

# Men'sHealth

**Strong for Life**

APRIL 2018 • D 5,00 € • A 5,60 € • CH 8,20 SFR

## Schlank in 24 Stunden

Damit verschwindet Ihr Bauchansatz garantiert

So funktioniert das Gehirn 7-mal besser

**TEST** Welcher Fitness-Trend zu Ihnen passt

XXL-SPECIAL

**WIE SIE SICH  
ENDLICH GESUND  
ESSEN**

Das erste Clean-Eating-Konzept für Männer

## Das gibt eine breite Brust

Unser bestes Training:  
S. 92

# 12

perfekte Deos für Job, Sport & Sex

## Gut drauf!

(Selbst am Montag)

S. 94



4 194107 905002 04  
SPANIEN € 6,50 - PORTUGAL € 6,50 - FRANKREICH € 6,50  
ITALIEN € 6,50 - BENELUX € 5,90 - SLOWAKEI € 7,00







**Panasonic**

# 100 JAHRE

## WIR SAGEN DANKE

Seit 100 Jahren entwickelt Panasonic Produkte und Technologien für jeden Lebensbereich.  
Ein Grund zum Feiern. Aber vor allem ein Grund, danke zu sagen: Danke für Ihre Treue und Ihr Vertrauen.  
Feiern Sie mit uns und freuen Sie sich auf unsere Jubiläumswochen.

## WIR LEBEN TECHNIK

[panasonic.de/100-Jahre](http://panasonic.de/100-Jahre)





# INHALT

MEN'S HEALTH  
APRIL 2018

MensHealth.de

📍 @MensHealth.de

🐦 @MensHealth\_de

📺 @MensHealth.de

📺 @MensHealthde



# 26

## Wie Sie sich endlich gesund essen

Alles, was Männer über den neuen Trend Clean Eating wissen müssen, erfahren Sie in unserem großen Special: Ein Kollege hat es 4 Wochen lang getestet, ein Experte sagt, was Sie beachten müssen, und natürlich gibt es die passenden Rezepte – Infos satt also!

## FITNESS

### 48 Die stärksten Influencer

Von Instagram bis Youtube: Von diesen 8 Typen können Sie sich in Sachen Sport und Fitness noch manches abgucken. Like!

### 54 Workout-Trends im Check

Stumpfes Hanteln war gestern, heutzutage trainiert man Kraft, Beweglichkeit und Kondition zur gleichen Zeit: Das sind die Trainings-Trends Calisthenics, Crossfit und Fitness-Fighting





**EIN HEFT, ZWEI COVER!**  
Exklusiv für Abonnenten gibt es unser Magazin mit Titelheld Michael Dubree als Collector's Edition in edler Schwarz-Weiß-Optik. Holen Sie sich das begehrte Sammlerobjekt jetzt - unter [MensHealth.de/abo](http://MensHealth.de/abo)

## 62 | Der Preis ist Schweiß

Der Fatburning-Zirkel: Dieses Training verbrennt in gerade mal 30 Minuten 800 Kalorien

## SPORT

### 12 | Was bringen Faszienrollen?

Sowie 20 weitere Leserfragen, von unserem Redaktionsteam kurz und knapp beantwortet

### 66 | Ausrüstung für Athleten

Alles, was unser Sportredakteur Arndt jetzt richtig stark findet

### 102 | 10 Kilometer, 20 Hürden

Auch dieses Jahr wieder läuft in Hamburg die Urban Challenge. Melden Sie sich jetzt an!

## GESUNDHEIT

### 19 | Wieso Kicken happy macht

Und noch mehr erstaunliche Zahlen und Fakten aus der aktuellen Männer-Forschung

### 67 | Oberweite als Problem

Unter einer vergrößerten Brust leiden mehr Männer, als man denkt - wir sorgen für Abhilfe

### 70 | Gehirn-Tuning

So funktionieren Ihre kleinen grauen Zellen 7-mal besser

## ERNÄHRUNG

### 26 | „Jetzt esse ich gesünder“

Diesen Vorsatz hat Kollege Max gefasst und einen Monat Neues ausprobiert - ein Selbstversuch

### 33 | Wie geht Clean Eating?

Beantwortet: die wichtigsten Fragen zum Food-Trend - etwa „Darf ich noch Bier trinken?“

### 36 | Der reinste Genuss

Hier sind 5 leckere Rezepte, bei denen Sie wirklich alles selbst machen - sogar die Spaghetti



## IMMER SUPERGUT AUSSEHEN

Fashion-Extra: In unserem Guide to Style erfahren Sie, was jetzt Trend wird - das Heft einfach auf den Kopf stellen und dann von hinten lesen!



