

Inhaltsverzeichnis

1	Psychotherapie, Sporttherapie, Lauftherapie – worüber reden wir?	1
1.1	Psychotherapie – wo sehen wir Anknüpfungspunkte?	3
1.2	Sporttherapie	4
1.3	Lauftherapie	5
1.3.1	Das Paderborner Modell – Ein Rahmenmodell lauftherapeutischen Handelns	6
1.3.2	Ziele und Teilziele der Lauftherapie	7
1.3.3	Der organisatorische Rahmen des Paderborner Modells	8
1.3.4	Das DLZ-Standardlaufprogramm	9
1.3.5	Die Besonderheit der Rückmeldungen durch den Lauftherapeut	10
1.3.6	Laufen als Gruppentherapie	11
1.3.7	Lauftherapie und Beratung	11
1.4	Zusammenfassung	12
	Literatur	13
2	Wirkungen von Ausdauerlaufen auf körperliche Parameter	15
2.1	Wirkung von Laufen auf das Herz-Kreislauf-System	16
2.2	Wirkung von Laufen auf die Lunge	17
2.3	Wirkung von Laufen auf das Körpergewicht	18
2.4	Wirkung von Laufen auf verschiedene Anpassungsprozesse	19
	Literatur	20
3	Wirkungen von Ausdauerlaufen auf psychische Parameter	28
4	Ausdauerlauf als Therapie – der aktuelle Stand der Forschung	29
4.1	Übersicht vorliegender Studien zum Thema Lauftherapie	32
4.1.1	Blumenthal et al. (2007)	32
4.1.2	Brené et al. (2007)	33
4.1.3	Dunn et al. (2005)	34
4.1.4	Haffmans et al. (2006)	35
4.1.5	Knubben et al. (2007)	36
4.1.6	Nabkarson et al. (2005)	36
4.1.7	Neumann, Frasch (2008)	38
	Literatur	38
5	Mit Ausdauerlaufen beginnen – erste Schritte, die nicht schwerfallen müssen	41
5.1	Bevor man mit dem Laufen beginnt	42
5.2	Ein kleines Aufwärmprogramm	43
5.3	Wo sollte man laufen?	43
5.4	Wie schnell sollte man laufen?	44

5.5	Nach der Trainingseinheit	45
5.6	Ein Lauftagebuch führen	45
5.7	Trainingsmethoden	46
5.7.1	Dauermethode	46
5.7.2	Intervallmethode	46
5.7.3	Wiederholungsmethode	47
6	Lauftherapie in der praktischen Behandlung von Depressionen	49
6.1	Indikation	50
6.2	Lauftherapie bei Depressionen – zum Stand der Forschung	52
6.3	Übersicht vorliegender Wirkungsstudien zum Thema Lauftherapie bei Depressionen ..	53
6.3.1	Daley (2008)	53
6.3.2	DGPPN (2009)	54
6.3.3	Dirmaier et al. (2010)	55
6.3.4	Mead GE et al. (2010)	55
6.3.5	NICE (2009)	56
6.3.6	Perraton et al. (2009)	56
6.4	Mögliche Wirkmechanismen von Lauftherapie bei Depressionen	57
6.5	Praktische Hinweise zum Einsatz von Lauftherapie bei Depressionen	59
	Literatur	61
7	Lauftherapie in der praktischen Behandlung von Essstörungen	63
7.1	Indikationen	66
7.1.1	Übergewicht und Adipositas	66
7.1.2	Anorexia und Bulimia nervosa	68
7.2	Bewegung und Sport bei Adipositas – zum Stand der Forschung	69
7.3	Übersicht vorliegender Studien zum Thema Sport bei Adipositas	70
7.3.1	Deutsche Adipositas Gesellschaft (DAG) (2007)	70
7.3.2	DAG (2003)	71
7.3.3	RKI (2005)	72
7.3.4	Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) (2009)	72
7.3.5	ACSM (2009)	74
7.3.6	Hauner & Berg (2000)	74
7.4	Praktische Hinweise zum Einsatz von Lauftherapie bei Adipositas	75
7.5	Lauf- und Bewegungstherapie bei Anorexia und Bulimia nervosa – zum Stand der Forschung	77
7.6	Übersicht vorliegender Studien zum Thema Lauf- und Bewegungstherapie bei Anorexia und Bulimia nervosa	79
7.6.1	Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) (2006)	79
7.6.2	NICE (2004)	80
7.6.3	American Psychiatric Organisation (APA) (2006)	81
7.6.4	Bratland-Sanda et al. (2010)	82
7.6.5	Bratland-Sanda et al. (2010)	83

