

Geht doch!

MOTIVIERT DURCH DEN WINTER

So entkommen Sie
jedem Stimmungstief

SEITE 34

Die besten Lauf-Apps im Härtetest

Finden Sie die App,
die zu Ihnen passt

GROSSER TEST WELCHER ERNÄHRUNGSTYP SIND SIE?

+ individuelle Tipps, wie
Sie noch gesünder essen



Expertenrat

- Erkältungen abwehren: So geht's
- Was tun, wenn der Ischias schmerzt?
- Wie entsteht eigentlich Muskelkater?

SEITE 74

WAHNSINN! MARATHON UNTER ZWEI STUNDEN

Wie Eliud Kipchoge
als erster Mensch
die magische
Grenze unterbot

Seite 24

Laufschuhwahl
*Jetzt abstimmen
und Preise im Wert von
9300 Euro gewinnen*

SEITE 48



INHALT 12/19

WARM-UP

- 8 **Ernährung** Jeder weiß: Fast Food ist ungesund. Doch es wird immer ungesünder, wie eine Studie zeigt
- 10 **Training** Atemübungen stärken die Lunge und pushen die Laufform; plus: die Kolumne von Ultraläufer Flo Neuschwander
- 12 **Gesundheit** Speziell für Laufschuhe: die besten Schnürtechniken für jeden Fuß
- 14 **Equipment** Produkt des Monats: Winterjacke Norvan von Arc'teryx

FEATURE

24 Das Wunder von Wien

Eliud Kipchoge lief als erster Mensch den Marathon unter zwei Stunden – ein Meilenstein des Sports... und Anlass zu Debatten

28 Der Vater des Erfolgs

Patrick Sang, seit 18 Jahren Eliud Kipchoges Coach und Berater, spricht über die Grundlagen eines erfolgreichen Lauftrainings

34 Raus aus dem Tief

Fällt es Ihnen im Winter schwer, sich zum Laufen zu motivieren? Eine Sportpsychologin erklärt, wie Sie Ihr Gehirn austricksen

40 Test: Welcher Ernährungstyp sind Sie?

Finden Sie heraus, worauf es Ihnen beim Essen ankommt und wie Sie sich noch gesünder ernähren

48 Laufschuhwahl 2019

Wählen Sie die Laufschuhe des Jahres und gewinnen Sie Preise im Gesamtwert von über 9000 Euro

52 Die besten Apps für Läufer

Wir haben die 5 beliebtesten Lauf-Apps getestet und klären im Detail, welche die richtige für Sie ist



24

Sensation perfekt

Eliud Kipchoge hat es geschafft: Im Wiener Prater lief er den Marathon in 1:59:40 Stunden



62

Brauchen Läufer einen Winterschlaf?

Streithema: Sollte man in der kalten Jahreszeit das Training ruhen lassen?



40

Großer Selbsttest

Ernährung ist nicht nur eine Frage bewusster Entscheidungen, sondern auch eine Typfrage. Entdecken Sie sich selbst!

Unsere Favoriten des Monats
10 neue Produkte für Läufer, die unseren Redakteuren besonders gut gefallen



TITELFOTO: BJÖRN LEXIUS
PRODUKTION: HENNING LENERTZ,
STEFAN SIEGL
LÄUFERIN: TABELA THEMANN
HAARE/MAKE-UP: GAYE HIETTE/
BIGOUDI
ABO-COVER: AXEL BRUNST



34

Motivationshilfe für den Winter
Mit diesen Tipps überwinden Sie winterliche Stimmungstiefs und verlieren nie die Lust am Laufen



72

Schutz vor Erkältungen
Sechs Top-Lebensmittel zur Stärkung des Immunsystems

52

Welche Lauf-App ist die beste?
Strava, Runtastic, Runkeeper, Endomondo oder Nike Run Club – welche App eignet sich am besten für welchen Zweck?



COACH

- 66 Training** Wollen Sie im nächsten Frühjahr Bestzeiten laufen? Vorschläge zur Gestaltung Ihres Wintertrainings • Arnes Lauf-ABC: Tipps von Deutschlands bestem Marathonläufer • Home Gym: Ischiasprobleme lokalisieren und wirksam bekämpfen
- 72 Ernährung** Stärken Sie Ihr Immunsystem mit Nüssen, Kürbis, Schwarzkohl und Roter Bete
- 73 Motivation** #darumlaufenwir
- 74 Gesundheit** „Warum steigt die Herzfrequenz bei konstantem Tempo?“ – und weitere Leserfragen samt Expertenantworten
- 76 Equipment** Produkte des Monats – unsere Top 10 • Weber will's wissen: In Pirmasens entsteht ein neuer Laufschuh made in Germany • Im Lesertest: der neue Adidas Pulseboost HD

ZIELLINIE

- 82 Im Fokus** Berlin-Marathon
- 85 Grünings Klartext** Zum Marathon-Weltrekord der Frauen
- 86 Mixed Zone; Laufkalender**

RUBRIKEN

- 16 Ich bin ein Läufer** Nach einem Unfall begann Mirco Hammerl wieder mit Sport – eine Befreiung
- 18 Running Heroes** Wahre Helden
- 20 Ausprobiert** Wie fühlt es sich an, sich beim Laufen von einem Hund ziehen zu lassen?
- 60 Mein schönstes Erlebnis** Ein Laufcamp auf Mallorca
- 62 Tacheles** Soll man im Winter durchtrainieren?
- 64 Baumann** Neulich im ICE
- 96 Leserforum, Impressum**
- 98 Ein Lauf mit...** der Friedensbotschafterin Yusra Mardini