

XXL-EXTRA: DIE NEUSTART-GARANTIE

Men's Health

**2026
SCHAFFST
DU ALLES**

- ✓ dicke Oberarme
- ✓ weniger Alkohol
- ✓ Sixpack freilegen
- ✓ besser schlafen
- ✓ Stress weg

REPORT:
Wann KI
die Therapie
ersetzt

**ENDLICH
WIEDER
SCHLANK**

Wie du erfolgreich abnimmst:
8 simple Food-Strategien

**LONGEVITY
BOOSTER**

Geniale Rezepte,
die dein Leben
verlängern

Erkältet?
Was jetzt
noch hilft

**Immer
motiviert**
Die starke
„No excuses“-
Formel von
Fitfluencer
Chris Curtis

01+02/2026 • 6,50 €
österreich 1,20 € Schweiz 10,40 SFR
Belgien 1,70 € Spanien 9,20 €
Italien 9,20 € Griechenland 9,80 €



herbacin® for men



**FÜR MÄNNER,
DIE MEHR WOLLEN!**

WITH NATURAL INGREDIENTS

herbacin.com



120 herbacin
Years of
beautiful skin

Direkt zu
den Produkten:





Los, packen wir's an!

Wie du dieses Jahr garantiert alle deine Ziele erreichst:
ab Seite 50

Das wird dein Jaaaahr!

» Mit diesen vermeintlich ach so guten Vorsätzen ist es ja bekanntlich immer so eine Sache, und das nicht nur zum Jahreswechsel. Letztens war ich mit meiner Frau bei unserem Stammitaliener ums Eck. Weil wir beide am nächsten Tag einiges auf der Agenda hatten, versprachen wir uns, ausnahmsweise auf das Glas Wein und den Absacker-Schnaps zu verzichten. Na ja, und was kam uns wohl dazwischen? Ganz genau, der Burgunder und der Kräuterlikör.

Was in diesem Fall noch ganz amüsant klingt, empfinde ich bei den klassischen Neujahrsvorsätzen jedes Mal als ein ziemliches Problem: Die Gefahr, recht schnell einzuknicken und einen Plan dann doch nicht wie anvisiert umzusetzen, ist oft riesig. Trotzdem gebe ich die Hoffnung nicht auf und nehme mir für das kommende Jahr 2 Dinge ganz fest vor: Zum einen will ich wieder mehr Krafttraining machen, denn nicht nur mein Kumpel und Men's Health Fitness Director

Nico Airone erzählt mir pausenlos, dass dies der Longevity-Schlüssel schlechthin ist. Dabei geht es gar nicht um stundenlanges Abrackern im Gym. Nein, jede Übung, jede Kniebeuge, jeder Klimmzug hilft. Selbst nur 10 Minuten mal zwischendurch sind besser als nichts. Und hey, 10 oder 20 Minuten, 3- bis 4-mal pro Woche sollten doch drin sein. Sind drin. Punkt.

Und zum anderen möchte ich mehr Geduld mit meinen beiden Söhnen haben. Weniger schimpfen. Ihnen zuhören, ihren Bedürfnissen Raum geben, anstatt viel zu schnell rumzuckern. Was auch immer du dir für 2026 vornimmst – ob du gesünder essen, effektiver trainieren oder besser schlafen möchtest –, unsere große Neustart-Story ab Seite 50 wird dir helfen, deine Vorsätze diesmal wirklich umzusetzen. Ich wünsche dir von ganzem Herzen ein gutes, vor allem ein gesundes Jahr 2026 – und jetzt wie immer erst mal viel Vergnügen bei der Lektüre dieser Ausgabe!



André Ziegler
Chefredakteur



Inhalt

JANUAR/
FEBRUAR
2026



22

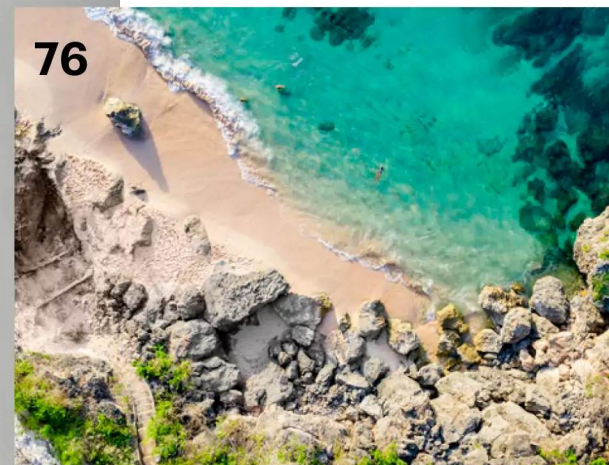
„Ein guter
Trainingsplan muss
sich deinem Leben
anpassen,
nicht andersrum“

CHRIS CURTIS



42

Foto Inhalt: FLORIAN RAZ, MIKKEL WILLIAM/
GETTY IMAGES, ANDREY DANILOVICH/GETTY IMAGES,
SYBILLE STURM, PAGADESIGN/GETTY IMAGES,
AGATA PEC, GREGOR HOHENBERG



76



30

Foto Titel: FLORIAN RAZ, Talent: CHRIS CURTIS,
Art-Direktion: ANDREAS SCHÖNBERG, Produktion: GRIT BRÜGGEMANN,
Hair & Make-up: EVA HENNINGS/ARTISTSPOOL,
Foto-Assistent: GIOVANNI MAFRICI, Postproduktion: RECOM



EIN HEFT, ZWEI COVER

Exklusiv für unsere Abonnenten gibt es diese Ausgabe mit Fitfluencer Chris Curtis als coole Collector's Edition – sichere dir am besten gleich heute dieses begehrte Sammlerobjekt unter: MensHealth.de/abo



COVER-STAR

- 22** Fitfluencer Chris Curtis verrät, wie er immer motiviert bleibt (und wie auch du am Ball bleibst)

SPORT & FITNESS

- 40** Unser Fitness-Professor erklärt, wie Kraftsportler durch Stretching mehr Gewicht wuppen können
- 96** Mentale Stärke wird überbewertet, behaupten Experten. Warum sie für geistige Flexibilität plädieren
- 108** Rückblick: So cool war das Men's Health CAMP an der spanischen Costa de la Luz
- 114** Von Laufen bis Biken: Weshalb du gerade im Winter an der frischen Luft trainieren solltest

HEALTH & FOOD

- 8** Men's Health präsentiert die wichtigsten Studienergebnisse aus der Männer-Forschung
- 30** Geniale Longevity-Gerichte, die dein Leben verlängern (und auch noch richtig gut schmecken)
- 42** Investigativer Background-Report: Wann künstliche Intelligenz eine Psychotherapie ersetzen kann
- 48** Schon wieder Würstchen mit Kartoffelsalat? Dieses Jahr gibt's zu Heiligabend Hotdogs. Wow!
- 58** Das musst du auf der Pfanne haben: Wie viele Töpfe ein Mann in der Küche wirklich braucht
- 74** Erkältet? Unser Experte sagt, was noch hilft, wenn schon die Nase läuft und der Hals kratzt
- 82** Von 94,5 auf 73 Kilo: Wie unser Leser Jonas den Kampf gegen das Übergewicht gewonnen hat

- 84** Wenn der Winter deine Haut eiskalt erwischt: Erste Hilfe bei Rötungen, Schuppen und Co.
- 90** Endlich wieder schlank: 8 simple Ernährungsstrategien, mit denen du jetzt erfolgreich abnimmst
- 102** Was können die neuen Longevity-Tracker wirklich? Unser Experte hat sie ausführlich getestet

LIFE & STYLE

- 14** Best of Men's Health: Das sind unsere Highlights des Monats, von Fitnesstrend bis Fashionhype
- 20** Warum sind es vor allem Männer, die zu Sylvester böllern? Feuer frei für unseren Kolumnisten
- 50** Unsere Neustart-Garantie: 2026 schaffst du alles (mehr schlafen, weniger Stress, dickere Arme...)
- 60** Der Men's-Health-Hausbesuch: Wir sind zu Gast beim Hamburger Designer Christian von der Heide
- 76** Travel-Special: die angesagtesten Reiseziele und schönsten Hotels in Europa. Pack deine Koffer!
- 88** Nur Mut, Männer! Unser Experte erklärt, wie man am besten mit seinen Ängsten umgeht
- 104** Großes Experten-Interview: Was machen eigene Kinder mit dem männlichen Selbstbild?

IN JEDEM HEFT

EDITORIAL	3
EXPERTEN-RAT	6
IMPRESSUM	112
VORSCHAU	112



Hast du alle deine Gedanken im Griff? Wir zeigen dir, wie Sportler mit Gehirn-Yoga erfolgreicher werden



Sechs auf einen Streich

Diese Männer bereichern diesen Monat Men's Health mit ihrer Expertise. Mit welchen Themen sie sich in diesem Heft beschäftigen, verraten wir hier



Biyon Kattilathu

Der bekannte Life-Coach beantwortet diesen Monat bei uns die Frage, wie man seine Ängste in den Griff bekommt

SEITE 88

„Wichtig ist, dass wir die Angst an sich nicht mehr als etwas Negatives bewerten. Und machen wir uns endlich bewusst, dass es nicht unmännlich ist, auch mal Angst zu haben“



Nils Pickert

In der Silvesternacht sind es oft die Männer, die Raketen zünden und Böller schmeißen.

Unser Kolumnist gehörte lange Zeit dazu, inzwischen ist seine Leidenschaft fürs Feuerwerk aber erloschen. Warum andere immer noch mit Feuereifer dabei sind, erklärt er hier

SEITE 20

„Ob Wearable oder smarter Ring: Die neue Generation der Longevity-Tracker kann inzwischen echt ziemlich genau das biologische Alter messen“



Nico Airone

Longevity ist das Spezialgebiet unseres Fitness Directors. Sein aktuelles Thema: Hightech-Tracker

SEITE 102

„Dehnübungen verbessern in der Regel deine Beweglichkeit und sorgen so dafür, dass du auch beim Krafttraining eine bessere Performance hinlegst“

Prof. Stephan Geisler

Kennt Theorie und Praxis: Der Fitness-Professor von der IST-Hochschule sagt, wie du durch Stretching dein Workout optimierst

SEITE 40



Felix M. Berndt

Sag mal laut Ahhh! Der Medfluencer Doc Felix verrät in dieser Ausgabe, wie du eine Männergrippe abwehren kannst

SEITE 74



„Viel hilft nicht immer auch viel. Ein kleines Set an Töpfen und Bratpfannen reicht mir oft zum Kochen völlig aus“



Alexander Kumptner

Welche Töpfe gehören in jede Küche? Der TV-Koch („Die Küchenschlacht“ im ZDF) weiß es ganz genau

SEITE 58

„Viel Schlaf und wenig Stress sind notwendig, um deinen Körper optimal gegen Viren zu wappnen. Ach, und Sex kann auch hilfreich sein“

MR MARVIS

DÜSSELDORF - Kasernenstraße 1 | FRANKFURT AM MAIN - Neue Fohhofstraße 17D | HAMBURG - Hohe Bleichen 11 | MÜNCHEN - Odionsplatz 1



Die Winterkollektion 2025 von MR MARVIS ist da – mit den idealen Hosen, Oberteilen und Outerwear für die kälteren Monate. Probiere mit Den feinen Cords einen neuen Look aus oder entdecke charakteristische Kaltwetter-Favoriten wie Die Coolerdays, Die Flannels oder Die Cords. Vervollständige den Look mit unseren zeitlosen Hemden und Pullovern sowie eleganten Jacken. Hergestellt in Portugal. Shoppe jetzt die Kollektion auf mrmarvis.de oder besuche einen unserer Stores.

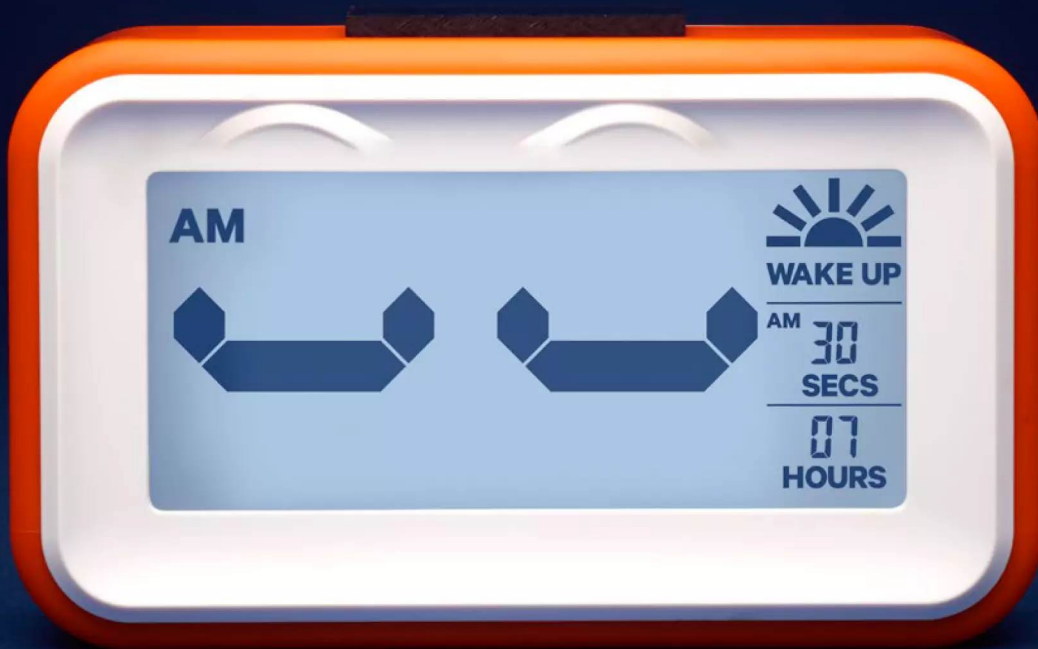


Augen zu und durchschlafen

Aufgeweckte Wissenschaftler haben aufgedeckt, wie man seinen Schlaf verbessert. Höchste Zeit, von ihren Forschungserkenntnissen für traumhafte Nächte zu erfahren

III—> „Ab ins Bett, Kleiner!“ Feste Schlafenszeiten hatte man wahrscheinlich zuletzt als kleiner Knirps – und die meisten Männer haben vermutlich keine Lust, sie wieder einzuführen. Dabei haben sie viele Vorteile. „Regelmäßigkeit ist das A und O“, sagt Matthew Walker, US-Professor für Neurowissenschaften an der University of California in Berkeley, Direktor des dortigen Schlaflabors und Autor des Buches „Das große Buch vom Schlaf“ (18 Euro). „Wenn man seinen Schlaf an eine bestimmte Zeit bindet, verbessert sich seine Quantität sowie die Qualität.“ Gleich

mehrere Studien haben gezeigt, dass hochwertiger Schlaf – der mit einem geringeren Stresslevel und einer besseren Stimmung verbunden ist – durch eine konsequente Schlafenszeit erreicht wird. Zudem kam eine Untersuchung der Sleep Research Society mit 60 000 Teilnehmern zu dem Schluss, dass ein regelmäßiger Schlafrhythmus wichtiger für die Lebenserwartung ist als die Menge des Schlafs. Aus diesen Gründen ist es besser, jeden Abend um 23 Uhr einzuschlafen, als an einem Abend um 22 Uhr und am nächsten um Mitternacht. Na dann, gute Nacht! 🌙



Cleanskin

2026 wird mein Jahr – mein Körper, mein Stil, meine Entscheidung.

Unsere **Laserbehandlung** unterstützt dich dabei, dich in deiner Haut rundum wohlfühlen – glatt, gepflegt und ganz du selbst.

8x in Deutschland

Berlin, Dortmund, Düsseldorf, Essen, Hamburg,
Leipzig, München und Potsdam

Alle Informationen unter www.cleanskin.de



kostenlose Erstberatung



Kräftig futtern

Ein starkes Stück (Fleisch):
Eine neue Studie fand heraus,
wie wichtig Rind und Huhn
wirklich für den Muskelaufbau
sind. Das solltest du auf
der Pfanne haben



|||→ Fleisch baut immer noch am besten Muskeln auf, richtig? Falsch! Zumindest laut einer neuen Studie, die in dem US-Fachblatt „Medicine & Science in Sports & Exercise“ veröffentlicht wurde. Eine Untersuchung fand nämlich heraus, dass es keinen Unterschied für die Muskelproteinsynthese macht, ob man sich seine Proteine über eine omnivore oder vegane Ernährung zuführt. Auch der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme hatte keinen Einfluss auf den Muskelaufbau. Es spielte keine Rolle, ob die Probanden gleiche Mengen über 3 Mahlzeiten oder unterschiedliche Mengen 5-mal am Tag zu sich nahmen – ihre Fähigkeit, Muskeln aufzubauen, blieb gleich. Das schmeckt uns! 🍴



VOLLGETANKT MIT ABENTEUERLUST:

Der neue Jeep® Compass transportiert maximale Freiheit

GO ANYWHERE. DO ANYTHING: Der amerikanische Geländewagen-Pionier ermutigt mit der dritten Generation des C-SUVs Compass dazu, Grenzen hinter sich zu lassen, neue Horizonte zu erobern und eigene Wege zu gehen – kompromisslos und voller Selbstvertrauen.

Maximale Unabhängigkeit – ob City oder Offroad

Der neue Jeep® Compass ist mehr als ein SUV. Als perfekter Begleiter für jedes Abenteuer bringt er dich nicht nur zuverlässig ans Ziel, sondern macht schon den Weg dorthin zum Erlebnis. Mit 4,55 Metern Länge, erweitertem Radstand, praktischen Ablageflächen und bis zu 550 Litern Stauraum bietet er dir die Freiheit, alles mitzunehmen, was du brauchst. Ob in der Stadt oder fernab befestigter Wege – der Compass steht jedem Abenteuer-Enthusiasten treu zur Seite und meistert dank seiner 200 mm Bodenfreiheit selbst unwegsames Gelände mit Leichtigkeit.

Wenn die Funktion die Form bestimmt

Bei Jeep® steht Benutzerfreundlichkeit im Zentrum des Designs. Der Compass überzeugt mit komfortabler Sprachsteuerung, kabellosem Laden und einem modernen Cockpit, das ein 16"-Touchscreen-Infotainmentsystem sowie ein voll digitales 10,25"-Kombiinstrument umfasst. Designelemente wie der Seven-Slot-Kühlergrill, Leichtmetallfelgen und LED-Scheinwerfer unterstreichen die kühne und markante Jeep®-Charakteristik. Abgerundet wird das Erscheinungsbild durch eine von der Natur inspirierte Farbpalette.



Nachhaltig unterwegs

Weil Abenteuer mit Haltung beginnen, steht der Compass für nachhaltige Mobilität. Er überzeugt dabei sowohl als e-Hybrid als auch in einer Elektro-Variante. So verbindet er Abenteuerlust mit Verantwortungsbewusstsein und hinterlässt nichts außer bleibenden Eindrücken.

Kombinierte Werte gem. WLTP:

Jeep® Compass Elektro: Energieverbrauch 17,5 kWh/100 km; CO₂-Emission 0 g/km; CO₂-Klasse: A.

Jeep® Compass e-Hybrid: Kraftstoffverbrauch 5,9 l/100 km; CO₂-Emission 133 g/km; CO₂-Klasse: D.

Jeep®
DAS ORIGINAL



Ganz dünnes Eis

Eisbaden kann deine Regeneration nach dem Workout kaltstellen, so eine aktuelle Untersuchung. Wir sagen, worauf du achten musst, bevor du ins Tauchbecken steigst

III—► Eisbäder waren noch nie so cool, aber sie können die Erholung nach dem Training einfrieren. Bei einer Gruppe von Männern, die ein einbeiniges Workout absolvierten und danach für 20 Minuten in 8 Grad kaltes Wasser stiegen, war die Durchblutung im Vergleich zum anderen Bein um 60 Prozent reduziert und auch 3 Stunden später noch ver-

ringert. Dies war auf eine Verengung der Blutgefäße zurückzuführen, wodurch die Zufuhr von Aminosäuren und Sauerstoff, die die Muskelregeneration unterstützen, unterbrochen wurde. Warte nach dem Krafttraining also eine Stunde, bevor du ins Eiswasser steigst, um einen möglichst coolen Regenerationseffekt zu bekommen. 🧊

HACK YOUR LIFE.

Mit einfachen Tricks mehr erreichen.



Dein Guide für maximale
Gesundheit und
Leistungsfähigkeit

22 effektive Methoden,
sofort umsetzbar

Von den Men's Health
Experten selbst getestet

JETZT BESTELLEN!



Best of

Fitness, Food, Fashion und mehr: Das sind unsere Highlights des Monats



SPORT

Immer am Ball bleiben

Fußball trifft Tischtennis: Beim Teqball, das von 2 Ungarn erfunden wurde, werden die beiden beliebten Ballsportklassiker kombiniert. Ziel ist es, den Ball mit Fuß, Kopf, Knie oder Brust über einen gewölbten Tisch auf die gegnerische Seite zu spielen, wobei Arme und Hände tabu sind. Anpfiff!

Trendsportart Teqball, mehr Infos unter www.teqball-germany.de



GROOMING

Sechs Richtige

Duften Weihnachten: In dieser hochwertigen Kulturtasche aus schwarzem Leder sind ein Eau de Parfum, Shampoo, Duschschaum, Gesichtsgel, Deo und Booster-Serum – fast zu schade, um es zu verschenken!

Homme-Geschenkset (Größe L) von Rituals, um 70 Euro

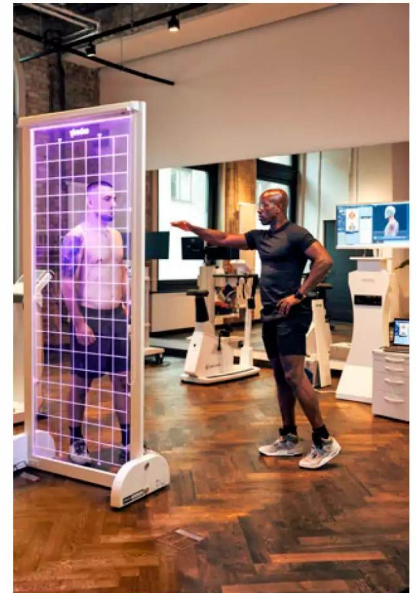


STYLE

Das ist Gold wert

Olympia beginnt zwar erst am 6. Februar, wir haben aber schon jetzt einen Gewinner: dieses coole Oberteil aus kuscheligem Fleece – sportlich, elegant, markant!

Graphic-Hoodie aus der „Team D Olympia“-Kollektion von Adidas, um 70 Euro



LONGEVITY

Lang lebe das Gym

Der erste Longevity-Club Deutschlands hat eröffnet, natürlich im hippen Berlin. Er verbindet modernste Fitnessgeräte, wissenschaftlich fundierte Diagnostik und ärztliche Beratung mit exklusivem Ambiente, neuesten Trainingsmethoden und einem großzügigen Spa-Bereich mit Hauttypenanalyse. Hereinspaziert!

Concept Club in Berlin, Forum an der Museumsinsel, ab 400 Euro pro Monat (www.concept-member.com)



FOOD

Trink dich fit

Perfekt für die Erkältungszeit: In diesem Fläschchen stecken nicht nur 20 Milliarden gute Bakterien (wichtig für einen gesunden Darm), sondern auch viel Vitamin C. Genau nach unserem Geschmack: das fruchtige Pfirsicharoma.

Fermentierter Drink von Yakult, um 3 Euro (6 x 65 ml)



HEALTH

Junge Literatur

Longevity leicht gemacht: In diesem neuen Buch erklären die 2 Journalisten Jennifer Sieglar und Tim Schreder die revolutionären Entwicklungen und wichtigsten Erkenntnisse der Altersforschung. Lesen!

Buch „Einfach nicht altern?“, Piper Verlag, 17 Euro



HIGHTECH

Bettgeschichten

Du schläfst gern kühl, die Frau an deiner Seite mag's aber eher wärmer? Dann ist dieses Bettsystem die Lösung. Es besteht unter anderem aus einem temperaturregulierenden Matratzenbezug und einer App, die die Schlafdaten erfasst und die Temperatur anpasst. Plus: Es erkennt Schnarchen und reduziert es.

Intelligentes Bettsystem Pod 4 Ultra von Eight Sleep, um 4700 Euro





HIGHTECH

Ey, du Maschine!

Ein Retro-Bike kommt in Fahrt: Dieses Modell fuhr erstmals in den 1950ern. Heute ist es ein Meisterwerk der Technik, in Deutschland produziert: Vollcarbon-Rahmen und der 600-ccm-Einzylindermotor garantieren bei nur 133 Kilo Fahrspaß pur! Schnell sein lohnt sich: Es ist auf 500 Exemplare limitiert.

Einzylinder-Motorrad Regina Evo von Horex mit 50 PS Leistung, um 37 500 Euro



LONGEVITY

Einleuchtend

Sieht aus wie ein Kopfhörer, ist aber ein Tageslicht-Headset, das helles Licht in die Ohren lenkt. Ziel des Biohacking-Tools: die lichtempfindlichen Regionen des Hirns. Vor allem in den dunklen Wintermonaten soll es so zu positiven Effekten auf Stimmung und Energielevel kommen.

Humancharger von Valkee, um 130 Euro



HEALTH

Feiner pinkeln

Von wegen Griff ins Klo! Wir präsentieren das weltweit erste Urinanalyse-Labor fürs Bad zu Hause. Einfach in die Toilette hängen, ganz nebenbei misst das Gerät so pH-Wert, Ketone, Hydratation und Vitamin C im Urin. Danach werden die Ergebnisse innerhalb weniger Minuten verarbeitet und dann über WLAN an eine App aufs Handy übertragen. Jipi Pipi!

U-Scan Nutrio von Withings, um 350 Euro



FITNESS

Oh du köstliche

Gans? Oder gar nicht? Wer dieses Jahr zu Weihnachten auf Tier auf dem Teller verzichten möchte, könnte zu Rotkohl und Herzoginkartoffeln ja mal pflanzliche Steaks servieren. Dieses hier besteht in erster Linie aus Sojaprotein, authentisch wird's durch Rote-Bete-Konzentrat. Yummy X-mas!

Veganes Steak von Planted, um 4 Euro (140 Gramm)

FITNESS

Hand drauf

Ob Crossfit oder Judo: Mehr Griffkraft können ja fast alle Sportler gut gebrauchen. Mit diesem kleinen Silikon-Ring (77 Millimeter Durchmesser) kannst du deiner Unterarm-, Hand- und Finger-Muskulatur spürbar mehr Power verleihen. Das Beste daran: Der zum Schließen nötige Widerstand ist jeweils genau angegeben. Strength Gripper von Squize, um 10 Euro



Jetzt wird's hyggelig

mit Ameropa ins

skandinavische

Lebensgefühl eintauchen

Entschleunigung, Gemütlichkeit und das gute Gefühl, im Moment zu leben – das ist Hygge, das Lebensgefühl des Nordens. In Skandinavien wird der Winter nicht überstanden, sondern zelebriert: bei Polarlichtwanderungen, in kleinen Cafés, auf verschneiten Wanderwegen oder in der wohligen Wärme einer Sauna. Ob in Schweden, Norwegen oder Finnland, erleben Sie, wie wohltuend Hygge sein kann, und entdecken Sie mit Ameropa Reiseerlebnisse, die Ihren Körper und Ihre Seele gleichermaßen berühren.

Sie wollen skandinavisches Lebensgefühl ohne lange Anreise erleben? Dies geht auch ganz wunderbar direkt vor der Haustür z. B. in der Wasserwelt Rulantica des Europa-Park Erlebnis-Resorts in Rust oder in den nordisch angehauchten Scandic-Häusern.

HOTEL + BAHN ANGEBOTE

Auf die Schiene und rein ins Abenteuer: Mit den attraktiven Hotel + Bahn Angeboten von Ameropa wird aus Ihrem Reisetraum ein echtes Erlebnis, ganz gleich ob spontane Städteauszeit oder geplanter Kurzurlaub. Hanseatische Perlen wie Hamburg oder Kiel locken ebenso wie unsere pulsierende Hauptstadt Berlin oder das kaiserliche Wien.

Entspannt, nachhaltig und voller Möglichkeiten: mit Ameropa erleben Sie eine Auszeit, die noch lange in Erinnerung bleibt. Lassen Sie sich inspirieren! Jetzt Städteziele entdecken: www.ameropa.de/menshealth

Polarlichter in Norwegen entdecken



Lofoten, Svolvær © Christine Baglo/Visit Norway



Polarlichter © Gettyimages.com/Mumemories



Fjordbadsauna © Plam/Jon Hønnalvatn Ton

8-tägige individuelle Linienzug-Reise ab/bis Tromsø

Leistungen

7 Nächte inklusive Frühstück in Hotels laut Programm, Fahrt mit der Ofotenbahn Narvik – Kiruna – Narvik, Expressboot / Postschiff Harstad – Tromsø, Bustransfers laut Programm, Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen in Tromsø, Reisedokumentation

Angebot 201616

p. P. ab **1.289 €**

Finnland: Erlebnisreise Lappland



Fjäll © Syöte Tourismus Information



Hundeschlitten-Tour © belyaaa



Holiday Club Tropicelli

6-tägige Standort-Winterreise in Kuusamo ab/bis Deutschland

Leistungen

Hin-/Rückflug ab/bis Deutschland, 5 Nächte inkl. Frühstück, Ausflug zur Rentierfarm mit kurzer Schlittenfahrt, Huskyschlittenfahrt, Karovaara mit Schneeschuhwanderung, Snackpause am Feuer, Transfers, Saunabesuch und Eisbad im See am Hotel u. v. m.

Angebot 201682

p. P. ab **2.099 €**

Scandic: Hotel + Bahn



z. B. Scandic Berlin Potsdamer Platz AAAA

2 Nächte im Doppelzimmer mit Frühstück + Bahn 2. Klasse
Angebot Y005GO p. P. ab **209 €**

z. B. Scandic Hamburg Emporio AAAA

2 Nächte im Doppelzimmer mit Frühstück + Bahn 2. Klasse
Angebot Y008LN p. P. ab **233 €**

Europa-Park Erlebnis-Resort



© Europa-Park

Rust, Krønåsår – The Museum-Hotel AAAA+

Das Skelett einer Meeresschlange empfängt im Naturkundemuseum. Ausstattung: zwei Restaurants, Bar, Café, Saunabereich und Infinity-Pool.

2 Nächte im Doppelzimmer mit Frühstück + Eintritt in die Wasserwelt Rulantica

Angebot 375800

p. P. ab **297 €**

Die genannten Preisbeispiele gelten für ausgewählte Reisetermine. Hotel- und Bahntarife unterliegen tagesaktueller Verfügbarkeit und Preisänderungen. Keine Preisgarantie.

Beratung und Buchung: im Reisebüro, per Telefon: 06172 109359 oder auf www.ameropa.de/menshealth

Ameropa-Reisen GmbH, Siemensstraße 27, 61352 Bad Homburg





STYLE

Warm ums Herz

Ein leuchtendes Vorbild, nicht nur wegen seiner gelben Farbe. Denn dieser gesteppte Blouson kommt ganz ohne Gänse- oder Entendaunen aus. Schön warm hält er trotzdem, dank seiner wattierten Füllung aus pflegeleichtem Polyester. Clou: ein abnehmbarer Kragen. Können wir nur wärmstens empfehlen.

Stepp-Blouson von Camel Active, um 260 Euro



FOOD

Hoch die Tassen

Weihnachten ist jetzt in aller Munde. Dafür sorgt nicht zuletzt diese neue Kaffeesorte, angebaut in Costa Rica, verfeinert mit würzigem Zimt und einer Note Karamell. Ein Ho-ho-ho-hochgenuss!

Weihnachtskaffee Jingle Beans von Alrighty, um 15 Euro (250 Gramm)

→

FITNESS

Meister der Variation

Der US-Athlet Marcus Filly war früher als Crossfit-Sportler sehr erfolgreich. Später änderte er jedoch seine Trainings-Philosophie zugunsten von funktionell orientiertem Bodybuilding. Auf seinem Social-Media-Profil inspiriert er immer wieder mit genialen Varianten von Kraftübungen.

Fitness-Coach und Athlet
@marcusfilly auf Instagram



Fotos: PRIVAT (1), PR. ELISAL OCCI/GETTYIMAGES (1)



↑
TRAVEL

Es rappelt auf der Piste

Ein Traum in Weiß: Les Trois Vallées in den französischen Alpen ist das größte zusammenhängende Skigebiet der Welt mit 600 Pistenkilometern. Neu in dieser Saison: Im berühmten Skiort Courchevel wurde die alte Gondelbahn durch eine modernere ersetzt mit Regenwasserrückgewinnung, Solarpaneele und weniger Stützen. Dafür können mehr Personen befördert werden. Guten Rutsch!

Skigebiet Les Trois Vallées, mehr Infos unter www.les3vallees.com



HIGHTECH

Einen Tick besser

2 Marken, eine Uhr: Diese Smartwatch aus leichtem Titan überzeugt durch ein Betriebssystem, das mit Dual-Band-GPS, erweitertem Wellness-Tracking und vielen Trainingsplänen aufwartet. 3, 2, 1, los!

**Connected Calibre E5 X
New Balance Edition
von Tag Heuer,
um 2000 Euro**

T



Der beste BOOMSTER aller Zeiten

Neuheit: BOOMSTER 4

Der BOOMSTER zählt zu den beliebtesten Bluetooth-Radios in ganz Europa. In der neuen, vierten Generation kommt er mit noch längerer Akkulaufzeit, aktuellem Bluetooth und vielen, weiteren Highlights. Entdecke alle auf teufel.de

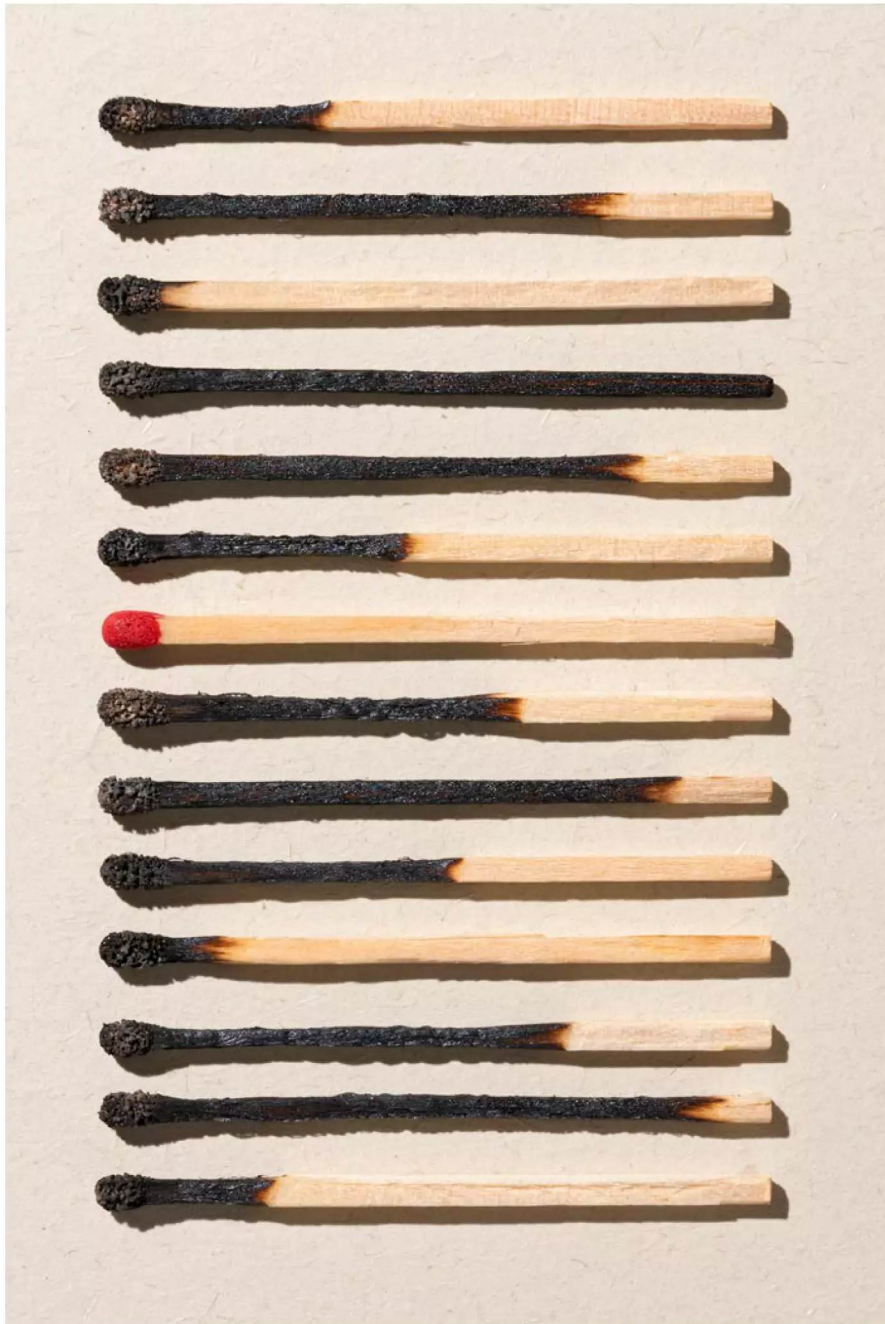
Teufel

(UN)TYPISCH MANN

Keine zündende Idee

Zu Silvester sind es meist Männer, die auf den Straßen Böller anstecken und Raketen in den Himmel schießen. Warum machen die das eigentlich, fragt sich unser Autor, der früher selbst eine große Knallerbse war? Feuer frei für seine Gedanken

Text: NILS PICKERT



» Feuerwerkskörper und ich haben eine lange gemeinsame Geschichte. Als ich noch ein Knirps in Ostberlin war, war mein Vater für die Silvesterunterhaltung von uns 3 Geschwistern zuständig. Ostberlin war eine sehr graue Angelegenheit und Silvester ein willkommener Anlass, ein bisschen bunten Blitz und Bumm auf die Stadt loszulassen.

Also ging mein Vater mit uns gegen 20 Uhr auf die Straße und zündete für uns feine Produkte des volkseigenen Betriebs Pyrotechnik Silberhütte: Taifun- und Tornadoraketen oder einen Feuertopf in den Farben Rubin, Smaragd und Diamant. Wenn wir Glück hatten, durften wir auch mal zünden. Wenn wir richtig Glück hatten, gab uns Papa Blitzknaller. Blitzknaller hatten keine Lunte, sondern einfach eine Reibfläche, die man über eine Streichholzschachtel zog. Allerdings gab es die nur unter der Bedingung, dass man sie nicht vor lauter Panik irgendwohin pfefferte. Das konnte schnell passieren, weil man gefühlt nur einen Sekundenbruchteil Zeit hatte, um die Dinger loszuwerden. Später wurden am Esstisch Tischbomben mit Baron Münchhausen und Aliens draufgezündet. Und Tigerbrand-Wunderkerzen natürlich.

★ ★ ★

Ich liebte Silvester und die Feuerwerke, die mein Vater veranstaltete. Und die der anderen Väter. Frauen schienen mit Feuerwerk nicht viel zu tun zu haben. Mütter warteten (lies: kochten, putzten, reinigten) entweder in der Wohnung oder standen gelangweilt neben diesen Wunderwer-

ken der Pyrotechnik, während sie sich mit anderen gelangweilten Müttern unterhielten und dabei Sekt tranken oder eine Zigarette rauchten. Feuerwerke waren Männer-sache. Und ich wollte ein Mann sein.

Ein paar Jahre später glaubte ich als pubertierender Spargeltarzan tatsächlich einer zu sein. Ich kaufte älteren Jungen Feuerwerk ab und war auf Stress aus. An Silvester lief ich mit meinen Freunden oder allein durch die Stadt, warf Böller in Mülltonnen oder schmiss sie in Hauseingänge und wartete, was passierte. Manchmal flogen die Müllecken vom Detonationsdruck in die Luft. Manchmal schrie jemand in einem Hauseingang. Ich hatte eine unglaubliche Zerstörungswut und konnte nicht einmal sagen woher. Erst als ich spät in der Nacht mit meinem Vater einen kleinen Brand im Wohnzimmer mit dem Eimer Wasser löschen musste, den er für Notfälle immer bereitstellte, ging mir auf, dass mit „diesen verdammten Idioten“, auf die mein Vater schimpfte, wohl auch ich gemeint war. Ich hatte zwar niemals mit Raketen auf Fensterscheiben gezielt, aber Silvester war nur noch dazu da, um möglichst laut etwas kaputt zu machen. Ich war also ein verdammter Idiot. Bumm!