## 44 | „Ernährungs-Trends sind ...

kognitiv“, sagt Food-Experte Dr. T. Schröder - ein Interview

## 78 | Genießen wie Gaby

Was so auf dem Teller unserer Food-Redakteurin landet

## 80 | Pasta la vista, Wampe!

Diese 10 Nudelgerichte haben alle weniger als 700 Kalorien

## TRANSFORMATION

### 84 | Schlank in 24 Stunden

Mit diesen Tipps schmilzt das Fett bald rund um die Uhr

### 90 | Laufend abnehmen

So hat unser Leser mit Jogging in einem Jahr 38 Kilo verloren

### 92 | Das gibt eine breite Brust

NXT-LVL-Coach Nico Airone erklärt seine Erfolgsmethode

## MIND

### 8 | Unser Titelheld

Dieses Mal auf unserem Cover: der „Ultimate Men's Health Guy“

### 94 | Sogar montags gut drauf

Wie Sie jetzt (noch) positiver denken - wirkt auf der Stelle

### 98 | „Papa, guck doch mal!“

Die neuesten Tools, Toys und Tipps für Kerle mit Kind

### 99 | Die Tim-Ferriss-Kolumne

Der US-Bestsellerautor über das Geheimnis seiner Power

### 108 | „Ein Mann braucht Prios“

Wie hat man als Trainer Erfolg? Coach Seyit weiß es genau

## IN JEDEM HEFT

EDITORIAL	6
IMPRESSUM	10
MH EXKLUSIV	100
VORSCHAU	106





# Wie Sie sich stark und gesund essen

» Ich kann mich wirklich nicht daran erinnern, wann ich das letzte Mal bei McDonald's gewesen bin. Oder bei Burger King. Wahrscheinlich mal bei einem Kindergeburtstag. Das liegt aber nicht daran, dass ich kein Fast Food mag. Ich bin nun einmal kein Fan von industriell verarbeitetem Essen (allein im Big Mac stecken 9 verschiedene Zusatzstoffe). Dafür gibt es eine simple Erklärung: Ich möchte meinen Körper einfach mit der bestmöglichen Energie versorgen. Schließlich bemühe ich mich Woche für Woche mehrere Stunden, ihn durch Training leistungsfähig und in Form zu halten. „Food is fuel“, lautet mein Credo. Wenn ich also nicht weiß, was in Lebensmitteln wirklich drin ist, versuche ich, die Finger davon zu lassen – beim Tanken achte ich ja auch auf den Treibstoff. Deshalb bin ich schon seit Jahren ein Fan von Clean Eating, bemühe mich also, möglichst natürliche, frische und unverarbeitete Lebensmittel zu essen. Allerdings bin ich da nicht päpstlicher als der Papst. Denn Clean Eating gibt es in unterschiedlichsten Ausprägungsformen – von ganz strikt (es muss fangfrischer Biolachs als ganzer Fisch sein)



## FÜR DIE AUGEN

Wenn's bei uns bitterkalt ist, rückt das Fashion-Team aus, um die Trends des Sommers zu fotografieren. Diesmal ging's in den Oman. Matthias Ziegler hat die Looks in Szene gesetzt, zu sehen im Guide to Style. Heft umdrehen, uiiii!



## FÜR DIE OHREN

Seit Mitte Februar gibt's den Men's-Health-Podcast mit unserem Fitness-Redakteur Nico Airone (NXT LVL). Den spannenden Talk mit starken Gesprächspartnern finden Sie bei Soundcloud und iTunes.



## FÜR DEN GRILL

Endlich wieder BBQ-Saison! Na klar, Sie könnten auch im Winter grillen, aber bei gutem Wetter macht's mehr Spaß. Sie brauchen Inspiration zum Schwerpunktthema Clean Eating? Dann folgen Sie doch unserem Chef bei Instagram!



Instagram  
@mh\_Markus

bis semiclean (tiefgekühlter Lachs aus dem Supermarkt tut's auch). Mittlerweile ist um Clean Eating ein regelrechter Hype entstanden. Damit Sie über alle relevanten Infos zu dieser hochinteressanten Ernährungsphilosophie verfügen, haben wir dem Thema in dieser Ausgabe ein Special (ab Seite 26) gewidmet. Besonders schwer umzusetzen ist das Ganze nicht, vor allem jetzt nach dem Winter nicht, wo wieder überall frisches Obst und Gemüse angeboten wird und Sie daheim den Grill anwerfen können. Mein Tipp: Probieren Sie es einfach mal aus! Wenn Sie sich zum Beispiel einen Hamburger selbst zaubern, schmeckt der auch viel besser. Glauben Sie nicht? Dann blättern Sie bitte sofort auf Seite 94 und lesen Sie die Story „Davon geht doch die Welt nicht unter“ – das perfekte Lesestück für alle, die sich in unserer von Misstrauen und Zweifeln geprägten Welt etwas mehr Optimismus wünschen. Wer positiv denkt, hat es nämlich leichter im Leben. Wie genau das funktioniert, erklären wir Schritt für Schritt. Nur Mut, es klappt ganz sicher! Wirklich! Sie haben alles im Griff, brauchen aber noch etwas Anschub für Ihre Frühjahrsform? Auch da können wir Ihnen weiterhelfen, entweder mit einem Bericht über aktuelle Fitness-Trends („Unser Best-Body-Bausatz“, ab Seite 54) oder einem Blitz-Workout („Der Preis ist Schweiß“, ab Seite 62), das Sie in 30 Minuten 800 Kalorien kostet. So oder so, ich wünsche Ihnen einen perfekten Start ins Frühjahr und viel Spaß mit dieser Ausgabe!

*Markus Stenglein*  
**MARKUS STENGLEIN**  
Chefredakteur





VERSACE  
pour homme  
DYLAN  
BLUE





# TITELHELD



**Name:** Michael Dubree  
**Alter:** 31 Jahre  
**Größe:** 1,86 Meter  
**Gewicht:** 90 Kilo  
**Wohnort:** Louisville/USA  
**Beruf:** Kranführer



## „Sport ist für mich eine Art Katalysator“

*Unsere US-Kollegen kürten Michael Dubree zum Ultimate Men's Health Guy. Der Gewinn kam für ihn überraschend, dachte er doch, alles verloren zu haben. Uns hat er seine Story erzählt*

Seit mehr als 7 Jahren bin ich jetzt clean. Darauf bin ich umso stolzer, da mein Leben nicht gerade optimal anfang. Meine Eltern ließen sich scheiden, als ich ein Jahr alt war. Etwas später lernte meine Mutter einen neuen Mann kennen. Leider! Mein Stiefvater vertickte Marihuana, aber auch härtere

Sachen. Für meine Mutter begann eine echt harte Zeit – und ich konnte nichts tun, ihr nicht helfen. Es gab Momente, in denen ich sogar an Selbstmord dachte – da war ich 9 oder 10. Solche Gedanken in dem Alter – unfassbar im Rückblick! Mit 13 habe ich zum ersten Mal selbst Marihuana geraucht. Als meine

Mutter das herausfand, sagte sie nur: „Wenn du rauchst, dann mit uns anstatt mit Fremden.“ Von da an rauchte ich jeden Tag mit meiner Mutter und meinem Stiefvater. Das waren die einzigen Momente, in denen ich mich ihnen verbunden gefühlt habe.

Mit 14 Jahren folgten härtere Drogen. Mein Leben war ein einziger Rausch. Mit nur 20 Jahren hatte ich dann einen Herzanfall. Trotzdem machte ich weiter – bis ich in eine Klinik kam. 11 Monate war ich dort, dann folgten 3 Jahre in einer betreuten Einrichtung. Diese Zeit rettete mein Leben. Ich fing

## „Eine knackige Einheit im Gym lässt mich viele meiner Sorgen vergessen“

an, Sport zu treiben. Und ich merkte, dass es andere Dinge als Drogen gibt. Ich fand einen guten Job, konnte mir sogar ein eigenes kleines Haus leisten. Heute habe ich einen tollen Job und eine wunderbare Freundin mit 3 Kindern, denen ich beim Aufwachen zusehen darf. Das Wichtigste: Mit meiner Vergangenheit habe ich abgeschlossen. Aber ich verleugne sie nicht. Sie ist Teil von mir und hat mich zu dem gemacht, der ich heute bin.

