

davonlaufen

99 Die Wade ist ein zuverlässiger
Stressindikator

100 Johanniskraut ist gut für die (Läufer-
)Psyche

REGISTER



»ECHTE« LÄUFER

LAUF-FACTS 1 BIS 11

- 1 LÄUFER SIND WEDER ASKETEN
NOCH GESUNDHEITSAPOSTEL
- 2 LÄUFER SIND KEINE
EXTREMSPORTLER
- 3 VIELLÄUFER SIND NICHT DIE

BESSEREN LIEBHABER

- 4 LÄUFER SIND AUCH MAL TRAININGSFAUL**
- 5 LÄUFER SIND KEINE »EINSAMEN WÖLFE«**
- 6 DAS »RUNNER'S HIGH« GIBT'S GAR NICHT**
- 7 TRAINIERTE LÄUFER SCHWITZEN MEHR**
- 8 LAUFEN HÄLT GEISTIG FIT**
- 9 KEIN LÄUFER ALTERT IN WÜRDE**
- 10 BEIM LAUFEN GRÜSST(E) MAN SICH**
- 11 WETTER-APPS SIND TRAININGSVERHINDERER**



FACT 1

**LÄUFER SIND WEI
ASKETEN NOCH
GESUNDHEITSAPC**

Es gibt Mitmenschen, die verstehen unter einem Läufer auch im 21. Jahrhundert einen ausgemergelten Asketen, der freudestrahlend