★ ★ ★

Als ich schließlich tatsächlich ein junger Mann war, versuchte ich es noch einmal mit buntem Blitz und Bumm. Es fühlte sich irgendwie nicht richtig an. Die verdammten Idioten waren mittlerweile dazu übergegangen, Böller in Menschengruppen statt in Hauseingänge zu werfen und mit Raketen auf fahrende Autos zu zielen. Da gab es die halb besoffenen Silvesterveteranen, die Raketen aus der Hand zündeten und dabei jüngere Menschen volllaberten. Und die Enthusiasten, die ein kaufmännisches Monatsgehalt in Feuerwerkskörper umsetzten und verbal-lerten. Und die Tischfeuerwerkspapis, die immer früher und nur noch kurz mit ihren Kindern in die Silvesternacht hinausgingen, weil in

Berlin Feuerwerkskrieg tobte. Überhaupt Krieg: Nachdem ich bei der Bundeswehr mit Handfeuerwaffen, Granaten und schwerem Gerät geschossen hatte, verging mir die Lust auf Feuerwerkskörper gründlich. Die Entwicklung war einfach zu offensichtlich. Ganz früher mit Holzstöcken pow, pow und peng, peng. Dann Böller mit möglichst viel Bumm. Schließlich P1, G3, Uzi, schweres Maschinengewehr, Panzerfaust und Lenkflugkörper. Am dämlichsten kamen mir meine Mülltonnenspiele vor, als ich in einem Labyrinth aus Autoreifenwänden eine unbemannte Handgranate fallen lassen und mich dann schnell um die nächste Ecke retten musste. Ich hasse Waffen. Und Waffensurrogate auch.

★ ★ ★

Nach der Geburt meiner Kinder versuchte ich es eine Weile eher halbherzig als Tischfeuerwerkspapi. Blitz und Bumm für Kinderaugen. Aber Feuerwerk wurde nicht nur für mich immer uncooler: die Kosten, die Umweltbelastung, die Tiere, die Menschen mit traumatischen Kriegserfahrungen. Und spätestens nach dem Silvesterabend, an dem wir Eltern mit den Kindern um 10 ins Bett gingen, weil wir alle müde waren und es einfach keinen guten Grund gab, länger aufzubleiben, war es vorbei.

Seitdem habe ich Besseres zu tun. Silvesterschwimmen zum Beispiel. Mit Freunden kochen. Oder meinen Kinder vorlesen aus dem Buch „Der satanarchäolügenialkohöllische Wunschpunsch“ von Michael Ende. Bestes Silvesterbuch überhaupt. Ohne Endes Nörgel-Monster ist es gar kein richtiges Jahresende. In diesem Sinne: Punsch aller Pünsche, erfüll meine Wünsche. Ich wünsche mir, dass wir privates Feuerwerk verbieten. Ganz ehrlich, was soll der Unfug? Wir dämmen Häuser ja auch nicht mehr mit Asbest oder benutzen FCKW für Deo-Spray und Kühlschränke. Gerade weil mir Feuerwerk als Kind viel bedeutet hat, kann ich ohne jede Wehmut sagen, dass es Zeit wird, endlich erwachsen zu werden. ☹

Feuerwerk zu Silvester? Was soll der Unfug? Wir dämmen Häuser ja auch nicht mehr mit Asbest oder benutzen FCKW für Deosprays

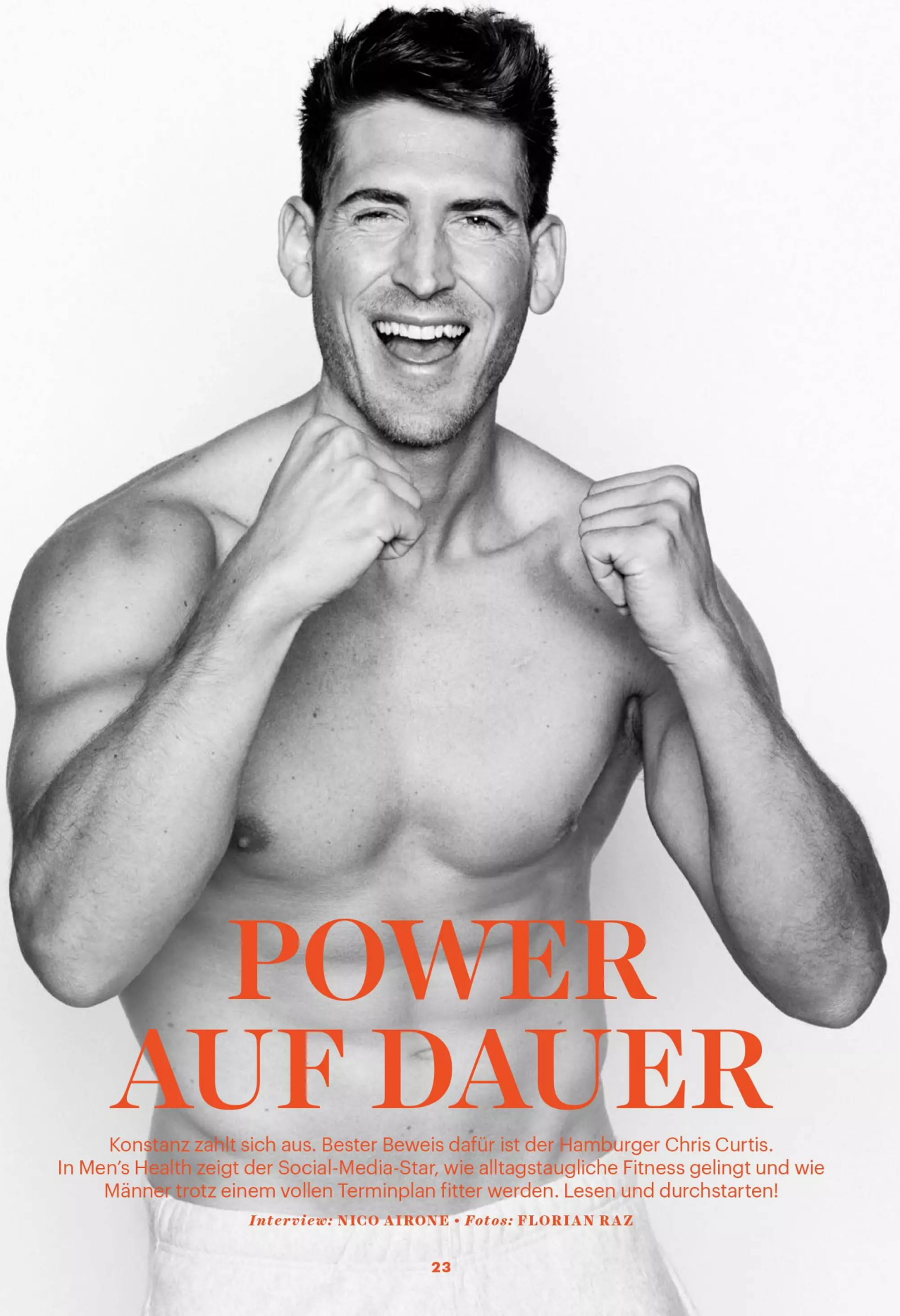


Nils Pickert

Dieser Mann ist echt der Knaller: Alle 2 Monate hinterfragt Nils Pickert für uns das oft merkwürdige Verhalten seiner Geschlechtsgenossen. In der restlichen Zeit arbeitet der freie Autor für Titel wie „Die Zeit“ und „taz“ oder schreibt Bücher wie „Prinzessinen-jungs“ und „Lebenskompliz*innen“ (beide Beltz, jeweils um 20 Euro)



COVER-STAR



POWER AUF DAUER

Konstanz zahlt sich aus. Bester Beweis dafür ist der Hamburger Chris Curtis. In Men's Health zeigt der Social-Media-Star, wie alltagstaugliche Fitness gelingt und wie Männer trotz einem vollen Terminplan fitter werden. Lesen und durchstarten!

Interview: NICO AIRONE • Fotos: FLORIAN RAZ

E

rfolgreiche Fitness-Creator gibt es viele, aber Chris Curtis gehört zu den wenigen, die nicht nur stark aussehen, sondern Stärke auch leben. Schließlich verkauft der Hamburger, der allein bei Instagram mehr als 600 000 Follower hat, Fitness nicht als Show, sondern als alltagstauglich – klar, diszipliniert, ohne falsche Versprechen. Sein schlauer Mix aus Training, Ernährung und Konstanz hat ihn zu einem der einflussreichsten Online-Coaches im deutschsprachigen Raum gemacht. Und auch hinter seiner Präsenz auf Social Media steckt kein perfektes Leben, sondern ein authentischer Typ, der es dank dauerhaftem Fokus nun auch auf unser Cover geschafft hat. Beim Shooting hat uns der 32-Jährige seine ganz persönliche Fitness-Philosophie verraten. Auf den folgenden Seiten erfährst du zudem, warum Workout-Qualität wichtiger ist als die Zeit, die man im Gym verbringt – und weshalb Disziplin keine Floskel, sondern ein exzellenter Fortschritts-Booster ist. Let's go!

Chris, gerade zum Jahresstart träumen viele Männer von einem Fitness-Level wie deinem. Was ist dein Schlüssel für den Weg dorthin?

Dranbleiben! Viele wissen gar nicht, dass auch ich ohne jeglichen Vorteil gestartet bin. Keine Top-Genetik, kein High-End-Gym, keine Spezial-Betreuung. Ich habe mit absolut einfachen Mitteln angefangen zu trainieren und smart zu essen. Der Unterschied ist: Ich bin drangeblieben, lange bevor jemand zugeguckt hat. Das ist der wahre Gamechanger.

Wann wurde aus deinem eigenen Training mehr als nur ein nettes Hobby?

Als die ersten Leute mich fragten, wie sie selbst ähnliche Ergebnisse erzielen können. In dem Moment wurde mir klar, dass das, was für mich selbstverständlich war – Routine, Fokus, Wiederholungen – für viele ein Rätsel ist. Ich wollte zeigen, dass Fortschritt nicht kompliziert sein muss, sondern durch langfristige Konsequenz für alle Trainierenden erreichbar.

Auf Instagram sieht man dich sehr häufig trainieren. Ist diese Frequenz für dein Fitness-Level notwendig?

Nein. Das denken zwar viele, doch damit liegen sie falsch. Es geht weder um maximale Frequenz noch um maximale Härte. Stattdessen zählt aus meiner Sicht viel mehr die maximale Klarheit. Ich trainiere sehr strukturiert, daher nur selten länger als eine Stunde. Auf mein Handy oder andere Ablenkungen verzichte ich dabei bewusst. Wenn du Qualität ablieferst, brauchst du keinesfalls täglich zu trainieren und auch keine 3 Stunden am Stück.

Was gehört für dich noch zu einem Qualitätstraining?

Saubere Grundübungen, eindeutige Progression, ein starker Core und ein Plan, an dem du festhältst. Viele springen von Trend zu Trend und wundern sich dann über stagnierende Ergebnisse. Die Wahrheit ist: Wenn du die Basics meisterst und dich konsequent steigerst, verändert das deinen Körper nachhaltig. Wilde Hypes aus Social Media mögen inspirieren und für kurzzeitigen Spaß sorgen, doch dauerhaft starke Ergebnisse, die auch optisch sichtbar sind, liefern vor allem die klassischen Grundlagen.

Wie strukturierst du dein Trainingsprogramm über das gesamte Jahr hinweg?

Gute Frage! Ein weiterer Schlüsselfaktor ist, dass ich immer aktiv bleibe. Bei mir gibt's keine langen Off-Seasons oder urlaubsbedingte Trainingspausen. Natürlich variere ich in puncto Intensität und Volumen, aber ich lasse nie komplett los. Mein Ansatz: lieber dauerhaft stark und fit als kurzfristig extrem und danach im Loch.

Lass uns über Ernährung sprechen. Wie beschreibst du deine Food-Strategie?

Kontrolliert statt asketisch. Denn Askese macht niemanden langfristig glücklich und erfolgreich. Ich esse proteinreich, trinke reichlich Wasser, bewege mich viel – das sind meine Säulen. Aber ja, ich gehe auch gerne essen. Pizza ist für mich ein echter Genuss, den ich mir bewusst mal gönne. Der Unterschied ist: Das passiert geplant, nicht impulsiv. Ernährung muss dein Leben unterstützen, nicht durch zwanghafte Regeln dominieren. ►

„Ich trainiere
immer sehr
strukturiert
und selten
länger als eine
Stunde“



Du bist nicht nur als Creator, sondern auch als Coach aktiv. Was sind denn die größten Baustellen bei den Männern, die zu dir kommen?

Ehrlich gesagt sind das oftmals die banalen Basics: zu wenig Protein, zu wenig Schlaf, zu viel Stress. Viele denken anfangs, ein neues Trainingsprogramm löst alle

dieser Baustellen auf. Das ist jedoch eine Fehleinschätzung. Also vermittele ich, dass die Lifestyle-Grundlagen sitzen müssen. Ansonsten sabotiert man sich nur selbst.

Viele Männer sagen, ihnen fehle schlichtweg die nötige Disziplin. Deine Antwort?

Ich finde, Disziplin ist kein

Charakterzug. Sie ist vielmehr ein wertvolles Werkzeug. Und jeder Mensch kann lernen, dieses zu benutzen. Das Problem dabei ist: Die meisten starten zu groß. 3 kleine, klare Workouts pro Woche bringen mehr als jeder übermotivierte 7-Tage-Plan, der nach 2 Wochen ohnehin im Mülleimer landet.

Worauf bist du eigentlich bei deinen Coaching-Kunden besonders stolz?

Wenn ihr Leben wieder leichter wird. Extrem freut mich, wenn jemand mir Feedback gibt, dass er endlich wieder schmerzfrei mit seinen Kindern spielen kann. Andere spielen mir zurück, dass sie sich endlich wieder wie sie selbst fühlen. Diese Art von Erfolgen macht mich stolz und glücklich. Körperliche Veränderung ist großartig, aber was sie mental auslöst, ist oft noch deutlich größer.

Wie gehst du mit jemandem um, der trotz Einsatz keine Fortschritte bei sich sieht?

Ich schaue zuerst in sein Leben statt in sein Trainingsprotokoll. Schlaf, Schritte, Stresslevel – diese Faktoren sind oft der Knackpunkt. Wenn wir dort aufräumen, kommen die Fortschritte meistens schneller, als die Betroffenen es selbst glauben.

Du wirkst sehr zielgerichtet. Was treibt dich bis heute an?

Verantwortung. Wenn du auf einem Cover stehst, gibst du ein Versprechen ab – an dich und an die Menschen, die dir folgen. Ich will zeigen, was möglich ist, wenn man sich langfristig committed. Zudem motiviert mich die große Verantwortung, die ich nun auch als Vater tragen darf.

Herzliche Glückwunschnoch mal dazu! Hat das bereits Auswirkungen auf deine Interpretation vom Fitness-Lifestyle?

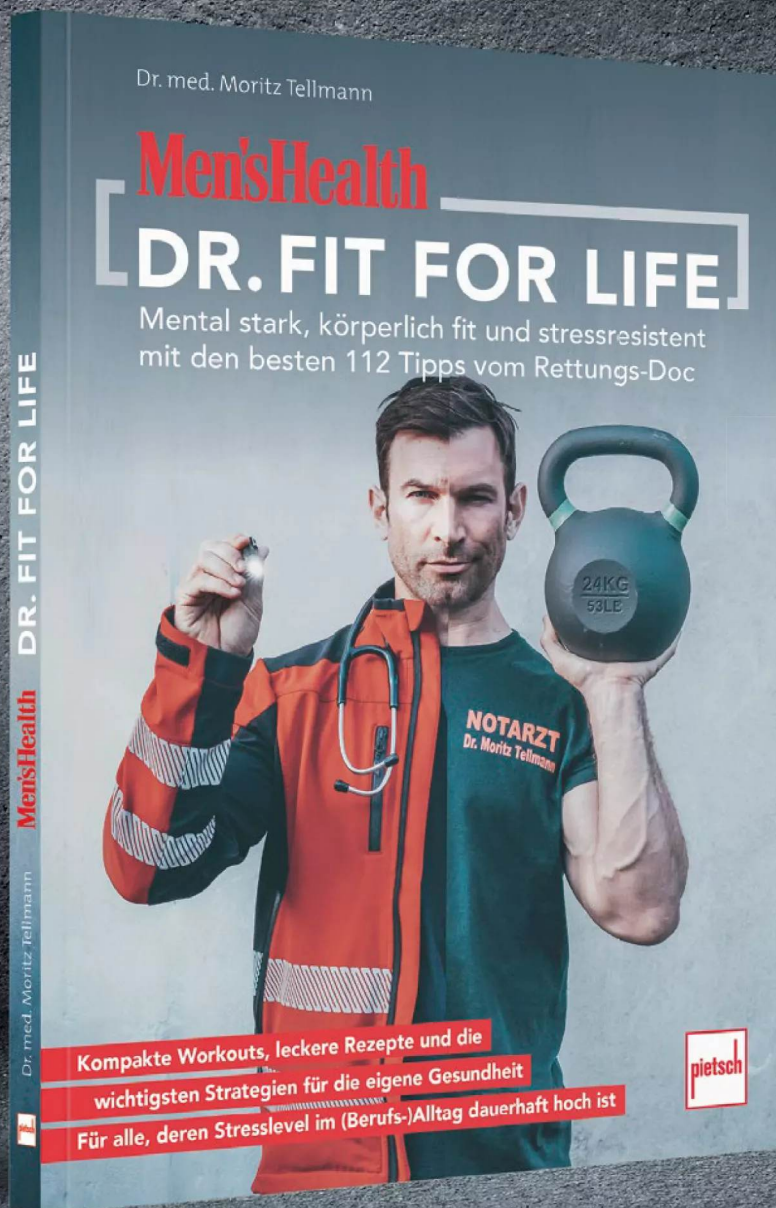
Klar. Heutzutage schreibe auch ich mir selbst nur Trainingsprogramme, die das reale Leben abbilden. Weniger Zeit steht viel Verantwortung gegenüber. Letztere pusht mich zwar, doch verlangt ►



„Disziplin ist kein Charakterzug, sondern ein wertvolles Werkzeug“

FÜR DEINE WORK-LIFE-BALANCE

Praxisnahe Strategien: fundiert, wissenschaftlich, erprobt und kreativ.



112 Tipps für mentale & körperliche Gesundheit

Einfache und gesunde Rezepte für jeden Alltag

Perfekte Strategien fürs Stressmanagement

JETZT BESTELLEN!

Jetzt Men's Health abonnieren und **DIESES BUCH GRATIS** als Zugabe bekommen!



„Ein guter Trainingsplan muss sich deinem Leben anpassen, nicht andersrum“



umso klarere Strukturen. Anders gesagt brauche ich eine Workout-Strategie, die mich fordert, ohne zu überfordern.

Nun hast du auch Langstrecken-Läufe für dich entdeckt. Wie lässt sich dieses Training unterbringen?

Zugegeben, das ist eine Herausforderung. Aber mit klug-

ger Planung lässt sich das lösen. Fakt ist aber, dass ich die eine oder andere Gym-Session durch lange Läufe ersetzt habe. Wahre Fitness bedeutet für mich, Kraft und Cardio gleichermaßen zu fördern.

Beobachtest du den Wandel zu realistischeren Trainingszielen und -programmen ei-

gentlich auch in der restlichen Fitness-Welt?

Ja, und das ist auch verständlich. Die meisten Menschen wollen heutzutage Programme, die in ihr Leben passen – nicht in einen perfekten Kalender. Hybride Lösungen, smarte Wearables, klar strukturierte Workouts, die überall funktionieren. Kurz gesagt

sind es alltagstaugliche Systeme, von denen wir unterm Strich alle profitieren.

Wo und wie siehst du dich selbst in rund 5 Jahren?

Als der Coach, dem Männer langfristig vertrauen. Es soll dabei weniger um eine große Social-Media-Reichweite als um den Vertrauensfaktor gehen. Klar, zu mehr Follower-Wachstum sage auch ich nicht Nein. Doch im Kern möchte ich vor allem als Mensch das Gefühl erwecken, das mein Konzept funktioniert. Auch in Zukunft bleibe ich dafür dem Ansatz treu, Lösungen für Menschen im echten Leben zu liefern. Schließlich ist keiner von uns ein Fitness-Roboter.

Dein Geheimtipp für stressige Phasen im Alltag?

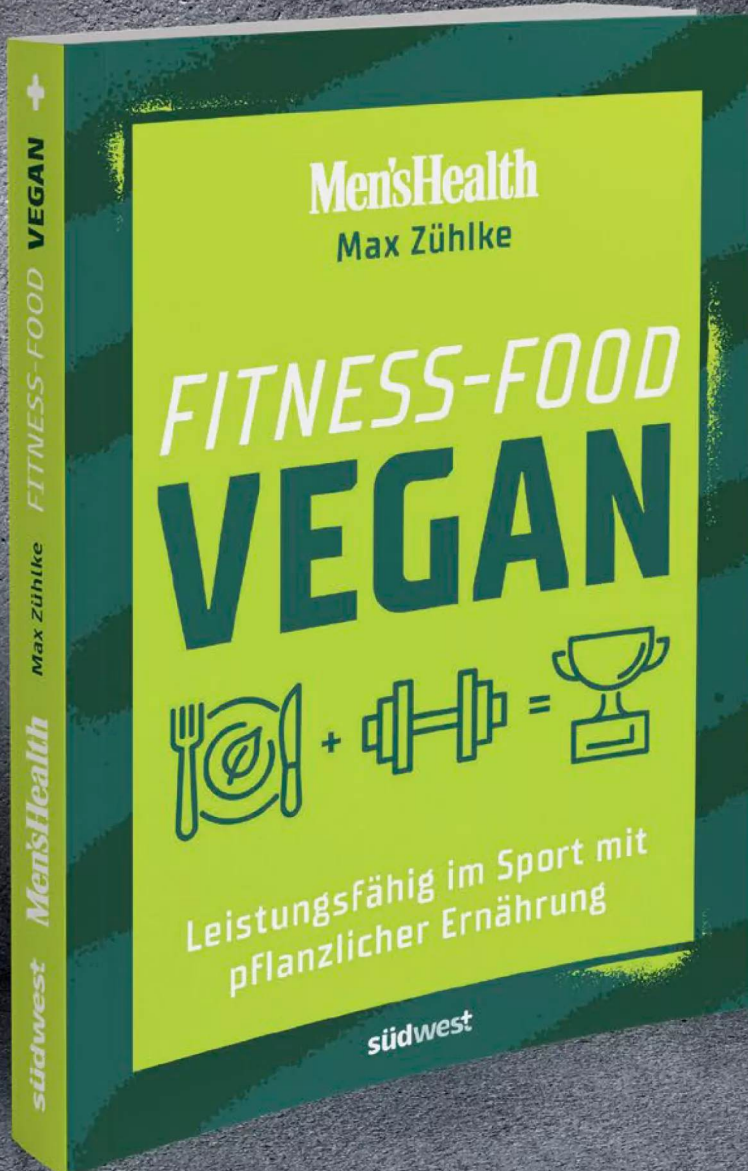
So geheim ist der gar nicht (lacht). Ich selbst verlasse mich in stressigen Situationen nicht auf Motivation, sondern auf Systeme. Wenn du Vater bist, arbeitest, reist oder nachts mal weniger schläfst, läuft kein Tag perfekt. Daher habe ich klare Zeitfenster, feste Abläufe und minimalistische Workouts für Tage, an denen wirklich alles drunter und drüber geht. Zudem gilt hier: Ruhe bewahren und nicht verzweifeln.

Und wenn Männer doch mal an sich zweifeln – gerade jetzt zum Jahresstart?

Zweifel sind doch normal. Das sollte man als Erstes realisieren. Und Fortschritt entsteht auch nicht aus Zweifellosigkeit, sondern aus Handeln. Mein Motto: Mach's jetzt erst recht! Die besten Veränderungen im Leben passieren oftmals in Momenten, die auf den ersten Blick echte Challenges sind. 🙌

VENI. VIDI. VEGAN.

Leistung satt – Sporternährung mit gutem Gewissen.



50 leckere, vegane Rezepte
für Ausdauer- und
Kraftsportler

Mit detaillierten
Nährwertangaben

Umfangreiches Know-how
über Nährstoffe und
Ernährungsformen

JETZT BESTELLEN!

Jetzt Men's Health
abonnieren und
DIESES BUCH GRATIS
als Zugabe bekommen!





**Longevity-
Pluspunkt**

Gewürze wie Garam Masala, Koriander und Harissa wirken antioxidativ und unterstützen das Immunsystem. Hochwertiges pflanzliches Eiweiß: Der Räuchertofu enthält essenzielle Aminosäuren, die wichtig für Muskelaufbau und -erhalt sind.

FÜR IMMER UND EWIG LECKER



Wer möglichst lange gesund leben möchte, sollte kurz über die Lebensmittel nachdenken, die auf seinem Teller landen. Diese Longevity-Rezepte garantieren dir viele Jahre, entschleunigen den Alterungsprozess und schmecken unendlich gut

Text: KRISTIN STEFFEN-KRAHL • *Fotos und Rezepte:* SYBILLE STURM

Hättest du gedacht, dass der Schlüssel zu einem langen, gesunden Leben im Kühlschrank liegt? Tatsächlich ist eine ausgewogene Ernährung der persönliche Bodyguard unserer Gesundheit: Sie hält nicht nur das Körpergewicht in Schach, sondern schützt auch Herz, Stoffwechsel, Zellen und unser Immunsystem. Wissenschaftler haben längst herausgefunden: Wer vor allem Obst, Gemüse und Vollkornprodukte auf den Teller bringt und pflanzliche Kost favorisiert, hat viel bessere Karten für ein langes Leben und ist weniger anfällig für chronische Krankheiten. In ihrem neuen Buch „Longevity – Einfache Rezepte für ein gesundes und langes Leben“ zeigt die Kochbuchautorin Sibylle Sturm, dass Langlebigkeit keine Magie, sondern das Ergebnis alltäglicher Entscheidungen ist – vor allem in Bezug auf das, was wir essen. Ihre Botschaft: Wer seinem Körper Gutes tut, schafft die besten Voraussetzungen für ein langes, aktives Leben. Ernährung ist so nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern die Basis für Lebensqualität. Diese 6 leckeren Rezepte hier sind das beste Beispiel dafür.

Foto auf vorheriger Seite

PILZ-CURRY MIT TOFU UND KOKOSMILCH

Zutaten für 4 Portionen

350 g	Räuchertofu
4 EL	Sojasoße oder Tamari (glutenfrei)
½ TL	dunkle Misopaste (optional)
500 g	gemischte Pilze (ich habe Austernpilze und braune Champignons genommen)
1	rote Paprikaschote
2	rote Zwiebeln
15 g	frischer Ingwer
3 EL	Kokosöl
1 TL	Garam Masala
1 TL	gemahlene Koriandersamen
1 TL	Harissa oder edelsüßes Paprikapulver
2 EL	Tomatenmark
400 ml	Kokosmilch
100 g	Blattspinat
	Salz und Pfeffer aus der Mühle

Topping

½ Bund	glatte Petersilie
	rote und grüne Kresse

Zubereitung

1. Tofu zwischen 2 Blatt Küchenpapier legen und pressen oder rund 10 Minuten mit einem Brett oder einer Pfanne beschweren, um die Flüssigkeit herauszudrücken. Dann in Würfel schneiden. In einer Schüssel 2 EL Sojasoße mit Misopaste (falls verwendet) verquirlen. Tofu mit der Soße vermengen und beiseitestellen.
2. Pilze putzen, Champignons in Scheiben schneiden, Austernpilze in Stücke zupfen. Paprika waschen und halbieren, den Stielansatz, die Samen sowie die weißen Häute entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und sehr fein hacken.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Darin den Tofu 2–3 Minuten rundherum anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.
4. Dann 2 EL Öl in dieselbe Pfanne geben und die Gewürze darin kurz anrösten. Pilze dazugeben und unter Rühren 2–3 Minuten anbraten. Paprika, Zwiebeln, Ingwer und Tomatenmark untermischen. Mit Kokosmilch und 250 ml Wasser ablöschen, zum Kochen bringen und alles etwa 4–5 Minuten köcheln lassen.
5. Inzwischen den Spinat putzen, waschen und trocken tupfen. Tofu sowie Spinat in die Pfanne geben und bei geschlossenem Deckel und bei niedriger Hitze circa 15 Minuten weiterköcheln, bis der Spinat zusammengefallen ist. Das Curry mit ein wenig Salz, Pfeffer und der restlichen Sojasoße abschmecken.
6. Fürs Topping Petersilie waschen, trocknen und schneiden.
7. Das Curry verteilen und mit Petersilie sowie Kresse garnieren.

Nährwerte pro Portion:

400 Kalorien, 30 g Fett,
12 g Kohlenhydrate,
24 g Eiweiß

GEFÜLLTER KÜRBIS MIT SCHWARZEN LINSEN UND SPINAT

Zutaten für 4 Portionen

200 g	Belugalinsen
1 kg	(1 mittelgroßer) Butternusskürbis
3 EL	Olivöl
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
1	Stange Lauch
1	Frühlingszwiebel
2	Knoblauchzehen
50 g	Baby-Blattspinat
2 EL	vegane Butter
20 g	getrocknete Kirschen
Topping	
2–3	Stängel glatte Petersilie
	frischer Thymian (optional)
2 EL	geröstete Haselnusskerne
2 EL	Preiselbeeren (optional)

Zubereitung

1. Die Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und bissfest garen.
2. Den Backofen auf 190 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen und 2 Backbleche mit Backpapier auslegen.
3. Kürbis waschen, Enden entfernen, Fruchtfleisch quer in rund 2,5 cm dicke Scheiben schneiden. Bei den unteren die Kerne mit einem Löffel entfernen, bei den oberen mit einem Messer einen Ring ausschneiden. Entferntes Fruchtfleisch und Enden fein würfeln. Die Scheiben auf eins der Bleche legen, mit 1 EL Öl beträufeln. Die Kürbiswürfel auf dem zweiten Blech verteilen.
4. Kürbis mit Salz und Pfeffer würzen, dann 30 Minuten im Ofen garen.
5. Lauch und Frühlingszwiebel putzen, in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Spinat putzen, waschen und trocken schütteln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Lauch und Knoblauch etwa 7 Minuten dünsten. Kürbiswürfel, Linsen, getrocknete Kirschen und Butter zugeben. Ist die Butter geschmolzen, den Spinat in die Pfanne geben. Wenn er zusammenfällt, das Gemüse vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Kürbisringe auf dem Blech mit Gemüse-Linsen-Mix füllen. Mit 1 EL Öl beträufeln und 20–30 Minuten im Ofen garen. Übrige Füllung warm halten.
7. Für das Topping Kräuter waschen, trocken schütteln und grob schneiden.
8. Die Kürbisringe auf Teller verteilen, mit der Füllung garnieren, Kräuter und Nüsse darüberstreuen und optional mit ein wenig Preiselbeeren servieren.

Nährwerte pro Portion:

400 Kalorien, 12 g Fett,
56 g Kohlenhydrate,
15 g Eiweiß



**Longevity-
Pluspunkt**

Nährstoffreich: Der Butternusskürbis liefert viel Vitamin A, das wichtig für Augen und Immunsystem ist. Belugalinsen steuern Eisen und Magnesium bei – beide Nährstoffe spielen eine Rolle bei der Blutbildung und im Energiestoffwechsel.



**Longevity-
Pluspunkt**

Dank der rein pflanzlichen Zutaten ist das Gericht cholesterinfrei und enthält nur geringe Mengen an gesättigten Fettsäuren. Linsen und Bohnen lassen den Blutzuckerspiegel langsam steigen, was für gleichmäßige, lang anhaltende Energie sorgt.

REISPFANNE MIT BRAUNEN LINSEN UND BOHNEN

Zutaten für 4 Portionen

2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
1 TL	Cayennepfeffer
1 TL	getrockneter Rosmarin
1 TL	getrockneter Thymian
½ TL	Currypulver
3 EL	Tomatenmark
30 ml	Ahornsirup
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
85 g	braune Linsen
200 g	Basmatireis
850 ml	Gemüsebrühe
200 g	Mais (aus der Dose, Abtropfgewicht)
200 g	Kidneybohnen (aus der Dose, Abtropfgewicht)
330 g	gehackte Tomaten (aus der Dose)
100 g	vegane Reibekäse (ich habe den von Simply V genommen)

Topping

2-3 Stängel	Basilikum
2-3 Zweige	Thymian
2 EL	vegane Parmesan (optional; ich habe den von Simply V (Pasta) genommen)
1 Becher	Schmand (optional; ich habe veganen genommen)

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, darin den Knoblauch, die Gewürze und die Kräuter kurz anrösten. Tomatenmark, Ahornsirup und jeweils 1 TL Salz und Pfeffer einrühren.
2. Linsen in einem Sieb mit Wasser abspülen. Zusammen mit dem Reis in die Pfanne geben, alles mit Brühe übergießen, zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln lassen. Dann den Mais und die Kidneybohnen unterrühren, die Tomaten hinzufügen und alles gut miteinander vermischen. Einen Deckel auflegen und die Reispfanne bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis Reis und Linsen gar sind. Danach den veganen Käse einrühren.
3. Für das Topping die Kräuter gut waschen, dann trocken schütteln und die kleinen Blättchen abzupfen.
4. Die Reispfanne auf Teller verteilen, mit Parmesan (falls verwendet) und Kräutern garnieren. Nach Belieben mit je einem Klecks Schmand servieren.

Nährwerte pro Portion:

450 Kalorien, 15 g Fett, 67 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß



Longevity-Pluspunkt

Dieses Gericht bietet eine ausgewogene Mischung aus komplexen Kohlenhydraten, pflanzlichem Protein und gesunden Fetten. Es ist reich an Ballaststoffen und enthält verschiedene Vitamine und Mineralstoffe aus dem Gemüse und den Gewürzen.

KITCHARI MIT KAROTTEN UND KURKUMA

Zutaten für 4 Portionen

160 g	rote Linsen
160 g	Basmatireis
3 EL	Kokosöl
1 TL	Garam Masala
1 TL	gemahlene Kurkuma
200 g	Karotten
25 g	frischer Ingwer
	Salz
100 g	Blattspinat
2	Frühlingszwiebeln
30 g	helle Sesamsamen
Topping	
	Saft von 1 Limette
	Salz

Zubereitung

1. Linsen und Reis in einem feinen Sieb unter fließend kaltem Wasser abwaschen. 2 EL Kokosöl in einem kleinen Topf erhitzen, Garam Masala und Kurkuma dazugeben und kurz anrösten. Dann Linsen sowie Reis unterrühren und mit 800 ml Wasser aufgießen. Zum Kochen bringen und abgedeckt 20 Minuten köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit Karotten und Ingwer schälen. Karotten raspeln und Ingwer fein reiben. Zusammen mit 200 ml Wasser in den Topf zu Reis und Linsen geben. Mit Salz würzen, umrühren und bei niedriger Hitze weitere 10 Minuten garen. Beiseitestellen.
3. Den Blattspinat waschen und trocken schütteln. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. In einer kleinen Pfanne den Sesam bei mittlerer Hitze zunächst ohne Zugabe von Öl 2 Minuten lang anrösten. Dann 1 EL Kokosöl hinzufügen und die Frühlingszwiebelringe darin dünsten. Den Spinat in die Pfanne geben und bei kleiner Hitze zusammenfallen lassen.
4. Das Kitchari auf Schüsseln verteilen, die Mischung aus Spinat und Sesam darauf anrichten und anschließend mit Limettensaft beträufeln. Nach Belieben noch etwas Salz darüberstreuen.

Nährwerte pro Portion:

460 Kalorien, 13 g Fett, 70 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß

Longevity-Pluspunkt

Ein Snack mit einigen Kalorien, da Nüsse, Kokosöl, Erdnussbutter und Schokolade energiedicht sind. Aber dank der ausgewogenen Kombi aus gesunden Fetten, Pflanzeiweiß und natürlichen Kohlenhydraten ist er ein idealer Energiespender.



ERDNUSSRIEGEL MIT DATTELN UND ZARTBITTERSCHOKOLADE

Zutaten für 16 Stück

Boden

100 g	Haferflocken
65 g	gemahlene Mandeln
1-2 Prisen	Meersalz
2 EL	Ahornsirup
2 EL	Kokosöl
30 ml	Pflanzenmilch (ich habe Mandelmilch ohne Zucker genommen)

Füllung

160 g	entsteinte Datteln
1 EL	Kokosöl
30 g	cremige Erdnussbutter
1-2 Prisen	Meersalz
150 g	gesalzene Erdnusskerne

Glasur

140 g	Zartbitterkuvertüre
1 EL	Kokosöl
2 EL	Erdnussbutter (optional)
1-2 Prisen	Meersalz
	gefriergetrocknete Himbeeren (optional)

Zubehör

quadratische Backform
(20 cm x 20 cm)

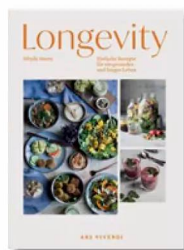
Zubereitung

1. Die Backform mit einem Bogen Backpapier auslegen.
2. Zunächst für den Boden Haferflocken, Mandeln, Salz und Ahornsirup in den Mixer füllen. Das Kokosöl in einem Topf zerlassen, zusammen mit der Pflanzenmilch in den Mixer geben und alles zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Die Mischung in die vorbereitete Backform füllen und andrücken. Danach im Kühlschrank kalt stellen.
3. Für die Füllung alle Zutaten, bis auf die Erdnüsse, in den Mixer geben und pürieren. Die Hälfte der Erdnüsse unterrühren. Die Füllung auf der Haferflockenmasse verteilen und mit einem Teigschaber glatt streichen. Die restlichen Erdnüsse daraufgeben und leicht andrücken. Kalt stellen.
4. Dann die Glasur zubereiten. Dafür Zartbitterschokolade fein hacken und über einem Wasserbad schmelzen. Das Kokosöl hinzufügen und rühren, bis es geschmolzen ist.
5. Die Erdnuss-Hafer-Basis in Riegel schneiden und einzeln mit der Oberseite in die geschmolzene Schokolade tauchen. Vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Schneidebrett oder Abtropfgitter legen. Falls verwendet, die Erdnussbutter in einem

Topf erwärmen, bis sie flüssig ist, und über die Riegel träufeln. Die Riegel mit Meersalz und optional gefriergetrockneten Himbeeren bestreuen.

6. Sobald die Schokoladenglasur ausgehärtet ist, die Riegel in einem luftdicht verschließbaren Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

Nährwerte pro Portion:
130 Kalorien, 8,4 g Fett,
10,5 g Kohlenhydrate,
3,7 g Eiweiß



HIER BEKOMMT DU NACHSCHLAG

Die hier präsentierten Rezepte stammen aus dem neuen Buch „Longevity – Einfache Rezepte für ein gesundes und langes Leben“ von Sibylle Sturm, das insgesamt mehr als 80 Gerichte vorstellt (Ars Vivendi, 32 Euro).

AUBERGINEN-EINTOPF MIT WEISSEN BOHNEN UND LAUCH

Zutaten für 4 Portionen

1	Aubergine
	Salz
600 g	Lauch
20 g	frischer Ingwer
2	Knoblauchzehen
1 EL	Kokosöl
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1 TL	scharfes Harissa
1 TL	gemahlene Kurkuma
400 g	gehackte Tomaten (aus der Dose)
320 g	weiße Bohnen (aus der Dose, Abtropfgewicht)
	Saft von 1 Limette

Für die Soße

150 g	weiße Bohnen (aus der Dose, Abtropfgewicht)
3 EL	cremige Erdnussbutter
2 EL	Tomatenmark
100 g	dickflüssiger Kokosjoghurt ohne Zucker
100 ml	Pflanzenmilch ohne Zucker (ich habe Mandelmilch genommen)

Topping

	frische Kräuter (ich habe ½ Bund Petersilie genommen)
2 EL	Schwarzkümmelsamen
	Chilifäden (optional)

Zubereitung

1. Aubergine waschen, Ende entfernen, halbieren, in Würfel schneiden, salzen. Den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen, fein reiben. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel, Harissa sowie Kurkuma 1-2 Minuten unter Rühren anrösten.
3. Dann Lauch, Ingwer und Knoblauch dazu und einige Minuten dünsten, bis der Lauch bissfest ist. Die Auberginenwürfel untermischen und circa 5 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist. Tomaten und 100 ml Wasser zugeben, zum Kochen bringen und alles abgedeckt bei geringer Hitze dünsten.
4. Für die Soße sämtliche Zutaten in einen Mixer füllen und fein pürieren.
5. Die weißen Bohnen und die Soße unter das Gemüse mischen. Mit Deckel rund 10 Minuten köcheln lassen – oft umrühren, damit nichts anbrennt.
6. Kurz vorm Servieren den Limettensaft unterrühren. Die Kräuter waschen und grob schneiden. Den Eintopf auf Teller verteilen, mit frischen Kräutern, Schwarzkümmelsamen und nach Belieben mit Chilifäden garnieren.

