

Alle joggen, nur du nicht. Wir verraten dir, wie der Einstieg ins Lauftraining gelingt, wie du richtig läufst und was Läufer essen. Hast du das Laufen einmal drauf, ist der erste Marathon auch gar nicht mehr so fern. Deswegen erfährst du im Themenspecial auch, wie du dich auf einen Marathon vorbereitest.

Hier findest du mehr Informationen zum Thema Laufen:
<http://bit.ly/2tnVemG>

GRUNDLAGEN DES LAUFTRAININGS

Trainingsumfang

- unterschiedliche Belastungsdauer
- unterschiedliche Geschwindigkeiten
- Lauftechnik
- Laufen nach Puls
- Krafttraining

Ernährung

- 55 bis 60 % Kohlenhydrate
- regelmäßige Mahlzeiten
- viel Wasser trinken
- Snacks nach dem Lauf

Regeneration

- Warm-up und Cool-down
- Trainingspausen
- Radfahren, Schwimmen, Yoga
- ausreichend Schlaf

WARUM LAUFEN?

Laufe, weil:

- du überall laufen kannst
- Laufen dich in die Natur bringt
- du alleine oder mit anderen laufen kannst
- du durchs Laufen abnimmst
- du durchs Laufen fit für andere Sportarten wirst
- Laufen dich beflügelt
- du beim Laufen Stress abbaust
- Laufen Disziplin, Willensstärke und Fokus lehrt



POWERFOOD FÜR LÄUFER



DOS AND DON'TS

-  **starte langsam ins Training**
-  **bring Abwechslung ins Training**
-  **integriere Pausen in den Trainingsplan**
-  **trainiere in der Gruppe**
-  **iss nach dem Training**

-  **Training ohne ärztlichen Check**
-  **ohne Warm-up loslaufen**
-  **mit Schmerzen laufen**
-  **unregelmäßiges Essen**
-  **schwere Mahlzeiten vor dem Training**



FRÜHSTÜCK

Acai-Bowl



ZEITAUFWAND

aufwändig

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

500 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2tnKBjF>

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 große Bananen
- 600 g Erdbeeren
- 400 g Himbeeren
- 200 g Blaubeeren
- 2 Esslöffel Mandelmus
- 2 Teelöffel Ahornsirup
- 2 Teelöffel Acaipulver
- nach Belieben Kokoschips

So geht's:

- Bananen schälen und grob würfeln, Erdbeeren putzen, waschen und halbieren
- Himbeeren und Blaubeeren verlesen und waschen
- Banane und Beeren, bis auf ein paar zum Verzieren, in Standmixer füllen
- Mandelmus, Ahornsirup und Acaipulver zufügen, alles fein pürieren
- Acaimasse in eine Bowl füllen, mit dem übrigen Obst und Kokoschips garnieren und servieren

ABENDESSEN

Süßkartoffel-Toast mit Avocado und pochiertem Ei



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

330 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2u1cnA3>

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Avocado
- ½ rote Zwiebel
- ½ Süßkartoffel
- 2 Eier
- etwas Kräutersalz

So geht's:

- Avocado-Fruchtfleisch in Spalten schneiden, Zwiebel hobeln
- Süßkartoffel schälen, längs toastbrotdick schneiden, im Toaster auf höchster Stufe zwei- bis dreimal tosten
- Eier einzeln in Espressotassen schlagen, nacheinander ins Kochwasser in flachen Topf gleiten lassen, 5–7 Minuten pochieren
- nach der Hälfte der Pochierzeit mit Hilfe von 2 Esslöffeln wenden
- Eier mit Schaumlöffel aus dem Wasser heben
- Avocadospalten auf Süßkartoffelscheiben verteilen, mit Kräutersalz bestreuen, Zwiebelscheiben darauf verteilen, 1 pochiertes Ei auf 1 Süßkartoffeltoast legen

MITTAG

Tomaten-Gazpacho mit Vollkornbrot



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

440 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2skNsdL>

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 kg Tomaten
- 1 Salatgurke
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 6 Esslöffel Balsamico-Essig
- etwas Salz und Pfeffer
- nach Belieben Saure Sahne zum Garnieren
- 4 Scheiben Roggen-Vollkornbrot

So geht's:

- Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, ziehen lassen
- Tomaten abschrecken, Haut abziehen, in kleine Würfel schneiden
- Gurke und Zwiebeln schälen, klein würfeln, Knoblauch pressen
- Tomaten, Gurke, Zwiebeln, Knoblauch pürieren
- Masse durch Sieb streichen, mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken, mit Saurer Sahne garnieren, mit Brot servieren

SNACK NACH DEM LAUF

Kernige Müsliriegel „Dattel-Aprikose“



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

90 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2s4ThHW>

Zutaten für 12 Portionen:

- 1 Orange
- 50 g Mandeln
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 50 g getrocknete Datteln
- 50 g kernige Haferflocken
- 10 g Sesam
- 5 g Sonnenblumenkerne
- 10 g Kürbiskerne
- 2 Esslöffel flüssiger Honig

So geht's:

- Backofen vorheizen: E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3
- Backpapier auf den Boden einer kleinen quadratischen Springform legen und in die Form einspannen
- Orange halbieren, Saft auspressen
- Mandeln grob hacken, Aprikosen und Datteln zerhacken
- alle Zutaten in eine Rührschüssel füllen, gut mischen
- Müslimasse in die vorbereitete Springform füllen, glatt andrücken
- ca. 20 Minuten backen, auskühlen lassen, aus der Form lösen und in Müsliriegel schneiden

FRÜHSTÜCK

Kokos-Milchreis



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

480 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2u1ecwO>

Zutaten für 28 Stück:

- 200 ml Kokosmilch
- 300 ml Vollmilch
- 75 g Milchreis
- 1 Esslöffel Zucker
- etwas Salz
- 2 Esslöffel Kokoschips
- 200 g Himbeeren
- 20 g brauner Zucker
- 1 Teelöffel Zimt
- nach Belieben Zitronenmelisse

So geht's:

- Kokosmilch, Vollmilch, Milchreis, Zucker und 1 Prise Salz im Topf bei mittlerer Hitze aufkochen
- Milchreismasse zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 40 Minuten quellen lassen, mehrmals umrühren
- Kokoschips ohne Fett rösten, danach auskühlen lassen
- Himbeeren verlesen und waschen
- braunen Zucker mit Zimt mischen
- Milchreis in Schälchen verteilen, mit Zimt-Zucker bestreuen, Himbeeren darauf verteilen, mit Kokoschips und Zitronenmelisse verzieren

ABENDESSEN

Melonen-Gurkensalat mit Feta



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

460 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2umxs7o>

Zutaten für 2 Portionen:

- ½ Orange
- 1 Esslöffel weißer Balsamico-Essig
- etwas Salz, Pfeffer, Zucker
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 1/2 Gurke
- ½ Wassermelone
- ½ Honigmelone
- 75 g Feta
- nach Belieben Zitronenmelisse

So geht's:

- Orange halbieren, Saft auspressen, Essig darunter rühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen, Öl darunter schlagen
- Gurke und Melonen würfeln, Würfel mischen, auf Tellern anrichten
- Feta leicht zerbröseln und darüber streuen, Vinaigrette darauf verteilen
- Melonen-Gurkensalat mit Zitronenmelisse verzieren

MITTAG

Quinoa-Bohnen-Burger



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

350 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2sUFRWH>

Zutaten für 2 Portionen:

- 12 g Wachtelbohnen
- 25 g Quinoa
- 1 Ei
- 10 g Leinsamen (geschrotet)
- 15 g Weizen-Vollkornmehl
- etwas Kräutersalz und Pfeffer
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 2 Roggen-Vollkornbrötchen
- 2 Esslöffel Salatcreme mit Joghurt
- ½ Teelöffel Currypulver
- 2 Blatt Eisbergsalat
- ½ Tomate

So geht's:

- Wachtelbohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen
- Bohnen zugedeckt ca. 90 Minuten weich kochen
- Quinoa kochen, abtropfen, auskühlen
- die Hälfte Quinoa und Bohnen pürieren
- Püree mit Ei, übrigen Bohnen, übrigem Quinoa und Leinsamen mischen, ca. 15 Minuten quellen lassen
- Vollkornmehl darunter rühren, Masse würzen
- Masse zu Buletten formen, braten
- Brötchen halbieren, mit Buletten und Gemüse belegen

