

RUNNER'S WORLD

DAS BESTE ESSEN FÜR LÄUFER

Macht dich garantiert schneller - von Sushi bis Texmex

Wie du deine Lauf-Grenzen überwindest

Wann Training bei Hitze doch gut ist

WEITERLAUFEN ODER BEHANDELN?

DAS HILFT BEI ACHILLESSCHMERZ, LÄUFERKNIE & CO.

So nutzt du den Koffein-Kick

15
KOPFHÖRER IM PRAXISTEST

(schon ab 59 Euro gibt's „Sehr gut“)

ALINA REH
„Was Kids zum Laufen bringt“



YOUR CHOICE. *RUN*





**RUN IN PEGASUS
RUN IN VOMERO
RUN IN STRUCTURE**

UNSER COVERMODEL
Sympathieträgerin mit Vorbildcharakter

► Auf das Engagement von Topläuferin **Alina Reh** (hintere Reihe ganz rechts) als Lauftrainerin wurden wir durch den Fotografen **Norbert Wilhelmi** aufmerksam gemacht. Den baten wir dann auch, Alina und ihre Kids einmal für uns zu besuchen (siehe S. 56). Ein Großteil des Engagements rund um die Laufgruppe wird aber auch von Alinas Trainer **Thorben Dietz** (hintere Reihe ganz links) getragen. Erst als die Story im Kasten war, dachten wir uns, dass es doch auch schön wäre, Alina aufs Cover zu nehmen! Das Foto hat wiederum der Fotograf **Daniel Geiger** gemacht. Allen gilt: Danke!



**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



SELBSTERFAHRUNG
Für mehr Achtsamkeit im Läuferleben

► **Jen Benson** ist Ultraläuferin und untersuchte in ihrem 2024 erschienenen Buch *The Path We Run* die wachsende Rolle von Frauen im Ultralangstreckenlauf. Dabei spielten auch ihre eigenen Erfahrungen bei ihrem ersten 100-Meilen-Rennen eine Rolle. Für uns hat sie sich mit dem Thema Achtsamkeit auseinandergesetzt und wie diese das Laufen auf ein höheres Level bringen kann (ab S. 62).

KAFFEE-GENIESSER
Ohne Koffein geht's bei uns nicht

► In unserer Redaktion gibt es natürlich eine gemeinsame Liebe und die heißt: Laufen. Das vereint uns alle. Aber da gibt es noch eine zweite Liebe, die die meisten von uns teilen: Kaffee. Und das in allen Formen. Speziell vor dem Laufen gibt er einem einen echten Kick (siehe auch S. 16 und S. 85). Zuletzt war unser Kollege **Henning Lenertz** mit einer Laufgruppe im Hochgebirge unterwegs und hatte keinen Kaffeebecher dabei. Das hielt ihn natürlich nicht vom Kaffeekonsum ab – er behielt sich mit dem Kopf einer Plastikflasche. Für nichts auf der Welt hätte er auf seinen geliebten Kaffee verzichtet.



LAUFPAARE IM FOKUS
Gleichberechtigung ist nicht selbstverständlich

► **Nadine Regel** war schon für internationale Entwicklungsprojekte in der ganzen Welt unterwegs. Seit 2013 arbeitet sie aber überwiegend als freie Autorin mit dem Themenschwerpunkt Bergsport und lebt seit Januar 2025 mit ihrem Hund **Ralfi** in Garmisch-Partenkirchen. Dort ist sie über Lauffreunde auf das Thema „Sport in der Partnerschaft“ aufmerksam geworden und hat drei Lauf-Paare dazu befragt (ab S. 28).

RUNNER'S WORLD gibt es auch zum Hören! In unserem Podcast (runnersworld.de/podcast) besprechen wir zweiwöchentlich aktuelle Themen aus der Laufwelt. Und im digitalen Audiokiosk ahearo.com findest du deine Lieblingsartikel aus der RUNNER'S WORLD im Audioformat.

Das Grüne E-Rezept

Mein Rezept für mehr Gesundheit – persönlich für mich

Mein Arzt hat mir ein **Grünes E-Rezept** ausgestellt. Damit bekomme ich seine Empfehlung für rezeptfreie Arzneimittel direkt aufs Smartphone oder die Gesundheitskarte. Einfach, jederzeit abrufbar mit Beratung in meiner Apotheke vor Ort.