Inzwischen arbeite ich ehrenamtlich für eine Organisation, die Abhängigen hilft. Ich will Leute unterstützen, denen es so dreckig geht wie mir damals. Ich biete ihnen an, mit mir Sport zu machen, sich im Gym auszuworken. Denn Sport ist der Katalysator für Frust und Traurigkeit. Eine knackige Einheit im Gym oder auf der Laufstrecke lässt mich auch heute noch viele Sorgen vergessen.



### Höhen und Tiefen

In seinem Leben ging's nicht immer nur hoch: Michael Dubree, Gewinner des Titels Ultimate Men's Health Guy, bei der Arbeit als Kranführer



EMPORIO  ARMANI

ARMANI.COM - ART1105

**EXECUTIVE PRODUCER OF AN AWARD-WINNING CRIME SERIES.  
WAKES AT 5, EVEN ON SUNDAYS.**

Follow @emporioarmani



# Men's Health

Men's Health Deutschland, Leverkusenstraße 54,  
22761 Hamburg oder: Postfach 50 16 67, 22716 Hamburg;  
Tel. 0 40 / 85 33 03-0, Fax 0 40 / 85 33 03-933,  
E-Mail: [leserbriefe@menshealth.de](mailto:leserbriefe@menshealth.de), Abonnenten-Service:  
07 11 / 32 06 99 00 (Adresse siehe unten)



**MARCO KRAHL**

*Stellvertretender Chefredakteur*

„Frühjahrsputz gibt's bei uns zu Hause nicht. Ich lasse mir von der Jahreszeit doch nicht diktieren, wann ich großreinemachen soll! Im Herbst geht das genauso gut.“



**CHRISTINE INGWERSEN**

*Fotoredakteurin*

„Ich lege auf Küchenschränken einmal im Jahr Zeitungspapier aus, dann wird es da oben nicht so schmierig, und der Frühjahrsputz dauert nur noch halb so lange.“



**STEFAN WOLTERS**

*Brandmanager*

„Unseren verkalkten Duschkopf weiche ich einen halben Tag in Essig ein und spüle ihn dann gut durch. Wichtig: Zeit beachten, sonst wird der Kunststoff leiden.“



**KATJA WIEDEMANN**

*Sales-Director*

„Ich kaufe mir neues Putzzeug, so macht mir Fensterreinigung mehr Spaß. Und ich werde nur bei Sonnenschein aktiv – das ist ein Garant für gute Putz-Laune.“

**Höchste Zeit für den Frühjahrsputz! Hier die saubersten Tipps unserer Kollegen**



**MARKUS STENGLEIN**

*Chefredakteur*

„Einmal im Jahr miste ich meinen Kleiderschrank aus: Alles, was ich 6 Monate nicht angezogen habe, bekommt mein Neffe – wir haben die gleiche Größe. Voll praktisch.“



**ELKE KRÜGER**

*Fotoredakteurin*

„Mein Bike kriegt'ne Abreibung: In der Autowaschanlage spritze ich es mit Niedrigdruck ab. Dann mit der Zahnbürste Restdreck abputzen, trocknen lassen, ölen.“



**YILMAZ AKTEPE**

*Fashion-Director*

„Nach dem Winter haben viele meiner Schuhe diese hässlichen Salzränder. Die behandle ich mit Zitrone – nachher sehen die Treter aus wie neu. Na ja, fast.“

## REDAKTION

PUBLISHER **Wolfgang Melcher**  
CHEFREDAKTEUR **Markus Stenglein**  
CREATIVE DIRECTOR **Andreas Schomburg**  
STELLVERTRETENDER CHEFREDAKTEUR **Marco Krahl**  
GESCHÄFTSFÜHRENDER REDAKTEUR **Oliver Bertram**  
FASHION-DIRECTOR **Yilmaz Aktepe**  
FITNESS-DIRECTOR **Arndt Ziegler**  
CHEFFINEN VOM DIENST **Anette Liening-Ewert**,  
**Anja Knifka**  
REDAKTION SPORT & FITNESS **Nico Airone**  
REDAKTION GESUNDHEIT **Rufus Rieder**  
REDAKTION ERNÄHRUNG **Gabriele Giesler**  
REDAKTION MIND **Maximilian Immer**  
REDAKTION GROOMING **Ferry Hansen** (LEITUNG),  
**Bettina Koch** (STELLV. LEITUNG),  
REDAKTION STYLE **Marc Weinreuter**, **Christian Schiebold** (ASSISTENZ), **Scarlett Schultze** (ASSISTENZ), **Rüdiger Look** (REQUISITE)  
FOTOREDAKTION **Grit Brüggemann**,  
**Christine Ingwersen**, **Elke Krüger**  
SCHLUSSREDAKTION **Ingo Topka**  
GRAFIK **Tülay Gürsel** (STELLV. ARTDIREKTOR),  
**Antje Delion**, **Heiko Jansen**  
REDAKTIONSMANAGEMENT **Andrea Frese**  
SYNDICATION **Elke Krüger**  
MITARBEIT **Reinold Achilles**, **Janina Baumann**,  
**Esther Bloch**, **Joana Brenner**, **Laura Diekmann**,  
**Tim Ferriss**, **Karoline Gehrke**, **Debbie Hampton**,  
**Falk Richter**, **Peter Schmidt-Feneberg**,  
**Tijtske Schrieke**, **Kristin Steffen-Krahl**, **Martina Steinbach**, **Tom Ward**, **Martin Werner**  
FOTOGRAFEN **Fredrik Altinell**, **Reinhard Eisele**,  
**Petr Gross**, **Jörg Kröger**,  
**Falk Scheller**, **Matthias Ziegler**  
ILLUSTRATOREN **Luke Insect**  
LEITUNG DIGITAL **Simon Former**  
DIRECTOR DIGITAL OPERATIONS **Senta Sieper**  
DIRECTOR DIGITAL CONTENT **Ulrich Dehne**  
PRODUKTMANAGER MOBILE **Jens Rebke**,  
**Marius Rump**  
SOCIAL MEDIA / SEO **Claudia Haessy**,  
**Giuliana Ventura**, **Elina Wiesner**  
MENSHEALTH.DE **Marco Demuth**,  
**Christine Naefke**, **Kathleen Schmidt-Prange**,  
**Anna Ullrich**, **Philipp Wehsack**  
MITARBEIT **Linda Babst**,  
**Melanie Khoshmashrab**,  
**Benedikt Sauer**,  
**Martina Steinbach**

