



Kommentierte Literaturliste zum **ONLINE-POLYLOG** Ausdauertherapie am **15.12.2020**

1. Grundlagenwissen



Einfaches Grundlagenwissen über aerobe und anaerobe Ausdauer, Training, usw. finden Sie auf vielen Internetseiten.

Das ultimative Buch hierzu ist von **Wildor Hollmann: Sportmedizin. Schattauer-Verlag.**

2. Evidenzbasierung

Sie finden viele Studien im Netz. Diese sind auch bei den einzelnen Artikeln vermerkt.

Ein schöner Beitrag zu den **Amsterdamer Studien** aus 1997 finden Sie online unter:

<https://www.fpi-publikation.de/textarchiv-petzold/mei-s-h-van-der-petzold-h-g-bosscher-r-j-1997-runningtherapie-stress-depression-ein/>

Eine **Studienarbeit aus der Uni Ulm** (bei Prof. Spitzer)

https://oparu.uni-ulm.de/xmlui/bitstream/handle/123456789/3826/vts_9923_15128.pdf?sequence=1&isAllowed=y

3. Hier die Studie von Knubben

<https://refubium.fu-berlin.de/handle/fub188/5512?show=full>

Ein weiterer Artikel der den **wissenschaftlichen Stand** wiedergibt:

<https://www.fpi-publikation.de/polyloge/10-2016-lins-diana-laufen-balsam-fuer-die-psyche-lauftherapie-als-heilsamer-faktor-in-der/>

4.



Und gleich noch ein Artikel z.B. für Menschen mit **Traumabelastung**. Weitere Artikel ebenso in **POLYLOGE**.

<https://www.fpi-publikation.de/polyloge/21-2017-peters-f-lauftherapie-als-unterstuetzendes-angebot-fuer-menschen-mit-einer-traumabelastung/>

Ein **populärwissenschaftliches Buch** mit vielen

Studienergebnissen, einfach dargestellt das ich zur nachhaltigen Motivation allen meinen Patient*innen empfehle, einfach und unterhaltsam zu Lesen.

Und ein einfacher Artikel die von Spiegel, Focus usw. regelmäßig publiziert werden.
https://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/fitness/laufen/tid-25568/titel-gesund-und-erfolgreich-laufen_aid_729984.html



Klinische Artikel zur Ausdauer, zur Evidenzbasierung und zur Anwendung bei verschiedenen Krankheitsbildern finden Sie in unserem Buch **Waibel/Jakob-Krieger. Integrative Bewegungstherapie. Schattauer.**

5. Anwendung

Die **Praxeologie und Praxis der Ausdauertherapie** finden Sie häufig auch in den o.g. Artikeln. Hier noch aber ein paar LINKS mit freier Literatur mit vielen Anwendungsbeispielen.

<https://www.fpi-publikation.de/integrative-bewegungstherapie/04-2009-waibel-m-j-ausdauertherapie-als-uebungszenrierte-modalitaet-kognitive-emotionale/>

<https://www.fpi-publikation.de/integrative-bewegungstherapie/01-2017-waibel-m-j-die-bedeutung-der-selbstregulation-als-uebendes-element-bei-jungen-erwachsenen-im-akut-klinischen-kontext/>

6. Für die DGIB-Mitglieder hier noch der Hinweis, dass Frau Höhmann in den vergangenen Infolettern **4 Beiträge zum kreativen Laufen** geschrieben hat.



Und ein besonders schönes Büchlein, das leider nur noch im Antiquariat zu erhalten ist.



Des weiteren ein ganz aktuelles Buch von einem irischen Neurobiologie-Professor, das viel **Forschung und Wissen zu Laufen und Wirkungen im Gehirn** vermittelt.

Zum Thema **Volition** empfehle ich neben den zahlreichen Publikationen von **Hilarion Petzold** die sie wiederum in **POLYLOGE** finden wie z.B. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_Petzold-Sieper-Wille-Polyloge-04-2003.pdf

den **Artikel von Meier-Köhler aus 2016 mit Praxisstrategien**

<https://www.fpi-publikation.de/polyloge/29-2016-meier-koehler-u-behandlungsansatz-fuer-die-integrative-bewegungstherapie-und-sport/>

Ein schöner Grundlagenartikel **Zum Laufen im „Grünen“ findet sich auf Seite 251**
Integrative Leib- und Bewegungstherapie - ein humanökologischer Ansatz Das „erweiterte biopsychosoziale Modell“ und seine erlebnisaktivierenden Praxismodalitäten: therapeutisches Laufen, Landschaftstherapie, Green Exercises“ in der Festgabe zu H. Petzolds` 75. Geburtstag: In Bewegung - Integrative Humantherapie „auf dem Wege“ unter dem LINK: <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=waibel-festgabe-fuer-univ-prof-dr-mult-hilarion-g-petzold-75-geburtstag-homo-absconditus-IBT-01-2019-1.pdf>

7. Weiterbildungen

Empfehlen kann ich die Weiterbildung an der **Europäischen Akademie EAG/FPI**

„Green Running“

<https://www.eag-fpi.com/kurzzeitausbildungen/bewegungs-koerpertherapie/weiterbildung-lauftherapie/>

Viel Spass beim Lesen und noch mehr Spass beim Gehen/Laufen.

Ihr Martin J. Waibel 12-2020



Martin J. Waibel
Im Obstgarten 6
88326 Aulendorf
07525-7449

Dipl. Supervisor (FU Amsterdam), Master of Science (Psychotherapie)
Dipl. Sozialarbeiter (Hochsch. Wgt/RV), Soziotherapeut (DGfK)
Integrativer Leib- und Bewegungstherapeut (DGfB)
Lehrtherapeut Integrative Therapie (FPI/EAG)
European Certificate Psychotherapy (EAP)
Bewegungs- und Körperpsychotherapie (HPG)