nicht länger warten.

# TAGEBUCH

## In vier Wochen zum Laufreflex

Tragen Sie jeden Tag ein, ob Sie gelaufen sind.  
Und wenn Sie unbedingt wollen, dann tragen Sie auch  
ein, wie viele Minuten am Stück, wie lange insgesamt  
und wie weit Sie gelaufen sind.



1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.

# Läufer-Gene



Er verlässt den Baum. Richtet sich auf. Das Nackenband hält ihn aufrecht, der Gluteus maximus im Gesäß sorgt für Balance und Antrieb auf der geraden Strecke. Seine Zehen sind kurz, die Achillessehne lang. Er schwebt gleichsam über den Boden. Fünf Millionen Schweißdrüsen sondern in der Stunde einen Liter Flüssigkeit ab, kühlen Haut und Blut, wenn er in der Hitze der Savanne um sein Überleben kämpft. Er läuft. Jagt die Antilope so lange, bis sie überhitzt zusammenbricht. Ein langer Lauf. Energie hat er für rund 40 Kilometer. Der Mensch ist als Läufer geboren. Ja. Sogar als Marathonläufer. Nein, nicht jeder als Weltklasseläufer, aber jeder als Ich-lauf-mich-jung-gesund-und-glücklich-Läufer. Los geht's!



*”Vogel fliegt,  
Fisch schwimmt,  
Mensch läuft.“*

EMIL ZATOPEK