Nährwerte pro Portion:

383 Kalorien, 16 g Fett,
33 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß



**Longevity-
Pluspunkt**

Mineralstoffreich: Das Gericht liefert Eisen für die Blutbildung, Magnesium für die Muskelfunktion und Zink zur Unterstützung des Immunsystems. Limettensaft steuert Vitamin C bei, das die Eisenaufnahme verbessern kann.

Große Rabatt-Winteraktion

**JETZT WUNSCH-MAGAZIN VERSCHENKEN
ODER ZUM SELBSTLESEN + 50 % SPAREN!**



+

**50 %
Rabatt
auf alle
Magazine**

5 Ausgaben € 32,50

- 50 % Rabatt

JETZT NUR: € 16,25

Objekt-Nr.:

41079



13 Ausgaben € 59,80

- 50 % Rabatt

JETZT NUR: € 29,90

Objekt-Nr.: **01418**



6 Ausgaben € 37,80

- 50 % Rabatt

JETZT NUR: € 18,90

Objekt-Nr.: **06525**



13 Ausgaben € 36,45

- 50 % Rabatt

JETZT NUR: € 18,23

Objekt-Nr.: **11161**



25 Ausgaben € 74,50

- 50 % Rabatt

JETZT NUR: € 37,25

Objekt-Nr.: **05259**



6 Ausgaben € 37,80

- 50 % Rabatt

JETZT NUR: € 18,90

Objekt-Nr.: **03883**

Angebot der BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG und Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Alle Preise in Euro inkl. ges. MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter shop.motorpresse.de/agb abrufen. Dort finden Sie auch die für den Vertrag geltenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396102. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.



**Zum
Verschenken
oder zum
Selbstlesen!**



4 Ausgaben € 24,95
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 12,48

Objekt-Nr.: **61613**



13 Ausgaben € 64,50
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 32,25

Objekt-Nr.: **04973**



5 Ausgaben € 29,50
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 14,75

Objekt-Nr.: **03496**



5 Ausgaben € 34,50
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 17,25

Objekt-Nr.: **09486**



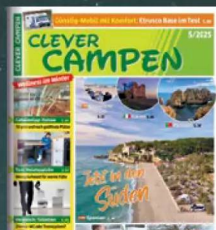
6 Ausgaben € 28,40
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 14,20

Objekt-Nr.: **02956**



6 Ausgaben € 27,35
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 13,68

Objekt-Nr.: **13119**



5 Ausgaben € 21,--
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 10,50

Objekt-Nr.: **83133**



5 Ausgaben € 36,--
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 18,--

Objekt-Nr.: **22088**



6 Ausgaben € 27,--
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 13,50

Objekt-Nr.: **21799**



6 Ausgaben € 34,--
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 17,--

Objekt-Nr.: **90716**



6 Ausgaben € 44,95
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 22,48

Objekt-Nr.: **90767**



5 Ausgaben € 39,95
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 19,98

Objekt-Nr.: **71570**



6 Ausgaben € 42,45
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 21,23

Objekt-Nr.: **85104**



3 Ausgaben € 22,50
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 11,25

Objekt-Nr.: **40786**



6 Ausgaben € 37,45
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 18,73

Objekt-Nr.: **41477**



3 Ausgaben € 27,45
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 13,73

Objekt-Nr.: **80013**



6 Ausgaben € 45,--
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 22,50

Objekt-Nr.: **02881**



4 Ausgaben € 30,--
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 15,--

Objekt-Nr.: **50755**



6 Ausgaben € 47,40
- 50 % Rabatt
JETZT NUR: € 23,70

Objekt-Nr.: **11100**

Jetzt Wunsch-Magazin aussuchen und sparen!



shop.motorpresse.de/lesewinter



oder telefonisch unter **0781 639 6657** (Mo.-Fr.: 8.00-18.00 Uhr)

Bitte Aktions- und Objekt-Nr. angeben.

Aktions-Nr.:

VMP1PRHF1

EXPERTEN-RAT

Wie profitiere ich im Gym von mehr Beweglichkeit?

Viele Kraftsportler machen einen großen Bogen um Mobility-Übungen. Warum das keine gute Idee ist – und Stretching sogar stärker macht –, erklärt unser Experte

Text: STEPHAN GEISLER



Stimmt es, dass regelmäßiges Krafttraining dauerhaft die Beweglichkeit einschränkt? Eher nicht! Auch wenn einige Bodybuilder beim Gehen wie Roboter wirken. Der Grund dafür ist jedoch meistens, dass diese einseitig und teilweise nur mit geringen Bewegungsumfängen trainieren. Schau dir stattdessen doch mal andere Sportler an, die ebenfalls regelmäßig hanteln, etwa Geräteturner oder Leichtathleten. Deren Beweglichkeit ist vergleichsweise hoch.

Wann fängt man eigentlich an, davon zu sprechen, dass jemand unbeweglich ist? Wenn du zum Schnüren deiner Schuhe einen Assistenten brauchst, dann solltest du dir Gedanken machen. Im Ernst: Beweglichkeit ist Definitions-sache. Doch wenn man zum Beispiel von der sogenannten Muskelfunktionsdiagnostik ausgeht, lässt sich durch einfache Tests ein schlechter, ein normaler und ein sehr guter Wert feststellen. Lass mal deine Finger im Stehen mit gestreckten Beinen in Richtung Boden wandern. Du kommst unten an? Sauber! Bei den Knien ist bereits Schluss? Dann ist deine hintere Oberschenkelmuskulatur eindeutig verkürzt. Mein Rat an dich: Tue gezielt etwas dagegen – zum Beispiel, indem du genau diese Dehnübung regelmäßig absolvierst.

Welche Übungen sollte ein Kraftsportler in sein Dehn-Repertoire einbauen? Schwer zu sagen, schließlich kenne ich weder seinen Alltag noch seine Schwachstellen.

Gibt es auch Kraftübungen, die langfristig beweglicher machen?



Ja, es müssen nicht nur klassische Dehnübungen sein. Wenn du bestimmte Kraftübungen über den größtmöglichen Bewegungsumfang ausführst, verbesserst du deine Mobilität damit ganz automatisch. Bestes Beispiel dafür sind Langhantel-Kniebeugen – die wurden früher oft nur bis auf 90 Grad im Kniegelenk ausgeführt (siehe Abbildung **A** oben). Beweglicher (und auch stärker) macht dich jedoch die tiefe Variante **B**. Wenn meine Studenten diese zunächst nicht schaffen, lasse ich sie einfach bei jedem Training üben. Und siehe da: Nach einigen Wochen kommen sie mit geradem Rücken schon deutlich tiefer in die Hocke.

Bei einer überwiegend sitzenden Tätigkeit würde ich vorschlagen, sich auf folgende Muskeln zu konzentrieren: hintere Oberschenkel-, untere Rücken-, Brust- und Hüftbeugemuskulatur.

Ist es eigentlich wirklich wahr, dass man durch Krafttraining langsamer wird?

Wer dicke Arme hat, braucht doch ohnehin nicht wegzurennen. Spaß beiseite! Sicher steht eine enorme Muskelmasse aus physikalischer Sicht der Beschleunigung eher im Wege. Jedoch wurde bei Gewichthebern genau das Gegenteil festgestellt. Auf den ersten Metern lassen diese sogar Profisprinter stehen. Dahinter steckt enorme Schnellkraft, die gerade bei klassischen Gewichthebeübungen wie Reißen und Stoßen stark gefördert wird.

Was ist denn der Unterschied zwischen dynamischem und statischem Dehnen?

Wie der Name schon sagt, nimmst du beim statischen Dehnen eine Position ein und verharrst dort – teilweise über mehrere Minuten. Beim dynamischen Dehnen versucht man hingegen, den Dehnungsradius mit mehreren kleinen Wiederholungen zu vergrößern, ohne durch einen Muskelreflex wieder zurückgezogen zu werden. Welche Methode sinnvoller ist? Keine – beide haben ihre Berechtigung. Viele meiner Studenten nutzen das dynamische Dehnen als Krafttrainings-Warm-up. Das statische machen sie zumeist separat als Extra-Einheit. 🎧



Stephan Geisler ist Professor für Fitness und Gesundheit an der IST-Hochschule in Düsseldorf. Er lehrt und forscht seit mehr als 20 Jahren auf den Gebieten Fitness und Krafttraining und ist aktuell Präsident der NSCA Germany. Alle Infos unter www.derfitnessprofessor.com



Lust auf ein Studium bei unserem Experten?

Stephan Geisler lehrt an der IST in Düsseldorf, einer staatlich anerkannten Hochschule, die viele branchenspezifische Fernstudiengänge anbietet. Schreib dich jetzt hier ein: www.ist.de

Wann KI die Psychotherapie ersetzt

Freud und Leid: Früher legte man sich bei mentalen Problemen auf die Couch, heutzutage setzt man sich lieber vor den Rechner – denn ChatGPT und Co. kommen bei psychischen Störungen immer öfter zum Einsatz. Aber ist das wirklich die Zukunft?

Text: LAUREN CLARK

H

ey, ich fühle mich seit ein paar Tagen irgendwie ängstlich ...“ „Das tut mir leid. Angstzustände können überwältigend sein, vor allem, wenn sie lange anhalten. Möchtest du darüber sprechen, was dich beschäftigt oder was deine Angstzustände auslöst? Fühl dich nicht unter Druck gesetzt – ich bin hier, um dir zu helfen.“

Eine perfekte Antwort. Sie enthält genau die richtige Mischung aus Empathie und Autorität. Und diese Kombination hören traurige Menschen gern. Trotzdem klingt die Antwort oben unmenschlich. Und das ist sie auch, denn alles an ihr – vom oberflächlichen, lockeren Tonfall bis hin zum Gedankenstrich – wurde von künstlicher Intelligenz (kurz KI) geschaffen. Um genau zu sein von ChatGPT. 700 Millionen User weltweit nutzen den Chatbot mindestens einmal pro Woche. Wenn

du auch dazugehörst, dann hast du seinen Stil vermutlich schon längst erkannt.

Zwar wurde ChatGPT „nicht als Ersatz für professionelle Betreuung entwickelt“, wie ein Sprecher des Mutterunternehmens OpenAI betont. Aber: Laut einer im „Harvard Business Review“ veröffentlichten Studie ist der Aspekt „Therapie“ mittlerweile der Grund aller Gründe, die Plattform zu nutzen. Und wir reden hier nicht von ein paar wenigen Leuten: Laut einer Untersuchung von „NymVPN“ nutzen 10,5 Millionen Erwachsene in Großbritannien KI-Chatbots für Therapiezwecke. Bei einer Einwohnerzahl von 55 Millionen Erwachsenen sind das fast 20 Prozent! Für Deutschland gibt es bislang keine vergleichbare Studie. Die Masterarbeit der Softwareentwicklerin Christina Lukas gibt höchstens einen ersten Einblick: In einer Befragung mit 444 Teilnehmern gaben 27 Prozent an, einem Chatbot bereits ein Problem anvertraut zu haben.

Totale Anonymität

Dabei muss es nicht gleich um Angstzustände gehen. Viele Menschen suchen ein-

fach nur nach Trost. Beste Beispiele dafür sind die Nutzer unzähliger Online-Foren, die für jede Lebenslage im Internet kursieren. Hier sticht besonders „Reddit“ hervor. Im ersten Quartal 2025 besuchten mehr Frauen als Männer diese Plattform. Und ein Sprecher bestätigt auf Anfrage, dass es im Vergleich zum Vorjahr einen Anstieg von 36 Prozent bei den Diskussionen über psychische Gesundheit gab.

In unserem Alltag wird fast jede Bewegung – von der kontaktlosen Zahlung bis zu Instagram-Geotags – überwacht. Bei sensiblen Themen wollen Menschen möglichst anonym bleiben. Auf der Online-Plattform Reddit ist das ganz leicht, denn die Benutzernamen sind erfunden. Gerade deswegen ploppen aber weitere Fragen auf: Kann eine Therapie, die so stark auf Beziehungen basiert, je durch ein Datenmodell ersetzt werden? Und was bedeutet es für unser kollektives Wohlbefinden, wenn sich der Austausch von Gefühlen weg von persönlichen Begegnungen hin zu anonymen Kontakten verlagert?

Auch wenn diese Veränderung wie der Crazy Shit des Jahres 2025 klingt, reicht ►



sie Jahrzehnte zurück. „Die Suche nach Unterstützung durch Fremde ist so alt wie das Internet selbst“, sagt Sophie Mort. Die auf Instagram als @_drSoph bekannte Neurowissenschaftlerin verweist auf Hilferufe in Zeitungen und Kummerkasten-Kolumnen in Zeitschriften. Danach kam im Jahr 2020 das erste Beispiel für emotionalen Support durch Technologie, als Plattformen wie Reddit die Stimmung der Weltbevölkerung inmitten einer globalen Pandemie messen wollten. Und dann läutete die Einführung der generativen KI im November 2022 eine neue Ära ein. Nicht nur wegen dem, was die Technologie möglich machte, sondern auch wegen dem, was die staatlichen Gesundheitsdienste eben nicht mehr möglich machten. „Mehr Menschen als je zuvor suchen Unterstützung für ihre psychische Gesundheit, aber die Art der Ressourcen und Zugangsmöglichkeiten haben nicht in gleichem Maße zugenommen“, erklärt Mort. Aktuell sind laut dem Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen in Deutschland etwa 18 Millionen Menschen psychisch erkrankt. Jedoch befindet sich nicht einmal jeder fünfte Betroffene in Behandlung! Einer der Gründe sei die lange Wartezeit für die psychotherapeutische Behandlung. Im Schnitt beträgt diese 20 Wochen, zumutbar seien aus fachlicher Sicht maximal 12. Abkürzen lässt sich die Wartezeit, indem die Sitzungen nicht über die Krankenkasse, sondern aus eigener Tasche bezahlt werden. Jedoch liegen die Kosten je nach Region und Therapeut über 100 Euro pro Sitzung. Und mit einer kommt man nicht weit. Zum Vergleich: Eine von der Kasse übernommene Kurzzeittherapie kann bis zu 24 Sitzungen umfassen. KI arbeitet da deutlich günstiger.

KI statt gute Kumpels

Die Geldfrage war auch für Sinéad Gorman entscheidend. Die 24-jährige Marketingmanagerin hatte nach 2 Jahren krankenkassenfinanzierter Therapie erkannt: Die Ursache ihrer Angststörung und Depressionen liegt in einem Kindheitstrauma. Eine weitere Therapierunde war über die Kasse jedoch nicht möglich, selbst zahlen undenkbar. „Ich sah auf TikTok, wie ChatGPT als eine Art Therapeut eingesetzt werden kann“, erzählt sie. „ChatGPT brachte mich dazu, meinem

Viele sehen in ChatGPT nur die Möglichkeit, ihren Frust abzuladen oder ihre Gefühle zu verstehen

inneren Kritiker einen Namen zu geben, und stellte mir Fragen wie: ‚Wenn du hart zu dir selbst bist, welche Worte kommen dir dann genau in den Sinn?‘ Das fühlte sich bestätigend an.“ Laut Expertin Mort ist dieser unstrukturierte Ansatz bei der Suche nach Unterstützung typisch für die Nutzungsart der Plattform. „Es kann für Menschen äußerst hilfreich sein, ihre Gedanken und Emotionen in Echtzeit zu verarbeiten.“ Immer mehr würden daher die KI statt einer Therapie nutzen. „Viele brauchen eigentlich keine ganze Therapie. Sie wollen nur einen Ort, an dem sie Frust loswerden, ihre Gefühle verstehen und dann weitermachen können.“ So wie man das eigentlich mit dem Nachbarn über den Gartenzaun oder mit Freunden beim Brunchen macht. Aber viele haben heutzutage dieses soziale Netzwerk nicht mehr. Ersatz für die gegenseitige Unterstützung bietet laut Sarah Broad Reddit.

„Mehr und mehr Nutzer teilen dieselben Beiträge in verschiedenen Communities, in der Hoffnung, jemanden zu finden, der sich mit ihrer Geschichte identifizieren kann“, sagt die Moderatorin für Subreddits, also für Themenbereiche innerhalb der Plattform wie zum Beispiel „Mental Health“. Anita Widdowson ist eine dieser Reddit-Nutzerinnen. Die 26-jährige Behindertenaktivistin leidet seit 2022 an den Folgen von Long Covid. Sie hat ebenfalls alle kassenfinanzierten Therapiemöglichkeiten ausgeschöpft und keine finanziellen Mittel für eine private Behandlung. „Wenn ich wegen meiner Beschwerden nicht mal aus dem Haus komme, zücke ich als Erstes die App“, erzählt sie. „Ich fühle mich weniger allein, wenn andere Menschen über die gleichen Probleme sprechen.“ Menschen wie Anita haben in den meisten Fällen durchaus Freunde oder Familie, an die sie sich wenden könnten.

FOTOS: HANS CASPARIUS/HULTON ARCHIVE/GETTY IMAGES, SUBJUG/GETTY IMAGES, JAVIER ZAYAS/GETTY IMAGES, MONTAGE: MEN'S HEALTH



Aber: „Manche zögern vielleicht, sich Angehörigen anzuvertrauen, die vielleicht nicht das bieten können, was sie brauchen. Teilweise liegt das Problem in der Beziehung selbst, oder Betroffene wollen ihre Lieben ungern belasten“, so Mort. Das Ergebnis ist stets das gleiche: „Nur weil ich in einer starken Gemeinschaft lebe, heißt das nicht, dort über meinen emotionalen Zustand sprechen zu können.“

Lösungen generieren

Und so wenden sich Betroffene an ihren Bildschirm, was nicht per se schlecht sein muss. Experten für psychische Gesundheit wissen schon länger von der Wirksamkeit einer Therapie per Telefon oder über einen Messaging-Dienst. „Bei relativ leichten Fällen sind die Ergebnisse mit einer persönlichen Therapie gleichauf“, sagt Chris Lomas, Head of Therapy & Programme in der britischen Privatklinik

„Delamere“, in der Verhaltensstörungen und Suchtproblematiken behandelt werden. Erste Erkenntnisse deuten darauf hin, dass KI-Chatbots ähnlich vielversprechend wirken könnten. Eine im März 2025 veröffentlichte Studie zeigte: Der KI-Begleiter „TheraBot“ ist in der Lage, Patienten mit klinisch signifikanten Symptomen von Angstzuständen und Depressionen zu unterstützen. Gleiches gilt für Personen mit einem hohen Risiko für Essstörungen. Eine andere Untersuchung ergab zudem: ChatGPT führte im Vergleich zu Standardtherapien oder Medikamenten für psychiatrische Patienten zu einer größeren Verbesserung der Lebensqualität – und das nach 3 bis 6 Sitzungen. „Wenn es um die psychische Gesundheit geht, kann KI wertvoll für die Infobeschaffung und das Ordnen von Gedanken sein“, fügt Lomas hinzu. „Wir hatten auch Kunden, die ihre Erkenntnisse über die Plattform wie in einem modernen therapeutischen Tagebuch zusammenfassten.“ Die Psychologin Dr. Katie Barge sieht diese Möglichkeit für bestimmte Charaktere als besonders hilfreich an. „Ich habe mich auf die Arbeit mit erfolgreichen Frauen spezialisiert, die in der Regel analytisch denken und sich zunächst selbst intensiv mit Psychologie beschäftigen.“ Dazu zählen Frauen wie Holly Barnes. Die PR-Managerin wandte sich an ChatGPT, nachdem sie 2 Jahre lang versucht hatte, eine Therapie für ihre Essstörung zu finden. „Ich musste irgendetwas unternehmen“, sagt sie. „Dadurch konnte ich Ressourcen sammeln, ohne mich mit den Reaktionen meiner Familie, Freunde oder eines Therapeuten auseinandersetzen zu müssen.“ Laut Psychologin Barges sind diese Aspekte entscheidend: „Manchen Menschen fällt es schwer, sich anderen zu öffnen – beson-

ders, wenn sie unter sozialer Angst leiden, neurodivergent oder hochsensibel sind oder negative Erfahrungen mit Therapeuten gemacht haben.“

Dies gilt nicht nur für Chatbots. Eine Studie aus dem Jahr 2022 zeigte: Reddit diente als Ventil für diejenigen, die aufgrund sozialer Barrieren ihre psychische Gesundheit im Alltag verheimlichten. Schon eine Untersuchung aus dem Jahr 2014 hob hervor, wie die Anonymität der Plattform zu Gesprächen beitrug, die „intensiver und emotionaler“ ausfielen. Reddit-Moderatorin Broad hält die Plattform daher für das Gegenteil von traditionellen sozialen Medien: „Social-Media-Profile sind in der Regel mit echter Identität verknüpft. Daher kann es schwierig sein, sich verletzlich zu zeigen und öffentlich über Themen wie Liebeskummer, Verlust, Missbrauch und Einsamkeit zu sprechen.“ Die Anonymität von Reddit ermögliche freiere und offenere Diskussionen. Das wird Long-Covid-Patientin Anita klar, wenn sie ihre reale Selbsthilfegruppe mit 5 Personen mit den Threads vergleicht, denen Tausende folgen. „Die Leute teilen sich mit, aber auf einem ganz anderen Niveau.“ Und seit Anita mit Menschen und nicht mit Robotern interagiert, löst allein ein bekannter Benutzername ein gewisses Maß an Vertrautheit aus.

Künstlich geheilt

Zurück zur KI. Sehr positive Schlagzeilen über ihren Nutzen im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit erschienen Anfang 2025. Sie entstanden als Reaktion auf eine im Fachblatt „PLOS Mental Health“ veröffentlichte Studie. Deren Fazit lautete: ChatGPT ist dem Therapeuten überlegen. 830 Teilnehmer, die nicht wussten, ob sie mit einem Roboter oder einem Menschen kommunizierten, bewerteten schriftliche Antworten – und die von ChatGPT verfassten Antworten wurden positiver bewertet. Genau hier liegt aber auch das Problem. „KI neigt dazu, zu beschwichtigen, statt herauszufordern“, warnt Experte Lomas. „Eine positive Einstellung zu Dingen bedeutet nicht, dass notwendigerweise etwas Therapeutisches passiert ist. Es kann den kognitiven Aufwand aus den Dingen nehmen, sodass die Menschen ihre Erfahrungen nicht neu verarbeiten und problematisieren, was ►

**KI möchte
gefallen.
Sie sagt dir das,
von dem sie
glaubt, dass du
es hören willst**

jedoch die treibenden Kräfte für therapeutische Veränderungen sind.“

Psychologin Barge teilt diese Kritik. Sie musste einen Klienten mit gesteigerter Angst um seine Gesundheit bitten, die Plattform nicht mehr zu nutzen. „Zu den Aufgaben eines Therapeuten gehört, negative Denkweisen und Katastrophendenken zu hinterfragen. KI agiert fast wie ein People Pleaser, der mir sagt, was er glaubt, dass ich hören will.“ Diese Tendenz erklärt zum Teil, warum Menschen so starke Bindungen zur KI aufbauen. „KI kann eine Beziehung vortäuschen. Sie erinnert sich an alles, was man ihr erzählt, und lernt einen mit der Zeit kennen“, so die Psychotherapeutin Hilda Burke aus London. Sie weiß, wie künstliche Intelligenz das Bild von unterstützenden Bindungen verzerrt: „Es ist wie ein Freund, der immer verfügbar ist. Aber es ist gefährlich, wenn wir anfangen zu glauben, richtige Unterstützung kommt nur von jemandem, der ständig da ist und alle Antworten parat hat.“

Obendrein sind die Antworten möglicherweise nicht das, was sie vorgeben zu sein. „KI ist nur so gut wie die Informationen, die im Internet zu finden ist. Und das kann ein wilder Mix aus Fehlinformationen und eingebauter Voreingenommenheit sein“, warnt Burke. Nicht nur die Qualität der von den Plattformen zitierten Forschungsergebnisse variiert. Die KI kann schlichtweg Dinge erfinden. Im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit können die Folgen verheerend sein. „Ich habe an der Entwicklung eines früheren KI-Systems mitgearbeitet, jedoch wurde ich erst gegen Ende hinzugezogen. Das System sollte Menschen in Krisenzeiten unterstützen“, erzählt Lomas. „Ich habe die schlimmsten Antworten gegeben, die mir im Zusammenhang mit Selbstmordgedanken einfielen. Damit hoffte ich, eine verstärkte Reaktion und ein erhöhtes Risikomanagement des Systems auszulösen. Doch am Ende hieß es: ‚Oh, das ist interessant, möchtest du einen Witz hören?‘“

Nichts bleibt geheim

Eine Studie der Stanford University bestätigte diese Erkenntnis. Sie deckte Nachholbedarf bei Anzeichen von Suizidgedanken, Manie und Psychosen auf. OpenAI ist sich dieses Problems bewusst. Ein Sprecher erklärte, ChatGPT werde weiterent-

wickelt, um Anzeichen von psychischen Problemen besser zu erkennen. Mit dem Ziel, Menschen auf evidenzbasierte Ressourcen hinzuweisen. Oder sie zu ermutigen, sich an Fachleute für psychische Gesundheit oder vertraute Angehörige zu wenden. Auch Reddit stellt seinen Nutzern jederzeit Krisenressourcen zur Verfügung. Die werden proaktiv angezeigt, wenn Aktivitäten darauf hindeuten, dass jemand möglicherweise Probleme hat.

Neben den Bedenken, wie eine KI unterstützt, gibt es weitere Zweifel: Was passiert eigentlich hinter anschließend geschlossenen Fenstern und Apps? „Die Menschen geben oft sehr persönliche Details über sich preis, ohne an den möglichen zukünftigen Zugriff oder die Verwendung dieser Informationen zu denken“, sagt Ärztin Mort. Psychotherapeuten sind an berufliche Verhaltenskodizes und ethische Richtlinien gebunden, sensible Informationen müssen vertraulich behandelt werden. Nicht so die KI. Sam Altman, Gründer von OpenAI, warnte in einem Podcast-Interview: Gespräche auf der Plattform seien nicht gesetzlich geschützt

und könnten sogar vor Gericht verwendet werden. „Völlige Anonymität ist unglaublich schwer zu erreichen“, sagt die britische Datenexpertin und Buchautorin Caroline Carruthers. „Ich kann zwar einen falschen Namen oder ein anonymes Profil verwenden, aber hinter den Kulissen können mich IP-Adresse, Gerätedaten und andere digitale Fingerabdrücke mit meinen Aktivitäten in Verbindung bringen.“

Menschliche Züge

Chatbots sind also mit Vorsicht zu nutzen. Denn neben der Angst vor Datenmissbrauch, ethischen Bedenken und Zweifeln an der Genauigkeit gibt es noch ein Problem. In einer gerade veröffentlichten Umfrage des Therapeuten-Verzeichnisses „Counselling Directory“ äußerten fast zwei Drittel der Befragten Bedenken, die KI könne die Qualität oder Tiefe der menschlichen Beziehung in der Therapie beeinträchtigen. „Im Mittelpunkt des therapeutischen Prozesses steht die vertrauensvolle Beziehung zwischen dem Patienten und Berater“, betont die britische Therapeutin Lulu Sinclair aus London.



Fotos: YAGI STUDIO/GETTY IMAGES, MIKKEL WILLIAM/GETTY IMAGES, ROBERT DALY/GETTY IMAGES; Montage: MEN'S HEALTH



Im Mittelpunkt der Psychotherapie steht die Beziehung zwischen dem Patienten und Berater. Das kann keine KI leisten

„Unsere Arbeit besteht daraus, Menschen dabei zu helfen, sich selbst zu verstehen. Es geht nicht darum, ihnen zu sagen, was sie tun sollen – im Gegensatz zur KI.“ Dieser Prozess braucht Zeit, was ein Widerspruch zur KI-Nutzung ist. Und zwar nicht nur zur persönlichen Erfahrung, er ist auch symptomatisch für die Gesellschaft. „In der heutigen Kultur ist alles einfach und sofort verfügbar“, sagt sie. „Die Schatzenarbeit zu leisten und die schwierigen, unangenehmen Dinge anzugehen, erfordert Zeit und Geduld.“ Der Wunsch, das Chaos unseres Lebens in einen Chat zu verbannen und eine ordentliche Antwort zu erhalten, sei „bezeichnend für eine Welt, die von uns erwartet, nach außen hin jederzeit okay zu sein. In den sozialen Medien führt jeder dieses perfekte Leben. Wir hacken dieses und automatisieren jenes, um immer mehr zu schaffen – und zu einer verbesserten, übermenschlichen Version unserer selbst zu werden.“

Alle Experten dieses Artikels sind der Meinung: Qualifizierte psychologische Betreuung kann niemals durch eine anonyme Erfahrung ersetzt werden. Plattformen

wie ChatGPT und Reddit gelten jedoch als denkbare Brücken zwischen dem Wunsch nach Support und der formellen, strukturierten Unterstützung einer Therapie. „Die Technologie steckt noch in den Kinderschuhen und hat sicherlich Potenzial“, sagt Psychotherapeutin Burke. „Aber es gibt Risikofaktoren, weil wir derzeit noch keine Sicherheitsvorkehrungen getroffen haben.“ Auf die Frage nach Ratschlägen für den Umgang mit KI betonten alle Fachkräfte, wie wichtiges sei, die Verbindung zur realen Community aufrechtzuerhalten und auch auf das eigene Bauchgefühl zu hören. „Beides ist unmöglich, wenn man immer nur nach Antworten im digitalen Raum sucht“, erklärt Burke. Sie erinnert sich in diesem Zusammenhang an eine ihrer Patientinnen, die ChatGPT immer wieder bat, E-Mails an ihren Ex-Partner zu schreiben. Das einzige Mal, als die Patientin in einem Anfall von Wut selbst eine Nachricht schrieb und auf Senden drückte, antwortete der Ex und teilte ihr seine eigenen Gefühle mit. Vielleicht achten wir also doch mehr auf die Menschlichkeit des anderen, als wir denken. ☺

Nutze deine MENSCHLICHE INTELLIGENZ

Von der richtigen Formulierung bis zum Aufbau von Grenzen – so setzt du sie ein, um die unsmarten Schwächen der KI zu umgehen

Dosis eindämmen

„KI wirkt wie Dopamin, man verbringt mehr und mehr Zeit mit ihr“, erklärt Dr. Barge. Effektiv ist das nicht. Eine Studie von OpenAI und MIT Media Lab (einer Fakultät des Massachusetts Institute of Technology) zeigte: Je länger man eine

KI pro Tag nutzt, desto schlechter werden die Ergebnisse.

Fragen fixen

Antworten können nur so gut sein wie die Fragen. Expertin Barge empfiehlt, dem Chatbot Folgendes zu schreiben: „Wenn du mein Therapeut wärst und mich schon wirklich gut kennen würdest, wo muss ich herausgefordert werden?“

Bitte gib mir eine überzeugende Antwort, wie es ein Psychotherapeut tun würde.“

Privatsphäre schützen

„Man sollte nichts teilen, mit dem man nicht in Verbindung gebracht werden will“, warnt Datenexpertin Carruthers und rät: „Anonyme Konten nutzen und keine echten Namen oder identifizierbaren Details angeben.“ Sie empfiehlt, die Datenschutzeinstellungen zu überprüfen und die Datenerfassung oder das Modelltraining zu deaktivieren. „Bei ChatGPT sollte zum Beispiel die Chat-Historie ausgeschaltet werden.“

Abstand schaffen

KI und forumbasierter Support können für die sofortige Hilfe nützlich sein. Aber nicht immer. Wenn etwas sensibel, belastend oder sehr persönlich ist, raten Experten dazu, sich Hilfe bei jemandem zu suchen, der dafür ausgebildet und verantwortlich ist. Und wenn du dich dadurch noch schlechter fühlst? „Abstand halten“, rät Expertin Barge. „Ein Tagebuch zu schreiben oder mit einem guten Freund zu sprechen, ist besser.“

1

DIE WÜRSTCHEN

Am schnellsten geht's, wenn man sie in Heißwasser erwärmt. Wintergrill-Fans können sie auch auf den Rost legen. Beachte dabei, dass starke Hitze die Haut verbrennt und platzen lässt, bevor sie warm sind. Grill auf maximal 120 Grad bringen, Würste 5 bis 7 Minuten grillen, dabei minütlich wenden, bis sie braun sind. Vom Grill nehmen und 2 Minuten ruhen lassen. In der Zeit die Brötchen 30 Sekunden lang knusprig grillen.

2

DAS TOPPING

Würste anschließend in die getoasteten Brötchen legen, nachfolgende Toppings anmischen und darauf verteilen. Dabei solltest du nicht geizen – bei Hot Dogs lautet das Motto: mehr ist mehr. Jedes der Rezepte ergibt 2 Portionen Topping. Frohe Wurstnachten!

IST DOCH ALLES WURSCHT

Heiligabend stehen oftmals warme Würstchen mit Kartoffelsalat auf dem Tisch. Wir haben dem Klassiker ein modernes Update verpasst: Hier kommen 10 Hot-Dog-Varianten für jeden Geschmack

Text: GABRIELE REIMER,
MATTHEW KADEY



BACON & TOMATE

2 Scheiben gebratener Bacon

100 g Tomatenstücke

50 g mundgerechter Salat

30 g saure Gurken in Scheiben



RÜBEN & MEERRETTICH

50 g	geriebene Rote Bete
65 g	geriebene Möhre
1½ EL	Meerrettich
1 EL	Apfelessig
1 TL	Zucker



AVOCADO & ANANAS

4 EL	Guacamole
2 EL	Ananasstücke
2 TL	rote Zwiebelwürfel
¼ TL	Cayenne-Pfeffer



BOHNEN & JALAPEÑOS

4 EL	Bohnenmus
2 TL	Jalapeños
2 TL	Limettensaft
1	gepresste Knoblauchzehe



PESTO & AIOLI

75 g	Mayonnaise
2 EL	Tomatenpesto
1 TL	Zitronenabrieb



KOHL & SOJASOSSE

100 g	gehobelter Kohl
1 EL	Erdnussbutter
2 TL	Sojasoße
2 TL	Reisessig
1 TL	Sriracha-Soße
1 TL	Fischsoße



SENF & ZWIEBELN

1 EL	körniger Senf
1 EL	Weißweinessig
2 TL	Ahornsirup
2 EL	gehackte Schalotten
2 EL	gehackter Salbei



MAIS & PAPRIKA

50 g	Mais
50 g	geröstete Paprika-Stückchen aus dem Glas
10	halbierte Kirschtomaten
½ Bund	gehackter Koriander
½	gehackte Jalapeño
1	Schalotte in Scheiben
2 TL	Zitronensaft



FETA & KNOBLAUCH

75 g	griechischer Naturjogurt
50 g	zerkrümelte Feta
2 EL	gehackter Dill
1	gepresste Knoblauchzehe
1 TL	Zitronensaft



SALSA & KORIANDER

4 EL	Salsa verde
2 EL	Kürbiskerne
½ Bund	gehackter Koriander
¼ TL	Kreuzkümmel

Fotos: CHRISTOPHER TESTANI, Food Styling: SIMON ANDREWS, Prop Styling: CARLA GONZALEZ-HART

HIER GEHT'S UM DIE WURST

Frankfurter oder Wiener? Im Hot Dog geht definitiv beides, denn so stark unterscheiden sich diese Brühwurst-Varianten nicht mehr. Beide bestehen in der Regel aus einer Mischung von Schweine- und Rindfleisch. Und weil beiden normalerweise Nitritpökelsalz zugesetzt wird, ist es in jedem Fall sehr wichtig, die Temperatur beim Grillen unter 140 Grad zu halten, damit bei der Zubereitung keine krebserregenden Nitrosamine entstehen können.

WIE DU 2026 JEDES ZIEL PACKST

Ob mehr Muskeln oder weniger Stress: Gute Vorsätze sind am Silvesterabend leicht gefasst, sie aber auch in die Tat umzusetzen, ist da schon schwerer. Mit diesen 12 Plänen klappt im neuen Jahr alles

01 AM STÜCK 10 KLIMMZÜGE SCHAFFEN

Der Klimmzug ist unter den Kraftübungen der Klassiker. Schaffst du davon 10 Stück ohne Pause? Die Übungen rechts helfen dabei



01/ Körpermitte stärken

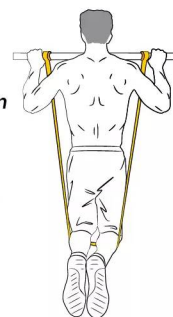
4 Sätze, je 30 Sekunden

Viele unterschätzen den Anteil der Bauchmuskeln am Klimmzug – sie sind oft ein Schwachpunkt. Die Lösung: der gewichtete Unterarmstütz. Schnapp dir ein Gewicht und leg es dir dabei auf den Rücken.

02/ Hilfe heranziehen

4 Sätze, je 8 Wiederholungen

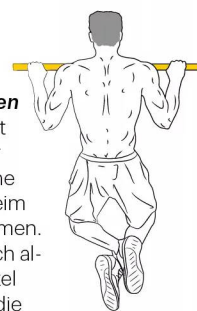
Klimmzug-Geräte bieten Stabilität, trainieren aber die Bauchmuskeln nur in geringem Maße. Greife dir stattdessen Widerstandsbänder – damit schaffst du auch die letzten Zentimeter.



03/ Rücken aktivieren

4 Sätze, je 6 Wiederholungen

Der Latissimus hat mehr Kraft als der Bizeps. Ziehe deine Schulterblätter beim Klimmzug zusammen. So holst du wirklich alles aus dem Muskel heraus. Aktiviere die Schulterblätter, bevor du die Wiederholung absolvierst.



04/ Umgekehrt trainieren

4 Sätze, je 6 Wiederholungen

Kein Klimmzug-Training ohne Negativ-Übung. Lasse dir 10 Sekunden Zeit, um den Körper zu senken. Wird's zu leicht, schnappst du dir eine Gewichtsweste. So wirst du die richtigen Muskeln kräftigen – auch wenn du nicht mehr hochkommst.



02 Ohne es zu merken, 1500 Euro sparen

Du nimmst dir immer vor, was auf die hohe Kante zu legen, aber am Ende des Monats ist kaum was übrig? Mit diesen Tipps klappt es dieses Jahr ganz nebenbei

Sorge dafür, dass Lastschriften erst dann abgehen, wenn dein Gehalt da ist. Das erlaubt dir, frei über dein restliches Budget zu verfügen. Mit einem Wertpapier-sparplan, zum Beispiel auf ETFs (Exchange Traded Funds), legst du nicht nur aktiv Geld zurück, sondern lässt es gleich für dich arbeiten. Zusätzlich können dir Apps wie „You Need A Budget“ (YNAB) helfen, im Lauf eines Jahres zusätzlich Bares auf die hohe Kante zu legen. Mit YNAB planst du deine Ausgaben im Voraus und priorisierst sie. Du kontrollierst Einnahmen und Ausgaben, ohne dass dir ein Algorithmus etwas vormacht. Fazit: Um zu sparen, musst du auf nichts verzichten.



03 IN DEN HAND- STAND GEHEN

Es kann durchaus von Vorteil sein, einen Move zu beherrschen, der alle Blicke auf sich zieht – warum also nicht mal den Handstand versuchen? Die Königsdisziplin des Bodenturnens ist wahrlich eine Herausforderung, verlangt konsequentes Training und Ehrgeiz. Aber wir glauben an dich. Na dann: Auf die Hände, fertig, los!

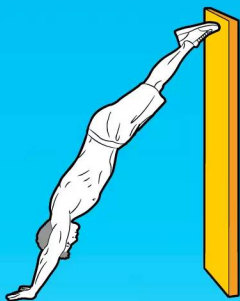


01/ Hollow-Body-Position

3 Sätze, je 6 Wiederholungen

Am Anfang brauchst du vor allem Körperspannung. Mit dieser Übung trainierst du eine stabile Haltung – die ist unabdingbar, wenn du auf den Händen stehen willst. Auf den Rücken legen, Arme und Beine vom Boden heben und die Körpermitte anspannen. Die Position 10 Sekunden lang halten, dabei auf einen geraden Rücken achten. Spannung langsam herausnehmen und wieder von vorn.

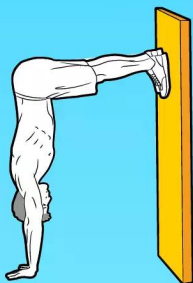




02/ Handstand an der Wand

6 Wiederholungen, je 20 Sekunden

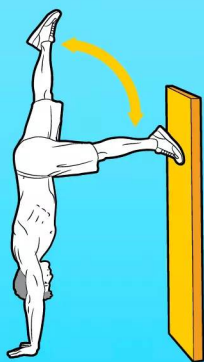
Dank Hollow Body verfügst du jetzt über Körperspannung. Halte diese und mache einen Handstand an der Wand. Gehe dafür mit den Händen ein Stückchen vor, um eine schräge Position einzunehmen. Die Welt steht Kopf! Übe es, gleichmäßig zu atmen.