## VERLAG & VERMARKTUNG

Rodale-Motor-Presse GmbH & Co.  
KG Verlagsgesellschaft,  
Postfach, 70162 Stuttgart,  
Tel. 07 11 / 182-01  
GESCHÄFTSFÜHRER  
**Nils Oberschelp** (VORSITZENDER),  
**Andrea Rometsch** (CFO),  
**Peider Bach** (CDO)  
BRANDMANAGEMENT **Stefan Wolters** (LEITUNG),  
TEL. 040 / 85 33 03-928, **Britt Pieper**  
EVENTMANAGEMENT  
**Stephanie Fahnenmann** (LEITUNG),  
TEL. 0 40 / 85 33 03-929, **Jennifer Heins**  
UNIT SALES DIRECTOR RODALE MEDIA  
**Anika Magenheim**  
SALES-DIRECTOR **Katja Wiedemann**  
(TEL. 0 40 / 85 33 03-83, FAX 0 40 / 85 33 03-89,  
WWW.MPS-MEDIA.SALES.DE)  
VERANTWORTLICH FÜR ANZEIGEN  
**Martina Schäume** (TEL. 07 11 / 182-1250)  
AUSLANDSVERTRETUNGEN  
ITALIEN: **MR Media S.r.l.**, **Matteo Ravanello**  
(TEL. 00 39 / 023 / 117 50)  
FRANKREICH: **DEF & Communication**, **Fabio Lancellotti**, **Melanie Villard** (TEL. 00 33 / 1 / 47 30 71 80)  
VERTRIEBSLEITUNG **Astrid Schülke**,  
**DPV Deutscher Pressevertrieb**  
REDAKTIONSTECHNIK **Dieter Foltmeyer**  
HERSTELLUNG **Thomas Eisele**  
DIGITALE VORSTUFE **MWW Medien GmbH**,  
**Hamburg Druck Firmengruppe APPL**,  
**appl druck**, **Wemding**

## MEN'S HEALTH INTERNATIONAL

EXECUTIVE DIRECTOR OF BUSINESS DEVELOPMENT AND  
GLOBAL LICENSING **Kevin LaBonge**  
EXECUTIVE EDITORIAL DIRECTOR **John Ville**  
DIRECTOR OF BUSINESS DEVELOPMENT AND GLOBAL  
LICENSING **Angela Kim**  
EDITORIAL DIRECTORS **Laura Ongaro**,  
**Veronika Ruff Taylor**  
DIRECTOR OF GLOBAL MARKETING **Tara Swansen**  
ASSOCIATE EDITOR **Samantha Quisgard**  
SENIOR CONTENT MANAGER **Karl Rozemeyer**  
EDITORIAL AND CONTENT COORDINATOR  
**Natanya Spies**  
GLOBAL DEVELOPMENT AND MARKETING  
COORDINATING **Erica Mazzucato**

## ABONNENTEN-SERVICE UND VERTRIEB

Men's Health, Abo-Service, 70138 Stuttgart  
Tel. Inland 07 11 / 32 06 99 00  
Fax 07 11 / 182-2550  
(14 ct/min aus dem dt. Festnetz)  
Tel. Ausland 00 49 / 7 11 / 182-2590  
Fax 0 0 49 / 7 11 / 182-2550  
E-Mail [abo@menshealth.de](mailto:abo@menshealth.de)  
Preis für 10 Ausgaben (ggf. inkl. ein bis zwei  
Sonderhefte zum Preis von zzt. je 4,90 Euro): D 49,00 €,  
A 55,00 €, CH Sfr 81,00, übriges  
Ausland auf Anfrage  
Studenten erhalten gegen Vorlage einer  
Immatrikulationsbescheinigung einen Nachlass  
von 40% auf den Kioskpreis  
Testabo (3 Ausgaben): D 10,90 €, A 12,90 €, CH Sfr 19,50  
Einzelheft-Nachbestellung:  
Tel. 07 11 / 32 06 99 00; Fax 07 11 / 182-2550  
(14 ct/min aus dem dt. Festnetz)



Men's Health erscheint in einem Joint Venture der Rodale-Motor-Presse GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Alle Rechte vorbehalten. Ein Nachdruck darf nur mit der vorherigen Einwilligung des Verlages erfolgen. Die Redaktion haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos. Gültig ist die Anzeigenpreisliste Nr. 22. Men's Health (German) (USPS no 001644) is published monthly by Rodale-Motor-Presse GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Subscription price for USA is \$100 per annum. K.O.P.: German Language Pub., 153 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.







# FRAGT UNS!

APRIL 2018

Problem? Gelöst!  
Unsere Kollegen  
haben auf jede  
Ihrer Fragen die  
passende Antwort,  
kurz und bündig



## MIND

### WENN ICH AUTO FAHRE, ÄRGERE ICH MICH STÄNDIG. WIE KANN ICH MICH BERUHIGEN?

Es ist nicht ungewöhnlich, dass Sie sich angegriffen fühlen, wenn vor Ihnen jemand so langsam fährt wie eine Schnecke auf Melatonin. Oder wenn jemand den Beschleunigungstreifen falsch interpretiert und abbremst. Vielleicht liegt es aber auch daran, dass Sie erschöpft oder zu spät dran sind oder schlecht geschlafen haben? Machen Sie sich Ihre Gefühlslage bewusst, das hilft oft schon. Wenn Sie es allerdings genießen, sich zu ärgern, und mutwillig physische Schäden in Kauf nehmen, kann aggressives Fahrverhalten schwere Folgen haben: Geldstrafen, Punkte, Gerichtstermin – oder schlimmer: Unfall mit Personenschaden. Um all das zu verhindern, probieren Sie das hier: In der akuten Situation halten Sie 3 Sekunden lang den Atem an, atmen 3 Sekunden aus und wiederholen das. Oder Sie spannen eine bestimmte Muskelgruppe (etwa Bizeps oder Faust) an und zählen bis 3. *Maximilian Immer*

