

Dr. med. Matthias Marquardt – Publikationen

Matthias Marquardt ist Internist und anerkannter Sportmediziner. Er verfasste den Bestseller „Die Laufbibel“ und ist ein gefragter Experte für Motivation, Gesundheit, Ernährung und Work-Life-Balance.



- **Erschöpft: Warum uns allen die Kraft ausgeht – und was wir dagegen tun können.** Mit dem Recharge-Programm für ein gutes Leben, 2021, Lübbe Life, 1. Auflage, ISBN: 3431070213
- **100 Dinge, die Läufer wissen müssen**, 2020, Delius Klasing Verlag, ISBN 3667120060
- **natural running: Schneller, leichter, schmerzfrei**, 2017, spomedis, ISBN 3936376638
- **Du kannst laufen**, 2015, spomedis, 1. Auflage, ISBN 978-3955900595
- **Du kannst laufen (Hörbuch)**, 2015, spomedis, ASIN: B0169WRHGW
- **Die Triathlonbibel**, 2015, spomedis, Niclas Bock, Timo Bracht, Dr. Matthias Marquardt u.a., ISBN 978-3955900502
- **88 Dinge, die ein Läufer wissen muss**, 2014, Südwest-Verlag, ISBN: 978-3517092515
- **Triathlon**, 2012, Dr. Matthias Marquardt & Manuela Dierkes, Südwest-Verlag, 1. Auflage, ISBN 978-3517087658
- **Die InstinktFormel**, 2012, Südwest-Verlag, 1. Auflage, ISBN 978-3517087634
- **Laufen und Laufanalyse**, 2011, Thieme Verlag, 1. Auflage, ISBN 978-3131536419

- **Die Laufbibel für Einsteiger: Die Einführung in das gesunde Laufen**, 2011, spomedis, 1. Auflage, ISBN 978-3936376517
- **Die Laufbibel: Das Übungsbuch von natural running**, 2011, spomedis, 1. Auflage, ISBN 978-3936376524
- **Die Laufbibel: Das Übungsprogramm von natural running - DVD**, 2011, spomedis, ASIN 3936376530
- **Halbmarathon & Marathon: Das beste Training für jeden Lauftyp**, 2010, Südwest Verlag, ISBN 3517085669
- **77 Dinge, die ein Läufer wissen muss**, 2009, Südwest-Verlag, 2. Auflage, ISBN 978-3517084954 (übersetzt ins Holländische/Französische)
- **Warum Laufen erfolgreich macht und Grünkernbratlinge nicht**, 2007, spomedis, 1. Auflage, ISBN 978-3936376203
- **Medizinische Lehrtafel: Der Laufschuh**, 2007, mit Frank Wechsel und Wolfgang Schillings, spomedis, ISBN 978-3936376135
- **Medizinische Lehrtafel: Bewegungsanalyse für Läufer**, 2007, mit Frank Wechsel und Wolfgang Schillings, spomedis, ISBN 978-3936376142
- **Medizinische Lehrtafel: Muskuläre Dysbalancen**, 2007, mit Frank Wechsel und Wolfgang Schillings, spomedis, ISBN 978-3936376128
- **Medizinische Lehrtafel: Die Sporteinlage**, 2007, mit Frank Wechsel und Wolfgang Schillings, spomedis, ISBN 978-3936376111
- **Medizinische Lehrtafel: Laufverletzungen**, 2007, mit Frank Wechsel und Wolfgang Schillings, spomedis, ISBN 978-3936376104
- **Medizinische Lehrtafel: Der optimale Laufstil**, 2007, mit Frank Wechsel und Wolfgang Schillings, spomedis, ISBN 978-3936376098
- **Zinkhomöostase des Sportlers im Hinblick auf die akute Phase-Reaktion und reale Zinkverluste nach sportlicher Belastung**, 2005, Dissertation
- **Die Laufbibel: Das Standardwerk zum gesunden Laufen**, 2005, spomedis, 11. Auflage, ISBN 978-3936376258
- **Natürlich laufen**, 2002, spomedis, ISBN 3936376077