

So läuft das lange Leben

- Laufen als Medizin: wissenschaftlich fundiert und verständlich erklärt.
- Christian Gäbler – renommierter Kniechirurg, der lebt, was er schreibt.
- Für Einsteiger, Freizeitläufer und Gesundheitsbewusste.

Laufen ist simpel – und gerade deshalb so wirkungsvoll. In Lauf dich jung! verbindet Christian Gäbler medizinische Expertise, aktuelle sportwissenschaftliche Erkenntnisse und persönliche Erfahrungen zu einem motivierenden und fundierten Plädoyer für die wohl einfachste Gesundheitsmaßnahme der Welt.

Als langjähriger Leiter der Sportambulanz am AKH Wien, Berater des Wien Marathons und passionierter Läufer räumt Gäbler mit Laufmythen auf – allen voran mit der Angst vor Knieschäden. Statt Alarmismus bietet er Orientierung: Was tut dem Körper wirklich gut? Wie viel Training ist sinnvoll? Und wie findet man das eigene Tempo?

Verständlich erklärt er, warum der Mensch evolutionär fürs Laufen gemacht ist und wie Herz, Kreislauf, Muskeln und Psyche profitieren. Themen wie Stressabbau, Trainingssteuerung, Schuhe, Ernährung und Regeneration vermittelt er praxisnah und ohne erhobenen Zeigefinger.

Persönliche Einblicke – vom OP-Saal zur Marathonstrecke – machen das Buch authentisch. Tipps, Infoboxen und einfache Trainingsansätze sprechen Einsteiger wie Erfahrene an.

Zusatzinfo: Der Autor steht für Lesungen in ganz Österreich zur Verfügung.



Prim. ao Univ. Prof. Dr. C. Christian Gäbler Leiter des SPORT-ambulatorium Wien – Zentrum für Orthopädie und Sporttraumatologie (ZOS); Leiter

des Zentrums für Sport- und Gelenkchirurgie PK Josefstadt; Fachexperte für Sportverletzungen für das Österr. Gesundheitsministerium; Teamarzt Österr. Nationalteam American Football; Teamarzt Vienna Vikings American Football Club; Medical Director Vienna City Marathon 2008–2020; Chief Medical Officer EURO 2008; Chief Medical Officer American Football WM 2011 und American Football EM 2014; International Editorial Board Injury; Facharzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie; Spezialist für Knie- und Schulterchirurgie; Therapie von Sportverletzungen.



BEREITS IN DIESEM
VERLAG ERSCHIENEN