

# RUNNING **RUNNING**

DAS SPORTLICHE LAUFMAGAZIN

NOVEMBER/DEZEMBER € 4,90

## 18 CHECKS MEDICAL RUNNING

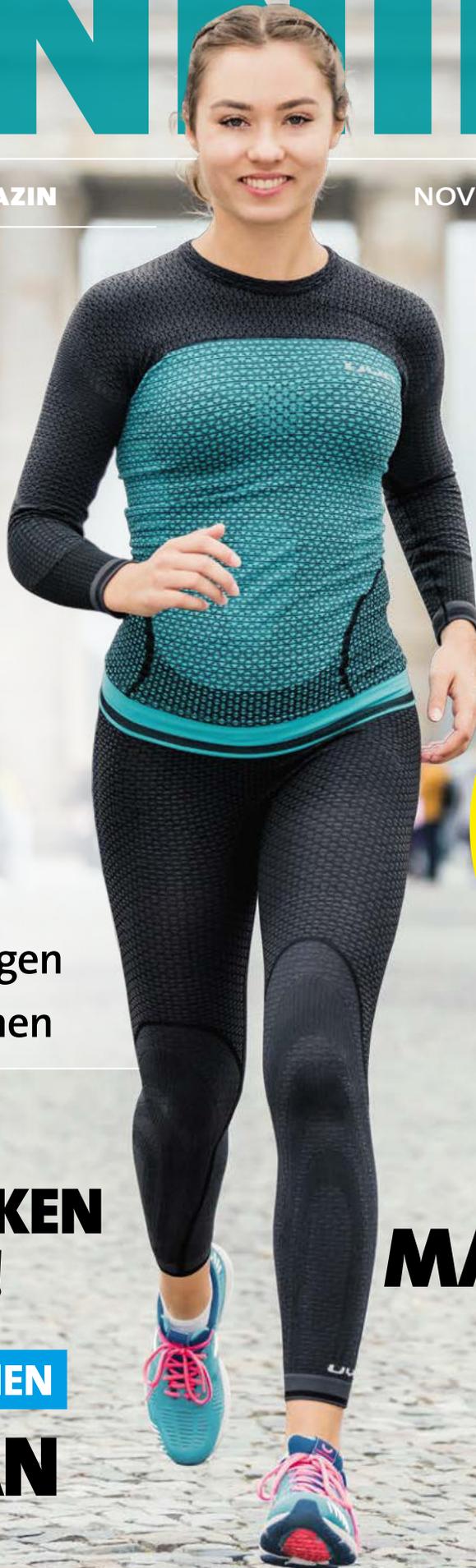
- 👣 Laufstil optimieren
- 👣 Verletzungen vorbeugen
- 👣 Ziele schneller erreichen

### ALL-WETTER-TEST

**DIESE LAUFJACKEN  
HALTEN DICHT!**

### ELIUD KIPCHOGE IN WIEN

**„NO HUMAN  
IS LIMITED“**



### WINTERTRAINING

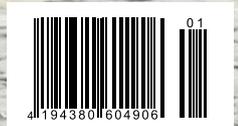
**BIS MINUS  
12 GRAD**

**HIRSE**  
Superkraft-  
stoff für  
Läufer

**BERLIN-  
MARATHON**

**WELTREKORD BEI**

**DEN FRAUEN Ü70**



**68 BERLIN 2019**

Der Marathon zwischen West und Ost



Fotos: Carsten Drecoll, SCCEvents/Sportograf, UYN, Claudia Larsen/Zürich



**LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

ging es im letzten Heft verstärkt in die Berge, ist in dieser Ausgabe wieder der Straßenlauf im Zentrum des Geschehens. Den größten deutschen Marathon, Berlin, haben wir besucht und uns genauer angesehen. Entdecken lässt sich bei einem solchen Mega-Event jede Menge, von den „normalen“ Mitläufern über einen Ball-Jongleur bis zur Weltrekordhalterin in der Altersklasse Ü70. Auch wenn das Wetter den meisten Teilnehmern nicht besonders wohlgesonnen war, war es ein großartiges Erlebnis. Unsere Berichte lesen Sie ab Seite 68.

Wer bei einem Marathon den Leuten auf die Füße schaut, staunt immer wieder über die Vielzahl an Laufstilen und -techniken. Manche sind vielleicht nur eigenwillig, bei vielen jedoch sind Verletzungen und Überlastungsschäden fest vorprogrammiert. Daher stellen wir Ihnen den Ansatz des Medical Runnings von Dr. Larsen, Sandra Zürcher und Joachim Altmann ab Seite 20 vor. Ergänzt wird diese Thematik durch unsere Fachartikel zum Thema Erschöpfung und Stressfraktur.