SNACK NACH DEM LAUF

Zucchinirot mit Hüttenkäse



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

120 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2u1XM7J>

Zutaten für 12 Portionen:

- 200 g Zucchini
- 150 g gemahlene Mandeln
- 20 g Leinsamen (geschrotet)
- ½ Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Backpulver
- 3 Eier
- 1 Esslöffel Kürbiskerne
- etwas Fett und Paniermehl für die Form

So geht's:

- Backofen vorheizen: E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2
- Zucchini waschen, putzen, fein raspeln und gut (!) ausdrücken
- Mandeln, Leinsamen, Salz und Backpulver mischen, Eier zufügen
- Zucchini raspeln auflockern, dem Mandelteig unterheben
- Zucchinirot in Kastenform füllen, glatt streichen, Kürbiskerne darüber streuen
- Brot ca. 30 Minuten backen, abkühlen lassen, stürzen und auskühlen

FRÜHSTÜCK

Arme Ritter für fitte Sportler



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

660 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2umunnK>

Zutaten für 2 Portionen:

- 4 Scheiben Dinkelbrot
- 2 Eier
- 30 ml Mandelmilch (ungesüßt)
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Mandel- oder Vanille-extrakt
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Esslöffel Butter
- nach Belieben Ahornsirup, Walnüsse oder Mandeln zum Garnieren
- 1 Banane
- etwas grobes Meersalz

So geht's:

- Eier, Milch und Gewürze verquirlen
- Brotscheiben in der Ei-Mischung wenden
- 1 EL Butter in Pfanne erhitzen
- Brotscheiben in die Pfanne geben, etwas Ei-Milch-Gemisch darüber geben, 1 bis 2 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten
- Arme Ritter mit Meersalz, Nüssen, Bananenscheiben und Ahornsirup garnieren, heiß servieren

ABENDESSEN

Grilltes Rindersteak mit Krautsalat



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

950 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2spV9uf>

Zutaten für 2 Portionen:

- 400 g Weißkohl
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel mittelscharfer Senf
- 2 Esslöffel Weißwein-Essig
- 1 Teelöffel Zucker
- etwas Pfeffer
- 3 Esslöffel Rapsöl
- 1 Teelöffel Kümmel
- 2 T-Bone-Steaks (jeweils 450 g)

So geht's:

- Weißkohl putzen, in feine Streifen schneiden, in Schüssel füllen, Salz zufügen, durchkneten
- Senf, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren, Öl darunter schlagen, Kümmel dazugeben
- Salatmarinade mit Salat vermischen, mind. 30 Minuten ziehen lassen, würzen
- T-Bone-Steaks trocken tupfen, mit Pfeffer würzen
- von jeder Seite ca. 6 Minuten grillen
- T-Bone-Steaks mit Salz würzen, zum Krautsalat servieren

MITTAG

Süßkartoffel-Puffer



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

620 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2u1PNr7>

Zutaten für 2 Portionen:

- 150 g Vollmilch-Joghurt
- etwas Kräutersalz und Pfeffer
- 400 g Süßkartoffeln
- 1 Schalotte
- 2 Eier
- 20 g gemahlene Mandeln
- etwas Salz, Pfeffer und Muskat
- 7 Esslöffel Rapsöl
- 100 g geräucherter Lachs

So geht's:

- Joghurt mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken
- Süßkartoffeln und Zwiebeln schälen, raspeln/würfeln
- Süßkartoffelraspeln, Zwiebelwürfel und Eier mischen, gemahlene Mandeln untermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen
- etwas Puffermasse in die Pfanne geben, mit dem Löffelrücken flacher drücken
- Puffer bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb braten
- mit geräuchertem Lachs und Kräuterjoghurt servieren

SNACK NACH DEM LAUF

Schoko-Bananen-Shake



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

280 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2u1NMv4>

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 reife Bananen
- 1 Teelöffel Kakao
- ½ l Milch

So geht's:

- Bananen schälen, grob würfeln, in Standmixer füllen, Kakao zufügen und pürieren
- Milch dazu gießen, weiter fein pürieren
- Schoko-Bananen-Shake in Gläser füllen, sofort servieren