- ✓ **Digital statt Papier – einfach und sicher**
- ✓ **Immer dabei: auf Smartphone oder Gesundheitskarte**
- ✓ **Vertrauen durch ärztliche Empfehlung und Beratung in der Apotheke vor Ort**

Mein Arzt:
empfiehlt.

Meine Apotheke:
weiß Bescheid.

Meine Gesundheit:
profitiert.

**Fragen Sie Ihre Ärztin
oder Ihren Arzt nach
dem Grünen E-Rezept!**



Mehr Infos
finden Sie auf:

pro-gruenes-rezept.de

INHALT 09/25

WARM-UP

- 12 Training** Warum regelmäßiges Laufen deinen Knien guttut
- 14 Gesundheit** Krafttraining stärkt auch das Selbstvertrauen
- 16 Ernährung** Koffein hilft, die Energietanks schneller zu füllen
- 18 Equipment** Funktionsuhr Garmin Forerunner 970

FEATURES

28 Laufpaare im Fokus
Sie laufen Ultra-Distanzen – und durch einen Alltag voller Absprachen und Ambivalenzen: Paare erzählen, wie sie Gleichberechtigung leben wollen, zwischen Hausarbeit, Karriere und dem Wunsch, sportlich aktiv zu bleiben

36 Schnell wieder fit
Das sind die 7 häufigsten Laufverletzungen – von Achillessehnenbeschwerden bis Knieschmerzen. Wir zeigen, was du schnellstmöglich dagegen tun kannst und wie du sie zukünftig verhinderst

46 Kopfhörer im Test
Die Freude an dem, was man beim Laufen hört, hängt stark von der Art der Kopfhörer ab. Dabei ist der gute Sitz im oder am Ohr entscheidend. Wir haben die 15 besten Geräte für euch getestet

52 Das beste Essen
Seit Jahrzehnten gilt die mediterrane Ernährung als Goldstandard für die Gesundheit. Doch Kritiker sagen, mit einem globalen Ansatz wären größere Fortschritte möglich – und der schmeckt auch noch besser

56 Den Kids ein Vorbild
Die Wiley-Laufkids laufen nicht für Bestzeiten. Sie laufen, weil es Spaß macht. Weil sie das Gefühl mögen, sich zu bewegen. Und weil mit ihnen Alina Reh läuft – eine der besten Läuferinnen Deutschlands



56

Ein Star zum Anfassen
Topläuferin Alina Reh zeigt ihrer Kids-Laufgruppe, dass Laufen nicht nur eine Disziplin, sondern ein Lifestyle ist



46

Die 15 besten Kopfhörer
Darauf kommt es beim Kauf des richtigen Kopfhörers fürs Laufen an – und diese Modelle empfehlen wir



36

Verletzt, was nun?
Was du gegen die verbreitetsten Beschwerden tun kannst – vorbeugend und heilend

Salatbaukasten für Läufer
Blattsalate müssen nicht fade und langweilig schmecken. Hier kommen tolle Rezepte



FOTO (TITEL UND ABO-TITEL): DANIEL GEIGER
LÄUFERIN: ALINA REH



28

Laufbeziehungen

Wie viel persönliche Laufambition passt in eine Partnerschaft? Unsere Autorin stellt 3 ganz unterschiedliche Laufpaare vor



62 Mehr Achtsamkeit

Kann Achtsamkeit unser Laufen auf ein Niveau heben, das wir nie für möglich gehalten hätten? Unsere Autorin hat es ausprobiert

70 „Pre“ zum Gedenken

Steve Prefontaine war ein charismatischer, talentierter Läufer, dessen Legende wir 50 Jahre nach seinem Tod immer noch feiern

