

RUNNER'S ^{WORLD}

**DAS BESTE TRAINING
IM WINTER**

**2025
WIRD
IHR
LAUF-
JAHR!**

5000

**EURO ZU
GEWINNEN!**

**Wählen Sie
die Laufschuhe
des Jahres S. 18**

**28 GRANDIOSE
LAUFABENTEUER**

**Traumhafte Laufrouen
von 6 km bis 16 Tage**



NASCHEN FÜR LÄUFER

**In der Weihnachts-
bäckerei... gibt's
gesunde Leckerei**

SEITE 48

Wunderkinder

**Diese Nachwuchsstars
brechen gerade alle Rekorde -
Fluch oder Segen?**

SEITE 54

**IMMER WARMER FÜSSE
WINTERLAUFSCHUHE
IM PRAXISTEST**

Seite 42

**KARL, DER
GROSSE**

**Wie Hindernisläufer
Karl Beendorf der
Sprung in die Welt-
klasse gelang**

S. 26



Besser wissen, besser wählen.



- **30 Jahre Klinikrecherche**
Qualität öffentlich machen – FOCUS bringt seit 30 Jahren Klarheit bei der Klinikwahl
- **Sauberkeit rettet Leben**
Neue Hygienemaßnahmen in Kliniken: weniger Keime, mehr Sicherheit
- **Rücken-OP: Ja oder Nein?**
Wann ist eine Operation bei Rückenschmerzen wirklich sinnvoll? Die Fakten.
- **Elektronische Patientenakte**
Schneller versorgt, besser behandelt: Gesundheitsdaten gewinnbringend nutzen

Jetzt im Handel.

Auf mykiosk.com den nächstgelegenen Händler finden

Auch als E-Paper



focus-gesundheit.de/shop

**ZU BESUCH IN DRESDEN
Eine Brücke geht,
ein Stadion kommt**

► Wenige Tage bevor Fotograf **Daniel Geiger** und Redakteur **Henning Lenertz** nach Dresden gereist sind, um **Karl Bebendorf**, den besten deutschen 3000-Meter-Hindernisläufer der vergangenen Jahre, und seine Freundin **Jil Bögelein** zu besuchen (Seite 26), ist die Carolabrücke in die Elbe gestürzt. Während an einer Stelle die Infrastruktur bröckelt, wurde nur zwei Kilometer flussabwärts viel Geld in den Neubau des Heinz-Steyer-Stadions gesteckt. Bei der Eröffnungsveranstaltung „Goldenes Oval“ holte der Dritte der Leichtathletik-EM in Rom dort bereits einen Sieg.



**LAUFEN
IST UNSER
LEBEN**

Dieses Magazin wird von Läufern für 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. Schreiben Sie uns: leserservice@runnersworld.de



**ILLUSTRE TREFFEN
Mit der Lauflegende
auf Du und Du**

und traf auf unseren Kollegen **Urs Weber** (li. Foto), der dort die Pressekonferenzen leitete. Schon 2018 hatte unser Art Director **Stefan Siegl** (re. Foto) beim Abu-Dhabi-Marathon mit der Lauflegende Bekanntschaft gemacht. Tergat wurde unter anderem durch fünf Siege hintereinander bei der Crosslauf-WM (1995 bis 1999) und einen Halbmarathon-Weltrekord (59:17 Minuten, 1998) bekannt. Heute ist er Vorsitzender des Nationalen Olympischen Komitees von Kenia.



► **Paul Tergat** war einst der schnellste Marathonläufer der Welt. Zum 30. Jubiläum des Berlin-Marathons stellte er 2003 in 2:04:55 Stunden einen Weltrekord auf. Zum 50. Jubiläum war er dieses Jahr als Gast in Berlin

**NACHWUCHSLÄUFER
Frühe Erfolge
mit Vorsicht genießen**

► Unser Kollege **Martin Grüning** nennt sich selbst „Lebensläufer“, will heißen, er läuft nahezu schon sein ganzes Leben lang. Mit 14 nahm er an seinem ersten Wettkampf teil (die Nummer 568 auf dem Foto). Der Schnellste



war er damals nicht, aber der Fleißigste, später lief er den Marathon in 2:13. Wie viel Talent und wie viel Training ist nötig, um schon jung in die Weltklasse zu kommen? Der Frage gehen wir ab Seite 54 nach.