03/ 90 Grad an der Wand

6 Wiederholungen, je 20 Sekunden

Sobald der schräge Handstand zu einfach wird, hast du ihn gemeistert. Bringe die Beine in die Waagerechte und setze die Füße flach gegen die Wand. Hüfte und Schultern liegen auf einer senkrechten Linie. 10 Sekunden halten. Zurück in den schrägen Handstand, wieder 10 Sekunden halten.



04/ Beinstrecken

6 Wiederholungen, je 20 Sekunden

Dies ist der letzte Schritt vorm Finale. Begib dich 5 Sekunden lang in den schrägen Handstand. Wechsle dann in die 90-Grad-Position und halte sie 5 Sekunden lang. Strecke die Beine wechselseitig in die Höhe, sodass dich jeweils nur ein Bein stabilisiert. Profi-Tipp: An Stabilität gewinnst du, wenn du die Hände spreizt. Dann nur noch das zweite Bein lösen. Und los!

Fotos: ADRIAN WEINBRECHT, MALERAPASO/GETTYIMAGES; ILLUSTRATIONEN: HARVEY SYMONS (4), ANDREA MANZATI, MATT TAYLOR/CENTRAL ILLUSTRATION

04 5 Kilometer laufen in 20 Minuten

Wer schneller läuft, ist nicht nur eher am Ziel, sondern baut auch Muskulatur auf. Mit diesen Tipps steigert du dein Tempo

Halte deine Geschwindigkeit gleichmäßig über die ganze Strecke. Am schwierigsten ist der Abschnitt von Kilometer 3 bis 4, denn da verlieren die meisten Läufer den Fokus, lassen das Tempo schleifen. Um persönliche Bestzeit zu laufen, musst du 3 Kilometer zurücklegen und dich genau dann pushen. Beginne aber nicht zu sprinten! Indem du deine Grenze kennenlernst, weißt, wo sie verläuft, und so auf der richtigen Seite bleibst, vermeidest du es, zu früh auszubrennen. Perfektionieren kannst du all das im Training. Ziehe Intervalle mit kurzen Erholungsphasen durch und lerne, dabei den Moment zu erkennen, wenn du übers Ziel

hinausschießt und vergisst, dir deine Kräfte einzuteilen. Wenn du müde wirst und die Form verlierst, führt dies auf schnellstem Weg dazu, dass du Geschwindigkeit verlierst und dein Verletzungsrisiko erhöht. Also: Form wahren (sprich: aufrechtbleiben), Schultern entspannen, ruhig atmen. Die Erfahrung zeigt, dass sich Sportler nach vorn beugen und ihre Atmung abflacht, wenn die Kondition nachlässt. Tipp: Halte beim Training die Erholungsphasen kurz, gewöhne dich daran, auf müden Beinen zu laufen. Wenn du das nämlich beim Training schaffst, gelingt es dir erst recht am Wettkampftag – Adrenalin sei Dank!



So kann's auch laufen

Es gibt mehrere Möglichkeiten, sich auf ein 5-Kilometer-Rennen vorzubereiten. Versuch's doch mal mit diesem Plan

Das ist zu tun

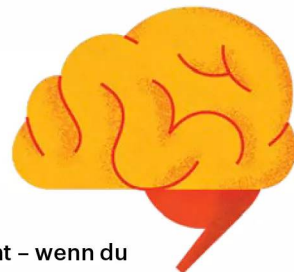
Laufe einmal in der Woche 8 Runden (jeweils 400 Meter) in deinem Rhythmus. Nach jeder Runde 60 Sekunden Pause einlegen, vorher mit einem 15-Minuten-Lauf warm machen.

Darum klappt's

Du trainierst dabei oberhalb deiner anaeroben Grenze, solltest also kaum sprechen können. Diese kurzen, harten Anstrengungen braucht dein Körper für die Anpassung.

05 Eine neue Sprache lernen

Ärgerst du dich auch, dass du einst in der Schule die zweite Fremdsprache abgewählt hast? Musst du nicht – wenn du 3 Monate fleißig übst, kannst du sie voll draufhaben



„In allem, was du übst, wirst du gut“, sagt der irische Blogger und Buchautor Benny Lewis („Fließend in 3 Monaten“, mvg, circa 15 Euro). „Am besten umgibst du dich vom ersten Tag an komplett mit der Sprache.“ Recherchiere im Netz nach einem Lehrer, schau dir Tutorials an. Such dir eine Community, die diese Sprache spricht, etwa eine Gruppe von Leuten, die online zusammen spielen. Lies Bücher und höre Musik in der Sprache, sieh dir Filme im Original an. Nach 3 Monaten kannst du locker mitreden – und darfst auch wieder deutsche Filme gucken.



06 Weniger Alkohol trinken

Während viele Menschen im Januar komplett auf Bier und Co. verzichten, kann auch schon eine Abstinenz unter der Woche viel bringen. Der Schotte Ruari Fairbairns, Mitbegründer von „The One Year No Beer Challenge“, gibt einige Ratschläge

Das Wichtigste zuerst: Ohne Alkohol ist dein Sozialleben nicht komplett im Eimer. Indem du ausgehst und dich amüsiert, ohne dabei zu trinken, änderst du lediglich in deinem Hirn das Spaß-gleich-Alkohol-Programm. Viele, die eine Alkoholpause einlegen, verstecken sich zu Hause und meiden Freunde. Dass daran niemand Spaß hat, verwundert kaum. So wird der Glaube bekräftigt, dass Alkohol in deinem Leben eine zentrale Rolle spielt. Planung ist wichtig. Denk dir immer eine alkoholfreie Alternative aus, ehe du ausgehst. Denk auch an einen Ersatz, falls es die erste Wahl nicht gibt. Es ist wahrscheinlicher, auf Alkohol zu verzichten, wenn man sich nicht überrumpelt fühlt. Manche versuchen, ein Getränkimit für einen Abend festzulegen. Das funktioniert aber selten, wenn man erst mal einen halben Liter intus hat. Menschen, die ganze Tage ohne Alkohol planen, haben mehr Erfolg. Entscheide deswegen immer im Voraus, an welchen Abenden du trinken willst und an welchen nicht. Bedrängt dich der Gruppenzwang, bestelle einfach ein Getränk, das wie ein alkoholisches aussieht. Es ist leicht, nur die positiven Aspekte des Alkohols zu sehen. In der Realität aber ist er ein Depressivum, kann schläfrig machen und Ängste schüren. Die meisten kennen damit verbundene peinliche Momente: Was habe ich der neuen Kollegin gesagt? Wo habe ich schon wieder mein Handy verloren? Na klar, Alkohol kann Angstgefühle betäuben, aber am nächsten Tag sind diese zurück. Du baust Stress nicht ab, du verschiebst ihn nur. Lerne, wie man ohne Alkohol Spaß hat. So gewinnst du zudem einen schönen Morgen danach.

07 OBERARME AUFPUMPEN

Das Ziel muss nicht immer gleich ein kompletter Adonis-Körper sein. Konzentriere dich doch erst mal auf einen Körperteil, etwa auf den Trizeps. Spoiler: Davon profitiert übrigens auch der Bizeps

Wer den Umfang seiner Oberarme vergrößern will, der sollte unbedingt auch seinen Trizeps trainieren: Er macht nämlich insgesamt 60 Prozent der Armmuskulatur aus. Absolviere diese 3 Übungen hier unten am besten 3-mal in der Woche. Also, Ärmel hochkrempeln und gleich loslegen!

01a/ Einfaches Trizepsstrecken

4 Sätze, je 8 bis 10 Wiederholungen

Um den Trizeps vielseitig zu trainieren, machst du diese Übungen als Supersatz. Seilgriff mit angewinkelten Armen umfassen, die Handflächen zeigen dabei zueinander. Die Arme strecken, um den Griff nach unten zu ziehen. Die Handflächen nach außen drehen. Dann geht's ohne Pause zur nächsten Übung. Dafür musst du umgreifen.



SUPERSATZ

01b/ Trizepsstrecken über Kopf

4 Sätze, je 8 bis 10 Wiederholungen

Mit dieser Übung stabilisierst du deine Schultern. Den Seilgriff hinterm Kopf halten. Arme nach oben durchstrecken, Handflächen in den Obergriff drehen. Nach dieser Übung erst 90 Sekunden Pause einlegen, danach geht es mit dem einfachen Trizepsstrecken weiter.



02/ Reverse-Curls mit der SZ-Hantel

3 Sätze, je 12 bis 15 Wiederholungen

Bizeps-Curls sorgen für einen guten Pump, aber erst Reverse-Curls lassen den Armumfang so richtig wachsen. SZ-Stange im Obergriff fassen. Dann die Ellenbogen beugen und die Hantel nach oben führen, wieder kontrolliert senken. Zwischen den Sätzen hast du 60 Sekunden Pause. Beast-Mode on!





08 **Aufhören, alles aufzuschieben**

Wolltest du nicht den Keller aufzuräumen? Und eine Band gründen? So bleibt's nicht bei leeren Versprechungen

01/ „Denk an deine Identität, nicht an das Ergebnis“, rät US-Motivationsexperte und Buchautor James Clear („Die 1%-Methode“, Goldmann, 17 Euro).



Statt „Ich will ein Stargitarrist werden“, sag dir lieber: „Ich will mich voll und ganz meiner Leidenschaft widmen.“

02/ Erledige die Dinge nicht irgendwann, sondern setze dir einen ganz konkreten Termin.

03/ Warte nicht immer auf Inspiration. Wenn du einen Blog schreibst, mach es jeden Tag, ganz egal, was sonst noch ist.

04/ Zerlege große Aufgaben in kleinere Schritte. Beispiel: Statt die ganze Wohnung zu putzen fängst du mit dem Herd an. Morgen machst du dann die Fenster.

09 **Glücklich sein, glücklich machen**

Alle Entscheidungen hinsichtlich deiner Gesundheit und deiner Karriere drehen sich um dich selbst. Warum es aber guttut, auch mal die anderen in den Blick zu nehmen



„Man geht meistens davon aus, dass Freundlichkeit und Großzügigkeit natürliche Eigenschaften sind, aber in Wirklichkeit muss man sie kultivieren“, sagt der britische Autor Andy Puddicombe, Erfinder der Motivations-App „Headspace“. Helfen können dabei 10 Minuten Meditation. Das öffnet deinen Blick nach

außen und macht dir bewusst, dass du mehr Zeit hast, als du denkst. Schreibe jeden Abend 3 Dinge auf, die gut gelaufen sind (wie unwichtig sie dir auch erscheinen), und einige Worte über 3 Menschen, die du ganz besonders schätzt. Eine simple Übung, die dich glücklich(er) macht – lass die Menschen in deiner Umgebung dies spüren.

10 Überflüssiges Fett verlieren

Wer bei seinen Rettungsringen die Luft rauslässt, verleiht nicht nur seiner Körpermitte neuen Glanz, er verringert zudem diverse Erkrankungsrisiken. Weil es ganz schön schwer sein kann, Gewicht zu verlieren, sagen wir dir, wie's am leichtesten geht



Energie tanken

Praxistipp vom Profi: „Um abzunehmen, habe ich mehr Kardiotraining gemacht, also musste ich die Ernährung umstellen“, sagt der britische Sternekoch Tom Kerridge, der vorher kohlenhydratarm aß. Vor und nach dem Sport sollten langkettige Kohlenhydrate auf dem Speiseplan stehen, um genug Energie zu haben. „Ist das Kaloriendefizit zu groß, leidet die Fitness“, so Kerridge. Strebe nach dem Training ein 2:1-Verhältnis von Carbs und Proteinen an, iss Porridge und Nüsse und Toast.



Hunger austricksen

Wenn es in der Magengegend grummelt, machst du etwas falsch. „Ich bin selten hungrig“, erzählt Buchautor Kerridge („Lose Weight for Good“, noch nicht auf Deutsch erschienen). Sein Tipp: „Hochkalorisches wie Fast Food sättigt nur kurz. Eine Schüssel Hülsenfrüchte, etwa Kichererbsen, mit magerem Hühnchen hält dagegen viel länger vor.“ Für eine cremige Konsistenz nimmt Koch-Profi Kerridge griechischen Joghurt statt fettiger Fertigsoßen, die vor Zusatzstoffen meist nur so strotzen.



Küchengeräte benutzen

Kerridge hat dem Fleisch nicht abgeschworen, isst aber viel bewusster. Er füllt seinen Gefrierschrank mit kalorienarmen Proteinen wie Edamame und die Speisekammer mit Ballaststoffreichem wie Linsen. Die Uni Kopenhagen fand heraus, dass diese besser sättigen als Schweinefleisch. Kerridge rät, Fleisch in kräftiger Brühe zu pochieren und Fisch zu flämmen, damit kein Extra-Fett beim Zubereiten dazukommt.



Geschmack reinbringen

Konzentriere dich darauf, deine Mahlzeiten möglichst schmackhaft zuzubereiten, statt bloß darauf zu achten, dass sie so wenig Kalorien wie nur möglich enthalten. „Füge immer frische Kräuter wie Petersilie, Basilikum und Schnittlauch hinzu“, rät der Sternekoch, der mehrere Restaurants betreibt. Getrocknete Pilze sind sein Geheimtipp für den Umami-Kick. Eingelegte Zitronen oder Essiggurken sorgen für deliziose Säure.

Becken

„Mit einem Gewichthebergürtel stabilisierst du die Körpermitte. Das schont die Wirbelsäule, vor allem, wenn du hohe Gewichte wuchtest“, erklärt Hall. Dagegen verzichtet er auf Kniebandagen, denn bei richtiger Ausführung sind die Knie nicht überbelastet.

Hände

„Greife die Langhantelstange mit ein bisschen Distanz zu den Schienbeinen“, rät Hall. „Das führt zwar zu einem recht weiten Griff, verschafft dir aber reichlich Griffkraft.“ Dann das Gewicht anheben und die Stange fest in den Handflächen halten. „Auf die Weise entlastest du deinen Bizeps“, sagt der Strongman.

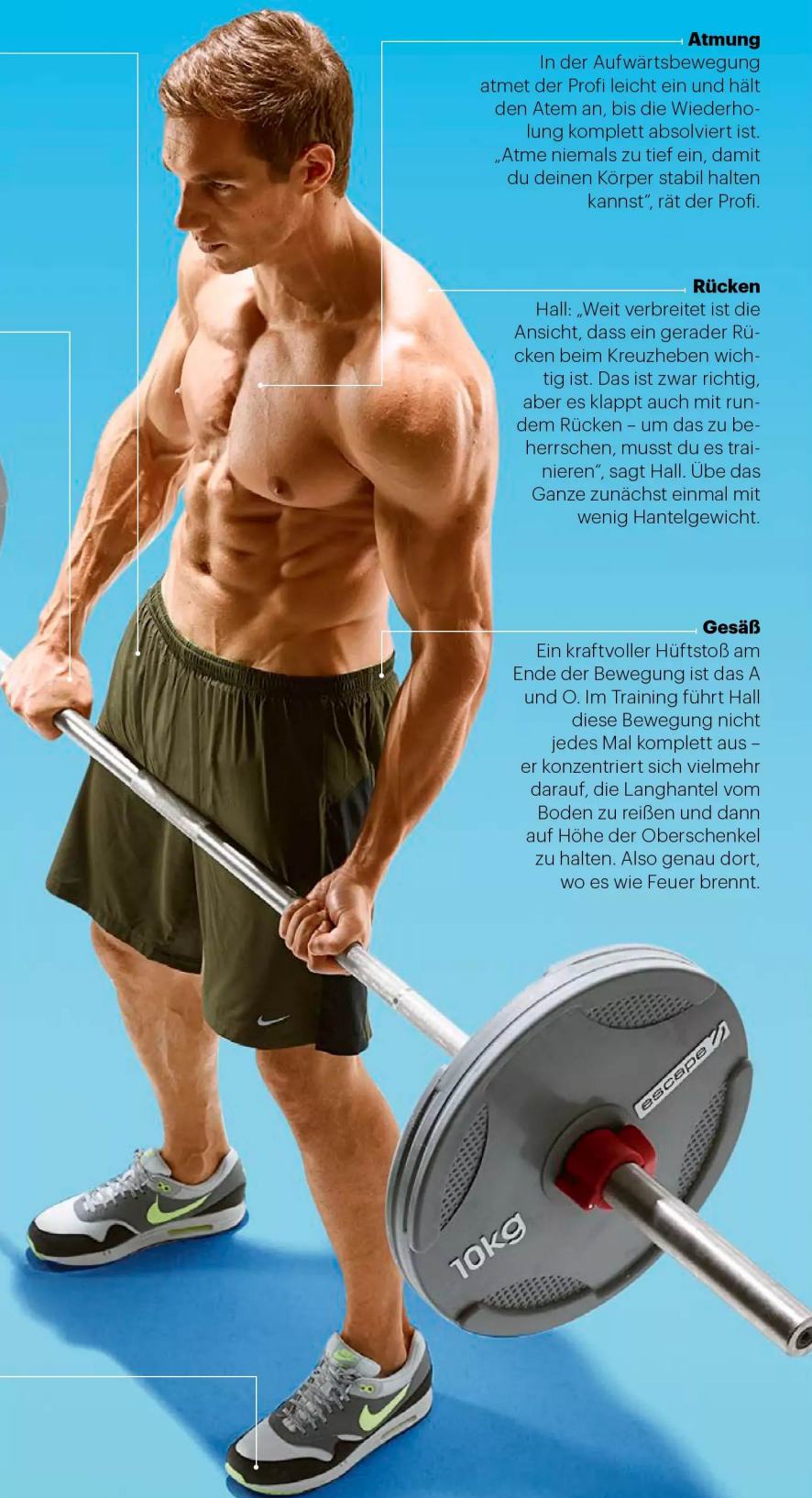


11 50 KILO MEHR HEBEN

Ob Fitness-Neuling oder Profi-Gewichtheber: Wer seine persönliche Bestmarke beim Kreuzheben knacken will, der muss an seiner Ausführung arbeiten. Mit den Tipps des Ex-Weltrekordhalters (500 Kilo) Eddie Hall aus Großbritannien sollte das kein Problem sein. Also ran an die Gewichte!

Füße

„Die inkorrekte Fußstellung ist beim Kreuzheben der häufigste Fehler“, erklärt Strongman Hall. Die Hantelstange sollte bei der Ausführung mittig zwischen den Hacken und den Zehenspitzen sein. Sein Tipp: „Achte darauf, die Füße schulterbreit aus- und parallel zueinanderzustellen.“



Atmung

In der Aufwärtsbewegung atmet der Profi leicht ein und hält den Atem an, bis die Wiederholung komplett absolviert ist. „Atme niemals zu tief ein, damit du deinen Körper stabil halten kannst“, rät der Profi.

Rücken

Hall: „Weit verbreitet ist die Ansicht, dass ein gerader Rücken beim Kreuzheben wichtig ist. Das ist zwar richtig, aber es klappt auch mit rundem Rücken – um das zu beherrschen, musst du es trainieren“, sagt Hall. Übe das Ganze zunächst einmal mit wenig Hantelgewicht.

Gesäß

Ein kraftvoller Hüftstoß am Ende der Bewegung ist das A und O. Im Training führt Hall diese Bewegung nicht jedes Mal komplett aus – er konzentriert sich vielmehr darauf, die Langhantel vom Boden zu reißen und dann auf Höhe der Oberschenkel zu halten. Also genau dort, wo es wie Feuer brennt.

12 Eine Stunde früher ins Bett gehen

Die Weckzeit morgens ist oftmals gesetzt, aber am anderen Ende der Nacht kannst du etwas mehr Erholung herausschlagen. Probiere es mit diesem neuen Tagesplan

In der Tat gehören einige Menschen eher zum Typ Lerche (Frühaufsteher), andere sind tendenziell Eulen (Nachtmenschen). „Wer morgens früh fit ist, produziert viel Serotonin, sobald er dem Licht ausgesetzt ist – das fördert die Aktivität“, erklärt der britische Schlafforscher Nick Littlehales, der neben den Profi-Fußballern von Manchester United unter anderem auch die Radsportler von British Cycling betreut hat. „Bei den Nachtaktiven setzt der Serotoninschub 1 bis 2 Stunden später ein.“ Diese Zeitdifferenz lässt sich allerdings verringern. Der erste Schritt ist, stets zur selben Zeit aufzustehen, auch dann, wenn's am Abend zuvor mal später geworden ist. Andernfalls schaltet der Organismus wieder in den Murmeltiermodus. Sorge außerdem dafür, dass du am Vormittag so viel Sonnenlicht wie möglich abbekommst. In der dunklen Jahreszeit kann da die Simulation mittels Tageslichtlampe helfen. Halte dich zudem an folgende Tipps, um deine biologische Uhr innerhalb von 3 Wochen ganz neu zu kalibrieren.

6.00 UHR

Steh gleich auf, wenn der Wecker klingelt. Stell dir am besten vor, dein Hirn ist eine Maschine, die so auf Touren kommt.

6.30 UHR

Dein Verdauungstrakt ist verbunden mit dem Schlafrhythmus. Mit Essen aktivierst du ihn. Eine Banane genügt.

7.00 UHR

Mach Sport nur am Morgen und nach Möglichkeit draußen oder wenigstens bei natürlichem Licht.

13.00 UHR

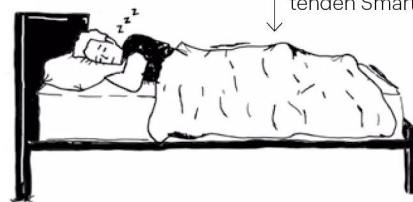
Iss immer um dieselbe Zeit zu Mittag. Einen letzten Energydrink oder Kaffee trinkst du allerspätestens um 15 Uhr.

19.00 UHR

Nimm jetzt die finale Mahlzeit des Tages ein. Und keine Snacks, sonst wirst du wieder munter! Licht dimmen und dann entspannen.

22.00 UHR

Deine neue Zubettgezeit. Lies ein Buch oder Men's Health, wenn du noch nicht müde bist. Aber lass die Finger vom schlafstörenden Smartphone!



EXPERTEN-RAT

Welche Töpfe und Pfannen brauche ich in der Küche?

Deine Küchenschränke sind voll mit unnützem Zeug? Unser Experte hilft beim Ausmisten und verrät, welches Kochgeschirr in keinem Haushalt fehlen darf

Text: ALEXANDER KUMPTNER



» In meiner Küche muss alles Sinn ergeben. Ich mag keine Schränke, die voll sind mit Töpfen und Pfannen, die niemand nutzt. Am Ende braucht man nicht viel, aber das Richtige. Ein kleines Set an Helfern, die alles leichter machen. Wenn du das hast, bist du für fast jede Situation gerüstet, ob du für dich kochst, für die Familie oder für Freunde. Hier kommen meine Must-haves für Töpfe und Pfannen, die in keiner Küche fehlen sollten.

1. Beschichtete Pfanne

Ohne eine gute Pfanne geht nichts. Ich rede hier von einer mittelgroßen, beschichteten Pfanne mit einem Durchmesser von gut 30 Zentimetern. Das ist mein Alleskönner, da mache ich fast alles drin: Fisch, Steaks, Gemüse wie Brokkolini, schön mit Knoblauch und Butter geröstet. Wichtig ist nur: nicht mit Metallbesteck darin herumkratzen, sonst kannst du sie alle zwei Wochen austauschen. Gönn dir eine gute Pfanne und geh sorgsam damit

Viel hilft nicht immer viel. Ein kleines Set an Töpfen und Pfannen reicht mir völlig aus

um, dann hast du lange Freude. Fisch sollte trocken sein, bevor du ihn zubereitest. Gib etwas Öl in die Pfanne und brate ihn bei mittlerer Hitze auf der Hautseite. Nie bei voller Hitze, sondern mittelheiß – und dann braten, braten, braten. Erst wenn die Haut knusprig ist, drehst du ihn um, gibst eine Butterflocke dazu und übergießt ihn regelmäßig mit der flüssigen

Butter. Zum Reinigen wischst du die Pfanne mit Küchenpapier aus, dann mit Spülmittel und einem weichen Schwamm säubern oder ab in die Spülmaschine.

2. Großer Kochtopf

Unterschätzt, aber wichtig: ein großer, breiter, nicht zu schwerer Topf. Den nutze ich vor allem fürs Pastakochen. Er muss gar nicht besonders hoch sein, sollte aber schon so um die 30 Zentimeter Durchmesser haben. Hauptsache, du kannst die klassischen 5er-Spaghetti hineinlegen, ohne sie zu brechen. An einem Ende dürfen sie ruhig noch ein kleines Stück herausstehen. Ein Deckel ist Pflicht – der spart Energie und Zeit. Mit so einem großen Topf kannst du aber nicht nur gut Pasta kochen, sondern auch Gemüse blanchieren oder Suppen ansetzen. Ein praktisches Allzwecktool, das ich oft nutze.

3. Kleine Stielkasserolle

In den Profiküchen verwenden wir die Stielkasserolle andauernd, und auch zu Hause ist sie Gold wert. Sie muss nicht groß sein, 15 Zentimeter Durchmesser reichen. Du kannst sie nutzen, wenn du Reste aufwärmen willst oder eine Soße anrührst, zum Beispiel eine Hollandaise. Sie ist auch ideal, um kleine Mengen zu kochen oder wenn man mal eine braune Gewürzbutter machen will. Schließlich brauchst du keine Riesenfanne, um Butter aufzuschäumen. Und wer Eier kochen will, ist mit ihr auch schneller fertig, weil man nicht literweise Wasser erhitzen muss. Ich mag daran, dass sie so kompakt und praktisch ist. Zum Umrühren reicht ein normaler Löffel, durch den langen Griff lässt sie sich super handeln und verstauen.

4. Gusseiserner Schmortopf

Der Schmortopf ist in der Küche ein echter Klassiker. Das muss so ein richtig schwerer, gusseiserner Topf mit Deckel sein. Damit setzt du Soßen an, kochst den Sonntagsbraten oder ein Coq au Vin – Wurzelwerk reingeben, danach die Hühnerkeulen anbraten, dann alles zusammen hinein und schmoren lassen. So ein

Topf speichert die Hitze perfekt und sorgt dafür, dass sich Aromen schön verbinden. Das ist genau das, was man am Wochenende will: Alles rein, Deckel drauf, Zeit lassen, und am Ende sitzt die ganze Familie am Tisch. Ich mache darin auch gern Lasagne. Am Rand brennt sich die Pasta leicht ein, einfach göttlich. Al forno im

Mit einer speziellen Grillpfanne holst du dir das tolle BBQ-Gefühl in die Küche

besten Sinn. Beim Reinigen darfst du ruhig etwas Spülmittel verwenden, moderne Gusseisen-Töpfe sind gut abgedichtet, da geht nichts schief. Übrigens: Ein Schmortopf ist wie eine gute Teekanne – der wird mit den Jahren immer besser.

5. Schwere Grillpfanne

Zum Schluss mein Extra, das garantiert richtig Spaß macht: eine schwere, gusseiserne Grillpfanne mit spitzen, tiefen Rillen auf einer etwa 3 Zentimeter dicken Platte. Damit holst du dir das Grillgefühl in die Küche. Wenn du ein Ribeye reinlegst, bekommst du diese genialen Grillstreifen und den typischen Geschmack. Aber: Ich benutze sie nicht nur für Fleisch. Auch Gemüse bekommt in der Grillpfanne richtig Charakter! Junger Brokkoli zum Beispiel: kurz blanchieren, abtropfen lassen und dann in der heißen Grillpfanne rösten, bis er fast schwarz wird. Oder Spitzkohl – auch großartig. Kurz abkochen, salzen, auf die Grillpfanne legen, fertig. Das Geheimnis ist, die Grillpfanne richtig heiß werden zu lassen. Dann nur ganz wenig Öl nehmen, am besten mit dem Pinsel auftragen, und drauf mit dem, was du grillen willst. Die Rillen sorgen nicht nur für das Muster, sie erzeugen auch diese intensive Hitze, die die typischen Röstaromen bringt. Mit einer Grillpfanne bekommt alles, was du zubereitest, mehr Charakter. So macht das Kochen mit nur wenig Aufwand echt richtig Laune. 🍷



Der österreichische Koch Alexander Kumptner wurde hierzulande vor allem durch seine Kochbücher und TV-Auftritte, etwa in „Die Küchenschlacht“ im ZDF bekannt – und zählt zu den beliebtesten Köchen im deutschen Fernsehen.



Einschalten! Unser Experte im Fernsehen

Seit dem 27. November läuft bei Kabel Eins und Joyn das Format „Rosin & Kumptner: Mission Mittendrin!“. In jeder Folge stellt einer dem anderen eine neue Herausforderung – Mitmachen ist Pflicht. Und Anschauen natürlich auch!



Message in a bottle

Er ist Flakondesigner, Kunstsammler und ein Perfektionist:
Men's Health war zu Gast bei dem Hamburger Christian von der Heide.
Ein Gespräch über Ordnung und Orientierung, Werte und Wandel

Kreativ Direktion: YILMAZ AKTEPE • Fotos: GREGOR HOHENBERG
Text: SVEN BERGMANN

Linke Seite

Erste Note

Der Debütduft von Parfümeur Ferry Hansen – für den Christian den Flakon entworfen hat. Eine Nahaufnahme, die zeigt, wie klar sich ein Objekt über sein Design mitteilen kann.

Duft „No.1“ von **Ferry Hansen**, um 340 Euro (EdP, 100 ml)

Rechte Seite

Furry Strickpullover von **Reternity**, um 130 Euro





„Ohne die Original-
fliesen hätte ich
meine Küche niemals
grün gestrichen“

Betritt man mit geschlossenen Augen Christian von der Heides Wohnung in Hamburg-Winterhude, öffnet sich ein kleines olfaktorisches Universum. Es riecht nach frischem Holz, nach einem Hauch Kamin. Und während leise die Dielen unter den Füßen knarzen, bemerkt man feine Parfümnoten in der Luft – unaufdringlich, aber spürbar präsent. Hier denkt jemand Gestaltung weiter – über das Sichtbare hinaus. Kein Zufall: Der Designer für Markenästhetik und Duftverpackungen arbeitet nicht nur mit Formen, er denkt in Atmosphären. Auch seine Wohnung spricht alle Sinne an – klar, charaktervoll, sinnlich.

Linke Seite

Klarer Ton

Zwischen den alten Originalfliesen, dem dunklen Grün der Wände und dem Anthrazit der Hängeschränke entfaltet sich Christians Küche mit Ruhe und Charakter – auch wenn es hier meistens lebendiger zugeht

Longsleeve aus Baumwolle von **Uniqlo**, um 25 Euro

Freizeithemd aus Baumwolle von **COS**, um 70 Euro

Loose Fit Stoffhose von **All Saints**, um 210 Euro

Sneakers „1906R“ von **New Balance**, um 170 Euro

Armband „Enigma“ um 490 Euro und Ring „Nook“ um 160 Euro, beides aus 925er-Sterlingsilber von **Maison le Super**

Auf der Arbeitsplatte Wassersprudler Enso in Mattschwarz, von **Soda Stream**, um 200 Euro

Teekanne Xilin aus Gusseisen, um 45 Euro und Teebecher Xilin aus Gusseisen im 2er-Set um 17 Euro, beides von **Bredemeijer**

Im Flur fällt der erste Blick auf einen Tisch, den Christian wie eine Art kleinen Schrein arrangiert hat: eine Buddhaskulptur, eine Räucherschale mit Palo-Santo-Holz, ein paar getrocknete Pflanzen, daneben zwei Bilder des finnischen Künstlers Tom of Finland. Selbst die Kastanie in ihrer stacheligen Hülle liegt dort nicht zufällig. An dem kleinen Schrein vorbei biegt man nach links, dem frischen Holzduft folgend, ins Esszimmer ab.

Dunkle Dielen mit feiner Patina tragen den Raum, die Wände sind verputzt und gewaschen, glatt in der Struktur, rau in der Wirkung – fast wie gealterter Beton. Im Zentrum ein schwerer Holztisch. Links der geöffneten Flügeltür ein Vintage-Schränkchen aus Stahl, darüber ein Bild des Schweizer Künstlers Castelli – dessen Werke oft um Identität, Körperlichkeit und Inszenierung kreisen. Rechts von der Tür ein hoher Stapel Buchenholz – zugleich Vorrat und Gestaltungselement. Der Raum hat etwas Beruhigendes – als wüsste er selbst, dass alles seinen Platz hat. Durch die Flügeltür fällt der Blick in das Wohnzimmer. Eine große Ledercouch dominiert den Raum, daneben der Kaminofen. An den Wänden Bilder, die das Braun von Leder und Holz aufgreifen und mit Blau- und Beigetönen brechen. Vor den Fenstern Stapel von Bildbänden, ordentlich, aber lebendig – es sind Bücher, die benutzt werden. Auf dem Couchtisch Vasen, Kerzen und ein Tablett mit Schachteln aus Zinn, gebundenem Lavendel und antiken Flakons – ein Stilleben, präzise komponiert, aber scheinbar beiläufig platziert. Hier auf dem Sofa sitzt Christian oft noch nach der Arbeit oder am Wochenende mit seinem Laptop: notiert Ideen und macht Skizzen. Manchmal beantwortet er auch einfach nur E-Mails.

Geboren wurde Christian von der Heide 1979 in Hamburg. Heute arbeitet er als Produkt- und Verpackungsdesigner, spezialisiert auf Markenästhetik und Duftkonzepte. Sein Atelier liegt im Stadtteil St. Georg. Dort entwickelt er mit seinem Team Flakons, Verpackungen und Corporate Designs für nationale und internationale Kunden. So gestaltete er zum Beispiel das Packaging-Design der luxuriösen Pflegelinie Le Manoir, bei dem er Kartonage, Prägung und Glasdetails zu einem klaren Gesamtbild verband, sowie das Flakon-Design für das Luxuslabel Casa de Coca. Auch arbeitete er für Marken wie Dita Von Teese Parfums, Mafalda von Hessen oder Y-3, eine Kooperation zwischen Adidas und dem japanischen Designer Yohji Yamamoto.

Woran arbeitest du aktuell?

„Unter anderem habe ich gerade den Flakon für Ferry Hansen designt. Wir kannten uns von früher, haben uns dann irgendwann wiedertreffend, und er hat mir seinen ersten Duft gezeigt. Da habe ich gesagt: ‚Den müssen wir rausbringen, der ist wirklich gut.‘ Und jetzt kommt er neu auf den Markt.“

Ab welchem Punkt kommst du als Designer für den Flakon normalerweise dazu?

„Im besten Fall gleich von Anfang an – bei der Duftentwicklung und der Konzeptarbeit. Es geht immer darum, etwas Neues und Produktbezogenes zu kreieren. Viele Designer machen einen schönen Flakon, der wird beim Kunden abgelehnt – dann zeigen sie ihn beim nächsten Kunden einfach noch mal. Wir haben zwar auch ein riesiges Archiv von Entwürfen, die nie umgesetzt wurden. Wenn du einen Flakon designst, hast du ja oft ungefähr 20 Varianten, die es nicht werden. Und klar könnte man die weiterverkaufen – aber das tue ich nicht.“

Ist Flakondesign für dich der spannendste Bereich – oder ist es eher die Vielfalt, die deinen Beruf ausmacht? ➤

„Ganz klar, die Bandbreite. Ich habe Mode studiert, habe danach jahrelang Corporate Design gemacht, dann Verpackungsdesign und 3D-Design – und irgendwann habe ich mit Fotografie angefangen. Was ich aber am meisten schätze, ist, dass ich eigentlich alles machen darf. Vom Logo über die Produktentwicklung – wir sind zum Beispiel bei vielen Duftentwicklungen dabei – bis hin zur Art Direktion fürs Fotoshooting. Da entsteht eine Magie, wenn man in so vielen Bereichen kreativ sein kann.“

Mit Christian zu sprechen, fühlt sich an wie ein Wiedersehen mit einem Freund, den man ein paar Jahre aus den Augen verloren hat. Man spricht darüber, woran der andere gerade arbeitet, wie er lebt und wohnt – genauso, wie Freunde sich auf den aktuellen Stand bringen. So entsteht eine Gesprächsatmosphäre, die überraschend vertraut wird: ruhig, selbstverständlich – fast so, als gäbe es eine gemeinsame Geschichte, die es eigentlich nie gab.

Deine Wohnung hier wirkt unglaublich stimmig – und dabei sind viele der Möbel vermutlich über die Jahre zusammengekommen. Wie gelingt es dir, dass daraus trotzdem ein harmonisches Bild entsteht? Alles scheint seinen Platz gesucht und gefunden zu haben.

„Lustig, dass du das so siehst. Ich hatte mal meinen Nachbarn zum Blumengießen hier, der ist sehr ordentlich – bei dem sieht’s zu Hause aus wie im Hotel. Und der meinte: ‚Bei dir ist ja alles irgendwie hingestellt und aufgehängt.‘ Er hat nicht verstanden, dass es auch eine andere Art von Ordnung gibt – wie Dinge zusammenpassen.“ ➤

Tiefe Ruhe

Das Wohnzimmer zeigt, wie Christian Räume versteht: klare Linien, zurückhaltende Farben und bewusst gesetzte Kunst – eine Ordnung, in der jedes Objekt selbstverständlich wirkt

Longsleeve aus Baumwolle von **Uniqlo**, um 25 Euro

T-Shirt mit Backprint, um 85 Euro und Jogginghose mit Fleece, um 285 Euro, beides von **Laminar**

Socken Arian von **OOR**, um 30 Euro



„Was ich am meisten
schätze, ist, dass
ich alles machen darf –
vom Logo bis zur
Art Direktion“



Der Fashion-Style des Produktdesigners

Schwarzes Denim, schwarzes Leder, dazu leise Farb- und Schmuckakzente, reduziert, klar und doch mit feinen Brüchen – wie hier zu sehen



Trucker-Cap in Blau von **Fugo**, um 35 Euro



Smart-Sonnenbrille Meta HSTN von **Oakley**, um 490 Euro



Hoodie aus Baumwolle mit Print von **Laminar**, um 230 Euro



Lederjacke von **Sacai x Carhartt WIP**, um 4000 Euro



578 Baggy Jeans aus Baumwolle von **Levi's**, um 110 Euro



Armband „Jester“ aus 925er-Sterling-silber von **Maison le Super**, um 490 Euro



B35 NXXT Sneaker von **Dior**, um 1200 Euro



Gürteltasche Marcel von **Ami**, um 380 Euro

Wie findest du die richtige Ordnung der Dinge?

„Das ist wirklich schlimm – ich bin ja so ein Zurechrücker. Ich kann 5-mal am Tag Dinge hin- und herrücken, bis alles stimmt. Nicht, damit es ordentlich oder gerade ist, sondern damit es für mich passt.“

Siehst du Parallelen zu deiner Arbeit als Designer?

„Auf jeden Fall. Dieses ewige Rumschieben – ich glaube, das ist als Designer genauso wie am Rechner. Du schiebst, bis du die richtige Proportion findest. Klar ist es einfach, alles auf Mittelachse zu setzen. Oder linksbündig, rechtsbündig – das ist easy. Aber wenn du das nicht willst: Was ist dann eine Proportion, die du gut findest? Und wie steht das eine zum anderen?“

Woher stammen all die Dinge in deiner Wohnung – kaufst du gezielt oder lässt du dich treiben?

„Zum Teil sind das Zufallsfunde, natürlich. Und zum Teil... ein Bild hier zum Beispiel habe ich mal auf einer Vernissage entdeckt. Das wollte ich unbedingt haben, aber es war unverkäuflich. Ich habe so lange an dem Künstler rumgeschraubt, bis er es mir dann doch verkauft hat. Oder der Castelli von 1991, das war auch ein totaler Zufallsfund. Ich sammle und suche halt immer und sehr gerne.“

Aber beim Aufhängen an den Wänden überlässt du nichts dem Zufall, oder?