## ERNÄHRUNG

### Ist Wasser aus der Flasche gesünder als aus dem Hahn?

Wasser marsch! Falls Sie das Erstere nicht aus geschmacklichen Gründen bevorzugen, sollten Sie Ihr Geld sparen und Leitungswasser trinken. Doch informieren Sie sich zuvor, welche Qualität Trinkwasser in Ihrer Gegend hat. Wenn Sie zum Beispiel in einem sehr alten Haus leben, können aus den Rohren Blei und andere Schwermetalle in das Wasser übergehen, was sehr schädlich ist. Außerdem sollten Sie das Wasser stets kurz laufen lassen, ehe Sie ein Glas damit füllen. Ihr Leitungswasser schmeckt komisch oder enthält sehr viel Kalk? Dann sollten Sie auf jeden Fall einen Wasserfilter benutzen. *Gaby Giesler*

## STYLE

### Trägt man Hosen noch gekrempelt oder ist das out?

Nein, das geht nach wie vor. Aber achten Sie darauf, dass es gut aussieht. Falten Sie bei weit geschnittenen Hosen als Allerstes unten die Seitennaht nach vorne ein. Dann können Sie den Saum maximal vier Finger breit hochkrempeln – nicht mehr, ansonsten sieht es merkwürdig aus. Denken Sie aber daran, immer zweimal zu krempeln, sonst löst sich alles wieder auf. Tipp: Wissen Sie von vornherein, dass Sie die neue Hose aufkrempeln möchten, kaufen Sie sie einfach eine Nummer länger. *Yilmaz Aktepe*

Illustration: ZOHAR LAZAR



# BORN TO DARE

Als einer der engagiertesten Spieler seines Sports hat er Generationen von Fans inspiriert und den Fußball in aller Welt gefördert. So wurde er weit über den Fußballplatz hinaus als Unternehmer, Philanthrop und Stilikone zum Vorbild für Millionen. Das Leben mancher Menschen wird von Kompromissen bestimmt. Andere sind bereit, ein Leben lang etwas zu wagen. #BornToDare

BLACK BAY  
**S&G**



DAVID BECKHAM

  
**TUDOR**





## ERNÄHRUNG

### Ist es ungesund, Apfelkerne runterzuschlucken?

Sie haben sich gewiss nicht die leckersten, nährstoffreichsten Teile der Früchte ausgesucht. Zumindest beim Apfel ist das so. Denn tatsächlich setzen zerkleinerte und verdaute Apfelkerne Spuren Mengen einer Cyanid-Verbindung frei. Aber keine Sorge, das ist nur gefährlich, wenn Sie den ganzen Tag auf den Kernen herumkauen. Fruchtfleisch und Schale der Äpfel sind weitaus vorteilhafter. Dagegen total unbedenklich und sogar gesund: Kürbiskerne. Davon können Sie essen, wie Sie wollen. Die sind reich an Magnesium, Proteinen und Zink. Letzteres fördert auch die Gesundheit der Prostata. Geheimtipp: Rösten Sie Kürbiskerne an, bis sie goldfarben sind, und streuen Sie ein kleines bisschen Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer darüber.

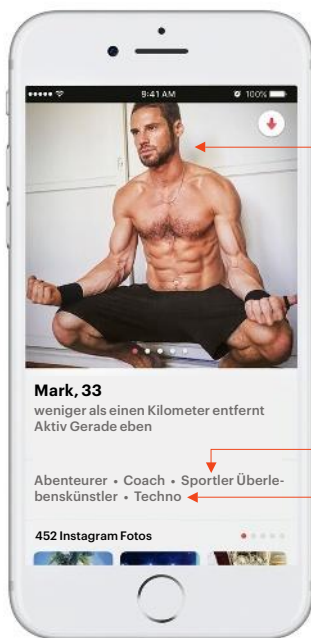
Gaby Giesler

## GESUNDHEIT

### Ab und an habe ich spontan Herzrasen. Ist das normal?

Sind Sie jünger als 40? Falls ja, ist es ziemlich ungewöhnlich. Die Gründe dafür können ganz unterschiedliche sein. Vielleicht haben Sie unmittelbar oder einige Stunden vorher eine ungewöhnlich hohe Menge an Koffein zu sich genommen. Der Herzmuskel bekommt dann Schwierigkeiten, die hohe Koffeindosis zu verarbeiten. Für Alkohol gilt Ähnliches: Der Körper muss ihn erst verarbeiten und abbauen – ein für den

## DER TINDER-COACH ► IHR PROFIL AUF DEM PRÜFSTAND



## WAS MACHE ICH FALSCH?

**FOTO** Eine offene Kniebeuge so wie hier lenkt den Blick sofort auf einen bestimmten Bereich südlich Ihres Bauchnabels. Wollen Sie mit Ihrer Kontaktsuche erfolgreich sein, zeigen Sie hier mehr von Ihrem Gesicht.

**BUZZ-WORDS** Verrennen Sie sich nicht in schicken Stichwörtern. Und schreiben Sie nicht, was man auf dem Bild eh sieht. Geben Sie lieber sympathische Details von sich preis.

**CHAT** Fangen Sie nicht an, Ihren Wunschpartner nur mit einzelnen Wörtern zu umwerben. Das machen Sie bei einem Date auch nicht, oder? Ob jemand versucht, ironisch zu sein, ist häufig schwer zu erkennen – lassen Sie es deshalb also besser gleich sein. Erzählen Sie stattdessen eine kurze Geschichte über sich.