COACH

82 Training Hitzetraining bringt ebenso große Leistungsfortschritte wie Höhentraining. So geht's

84 Gesundheit „Frag Debbie“: Antworten vom Lauf-Ass auf Leserfragen zu Gesundheit, Training, Ernährung

86 Ernährung Da hast du den Salat: Gesunde Salatrezepte mit vielen, frischen Zutaten

88 Equipment Unsere 5 Lieblingsprodukte des Monats • Im Lesertest: die Sports Compression Knie Support-Kniebandage

ZIELLINIE

92 Mixed Zone Internationale Meldungen aus der Laufwelt

RUBRIKEN

20 Ein Lauf mit... Helge Mensching, Geschäftsführer der Heinz von Heiden Massivhäuser GmbH

22 Ich bin eine Läuferin Julia Suwelack ist Marathon-Weltmeisterin in der W75

24 Running Heroes Wahre Helden

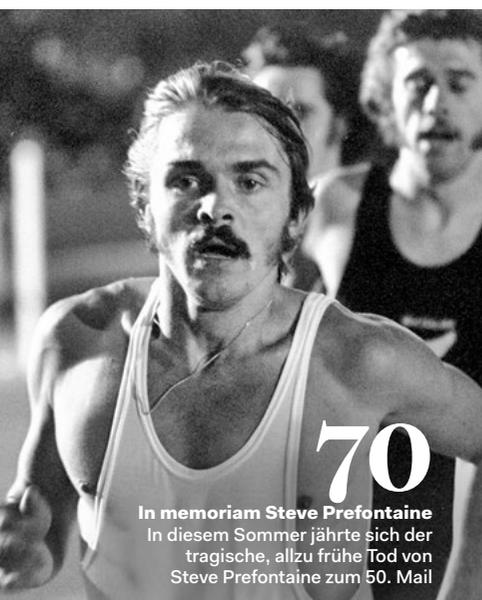
26 Mein schönstes Erlebnis Marathon in Lübeck

78 Tacheles Braucht es eine dritte Wettkampfkategorie?

80 Baumann Vorm Besenwagen

96 Leserforum, Impressum

98 Ausprobiert In Sandalen laufen



70

In memoriam Steve Prefontaine
In diesem Sommer jährte sich der tragische, allzu frühe Tod von Steve Prefontaine zum 50. Mail



52

Die Ganze-Welt-Diät
Die mediterrane Ernährung gilt als das Nonplusultra, wir zeigen, wie es noch gesünder geht



CRIVIT

FIND YOUR MOVE

SPORTSWEAR

Entdecke das CRIVIT Sortiment in der Lidl Filiale sowie im Lidl Onlineshop*.
Ab Mo, 11.08. (Österreich), Do, 14.08. (Deutschland*), Do, 21.08. (Schweiz)



& EQUIPMENT

Erhältlich bei:



WARM-UP 09/25



LAUFMOMENT

Norðradalur

Streymoy, Färöerinseln

➔ Unberührt und einzigartig bilden die Färöerinseln ein eigenes kleines Universum am Rande der Welt. Der Archipel besteht aus 18 Inseln, geformt von Vulkanen und Gletschern – politisch ein autonomer Teil Dänemarks, geografisch jedoch treibend im Nordatlantik zwischen Schottland, Norwegen und Island. Die Berge, baumlosen Graslandschaften, steilen Klippen, verstreuten Fischerdörfer, langen dunklen Winter und fast endlosen Sommertage machen das Laufen hier zu einem Abenteuer. Ein großartiges Erlebnis ist zum Beispiel ein Lauf über die gewundene Landstraße bei Norðradalur, westlich der Hauptstadt Tórshavn. Norðradalur ist an drei Seiten von 400 bis 600 Meter hohen Bergen umgeben und von der Straße hat man einen tollen Blick übers Meer auf die kleine Insel Koltur.

EXTRA-TIPP Wenn du nach einem organisierten Event suchst, findest du den Tórshavn-Marathon in der Hauptstadt der Inseln immer im Juni statt. Das Event beinhaltet auch einen Halbmarathon, einen 10-km-Lauf und einen 5-km-Lauf. Pack unbedingt deine Lauftights und langärmeligen Shirts ein: Tórshavn bekommt im Jahr nur etwa 840 Sonnenstunden, und die Durchschnittstemperatur im Juni erreicht maximal 11 °C. Mehr Infos: torshavnmarathon.com