

**RUNNER'S** **RUNNER'S**<sup>®</sup>  
**WORLD**

## Schlanker ohne Diät

45 Ernährungs-Tricks,  
die den Laufeffekt  
steigern

Der Plan  
für deine  
neue Bestzeit  
im Frühjahr

UNSERE **28**  
ULTIMATIVEN TIPPS

# NOCH BESSER LAUFEN

- ✓ schneller werden
- ✓ gesund bleiben
- ✓ Zeit & Geld sparen



Esther und  
Hendrik Pfeiffer:  
„Das macht uns  
zum schnellsten  
Lauf-Paar!“

**DER GUIDE  
ZUM HALB-  
MARATHON**  
Ernährung,  
Training,  
Renntaktik

Die 65  
schönsten  
Läufe



Vor- oder Nachteil?  
Sex vor dem  
Wettkampf

Das Energy-  
Workout für  
zwischendurch



# LAUFEN EIN LEBEN LANG!

Vom ersten Schritt bis ins hohe Alter: Inspiration, Expertenwissen und Trainingspraxis für jede Lebensphase – für alle, die mit Freude, Gesundheit und Leidenschaft laufen.



NEU  
JETZT DIREKT  
BESTELLEN



[runnersworld.de/buch-lauf-los](http://runnersworld.de/buch-lauf-los)

## RUNNER'S WORLD



»Trotz all des Drucks, der durch Zeiten und Platzierungen entsteht: Der Sport darf dich nicht kaputt machen – unterm Strich soll er dir mehr geben, als du ihm gibst.«  
Hendrik Pfeiffer, Marathon-Profi



## DOPPEL-COVER-PREMIERE Das schnellste Marathon-Paar Europas

Für die Cover dieser Ausgabe hat Fotograf **Felix Will** das schnellste Marathon-Ehepaar Europas, **Esther und Hendrik Pfeiffer**, an ihrem Wohnort Düsseldorf geshotet. Legt man das Abonnenten- und das Kiosk-Cover nebeneinander, ergibt das ein großes Ganzes. Im Rahmen des Shootings traf unser Kollege **Henning Lenertz** die beiden zum Interview (ab S. 18), und sie nahmen, ganz wie das ihre Art ist, dabei kein Blatt vor den Mund. Hendrik lief wenige Tage nach dem Shooting in Valencia in 2:06:46 h eine Marathon-PB. Wahnsinn! Zur Motivation für die beiden, nur so nebenbei: Die Japaner Kengo Suzuki (2:05:28) und Mao Ichiyama (2:21:02) sind das schnellste Marathon-Ehepaar der Welt. Auf geht's.

# Laufen ist unser Leben

Dieses Magazin wird von Läuferinnen und Läufern für Läuferinnen und Läufer gemacht. Wir lieben das Laufen und möchten, dass das Heft eine Plattform für alle ist, denen es genauso geht. Wir freuen uns über jede Anregung, wie wir es noch besser machen können.

Schreib uns: [leserservice@runnersworld.de](mailto:leserservice@runnersworld.de)



### LAUFENDES VORBILD Wenn die Chefin schon morgens läuft

Kompliziert sei das gar nicht, wenn man mit einer blinden Person läuft, betont **Verena Bentele**, mit der sich Kollege **Urs Weber** zum Laufen verabredet hatte. Schon vor einigen Jahren ist Urs als Guide mit ihr geläufen (Infos für interessierte Führungsläufer für blinde Läuferinnen und Läufer: [guide-netzwerkdeutschland.de](http://guide-netzwerkdeutschland.de)). Als Präsidentin des VdK, dem größten deutschen Sozialverband, ist Sport nicht nur ein persönliches Anliegen für Verena (siehe Interview S. 16).

### OPEN RUN CLUB

#### In der Gruppe fällt es leichter

Unser Open Run Club war ein großer Erfolg! Wir wollten mit unserem offenen Winter-Lauftreff ([openrunclub.de](http://openrunclub.de)) eine Motivation schaffen, gerade in der Schlechtwetter-Jahreszeit an sich dranzubleiben. Das Motto „Du kannst. Machen wir's“ unseres Partners, der Techniker Krankenkasse, brachte die Idee auf den Punkt. In Pace-Gruppen ging es an 4 Sonntagen einmal um die Alster (7,4 km). Und wem das zu viel war, der konnte sich nach 3 oder 5 km zum Ziel zurückshütteln lassen.

