

FITTER WERDEN. MEHR ERLEBEN.

# LAUFEN

MÄRZ / APRIL 2017

↳ WIR LIEFERN DEN BEWEIS  
**Läufer bleiben länger jung!**

↳ IM TEST  
**6 TOP-SCHUHE**  
DIE NEUHEITEN FÜR DEIN LAUF-FRÜHJAHR

↳ SO LÄUFT'S  
**DEIN WEG ZUR TRAUM-FIGUR**

↳ MEHR LEISTUNG  
**DIE 10 BESTEN LEBENSMITTEL**

↳ DAS HILFT BEI  
**SCHIENBEIN SCHMERZEN**

€ 4,50 | Schweiz SFR 6,50 | Österreich € 5,10 | LUXEMBURG € 5,10

↳ MIT GUTSCHEIN-COUPONS IM WERT VON 25 EURO!





## ABNEHMEN: SO HABE ICH ES GER(I)EGELT

### laufen.de-Mitarbeiter ↳ Norbert Hensen

Der gelernte Journalist leitet mittlerweile als Geschäftsführer die DLM RunMedia GmbH, in der laufen.de - das Magazin erscheint. Passionierter Läufer ist er immer noch. In diesem Jahr will er beim Gore-Tex Transalpine-Run in einer Woche die Alpen überqueren. Er hat viereinhalb Kilo abgenommen, indem er sich zehn Tage lang nur von Riegeln und Wasser ernährt hat.

### ↳ DAS ISANO-KONZEPT

Die Riegel sind eine vollwertige Ernährung. Es handelt sich nicht um eine Nahrungsergänzung. Die Bestandteile im Riegel sind fein zerkleinert und kalt gepresst. Zu den Inhaltstoffen gehören: Acerolakirsche, Champignons, Karottenkonzentrat, Leinsamenöl, Malzextrakte, Mohn, Reissirup, Traubenkernmehl, Vanille, Zimt, Papaya, Hagebutten, Apfelpektin und viele weitere Bestandteile. Eine Tagesportion deckt 100 Prozent des Tagesbedarfs an natürlichen Kohlenhydraten, Eiweißen, Fettsäuren, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen bei 1000 Kalorien. Hergestellt aus regionalen und schonend verarbeiteten Rohstoffen. Keine Konservierungs- und Zusatzstoffe. Reguliert den Blutzuckerspiegel, entschlackt und entgiftet. Mehr Infos und Bestellung unter:

[www.leichter-laufen.de](http://www.leichter-laufen.de)



Exklusiv für alle laufen.de-Leser gibt es 5 Euro Rabatt bei der ersten Bestellung von iSano-Riegeln auf

[www.leichter-laufen.de](http://www.leichter-laufen.de)

Einfach zum Abschluss des Kaufs diesen Gutschein-Code eingeben:

laufen

↳ Eine neue Wunderwaffe gegen überflüssige Pfunde? Ein neuartiger Riegel beinhaltet alles, was ein Mensch für die gesunde Ernährung braucht. Wer über einen gewissen Zeitraum nur diesen Riegel isst und ausschließlich Wasser trinkt, hat volle Kontrolle über seine Kalorienzufuhr. Aber wie fühlt es sich an, zehn Tage lang nichts anderes zu essen? Ein Test.

Abnehmen. Früher habe ich keinen Gedanken daran verschwendet. War doch Läufer. Bin ich immer noch. Aber mit Mitte vierzig verändert sich der Körper. Es sind diese vier, fünf Kilo, die sich nicht gut anfühlen. Ohne eine Ernährungsumstellung habe ich keine Chance, sie loszuwerden. Aber ich habe eine Abneigung gegen Diäten und Kalorienzählen. Ein Bekannter erzählt mir von einer neuen, vollwertigen Ernährung für Sportler: iSano. Ich bin skeptisch, informiere mich aber trotzdem. Das Produkt ist ein Riegel, der aus biologischen Rohstoffen schonend hergestellt wird. Die Zutaten werden so gemischt, dass alle elementaren Nährstoffe für den Tagesbedarf enthalten sind. 1000 Kalorien soll ich mit den Riegeln täglich zu mir nehmen. An nichts wird es meinem Körper fehlen. Außer natürlich an Energie. Aber das ist ja Sinn der Sache. Ich soll zehn Tage lang von meinen fetten Reserven zehren, sodass sie am Ende abgeschmolzen sind. Und das ohne Hunger und Leistungsverlust. Dass nebenbei 69 Gesundheitsfunktionen verbessert werden, macht mich neugierig. Ich finde keine Nachteile - also ordere ich eine 10-Tages-Kur. Meine 100 Riegel sind ein Mix aus dem iSano classic und der Schoko-Variation, die den Einstieg geschmacklich etwas erleichtern soll. Die dritte Sorte ist der vegane Riegel, auf den ich aber verzichte. Zehn dieser Riegel soll ich nun täglich essen. Ansonsten gibt es nur Wasser. Davon aber reichlich. Mindestens zweieinhalb Liter sollten es sein.

Die Geschichte ist schnell erzählt. Start mit 82,2 Kilo. Der erste Riegel war (trotz Schokoüberzug) leider keine geschmack-

liche Offenbarung. Aber die hatte ich ja auch nicht erwartet. Am ersten Tag habe ich nur sechs Riegel geschafft. Nebenwirkungen: keine! Motiviert und gut gelaunt, habe ich mich aufs Wiegen gefreut. Immerhin zeigte die Waage am nächsten Morgen schon rund ein halbes Kilo weniger an. Kann aber auch etwas Wasserverlust gewesen sein, denke ich. Und Futtererfleißig weiter meine Riegel.

Ich pendele mich bei acht Riegeln pro Tag ein - damit bin ich vollkommen satt. Auch an Sporttagen. Mein erster Lauf folgt am dritten Tag. Ich reiße keine Bäume aus, spüre aber auch keine Einbußen. Nach vier Tagen zeigt die Waage: 79,5 Kilo. Yeah.

Die Motivation ist dringend nötig. Im Alltag läuft zwar alles bestens, ich fühle mich gut, aber ich vermisse auch ein Essen mit gutem Geschmack. Der Riegel schmeckt (leider) verdammt gesund. Lecker ist anders. Der zweite Lauf in der ersten Woche geht über gut zehn Kilometer. Mein Nachbar zieht am Ende etwas das Tempo an - ich muss ganz schön pusten.

Drei Tage noch. Die Vorfreude wächst - auf frischen Salat und Obst. Kein Appetit auf Fast-Food. Immerhin. Die Bilanz nach Tag 10: Fast viereinhalb Kilo sind runter (77,8 Kilo), das Körpergefühl ist super. Und stolz, die Kur durchgehalten zu haben, bin ich auch. Empfehlenswert? Als Abnehmprogramm sind die Riegel eine Bank. Mit maximal 1000 Kalorien am Tag wird jeder Mensch Gewicht verlieren. Ich habe noch einige Riegel über und werde in den nächsten Wochen immer mal wieder einen iSano-Tag einlegen.