„Stimmt. Hier im Wohnzimmer habe ich es sogar so weit getrieben, dass jeder Nagel antik ist. Ich habe zu den Rahmen noch alte Nägel gesucht, die handgeschmiedet sind. Darum steht ein Bild auch ➤

Rechte Seite

Im Übergang

Ein Moment zwischen Ankommen und Weitergehen – und ein Flur, der mehr Licht hat, als man ihm zutraut. Anders als in den Zimmern vorn hat Christian hier die Wände weiß gestrichen

T-Shirt aus Baumwolle von **COS**, um 40 Euro

Wende-Bomberjacke „Oskar“ von **OOR**, um 1500 Euro

Anzughose aus Wolle von **Herno**, um 350 Euro

Tennissocken von **Nike**, um 15 Euro

Sneakers „Jamie Foy 306“ von **New Balance**, 90 Euro

Umhängetasche von **A.P.C.**, Vintage

„Ich glaube, dass
man als kreativer Mensch
eine Art Wahnsinn
entfesseln muss“



„Ich bin so ein Zurechtrücker. Ich kann 5-mal am Tag Dinge hin- und herrücken, bis schließlich alles stimmt“



Subtile Setzung

Ein schlichtes Arrangement aus Vase und Kerzenständer – über dem Vintage-Metallschränkchen ein Castelli, dessen körperliche Präsenz dem Raum eine Note von Intensität gibt

Oversized T-Shirt mit Backprint „Not for Sale“ von **August Eleven**, um 55 Euro

Fleece Sweatpants von **Ten C**, um 390 Euro

Tennissocken von **Nike**, um 15 Euro

Auf dem Boden Steingutvase von **Mango**, um 50 Euro

manchmal ein Jahr lang an der Wand – weil entweder die Nägel nicht die richtigen sind oder irgendetwas anderes noch nicht stimmt.“

Auch wenn in Christians Wohn- und Esszimmer noch eine Vielzahl an Geschichten wartet – kein Wunder bei der Anzahl an Kunstwerken, Fundstücken und sorgfältig gesetzten Arrangements –, führt uns das Gespräch weiter über den Flur in die Küche, den hinteren Teil der Wohnung. Zeit für einen Kaffee.

Es gibt ja die Haltung, dass Kreativität am besten in einem nahezu leeren, weißen Raum entsteht – ohne jede Ablenkungen und ohne Reizüberflutung. Wenn man sich hier aber umschaut, scheinst du dich eher von Farben und von Gegenständen inspirieren zu lassen?

„Ja, in der Tat. Ich glaube, dass man aus allem etwas rausholen kann. Das hat nicht zwingend damit zu tun, dass es aus dem Designbereich kommt. Ich bin viel in der Kunst unterwegs, was ich sehr anregend finde. Und ich beschäftige mich auch intensiv mit Musik. Ich finde, dass Musik extrem inspirierend sein kann, gerade wenn man wie ich visuell arbeitet.“

Weil da schon sehr viel Persönliches drinsteckt?

„Es geht im Design oft darum, Mut zu haben. Man macht sich nackig. Wenn ich dir meinen Entwurf, mein Design zeige, werde ich in dem Moment total angreifbar, weil da sehr viel von mir reingeflossen ist.“

Und dieser Moment ist für dich Teil des Prozesses?

„Wenn es dir nicht gefällt, dann trifft mich das – weil ➤



Nahes Ritual

Tattoos, Schmuck und eine kleine Statue mit seinen Ketten treffen auf ein Badezimmer, in dem sonst alles sehr zurückhaltend bleibt

Sweatshirt „Jason“ mit Stickerei auf dem Rücken von **OOR**, um 400 Euro

Armband „Wish“ um 280 Euro und Kette „Liaison“ ab 190 Euro, aus 925er-Sterling-silber, beides von **Maison le Super**

1 Handseife „Apothecary“, von **Frama**, um 40 Euro

2 Handcreme „Apothecary“ von **Frama**, um 30 Euro

„Man macht sich
nacktig, wenn man
jemandem sein
Design zeigt“



- 1**
Hoptimist
Lamm in Olive
von **Hoptimist**,
um 20 Euro
- 2**
Wecker
„Starry Sky“
von **Bage & Söner**,
um 500 Euro
- 3**
Kleines Notizbuch
Bonsai Edition
„Big Data“
von **Treuleben**,
um 60 Euro



Linke Seite

Stille Struktur

Nicht dekoriert, sondern genutzt – und doch setzt Christian Bücherstapel so, dass sie im Raum eine eigene Form bilden.

Strickpullover
„Art is everywhere“
von **Reternity**,
um 120 Euro

Mesh Shorts
von **Urban Classics**,
um 30 Euro

Tennissocken
von **Nike**,
um 15 Euro

Kette
„United 925 Silver“
ab 160 Euro,
Armband „Enigma“
um 490 Euro
und Ring „Riddle“
um 290 Euro,
alles von
Maison le Super

ich mir ja sehr viele Gedanken gemacht habe, damit es für dich das Richtige ist. Design hat viel mit Mut zu tun. Und mit Befreiung. Ich glaube, dass man als Designer, als kreativer Mensch generell, so eine Art Wahnsinn entfesseln muss. Und man muss Mut haben, zu dem eigenen Wahnsinn zu stehen.“

Wie erkennst du denn den Moment, an dem sich etwas richtig anfühlt?

„Ich glaube, es geht insgesamt um einen sehr intimen Prozess. Bei dem man in sich schaut und etwas entwickelt – und dann schleift und schleift. Irgendwann ist es etwas, von dem ich denke: Das ist jetzt richtig für dich.“

Wir erreichen die Küche – vorbei an Schlafzimmer und

Badezimmer. Christian stellt die Siebträgermaschine an und beginnt, die ersten Espresso vorzubereiten. Der Raum fügt sich nahtlos in das kuratierte und zugleich lebensfrohe Gesamtkonzept der Wohnung ein: Fliesen an den Wänden, Flächen in Anthrazit und Grün, dazu eine Arbeitsplatte aus Stahl. Präzise, klar, funktional – und doch geprägt von seiner Handschrift, die selbst kühlen Materialien eine stille Nähe gibt.

Du hast hier auch Dielen...

„Ja! Hier waren Platten drauf-gespachtelt, mehrere Lagen. Und dann noch so ein Plastikboden obendrauf. Ich dachte erst: Ich reiße alles raus und schütte Beton rein. Oder ich mach was mit Stahl. Aber dann habe ich die Dielen ➤

Christians Interieur

Seine Einrichtung lebt von Maßfertigungen und Vintage-Stücken – doch auch bei kleinen Gebrauchsgegenständen ist sein Stil unverkennbar. 4 Beispiele



Kugelschreiber Steel Sport
von **Kaweco**, um 80 Euro



Skizzenbuch von **Moleskine**,
um 23 Euro



Rasierhobel Double Edge von
King. C. Gillette, um 15 Euro



Wasserkocher von **Aarke**,
um 250 Euro



Zwischen Welten

Von Buddha bis Tom of Finland – Christians Schrein markiert eine ganz eigene Art von Stillleben, die dem Flur eine unverwechselbare Tiefe gibt



Verborgene Zeichen

Von Fundstücken und Antiquitäten – scheinbar beiläufig gelegt, doch zu einem kleinen Objekt aus Ruhe und Bedeutung geformt

darunter gefunden... und da war klar: Die bleiben.“

Und das sind auch noch die originalen Wandfliesen an den Wänden?

„Ja – die sind noch original. Und das ist ja genau der Punkt. Deswegen habe ich die Bude am Ende auch gekauft. Bis zum letzten Türgriff ist heute alles wieder im Originalzustand. Ich habe viel Arbeit reingesteckt: Die ganzen alten Raufasertapeten in den vorderen Räumen runtergeholt, und alles, was nicht mehr original war, habe ich vintage nachgekauft. Jetzt passt alles.“

Von den Räumen, den Funden, den Dingen, die Christian im Laufe der Jahre gesammelt hat, bleibt der Blick irgendwann unweigerlich an etwas hängen, das mit dem Interieur eigentlich nichts zu tun hat – und doch genauso konsequent erzählt ist: Christians Tätowierungen.

Deine Möbel, Fundstücke, Bilder – all das hast du über viele Jahre gesammelt. Sind deine Tattoos auch so ein Spiegel deines Weges?

„Nein, zumindest nicht direkt. Sie sind zwar in verschiedenen Phasen meines Lebens gestochen worden, aber sie stehen nicht für einzelne Stationen. Das ist alles Dantes ‚Göttliche Komödie‘: mehrere Motive, die zusammen eine durchgehende Erzählung bilden – Dantes Weg vom Inferno über das Fegefeuer bis hinauf ins Paradies.“

Die „Göttliche Komödie“ – eines der prägenden Werke der Weltliteratur – beschreibt Dantes Weg als eine Reise durch innere und äußere Prüfungen. Es ist ein Übergang, an dem moralische, spirituelle und gesellschaftliche

Fragen verhandelt werden. Vergil führt ihn durch die Dunkelheit; am Ende begleitet Beatrice ihn ins Licht – als Figur für Orientierung und eine ideal gedachte Liebe.

Das Werk muss eine große Bedeutung für dich haben ...

„Ja. Es hat mich schon immer sehr fasziniert. Ich habe es einmal in einer zweisprachigen Ausgabe gelesen – da spürt man erst die Wucht dieses Werks. Diese Bewegung von der Dunkelheit ins Licht. Und auch, warum Dante diesen Weg durch Hölle und Fegefeuer gehen muss. Es geht um die eine große Liebe, die ihn leitet und ihm Orientierung gibt.“

Apropos Orientierung: Was wäre für dich als Designer ein zukünftiges Traumprojekt?

„Ich finde es extrem interessant, wie man mit Raum umgeht – also mit Räumlichkeit. Das könnte in Richtung Innenarchitektur gehen, aber wahrscheinlich eher in Richtung Installation. Das fände ich sehr spannend. Jetzt schaue ich ja immer auf Produkte von außen – aber wenn ich einen Raum gestalten, stecke ich da ja mittendrin.“

Diese angenehme, fast freundschaftliche Atmosphäre unseres Gesprächs trägt uns von der Küche wieder zurück den Flur hinunter. Das letzte Foto ist gemacht, und wir verabschieden uns. Als wir bereits durch die Wohnungstür sind, rückt Christian die Kastanie auf seinem kleinen Schrein noch einmal minimal zurecht. Nur ein Hauch – keine Geste der Inszenierung, eher ein stiller Reflex. Weil für ihn genau dort Ordnung beginnt: nicht in der Symmetrie, sondern in der Art, wie Dinge zueinanderfinden. ☺

Innere Wege

Christians Tätowierungen folgen Dantes Reise: vom Inferno über das Fegefeuer bis hinauf ins Licht

Tanktop Dri-Fit in Schwarz um 30 Euro, Woven Flow Shorts um 40 Euro und Tennissocken um 15 Euro, alles von Nike

Trainingsschuhe „Dropset 3“ von Adidas, um 130 Euro

„Wenn ich es unter der Woche nicht ins Gym schaffe, verlege ich mein Training nach Hause“



EXPERTEN-RAT

Wie verhindere ich jetzt eine Erkältung?

Die Men's-Health-Sprechstunde: Der Arzt unseres Vertrauens erklärt, was Viren und Bakterien von dir fernhält. Und was hilft, wenn's für die Vorbeugung leider schon zu spät ist

Text: FELIX M. BERNDT



» Wann gehst du zum Arzt? Wahrscheinlich erst, wenn du krank bist? Meine Vision von Medizin ist eine andere: Ich möchte den Menschen dabei helfen, gar nicht erst krank zu werden! Natürlich hängt unsere Veranlagung zu Erkrankungen auch von unserer Genetik oder von äußeren Faktoren ab. Wir unterschätzen allerdings leider, wie groß der Einfluss ist, den wir selbst in der Hand haben.

Viel Schlaf, wenig Stress

Da ist zum Beispiel unser Schlaf – auch wenn du vielleicht erst mal glaubst, keine direkte Kontrolle über ihn zu haben. Während du schlummerst, befindet sich dein Immunsystem aber auf Hochleistungsniveau! Unter anderem sind nämlich das Stresshormon Cortisol und der Botenstoff Adrenalin zu diesem Zeitpunkt besonders niedrig im Körper. So können die immunologischen Gedächtniszellen gebildet werden. Diese haben die Aufgabe, sich die Erreger zu merken, die in deinen Körper

Stressmanagement ist wichtig, um sich im Winter vor einer Erkältung zu schützen

kommen und im Falle eines erneuten Angriffs die bewährte Taktik auf den Plan zu rufen. So bist du gegen alte Feinde geschützt und wirst seltener krank. Außerdem hat man in einer Studie herausgefunden, dass die Bindungsfähigkeit von T-Zellen schon bei geringfügig weniger Schlaf abnimmt. Diese binden die Erregerzellen und halten sie quasi fest, sodass

sie keinen Schaden anrichten können. Das bedeutet also, dass du dich mit einem ausreichenden, hochwertigen Schlaf nicht nur gegen zukünftige Erreger schützt, sondern auch akute Eindringlinge bekämpfst. Ich persönlich tracke meinen Schlaf übrigens mit der Galaxy Watch8 von Samsung – und finde das wirklich super hilfreich.

Es klingt zunächst widersprüchlich, aber es gibt Medikamente, die bewusst das Immunsystem herunterregulieren – sogenannte Immunsuppressiva wie etwa Cortison. Dieses kommt vor allem bei Autoimmunerkrankungen wie Rheuma zum Einsatz, bei denen das Immunsystem quasi dauerhaft überreagiert. Tatsächlich verfügt unser Körper aber auch über ein Hormon, das ganz ähnlich wirken kann: das Cortisol. Dieses Stresshormon hat die Fähigkeit, unser Immunsystem für einen kurzen Moment zu Höchstleistungen zu treiben. Der Nachteil ist aber, dass es genau das Gegenteil bewirkt, wenn es bei dauerhafter Belastung langfristig ausgeschüttet wird. Deshalb ist Stressmanagement so wichtig für dich, wenn du dich vor Krankheiten schützen willst. Dies gilt nicht nur für die typische Wintererkrankung, sondern auch für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Krebs.

Gutes Essen, schlechter Sex

Einer der größten Faktoren, die dich gesund halten, ist natürlich die Ernährung. Dies ist wahrscheinlich für dich nichts Neues, deshalb biete ich dir als Motivation mal einen neuen Denkanstoß: Die Zellen deines Körpers – und dazu gehören auch die Immunzellen – werden aus dem gebildet, was du täglich zuhörst. Möchtest du, dass deine Immunzelle aus einem Teller mit fettigem Fast Food gespeist wird oder aus einem Korb mit Obst und Gemüse? Mit einer ausgewogenen Ernährung unterstützt du zudem deinen Darm, der einen großen Einfluss auf deine Immunzellen hat.

Immunzellen sind etwa Leukozyten, also weiße Blutkörperchen. Wenn du genügend davon hast, hast du ein gutes Immunsystem. Und das Schöne ist, es gibt einen genialen Tipp, wie du kostenfrei, ohne Auf-

wand und mit Spaß die Leukozyten im Blut erhöhen kannst: Sex! Und tatsächlich zeigen einige Studien auch, dass du für diesen Effekt nicht einmal einen Partner brauchst.

Zu zweit macht es natürlich mehr Spaß und der Vorteil ist, dass du damit noch einen weiteren Immunbooster abdeckst: körperliche Bewegung. Sport ist die beste

Beim Infekt solltest du auf Sport verzichten, denn dieser fährt das Immunsystem runter

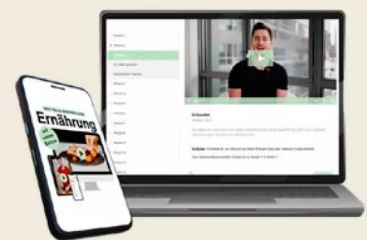
Prävention gegen Krankheiten. Auch wenn dein Immunsystem kurz nach dem Sport erst mal leicht runterfährt (deshalb solltest du bei einem Infekt auch auf körperliche Anstrengung verzichten), verbessert er nachweislich dein Darmmikrobiom und motiviert die Immunzellen, wieder aktiv im Körper nach Erregern zu suchen.

Kaltes Wasser, heiße Sauna

Es gibt also viele Dinge, die du selbst tun kannst, um der nächsten Erkältung vorzubeugen. Mir ist vor allem wichtig, dass du verstehst, dass es ein komplexes Zusammenspiel aus verschiedenen Verhaltensweisen und täglichen Entscheidungen ist. Sei vorsichtig, wenn dir jemand „die eine Wunderpille“ verkaufen möchte und achte darauf, was dir selbst guttut. Ich habe zum Beispiel gute Erfahrung mit Saunieren und Wechselduschen gemacht, auch wenn dies wissenschaftlich noch nicht evident ist. Es gibt aber Hinweise darauf, dass die Thermoregulation deines Körpers trainiert wird und du im Winter nicht so schnell frierst. Viele Leute schwören auch auf Ingwer, da das enthaltene Gingerol bestimmte Immunzellen aktivieren kann. Der Ingwershot am Morgen wird aber nicht deinen guten Schlaf, deine gesunde Ernährung, dein Stressmanagement und deine Sportroutine ersetzen können. Mit einer ganzheitlichen Sicht auf deinen Körper und Geist bleibst du auch ohne kostspielige Zusatzprodukte gesund. 🍵



Mediziner Felix M. Berndt ist auf Social Media besser bekannt als Doc Felix. Seine Kanäle haben mehr als eine Million Fans, und seine Videos erzielen Millionen von Klicks. Das Ziel des Medfluencers: Er möchte Prävention fördern und möglichst viele Menschen zu einem gesünderen Lebensstil motivieren



Ein Arzt ganz nach unserem Geschmack

Du möchtest abnehmen? Doc Felix liegt dieses Thema sehr am Herzen, weshalb er auch eine „Masterclass Ernährung“ anbietet. Der 12-teilige Online-Kurs kostet 297 Euro, mit dem Rabattcode „Menshealth“ sparst du auf www.docfelix.de aber 25 Prozent. Zugreifen!



An aerial photograph of a tropical beach. The water is a vibrant turquoise color, with a person swimming in the shallow part. The shoreline is composed of large, light-colored rocks and a sandy beach. The overall scene is bright and sunny.

LIFE

WOHIN GEHT DIE REISE?

Berge oder Meer? Harz oder Hawaii? Wenn ein Jahr zu Ende geht, beginnt oft die Urlaubsplanung fürs nächste. Nur, wohin soll's dieses Mal gehen? Wir stellen die angesagtesten Reiseziele für 2026 vor

Text: MARCO KRAHL

Z

um Jahresende ziehen viele Männer Bilanz, blicken zurück auf die schönen und auch die anstrengenden Momente, die hinter ihnen liegen. Und viele fragen sich mit Blick aufs nächste Jahr bereits jetzt: Wohin verreise ich 2026? „Wir tun das, weil Urlaube nicht nur Freude machen, sondern auch notwendig sind zum Erhalt unserer Gesundheit und Motivation“, sagt Heinrich Anders, Textchef beim „ADAC Reisemagazin“. Es geht beim Reisen eben nicht nur um das Abhaken einer Bucketlist, also Traumzielen, die man einmal im Leben gesehen haben möchte. Es geht um beides: um Anregung und Erholung. Was

das konkret für die Reiseplanung heißt, ist freilich bei jedem anders. Dieses Wissen muss aber auf jeden Fall mit ins Gepäck.

Finde das Ziel, das zu dir passt

„Das ideale Reiseziel ist für manche unbedingt ein exotisches, da ferne Länder den größtmöglichen Abstand zum Alltag bedeuten“, sagt Experte Anders. „Andere fahren lieber an nahe, vertraute Orte, da eine nicht allzu fremde Umgebung am wenigsten Anpassung erfordert. Ich persönlich liege irgendwo dazwischen: Ich entdecke gern neue Regionen, Sprachen und Menschen, freue mich wie ein Kind über einen unerwartet gewaltigen Wasserfall oder das plötzlich vor mir liegende Meer. Und doch lande ich am Ende oft in Italien. Offenbar fühle ich mich da einfach wohl.“ Wie ist es bei dir? Träumst du vom Relaxen an Südseestränden, von anregenden Kultur- und Städtereisen oder vom möglichst

unkomplizierten Familienurlaub in nicht allzu großer Entfernung? Was immer es ist – mit unseren Empfehlungen, die ab der nächsten Seite beginnen, möchten wir dich bei der Urlaubsplanung fürs nächste Jahr unterstützen und ein paar Vorschläge machen, wo es hingehen könnte. Bei der Auswahl, die wir zusammen mit den Kollegen vom „ADAC Reisemagazin“ getroffen haben, haben wir versucht, an alle unterschiedlichen Bedürfnisse zu denken und für jeden Geschmack etwas zu finden – von nah bis fern, von Harz bis Hawaii. Wie bitte, denkst du jetzt – was soll man denn im Harz? Nun, der Tourismusklassiker der Boomer-Jahre, der nach Meinung von Experten vor einer Renaissance steht, ist für uns das beste Beispiel eines Universalreiseziels für jede Gelegenheit. Anders: „Er bietet Natur zum Wandern, Radfahren oder Entspannen in Hülle und Fülle – und ist schnell und bequem zu erreichen. Bei gutem Wetter kann man kurz entschlos-



FOTOS: VINH NGUYEN/GETTYIMAGES, PETER UNGER/GETTYIMAGES

Willkommen in Vietnam

Berge oder Meer? Hier muss man sich nicht entscheiden

sen für ein paar Tage hinreisen und kommt garantiert erholt zurück.“

Der Urlaub beginnt mit der Vorfreude

Aber wir haben neben dem Harz noch viele andere Destinationen im Köcher: Städte, Regionen und Länder, in denen man hervorragend essen, ausgiebig schauen, staunen, baden, wandern oder flanieren und in jedem Fall bestens ausspannen kann. Wir zeigen dir Ecken dieser Welt, in denen nachhaltig gedacht, gewirtschaftet und gereist wird - „denn auch das ist heutzutage ein wichtiges Kriterium im Tourismus“, sagt Anders. Küsten, an denen man den Tag im Meer beginnt und in einem kleinen Café entspannt ausklingen lassen kann. Unsere Liste reicht von rauen Gebirgen und sanften Hügeln bis hin zu Inseln und Vulkanen, einige Ziele sind ganz weit entfernt, andere nur eine Entscheidung weit weg. Hier sind also unsere 7 ab-

Das ideale Reiseziel ist für manche unbedingt ein exotisches, da ferne Länder den größtmöglichen Abstand zum Alltag bedeuten. Andere urlauben lieber vor der eigenen Haustür

soluten Reiseempfehlungen für das kommende Jahr, viel Spaß unterwegs:

1. Vietnam

Tropische Flusslandschaften, sattgrüne Reisfelder, gigantische Höhlen, bizarre Buchten mit feinsandigen Stränden, quirliges Stadtleben mit bunten Märkten – das alles erwartet Vietnam-Reisende auf rund 1650 Kilometern zwischen Hanoi im Norden und Ho-Chi-Minh-Stadt im Süden. Hier bietet sich eine Rundreise an, idealerweise plant man mit 2 bis 3 Wochen.

Für erste Infos geht man am besten auf die Website von www.vietnam.travel.

2. Irland

Dublin trendet gerade. Aber auch die irische Westküste ist empfehlenswert, vom beschaulichen Donegal im Norden über die eindrucksvollen Wellen bei Mullaghmore bis zu den sanften Hügeln der Halbinsel Dingle bietet sie einen unvergleichlichen Mix aus atemberaubender Landschaft, Kulinarik und Lebensfreude. Mehr Infos dazu gibt's unter www.ireland.com. ➤



Irres Irland

Die Westküste der Insel besticht durch einen coolen landschaftlichen Mix



Außergewöhnliches Albanien

Das Balkanland ist sehr klein, hat aber eine große Vielfalt, was die Landschaft betrifft

3. Hawaii

„Aloha 'Oe“: Wer den Klängen einer Ukulele und Aloha-Musik lauscht, dem wird es warm ums Herz, und das sofort einsetzende Fernweh sorgt für Melancholie, gepaart mit Vorfreude – Hawaii ist das Sehnsuchtsziel vieler Deutscher schlechthin. Aber auf dem US-Eiland wandelt sich der Tourismus gerade sehr – weg vom reinen „Resort-Flair“ hin zu authentischeren Reiseerlebnissen. Ein Trip dorthin lockt mehr denn je. Also: www.gohawaii.com

4. Westharz

Wir haben es anfangs schon erwähnt: Der Tourismusklassiker der Wirtschaftswunderjahre erwacht aus dem Dornröschenschlaf: Besonders der Westharz macht sich fit für die Zukunft, verbindet traditionelle Aktivitäten in der Natur mit neuen touristischen Attraktionen und moderner Hotellerie. So wird er auch für jüngere Generationen attraktiv – als Naherholungsgebiet,

in dem man schnell mal ein paar Tage Ski fahren oder biken kann. Inspiration gibt's bergeweise hier: www.harzinfo.de.

5. Allgäu

Warum erst bis Sommer mit dem nächsten Urlaub warten? Die idyllische Bergregion am Alpenrand ist gerade auch in der kalten Jahreszeit ein wahrer Alleskönner: Tiefenentspannung braucht hier keine Höhen. Wer auf die Piste will, findet sie. Und im Familienurlaub kommen Jung und Alt garantiert auf ihre Kosten, weil das Allgäu alles bietet: Natur, Ruhe, Kultur und Genuss. Davon überzeugen kann man sich zum Beispiel auf www.allgaeu.de.

6. Albanien

Das Land in Südosteuropa wird als Reiseziel immer beliebter. Und das hat gute Gründe: Das kleine Balkanland nördlich von Griechenland lockt mit spektakulären Gebirgslandschaften, eindrucksvollen

Kulturdenkmälern und herrlichen Stränden – und das alles auf einer Fläche gerade mal so groß wie Brandenburg. Mehr Infos gibt's unter www.albanien-tourismus.com.

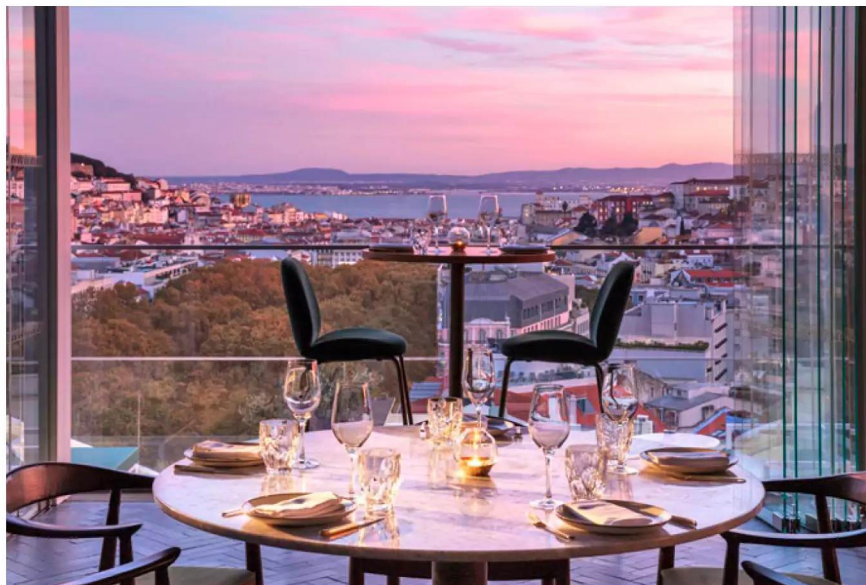
7. Nordspanien

Fast jeder Deutsche kennt die Costa Brava und die Costa del Sol. Die spanische Nordküste ist viel weniger bekannt, dabei hat sie nicht nur Surfern und Gourmets viel zu bieten: Neben spektakulären Buchten und malerischen Fischerdörfern ist der Nationalpark Picos de Europa ein Paradies für Wanderer. Olé, olé, olé! www.spain.info.



DIESES HEFT MUSS MIT IN DEN KOFFER

Die aktuelle Ausgabe vom „ADAC Reisemagazin“ ist jetzt überall im Handel zu haben. Das Titelthema des neuen Heftes lautet: Reiseziele 2026.



Weitblick in Lissabon

Von der Rooftop Bar des traditionsreichen Hotels Tivoli Avenida Liberdade hast du eine fantastische Aussicht über die markanten roten Dächer der portugiesischen Hauptstadt – Sun-downer-Garantie mit Blick auf den Fluss Tejo inklusive. Das zentral gelegene 5-Sterne-Haus aus den 30er-Jahren verfügt über 2 tolle Restaurants und einen großzügigen Spa-Bereich.

ab 350 Euro fürs Doppelzimmer pro Nacht,
www.tivolihotels.com



SCHÖNE AUSSICHTEN

Das Reiseziel steht fest, aber du weißt noch nicht, wo du absteigen sollst? Dann empfehlen wir dir diese 5 europäischen Hotels für einen unvergesslichen Urlaub. Hereinspaziert!

Text: ARNDT ZIEGLER und MARCO KRAHL

Genuss in Flensburg

Das Haus an der Flensburger Förde wurde gerade zu den „101 besten Hotels Deutschlands“ gekürt. Köstlich: Die 3 dazugehörigen Restaurants werden vom hauseigenen Bauernhof beliefert.

ab 210 Euro pro Nacht fürs Doppelzimmer,
www.dasjames.com



Sightseeing in Sevilla

Obwohl das Barceló Sevilla Renacimiento ruhig am Ufer des Guadalquivir auf der Isla de la Cartuja gelegen ist, bist du zu Fuß in wenigen Minuten an den schönsten Plätzen der Stadt. Genial für einen Citytrip.

ab 110 Euro pro Nacht fürs Doppelzimmer,
www.barcelo.com



Wellness in Leogang

Das Highlight des 5-Sterne-Wellness-Hotels im Salzburger Land: ein 50 Meter langer Infinity-Pool, der in einen Natursee eingebettet ist. Daran schließt ein 5500-Quadratmeter-Spa.

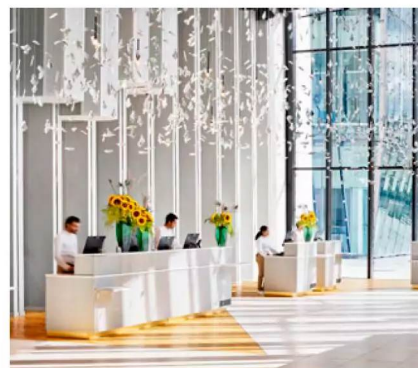
ab 273 Euro fürs Doppelzimmer pro Person/Nacht,
www.krallerhof.com



Highlife in Paris

Das H4 Hotel Wyndham war früher ein riesiger Bürokomplex. Heute thront auf der 40. Etage des 4-Sterne-Hauses der höchste Pool Frankreichs mit tollen Blick auf die Stadt der Liebe.

ab 85 Euro fürs Doppelzimmer pro Nacht/Person, www.
wyndhamhotels.com



HEALTH



Doppelt stark

Im Gym arbeitet Jonas zweifach: Er trainiert und produziert Content. Als @jonasactive möchte er andere Menschen inspirieren

Fotos: ANDREA GIRARD, PRIVAT, PR (3); WIR BEDANKEN UNS BEI DEM ESN GYM BY PRIME TIME FITNESS FÜR DIE FREUNDLICHE UNTERSTÜTZUNG

Der Sinn des Hebens

Ein halbes Jahr reichte für ein ganz neues Lebensgefühl: In dieser Zeit ließen ein hohes Kaloriendefizit und niederschwellige Trainingseinheiten bei unserem Leser 21 Kilo verschwinden. Hier ist seine ganze Story

Text: MARTINA STEINBACH

»» —————> „Bist du nicht Jonas von damals? Ich hätte dich kaum wiedererkannt, du hast dich ja ganz schön gehen lassen!“ Dieser (sehr direkte) Satz eines früheren Bekannten war für Jonas wie „ein Glockenschlag, der bis heute im Kopf hallt“. Die Wirkung zeigte sich aber nicht sofort. Erst stieß Jonas mit dem Bekannten aufs Wiedersehen an. „Das habe ich zu dem Zeitpunkt überhaupt nicht hinterfragt. Alkohol, Fast Food, Süßigkeiten – ich nahm zu mir, worauf ich gerade Lust hatte.“

Dabei kennt sich der Hanseat in Sachen Körperdefinition gut aus: Während des Studiums arbeitete er als Fitnesstrainer. Mit dem Jobeinstieg Anfang 20 ließ er jedoch Sport und Ernährung schleifen. „Ich konnte schon immer große Mengen essen. Während sich Kollegen Reste vom Mittagessen in Plastikdosen packen ließen, fetzte ich den Käsespätzleberg locker weg. Und aß noch ein paar Kekse danach“, erzählt der Designer. Das Gefühl, satt zu sein, kannte er nicht. Genau wie eine regelmäßige Gym-Routine. So zeigte die Waage im Herbst 2024 bei einer Größe von 1,78 Meter fast 95 Kilo an. Diagnose: Adipositas.

SEINE KEHRTWENDE Zunächst las sich der heute 30-Jährige auf Social Media zum Thema Ernährung ein. Diverse Influencer hypeten den Verzehr von 2 Gramm Eiweiß pro Kilo Körpergewicht – Jonas kam bislang nicht mal auf die Hälfte. Um endlich den ersten Schritt zu gehen, überlegte er sich, wie er mehr Eiweiß in seine Lieblingsgerichte bekommt. Eine selbst gemachte Proteinpizza aus Magerquark und Dinkelmehl gehört bis heute zu seinen Food-Favoriten. Generell bestehen Jonas' „Meal Compositionen“ zum Mittag- und



Von 94,5 auf 73 Kilo

NAME: **Jonas Mai**

ALTER: **30 Jahre**

BERUF: **Art Director/Designer**

WOHNORT: **Hamburg**

GRÖSSE: **1,78 Meter**

GEWICHTSVERLUST:

21,5 Kilo in 6 Monaten

Abendessen aus einer Proteinquelle wie Hähnchen, körnigem Frischkäse oder Rinderhack light. Dazu gibt es „genügend Gemüse und Kartoffeln anstatt Reis oder Nudeln“. Und was ist mit Frühstück? Das war noch nie sein Ding. Jonas fing an, Kalorien per Smartphone-App zu tracken – und setzte sich ein Defizit von 800 bis 1000 Kalorien pro Tag zum Ziel. „Klingt viel, aber mein Körperfettanteil lag bei 30 Prozent, da waren genug Reserven.“ Ihm ging es um schnelle Ergebnisse, durch das viele Eiweiß war der Hunger eh gegessen.

Eine Hürde gab es dennoch: „Im Fitnessstudio war ich am Anfang sehr demoti-

viert, obwohl mein ESN Gym top ausgestattet ist. Also ging ich die ersten 2 Monate nur 2-mal die Woche für eine Ganzkörper-Einheit hin, machte dafür aber jeden Tag etwa 15 000 Schritte im Alltag.“ Ab dem dritten Monat merkte Jonas sichtbare und spürbare Veränderungen, trainierte öfter und verbrachte irgendwann bis zu 2 Stunden im Gym: „Viel zu viel Zeit!“ Abhilfe schaffte ein 45-minütiger 6er-Split und ein neuer Tagesablauf. „Ich stand morgens früher auf, ging vor der Arbeit zum Training. Obwohl ich bislang fest davon überzeugt war, eine absolute Nachteule zu sein. Das habe ich auch von einem Influencer: Man ist nicht an seine Persönlichkeit gebunden, man kann jederzeit entscheiden, Dinge anders zu machen.“ Die Umstellung lohnte sich: Nach 6 Monaten waren 21,5 Kilo und 15 Prozent Körperfett verschwunden.

SEIN LANGZEITZIEL Weitere 4 bis 5 Minus-Kilo und 5 Prozent weniger Körperfett sollen es noch sein. Daher hält sich Jonas weiterhin an seine Ernährungsumstellung, vergisst aber nicht zu leben und plant Puffer für Feiern ein: „Selbst mit einem Wochenschnitt von 600 Kalorien Defizit machst du Progress.“ Um den zu pushen, schnürt Jonas jetzt obendrein regelmäßig die Laufschuhe. „Ich hätte nie gedacht, dass ich mal joggen gehe. Mit über 20 Kilo weniger fühlt sich alles so viel leichter an.“ Dieses Gefühl lässt sich auch auf den Job übertragen: „Ich bin viel selbstbewusster, gehe neue Projekte offener an – weil ich weiß, dass ich alles schaffen kann.“ Für den Glockenschlag hat sich Jonas übrigens längst bei seinem Bekannten bedankt. Bei einer Cola Zero. 🍹

Jonas' Abnehm-Helfer



Protein-Power
Eiweißpulver ESN
Designer Whey Dark
Cookies & Cream



Kalorientracker
App „Fatsecret“ mit
Food-Datenbank und
Barcode-Scanner



Laufschuhe
Leichtfüßig: das
Modell FuelCell Rebel
V4 von New Balance

HAU(P)TSACHE GESUND

Die Haut ist dein größtes Körperorgan.
Damit der Winter sie nicht kalt erwischt, solltest du spätestens jetzt
ein paar Vorkehrungen treffen – nicht nur auf der Skipiste

Text: FRANZISKA BRUCHHAGEN





D

er Winter täuscht uns gerne. Er wirkt so harmlos: gedämpftes Licht, grauer Himmel, kühle Luft, die sich oft angenehm auf die Haut legt. Sonnenschutz? Wieso denn?! Denn den verbinden viele mit dem Sommer, Strandtagen und dem Gefühl, dass die Sonne auf den Kopf brezelt. Im Winter dagegen fühlt sich die Sonne oft an wie ein stiller Begleiter – präsent, aber unscheinbar. Doch die Haut sieht das anders.

Die Sonne macht keine Winterpause. „Vor allem UV-A-Strahlen bleiben das

ganze Jahr über nahezu konstant“, sagt der Dermatologe Dr. Robert Rongisch, Ärztlicher Direktor der Jungbrunnen-Klinik in Bonn – egal, ob 30 Grad oder minus 5. Und genau diese Strahlen sind es, die tiefer in die Haut eindringen, das Bindegewebe schwächen und langfristig für Falten, Pigmentstörungen und Schäden sorgen.

Der trügerische Schein der Wintersonne

Im Winter ist es schwer, Strahlung ernst zu nehmen. Schließlich spüren wir kaum Wärme auf der Haut. Aber UV-A-Strahlen arbeiten unsichtbar, lautlos. Während UV-B-Strahlen in den Sommermonaten den Sonnenbrand verursachen, sind UV-A-Strahlen die stille Kraft, die die Kollagen-

fasern schwächt. „Viele unterschätzen, wie aktiv UV-A-Strahlen im Winter sind. Sie dringen sogar durch Wolken und Fensterscheiben“, so Dermatologe Rongisch. Vielleicht kennst du den Effekt: Ein langer Spaziergang im Winter, frische Luft, roter Kopf – und am Abend wirkt das Gesicht irgendwie trockener, gespannter. Das liegt oft an der Kombination aus Kälte, trockener Heizungsluft und Strahlung.

Wer schon einmal in den Bergen war, der weiß: Die Sonne spielt dort nach ihren ganz eigenen Regeln. Schnee reflektiert bis zu 80 Prozent der UV-Strahlen. Das heißt, die Sonnenstrahlung trifft die Haut nicht nur von oben, sondern auch von unten. Ein doppelter Angriff, den man leider oftmals erst bemerkt, wenn die Haut

Fotos: ROBERT NIEDRING/GETTYIMAGES (1), PR



abends spannt oder leicht gerötet ist. Auf Skipisten können die UV-Werte an klaren Wintertagen so hoch sein wie an einem Sommernachmittag am Strand. „Dieser Effekt wird häufig unterschätzt und erklärt, warum gerade beim Wintersport Sonnenbrand, starke Hautirritationen und Schneeblindheit häufig auftreten“, erklärt der Dermatologe. Genau deshalb tragen Skiprofis nicht nur Helm und Brille, sondern auch konsequent Sonnencreme – selbst bei dichtem Nebel auf der Piste.

Sonnenschutz bei Kälte: Lohnt sich das wirklich?

