

## Liste von Lauf-Experte Matthias Marquardt

### Die 10 wichtigsten Dinge, die ein Läufer wissen muss

**München, 23. Juni 2009 – 16 Millionen Deutsche halten sich durch Laufen fit. So einfach der Massensport auf den ersten Blick auch wirkt, für ein erfolgreiches Training ist vieles zu beachten: „Die 10 wichtigsten Dinge, die ein Läufer wissen muss“ – eine Liste von Laufexperte, Arzt und Buchautor Dr. med. Matthias Marquardt auf ZEHN.DE.**

So warnt der Spezialist für orthopädische Bewegungsabläufe auf ZEHN.DE etwa vor Trainingsplänen aus dem Internet. „Sie kennen den Verfasser nicht. Er kann Bankkaufmann oder Schuhverkäufer sein“, sagt Marquardt, der unter anderem die Ironman-Europameisterin trainiert. „Und die wissen als Auto-didakten oft zu wenig – so ein Trainingsplan kann dann richtig gefährlich sein.“

Ebenso gefährlich sei es, sich einfach auf gute, teure Laufschuhe zu verlassen. „Wollen Sie weniger Probleme, stärken Sie sich selbst, nicht den Schuh“, rät der ZEHN.DE-Experte. „Kraft- und Techniktraining sind elementar.“

Schadet Laufen den Gelenken, wie oft behauptet? Keinesfalls, sagt Marquardt. Im Gegenteil: Richtiges Laufen trainiert nicht nur die Muskeln, sondern stärkt auch die Gelenke – für einen gesunden Bewegungsapparat.

Wer wissen will, was ZEHN.DE-Experte Dr. med. Matthias Marquardt zu weiteren wichtigen Themen wie Muskelkater, Fettstoffwechsel und Seitenstiche sagt, findet dies in seiner Liste auf ZEHN.DE.

Direkter Link zur Liste: [www.zehn.de/lauftipps](http://www.zehn.de/lauftipps)

Mehr Listen finden Sie auf [www.zehn.de](http://www.zehn.de).

#### **Dr. med. Matthias Marquardt: Arzt, Lauftrainer, Leistungssportler und ZEHN.DE-Experte**

Dr. med. Matthias Marquardt ist Arzt und Lauftrainer. Er selbst hat mehr als zehn Jahre Erfahrung mit Triathlon-Leistungssport, trainiert die Ironman-Europameisterin im Triathlonsport und unterstützt weitere Elite-Athleten mit seinem Know-how. Seit 2002 veröffentlichte er mehrere Bücher zum Thema Laufsport und Gesundheit. Seine „Laufbibel“ ist mittlerweile zum Standardwerk für alle Läufer avanciert. Er verfasst regelmäßig Beiträge in Sportmagazinen wie fit for fun, triathlon und Men's Health.

Marquardt bietet mit seiner Firma, der natural running GmbH, bundesweit Laufseminare an und bildet für die Intersport-Fachgeschäfte exklusiv Lauftrainer aus. Aufgrund seiner Expertise in sportmedizinischen Fragen gründete er 2007 eine Privatpraxis für Bewegungsanalyse im Zentrum von Hannover.

#### **ZEHN.DE: Die ganze Welt der Männer**

**ZEHN.DE ([www.zehn.de](http://www.zehn.de))**, das neue Listen-Portal von CHIP Communications, bildet die ganze Welt der Männer in Listenform ab. Ausgesuchte Experten geben ihr Wissen in Top-10-Listen weiter. Die Listen sind eingeteilt in die Kategorien Motor, Digital, Lebensart, Unterhaltung, Sport, Geld, Reise und Hobby. Jeder Nutzer kann die Listen auf ZEHN.DE kommentieren, bewerten und eigene Zehnerlisten erstellen.

**Hinweis für die Redaktionen:**

Bei einer Übernahme der Liste bitten wir Sie, die entsprechenden Quellen [www.zehn.de](http://www.zehn.de) und Dr. med. Matthias Marquardt anzugeben.

**Ihre Ansprechpartnerin:**

Claudia Wurmsam  
PR CHIP Communications  
Tel.: 0 89/7 46 42-243  
Fax: 0 89/7 46 42-217  
E-Mail: [presse@zehn.de](mailto:presse@zehn.de)  
[www.zehn.de](http://www.zehn.de)  
[http://twitter.com/zehn\\_de](http://twitter.com/zehn_de)

Abonnieren Sie jetzt den **RSS-Feed von ZEHN.DE** und erhalten Sie stets die aktuellsten Listen auf den Bildschirm. [www.zehn.de/rss2.xml](http://www.zehn.de/rss2.xml)