Diesem Magazin beigelegt haben wir den Großen Marathonkalender 2020. Jetzt ist es an Ihnen, die Auswahl zu treffen und die für Sie ganz persönlich schönsten Events im nächsten Jahr zu finden.

Wir wünschen Ihnen einen frohen läuferischen Jahresausklang,

Ihr *C. Drecoll* Carsten Drecoll

**PS:** Noch mehr RUNNING? Besuchen Sie unsere Homepage [running-magazin.com](http://running-magazin.com) oder unsere aktuellen News auf Facebook und Instagram.

**20 GESUND LAUFEN**

So ist es anatomisch richtig



**86 BEI KÄLTE**

So trainieren Sie erfolgreich im Winter



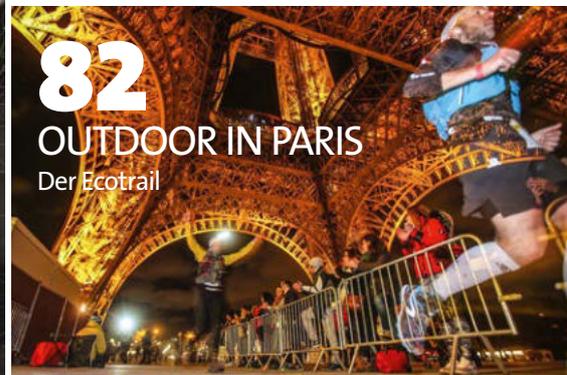
# Das läuft ...

IN HEFT 01/2020

## 26

### Medical Running

So ist Laufen Medizin



## 82

### OUTDOOR IN PARIS

Der Ecotrail

## TITELSTORY

### 20 Running Coach

Laufen Sie sich gesund

### 22 Laufen ist die beste Medizin

Mit der richtigen Technik

### 26 Erkenne dich selbst

Laufanalyse: 18 Checks

### 28 Laufstil-Übungen

Ökonomisch und belastungsarm

### 32 Erschöpfung

Normal oder behandlungsbedürftig?

### 36 Diagnose Stressfraktur

Chronisch überlastet: der Knochen

### 40 „No human is limited!“

Eliud Kipchoge in Wien

## WARM UP

### 6 Foto des Monats

Die INEOS 1:59 Challenge

???

### 8 Kurznachrichten

Runner's Gossip

### 10 Kirchberg hakt nach

Laufen und Schönheit

### 12 Amuse Gueule

Halbzeit beim Transural

### 17 Lebenslauf

Manuel Tello, 72, Marathonläufer

???

### 18 Who is Who?

Das RUNNING-Läufer-Quiz

## HEALTH & FOOD

### 42 Balance finden

Unbeschwert unterwegs

### 44 Wunderwaffe Hirse

Supertreibstoff für Aktive

### 46 Running à la Carte

Powerstart in den Tag

### 48 Healthy Living Awards 2020

Kategorien + Jury + Nominierte

### 52 Möller's medizinische Meinung

Ich bin benachteiligt

### 54 Fremdgelaufen: Muay Thai

Warum uns Kämpfen stärker macht

## TEST & SERVICE

### 58 Regenjacken im Praxistest

Gut geschützt bei Regenwetter

### 62 Reingeschaut

Bücher und Filme rund ums Laufen

### 66 Produktnews

Luma + Gore + Craft + Eagle Creek + Montane + Night Tech Gear + Powerdot + Sigma

Wissenswertes

## Location-Check

Das Ural-Gebirge wird als die geografische Grenze zwischen Europa und Asien angesehen und erstreckt sich über eine Länge von 2.400 Kilometern vom Nordpolarmeer bis zur kasachischen Nordgrenze. Der nördliche Ural (nördlich 65° nördl. Breite) heißt auch Polarural. Er ist von Gletschern gekennzeichnet und erreicht eine Höhe bis circa 1.800 Metern. Der mittlere und südliche Ural ist flacher und weist Sumpf- und Waldgebieten auf. Wegen der reichen Bodenschätze ist der Ural eine wichtige Bergbau- und Industrieregion.