Die meisten Männer sind überrascht, wenn sie erfahren, dass ein Wintertag im Büro oder Homeoffice die Haut ebenfalls

DAS FINDET DIE HAUT JETZT RICHTIG COOL



Beta Carotin von Pure Encapsulations
Beta-Carotin unterstützt die Haut von innen, indem es den natürlichen Zellschutz stärkt – ideal als Ergänzung in der licht-armen Winterzeit.
um 22 Euro
www.purecaps.net

Regulat Skin Energy Mousse von Dr. Niedermaier

Der beruhigende Pflegeschaum stabilisiert die gestresste Winterhaut und macht sie widerstandsfähiger gegenüber UV-Strahlung und Kälte.
um 40 Euro,
www.drniedermaier.de



Super Energizer SPF 40 von Clinique For Men
Konzentriertes Feuchtigkeitsgel, dass die Haut vor UVA- und UVB-Strahlen, Infrarotstrahlung und blauem Licht schützt. Letzteres beeinträchtigt die Fähigkeit der Haut, sich selbst zu schützen.
um 65 Euro,
www.clinique.de

The Ritual of Karma Sun Protection Face Cream SPF 50+ von Rituals

Die leichte Sonnencreme schützt das Gesicht selbst an bewölkten, kalten Tagen vor intensiver UV-A-Strahlung, die im Winter oft unterschätzt wird.
um 17 Euro,
www.rituals.com



Protective Lip Balm SPF30 von Aesop
Balsam mit UVA- und UVB-Filtern, um die Lippen vor Sonne zu schützen, während pflanzliche Öle für eine geschmeidige Haut sorgen.
um 20 Euro,
www.aesop.com

fordert. Sitzt du nahe am Fenster? Dann bist du vielleicht stundenlang UV-A-Strahlen ausgesetzt, obwohl es draußen grau und bewölkt ist. UV-A-Strahlen gehen durch Glas wie durch Butter. Der Teint mag also unberührt aussehen, aber unter der Oberfläche arbeitet die Strahlung weiter. Meistens reicht schon eine leichte Tagescreme mit Sun Protection Factor (SPF) 30, um die Haut im Alltag zu schützen. Outdoor, vor allem beim Sport oder Wandern, darf es aber gerne SPF 50 sein – nicht, weil man übertreibt, sondern weil die Haut in der Kälte ohnehin empfindlicher ist. Rongisch: „SPF ist kein optionaler Zusatz, sondern ein wesentlicher Bestandteil der täglichen Pflegeroutine.“

Der Winter stellt die Haut vor gleich mehrere Herausforderungen: „Die Kombination aus trockener Luft, Kälte und UV-Strahlung ist ein Dreifachstressor, der die Haut weniger widerstandsfähig macht und Entzündungen deutlich begünstigt“, erklärt der Experte. Viele Menschen klagen dann über Spannungsgefühle, Rötungen oder kleine Schüppchen. Und ist die Hautbarriere geschwächt, können UV-Strahlen noch leichter Schaden anrichten. Eine kluge Winterroutine sieht deshalb so aus: erst Feuchtigkeit, dann Fett, dann SPF. Eine Pflege, die reichhaltig ist, aber nicht beschwert, und ein Sonnenschutz, der nicht weißelt, nicht klebt und sich gut verteilen lässt. Moderne Rezepturen machen das zum Glück einfach.

Kleine Maßnahme, große Anti-Aging-Wirkung

Sonnencreme ist in den Wintermonaten nicht nur Hautschutz über den Tag, sondern auch eine sehr einfache Anti-Aging-Maßnahme. Keine Creme, keine Maske und keine Ampulle wirkt langfristig so zuverlässig wie täglicher SPF. Der Winter ist schön – klar, frisch. Aber hinter seiner Zurückhaltung verbirgt sich eine Strahlung, die unsere Haut jeden Tag beeinflusst. Wer auch in der kalten Jahreszeit auf Sonnenschutz setzt, investiert in langfristige Hautgesundheit und schützt sich gleichzeitig vor vorzeitiger Alterung. Das bestätigt auch Dermatologe Rongisch: „Eine Hautcreme mit SPF wirkt langfristig stärker als viele andere Anti-Aging-Produkte.“ Sonnenschutz ist also keine Sommerpflege – er ist eine Jahrespflege. ☀

EXPERTEN-RAT

Wie gehe ich am besten mit meinen Ängsten um?

Raus aus dem Kaninchenloch: Unser Experte verrät, was du unternehmen kannst, wenn dich eine Angst an etwas hindert. Also nur Mut, lies seine Ratschläge

Text: BIYON KATTILATHU



» Als Erstes lass mich dir sagen, dass du mit deiner Angst nicht allein dastehst. Glaub mir: Kein Mensch ist angstfrei. Als Zweites möchte ich dich bitten, dein Verhältnis zu Ängsten an sich neu zu definieren. Ängste passieren nicht, um dir zu schaden. Sie haben sogar einen Sinn.

Manche Menschen glauben, dass es ihre Ängste sind, die sie von einem glücklichen Leben abhalten. Aber das stimmt nicht, denn die Angst gehört ebenso zum Leben dazu wie jedes andere Gefühl. Alles kann nur erlebt werden, weil wir auch die Kehrseite kennen. Es geht in erster Linie also nicht darum, Ängste loszuwerden. Denn deine Ängste geben dir auch die Chance, die schönen Dinge zu erleben.

Angst rettet Leben

Die meisten mögen es einfach nicht, Angst zu haben, weil sich das unangenehm anfühlt. Betrachtet man Angst aber evolutionär, ist sie sogar ausgesprochen gut. Vor vielen Jahren hat uns die Angst

Machen wir uns doch endlich bewusst, dass es nicht unmännlich ist, Angst zu haben

geholfen, zu überleben. Man hat vorsichtig aus der Höhle rausgeschaut, den Säbelzahn tiger gesehen und sich schnell wieder versteckt ... und sich so das Leben gerettet.

Wichtig ist also, dass wir die Angst nicht mehr negativ bewerten. Machen wir uns bewusst, dass es nicht unmännlich oder schwach ist, Angst zu haben. Weißt du, ich habe meine Angst früher tatsäch-

lich als eine Schwäche betrachtet und mich deswegen zusätzlich runtergemacht.

Jetzt könntest du sagen, dann habe ich halt Angst, okay, dann brauch ich jetzt einfach Mut. Aber weißt du, Mut ist zwar in gewisser Weise das Gegenteil von Angst, aber beides entsteht im Kopf und die Angst wird nicht verschwinden, wenn du Mut hast. Wir können allerdings das eine nutzen, um das andere zu entwickeln. Das heißt, in den Momenten, in denen wir Angst haben, haben wir die Chance, mutig zu werden.

Wir können sogar noch einen Schritt weiter gehen. Manche Menschen, die wir für ihren Mut bewundern, die haben gar nicht mehr Mut als wir und auch nicht weniger Angst. Aber sie sind bereit, den Preis zu zahlen für das, was hinter der Angst auf sie wartet: nämlich ein geiles Leben, das dadurch entsteht, dass wir eben auch über unsere Ängste hinauswachsen.

Bewegung vertreibt Angst

Jetzt gibt es natürlich Ängste, die sind so krass, da muss ich fairerweise sagen: Bitte nimm professionelle Hilfe in Anspruch. Doch auch, wenn du unter solchen Ängsten leidest, ist es hilfreich, wenn du dir immer wieder deine Einstellung zu dem Themavor Augen führst und schaust, ob sie dir dient.

Aber bleiben wir mal bei der ganz normalen Angst: Wie sieht jemand aus, der gerade Angst hat? Wir alle sind da ähnlich. Wir ziehen die Schultern hoch und der Rücken wird rund. Natürlich siehst du jemandem die Angst auch im Gesicht an, zudem verändert sich die Atmung. Wenn du bemerkst, dass du in einer solchen Körperhaltung bist, dann kann der erste Schritt zur Lösung darin bestehen, diese Angst-Haltung aufzulösen. Du nimmst also die genau gegensätzliche Haltung ein: Schultern zurück, Kopf hoch, den Blick geradeaus. Und dann atmest du langsam und tief ein und wieder aus. Du suggerierst dir damit selbst, dass es dir gut geht, und das ist sehr effektiv, weil deine Haltung nämlich einen direkten Einfluss auf dein Unterbewusstsein hat. Du veränderst also über deinen Körper dein Gefühl und ich finde, das ist wirklich ein sehr cooler Weg,

um mit der Angst, die uns alle immer mal wieder übermannt, umzugehen.

Manchmal hat die Angst aber ja so was an sich, das uns erstarren lässt. In so einem Fall kann es helfen, aus der Starre rauszugehen, indem du dich bewegst. Geh etwa eine Runde um den Block. Und wenn du dich bewegst, dann werden andere Hor-

Wir alle haben das Potenzial, in gewissen Situationen über uns hinauszuwachsen

mone ausgeschüttet als die, die bei Angst durch dein Blut ziehen: Glückshormone.

Mut bringt Veränderung

Eine andere wichtige Sache, wenn es um Angst geht, ist unser Fokus. Zuerst gibt es ja diesen Auslöser für die Angst. Das ist häufig etwas, das im Außen passiert. Aber allzu oft ist es auch nur ein einziger Gedanke. Darauf reagiert der Körper und Gefühle steigen auf. Und dem Gedanken, der bewirkt, dass ein ängstlicher Film in uns abläuft, folgen weitere schlechte Gedanken. Und bevor du merkst, was passiert, steigert du dich in deinen Angstfilm rein.

Und hier kommen wir wieder zum Fokus. Worauf liegt unser Fokus, wenn wir Angst haben? Der liegt auf dem, was noch alles Schlimmes passieren könnte. Wir selbst kreieren in unserem Kopf ein Worst-Case-Szenario. Es ist also unser Kopf, der entscheidet, ob wir einen Horrorfilm anschauen oder einen mit Happy End.

Weißt du, wir alle haben das Potenzial, in Situationen, die uns Angst machen, über uns hinauszuwachsen. Das tun wir meist in einer Situation, in der es einen Notfall gibt, der etwas mit denen zu tun hat, mit denen wir uns am stärksten verbunden fühlen. Da werden plötzlich ungeahnte Kräfte frei und wir tun Dinge, die wir uns im Traum nicht mal hätten vorstellen können. Und das zeigt: Es ist in dir. Du musst nur diese liebevolle Dringlichkeit in dir kreieren, die dich den ersten Schritt machen lässt. 🎧



„Ich wünsche mir, dass Menschen, die mir im Leben begegnen, etwas glücklicher weitergehen“, sagt Biyon Kattilathu. Unser Experte gehört zu den bekanntesten Motivationstrainern Deutschlands. Zudem führt er durch einen Podcast („Schokolade für die Seele“) und ist Buchautor. Sein aktuelles Buch heißt „Die Fragen deines Lebens“ (Verlag Kailash, 22 Euro)



Hier gibt's noch mehr Input unseres Experten

Ab sofort gibt es auch ein Kartenset von „Die Fragen deines Lebens“ (18 Euro) sowie fürs neue Jahr den Abreißkalender „Schokolade für die Seele 2026“ (14 Euro). Hier kannst du beides direkt online bestellen: [biyon.de](https://www.biyon.de)

SÜSSE LÜGEN

Eigentlich wolltest du den Schokoladenkuchen ja gar nicht essen, aber dein Körper hat so sehr danach geschrien? Diese und viele andere Ausreden sorgen dafür, dass es schwer ist, sein Gewicht zu halten oder gar abzunehmen. Aber: Es gibt Lösungen!

Text: MARCO KRAHL



ICH HABE KEINE ZEIT FÜR SPORT

Was hinter der Ausrede steckt

Du hast einen stressigen Job und vielleicht eine Familie, die nicht zu kurz kommen soll. Aber vor allem ruft dein weiches, warmes Bett nach dir.

Die Wahrheit

Das ist Schuldabwälzen allererster Güte. Du willst alles, bist aber nicht bereit, auch alles dafür zu geben. Stattdessen tauschst du die guten Vorsätze gegen ein bisschen Spaß ein. Rechne es einfach mal durch: Eine Woche hat 168 Stunden. Wenn du 4-mal die Woche 30 Minuten für Sport aufwendest, sind das gerade einmal 1,19 Prozent! Im Endeffekt kommt es nicht darauf an, wie viel Zeit du tatsächlich hast, sondern wie du dich entscheidest, diese Zeit zu nutzen. Es ist das Gleiche wie bei Verabredungen: Ruft die Schwiegermutter an, um zu fragen, ob du ihr beim Einrichten des Esszimmers helfen kannst, bist du leider die ganze Woche ausgebucht. Ist es der beste Kumpel, schmeißt du sicher sofort alle Pläne über den Haufen, um ihn zu sehen. Der Mensch ist naturgemäß dazu veranlagt, anstrengende Dinge zu meiden. Er mag es einfach, schnell und möglichst schmerzfrei.

Die Lösung

Ja, fit zu werden, bedarf schon einiger Anstrengungen. Du brauchst auf jeden Fall Durchhaltevermögen – das musst du deinem Gehirn unbedingt verklickern. Wenn du aber wirklich keine Minute für ein Training im Fitnessstudio freimachen kannst, dann integriere das Workout einfach in deine Netflix-Streaming-Zeit. Nutze die Abspannsequenz nach jeder Folge deiner Lieblingsserie für ein hochintensives Intervalltraining im Wohnzimmer. Das ergibt bei einem ausgiebigen Serienabend fast eine halbe Stunde Training. Es sei denn, du streamst lieber XXL-Filme – dann musst du das auf dem Hometrainer tun. Aber selbst das reicht für einen flacheren Bauch.

GENETISCH IST MEIN KÖRPER PROGRAMMIERT, SEIN GEWICHT ZU VERTEIDIGEN

Was hinter der Ausrede steckt

Untersuchungen haben gezeigt, dass der Großteil der Menschen, die eine Diät machen, kurze Zeit später wieder alle Kilos draufhat – manchmal sogar einige mehr. Der Grund für diesen Jo-Jo-Effekt liege schlicht darin, dass der Körper genetisch programmiert ist, ein bestimmtes Gewicht zu halten.

Die Wahrheit

Der menschliche Körper ist tatsächlich ein Gewohnheitstier. Aber er gewöhnt sich nicht an die Anzeige auf deiner Körperwaage. Es ist eher die Energie, die er in Form von Kalorien täglich zugeführt bekommt, an die er sich gewöhnt. Wenn du diese Energiezufuhr bei einer Diät von heute auf morgen drastisch minimierst, führt das dazu, dass du dich nicht nur hungrig, sondern regelrecht ausgehungert fühlst.

Die Lösung

Gleich 2 Strategien können dir bei diesem Problem helfen. Behalte die Kalorienmenge bei, die du gewohnt bist. Beziehe sie aber aus anderen Quellen. Statt kohlenhydratreicher Nahrung isst du ab sofort mehr protein- oder sogar fettreiche Lebensmittel! So umgehst du den Effekt, dass die Bauchspeicheldrüse vermehrt das Hormon Insulin produziert und der Körper Kalorien in Form von Fett einlagert. Die zweite Maßnahme ist Sport. Er erlaubt es dir, all deine Essgewohnheiten beizubehalten und dennoch abzunehmen. Gemütliches Joggen zum Beispiel verbraucht rund 550 Kalorien pro Stunde, Laufen mit hoher Intensität sogar 1200 Kalorien. Angenehmer Nebeneffekt: Während du durch reinen Essensverzicht dünn und schlaff wirst, macht Sport schlank und muskulös. Gut zu wissen in diesem Kontext: Muskeln verbrauchen mehr Kalorien als Fett.

MEIN BLÖDER STOFFWECHSEL IST EINFACH VIEL ZU TRÄGE

Was hinter der Ausrede steckt

Du und dein bester Kumpel essen immer das Gleiche, dennoch ist er schlank, während du dich immer mehr von deinem Wunschgewicht entfernst.

Die Wahrheit

Tatsächlich gibt es Erkrankungen, die den Stoffwechsel beeinträchtigen können, eine davon ist die Schilddrüsenunterfunktion. Davon abgesehen ist der Grundumsatz aller Männer zwar ähnlich, aber keineswegs gleich. Er ergibt sich aus dem, was der Körper an Energie aufwenden muss, um am Leben zu bleiben – also atmen, Blut durch die Adern pumpen und warm bleiben. Körpergröße und Gewicht, aber auch die Veranlagung spielen dabei eine Rolle. Zieht man den Kalorienverbrauch beim Sport mit in Betracht, ergeben sich noch größere Abweichungen, denn der Wirkungsgrad beim Sport ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Je geringer der Wirkungsgrad, desto mehr muss man schuften, um das gleiche Resultat zu erzielen – und entsprechend viele Kalorien verbrennt man auf dem Weg ans Ziel.

Die Lösung

Achte darauf, ob du tatsächlich so einen Bärenhunger hast – oder ob du die XXL-Pasta nur bestellst, weil die anderen sie sich ebenfalls gönnen. Berücksichtige außerdem, dass der Sport, den du treibst, vermutlich weniger Energie verbraucht, als du denkst. Denn selbst ein Sprint wie von Usain Bolt verbrennt in einer Minute maximal 19 Kalorien. Wie hoch Grundumsatz und Wirkungsgrad deines Stoffwechsels sind, lässt sich im Labor anhand einer Atemgasanalyse bestimmen. Dabei misst der Arzt die Werte für Sauerstoff und Kohlendioxid im Atem und kann so Rückschlüsse auf die Verbrennung von Fett und Kohlenhydraten ziehen.



OHNE SÜSSKRAM WÜRD E ICH STERBEN

Was hinter der Ausrede steckt

Das pure Verlangen deines Gehirns nach Zucker in wirklich jeder Form.

Die Wahrheit

Zucker zählt zu den Stoffen, die das Belohnungssystem im Hirn aktivieren und schnell abhängig machen. Sich von ihm loszusagen, ist genauso hart, wie das Rauchen aufzugeben. Leider ist Industriezucker wie ein trojanisches Pferd, dessen Besatzung den Körper komplett überwältigt und einer neuen, tyrannischen Herrschaft unterjocht. Das liegt daran, dass weißer Zucker zur Hälfte aus Fructose besteht – eine Zuckervariante, die die Hormonproduktion direkt beeinflusst. Betroffen sind vor allem die Botenstoffe Insulin und Leptin, die beide für den Appetit zuständig sind. Über diese sendet Fructose das Signal ans Hirn, dass du dringend neue Energie benötigst, auch wenn das überhaupt nicht der Fall ist. Das ist in etwa so, als wäre die Tankanzeige im Auto defekt und würde melden, dass du jetzt sofort unbedingt tanken musst – obwohl der Tank noch voll ist. Und: Zucker ist und bleibt der größte Feind, wenn es darum geht, abzunehmen.

Die Lösung

Sich von Zucker zu verabschieden, heißt nicht nur, Adios zu Süßigkeiten zu sagen. Auch in Saft, vielen Fertigsoßen und Joghurts (speziell in fettreduzierten) sowie in fast jedem Müsli und in Cornflakes versteckt sich industrieller Zucker. Obst ist übrigens ebenfalls nicht immer unbedenklich, wenn es um den Zuckergehalt geht. Aus diesem Grund sollten es nicht mehr als 2 Portionen am Tag sein, der restliche Bedarf an gesunden Nahrungsmitteln wird besser mit Gemüse gedeckt. Auch die Zähne profitieren von der Umstellung, denn neben Zucker enthalten viele Obstsorten Säure, die den Zahnschmelz angreift.

MANCHMAL MUSS ICH SÜNDIGEN

Was hinter der Ausrede steckt

Du bist mit deinen Freunden des Öfteren unterwegs und hast Spaß daran, zu feiern und das ein oder andere Bierchen zu zischen. Wenn dann im Anschluss der Suffhunger aufsteigt, greifst du jedoch zu allem Essbaren, was dir in die Hände kommt. Vorsätze zu gesunder Ernährung sind dann plötzlich weit, weit weg.

Die Wahrheit

Häufige durchfeierte Nächte und ein flacher Bauch passen ungefähr so gut zusammen wie Magerquark und Jägermeister. Denn für deinen Körper ist es nach einer Partynacht am allerwichtigsten, den Alkohol möglichst schnell wieder abzubauen. Dafür vernachlässigt er die Fettverbrennung, was sich langfristig natürlich auf der Waage bemerkbar macht. Noch schlimmer als Wein oder Bier sind tatsächlich Longdrinks und Cocktails: Hochprozentiger Alkohol ist gemischt mit süßen Limonaden nicht nur kalorienreich, er regt auch den Appetit an. Das belegt auch eine Untersuchung des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung in Potsdam.

Die Lösung

Keiner verbietet dir den Partyabend mit deinen Freunden, aber stehe dennoch für deine Ziele ein und nimm dir ein Beispiel an Spitzensportlern. Was würde ein Olympiasieger an deiner Stelle tun? Er würde entweder alkoholfreie Cocktails trinken oder wenigstens Wein statt Schnaps wählen. Was auch gut hilft: Trinke unbedingt nach jedem Glas Wein ein großes Glas Mineralwasser hinterher. Grundsätzlich gilt: Ziehe nicht jeden Abend um die Häuser, sondern nicht mehr als 2-mal die Woche. Sorge außerdem (selbst an diesen Feierabenden) dafür, dass du 8 Stunden Schlaf pro Nacht bekommst, damit dein Körper auch genug Zeit und Ruhe hat, sich komplett zu regenerieren.



ICH BIN GERADE SO DEPRIMIERT UND ESSE DARUM MEHR

Was hinter der Ausrede steckt

Es ist meist andersrum: Die Gefahr, an depressiven Verstimmungen zu leiden oder eine Depression zu entwickeln, ist wesentlich höher, wenn man übergewichtig ist, so eine US-Studie der State University of New Jersey in New Brunswick.

Die Wahrheit

Nicht jeder, der an einer Depression leidet, wird Übergewicht entwickeln. Einige Menschen verlieren sogar Kilos, wenn sie sich in einer psychisch schwierigen Situation befinden. Ein Risikofaktor ist es dennoch. Depressive Verstimmungen können das Verlangen nach kohlenhydratreichem, fetthaltigem und zuckerreichem Seelenfutter verstärken. Gleichzeitig bremsen sie den Drang, sich sportlich zu betätigen.

Die Lösung

Eine Depression zu erkennen und mit einer Therapie zu beginnen, fällt vielen Menschen schwer. Sobald man aber über die erste kritische Phase hinaus ist, kann man ein genau gesetztes Ziel angehen, das nicht nur psychisch guttut, sondern auch den Körper in neuem Glanz erstrahlen lässt. Starte daher mit einem Besuch bei einem Therapeuten in deiner Nähe. Er sagt, welche Form von Therapie die beste für dich ist. Problematisch kann es werden, wenn die verschriebenen Antidepressiva nicht anschlagen oder gar nicht für dich geeignet sind. Die meisten wirken nämlich nur bei einer klinischen Depression, nicht aber bei einer allgemeinen Melancholie. Entgegen dem Irrglauben ändern Antidepressiva nicht deine Persönlichkeit. Sie fördern nur wieder den Drang, aktiv zu werden, und vermindern als Nebeneffekt Heißhunger-Attacken auf ungesundes Essen, was wiederum zur Gewichtsreduktion führt.

DA BLICKT JA KEINER MEHR DURCH, WAS MAN ESSEN DARF – UND WAS NICHT

Was hinter der Ausrede steckt

All die verwirrenden Werbeversprechen auf Produkten oder von echten oder vermeintlichen Ernährungsexperten.

Die Wahrheit

Bis zu einem gewissen Punkt ist das nicht einmal eine Ausrede, denn gesunde Ernährung kann tatsächlich manchmal Verwirrung stiften. Brot etwa wird auf der einen Seite wegen seiner leeren Kohlenhydrate verteufelt. Auf der anderen Seite wird es als perfekte Ballaststoffquelle angepriesen. Obst ist entweder ein natürlicher Vitaminkracher oder eine fructosebeladene Zuckerbombe. Fleisch und Milch gelten als ideale Eiweißquellen für die Muskeln, gleichzeitig aber auch als potenzielle Auslöser von Krebserkrankungen. Insofern ist die Ausrede, nicht zu wissen, was du essen sollst, halbwegs gerechtfertigt. Dass du dich mit Schoki und Kuchen vollstopfst, allerdings nicht.

Die Lösung

Die ist einfacher, als du denkst. Unsere Lösung besteht aus 4 simplen Regeln:

1. Alles ist erlaubt. Eine Diät, bei der du bestimmte Nahrungsmittel gar nicht essen darfst, brauchst du nicht.
2. Erhöhe den Gemüseanteil. Stell dir vor, dein Teller wäre in 4 gleiche Viertel geteilt. Mindestens 2 davon solltest du mit Gemüse füllen, das wenig Kalorien enthält, dafür aber wichtige Nährstoffe.
3. Verzichte auf zuckerreichen Kram, zumindest solange du nicht gerade intensiven Ausdauersport betreibst.
4. Iss immer nur so lange, bis du erste Zeichen der Sättigung spürst. Wenn du diesen Tipp beherzigst, gehören Gewichtsprobleme bald der Vergangenheit an. Ist doch ziemlich einfach, oder?

DIÄT- REZEPTE SCHMECKEN DOCH EH SUPERFAD

Was hinter der Ausrede steckt

Offenbar hast du mit Diäten schon einige Erfahrung gemacht – basierend auf ungewürztem Fleisch und Kaninchenfutter. Das hat dir die Bestätigung gegeben, nach der du klammheimlich gesucht hast: Diäten bedeuten schlechtes Essen und Verzicht. Aber weißt du was? Das muss überhaupt nicht sein.

Die Wahrheit

Dass die Fettpölsterchen einfach nicht weniger werden wollen, liegt voraussichtlich an der fiesen Kombination aus Faulheit, Ignoranz und mäßigen bis nicht vorhandenen Kochfähigkeiten.

Die Lösung

Nimm dir Zeit, im Supermarkt in der Abteilung stehen zu bleiben, die du bisher vielleicht nur vom Vorbeigehen auf dem Weg zu Pasta und Fertigpizza kennst: die für Obst und Gemüse. Mit frischen Lebensmitteln kannst du jedes Gericht aufpeppen und ihm eine Extraportion Geschmack verpassen. Marinieren das Fleisch etwa mit Basilikum, Koriander, Minze oder Petersilie. Garen kannst du es dann mit Tomaten, Knoblauch, Meersalz, Pfeffer und was du sonst noch so auf Lager hast. Während du dank der Gewürze eine Geschmacksexplosion erlebst, bleibt der Kalorienwert auf deinem Teller trotzdem erfreulich niedrig. Gewürze sollten also in Diätprogrammen dringend deine Verbündeten werden. Das ist der perfekte Augenblick, um deinen Küchenschrank neu zu sortieren. Schmeiß die Süßigkeiten raus und mach in diesem Zuge Platz für Chili, Ingwer, Zimt, Limette und Co. Keine Panik vor Süßentzug: Wenn dir nach etwas Süßem ist, greife einfach mal zu Süßkartoffeln oder Kürbis. Beides kann locker mit raffiniertem Zucker mithalten. ☺

HAST DU ALLE DEINE GEDANKEN IM GRIFF?

Top-Athleten wird oft mentale Stärke nachgesagt, aber viele Experten halten diese inzwischen für überbewertet. Sie glauben vielmehr, dass geistige Flexibilität der Schlüssel zum sportlichen Erfolg ist. So funktioniert das Gehirn-Yoga

***Text: CHARLOTTE RICCA
Fotos: AGATA PEC***



D

ie meisten Sportler haben die Vorstellung verinnerlicht, dass die Kraft des Geistes ihren Körper immer weiter antreiben kann. Aber Sportpsychologen erkennen zunehmend, dass blindes Weitermachen nichts bringt, wenn ein Training oder Wettkampf nicht nach Plan verläuft. Ein weit effektiverer Ansatz ist es, mentale Flexibilität zu entwickeln, auch bekannt als „psychologische Flexibilität“. Und die gute Nachricht ist: Es gibt praktische Dinge, die du tun kannst, um psychologisch flexibel zu bleiben. Nennen wir es „Gehirn-Yoga“ – die mentalen Übungen und Fertigkeiten, die dir helfen, deine Leistung zu steigern und noch mehr Spaß beim Sport zu haben.

Nicht einen auf hart machen

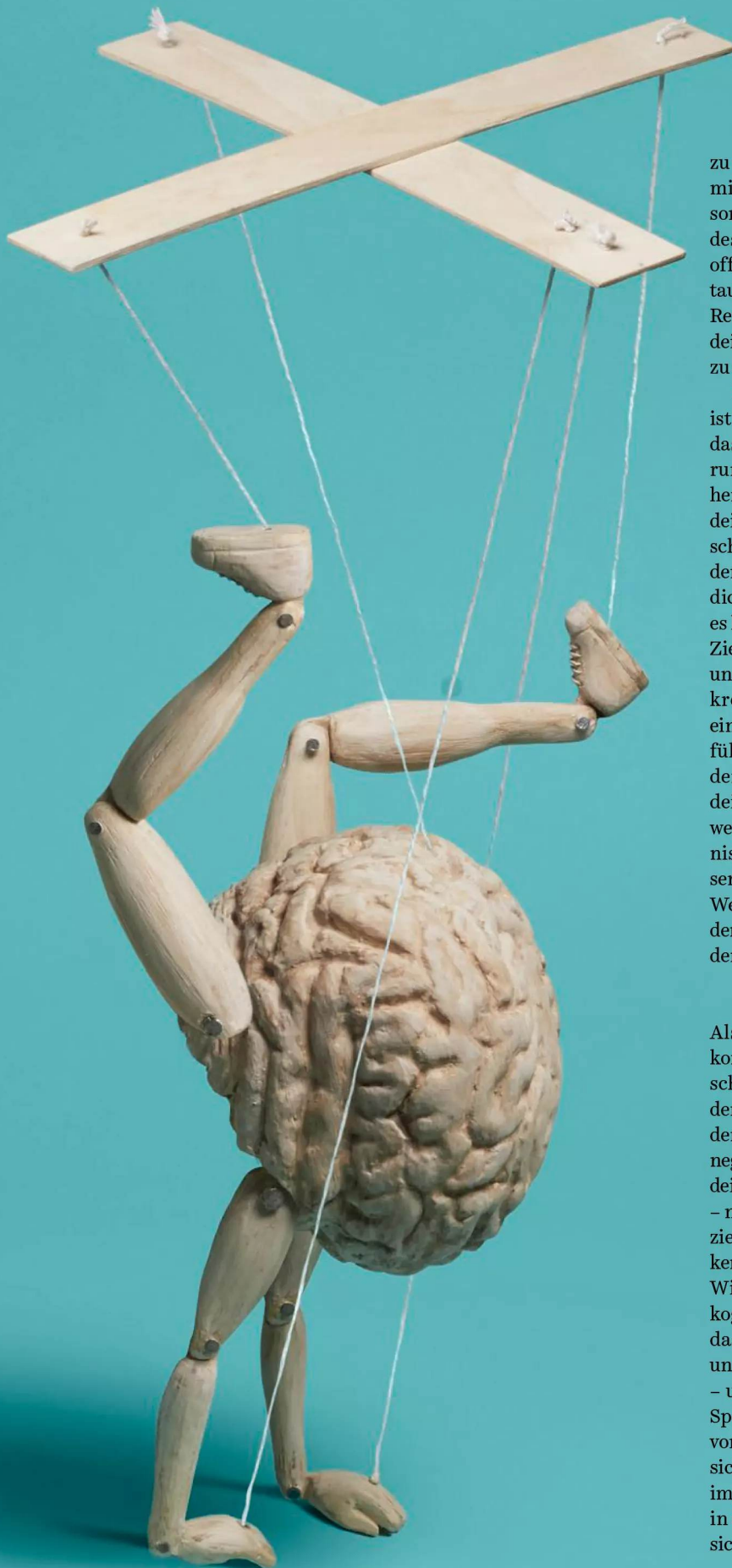
Mentale Härte wird von Sportlern oft als eine wesentliche Eigenschaft angesehen. Aber was genau ist damit überhaupt gemeint? Laut der kanadischen Sportpsychologin Christiana Bédard-Thom von der Université Laval in Quebec besteht sie aus 3 Elementen: herausfordernden Zielen; einem hohen Maß an Selbstwirksamkeit (also dem Glauben, dass du fähig bist, diese Ziele zu erreichen); und Selbstkontrolle (das ist die Fähigkeit, unproduktive Gedanken zu regulieren). Das klingt vielleicht nach dem perfekten Rezept für eine positive Einstellung, aber wie wir alle wissen, gehören negative Selbstgespräche einfach dazu, ganz egal wie hart du deinen Körper oder Geist trainierst. Denn jeder hat doch schon mal bei höchster Belastung gegen den Gedanken angekämpft „Puh, jetzt kann ich aber gleich wirklich nicht mehr“.

Aber bedeuten diese negativen Gedanken nun, dass du mental schwach bist? Nein, sie bedeuten lediglich, dass du ein Mensch bist. Und der hat durchschnittlich bis zu 50 000 Gedanken pro Tag – von denen übrigens 80 Prozent negativ sind. Trotzdem stellt man sich bei jemandem, der mental stark ist, sofort vor, dass er unbeirrt weitermacht, weil ihn nichts aufhalten kann. Ein starkes Bild, keine Frage. Aber Sportpsychologen zweifeln mittlerweile an der Wirksamkeit, denn starr an einem fixen Ziel festzuhalten, kann eher hinderlich als hilfreich sein. Aus psychologischer Sicht kann das Streben nach mentaler Härte zu ungesunden Bewältigungsmechanismen führen – etwa selbst auferlegten Regeln und fehlendem Selbstmitgefühl, wenn die Angst vorm Scheitern überhandnimmt. Das aktiviert die angstbasierten Reaktionen des Hirns, was zu Stress und Anspannung führt. Statt Herausforderungen als Chancen zum Wachsen zu sehen, erscheinen sie dir als Bedrohungen, die du vermeiden musst – und das behindert wiederum Kreativität, Eigeninitiative, Freude und Leistung.

Angst wirkt sich zudem auch biomechanisch auf die Leistung aus, wie Vana Hutter von der Fakultät für Verhaltens- und Bewegungswissenschaften der Universität van Amsterdam erklärt. „Wenn die Muskeln angespannt sind, weil man nervös ist, reduziert das die Effizienz der Bewegung“, sagt sie. „Das bedeutet, man braucht mehr Energie, um die Bewegung auszuführen.“ Heißt auch: Nur indem du dich an unvorhergesehene Herausforderungen anpasst, kannst du mental und körperlich weiterkommen. Das kann bedeuten, dass sich deine Ziele von „eine neue Bestzeit aufstellen“ hin zu einem „einfach durchhalten“ verändern. Aber sich an den Moment anzupassen, bedeutet nicht automatisch, auf eine gute Leistung zu verzichten. Es bedeutet, dein Bestes aus der Situation herauszuholen und Freude zu behalten – egal, was dir in den Weg gestellt wird. Genau das ist psychologische Flexibilität, die nachweislich die psychische Gesundheit, die Resilienz und die Leistung verbessert.

Neue Reaktion auf alte Gedanken

Psychologische Flexibilität bildet die Grundlage einer Psychotherapie, die als „Acceptance and Commitment Therapy“ (ACT – Akzeptanz- und Commitment-Therapie) bekannt ist. ACT wird seit Jahrzehnten zur Behandlung von Angst, Depressionen und extremem Stress eingesetzt, findet aber mittlerweile auch im Sport Anwendung. Traditionelle Methoden des psychologischen Fertigkeitstrainings gehen von einer Kernannahme aus: Um im Sport erfolgreicher zu sein, muss man seine negativen Gedanken ändern. ACT dagegen verfolgt einen anderen Ansatz und ermutigt, die eigene Reaktion auf diese Gedanken zu ändern. Warum? Weil die Forschung nahelegt, dass der Versuch, schwierige Gedanken zu regulieren, oft



zu noch negativeren Erfahrungen führt. Der Kampf mit den Gedanken ist immer anstrengend – aber besonders, wenn du beim Marathonlaufen schon mindestens 30 Kilometer in den Beinen hast. Indem du offen dafür bist, welche Gedanken oder Gefühle auftauchen, und akzeptierst, dass sie eine angemessene Reaktion auf die Situation sind, schaffst du Platz in deinem Kopf und Energie, um effektive Handlungen zu setzen, die mit deinen Werten übereinstimmen.

Die Wahrheit ist: Der Weg zum sportlichen Erfolg ist hart. Aber wenn du ehrlich bist, ist das auch genau das, was du daran liebst. Du schätzt die Herausforderung, denn ohne sie gäbe es nicht dieses lebensbejahende Gefühl des Erfolges. Das Wählen und Klären deiner Werte ist ein zentraler Aspekt der psychologischen Flexibilität. Es hilft dir, deine Handlungen mit dem abzugleichen, was dir wirklich wichtig ist, und dich auch dann weiter nach vorne zu bewegen, wenn es hart wird. Werte sind übrigens nicht dasselbe wie Ziele. Es sind breite Prinzipien, die dein Verhalten und deine Entscheidungen leiten, während Ziele konkrete Meilensteine sind. Stell dir deine Werte wie einen Polarstern vor, der dich in die richtige Richtung führt, während deine Ziele die einzelnen Punkte auf dem Weg dorthin sind. Konzentrierst du dich auf deine Werte, kannst du deine Einstellung ändern, wenn Dinge nicht nach Plan laufen, und deine Ergebnisse in einem größeren Zusammenhang sehen. Dieser Ansatz reduziert nicht nur die Nervosität vor dem Wettkampf und steigert den Spaß, sondern verhindert auch, dass ein schlechtes Training oder eine Niederlage zukünftige Leistungen negativ beeinflusst.

Bilder im Kopf ziehen lassen

Als Läufer zum Beispiel ist es leicht, sich auf das zu konzentrieren, was in den kommenden Kilometern schiefgehen könnte. Wie sollst du das Rennen beenden, wenn du jetzt schon müde bist? Wie kommst du den Hügel bei Kilometer 6 hoch? Wie also kannst du negative Gedanken wertfrei beobachten? Es hilft, dir deine Gedanken wie Wolken am Himmel vorzustellen – nimm sie einfach wahr und sieh zu, wie sie weiterziehen. Akzeptierst du diese unerwünschten Gedanken, ohne dich in ihnen zu verfangen, verlieren sie an Wirkung. Dieser Prozess wird in der Psychologie als kognitive Defusion bezeichnet. „Defusion bedeutet, dass man von seinen Gedanken zurücktreten kann und sie als Bilder erkennt, die durch den Kopf ziehen – und nicht als die Wahrheit“, sagt die britische Sportpsychologin Alison Maitland. „Indem man sich von diesen negativen Gedanken löst, verschafft man sich Zeit, gesunde Entscheidungen zu treffen, statt impulsiv zu handeln oder Situationen zu vermeiden, in denen man sich unwohl fühlt und durch die man sich von seinen eigenen Werten entfernt.“ ➤

SO GEHT GEHIRNTRAINING

Traditionell versteht man unter Gehirntraining etwas Ähnliches wie körperliches Training: Du setzt dein Gehirn Stress aus, damit es lernt, damit umzugehen – so wie du deinen Körper belastest, um Fitness und Stärke zu verbessern. Aber mentale Flexibilität bedeutet nicht, härter oder stärker zu werden; es ist subtiler. Denk an Yoga für dein Gehirn. Mentale Flexibilität soll dir helfen, dich an veränderte Umstände anzupassen, Stress wirksam zu managen und kluge Entscheidungen im Einklang mit deinen Werten zu treffen. Wie beim Erlernen jeder neuen körperlichen Fähigkeit kann es dauern, mentale Flexibilität zu meistern – aber die Ergebnisse können beeindruckend sein. Nutze die folgenden Übungen, um deiner Denkweise entscheidende Flexibilität zu verleihen.



Finde deine Werte

Deine Werte zu kennen, ist ein wesentlicher Bestandteil mentaler Flexibilität. Sie helfen dir, dein Handeln mit dem abzugleichen, was dir wirklich wichtig ist, und nehmen Druck und Fixierung von deinen Zielen. Folgst du deinen Werten, wirst du ein besserer, glücklicherer und gesünderer Sportler. Das ist ein wichtiger Prozess, bei dem dir eine Sportpsychologin helfen kann. Aber du kannst dir natürlich auch selbst einen ersten Überblick über deine Werte verschaffen:

1. SCHRITT FRAGE DICH:

- Welche Art von Sportler möchte ich sein?
- Was bringt mir beim Sport die meiste Zufriedenheit?
- Was macht mich dabei am glücklichsten?
- Wann war ich beim Sport am meisten stolz?

2. SCHRITT KERNWERTE IDENTIFIZIEREN

Notiere auf Grundlage deiner Antworten 5 bis 10 Werte, die

bei dir auf Resonanz stoßen. Dazu könnten gehören:

Herausforderung, Engagement, Ehrlichkeit, Kreativität, Abenteuer, Verantwortung und Geduld. Eine Liste mit Werten findest du etwa beim ACT-Psychologen Russ Harris unter www.actmindfully.com.au (in englischer Sprache).

3. SCHRITT PRIORISIEREN

Ordne jetzt deine notierten Werte nach ihrer Wichtigkeit.

4. SCHRITT REDUZIEREN

Fasse die Werte von oben auf 3 Hauptwerte zusammen.

5. SCHRITT ÜBERPRÜFEN UND REFLEKTIEREN

Betrachte deine Werte und Ziele regelmäßig erneut und achte darauf, ob sie auch wirklich noch zu dir passen.

6. SCHRITT IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN

Bemühe dich bewusst, nach deinen Werten zu leben – nicht nur beim Sport. Nutze sie als Leitfaden für Entscheidungen, Problemlösungen und Stressbewältigung.





Trenne Fakten von Gefühlen

Gedanken wie „Ich bin schrecklich“ wörtlich zu nehmen, macht es schwer, sie als das zu sehen, was sie sind – nur mentale Ereignisse, keine Wahrheiten. Diese Übung hilft dir, dich von deinen Gedanken zu distanzieren, ihre Macht zu mindern.

1. SCHRITT

Ignoriere den negativen Gedanken nicht, sondern nimm ihn auf und sprich ihn ganz offen aus.