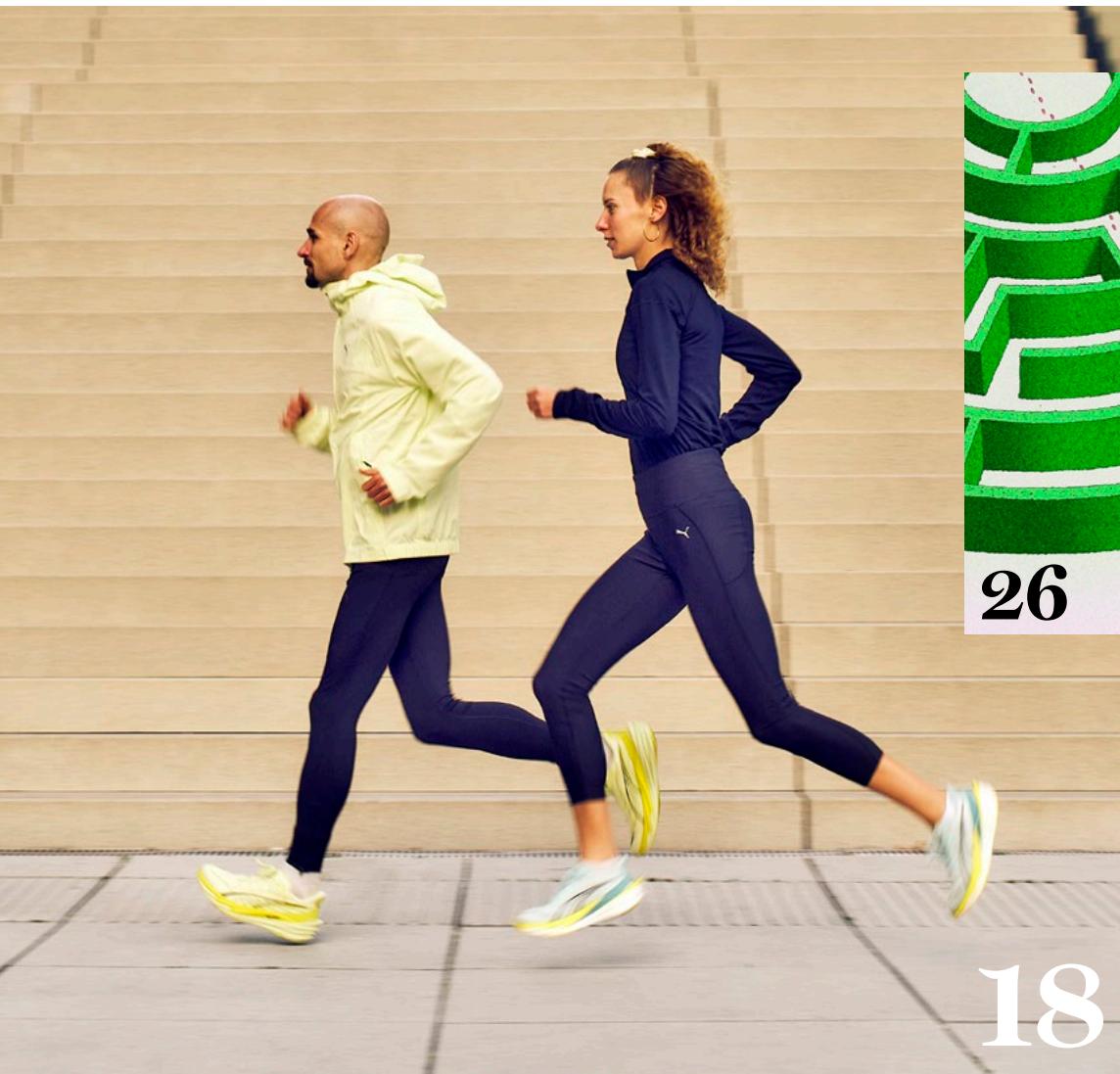


### EINFACH MAL PROBIEREN

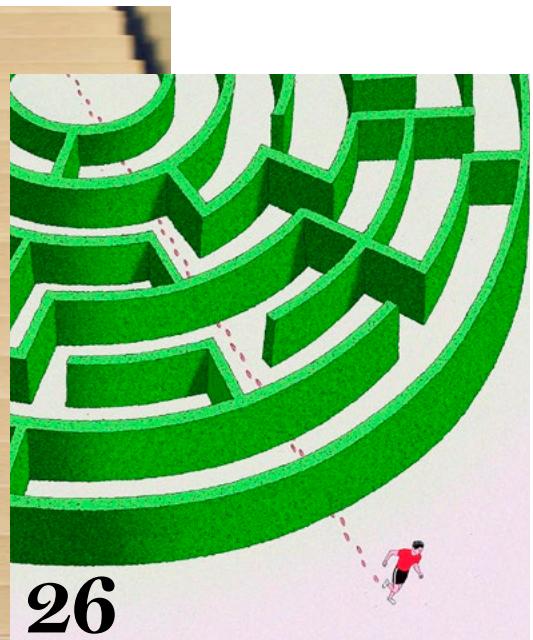
#### Vom Muckimann zum Läufer

Nico Airone ist Fitness Director des Magazins Men's Health, welches in unserem Verlag erscheint. Nico war schon mehrmals auf dem Cover von Men's Health, bei dem Sixpack verwundert das keinen. Zuletzt hat Nico aber ein Experiment gewagt und sich an einem Halbmarathon versucht. Okay, ganz früher war Nico sogar mal Läufer, bevor er seine Liebe für das Krafttraining entdeckte. Wie es ihm bei seinem Experiment erging, lest ihr ab Seite 56 – und sonst alles zum Thema Halbmarathon lest ihr in unserem großen **Halbmarathon-Special** (ab S. 38). Vom perfekten Training über die richtige Renntaktik bis zu einer Auswahl der schönsten Halbmarathons ist alles dabei.

# INHALT 02/26



26



18



38



32



14



FOTO (TITEL UND ABO-COVER):  
FELIX WILL  
LÄUFER:  
ESTHER UND HENDRIK  
PFEIFFER

## WARM-UP

- 08 Gesundheit** Gedämpfte Schuhe können helfen, mehr zu laufen
- 10 Training** Welche Kniebeugen dein Training verbessern können
- 12 Ernährung** Die Reihenfolge, in der man Nährstoffe zu sich nimmt, spielt keine Rolle
- 14 Equipment** Laufschuh Asics Gel-Nimbus 28
- 16 Ein Lauf mit...** Verena Bentele, VdK-Präsidentin