7.6.6	Thien et al. (2000)	85
7.7	Praktische Hinweise zum Einsatz von Lauf- und Bewegungstherapie bei Anorexia und Bulimia nervosa	86
	Literatur.....	87
8	Lauftherapie in der praktischen Behandlung von Suchterkrankungen	89
8.1	Suchterkrankungen	90
8.2	Bewegung und Sport bei Suchterkrankungen – zum Stand der Forschung	92
8.3	Übersicht vorliegender Wirkungsstudien zum Thema Bewegung und Sport bei Suchterkrankungen	93
8.3.1	AWMF (2006)	93
8.3.2	AWMF (2005)	94
8.3.3	American Psychiatric Association (APA) (2006)	95
8.3.4	RKI (2008)	96
8.3.5	Broocks (2005)/Brooks (2008)	96
8.3.6	Broocks & Meyer (2009)	98
8.4	Lauftherapie bei Suchterkrankungen – zum Stand der Forschung	99
8.5	Übersicht vorliegender Evaluationsstudien zum Thema lauftherapeutische Intervention bei Suchterkrankungen	100
8.5.1	Legl (2004)	100
8.5.2	Bartmann (2009)	102
8.5.3	Schay et al. (2006)	102
8.6	Praktische Hinweise zum Einsatz von Lauftherapie bei Suchterkrankungen	103
	Literatur.....	105
9	Lauftherapie in der praktischen Behandlung von Persönlichkeitsstörungen.....	107
9.1	Bewegung und Sport bei Persönlichkeitsstörungen bzw. weiteren psychopathologischen Indikationen – zum Stand der Forschung	110
9.2	Praktische Hinweise zum Einsatz von Lauftherapie bei Persönlichkeitsstörungen	111
	Literatur.....	113
10	Lauftherapie in der praktischen Behandlung von Krebserkrankungen	115
10.1	Sport und Lauftherapie bei Lungenkrebs – zum Stand der Forschung	118
10.2	Übersicht vorliegender Studien zum Thema Lauftherapie bei Lungenkrebs	120
10.2.1	Barinow-Wojewódzki et al. (2008)	120
10.2.2	Spruit et al. (2006)	121
10.2.3	Riesenberg et al. (2009)	121
10.2.4	Wall (2000)	122
10.2.5	Jones et al. (2008)	123
10.2.6	Jones et al. (2010)	124
10.2.7	Cesario et al. (2007)	125
10.2.8	Lee et al. (1999)	125
10.2.9	Temel et al. (2009)	126

10.2.10	Coups et al. (2009)	127
10.3	Sport und Lauftherapie bei Brustkrebs – zum Stand der Forschung	128
10.4	Übersicht vorliegender Studien zum Thema Lauftherapie bei Brustkrebs	128
10.4.1	Segal et al. (2001)	128
10.4.2	Sprod et al. (2010)	129
10.4.3	May et al. (2008)	130
10.4.4	Matthews et al. (2006)	131
10.4.5	Courneya et al. (2007)	132
10.4.6	Pinto et al. (2005)	133
10.5	Praktische Hinweise zum Einsatz von Lauftherapie bei Krebserkrankungen	134
	Literatur	136
11	Lauftherapie in der praktischen Behandlung von koronarer Herzerkrankung (KHK) und chronischem Bluthochdruck	139
11.1	Bewegung und Sport bei koronarer Herzerkrankung (KHK) – zum Stand der Forschung	141
11.2	Übersicht zu Wirkungsstudien zum Thema Lauftherapie bei koronarer Herzerkrankung (KHK)	143
11.2.1	Hasnain et al. (2010)	143
11.2.2	Eshah (2009)	144
11.2.3	Cassar et al. (2009)	144
11.3	Bewegung und Sport bei Bluthochdruck – zum Stand der Forschung	145
11.4	Übersicht zu Wirkungsstudien zum Thema Lauftherapie bei Bluthochdruck	146
11.4.1	Williams (2008)	146
11.4.2	Kokkinos et al. (2009)	147
11.4.3	Bhatt et al. (2007)	147
11.4.4	Khan et al. (2009)	148
11.5	Hinweise zur praktischen Umsetzung von Lauftherapie bei koronarer Herzerkrankung (KHK) und Bluthochdruck	149
	Literatur	152
12	Kontraindikationen für ausdauerndes Laufen	153
12.1	Sportsucht und Laufsucht	154
12.1.1	Symptome von Laufsucht	155
12.1.2	Physiologische Zugänge	157
12.1.3	Suchtpersönlichkeit	158
12.1.4	Komplexere Modelle	159
12.2	Zusammenfassung	162
	Literatur	163
	Stichwortverzeichnis	165

Laufen psychotherapeutisch nutzen

Grundlagen, Praxis, Grenzen

Stoll, O.; Ziemainz, H.

2012, XII, 172 S. 2 Abb., Hardcover

ISBN: 978-3-642-05051-0