

 So findest du dein perfektes Rennen







MARATHON-SPECIAL

Einmal Marathon, immer Marathon

Traditionell widmen wir unsere Januar-Ausgabe mit großem Special dem Thema "Marathon" (ab S. 40). Aber zuletzt nahm der Hype um den Marathon noch mal mehr Fahrt auf. Noch nie gab es so viele Menschen, die sich für das Thema interessieren, wie heute. In Hannover hat man deshalb für die, die ihren ersten Marathon laufen, ein Erstlingsprogramm entwickelt, um sie sicher durch Vorbereitung und Marathon zu geleiten. Dieses Jahr haben sogar letztjährige Erstlinge für diesjährige Erstlinge Patenschaften gebildet. Drei solche Paare haben Kollegin Ela Wildner (I.) und Fotograf Jens Nieth (3. v. l.) getroffen und nach ihren Marathon-Motiven befragt, organisiert hatte das Ganze Jannik Schütt (2. v. l.). 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



Wir haben eine neue Kolumnistin

Mit dieser Ausgabe begrüßen wir **Claudia Töpfer** als neue Kolumnistin (s. S. 82). Claudia geht es nicht um Spitzenzeiten, sondern sie ist eine ganz normale Läuferin "wie du und ich". Bewegung gehört für sie einfach zum Lifestyle, ob zu Fuß, auf dem Bike, in einem See oder an einem Kraftgerät. Beim Laufen hat sie von 5 km bis Ultra aber auch schon alles mitgemacht. Nach einem Ausflug zum Triathlon ist sie heute allerdings am liebsten auf alpinen Trails unterwegs.

BEGEGNUNG UNTERWEGS

Die freundlichste Seite der Deutschen Bahn

Unser Chefredakteur **Martin** reist viel mit der Bahn. Zuletzt stellten sich ihm auf einer seiner langen Reisen Zugchef **Serkiz Schmidt-Nerdenyan** und seine Ehefrau, Zugbegleiterin **Bente Schmidt**, als begeisterte Läufer und RUNNER'S WORLD-Leser vor. Sie standen gerade vor ihrer Teilnahme am Valencia-Halbmarathon. Unserem Kollegen versüßten sie durch maximale Freundlichkeit die Reise – und das alles zeigte einfach mal wieder, was wir Läufer für eine großartige Gemeinschaft sind.





LIVESTREAM

Unsere authentische Bewegtbild-Initiative

Das lineare Fernsehen ist unter Druck, Streaming-Angebote sind mehr als nur eine Konkurrenz. Livestreams von Sport-Events gewinnen an Relevanz. Interessant auch für uns als Redaktion. Zuletzt durften wir auf unserem YouTube-Kanal den offiziellen Livestream des Frankfurt-Marathons kommentieren, authentisch und mit viel Liebe für den Sport. Am Mikrofon waren **Urs Weber** und **Claudia Dreher** (2. v. r.) und Gäste wie **Sabrina Mockenhaupt** (l. mit Tochter).

4 RUNNERSWORLD.DE • 1/2026 FOTOS: PRIVAT



INHALT 01/26

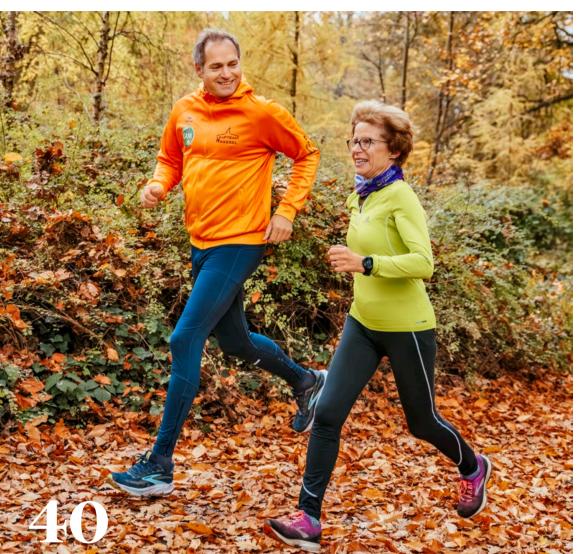














FOTO (TITEL UND ABO-COVER): JENS NIETH LÄUFER: KARINA UND JAN-HENDRIK SPALKE

WARM-UP

- 10 **Gesundheit** Kältetherapien sind nur bedingt wirksam
- 12 Ernährung So viel Eiweiß brauchen Läufer wirklich
- 14 Equipment Laufuhr Coros Pace 4
- 16 Ein Lauf mit Laura Ludwig, Beachvolleyball-Olympiasiegerin, HSV-Vize-Präsidentin