**ETAPPENWEISE:** Der TransUral ist als Rennserie über vier Jahre konzipiert.



Irgendwann im März letzten Jahres bin ich zufällig auf einen Hinweis zum TransUral-Rennen gestoßen. Große Resonanz schien es in der internationalen Community nicht zu erzielen, aber mein Interesse war geweckt. Ich schaute mir die Website etwas genauer an und war sogleich angefunkelt. Zwar waren die meisten Infos nur auf Russisch verfügbar. Aber das, was ich lesen und vor allem an Fotos sehen konnte, reichte aus, dass sich eine innere Stimme meldete und entschied: „Da simma dabei.“ Zu der Zeit steckte ich in den Arbeiten an einem Buch, bei dem es um den bewussteren und souveränen Umgang mit den eigenen Grenzen geht. Das Trans-

Ural-Rennen schien mir aus zweierlei Gründen die perfekte läuferische Ergänzung meines literarischen Treibens.

### ZWISCHEN EUROPA UND ASIEN

Erstens erstreckt sich der Lauf entlang des Uralgebirges, welches geografisch die europäisch-asiatische Grenze markiert. Gleichzeitig über Grenzen zu schreiben und auf einer zu wandeln, schien mir ein attraktiver Gedanke, zumal das Ganze eine gehörige Portion Abenteuer versprach. Zweitens muss heutzutage gefühlt fast jedes zweite neue Rennen irgendwie noch härter, schwieriger, extremer, länger sein. Mit entsprechenden ▷

# Laufen ist die **beste** Medizin

GESUND UNTERWEGS DANK RICHTIGER TECHNIK

von Carsten Drecoll



**NATUR ERLEBEN UND SPASS HABEN:**  
Diese beiden Motive stehen für viele aktive Menschen im Mittelpunkt.

Dass unser Sport gut für die Gesundheit ist, dürfte unbestritten sein. Dennoch haben viele Aktive immer wieder mit Verletzungen und Überlastungen zu kämpfen. Die Autoren Dr. Christian Larsen, Sandra Zürcher und Joachim Altmann haben nun ihren Ansatz des „Medical Running“ vorgelegt, eine Anleitung zum gesunden Laufen dank optimierter Lauftechnik und aufgrund der Spiraldynamik. Wir stellen Ihnen diesen Ansatz hier vor.

**L**aufen ist neben dem Radfahren der beliebteste Volkssport. Etwa 25 Prozent aller Deutschen geben an, hin und wieder oder eben regelmäßig die Schuhe zu schnüren. Eine Milliarde Laufschuhe werden jedes Jahr weltweit

verkauft. Und auch dieses Jahr konnte der Berlin-Marathon trotz nassen Wetterverhältnissen wieder einen Teilnehmerrekord verbuchen. Das Motivationspektrum ist breit: Natur und Spaß erleben, die eigene mentale wie körperliche

Widerstandsfähigkeit zu fördern, mal den Kopf frei zu bekommen, beim Trailrunning die herrlichen Berge zu erleben – und vor allem etwas für sich, für die eigene Gesundheit zu tun und Krankheiten vorzubeugen.

# Laufstil-Übungen

## ÜBUNGEN ZUM ÖKONOMISCHEN UND BELASTUNGSARMEN LAUFEN



Mit der Auswahl der folgenden Übungen können Sie wichtige Aspekte, die bei der Laufstilanalyse zu beachten sind, gezielt verbessern oder stabilisieren. Trainieren Sie nie gegen einen Schmerz an.

1

### KADENZ RESIST:

### ÜBUNG ZU FREQUENZ UND SCHRITTLÄNGE

Befestigen Sie ein stabiles Theraband u-förmig an einem Geländer und stellen Sie sich hinein. Laufen Sie auf der Stelle mit leicht vorgeneigtem Körper gegen das Band.

- Beginnen Sie mit 150 Schritten pro Minute
- Steigern Sie die Frequenz auf 180 Schritte pro Minute
- Laufen Sie nun so schnell Sie können und machen dabei kleine Schritte

Laufen Sie anschließend ohne Band. Sie werden überrascht sein.

Aufgepasst: Jede Einheit soll 20 bis 30 Sekunden dauern. Machen Sie Pausen. Einmal pro Woche während ein bis zwei Monaten. Beachten Sie dabei:

- Die Übung soll sauber ausgeführt werden.
- Achten Sie auf die Bandstärke.
- Die Landung der Füße auf dem Boden ist flach.
- Die Ferse soll den Boden, kurz nachdem der Vorfuß gelandet ist, ebenfalls berühren.
- Sie sollten keine Vorfußschmerzen haben.