Unser Adventskalender! Auch in diesem Jahr möchten wir Sie mit einem virtuellen Adventskalender auf unserer Website durch die Weihnachtszeit begleiten. Hinter 24 Türcchen stecken tolle Gewinne. Lassen Sie sich überraschen: runnersworld.de/adventskalender

INHALT 12/24

WARM-UP

- 8 Training** Laufband ade: Warum draußen zu laufen Ihrem Körper besonders guttut
- 10 Gesundheit** Laufeffizienz steigern durch Yoga-Atemtechniken
- 12 Ernährung** Wer gesund lebt und läuft, hat weniger Darmprobleme
- 14 Equipment** Produkt des Monats: Kopfhörer Shokz OpenRun Pro 2

FEATURES

18 5000 Euro gewinnen!
Machen Sie mit: Wählen Sie Ihre Lieblingslaufschuhe und gewinnen Sie – mit etwas Glück – 5000 Euro!

26 Karl, der Große
Fünffmal in Folge wurde Karl Be- bendorf Deutscher Meister über 3000 Meter Hindernis. In diesem Jahr holte er bei den Europameis- terschaften in Rom sensationell Bronze. Höchste Zeit für einen Hausbesuch in Dresden

36 Das beste Training im Winter
Von Kopf bis Fuß fit durch die kalte Jahreszeit: So bewahren Sie sich Ihre Lauform und Gesundheit auch bei Kälte, Eis und Schnee. Plus: zwölf Winterlaufschuhe für alle Bodenverhältnisse

48 Gesunde Leckerei
Muss die schöne Tradition der Advents- und Weihnachtsbäckerei zwangsläufig im Zuckerrausch enden? Nein, es geht auch anders! Wie unsere Rezepte zeigen, kann Naschen lecker und gesund sein

54 Jung und begabt
Talentierte junge Läufer in aller Welt schreiben die Rekordbücher ihrer Altersgruppen neu. Doch was kann man tun, um sicherzustellen, dass sich diese Kinderstars voll ent- falten können – in ihrem Sport und anderswo? Wir suchen Antworten



26

Echte Heimatliebe
Karl Be- bendorf ist Deutschlands bester 3000-Meter-Hindernisläufer und für den Sport ganz viel in der Welt unterwegs. Seiner Heimat Dresden bleibt er aber verbunden



80

Hüfte stärken, Knie schonen
Drei perfekte Übungen für eine starke und stabile Hüfte – denn die beugt auch vielen Läuferbeschwerden am Knie vor



36

Eiskalt genießen
Mit der richtigen Bekleidung, der richtigen Einstellung und dem passenden Tempo wird das Winterlaufen zum Erlebnis

Zwölf Winterlaufschuhe im Praxistest
Diese Laufschuhmodelle bringen Sie trockenen Fußes durch Pfützen, Schnee und Matsch



FOTO (TITEL UND ABO-COVER): DANIEL GEIGER
LÄUFER: KARL BEBENDORF



62

26 große Abenteuer
Wir präsentieren Lauf-erlebnisse, von denen Sie bisher nur träumten. Worauf warten Sie noch?



48

Naschen erlaubt
Läufertaugliche Naschereien – ohne Kristallzucker und Weißmehl, stattdessen mit Trockenfrüchten und Nüssen



54

Zu früh zu gut?
Geschichten von Wunderkindern wie Othelie Stavewigene, die mit zwölf die 5000 Meter in 16:39 Minuten läuft

62 Die wildesten Laufabenteuer

Sind Sie auf der Suche nach dem ultimativen Laufkick? Dann schauen Sie und staunen Sie mal, wie weit Ihre Füße Sie tragen könnten – bei diesen 26 einzigartigen Lauferlebnissen weltweit

COACH

- 76 Training** Volle Power – tolle Winterlaufpläne für Freizeitathleten und Laufprofis • Home Gym: Übungen gegen Beschwerden mit dem Iliotibialband
- 82 Gesundheit** Schöner Teint: Warum Laufen der Haut guttut • „Frag Debbie!“: Antworten vom Lauf-Ass auf Leserfragen zu Training, Gesundheit, Ernährung
- 86 Ernährung** Kein Fast Food: Chickenwings, hier zehnmal knusprig, lecker und gesund
- 88 Equipment** Unsere 7 Lieblingsprodukte des Monats • Lesertest: Laufrucksack Deuter Traick 5L

ZIELLINIE

- 92 Mixed Zone** Internationale Meldungen aus der Welt des Laufens
- 95 Grünings Rückblick** Teilnehmer-Weltrekord in Berlin

RUBRIKEN

- 16 Ein Lauf mit...** dem Hotelier Jan-Patrick Krüger
- 20 Ich bin ein Läufer** Triathlet Sören Lehmann sah seine Depression auch als Chance
- 22 Running Heroes** Wahre Helden
- 24 Mein schönstes Erlebnis** Kilimanjaro Marathon
- 72 Tacheles** Hindernisläufe ade?
- 74 Baumann** Saison-Rückblick
- 96 Leserforum, Impressum**
- 98 Ausprobiert** Laufeinstieg nach einer Knieoperation