## FEATURES

### 18 Beziehungsstatus: Laufprofis

Esther und Hendrik Pfeiffer sind das schnellste Paar der deutschen Laufszene. Wir haben sie besucht, um über gemeinsame Herausforderungen und Ziele zu sprechen

### 26 Besser laufen

Die besten Tipps, wie Laufen noch stressfreier, weniger zeitaufwendig, preisgünstiger und umweltverträglicher wird, als es schon ist

### 32 Schlanker werden

Diese 45 Ernährungstricks helfen dir, dein Wohlfühlgewicht zu erreichen – ohne Diäten und ohne Verzicht

### 38 Halbmarathon-Special

- **Halbmarathon-Training** (S. 38): Hier findest du alles, was dich fit für 21,1 km macht, inklusive Erfolgs-Trainingsplan
- **Halbmarathon-Kalender** (S. 43): Die schönsten Halbmarathons im In- und Ausland

### 66 Traumhafter Trail

Santa Maria heißt eine der traumhaft schönen Azoreninseln und auf der findet ein besonders spektakuläres Trailrennen statt

## COMMUNITY

- 74 Kolumne Töpfer** Läufst du noch oder kletterst du schon?
- 76 Ich bin eine Läuferin** Dawn Domaschk hält sich fit, um ihrem Mann eine Niere zu spenden
- 78 Mein schönstes Erlebnis** Leser Marco Knöpfler war beim Stelvio Trail Run
- 80 Running Heroes** Wahre Helden
- 81 Lesertest** Kopfhörer Miiego Opendo AL5
- 82 Mixed Zone** Neuigkeiten aus der weiten Welt des Sports
- 84 Kolumne Baumann** Zu alt für den Sch...

