

# FAVOURITE

models  
et actors



**BEIHRN** Läufer haben mehr „erranteellen“ und damit ein passeres, schnelleres Gedächtnis, was dazu führt, dass sie sich leichter und deutlich fitter fühlen. Läufe in anspruchsvoller Umgebung wie bei den Innennähten oder einigen Trails stärken zudem Fähigkeiten wie voraussetzendes Handeln, Taktik, Körpergefühl und Motorik.

**IMMUNSYSTEM** Ist man schon mal aufgefallen, dass Sie deutlich seltener verrippt und erkältet sind als Ihre nichtlaufenden Freunde? Das ist kein Zufall. Regelmäßiges Laufen stärkt erwiesenermaßen das Immunsystem und beugt fernerweise sogar altersbedingter Kranklichkeit vor.

**VOHLBEFINDEN** Sowohl das Laufen in einer Laufgruppe als auch die Teilnahme an Wettkämpfen schaffen Gelegenheiten, wichtige Bindungen beziehungsweise Freundschaften und Bekanntschaften zu knüpfen. Das ist mit zunehmendem Alter, wo Menschen zu Vereinsamung drohen, immer wichtiger.

## SAMI

Größe: 185cm Konfektion: 48/50 Oberweite: 100 Taille: 82 Hüfte: 93  
Schuhgröße: 43 Haare: braun Augen: grün-braun