## GROOMING

### Ich habe sehr kurze Haare, will sie jetzt wachsen lassen. Wie meistere ich da den Übergang?

Am besten mit einer Mütze. Nein, nur Spaß. In der Übergangszeit von der Kurz- zur Langhaarfrisur werden Sie um den Besuch beim Friseur kaum herumkommen. Dieser wird auch keine Wunder vollbringen und Ihre Haare schneller wachsen lassen, kann aber Ihre Übergangsfrisur in Form bringen, das heißt konkret: Spitzen schneiden und dafür sorgen, dass es nicht so schlimm aussieht. Anders als mancher Irrglaube vermuten lässt, wachsen frisch geschnittene Haare nicht schneller. Diese Vermutung resultiert aus einer optischen Täuschung – mit der Zeit dünnen Haarenden oder -spitzen nämlich aus. Wenn sie frisch geschnitten sind, wirken die Haare einfach nur dicker.

Ferry Hansen

## MIND

### Was sind ideale Übungen, um die Aufmerksamkeit zu schärfen?

Stellen Sie sich mal vor, dass Aufmerksamkeit ein Muskel ist. Also, ran ans Intervalltraining! Bauen Sie eine Stunde nach diesem Prinzip auf: Sie konzentrieren sich 5 Minuten auf Ihre Arbeit, legen danach 1 Minute Pause ein. In der Zeit machen Sie ein paar Liegestütze, meditieren oder sehen aus dem Fenster. Von Facebook & Co. lassen Sie aber die Finger! Diesen Ablauf wiederholen Sie 60 Minuten lang. In den folgenden Tagen verlängern Sie die Konzentrationsphase um je 1 Minute.

Rufus Rieder



## UNSERE EXPERTEN



**ARNDT ZIEGLER** ist Fitness-Director von Men's Health – also unser Top-Fachmann, wenn es um das Thema Sport geht.



**MAXIMILIAN IMMER** beantwortet jede Frage zu Mind-Themen, von A wie Achtsamkeit bis Z wie Zweisamkeit.



**RUFUS RIEDER** kümmert sich in unserer Redaktion um alles, was mit Gesundheit und Krankheit zu tun hat.



**GABY GIESLER** kennt sich als Ernährungs-redakteurin bestens mit Lebensmitteln, Nährstoffen und Kochen aus.



**YILMAZ AKTEPE** ist als Fashion-Director stets informiert, was man anziehen kann und wovon man besser die Finger lässt.



**FERRY HANSEN** hat als unser langjähriger Grooming-Director den Durchblick in Sachen Körperpflege.



**FRANZISKA BRUCHHAGEN** versteht die Frauen – die Paar-Expertin leitet die Redaktion von Women's Health.

## HABEN AUCH SIE EINE FRAGE?

Dann schreiben Sie uns einfach eine Mail mit Ihrem Problem und senden Sie diese noch heute an [fragtuns@menshealth.de](mailto:fragtuns@menshealth.de)



**asics**  
I MOVE ME™

16 2014

6 2004

2013

1 1999

8

9 2006

2013

1999

15 2015

16 2014

**GEL-NIMBUS 20™ PLATINUM**  
20TH YEAR CELEBRATION



## NACHGEHAKT

Warum wird meine Liebste sauer, wenn meine Ex Fotos von mir liked?

Na ja, es ist immerhin Ihre Ex. Welche Art Fotos denn?

Ein paar Selfies und eines, wo ich mit Kollegen feiere.

Haben Sie denn auch sonst noch Kontakt zu ihr? Und ist die Exfreundin häufiger Thema in Ihrer Beziehung?

Nein, eigentlich schon seit vielen Jahren nicht mehr. Nur diese Foto-Sache eben.

Ihre Partnerin ist besorgt, dass die Ex zurück in Ihr Leben möchte. Wichtig: Liken Sie keinesfalls Fotos zurück. Sagen Sie (nur für das Protokoll) laut, dass die Ex für Sie kein Thema mehr ist. Oder Sie posten öfter Pärchenbilder – vielleicht etwas albern, aber wirksam.

Franziska Bruchhagen,  
Redaktionsleiterin Women's Health



## GESUNDHEIT

### Was hilft, wenn ich mir die Zunge verbrannt habe?

Eine sofortige Heilung können wir Ihnen nicht versprechen. In der Regel dauert's 5 Tage, bis die Zunge wieder vollständig geheilt ist. Dennoch hilft es, wenn Sie unmittelbar nach einer Verbrennung kaltes Leitungswasser trinken oder damit gurgeln. Nachhaltiger lindern Milchprodukte, aber auch lauwarme Spülungen mit Salbei- oder Kamillentee Ihre Beschwerden. In der Zwischenzeit sollten Sie nichts essen und trinken, was sauer, süß, klebrig, scharf oder zäh ist. Die oberste Schicht der Zunge hat leichte Verbrennungen erlitten, die betroffene Stelle reagiert jetzt überempfindlich auf alles, was irgendwie reizt. Sollten sich dort allerdings großflächig Blasen bilden, raten wir Ihnen dringend, den Arzt aufzusuchen. *Rufus Rieder*

## MIND

### Igitt! Meine Kinder lieben Dreck und Popel – warum ist das eigentlich so?

Hand aufs Herz: Gibt's etwas Schöneres, als den von Kopf bis Fuß besudelten Junior mit dem Finger im Nasenloch durch das Haus bummeln zu sehen? Machen Sie sich keine Sorgen: Auch wenn es ekelhaft auf Sie wirkt, tut es etwas Gutes, da der Dreck in gewisser Hinsicht das Immunsystem der Kleinen kräftigt. Grundsätzlich sind Kinder von Natur aus neugierig auf alles, ganz gleich, ob's stinkt oder eklig aussieht. So kann es sein, dass Ihr Kurzer Stinkefüße oder einen Haufen Würmer wahnsinnig spannend findet, während sich Ihnen bei dem Anblick einfach nur der Magen umdreht. Wichtig ist, dass Sie nicht negativ darauf reagieren, denn das würde Ihr Kind toll finden und versuchen, weitere Reaktionen in der Art zu provozieren. Stattdessen sollten Sie versuchen, Juniors Aufmerksamkeit auf andere interessante, aber weniger ekelhafte Dinge zu lenken. Nein, Ihr Briefmarkenalbum taugt dafür eher nicht. *Maximilian Immer*