WARM-UP 12/24



LAUFMOMENT

Lille Langebro

Kopenhagen (Dänemark)

➔ Im Gegensatz zur sechsspurigen Langebro (Lange Brücke) direkt daneben ist die erst fünf Jahre alte Lille Langebro eine reine Fußgänger- und Fahrradbrücke. Die beiden mittleren Teile der 175 Meter langen Überführung können zur Seite gedreht werden, damit große Schiffe passieren können. Ein Lauf über die Brücke lohnt sich schon allein, um den Blick ohne Sichthindernisse über den Inderhavnen mit Architekturzentrum (im Bild) und Nationalbibliothek schweifen lassen zu können. Am Morgen, als Fotograf Daniel das Foto machte, war auf der sonst gut frequentierten Brücke erstaunlich wenig los.

EXTRA-TIPP Der Copenhagen Half ist die bekannteste Laufveranstaltung Dänemarks. Das Rennen gehört zu den sogenannten Super Halfs, einem Zusammenschluss sechs der populärsten Halbmarathons Europas, und findet alljährlich im September statt: <https://cphhalf.dk>



Laufen bei Wind und Wetter macht unseren Geist und unseren Körper stärker



Frei heraus

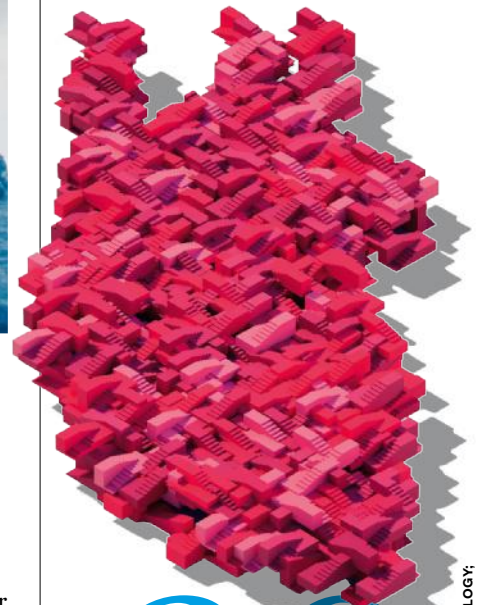
Motten Sie das Laufband ein! Draußen zu laufen macht Ihren Körper stärker

➔ Zugegeben, draußen ist es jetzt meist nass und ungemütlich. Trotzdem sollten Sie zum Laufen lieber rausgehen, statt auf das Laufband im warmen Fitnessstudio auszuweichen. Einer neuen Studie¹ zufolge hat das Laufen im Freien nämlich eine Reihe von Vorteilen. Die Probanden trainierten sechs Wochen lang entweder auf dem Band oder unter freiem Himmel. Resultat: Die Laufbandgruppe verzeichnete einen Rückgang an Skelettmuskelmasse, die Outdoorläufer hingegen „bewahrten die Skelettmuskelmasse ihrer Beine“ und profitierten von „stärkeren Verbesserungen der körperlichen Fitness“. Dazu gehörten schnellere Zeiten über 1600 Meter und ein größerer Abbau von Körperfett. Beim Laufen im Freien werden zudem mehr Muskeln aktiviert, da die Bewegung weniger monoton ist, weil man beispielsweise Menschen ausweichen oder über Bordsteine springen muss. „Wenn Sie nur in der Halle trainieren, können bestimmte Muskeln schwächer werden, was zu Verletzungen führen kann, sobald Sie wieder draußen laufen“, sagt Sportphysiologe Rondel King. Außerdem fallen keine Kosten für Ausrüstung oder Studiemitgliedschaft an.



Ziehen Sie ab und zu blank

Barfußlaufen ist etwas aus der Mode gekommen. Doch eine neue Studie² über die beste Lauftechnik unterstreicht die Vorzüge des puristischen Laufens. Die Laufexperten Ross Tucker und Geoff Burns fanden heraus, dass Barfußlaufen „die Koordination der kinetischen Energie bei Freizeitläufern zu verbessern scheint“ und deshalb ein nützlicher Trainingsimpuls sein könnte. Es könnte auch dazu beitragen, „den Bezug eines Läufers zum Boden zu stärken und zu fördern“. Keine Sorge, Sie sollen jetzt nicht Ihre Carbonschuhe wegwerfen, sondern einfach nur etwas mehr Abwechslung in Ihr Training bringen: Joggen Sie nicht immer im gleichen Tempo auf derselben Strecke. Versuchen Sie, gelegentlich barfuß zu laufen. „Sprints, Bergaufläufe und wechselnde Untergründe“ sind eine gute Idee, sagt Burns.