Ist der Körper erschöpft, signalisiert er das anhand von Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Schwäche. Nach körperlichen Anstrengungen ist das völlig normal, zeigt es uns doch, dass wir Erholung benötigen. Wenn die Erschöpfung aber anhält und auch nach Ruhephasen nicht verschwindet, liegt vielleicht ein körperliches Problem zugrunde.

**S**ind unsere physischen oder psychischen Reserven aufgebraucht, schaltet der Körper in eine Art Energiesparmodus, um zu regenerieren. Ob nach einer intensiven Trainingsphase und erfolgtem Wettkampf oder stressigen Arbeitswochen – irgendwann ist ein Punkt erreicht, an dem die Erschöpfung eintritt. „Dieser Zustand ist von enormer Wichtigkeit, um unsere Batterien wieder aufzuladen“, erläutert die Wiener Allgemeinmedizinerin Dr. Jasmin Darabnia. „Wir müssen irgendwann zur Ruhe kommen, um unsere körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten.“

### SIGNALE BEACHTEN

Nach großen körperlichen oder geistigen Anstrengungen sind Erschöpfungszustände keine Seltenheit. Manchmal halten sie einige Tage an, lassen sich aber mit ausreichend Schlaf und Erholungsphasen gut therapieren. „Kritisch wird es, wenn selbst diese Maßnahmen nicht dazu führen, dass die Erschöpfung nachlässt“, gibt Dr. Darabnia zu bedenken. „Das ist nicht nur extrem belastend, sondern kann darauf hindeuten, dass es sich um ein Symptom handelt bzw. dass die Erschöpfung einen Krankheitswert erreicht hat.“ In einem solchen Fall sollte man seinen

Zustand ärztlich abklären lassen, da nicht nur die Lebensqualität leidet, sondern Produktivität und Arbeitsleistung sinken. „Erschöpfung geht über normale Müdigkeit weit hinaus. Läufer werden das vermutlich kennen, wenn sie einen Marathon absolviert haben und der Adrenalinpiegel sinkt. In diesem Zustand möchte man sich nur mehr ausruhen.“ Die Expertin gibt zu bedenken, dass dauerhafte Erschöpfung das Verletzungsrisiko erhöht und die Konzentrationsfähigkeit negativ beeinflusst. Wer die Problematik über mehrere Wochen an sich beobachtet, sollte einen Arzt konsultieren.



# CHECK IT!

[www.running-magazin.com](http://www.running-magazin.com)

**Alles auf einen Klick,**

**denn hier läuft's:**

-  **AKTUELLE LAUF-ACTION**
-  **TOP TRAININGS-TIPPS**
-  **ULTIMATIVE MUST-DOS**
-  **BESTFORM-BASICS**

**POWERED BY EXPERIENCE**

+ Neuer Look + Gewohnter Service  
= Perfekte Performance

**RUNNING**

# WUNDERWAFFE HIRSE

## DER KÖRNIGE FITMACHER FÜR LÄUFER

von Tabitha Bühne

Sie gilt als die älteste Kulturpflanze der Welt, war das Hauptnahrungsmittel auf allen Kontinenten und in Europa das meistangebaute Getreide während des Altertums und Mittelalters. Jetzt feiert die alte Getreidesorte ein Comeback.

**S**chon vor 8.000 Jahren wurde Hirse benutzt, um Fladenbrot zuzubereiten und die Familie satt und stark zu machen. Später wurde sie als „Arme-Leute-Essen“ verpönt und zunehmend durch die aus Amerika eingeführte Kartoffel sowie Mais ersetzt. Doch mit der Gesundheits- und Fitnesswelle findet sie endlich wieder ihren Platz auf unserem Teller. Aus gutem Grund: Hirse ist das mineralstoffreichste Getreide und ein echter Gesundheitsjoker.

### VIELSEITIGER KRAFTSPENDER

Vielleicht sind die Äthiopier deshalb so schnell, weil sie viel Hirse essen. In Teilen Afrikas und Asiens bilden Hirsearten auch heute noch das Hauptnahrungsmittel. Aber nicht nur im Essen, auch in Bieren, Schnaps und Gesundheitspräparaten wird das vielseitige Getreide verwendet. Ich habe sie während meiner drei Jahre in Indien neu für mich entdeckt. Dort habe ich ganz andere Sorten ausprobiert und neue Variationen kennen gelernt. Ob im Salat, als Fladenbrot, Risotto, Auflauf oder süßen Brei – es gibt unzählige Möglichkeiten, Hirse zuzubereiten.