## GESUNDHEIT

### Manche Menschen seufzen scheinbar grundlos. Warum?

Weil sie es nicht unter Kontrolle haben und es nicht immer selbst beeinflussen können. Das Seufzen ist ein reflexartiger Atemzug. Wenn sie genervt, unglücklich oder müde sind, setzt das Gehirn spezielle Peptide frei, die solch ein Seufzen auslösen können. Das klassische Geräusch, das man dabei hört, entsteht durch Luftströmung. In unserer Lunge befinden sich rund 500 Millionen kleine Hohlräume, die Lungenbläschen. Beim Einatmen gelangt Sauerstoff in den Blutkreislauf. Mit jedem normalen Atemzug bekommen Sie aber nicht alles wieder heraus. Der Seufzer pustet den Körper und die Lungenbläschen also einmal so richtig durch. Ohne diesen Effekt würde es langfristig zu Blockaden



kommen, die dann die Lungenfunktion beeinträchtigen könnten. *Rufus Rieder*

## STYLE

### Zu welcher Art von Anlässen trägt man heute noch Manschettenknöpfe?

Das ist eigentlich ganz einfach: Manschettenknöpfe werden immer dann getragen, wenn es gerade passt. Das wäre der Fall bei sehr feierlichen Anlässen, zum Beispiel bei einer Hochzeit, auf der Feier eines 70. Geburtstags (geht auch an jedem anderen Ehrentag) oder auf 'ner schicken Dinner-Party. Sind Sie ohnehin ein eher extrovertierter Typ und bevorzugen Sie auch im Alltag ganz grundsätzlich einen edlen Kleidungsstil, können Sie natürlich auch im Sommer bei 30 Grad auf einer Gartenparty im Hemd mit Manschettenknöpfen auftauchen. Wenn die Manschettenknöpfe so etwas wie Ihr ganz persönliches Markenzeichen sind, sollten Sie über eine gewisse Auswahl verfügen – vom doppelt farbigen Seidenknoten über Exemplare aus Glas, Leder oder Edelmetall. *Yilmaz Aktepe*

## FITNESS

### KANN MAN TRAINING MIT DER FASZIENROLLE ÜBERTREIBEN?

Es genügt, wenn Sie die Rolle entweder 15 Minuten vor jedem Workout oder 5 bis 15 Minuten vorm Zubettgehen einsetzen. Das bereitet Muskeln auf Belastung vor bzw. trägt zur Regeneration bei. Eine Stunde oder mehr am Stück zu rollen, erscheint gerade für Einsteiger etwas übertrieben, denn auch Bindegewebe und Nervensystem haben ein Limit, wie viel sie verarbeiten können. Grundsätzlich tut das Rollen aber gut. Es kann Knoten lösen, die sich nach Verletzungen oder längeren Trainingspausen im Körper bilden. Das wiederum trägt dazu bei, den Bewegungsumfang wieder zu vergrößern und die Durchblutung anzuregen. *Arndt Ziegler*



Illustrationen: ZOHAR LAZAR



## MEIN HUND VERMISST MICH SO. WAS TUN?



Pipiflecken auf dem Teppichboden, zerfetzte Kissen, herzerreißendes Jaulen: die klassischen Signale des einsamen, trauernden Hundes. Wie vermeiden Sie, dass es dazu kommt? Gewöhnen Sie Ihren Hund Stück für Stück daran, dass Sie auch mal abwesend sind. Beginnen Sie damit, das Haus für kurze Zeit zu verlassen, und verlängern Sie diese Perioden allmählich. Vielleicht lassen Sie den Fernseher oder das Radio an, wenn Sie fort sind – was Ihnen bei Langeweile hilft, tut auch dem Hund gut. Bringt das nichts, legen Sie sich ein Gerät zu, das Lumpi audiovisuell be-  
späht und Leckerlis ausgibt; zudem können Sie damit von unterwegs aus mit ihm reden, also quasi skypen ([www.petchatz.com](http://www.petchatz.com)). Maximilian Immer



### FITNESS

#### Warum habe ich beim Laufen so früh Atemnot und später nicht mehr?

Ganz klarer Fall: Sie sind einfach zu schnell losgerannt. Um dem entgegenzuwirken, beginnen Sie mit einer 5-minütigen Einheit: Gehen Sie 1 Minute langsam, die 2. Minute etwas schneller, in der dritten gehen Sie flott, ab Minute 4 joggen Sie moderat und gehen in der 5. Minute in Ihr Lauftempo über. Wird luftmäßig eng? Dann Tempo rausnehmen. Arndt Ziegler

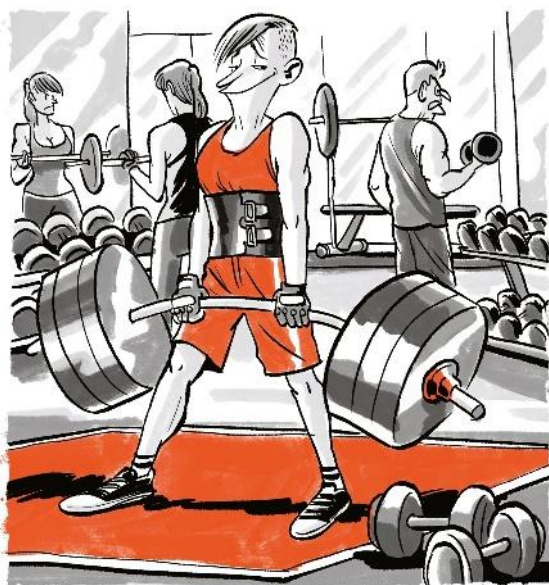
REWE.DE/karriere

# VOLLER EINSATZ? FAIRER LOHN.

Wir suchen Sie als:  
Berufskraftfahrer (m/w)

**REWE**  
DEIN MARKT





## IST BEIM KREUZHEBEN EIN GÜRTEL NÖTIG?

Eigentlich brauchen Sie einen Gewichthebergürtel nur als Schutz, etwa bei Wettkämpfen mit hohem Gewicht und wenigen Wiederholungen – so beugen Sie Verletzungen vor. Für normale Trainingseinheiten brauchen Sie ihn eigentlich nicht. Schlüssel zu erfolgreichem Kreuzheben ist schließlich ein starker Rumpf, und ebenden betrügen Sie durch einen Gürtel. Falls Sie bei richtiger Haltung und korrekter Ausführung Schmerzen in Rücken oder Gesäß haben, heben Sie zu viel Gewicht. *Arndt Ziegler*

