Ressort: Sport

Stellschrauben zum besseren Laufen

Zeitschrift: Rezension

Hannover, 29.05.2026, 11:20 Uhr

GDN - Eine gute läuferische Leistung entsteht nicht nur auf der Strecke. Auch der Esstisch und persönliche Alltag eines Läufers hat einen großen Anteil an der Leistung, die erbracht wird. Die Zeitschrift aktiv Laufen hat in seiner April/Mai-Ausgabe den Schwerpunkt auf die Ernährung gelegt, aber auch ganzheitlich gedacht.

Die Sportnahrung ist in den zurückliegenden Jahren immer wichtiger bei der Trainingssteuerung geworden. Eine gezielte Energiezufuhr beeinflusst immer stärker die Trainingsqualität und Regeneration. Anschaulich wird unter anderem die richtige Trinkmenge erklärt. In der Zeitschrift wird auch geklärt, ob ein leerer Magen eine bessere Fettverbrennung und mehr Ausdauerleistung erzielt. Auch das Risiko dieser Methode wird angesprochen.

Eines hat sich in den zurückliegenden Jahren nicht verändert. Die Frage: Welcher Schuh ist der Richtige für mich. Der Autor geht auch darauf ein, dass aktuell Allround-Modelle in aller Munde sind. Das heisst, Schuhe die für unterschiedliche Untergründe benutzt werden können. 37 Modelle waren im Blick des Autors.

Longvity ist derzeit in aller Munde. Auch die Redaktion von aktiv Laufen hat sich dem Thema angenommen und folgende Frage gestellt: Wie kannst du heute trainieren, essen und leben, damit du auch in 30 Jahren noch voller Energie laufen kannst? In dem Artikel werden die vier Säulen Bewegung, Ernährung, Emotionale Gesundheit und Erholung, die das Fundament von Longevity sind, ausführlich erklärt, dem Leser nähergebracht.

Wer schon immer einmal wissen wollte, wie er clever im Alltag essen soll, ist nach der Lektüre der Zeitschrift ebenso schlauer wie der, der Bewegung zur Medizin werden lassen will.

Auf knapp 100 Seiten bekommen die Leser einen bunten Strauß an Möglichkeiten an die Hand, wie sie an verschiedenen Stellschrauben drehen können, um leistungsfähiger und besser zu werden.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-125523/stellschrauben-zum-besseren-laufen.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Hartmut Butt

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Hartmut Butt

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes

UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619