FEATURES

18 Gutes Neues!

Du willst 2026 durchstarten? Man muss das Läuferleben gar nicht neu erfinden, um einen Fortschritt zu machen. Manchmal haben schon kleine Änderungen eine große Wirkung

26 Soul-Food

5 leckere Rezepte gegen den Winter-Lauf-Blues

32 Krasser Aufsteiger

In 15 Jahren ist das Schweizer Unternehmen On zu einem großen Player unter den etablierten Laufschuhherstellern geworden. Unser Autor erzählt die Geschichte des Aufstiegs

40 Marathon-Special

- Marathon-Premiere (S. 40): Was Marathon-Erstlinge von Marathon-Finishern lernen können über die richtigen Erwartungen und die perfekte Motivation
- Marathon-Taktik (S. 48): Unser Baukasten liefert das, was du am Tag X brauchst – vom perfekten Warm-up, idealem Renntempo bis zur besten Verpflegung
- Marathon-Kalender (S. 55): Das sind die schönsten Marathons im In- und Ausland
- Marathon-Reise (S. 76): "Darf man derzeit zum Jerusalem-Marathon reisen?", fragte sich unser Autor – und flog hin

COMMUNITY

- 82 Kolumne Töpfer Auf Du und Du mit der Kuh
- 84 **Ich bin ein Läufer** Miguel Molero-Eichwein ist der schnellste deutsche Ü55-Marathonläufer
- 86 Running Heroes Wahre Helden
- 87 Lesertest Ultralight Running Socks von Stox
- 88 Mein schönstes Erlebnis Leser Rainer Büschel war beim Marathon du Médoc
- 92 Kolumne Baumann Ruhe bitte!



- 94 **Training** Einstieg jetzt: Hier sind die besten Trainingspläne für alle Einsteiger-Niveaus Von den Stars lernen, Teil 2: Smilla Kolbe
- 100 **Gesundheit** "Frag Debbie": Antworten vom Lauf-Ass auf Leserfragen zu Gesundheit, Training & Ernährung
- 102 Ernährung Einfach Kartoffeln:4 Rezepte, die das wahre Potenzial der Knolle aufzeigen

RUBRIKEN

- 04 Editorial
- ${\bf 104}\;\; {\bf Leser forum, Impressum}$
- 106 Ausprobiert Trendsport "Crawling" – wie fühlt es sich an, auf allen Vieren zu laufen