## COACH

- 86 Training** Schon jetzt muss man die Grundlagen für ein erfolgreiches Frühjahr legen. Wir zeigen, wie's geht • Von den Stars lernen, Teil 3: Niklas Buchholz • Home-Gym: 7 effektive Tabata-Übungen
- 92 Gesundheit** „Frag Debbie“: Antworten vom Lauf-Ass auf Leserfragen, diesmal u. a. „Ist Sex vorm Wettkampf nicht gut?“
- 94 Ernährung** Wintersuppen: 4 lecker-nahrhafte Varianten

## RUBRIKEN

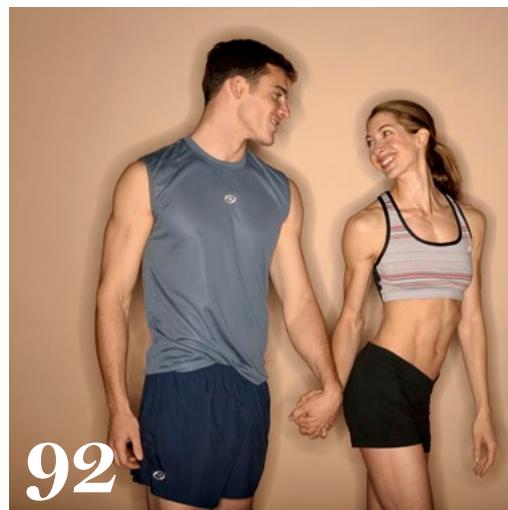
- 03 Editorial**
- 96 Leserforum, Impressum**
- 98 Ausprobiert** Maximalkrafttraining mit Langhantel



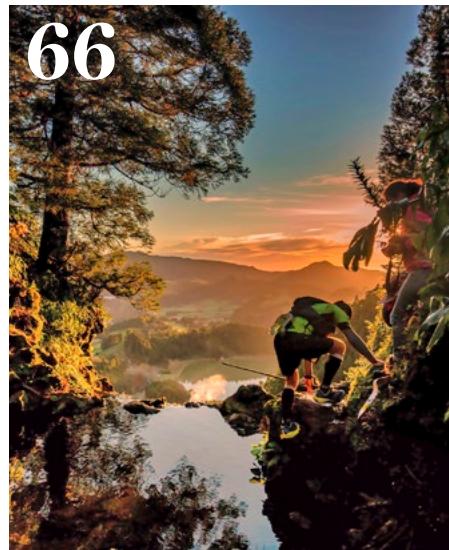
94



43



92



66

# WARM-UP 02/26



LAUFMOMENT

## Hol

Hallingdal/Norwegen

Die Region Hallingdal im Süden Norwegens ist mit Landschaften gesegnet, die irgendwie etwas an die Alpen erinnern, mit schneebedeckten Gipfeln, die rauschende Bäche, Seen, Wasserfälle speisen. Die Brücke im Foto befindet sich am Geiteryggen, einem Berg nördlich des Sees Strandavatnet. Läufer, die Trails und Natur lieben, finden dort ein wunderbares Streckennetz von Pfaden und Wegen, auf dem man die einzigartige Landschaft genießen und in die wilde und schöne Umgebung eintauchen kann. Nein, das hier im Foto eingefangene felsige Wildwasser-Drama ist keineswegs einmalig.

**EXTRA-TIPP** Wer etwas Organisierteres sucht und lieber auf die weniger fordernden Temperaturen des norwegischen Sommers warten möchte, kann an einem der besten Trailrennen Norwegens teilnehmen – dem Jotunheimen Trail Run – der nördlich von Geiteryggen im August stattfindet, mit Distanzoptionen von 70 km, 42 km, 21 km und 10 km. Infos: [jotunheimentrailrun.com](http://jotunheimentrailrun.com).