2. SCHRITT

Stelle dem Satz voran: „Ich habe den Gedanken, dass...“

3. SCHRITT

Löse dich noch weiter, indem du denkst: „Ich bemerke, dass ich den Gedanken habe, dass...“

4. SCHRITT

Noch mehr Abstand kannst du schaffen, indem du von dir in der dritten Person sprichst: zum Beispiel „Tom bemerkt, dass er den Gedanken hat, dass...“ Achte auf die mentale Verschiebung, die dadurch entsteht. Der Gedanke ist zwar da, aber nicht direkt in deinem Kopf. Er verliert an Schärfe, und dadurch hast du die Chance zu erkennen: Es ist nur ein Gedanke – und er definiert dich nicht.



Lass deine Gedanken los

Dies ist eine weitere Übung, um einen Abstand zwischen dir und deinen Gedanken zu schaffen:

1. SCHRITT

Finde eine bequeme Position, schließe die Augen und atme ein paar Mal ganz tief durch.

2. SCHRITT

Stelle dir einen Bach vor. Stell dir vor, wie du am Ufer sitzt, während das Wasser sanft über Steine und um Kurven fließt.

3. SCHRITT

Erkenne deine Gedanken. Wenn sie auftauchen, lege jeden einzelnen auf ein Blatt und lass ihn mit dem Wasser davonschwimmen.

4. SCHRITT

Beobachte ohne Bewertung. Sieh zu, wie die Gedanken davonschwimmen, ohne sie verändern oder beurteilen zu wollen.

5. SCHRITT

Kehre zum Bach zurück. Wenn dein Geist abschweift oder du an einem Gedanken hängen bleibst, richte deine Aufmerksamkeit wieder auf den Bach und lege weitere Gedanken auf die Blätter. Versuche, diese Übung 5 bis 10 Minuten täglich zu machen, um dir die Gewohnheit anzutrainieren, deine Gedanken wahrzunehmen, ohne dich in ihnen zu verfangen.



Nutze alle deine Sinne

Diese Übung konzentriert sich auf deine Sinne. Sie hilft dir, aufmerksam für deine Umgebung zu sein, statt dich in unproduktiven Gedanken zu verlieren.

1. SCHRITT

Nimm 5 Dinge wahr, die du sehen kannst. Achte auf Dinge, denen du sonst keine Beachtung schenkst, zum Beispiel die feine Struktur eines Blattes am Baum.

2. SCHRITT

Spüre nun 4 Dinge, die du fühlen kannst, etwa die Luft auf deiner Haut oder den Stoff deiner Kleidung.

3. SCHRITT

Höre 3 Dinge, die du um dich herum wahrnehmen kannst.

4. SCHRITT

Rieche 2 Dinge, zum Beispiel Essensgerüche aus einem Haus oder einem Café in der Nähe oder frisch gemähtes Gras.

5. SCHRITT

Konzentriere dich schließlich auf einen Geschmack. Nimm einen Schluck zu trinken oder iss etwas und achte bewusst auf den Geschmack. Erinnere dich an diesen achtsamen Zustand, wann immer du merkst, dass du dich wieder mit einem negativen Gedanken total verstrickst.



Sei freundlich zu dir selbst

Selbstmitgefühl ist vielleicht das Schwierigste von allem. Sportler neigen dazu, sich selbst zu pushen – und das kann schmerzhaft sein. Aber es ist wichtig, den Drang zur Verbesserung mit dem Verständnis auszubalancieren, dass man auch Erholung

braucht. Dasselbe gilt für das Training des Geistes. „Der Fortschritt wird nicht linear sein“, sagt Sportpsychologin Maitland. „In manchen Wochen macht man Fortschritte, in anderen nicht. Man wird vergessen, was man gelernt hat. Man wird es falsch machen und ungeduldig werden. In diesen Momenten braucht man keine mentale Härte, sondern Selbstmitgefühl. Strenge Liebe kann kurzfristig wirken, aber welchen Preis zahlt man

langfristig? Mein Rat an alle: Sei freundlich zu dir selbst.“ Die Forschung zeigt, dass sowohl Selbstmitgefühl als auch psychologische Flexibilität starke Vorhersagefaktoren für das Wohlbefinden sind. Selbstmitgefühl hat dabei besondere Vorteile für Athleten, da es ihnen hilft, adaptive Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen im Umgang mit Stress zu entwickeln und ihr Potenzial auch unter widrigen Bedingungen auszuschöpfen. 🧘

EXPERTEN-RAT

Kann eine Uhr mein Leben verlängern?

Fitnesstracker sind passé. Jetzt locken zig Hersteller mit Longevity-Wearables, die das biologische Alter ermitteln. Doch hält uns das wirklich jünger, fragt sich unser Autor?

Text: NICO AIRONE



» Die Jagd auf das jüngstmögliche biologische Alter ist eröffnet! Zumindest habe ich mich vom Trend der neuesten Longevity-Tracker anstecken lassen. Das Versprechen dahinter: durch einfache Lifestyle-Optimierungen lasse sich das persönlich errechnete biologische Alter schrittweise nach unten korrigieren. Lange war es Hightech-Laboren und Longevity-Kliniken vorenthalten, anhand von teuren epigenetischen Tests wie die DNA-Metylierung das biologische Alter auszugeben. Doch je weiter sich die unterschiedlichen Wearables in puncto Funktionalität und Genauigkeit entwickelt haben, desto ernster kann man ihr errechnetes biologisches Alter nehmen.

Zeit der Veränderung

Klar ist: Nach wie vor lässt sich auf wissenschaftlicher Ebene über die Präzision der Zahl auf dem Display streiten. Doch andererseits finde ich es extrem motivierend, wenn die Effekte unseres Lifestyles durch

Das chronologische Alter zeigt die Effekte unseres Lifestyles unmissverständlich

eine einzige Ziffer greifbar werden. Außerdem pusht es zumindest meine Wenigkeit ungemein, wenn sich mein biologisches Alter mehr und mehr von meinem chronologischen Alter entfernt. Steuert dein Lifestyle jedoch gerade in die falsche Richtung, führt dir der Tracker auch das ganz klar und deutlich vor Augen. Doch woraus errechnen diese neuen Longevity-

Fotos: OSCAR GUTIERREZ ZOZULIA/GETTYIMAGES (1), PHILLIP GÄTZ (1), PR

Wearables nun eigentlich diese zentrale Zahl der modernen Selbstoptimierung?

Zentrum der Langlebigkeit

Für das angezeigte biologische Alter zählt zunächst unsere kardiovaskuläre Fitness. Grund: Sie korreliert stark mit unserer allgemeinen Lebenserwartung. Konkret berücksichtigen die gängigsten Tracker dafür die VO₂max (maximale Sauerstoffaufnahme) sowie unsere Ruheherzfrequenz. Einige berücksichtigen zudem auch unser Regenerations- und Stressmanagement. Beides schlägt sich in der Herzfrequenzvariabilität (kurz auch HRV) nieder. Zur Erinnerung: Diese zeigt die Varianz der Zeit zwischen Herzschlägen und spiegelt wider, wie erholt und anpassungsfähig unser Körper ist.

Als zweite Oberkategorie sind unsere Schlafdaten eine wichtige Basis für das errechnete biologische Alter. Dazu gehört zum einen die Quantität und Regelmäßigkeit, aber vor allem auch die Qualität unserer nächtlichen Erholung. Schlüsselfaktor Nummer 3: unser körperliches Belastungslevel. Auf wie viele Schritte kommst du pro Tag? Wie viel Zeit verbringst du in den Herzfrequenzzonen 1 bis 3 sowie in den hochintensiven Zonen 4 und 5? Wie viel Zeit investierst du in Krafttraining? Die Antworten auf diese Fragen wirken sich ebenso auf den Gesamtwert aus wie weitere Körperdaten, etwa Gewicht, Kör-



Die volle Bandbreite

Misst alle wichtigen Daten für ein aussagekräftiges biologisches Alter. Plus: EKG und Blutdruck:


Modell Life von Whoop, um 400 Euro/Jahr

perfett und Muskelmasse. Je nach Hersteller kommen zusätzliche Parameter hinzu, doch das Grundgerüst ist immer ähnlich. Das gefällt mir. Schließlich lassen sich diese Werte alle durch smarte Lifestyle-Routinen positiv verändern. Bleibt nur noch eine Frage: Wie hoch ist mein persönliches biologisches Alter? Zunächst

Mein Wearable begleitet mich permanent, was die Aussagekraft der Zahl deutlich erhöht

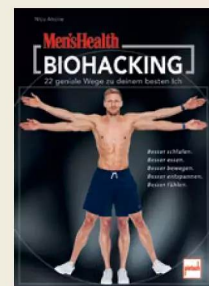
noch eine andere wichtige Frage: Womit tracke ich eigentlich meinen Longevity-Lifestyle? Kurz gesagt: mit dem links gezeigten Band.

Zahl der Wahrheit

Zugegeben, Smartwatches und -ringe liefern dank präziser Sensoren ähnlich verlässliche Daten. Doch das ständig verfügbare Display am Arm spricht für mich klar gegen eine Uhr. Einen Ring wiederum müsste ich bei jedem Workout abnehmen. Grund ist der intensive Kontakt zum schweren Eisen. Nun aber Klartext. Mit Blick auf die letzten 6 Monate zeigt mir die App meines Bandes ein biologisches Alter von 32 (statt 40). Zudem altere ich laut Messdaten der letzten 30 Tage in einem Tempo von 0,8. Das heißt, dass mein biologisches Alter langsamer steigt als mein echtes. Mit den Werten bin ich mehr als zufrieden. Interessanterweise entspricht dieser Wert grob den komplexeren Gesundheits-Checks, die ich kürzlich durchlaufen durfte. Für mich bedeutet das aber nicht, dass Longevity-Kliniken überbewertet sind. Im Gegenteil! Orte wie Years oder AIVA liefern dank wissenschaftlicher Geräte und Profi-Personal deutlich aussagekräftigere Ergebnisse. Was nur die Tracker können: Sie begleiten mich 24 Stunden am Tag. Die ständige Datenerhebung macht ihr biologisches Alter damit mehr als relevant. Vor allem, wenn man es konkret beeinflussen kann. 



Unser Fitness Director und Biohacking-Experte Nico Airone lebt für Longevity. Hier widmet er sich jeden Monat aktuellen Strategien für maximale Langlebigkeit. Er testet, hinterfragt und bewertet alles



Noch mehr Tricks für die Langlebigkeit

Longevity-Experte Nico Airone ist auch ein echter Biohacking-Nerd. Seine besten Methoden stellt er in seinem Ratgeber oben vor (Pietsch Verlag, 19,95 Euro). Lesen, anwenden und dann gesund und fit alt werden!





Wirst du das Kind schon schaukeln?

Wann brennt ein Mann darauf, eine Familie zu gründen?
Welche Gründe sprechen gegen eigenen Nachwuchs?
Und wie wirkt sich das aufs männliche Selbstbild aus?
Eine Wissenschaftlerin ist diesen Fragen nachgegangen

Interview: MARCO KRAHL

„Männer, Männlichkeit und (eigene) Kinder“ ist der Titel einer empirischen Untersuchung, die die Sozialwissenschaftlerin Professor Claudia Rahnfeld für die Duale Hochschule Gera-Eisenach durchgeführt hat (siehe auch Kasten auf der nächsten Seite). Was die Expertin dabei herausgefunden hat, erzählt sie hier.

Ursprünglich forschten Sie zur gewollten Kinderlosigkeit von Frauen. Wie kamen Sie im Anschluss auf das Thema Kinderwunsch bei Männern?

Unsere erste Studie beschäftigte sich mit Frauen, die bewusst kinderlos bleiben wollten. Das Thema schlug medial ein wie eine Bombe – und wir bekamen enorme Resonanz. Viele Reaktionen waren sehr kritisch, teilweise empört, allein schon die Tatsache, dass

wir eine solche Frage erforschten. Zugleich wurde uns immer wieder vorgehalten: Warum nur Frauen? Warum nicht auch Männer? Da wurde mir klar, dass die Perspektive von Männern in der Kinderwunschforschung kaum vorkommt. So entstand die Idee, genauer hinzuschauen: Wie entwickelt sich eigentlich der Kinderwunsch bei Männern, wie verknüpft er sich mit Vorstellungen von Männlichkeit, welche gesellschaftlichen Muster stehen dahinter?

Wann konkretisieren denn die meisten Männer in der Regel ihren Kinderwunsch?

Im Vergleich zu Frauen relativ spät. Viele Frauen wissen bereits als Jugendliche, ob sie Mutter werden wollen oder nicht – einige sogar schon vor dem 18. Lebensjahr. Bei Män-

nern setzt dieser Prozess später ein. Zwischen 18 und 30, häufig parallel zu den ersten festen Beziehungen, wird die Frage akut: Will ich Vater werden? Anders als bei Frauen ist der Kinderwunsch bei Männern weniger stark Teil einer frühen Identitätsbildung, sondern entsteht im sozialen Kontext von Partnerschaft und Lebensplanung.

Welche Rolle spielt die Frau bei der Entscheidung?

Eine große. Die Erfahrungen in der ersten Partnerschaft können prägend sein, und Frauen wirken oft als eine Art Türöffner für Vaterschaft. In der Forschung nennen wir das maternal gatekeeping. Das bedeutet: Frauen können Väter aktiv einbinden, ermutigen und ihnen zutrauen, Verantwortung zu übernehmen.

Oder sie können – bewusst oder unbewusst – die Tür verschließen, indem sie misstrauisch sind, viel kontrollieren, eigene Vorstellungen durchsetzen. Das beeinflusst oft direkt, wie stark ein Mann die Rolle als Vater annehmen kann. Wichtig ist: Elternsein muss man lernen. Der Mythos, dass Mütter automatisch besser mit Kindern umgehen, ist wissenschaftlich nicht haltbar. Auch Väter müssen die Chance bekommen, Kompetenzen aufzubauen.

Welche Gründe sprechen für Männer denn dafür, eine Familie zu gründen?

Die Motive sind vor allem emotional. Viele Männer beschreiben Kinder als Sinnstifter, als Quelle von Freude und Glück. Sie empfinden die Vaterschaft als Möglichkeit, ►

„Vaterschaft ist für Männer lediglich eine Option – nicht mehr und nicht weniger“

die Welt noch einmal neu zu sehen – durch die Augen des Kindes. Für Väter ist das eng mit Identität verknüpft: Vater zu sein bedeutet für sie auch, ein „vollständiger“ Mann zu sein. Das ist ein wichtiger Unterschied: Für Männer mit Kinderwunsch gehört Vaterschaft selbstverständlich zum Mannsein dazu.

Und welche Argumente führen Männer an, die sich keine Kinder wünschen?

Da sind die Motive deutlich rationaler. An erster Stelle steht der Wunsch nach Freiheit und Selbstbestimmung. Männer befürchten, weniger Zeit für Hobbys, Reisen oder Karriere zu haben. Hinzu kommt oft die Sorge, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein – also nicht gut genug als Vater zu sein. Finanzielle Aspekte spielen ebenfalls eine Rolle: Kann ich mir Kinder leisten? Und schließlich gibt es ökologische Überlegungen. Gerade in den letzten Jahren wird häufiger argumentiert, man wolle angesichts von Klimakrise und gesellschaftlicher Unsicherheit bewusst keine Kinder bekommen. Manche Männer wägen das sehr ernsthaft ab.

Wie stark wirkt der Faktor Geld beim Kinderwunsch?

Sehr stark. Unsere Daten zeigen: Die Wahrscheinlichkeit, dass Männer Kinder bekommen, steigt mit dem Gefühl ökonomischer Stabilität. Inte-

ressant ist, dass es weniger um objektive Fakten geht – also nicht nur um Gehalt oder Eigentum –, sondern um das subjektive Empfinden von Sicherheit. Wenn Männer das Gefühl haben, in stabilen Verhältnissen zu leben, steigt die Bereitschaft, Kinder in die Welt zu setzen. Besonders die Gen Z reflektiert stark über Zukunftschancen und Ungleichheiten. Sie fragen sich: Habe ich überhaupt die Rahmenbedingungen, um einer Familie Sicherheit zu bieten?

Inwiefern hängt der Kinderwunsch mit Männlichkeitsbildern zusammen?

Für Männer, die Kinder wollen, ist Vaterschaft ein zentraler Bestandteil ihres Selbstverständnisses als Mann. Wer sich bewusst gegen Kinder entscheidet, erlebt dagegen kaum gesellschaftlichen



Unsere Expertin

Claudia Rahnfeld arbeitet seit 2018 an der Dualen Hochschule Gera-Eisenach als Professorin für Angewandte Sozialwissenschaften. Unser Interview hier mit ihr ist eine gekürzte Version, das vollständige Gespräch über Vaterschaft kann man gratis im *Echte-Papas-Podcast* hören.

Druck und definiert seine Männlichkeit anders. Spannend ist das Spannungsfeld: Viele Männer halten nach wie vor an traditionellen Idealen fest – Stärke, Kontrolle, Leistungsfähigkeit – und wollen gleichzeitig fürsorglich und emotional präsent sein. Beides zusammenzubringen, empfinden viele als Balanceakt. Das zeigt, dass sich unser Bild von Männlichkeit zwar verändert, aber sehr langsam und widersprüchlich.

Frauen berichten oft von starkem gesellschaftlichen Druck rund ums Muttersein. Wie erleben Männer das?

Ganz anders. Für Männer ist Vaterschaft eine Option, keine Verpflichtung. Beide Entscheidungen – Kinder haben oder kinderlos bleiben – werden gesellschaftlich akzeptiert. Auffällig ist sogar, dass Männer oft für Dinge gelobt werden, die bei Frauen selbstverständlich erwartet werden, etwa ein Kind von der Kita abholen oder Elternzeit nehmen. Frauen hingegen müssen sich viel stärker rechtfertigen, wenn sie von klassischen Rollenbildern abweichen.

Gibt es Unterschiede zwischen Ost und West?

Ja, und die sind bis heute spürbar. In Ostdeutschland ist die Kinderlosenquote niedriger. Das hängt mit der DDR-Vergangenheit zusammen, wo die Vereinbarkeit von Familie und Beruf viel

selbstverständlicher war. Diese Haltung wirkt nach: Menschen, die im Osten sozialisiert wurden, führen eher Lebensmodelle, in denen beide Eltern arbeiten und Verantwortung teilen. In Westdeutschland hingegen ist das traditionelle Modell – Mann als Ernährer, Frau als Hauptverantwortliche für Kinder – stärker verankert.

Welchen Rahmen braucht es, um Männern den Kinderwunsch zu erleichtern?

Vor allem moderne, familienfreundliche Strukturen. Flexible Arbeitszeiten, faire Arbeitszeitmodelle und Firmen, die Väter unterstützen, wenn sie länger Elternzeit nehmen möchten. In Deutschland sehen sich noch rund zwei Drittel der Männer in der Rolle des Familienernährers. Viele würden gerne anders leben, stoßen aber auf institutionelle Barrieren und gesellschaftliche Erwartungen. Skandinavische Länder zeigen, dass es besser geht, nämlich wenn Väter rechtlich und politisch gestärkt werden.

Wie lautet Ihr Fazit in Hinblick auf Ihre Studie?

Vaterschaft ist für Männer nur eine Option – nicht mehr und nicht weniger. Für die einen ist sie integraler Bestandteil von Männlichkeit, für die anderen spielt sie keine Rolle. Wichtig dabei ist, dass beide Entscheidungen gesellschaftlich wertfrei akzeptiert werden. Gleichzeitig brauchen wir aber Rahmenbedingungen, die Männern wie Frauen erlauben, ihren eigenen Weg zu gehen. Der Wandel ist schleichend, aber er findet statt. Und je mehr wir darüber sprechen, desto mehr Chancen haben wir, alte Muster zu überwinden. ☘

ÜBER 70% SPAREN

2 MAL LESEN

MAGAZIN + E-PAPER

+ NEWSLETTER

**JETZT
PROBIEREN!**



**DAS
BUSINESS-
LIFESTYLE-MAGAZIN
INKL. E-PAPER UND
NEWSLETTER:
9,99 €**
(statt 33,99 € beim Kauf der einzelnen
Ausgaben des Magazins)



SICHERE DIR GLEICH HIER ALLE VORTEILE:

[BUSINESS-PUNK.COM/TESTEN](https://business-punk.com/testen)

089 - 85 85 3879

BUSINESS PUNK zum Probieren: (2mal Magazin frei Haus + 2mal E-Paper zur Nutzung auf mobilen Geräten + Bezug des zweimal pro Woche erscheinenden Newsletters).

Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Alle Preisangaben inkl. MwSt. und Versand. Anbieter des Abonnements ist die BUSINESS PUNK GMBH. Fulfillment, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch Cover Service GmbH & Co. KG als leistenden Unternehmer.



FOTO-FINISH



Gemeinsam sind wir stark

Einmal im Jahr findet in Spanien das Men's Health CAMP statt. Wir haben kräftig mitgeschwitzt

Text: ARNDT ZIEGLER

»» —————> Eine Urlaubswoche voll mit Action in traumhafter Umgebung: Im Men's Health CAMP findest du genau das! Hier ist jeder richtig – egal ob du Übergewicht verlieren möchtest, neue Impulse fürs Training brauchst oder einfach Spaß mit (neuen) Freunden haben willst. Der Schwerpunkt dieses ganz besonderen, einmaligen Urlaubs liegt darauf, deinen Körper mithilfe vielfältiger Workouts aufs

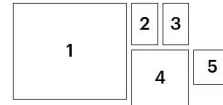
nächste Fitness-Level zu bringen. Und wenn du mal nicht trainierst, kannst du aus einer Vielzahl von spannenden Workshops wählen und damit dein Wissen über Ernährung, Gesundheit, Regeneration und Stressprävention erweitern. Ganz wichtig dabei: Trotz des riesigen Mitmach-Angebots herrscht immer wieder auch gechillte Urlaubsatmosphäre – wie unsere Stippvisite vor Ort hier beweist.

Men's Health CAMP

DATUM 9. bis 16. Oktober 2025

ORT Andalusien/Spanien

FOTOS Julius Ise



1. Gemeinsam fit

Ob 15 oder 73 Jahre, Einsteiger oder Profi – die Teilnehmer waren in diesem Jahr wieder alle absolut hochmotiviert.

2. Alle willkommen

Schon beim Check-in wurde jeder, Neuling wie Stammgast, herzlich und mit toller Goodie-Bag begrüßt.

3. Neues aufsaugen

Jeden Abend standen durch die Coaches spannende Vorträge zu aktuellen Themen aus der Welt des gesunden Lifestyles auf dem Programm. Ein zentraler Inhalt dabei: Longevity, also Strategien für ein langes, vitales Leben.

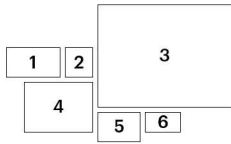


4. Volle Kraft

Eine Session mit Slam-Balls, Power-Ropes oder Widerstands-Bändern – die Optionen, sich im Freien vor dem Hotel zu verausgaben, waren haufenweise vorhanden. Und dank spanischer Sonne gab es die Urlaubsbräune direkt noch mit dazu.

5. Schlag auf Schlag

Gut 30 Sportkurse standen täglich auf dem Programm. Zudem im Angebot: Workshops zur Persönlichkeitsentwicklung sowie Ernährung, Ausflüge ins Umland, Chillen am Strand – und abends natürlich auch gemeinsame Drinks.



1. Frisch rasiert

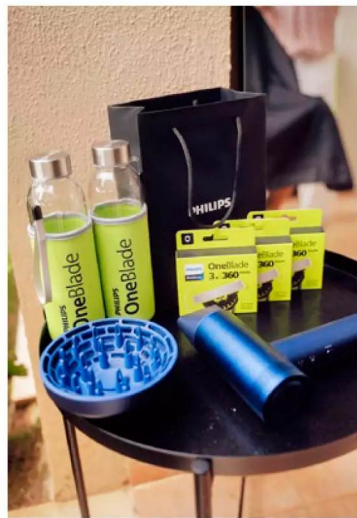
Ein absolutes Highlight für die Teilnehmer: die Philips OneBlade Shaving Lounge. Am freien Tag konnten sich die Teilnehmer bei Barbier Dominic Aquaro professionell rasieren lassen – natürlich mit dem neuesten Philips OneBlade Rasierer.

2. Alles dabei

In der Philips OneBlade Shaving Lounge war wirklich für alles gesorgt: eine kurze Auszeit vom Training, ein Moment der Ruhe und Selfcare – mit einem kühlen Drink in der Hand, der Sonne im Gesicht und guten Gesprächen im Hintergrund.

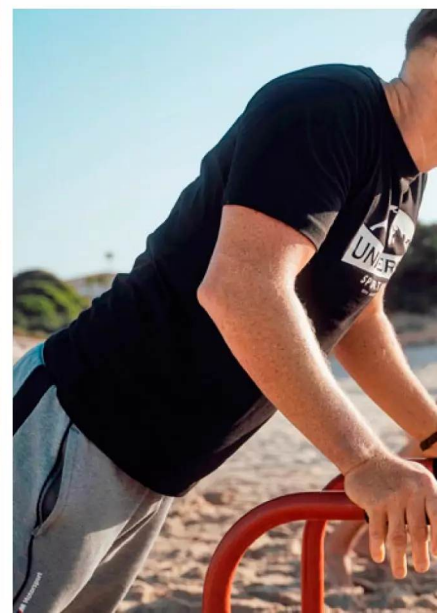
3. Immer im Team

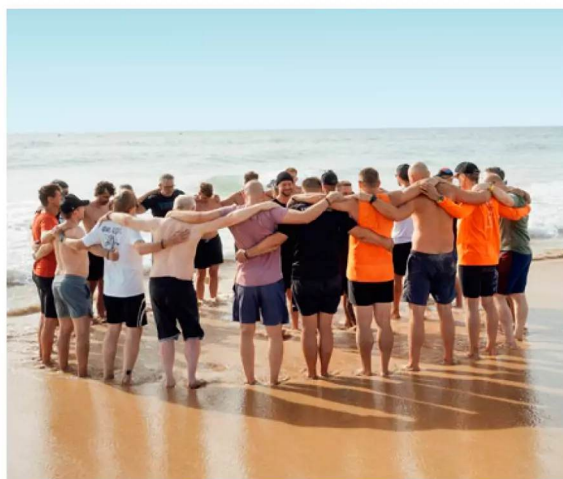
Die gemeinsamen Trainingseinheiten stärken das Teamgefühl und steigern die eigene Leistungsfähigkeit. Doch auch das Essen mit neuen Freunden oder der Besuch der Strandbar zum Ende des Tages gehörten im CAMP mit dazu.



4. Super Trainer

Ob man bereits Erfahrung hatte oder etwas Neues ausprobieren wollte: Die CAMP-Trainer gaben stets wertvolle Tipps und unterstützten die Teilnehmer auf höchstem Niveau, um immer ein Stück über sich hinauszuwachsen.





5. Tolle Aussicht

Die Möglichkeit, direkt am Strand zu trainieren, erhält man nicht jeden Tag – natürlich mit dem geeigneten Equipment und unter der Anleitung unserer erfahrenen Trainer. Also hieß es: Schuhe aus, Zehen in den Sand und alles geben!

6. Beste Zeit

Das Men's Health CAMP ist perfekt für alle, die mehr als nur eine reservierte Pool-Liege im Urlaub wollen: Starkes Training, tolles Essen und viele neue, starke Bekanntschaften sind hier garantiert. Infos unter MensHealth.de/camp – gute Reise!

Men'sHealth

Men's Health Deutschland, An der Alster 47, 20099 Hamburg
oder: Postfach 10 12 28, 20008 Hamburg

Tel. 040/85 33 03-0, Fax 040/85 33 03-933 · E-Mail: leserbriefe@menshealth.de
Abonnenten-Service: Tel. 0781/639 66 57 (Adresse siehe unten)

Veröffentlicht und vertrieben von Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft mit
Erlaubnis von Hearst Magazines, Inc., New York, New York, Vereinigte Staaten von Amerika

PRINTREDAKTION

Chefredakteur **Arndt Ziegler**

Creative Director

Andreas Schomberg

Stellvertretender Chefredakteur

Marco Krahl

Director Life & Style/

Mitglied der Chefredaktion

Yilmaz Aktepe

Art Director **Stefan Siegl**

Director Fitness **Nico Airone**

Geschäftsführender Redakteur

Oliver Bertram

Director Photo & Rights

Grit Brüggemann

Director Watches **Marc Weinreuter**

Director Podcasts **Michaela Wildner**

Assistenz **Hayal Erdogan**

Schlussredaktion

Schlussredaktion.de GmbH

Grafik

RTK & SRS mediagroup GmbH

DIGITAL UNIT

Head of Content **Jens Clasen**

Head of Social Media

Susanna Bouchain

Head of SEO & Site Management

Jennifer Schack

Digital Manager Affiliate

Jana Schaarschmidt

CONTENT SERVICES

Oliver Bertram (Leitung)

VERLAG & VERMARKTUNG

**Motor Presse Hamburg
GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft,
Postfach, 70162 Stuttgart,
Tel. 07 11/1 82-01**

Geschäftsführung

Wolfgang Melcher

Unit Sales Director Lifestyle/

Stellv. Unit Sales Director Digital

Anika Magenheim

Sales Director **Katja Wiedemann**

(Tel. 040/85 33 03-83,

www.mps-vermarktung.de)

Verantwortlich für Anzeigen

Martina Schäume (Tel. 0711/1 82-1250)

Auslandsvertretung Italien:

Hearst Advertising Worldwide Italy

Herstellung **Thomas Eisele**

Digitale Vorstufe

RTK & SRS mediagroup GmbH

Druck **Firmengruppe APPL,**

appl druck, Wemding

MEN'S HEALTH INTERNATIONAL

President of Hearst Magazines

International **Jonathan Wright**

SVP/Global Editorial & Brand Director

Kim St. Clair Bodden

Global Editorial & Brand Director

Chloe O'Brien

**Men's Health erscheint in folgenden
Ländern der Welt:** Australien,
Deutschland, Großbritannien, Italien,
Japan, Mexiko, Niederlande, Portugal,
Spanien, Südafrika und USA

ABONNENTEN-SERVICE UND VERTRIEB

Vertrieb

MZV Moderner Zeitschriften Vertrieb

GmbH & Co. KG, Ohmstraße 1,

85716 Unterschleißheim,

Tel. 089/3 19 06 - 0,

E-Mail: info@mzv.de

Internet: www.mzv.de

Abonnement

BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH

Telefon Inland: 0781/6 39 66 57

Telefon Ausland: (+49) 781/6 39 66 58

E-Mail: menshealth@burdadirect.de

Bezugspreise

Einzelpreis: 6,50 €

Men's Health im Abonnement:

Preis für zzt. 10 Ausgaben inkl. Sonderhefte zum

Preis von zzt. je 6,50 € inkl. MwSt. und Versand:

Deutschland 65,00 € (Österreich: 72,00 €,

Schweiz: 104,00 CHF)

Übrige Auslandspreise auf Anfrage

Studenten erhalten gegen Vorlage einer Imma-
trikulationsbescheinigung das Abonnement
(zzt. 10 Ausgaben) mit einem Preisvorteil von
40 % gegenüber dem Kauf am Kiosk zum Preis von
39,00 € (Österreich: 43,20 €, Schweiz: 62,40 CHF;
übrige Auslandspreise auf Anfrage), ggf. inkl.
Sonderhefte zum Preis von zzt. 3,90 €.

Mitglieder der DEKRA e. V. erhalten 10 Ausgaben
von Men's Health mit einem Rabatt von 25 %.

Mitglieder der Hamburger Turnerschaft
von 1816 r. V. erhalten Men's Health im Rahmen
ihrer Mitgliedschaft gratis.

Nachbestellung von Einzelheften:

Telefon: 0781/639 66 59

E-Mail: motorpresse@burdadirect.de

(bitte Bankverbindung angeben)

Datenschutz: Info

Kontakt zum Datenschutzbeauftragten:

BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH,

Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel. 0781/6 39 61 02.

Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum

Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch

durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Ver-

tragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbe-

zwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese

Zwecke oder aufgrund von Aufbewahrungspflichten

erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtig-

tes Interesse die Durchführung von Direktwerbung.

Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Lö-

sung oder Einschränkung der Verarbeitung, Wider-

spruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertrag-

barkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

Datenschutz: Kontaktmöglichkeiten

Datenschutzanfragen: Tel. 0781/84 61 02

E-Mail: menshealth@datenschutzanfrage.de

Das nächste Heft von Men's Health erscheint am 8. Januar 2026



So startest du fit, schlank & gesund ins neue Jahr

AUSSERDEM IM HEFT

Longevity im Praxis-Test

Wir stellen dir
die effektivsten
Biohacks für ein
möglichst langes
Leben vor

Top-Rezepte für Sportler

Proteinreich, aber
kalorienarm essen,
ohne lange in der
Küche zu stehen
(alles oberlecker)

Stärker im Fitnessstudio

Du willst im Gym
mehr Gewicht
wuppen? So
knackst du deine
Bestmarke

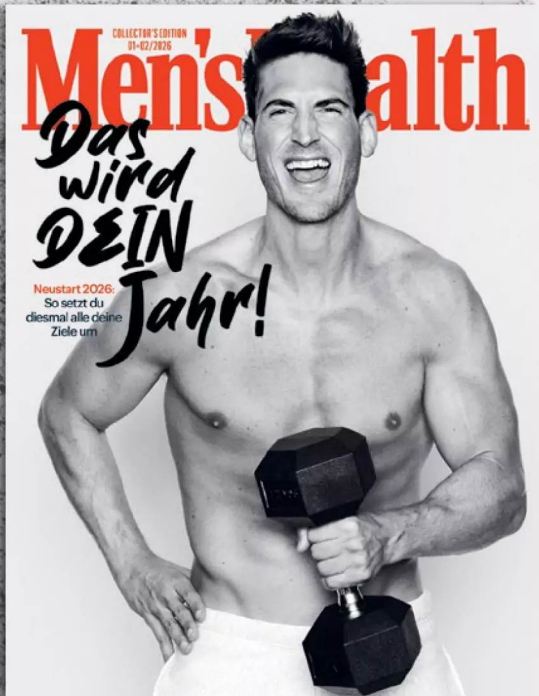
**Verpasse nie mehr eine Ausgabe
und abonniere Men's Health jetzt unter
MensHealth.de/abo**



Men's Health erscheint bei Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur
mit vorheriger Einwilligung des Verlages. Die Redaktion haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos. Gültig ist
die aktuelle Anzeigen-Preisliste. Men's Health (German) (USPS no 0016414) is published monthly by Motor Presse Hamburg
GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Subscription price for USA is \$ 100 per annum. K.O.P.: German Language Pub., 133 S Dean
St., Englewood NJ 07631. Periodicals Postage is paid at Englewood NJ 07631 and additional mailing offices. Postmaster: Send
address changes to: Men's Health (German), GLP, PO Box 9868, Englewood NJ 07631. Printed in Germany.

POWER PACKAGE:

2 Ausgaben Men's Health mit 25% Preisvorteil + Dankeschön.



► **SAMMLER-STÜCK:**
exklusives Collector's Cover
nur für Abonnenten

► **Vertrauensgarantie:**
Abo direkt vom Verlag

► **Pünktliche Lieferung**
frei Haus

► **Preisvorteil: 25% sparen**
gegenüber Kauf am Kiosk

► **2 Ausgaben Men's Health**
+ PRÄMIE ZUR WAHL

NUR **9,- €***

(ggf. zzgl. Produkt-Zuzahlung)



5,- € TANKBON

► Nr.: 1336

oder



SONDERHEFT
MEN'S HEALTH
GUIDE 2/2025

► alle Themen rund um
länger Gesund Leben

Kioskpreis 6,90 €

► Nr.: 1946

► Jetzt bestellen:
MensHealth.de/testen

☎ 0781 639 6655

Bitte die Bestell-Nr. angeben: MH1PRM



↖
Weitere tolle
Prämien in
unserem AboShop

Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft, An der Alster 47, 20099 Hamburg | Handelsregister: Stuttgart HRA 12363
Angebot der BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG und Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Alle Preise in Euro inkl. ges. MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter shop.motorpresse.de/agb abrufen. Dort finden Sie auch die für den Vertrag geltenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen. *Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Burda-Verlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg. Tel: 0781-6396102. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln; stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: shop.motorpresse.de/datenschutz. Bei großer Nachfrage kann es zu Lieferverzögerungen kommen. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland (Auslandskonditionen bitte auf Anfrage) und solange der Vorrat reicht.

Was passiert, wenn ich bei Kälte Sport treibe?

Ob laufen oder biken: Wer bei winterlichen Temperaturen draußen trainiert, dem können wir dieses coole Wissen nur wärmstens empfehlen

01

Stoffwechsel-Signale

Während du draußen die ersten Schritte machst, zieht ein Kälteschauer über deinen Rücken. Brrr! Bibbern ist aber ein wertvolles Zeichen, dass der Stoffwechsel aufdreht. Der Körper ist darauf programmiert, Fett zu speichern, statt es loszuwerden. Darum sendet er ein Warnsignal, wenn du sich daranmachst, den Kalorienvorrat aufzubrauchen. Also, genauso weitermachen!

02

Fett-Verbrenner

Der Organismus beginnt mit der Umwandlung von weißen, inaktiven Fettzellen in braune, kalorienverbrauchende. US-Forschern an der University of Colorado zufolge ändert der Körper seine Art der Energieerzeugung, wenn er regelmäßig Kälte ausgesetzt wird: Er verfeuert dann vorzugsweise Fett statt Kohlenhydrate – ein vergleichbarer Effekt wie bei 7 Stunden Kardio-training pro Woche.

03

Sauerstoff-Optimierung

Kälte zwingt den Körper zu vielen Anpassungen. Gefäße verengen sich, Herz und Lunge arbeiten härter. Dies verbessert die Funktion der Muskeln, die in der Folge beim Training besser mit Sauerstoff versorgt werden. Einer Studie der Northern Arizona University zufolge steigen die maximale Sauerstoffaufnahme um 34 Prozent und das Lauftempo auf Langstrecken um 29 Prozent.

04

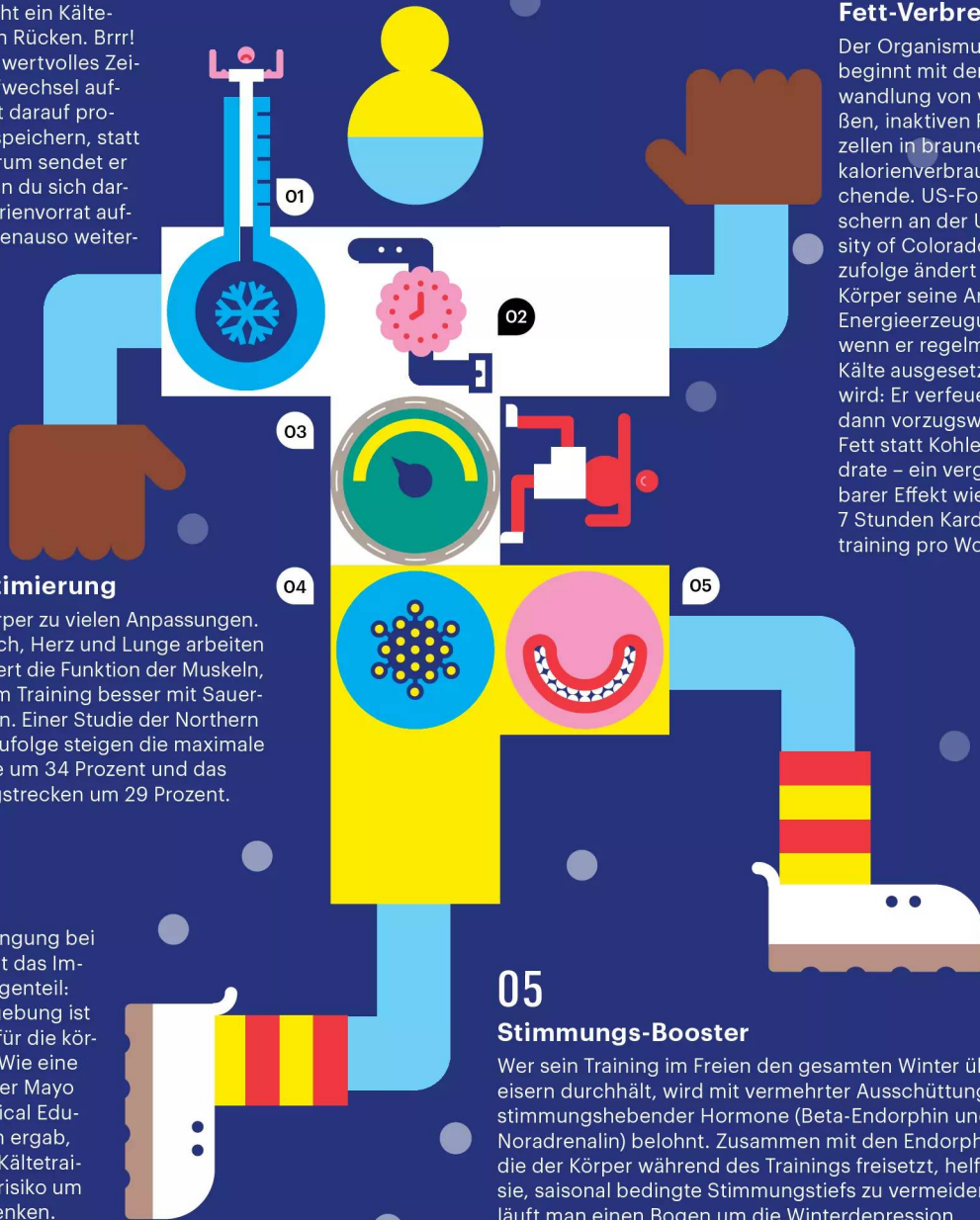
Viren-Abwehr

Keine Sorge, Anstrengung bei Kälte schwächt nicht das Immunsystem – im Gegenteil: Sport in kühler Umgebung ist ein wahrer Booster für die körpereigene Abwehr. Wie eine US-Untersuchung der Mayo Foundation for Medical Education and Research ergab, kann regelmäßiges Kältraining das Erkältungsrisiko um 20 bis 30 Prozent senken.