20

Prozent geringer ist das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall, wenn man täglich mehr als fünf Stockwerke Treppen steigt.³

QUELLEN: ¹PEERJ; ²FRONTIERS IN PHYSIOLOGY; ³ARTHEROSCLEROSIS

Jede*r kann Marathon.

- › Der Ratgeber für Ihren Einstieg in die Langstrecke
- › Umfassendes Knowhow zu Trainingsprinzipien, Trainingserfolg, Ernährung und mentale Stärke
- › Ausführliche Wettkampfvorbereitung: die perfekte Renneinteilung, Verletzungsrisiko senken, schnelle Regeneration
- › Die besten RUNNER'S WORLD Trainingspläne für Ihr individuelles Marathonziel
- › **Jetzt bestellen!**



Atmen Sie sich schnell

Eine neue Studie legt nahe, dass Yoga-Atemtechniken unsere Laufeffizienz enorm steigern können

➔ Möchten Sie Ihre Leistungsfähigkeit steigern? Dann können Sie mit anstrengenden Methoden an Ihrer Laufeffizienz arbeiten: schwere Gewichte heben, Hügel hinaufrennen oder plyometrische Übungen machen. Doch es geht auch entspannter, nämlich mit Atemübungen. Laut einer neuen Studie¹ können Yoga-Atemtechniken bereits nach drei Wochen Ihre Laufeffizienz steigern. Erfahrene Läufer führten einen Laufbandtest durch, bei dem sie je zehn Minuten lang mit einer wahrgenommenen Anstrengung von 4/10 und dann 7/10 liefen. Danach führte eine Gruppe an sechs Tagen in der Woche täglich 30 Minuten lang ein Yoga-Atemtraining durch. Nach drei Wochen konnte diese Gruppe bei gleichem Anstrengungsempfinden schneller laufen. Bei der Kontrollgruppe verzeichneten die Forscher keine derartigen Verbesserungen.



YOGA-ATMUNG

Die Yoga-Gruppe praktizierte täglich jeweils zehn Minuten lang die folgenden drei Atemtechniken:

- 1 / **Kapalabhati:** explosives Ausatmen durch schnelle Kontraktion der Bauchmuskeln, gefolgt von sanfterem Einatmen.
- 2 / **Dirgha:** Zwerchfellatmung; ein dreiteiliger Atemzug zum schrittweisen Füllen der Lunge.
- 3 / **Bhastrika:** schnelles, aber vollständiges Ein- und Ausatmen, sowohl kraftvoll als auch gleichmäßig lang.

Anleitungen zu diesen Atemtechniken finden Sie unter anderem auf YouTube.

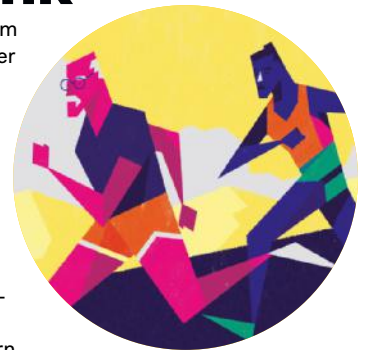
150

Kein Wunder, dass Sie lächeln: Wer 150 Minuten pro Woche bei moderater Anstrengung trainiert, hat in der Regel eine bessere Zahnfleischgesundheit als alle, die das nicht tun.²



Für immer schlank

Eine neue Studie³ zeigt, dass es Menschen, die dem Laufen treu bleiben, auch in fortgeschrittenem Alter leichter fällt, ihr Gewicht zu halten. In der Studie wurden die Mager- und Fettmasse von Männern im Alter von 20 bis 39 und 70 bis 89 Jahren verglichen, die in die Kategorien Sprinter, Ausdauerläufer, Kraftsportler und fitte, sportliche Personen eingeteilt wurden. Die Forscher stellten fest, dass die Fettmasse bei Sprint- und Ausdauersportlern im Vergleich zu Kraftsportlern in beiden Altersgruppen signifikant niedriger war. Regelmäßiges Laufen hilft also, eine Gewichtszunahme in späteren Jahren zu verhindern.



QUELLEN: ¹INTERNATIONAL JOURNAL OF EXERCISE SCIENCE; ²JOURNAL OF DENTAL SCIENCES; ³FRONTIERS IN SPORTS AND ACTIVE LIVING