## Ganz weich und sanft

Wenn es um Laufschuhe geht – ist mehr Dämpfung gut für deinen Körper?

Wenn die Ergebnisse einer Strava-Umfrage ein Hinweis sind, dann haben Läuferinnen und Läufer sehr stark gedämpfte Schuhe noch nie so geliebt wie heute. Die Umfrage ergab, dass der beliebteste Schuh unter den 120 Millionen Strava-Nutzern der Hoka Clifton war – ein Schuh mit mehr Dämpfung als die meisten Sofas. Aber ist all diese zusätzliche Dämpfung wirklich gut für deinen Körper? Eine aktuelle Studie\* liefert ein vorsichtiges Ja. Sie stellte fest, dass je stärker die Zwischensohlen gedämpft wa-

ren, desto größer die Abnahme von Vibrativen von Muskeln, Sehnen und Bindegewebe und Knochenbelastungen durch Aufprallkräfte war. Auch wenn diese Ergebnisse erfreulich sind, heißt das nicht, dass solche Schuhe die „Ermüdungsresistenz“ deiner Beinmuskulatur verbessern. Die Autoren sagten jedoch einen positiven Effekt auf die Verletzungsprävention voraus: „Eine erhöhte Deformierung der Zwischensohle könnte daher das Verletzungsrisiko mindern und gleichzeitig den Laufkomfort und die Geschmeidigkeit erhöhen.“

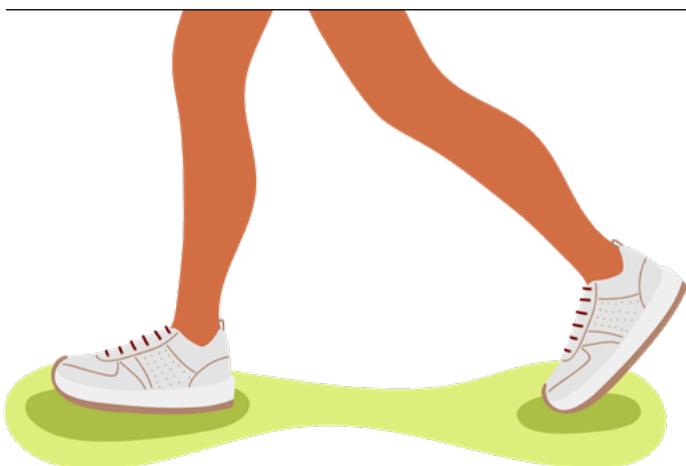


Können gedämpfte Schuhe dir helfen, den extra Meter zu laufen? Nein!



## Rückwärts in die Zukunft

Vielleicht ist es an der Zeit, dem Laufen den Rücken zuzukehren. Neue Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Rückwärtslaufen überraschende körperliche und mentale Vorteile haben könnte. Janet Dufek, Biomechanikerin an der University of Nevada (USA), fand heraus, dass 10 bis 15 Minuten tägliches Retro-Walking über 4 Wochen die Flexibilität der Oberschenkelrückseite bei Sportlerinnen erhöhte. Eine weitere Studie\* entdeckte, dass die Bewegung des Rückwärtschreitens die Aktivität im präfrontalen Cortex erhöhte, der für Fähigkeiten wie Problemlösung und Entscheidungsfindung verantwortlich ist. Man muss jetzt das Rückwärtslaufen nicht als Wundermittel betrachten, aber es scheint tatsächlich einige Vorteile zu bewirken.