05

Stimmungs-Booster

Wer sein Training im Freien den gesamten Winter über eisern durchhält, wird mit vermehrter Ausschüttung stimmungshebender Hormone (Beta-Endorphin und Noradrenalin) belohnt. Zusammen mit den Endorphinen, die der Körper während des Trainings freisetzt, helfen sie, saisonal bedingte Stimmungstiefs zu vermeiden. So läuft man einen Bogen um die Winterdepression.



**Sports
Illustrated**
DEUTSCHLAND

OUT NOW!

JETZT IM HANDEL ODER ONLINE BESTELLEN
UNTER SHOP.SPORTSILLUSTRATED.DE



DIE
NEUE
AUSGABE



sportsillustrated.de



[SportsIllustratedDE](https://www.facebook.com/SportsIllustratedDE)



[sportsillustrated_de](https://www.instagram.com/sportsillustrated_de)



[SIGermany](https://www.sport-illustrated.de)

woolrich.com

WOOLRICH

MILAN TOKYO NEW YORK

Men'sHealth

*Gratis
Extra!*

DIE 48

BESTEN

FETT WEG

ÜBUNGEN

DIESES KLEINE HEFTCHEN IST DER (FAT-)BURNER

Abnehmen kann Spaß machen. Wirklich! Dazu sind weder zähe Diäten noch stundenlange Dauerläufe zwingend nötig. Mit diesem kompakten Booklet hältst du die effektivste und zugleich spaßigste Fett-weg-Strategie aller Zeiten in den Händen. Bei der Auswahl unserer 48 besten Fatburning-Übungen haben wir in erster Linie auf drei Dinge geachtet: Die Übungen sollen 1. deinen Organismus im Eiltempo auf Trab und dich mächtig ins Schwitzen bringen, 2. den ganzen Körper fordern und 3. richtig Spaß bringen – denn nur wenn das Training Laune macht, bist du bereit, an deine Grenzen zu gehen. Deshalb gibt's ab der nächsten Seite jede Menge brandneue, hocheffektive und schweißtreibende Übungen. Dazu haben wir auf der vorletzten Seite die besten Workouts für jedes Zeitbudget zusammengestellt, als Einsteiger- und Profivariante. Und jetzt: Happy Fatburning!

IMPRESSUM

„DIE 48 BESTEN FETT-WEG-ÜBUNGEN“ ist ein Booklet zu Men's Health 01-02/2026

Chefredakteur: Arndt Ziegler **Stellv. Chefredakteur:** Marco Krahl

Creative Director: Andreas Schomberg **Art Director:** Stefan Siegl **Director Photo & Rights:** Grit Brüggemann

Mitarbeit: Ulrike Trültzsch **Schlussredaktion:** Schlussredaktion.de GmbH **Grafik:** RTK & SRS Mediagroup GmbH

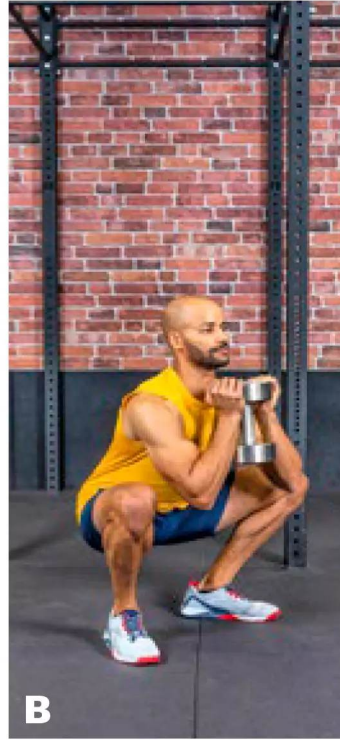
Verantwortlich für die Anzeigen: Martina Schäme

Verlag: Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft, An der Alster 47, 20099 Hamburg

Geschäftsführung: Wolfgang Melcher;

Druck: Mayr Miesbach GmbH, 83714 Miesbach

Papier aus 100 Prozent Recycling



01 Goblet-Squats

stärken Beine, Gesäß, Rücken

3 Sätze, 10 Wiederholungen

A Mit einer Kurzhantel vor der Brust schulterbreit aufstellen. Die Füße zeigen minimal nach außen, die Ellenbogen nach unten. Der Blick geht kontrolliert nach vorn.

B Langsam und so tief wie nur möglich in die Kniebeuge gehen. Den Oberkörper dabei möglichst gerade halten. Die Knie und die Hüfte langsam wieder strecken und so zurück in den aufrechten Stand.

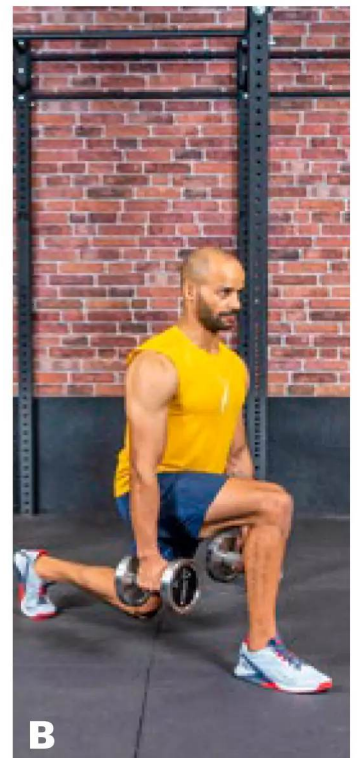
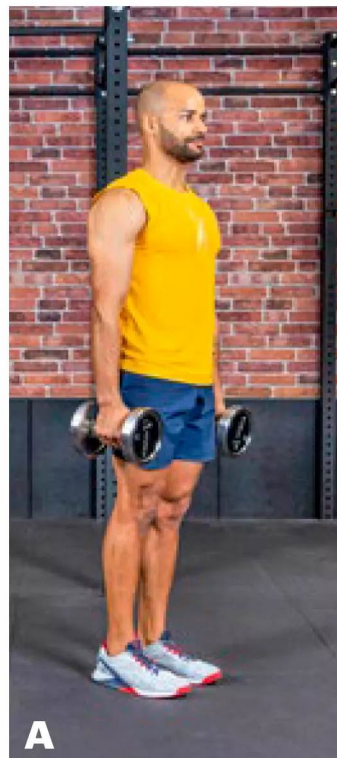
02 Ausfallschritte mit Kurzhanteln

trainieren Beine, Rumpf, Gesäß

3 Sätze, 8 Wiederholungen pro Seite

A Mit je einer Kurzhantel in Händen etwa hüftbreit aufstellen. Gewichte seitlich halten. Der Oberkörper ist aufrecht, der Blick geht nach vorne.

B Mit rechts einen großen Schritt nach vorn machen. Knie beugen und in die Tiefe gehen. Der tiefste Punkt ist erreicht, wenn das linke Knie den Boden fast berührt. Mit der Kraft aus dem rechten Bein wieder zurück in die Ausgangsposition drücken. Nach der letzten Wiederholung das Ganze mit dem linken Bein vorne ausführen.





A



B

03

Russian Twists

formen Rumpf, Schultern

3 Sätze, 8 Wiederholungen pro Seite

A Autofahrerhaltung: Die Hantelscheibe wie ein Lenkrad mit gestreckten Armen vorm Körper halten. Beine geschlossen, rechtwinklig gebeugt.

B Den Oberkörper mit gestreckten Armen nach rechts drehen, wieder zur Mitte, dann nach links. Die Hacken bleiben nonstop am Boden.

04

Crunches mit Band

stärken Rumpf, Gesäß, Arme

3 Sätze, 10 bis 12 Wiederholungen

A Kniend das hintere Körper und über Kopfhöhe fixierte Band beidhändig mit gebeugten Armen auf Spannung halten, Rücken gerade.

B Obere Körperhälfte krümmen, dabei das Band dehnen und die Ellenbogen bis vor die Knie führen. Langsam zurück zu Position A.



A



B



A



B

05 Kreuzheben mit Kurzhanteln

formt Gesäß, unteren Rücken, Beine

3 Sätze, 10 bis 15 Wiederholungen

A Mit je einer Kurzhantel in Händen hüftbreit aufstellen. Gewichte seitlich neben dem Körper hängen lassen.

B Mit geradem Rücken nach vorn beugen und das Gesäß weit nach hinten schieben. Die Kurzhanteln dabei eng an den Beinen entlang bis vor die Schienbeine führen. Erst im letzten Drittel der Bewegung ein wenig in die Knie gehen. Die Hüfte nach vorn schieben, den Körper wieder aufrichten.

06 Crunches mit einem unsichtbaren Seil

fordern Rumpf, Schultern

3 Sätze, 10 bis 15 Wiederholungen

A Rücklings auf den Boden legen, Beine anwinkeln, die Füße aufstellen. Die Hände greifen ein imaginäres, über dem Körper hängendes Seil.

B Erst den Kopf, dann den Körper Stück für Stück vom Boden lösen, als ob du dich mit den Händen an dem unsichtbaren Seil nach oben ziehst. Der untere Rücken, das Gesäß und die Füße bleiben am Boden. Langsam zurück in die Ausgangsposition.



A



B

07

Schulterdrücken in der Sitzhocke

trainiert Schultern, Rumpf, Gesäß, Beine

3 Sätze, 6 bis 10 Wiederholungen

A Breit stehen, Stange breit greifen, unterm Kinn halten. Tief in die Hocke gehen. Oberkörper gerade halten.

B Die Stange über den Kopf heben. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht. In die Startposition zurück.



08

Push Press

kräftigt Schultern, Beine, Rumpf

3 Sätze, 8 bis 12 Wiederholungen

A Je eine Kurzhantel in die Hände nehmen. Die Arme beugen, bis die Kurzhanteln die Schultern berühren. Gleichzeitig in die Knie gehen.

B Gleichzeitig Beine und Arme strecken, so beide Gewichte über Kopfhöhe führen und wieder zurück in den aufrechten Stand kommen.

09

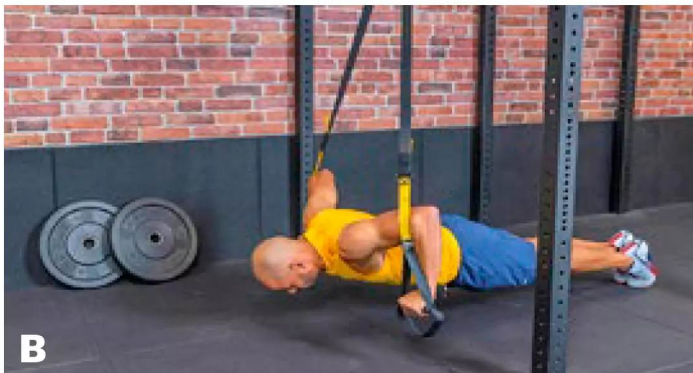
Einarmiges Rudern

stärkt Rücken, Rumpf, Arme

3 Sätze, 8 Wiederholungen pro Seite

A Mit dem linken Fuß und dem linken Knie sowie der linken Hand auf der Bank abstützen. Oberkörper etwa waagrecht. Rechtes Bein für einen stabilen Stand leicht zur Seite abspreizen. Mit rechts eine Kurzhantel am Boden greifen, leicht anheben und am gestreckten Arm hängen lassen.

B Arm beugen, das Schulterblatt zurückziehen und den Ellenbogen so weit wie möglich hinter den Körper führen. Kontrolliert und langsam das Gewicht senken. Nach der letzten Wiederholung die Seiten wechseln.



10

Liegestütze mit dem Schlingentrainer

fordern Brust, Rumpf, Arme

3 Sätze, 5 bis 8 Wiederholungen

A Mit beiden Händen in den Schlingen abstützen. Die Beine gerade nach hinten strecken. Rumpf anspannen, damit die Schultern, der Rücken und die Beine eine gerade Linie bilden.

B Arme beugen, den Körper senken. Der Endpunkt der Bewegung ist erreicht, wenn die Oberarme waagrecht sind und die Brust etwa auf Höhe der Hände ist. Kontrolliert zurück zu A.



11

Rudern mit Powerband

trainiert Rücken, Schultern, Arme

3 Sätze, 8 Wiederholungen pro Seite

A Band auf Hüfthöhe befestigen, Enden greifen. Oberkörper vornüberbeugen, Gesäß zurück, Arme vorn.

B Gestreckten rechten Arm am rechten Knie vorbeiführen, die Kraft dafür aus dem Latissimus holen. Den rechten Arm zurückführen und dann das Ganze mit links wiederholen.

12

Gironda-Schwünge

fordern Schulter, Brust, Nacken

3 Sätze, 8 Wiederholungen pro Seite

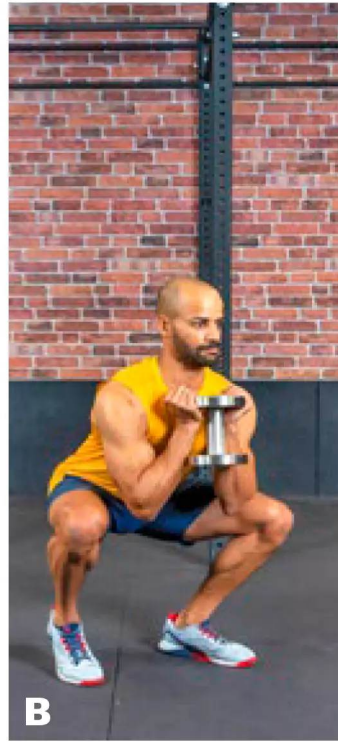
A Aufrecht schulterbreit stehen. An den hängenden Armen jeweils eine Kurzhantel am Körper halten.

B Seitheben mit links, gleichzeitig mit rechts einen Hammer-Curl ausführen, bis die Arme waagerecht sind. Hanteln senken, dann wechselseitig wiederholen. Langsam zurück zu Position A.





A



B

13 Kniebeugen in Schrittstellung

trainieren Oberschenkel, Gesäß, Rumpf

3 Sätze, 8 Wiederholungen pro Seite

A Hüftbreit stehend eine Kurzhantel beidhändig vor der Brust halten. Körpergewicht auf das linke Bein verlagern. Den rechten Fuß leicht nach hinten versetzen, auf die Zehen stellen, die leicht nach außen zeigen.

B Rumpf anspannen und die Knie beugen, tief in die Hocke gehen. Das Körpergewicht bleibt auf dem linken Bein, der Oberkörper aufrecht. Wieder hoch. Seite nach der letzten Wiederholung wechseln.

14 Step-ups

stärken Beine, Gesäß, Rumpf

3 Sätze, 8 Wiederholungen pro Seite

A Vor die Bank stellen und den rechten Fuß aufsetzen.

B Gewicht aufs rechte Bein verlagern und auf die Bank steigen. Linkes Bein anwinkeln, Knie zur Brust führen. Den rechten Arm dynamisch mit nach oben führen, der linke Arm zieht nach hinten. Langsam wieder zurück zu A. Nach der letzten Wiederholung die Seite wechseln.



A



B

15

Holzhacken mit Band

trainiert Rumpf, Schultern, Arme

3 Sätze, 10 Wiederholungen pro Seite

A Kniend das fixierte Widerstandsband mit beiden Händen halten. Auf Schulterhöhe sind die Arme waage-recht nach rechts gestreckt.

B Durch Linksdrehen des Oberkörpers das Band mit gestreckten Armen diagonal nach links unten führen. Kontrolliert in die Startposition.



16

Bergsteiger

fordern Arme, Brust, Rumpf, Gesäß

3 Sätze, 25 Wiederholungen pro Seite

A Liegestützposition: Hände schulter-breit, die Füße geschlossen, der Körper bildet vom Kopf bis zu den Füßen eine Gerade. Stabiler Rumpf.

B Im steten Wechsel das rechte und das linke Bein beugen und den Fuß nach vorne setzen. Das Knie hat keinen Bodenkontakt. Fließende Bewegung!

17

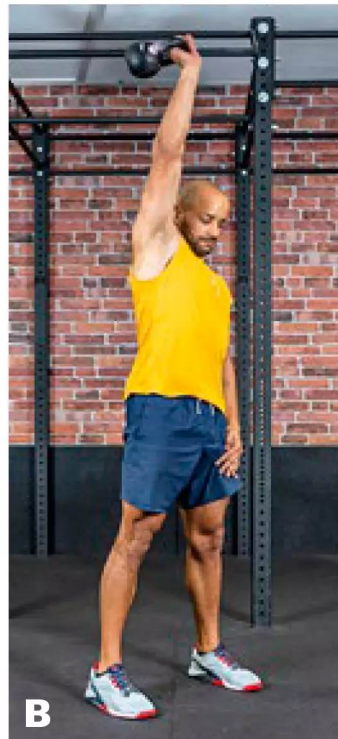
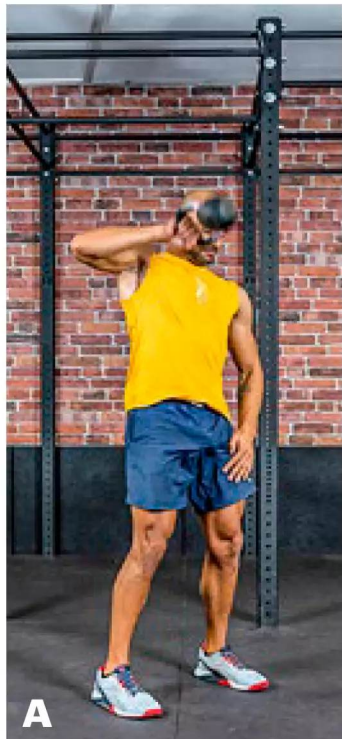
Rudern am Barren

kräftigt Arme, Brust, Rücken, Rumpf

3 Sätze, 8 bis 12 Wiederholungen

A Mit langen Armen an den Holmen des Dip-Barrens festhalten. Beine rechtwinklig gebeugt, die Füße ruhen flach auf dem Boden, der Bauch ist komplett unter Spannung.

B Oberkörper explosiv hochziehen, die Schulterblätter zusammenpressen. Dann beide Arme strecken und den Körper langsam wieder senken.



18

Kettlebell-Reißen

stärkt Schultern, Arme, Rumpf

3 Sätze, 8 Wiederholungen pro Seite

A Im schulterbreiten Stand mit rechts eine Kugelhantel am langen Arm halten. In fließender Bewegung den Arm beugen und das Gewicht explosiv hochreißen...

B ...und das Gewicht senkrecht nach oben drücken. Kontrolliert wieder absenken. Nach der letzten Wiederholung die Seite wechseln.



19 Curl-Schulter-Kombi

trainiert Schultern, Bizeps

3 Sätze, 8 bis 12 Wiederholungen

A Hüftbreit mit je einer Kurzhantel in der Hand hinstellen und beide Arme beugen, bis die Unter- und Oberarme einen 90-Grad-Winkel bilden.

B Den Winkel in den Ellenbogen halten und die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe heben. Kurz halten und dann die Arme wieder kontrolliert senken.

20 Schrägbankdrücken im Hammergriff

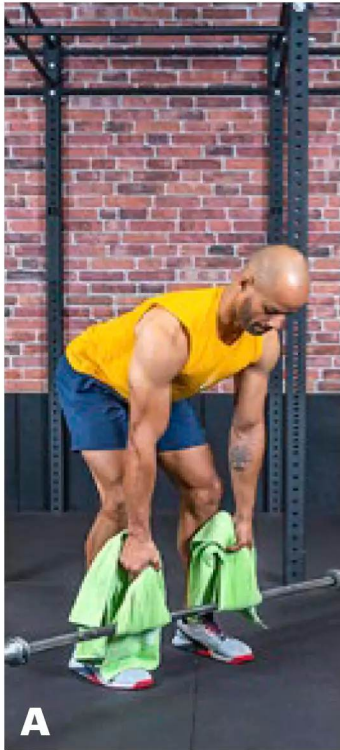
stärkt Brust und Arme

3 Sätze, 10 bis 12 Wiederholungen

A Lege dich rücklings auf die Bank, der Kopf ist auf der höheren Seite, die Füße fest auf den Boden stellen. 2 Kurzhanteln seitlich auf Schulterhöhe.

B Arme senkrecht nach oben, dabei zeigen die Handflächen zueinander. Kurz halten, zurück zu Position A.





A



B

21

Handtuch-Rudern

fordert Rücken, Rumpf, Unterarme

3 Sätze, 6 bis 10 Wiederholungen

A Um die Stange 2 Handtücher schlagen, diese mittig festhalten. Hüftbreit stehen, Knie leicht beugen und den Oberkörper vornüberlehnen, die Arme lang lassen.

B Arme beugen, die Stange hochziehen, bis beide Hände etwa auf Bauchhöhe sind. Zurück zu A.

22

Wand-Liegestütze

kräftigen Brust, Rumpf, Arme

3 Sätze, 6 bis 8 Wiederholungen

A In Liegestützposition gehen, dabei mit deinen Füßen an der Wand abstützen. Je höher du deine Füße positionierst, desto anspruchsvoller ist diese Übung. Rumpf und Gesäß vollständig anspannen.

B Die Arme langsam beugen, die Brust senken. Der Endpunkt der Bewegung ist erreicht, wenn Unter- und Oberarme rechte Winkel bilden. In die Startposition drücken.



A



B

23

Trap-Bar-Farmers-Walk

stärkt den ganzen Körper

3 Sätze, 1 Minute marschieren

A Hüftbreit in die Trap-Bar stellen. Knie beugen und Oberkörper nach vorn, bis die ausgestreckten Arme die Griffe umfassen. Rumpf anspannen, Rücken gerade halten. Schulterblätter nach unten ziehen. Knie und Hüfte strecken und in den aufrechten Stand kommen. Dabei die Hantel vom Boden heben.

B Die Arme gestreckt lassen und die Körperspannung halten. Brust raus. Kleine Schritte nach vorne machen und so langsam Meter machen.



24

Einbeiniges Hüftheben

trainiert Gesäß, Rumpf

3 Sätze, 10 Wiederholungen/Seite

A Rücklings liegend die Beine anwinkeln. Gesäß vom Boden heben und anspannen. Rumpf anspannen, eine Linie vom Hals bis zu den Knien. Beide Arme ruhen zur Stabilisierung neben dem Körper flach am Boden.

B Abwechselnd jeweils ein Bein angewinkelt heben und das Knie zum Oberkörper führen. Dabei unbedingt die Körperspannung halten. Danach wieder kontrolliert zurück zu A.

25

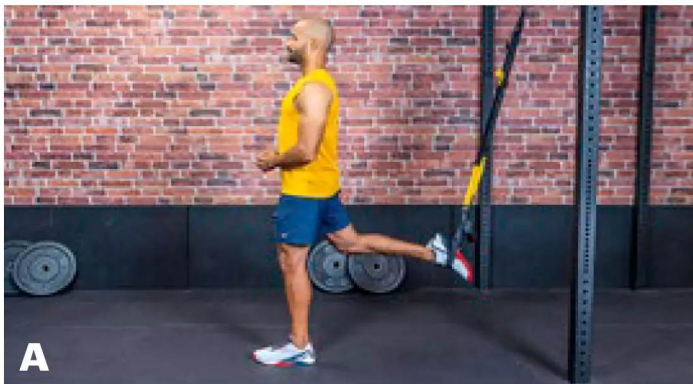
Swiss-Ball-Rudern

kräftigt Rumpf, Rücken, Arme

3 Sätze, 8 Wiederholungen

A Die Schlaufen des Schlingentrainers mit langen Armen greifen, dabei ruhen die beiden Unterschenkel mit den Rückseiten auf dem Swiss Ball.

B Mit Kraft aus beiden Armen so weit nach oben ziehen, bis der Brustkorb die Schlingen berührt. Danach den Körper kontrolliert senken.



26

Bulgarian Split-Squats mit Drehung

fordern Beine, Rumpf

3 Sätze, 8 Wiederholungen/Seite

A Zuerst den rechten Spann in die Schlaufe des Schlingentrainers stecken. Im aufrechten Stand die Hände vorm Bauch verschränken.

B Linkes Bein langsam beugen, dabei den Oberkörper zur linken Seite drehen. Zurück und von vorn.



A



B

27

Seitlicher Unterarmstütz

trainiert Rumpf, Schultern

3 Sätze, 10 Wiederholungen pro Seite

A Seitstützposition auf links einnehmen, rechts Arm und Bein abspreizen, diagonal strecken. Der Körper bildet jetzt vom Kopf bis zum linken Fuß eine möglichst gerade Linie.

B Knie und Ellenbogen zusammenführen und wieder strecken. Der Rumpf bleibt dabei die ganze Zeit stabil.

28

Vierfüßler-Liegestütze

stärken Brust, Rumpf, Arme

10 Wiederholungen

A Vierfüßlerstand auf Fingern und Zehen. Schwung mit beiden Armen holen, Hände vom Boden lösen.

B Beine durchdrücken, im Liegestütz abfangen. Liegestütz ausführen, zurück in die Ausgangsposition.



A



B



29 Miniband-Rudern

kräftigt Rücken, Rumpf, Arme

3 Sätze, 8 bis 10 Wiederholungen

A Mit einem Band um die Handgelenke 2 Kurzhanteln nehmen. Knie leicht anbeugen, Oberkörper nach vorn lehnen, Gewichte an langen Armen vor den Schienbeinen halten.

B Hanteln zum Körper ziehen, die Ellenbogen dabei eng am Körper führen. Wieder zurück.

30 Dreh-Liegestütze

fordern Rumpf, Arme, Brust

3 Sätze, 8 Wiederholungen pro Seite

A Auf 2 Hanteln, die nicht wegrollen können, in die Liegestützposition gehen, Füße schulterbreit.

B Gewicht auf links verlagern, die rechte Hantel vom Boden heben, Körper nach rechts aufdrehen, am gestreckten Arm die Hantel halten. Zurück in die Startposition.



31

Hampelmänner

trainieren den ganzen Körper

3 Sätze, 20 Wiederholungen

A Schulterbreit stehen. Arme hängen locker seitlich neben dem Körper.

B Beidfüßig vom Boden abdrücken, die Beine in der Luft spreizen und die Füße bei der Landung weiter außen aufsetzen. Die gestreckten Arme zur gleichen Zeit seitlich heben, Hände über dem Kopf zusammenführen.



32

Kniehebelauf

fordert den ganzen Körper

3 Sätze, je 30 Sekunden

A Aufrecht hinstellen. Gleichzeitig das rechte Bein und den linken Arm anwinkeln und möglichst weit nach oben führen, den linken Fuß auf die Zehen stellen und den rechten Arm leicht gebeugt nach hinten führen.

B Ablauf mit dem jeweils anderen Arm/ Bein wiederholen und so weiter.

33

Hüftheben

stärkt Rumpf, Arme, Schultern

3 Sätze, 6 bis 8 Wiederholungen

A Am Boden sitzend Beine strecken und mit den Fersen in die Schlaufen steigen. Danach auf die Hände stützen (Finger zeigen nach hinten), das Gesäß heben und nach vorn beugen.

B Zurücklehnen, der Körper bildet eine Linie von Schultern bis Füße. Gesäß und Rumpf anspannen, kurz halten. Anschließend zurück zu Position A.



34

Einarmige Liegestütze

kräftigen Brust, Rumpf, Arme

3 Sätze, 6 bis 8 Wiederholungen

A Linke Hand flach auf den Boden, rechte in die Schlaufe stecken, die Füße zusammen. Der Körper bildet von Kopf bis Fuß eine Linie.

B Arme beugen und den Körper senken, bis die Brust den Boden fast berührt. Zurück in die Ausgangsposition und alles wiederholen.



36

Sumo-Kreuzheben

stärkt Rücken, Rumpf, Beine

3 Sätze, 8 bis 10 Wiederholungen

A Sehr breit stehen. Dann tief in die Kniebeuge gehen und die Hantelstange von oben eng greifen.

B Hüften strecken und Knie durchdrücken, bis beide Beine ganz gestreckt sind. Hantel etwa auf Schritthöhe festhalten. Kontrolliert zurück zu A.



35

Jefferson-Split-Squats

trainieren Beine, Rumpf, Unterarme

3 Sätze, 8 Wiederholungen pro Seite

A Zunächst in weite Schrittstellung über die Langhantel stellen. Körper senken, bis das rechte Knie den Boden fast berührt. Die Stange greifen.

B Über das vordere linke Bein nach oben drücken, bis es wie das hintere gestreckt ist. Wieder hinunter.





37 Sling-Liegestütze

fordern Brust, Rumpf, Arme

3 Sätze, 8 Wiederholungen

A Mit den Händen in den Schlingentrainer stützen. Die Beine nach hinten strecken, den Rumpf anspannen, sodass Schultern, Rücken und Beine eine gerade Linie bilden.

B Oberkörper gestreckt in Richtung Schlingen senken, bis die Brust in etwa auf Höhe der Hände ist. Dabei die Hände etwas nach außen bewegen. Zurück zur Ausgangsposition.



38 Sling-Dips

kräftigen Trizeps, Schultern

10 bis 15 Wiederholungen

A Mit dem Rücken zum Schlingentrainer stehen, die Arme in die Schlaufen stützen. Aufgepasst: Je weiter die Füße von der Schlinge entfernt sind, desto härter ist diese Kraftübung.

B Gesäß in Richtung Boden bewegen. Der tiefste Punkt ist erreicht, wenn Ober- und Unterarme einen rechten Winkel bilden. Oberkörper aufrecht halten, danach Arme wieder strecken und nach oben drücken.



39

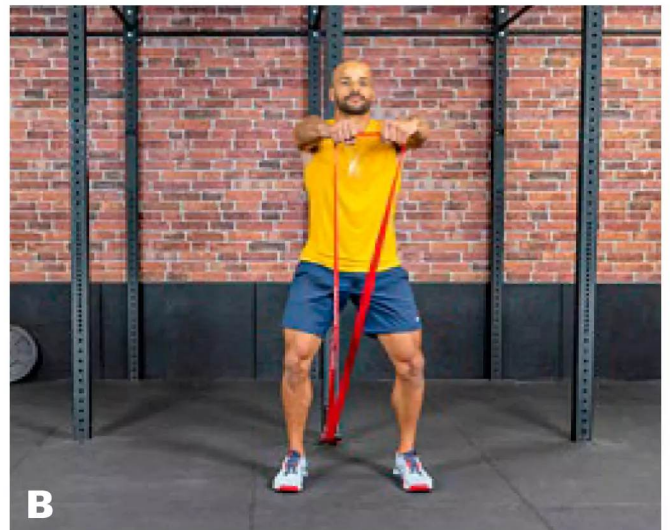
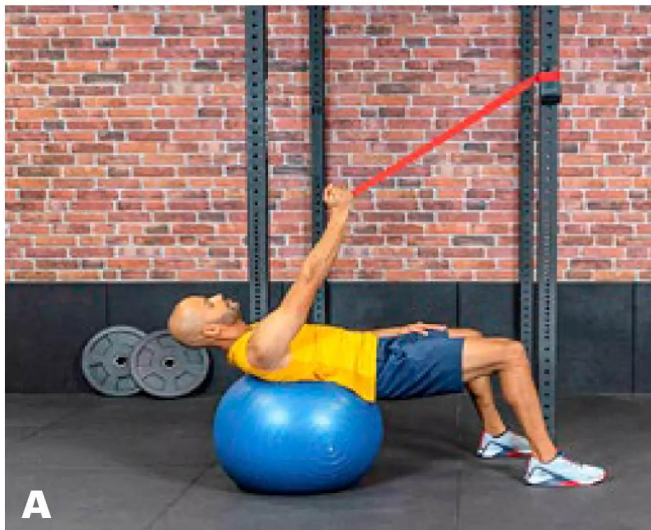
Rückenstrecken

trainiert Rücken, Schultern, Rumpf

3 Sätze, 10 Wiederholungen pro Seite

A Widerstandsband am Rack befestigen. Mit dem Rücken auf den Swiss Ball legen, Beine gebeugt, Füße am Boden. Bandenden mit rechts unter Spannung halten.

B Den gestreckten rechten Arm gegen den Widerstand über Kopf nach hinten führen, dann langsam zurück.



40

Frontheben mit Band

stärkt Schultern, Rumpf

3 Sätze, 8 bis 12 Wiederholungen

A Füße schulterbreit auseinander. Die Schlaufe eines am Boden befestigten Widerstandsbands mit beiden Händen auf Schritthöhe vorm Körper halten.

B Die Arme explosiv nach vorn heben, bis sie waagrecht sind, dann langsam wieder senken. Achtung: Die Körperhaltung bleibt dabei unverändert.

41

Ausfallschritte mit Seitheben

stärken Beine, Schultern, Rumpf

3 Sätze, 8 Wiederholungen pro Seite

A Je eine Kurzhantel in die beiden Hände nehmen. Dann hüftbreit aufstellen, die Arme lang am Körper.

B Mit links einen Ausfallschritt nach vorn machen, bis das Knie rechts den Boden fast berührt. Gleichzeitig die Arme zu beiden Seiten bis auf Schulterhöhe heben. Dann wieder zurück.



42

B-Stance-Kreuzheben

fordert Rücken, Gesäß, Beine

3 Sätze, 6 Wiederholungen pro Seite

A Hanteln an langen Armen vor den Beinen halten. Rechten Fuß so nach hinten setzen, dass er nur mit den Zehen und Ballen Bodenkontakt hat.

B Knie leicht beugen, Gesäß nach hinten schieben, Körper nach vorn lehnen, Hanteln körpernah senken.



43

Crunches mit angehobenem Bein

trainieren Rumpf, Gesäß

3 Sätze, 8 Wiederholungen pro Seite

A Rücklings auf den Boden legen, die Beine anwinkeln und die Füße aufstellen. Rechten Fuß vom Boden lösen und das rechte Bein parallel zum linken Oberschenkel strecken. Den Kopf leicht vom Boden heben, beide Arme vom Boden lösen und parallel zum rechten Bein strecken.

B Bauch anspannen, Oberkörper vom Boden heben und versuchen, mit den Fingerspitzen die Zehen zu berühren. Körper langsam senken.



44

Unterarmstütz

fordert ganzen Körper

3 Sätze, je 45 bis 60 Sekunden

In den Unterarmstütz begeben: Die Unterarme auf dem Boden bilden rechte Winkel mit den Oberarmen, die Hände sind zu Fäusten geballt, die Ellenbogen befinden sich etwa unterhalb der Schultern, die Füße sind auf den Zehenspitzen. Der gesamte Körper ist angespannt und bildet vom Kopf bis zu den Fersen eine gerade Linie. Dieser Position so lange halten wie links angegeben.



45 Hüftheben und marschieren

stärkt Rumpf, Beine, Gesäß

3 Sätze, 8 Wiederholungen/Seite

A Rücklings hinlegen. Mit den Fersen in die Schlaufen steigen, Hände und Arme vom Körper weg flach auf den Boden legen. Das Gesäß anheben.

B Abwechselnd je ein Bein beugen und auf diese Weise die Ferse ans Gesäß führen. Den Rumpf und das Gesäß dabei fest anspannen.

46 Einarmige Bizeps-Curls

kräftigen Bizeps, Rumpf, Schultern

3 Sätze, 8 Wiederholungen pro Seite

A Mit der linken Seite zum Gerät stehend Band am langen Arm halten. Rechte Hand in die Hüfte, die Füße überkreuzen, Körper um ungefähr 45 Grad nach rechts neigen.

B Linken Arm beugen und zum Gerät ziehen. Anschließend Arm strecken und Körper wieder stärker neigen.



47

Latziehen auf einem Knie

stärkt Rumpf, Arme, Latissimus

3 Sätze, 8 bis 12 Wiederholungen

A Ausfallschritt. Das vordere Knie ist unterhalb der Befestigung. An gestreckten Armen die beiden Schlaufen des Bandes festhalten.

B Arme beugen, die Ellenbogen nach hinten führen, die Schulterblätter zusammendrücken und so das Band dehnen. Arme kontrolliert strecken.



48

Band zu den Seiten ziehen

trainiert Schultern, Rücken

3 Sätze, 10 Wiederholungen

A Stehend das leicht gespannte Band mit gestreckten Armen über Kopfhöhe und vor dem Oberkörper halten.

B Arme zu den Seiten ausstrecken (und so das Band dehnen), bis sie waagrecht und die Schulterblätter zusammengeführt sind. Arme langsam wieder nach oben führen.

ABNEHMEN IM MINUTENTAKT

Keine Zeit? Diese Ausrede gilt ab sofort nicht mehr – wir haben aus den 48 Übungen 3 Fett-weg-Workouts für jedes Zeitbudget erstellt. So wirst du garantiert schlank in...

...15 MINUTEN

EINSTEIGER Auch wenn du eher zu den Fitness-Rookies zählst, kannst du dich mit unserer Übungsauswahl in Rekordzeit richtig auspowern. Als Warm-up machst du 1 Minute lang Übung **16**, dann folgende 6 Übungen hintereinander weg, je 1 Minute lang: **24/27/40/01/19/43**. Dann 1 Minute Pause, dann noch mal von vorn. Zum Abschluss 1 Minute lang Übung **44**.

PROFI Fortgeschrittene arbeiten ohne Pause, die Bewegungen werden komplexer. Wärmedich 1 Minute lang mit Übung **31** auf, danach die Übungen **02/05/15/41/32/43/48** machen, je 1 Minute; 2 Durchgänge.

...30 MINUTEN

EINSTEIGER Zuerst 3 Minuten lang die Übungen **31** und **32** im 30-sekündigen Wechsel, dann je 3 Durchgänge von: **04/07/23/09/12/15/26/30**. Jeweils 30 Sekunden Belastung, 30

Sekunden Pause; nach einem Durchgang 1 Minute Pause, zum Schluss 1 Minute Cool-down. Klingt heftig, ist dank der Pausen aber machbar.

PROFI Lust auf 30 harte Minuten? Zuerst 3 Minuten lang **31** und **32** im 30-sekündigen Wechsel. Dann 4 beinlastige Übungen (Beine = große Muskeln = richtig viel Schweiß): **35/26/41/01**. Alle Übungen hintereinander weg, je 1 Minute; 5 Durchgänge, zwischen den Durchgängen je 1 Minute Pause. 1 Minute Cool-down.

...45 MINUTEN

EINSTEIGER Hast du mehr Zeit, haben wir viel Abwechslung für dich: Start: 5 Minuten locker Übung **31**, dann **01** bis **40**, jeweils 30 Sekunden Belastung und 30 Sekunden Pause.

PROFI Du ahnst, was kommt: alle 48 Übungen hintereinander weg, je 1 Minute. Macht 3 Minuten zu viel? Auf die kommt's auch nicht mehr an!

Men'sHealth

Women'sHealth

KÄMPFE FÜR DEINEN TRAUM

Von der Schäferstochter zur Weltmeisterin – Natalie Zimmermanns Weg zeigt, wie mentale Stärke und Biohacking Grenzen sprengen können.



NEU
JETZT DIREKT
BESTELLEN



womenshealth.de/buch-mindset

✧ SUPPORT ME ✧

🙏 Hope my post useful for you, if you want support me please following one of the ways:

👛 **Buy or Renew Premium Account**

👉 Rapidgator: <https://rapidgator.net/account/registration/ref/49023>

👉 Nitroflare: <https://nitroflare.com/payment?webmaster=194862>

⚠ Note: Please DON'T turn on VPN when making payment.

💖 **Donate Directly**

USDT (TRC20):

[TFniVipHpFsPVrUHBLsvkZJV4Mjj1MUz96](#)

DOGE (Doge Network):

[DCfVVnvNaVtxQbWyfpWsihbGnvpkuYdtJS](#)



🙏 **Every little support helps me to keep going and create more content.**

💖 **THANK YOU SO MUCH!** 💖