### WAS IST HIRSE?

Der Begriff Hirse stammt aus dem Altgermanischen, abgeleitet von einem Wort für „Sättigung, Nahrhaftigkeit“. Es gibt allerdings nicht eine, sondern um die zwölf Hirsearten, die allesamt zu den Süßgräsern gehören. Sie findet sich in vielen unterschied-

lichen Farben: Gelb, Weiß, Rot oder Braun. Anhand der Färbung des Hirsekorns lässt sich einiges über dessen Inhaltsstoffe erkennen: Die gelbe Farbe der Goldhirse weist darauf hin, dass in ihr Beta-Carotin steckt, in roten Sorten enthalten einige Flavonoide. Da die Mineralstoffe in den Randschichten des Kornes bekanntlich besonders konzentriert vorliegen, sind in der Braunhirse noch mehr Mikronährstoffe als in der Goldhirse enthalten. Daher nimmt die Braunhirse auch einen ganz besonderen Stellenwert ein: sie dient nicht nur als Brei oder Beilage, sondern auch als Heilmittel oder natürliches Nahrungsergänzungsmittel.

### MINERALSTOFFREICHER GESUNDHEITSBOOSTER

Hirse besteht zu 70 Prozent aus Kohlenhydraten, zu zehn Prozent aus Eiweiß und zu fünf Prozent aus Fett und bekommt so einen hohen ernährungsphysiologischen Wert. Was ich besonders an ihr schätze: Sie schmeckt lecker, macht lange satt und kann sowohl süß, als auch herzhaft zubereitet werden. In ihrer Wirkung auf unsere Fitness und Schönheit ist Hirse so stark, dass sie die meisten anderen Getreidesorten locker in den Schatten stellt. Dieses Getreide zeichnet sich vor alle durch seine hohe Dichte an Mineralstoffen aus: Magnesium, Kalium, Fluor, Schwefel, Phosphor, Zink und besonders viele B-Vitamine sowie Eisen. Hirse übertrifft mit ihrem Eisengehalt andere Getreidesorten um das Zwei- bis Dreifache, sodass sie auch einen wert-

# Die lassen Sie **NICHT** im **REGEN** stehen

## REGENJACKEN IM PRAXIS-CHECK

von Anne-Katrin Leich

Jeder Läufer, der sich schon einmal auf einen Wettkampf vorbereitet hat, weiß, dass es verdammt miese Witterungsverhältnisse für einen Long-Jogg oder die Intervall-Session geben kann. Eine gute Regenjacke im Schrank ist die beste Voraussetzung dafür, die Motivation zu erhalten und vor diesem Training nicht zurückzuschrecken.

**REGEN:** Nasse Wetterverhältnisse bei Wettkampf oder Training sind mit modernen Laufjacken kein Problem.



**V**iele Läufer scheuen das Tragen von Regenjacken, weil sie entweder beim Armschwung laute Reibegeräusche erzeugen, eine schlecht sitzende Kapuze haben, bei Wind wie ein Fallschirm wirken und flattern oder aber die Bewegungsfreiheit einschränken. Und genau diese Liste an Kritik-

punkten beschreibt bereits, welche primären Kriterien es beim Kauf einer guten Regenjacke zu beachten gilt. Genauer zu unseren Testkriterien lesen Sie im nächsten Abschnitt. An oberster Stelle sollte jedoch stehen, dass es sich um ein Produkt handelt, das dafür konzipiert wurde und auch darauf ausgelegt ist,

beim Laufen zum Einsatz zu kommen. Dies ist bei allen Modellen unseres Tests gewährleistet.

### **WAS DIE JACKE KÖNNEN MUSS**

Zu den sekundären Kriterien zählen Aspekte, die den individuellen Einsatz-

# Lauftraining im Winter

**WORAUF SIE IN DER KALTEN JAHRESZEIT ACHTEN SOLLTEN**

von Dr. M.A. Peter Pfeiffer

Die Sieger des Sommers werden im Winter gemacht, lautet ein Grundsatz, der durchaus seine Berechtigung hat, denn gerade für Wettkampfteilnehmer ist durchgehendes Training auch in der kalten Jahreszeit unumgänglich. Wie Sie Ihre Leistungsfähigkeit erhalten und gut durch den Winter kommen, sagen wir Ihnen hier.