## Kurz, aber nicht zu kurz

Du möchtest deinen Laufstil verbessern? Die Bodenkontaktzeit ist dabei entscheidend. Beim Laufen bezeichnet diese die Dauer, in der ein Fuß den Boden berührt. Kürzere Bodenkontaktezeiten sind typisch für schnelle, effiziente Läufer und verbessern die Laufökonomie durch bessere Nutzung der Sehnenenergie. Längere Bodenkontaktezeiten treten häufig bei langsameren Läufern auf und belasten Gelenke stärker. Studien\* zeigen, dass Eliteläufer deutlich kürzere Kontaktzeiten haben und dies mit besserer Effizienz und geringerem Stoßbelastungsrisiko verbunden ist. Aber zu kurze Bodenkontaktezeiten können zu Sehnenproblemen führen, zu lange erhöhen die Gelenkbelastung. Ein moderat kürzerer, natürlicher Bodenkontakt gilt für Freizeitsportler als gesund. Die Schrittfrequenz leicht zu erhöhen kann die Bodenkontaktezeit reduzieren und Gelenke schonen. Ergänzend helfen Kraft- und Plyometrieübungen, Muskeln und Sehnen effizienter zu beladen.



JETZT AM KIOSK UND UNTER:  
[MENSHEALTH.DE/START-2026](http://MENSHEALTH.DE/START-2026)

BREAK THE  
LIMITS



MEHR POWER. MEHR FOKUS.  
MEHR DU!