WARM-UP 01/26

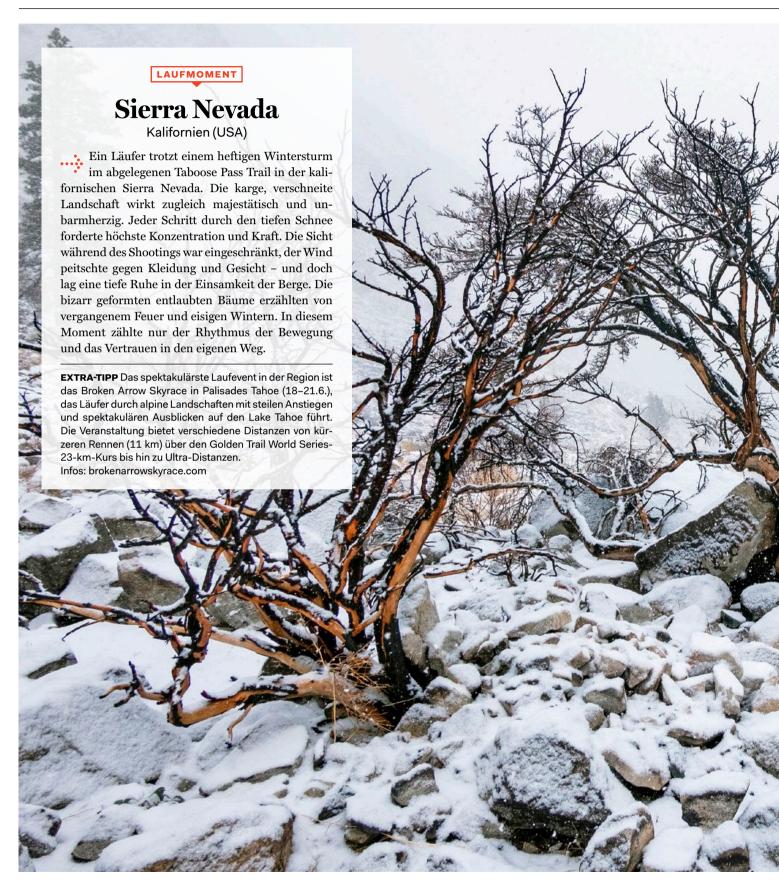




FOTO: DAN PATITUCCI 1/2026 • RUNNERSWORLD.DE 9

Auf dünnem Eis

Eine neue Studie legt nahe, dass die Wim-Hof-Methode keine belastbaren Belege hat

Die Wim-Hof-Methode (WHM) – eine Kombination aus Atemübungen, Meditation und Kälteeinwirkung, entwickelt von dem gleichnamigen Niederländer – ist in den letzten Jahren viral gegangen.

Doch was steckt wissenschaftlich wirklich dahinter? Laut einer aktuellen Studie* des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Bern in der Schweiz lautet die Antwort: nicht besonders viel. Das Experiment untersuchte die Auswirkungen der WHM auf Herzfunktion, Blutdruck, Gefäßgesundheit und psychischen Stress bei 21 Erwachsenen über einen Zeitraum von 15 Tagen. Diese Ergebnisse wurden dann mit einer Kontrollgruppe von 20 Erwachsenen verglichen, die die Methode während des Testzeitraums nicht anwendeten. Für die Testgruppe, die Hofs Techniken befolgte, umfassten die Aktivitäten wiederholte Kälteeinwirkungen durch kalte Duschen, tiefgehende Atemübungen und Achtsamkeitsmeditationen, die im Verlauf der Studie zeitlich gesteigert wurden.

Während die WHM sowohl körperliche als auch geistige Vorteile verspricht – etwa bessere Stimmung, weniger Stress, eine gestärkte Immunabwehr, verbesserte Herz-Kreislauf-Funktion und mehr Vitalität –, fand die Studie keine positiven Effekte in diesen Bereichen. Man könnte also sagen: Vielleicht sollte man die Methode vorerst auf Eis legen.





Prozent der Menschen geben an, dass Sport – selbst wenn er allein betrieben wird – hilft, Gefühle von Einsamkeit zu bekämpfen.*

Eine Last weniger

Kann schon eine mäßige Menge an Lauftraining einen positiven Einfluss auf das Körpergewicht haben? Eine neue Studie* legt das nahe. Tschechische Forscher untersuchten über

1200 Läufer und Nicht-Aktive. Die Läufer legten im Schnitt zwischen 21 und 30 Kilometer pro Woche zurück. Als sie in Bezug auf BMI und viszerales Fett – das tieferliegende Bauchfett, das Organe umgibt und mit einem höheren Risiko für Herzkrankheiten, Diabetes und Schlaganfall verbunden ist – getestet wurden, schnitt die Läufergruppe deutlich besser ab als die inaktive Vergleichsgruppe. Ebenso waren weniger Läufer übergewichtig oder fettleibig. Die Forscher kamen zu dem Schluss, dass diese Gewichtsunterschiede auf das Laufpensum zurückzuführen sein könnten, da Laufen eine Aktivität ist, "die keine besondere Ausrüstung, keine Trainingspartner und keine speziellen Fertigkeiten erfordert".



Komm ins Warme: Kältetherapien sind vor allem für

*OUELLEN: SCIENTIFIC REPORTS: STRAVA: JOURNAL OF PHYSIOLOGICAL ANTHROPOLOGY

Jedes Laufziel erreichen!

- Das gesamte Trainings-Knowhow von RUNNER'S WORLD Chefredakteur Martin Grüning
- > Vom Laufeinstieg über den ersten Wettbewerb, den ersten Marathon bis zum Ultralauf - die 45 besten Trainingspläne für jedes Laufziel
- > Die wirkungsvollsten Motivations-Tipps fürs Durchhalten in schwierigen Situationen
- > Das beste Training für Senioren, Urlauber, Winter-Läufer...
- > Jetzt bestellen!



Jetzt RUNNER'S WORLD abonnieren und dieses Buch als Zugabe bekommen: **RunnersWorld.de/abo-buch-laufziel**



RUNNER'S