

Laufen allein reicht nicht

11.06.2026, 09:14 | Sport

Pressemitteilung von: *Runtasia*



Runtasia

Österreichs führender Laufcoach erklärt, was wirklich hinter einem langen, gesunden Leben steckt.

Wer regelmäßig läuft, lebt gesünder und länger, das ist keine neue Erkenntnis. Doch was genau passiert im Körper? Und warum reicht Laufen allein nicht aus, um wirklich alt zu werden, ohne alt zu wirken? Diese Fragen stellt Walter Kraus, Gründer von Runtasia und in-Form Aktivzentrum in Wien, in seinem neuen Buch Long Run und beantwortet sie auf eine Weise, die weit über klassische Trainingsliteratur hinausgeht.

Kraus, der seit 2005 Menschen beim Laufen begleitet und fünf Bücher zum Thema veröffentlicht hat, bricht mit einer verbreiteten Vereinfachung: Laufen allein sei das Allheilmittel gegen das Altern. Stattdessen entwirft er ein ganzheitliches Bild des Älterwerdens — eines, das Freude am Bewegen mit wissenschaftlicher Fundierung verbindet.

« Laufen ist ein kraftvoller Weg, lange gesund und fit zu bleiben. Aber zu echtem Longevity gehört mehr: Kraft, Mobilität, Erholung, Ernährung und der Kopf spielen alle eine Rolle. Wer das versteht, läuft nicht nur länger, sondern lebt besser. »

Long Run richtet sich an Läuferinnen und Läufer ab 40, die Laufen nicht als Sport, sondern als Lebensweise verstehen. Das Buch verbindet aktuelle Longevity-Forschung mit jahrzehntelanger Coaching-Praxis — verständlich, konkret und ohne Fachjargon. Es zeigt, wie sich kleine, konsequente Veränderungen im Alltag langfristig auf Gesundheit, Energie und Lebensqualität auswirken.

Walter Kraus lebt und arbeitet in Wien. Er ist Gründer von Runtasia, Autor von fünf Laufbüchern und ausgebildeter Sport- und Ernährungswissenschaftler (MMag.). Seit über 20 Jahren begleitet er Einzelpersonen, Gruppen und Unternehmen auf ihrem Weg zu einem gesünderen, aktiveren Leben durch Laufen.

Runtasia

Mariahilfer Strasse 64 9

1070 Wien
Österreich

MMag. WalterKraus

06506488718

wakra@runtasia.at

runtasia.at

Portrait

Runtasia ist eine Gesundheits- und Bewegungscommunity für Menschen, die aktiv, fit und voller Lebensfreude bleiben möchten. Im Mittelpunkt stehen nicht Leistung und Wettkampf, sondern Gesundheit, Gemeinschaft und persönliche Entwicklung.

Mit Lauftrainings, Longevity-Angeboten, Reisen, Seminaren und Kleingruppenkursen schafft Runtasia Räume, in denen Menschen gemeinsam aktiv werden, neue Freundschaften knüpfen und langfristig einen gesunden Lebensstil entwickeln können. Dabei gilt ein einfacher Grundsatz: Menschen kommen wegen der Bewegung und bleiben wegen der Menschen.

Runtasia verbindet professionelle Betreuung mit einer familiären Atmosphäre. Jeder Teilnehmer wird dort abgeholt, wo er gerade steht – unabhängig von Alter, Fitness oder Erfahrung. Ziel ist es, Menschen nicht nur zu mehr Bewegung zu motivieren, sondern ihnen dabei zu helfen, gesund, selbstbewusst und voller Energie durchs Leben zu gehen.

Kurz gesagt: Runtasia hilft Menschen dabei, aufzublühen.

News-ID: 1314286 • Views: 122 (Stand: 25.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1314286/Laufen-allein-reicht-nicht.html>