# WARM-UP Training

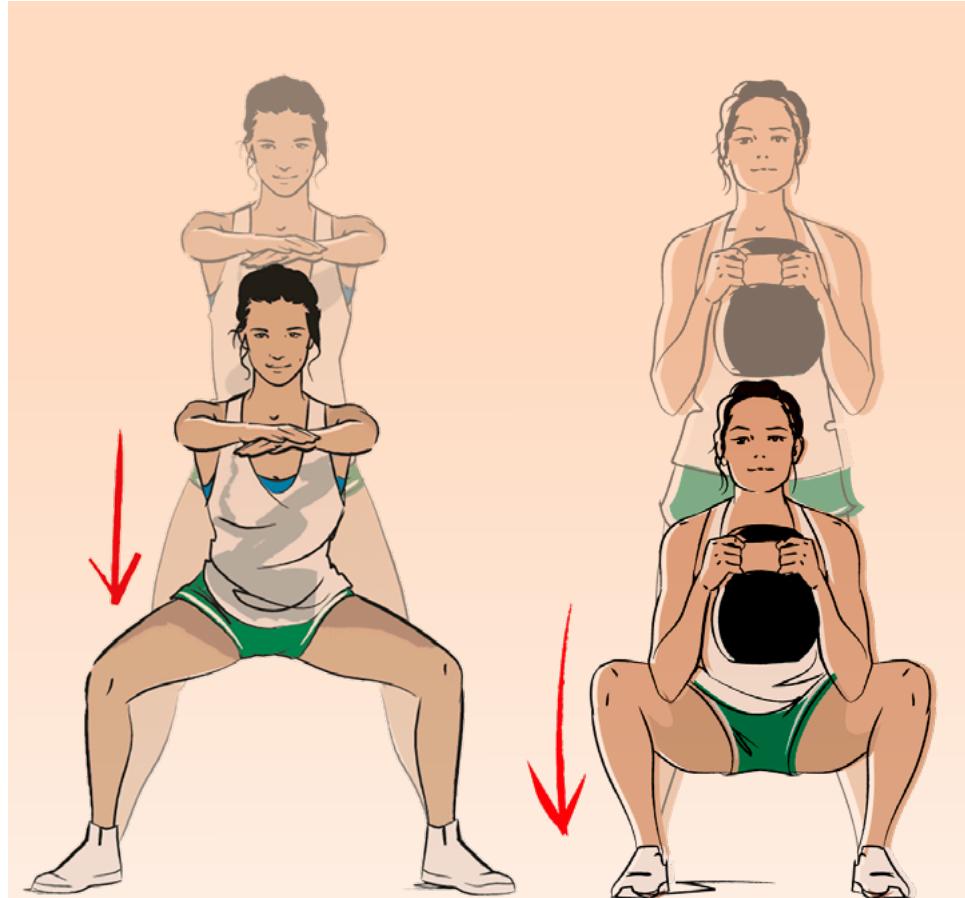


## Mach mal Pause

Warum eine erzwungene Trainingspause kein Desaster bedeutet

Viele Läufer haben Angst davor, eine Pause vom Training einzulegen – aus Sorge, ihre Fitness könnte schnell schwinden. Das kann jedoch zu Übertraining führen oder sogar dazu, dass man trotz Verletzung weiterläuft. Eine neue Studie\* bringt nun beruhigende Nachrichten. Die Forscher begleiteten 55 gesunde, untrainierte Erwachsene (fast zur Hälfte Frauen) über einen Zeitraum von 30 Wochen. Eine Gruppe absolvierte ein Krafttrainingsprogramm über 10 Wochen, legte dann eine Pause von 10 Wochen ein und trainierte anschließend weitere 10 Wochen.

Die zweite Gruppe machte in den ersten 10 Wochen gar nichts, absolvierte dafür aber 20 Wochen Krafttraining am Stück. Und wer war nach 30 Wochen stärker? Es gab keinen Unterschied. Beide Gruppen erzielten gleiche Ergebnisse in Tests zu Kraft, Sprungleistung und Muskelfasern. Die Moral: Wenn dein Training unterbrochen wird, verzweifle nicht – du kannst langfristig trotzdem deine Ziele erreichen.



## Steh zu deiner Haltung

Wie die Breite deines Stands beim Kniebeugen dein Training beeinflusst

Die Vorteile von Kniebeugen sind gut dokumentiert. Als Ganzkörperübung, die Beine und Rumpf stärkt, sollte sie ein fester Bestandteil jedes Krafttrainingsplans für Läufer sein.

Nun legt eine neue Studie\* nahe, dass man die Wirkung gezielt beeinflussen kann, indem man die Standbreite verändert. Das Forschungsteam testete zwei verschiedene Varianten:

- Schmaler Stand (0,7-fache Schulterbreite)
- Weiter Stand (1,7-fache Schulterbreite)

Das Ergebnis: „Der weite Stand führte zu signifikant geringeren Kräften im Vastus-Muskel im Vergleich zum schmalen Stand“, erklärten die Forschenden. Mit „Vastii forces“ sind die Kräfte in der Quadrizeps-Muskulatur direkt über dem Knie gemeint. „Wir empfehlen, dass freizeitsportlich trainierte Personen, die bei maximalen Kniebeugen die Muskelkraft im Quadrizeps optimieren wollen, einen schmalen Stand wählen sollten“, so die Autoren weiter.

„Es ergibt logisch Sinn, dass ein engerer Stand bei Untrainierten zu einer stärkeren Kniebeugung und Quadrizeps-Aktivierung führt“, erklärt Richard Blagrove, einer der

führenden Experten für Kraft- und Konditionstraining. „Mit einem schmalen Stand neigen Menschen dazu, die Knie weiter nach vorn zu schieben – statt nach außen, wie beim breiten Stand. Das sorgt für eine stärkere Beugung in Knien und Sprunggelenken und damit für höhere Muskelkräfte in Oberschenkel und Waden.“ „Allerdings“, ergänzt Blagrove, „scheint der in dieser Studie verwendete breite Stand sehr weit, fast im Sumo-Stil gewesen zu sein. Diese Variante nutzen wir bei den meisten Läufern nicht, da sie unangenehm ist und es schwerfällt, eine gute Bewegungssamplitude zu erreichen. Sie wird eher von Powerliftern verwendet – also könnte sie für diese Sportlergruppe von Bedeutung sein.“

Es gibt außerdem weitere Möglichkeiten, mehr aus Kniebeugen herauszuholen – am besten unter Anleitung eines erfahrenen Trainers. „In einer solchen Studie wird meist nur minimal gecoacht“, erklärt Dr. Blagrove. „In einem professionellen Coaching-Setting würden wir Athleten dazu anleiten, tiefere und technisch bessere Kniebeugenpositionen einzunehmen – mithilfe von Hinweisen und Varianten der klassischen Back Squat.“

## 4X4

Eine neue Studie\* fand heraus, dass 4 Belastungen à 4 Minuten – mit je 3 Minuten Erholung – besonders effektiv sind, um Herzfunktion und Ausdauer zu fordern