### Meine Freundin sagt, ich soll die Pille mitbezahlen. Muss ich das?

Selbstverständlich! Es ist doch auch logisch, dass zur Verhütung nicht nur der eine Part einen Beitrag leistet. Falls Sie es als seltsam oder unromantisch empfinden, sich daran finanziell zu beteiligen, können Sie es auch anders regeln – zum Beispiel, indem Sie Ihre Freundin regelmäßig zum Essen einladen oder öfter als sie den wöchentlichen Einkauf übernehmen. Wichtig ist aber vor allem, dass Sie über dieses Thema ganz offen sprechen. Denn falls die Partnerin ihren Wunsch nach finanzieller Beteiligung Ihrerseits aus heiterem Himmel geäußert hat, steckt möglicherweise mehr dahinter. Unter Umständen will sie das Thema Pille generell auf den Tisch bringen, weil es ihr eigentlich darum geht, mit Ihnen über Familienplanung zu reden. Und dieses Thema betrifft ohne Zweifel Sie beide! Also, vielleicht warten Sie nicht ab, bis sie um Ihr Ohr bittet, sondern sprechen Ihre Freundin von sich aus darauf an. *Franziska Bruchhagen*



### Ist es bedenklich, wenn ich nur an jedem zweiten Tag Stuhlgang habe?

Solange Sie keinerlei Schmerzen haben, müssen Sie sich keine Sorgen machen. Von dreimal pro Tag bis zu einmal alle drei Tage reicht das Spektrum, das man als „normal“ bezeichnen könnte. Verdauungssysteme reagieren jeweils sehr unterschiedlich auf zugeführte Nahrung, Bewegungsspendum, Stresslevel sowie die Dauer und Qualität des Schlafs. Damit wären auch schon die entscheidenden Stell-schrauben genannt, an denen Sie drehen können, um Regelmäßigkeit in die Stoffwechselvorgänge zu bringen. Wichtig auch: Gegen den Stuhldrang nicht wehren, denn Ihr Körper weiß am besten, wann dafür der „richtige“ Zeitpunkt ist. *Rufus Rieder*

### Soll ich mir von einem Therapeuten, der Single ist, Beziehungstipps geben lassen?

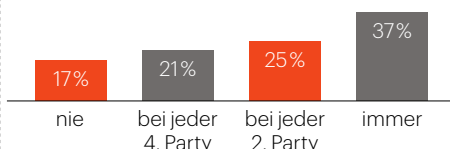
Um ein Ei zu verstehen, müssen Sie doch auch kein Huhn sein, oder? Das Fachwissen eines Therapeuten ist ausschlaggebend, sein eigener Beziehungsstatus und persönliche Erfahrungen spielen gar keine bzw. eine untergeordnete Rolle. Ein guter Therapeut versucht, sich in Sie hineinzuversetzen, Sie und Ihr Leben zu verstehen. Das gelingt nicht, indem er von eigenen Erfahrungen auf die Ihren schließt. Weder soll er urteilen noch Betroffenheit vortäuschen. Fragen Sie sich lieber, wie es Ihnen grundsätzlich in seiner Gegenwart geht. Im Anschluss an eine Therapiesitzung sollten Sie sich so ähnlich fühlen, als ob Sie gerade im Fitness-Studio gewesen sind: erschöpft, aber zuversichtlich, gestärkt, mit sich und der Welt im Reinen. Prüfen Sie, ob zwischen Ihnen und dem Therapeuten ein Vertrauensverhältnis entsteht. Wenn nicht, sollten Sie wechseln. *Maximilian Immer*



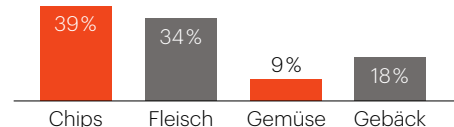
## AUF PARTYS ESSE ICH OFT ZU VIEL. WIE VERHINDERE ICH DAS?

MH-ONLINE-UMFRAGE

### Wie oft überfressen Sie sich auf Partys?



### Und worauf stürzen Sie sich dann?



Entscheiden Sie vorher, was Sie essen und trinken wollen, und gehen Sie niemals hungrig aus dem Haus. Greifen Sie vorher zu einem Snack voller Ballaststoffe und Eiweiß, etwa zu griechischem Joghurt oder einem Stück Käse. Das verhindert Heißhunger, wenn Sie auf der Party sind. Außerdem fühlen sich aufgeregte Gäste von Essen in der Regel mehr angezogen, und konstantes Knabbern beruhigt. Gleiches gilt für traurige, wütende, müde Menschen – erscheinen Sie also möglichst ausgeglichen auf der Party. Weitere Tipps: Wenn Sie immer ein Glas in der Hand haben, ist keine frei, um einen Teller zu tragen. Unterhalten Sie sich mit Leuten, die vom Büfett weit weg sind. Wo Wörter rauskommen, geht kein Essen rein. *Gaby Giesler*





Runde Sache:  
Kicken stellt  
Depressionen  
vom Platz

## 90 MINUTEN REICHEN AUS, UM HAPPY ZU WERDEN

»» —————> Ziehen Sie einsam Ihre Runden im Park oder laufen Sie lieber mit Kumpels? Wir raten zu Letzterem, denn gemeinsame Bewegung wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Eine Untersuchung der British Psychological Society in Leicester zeigt auch, dass Sportler in der Gruppe seltener unter Stress, Depressionen und Burn-out leiden als Einzelgänger. Unabhängig davon kommt eine Studie der London School of

Economics zu dem Ergebnis, dass regelmäßiger Teamsport die Zufriedenheit steigert. Die Forscher führen dies zurück auf eine stärkere Identifikation mit der Mannschaft und das Gefühl, eine bestimmte Aufgabe im Team zu erfüllen. Der Feierabendkick geht damit ab sofort als 90-Minuten-Therapie durch. Aber auch ein gemeinsames Workout mit Freunden im Fitness-Studio macht happy. Zum Glück gibt's den Sport!



# 4 TAGE GENÜGEN, UM IHR VERSTECKTES FATBURNER-POTENZIAL ZU AKTIVIEREN

»» —————> Je mehr Kerzen auf Ihrer Geburtstagstorte brennen, desto weniger Kalorien verbrennen Sie, denn mit jedem Lebensjahr verlangsamt sich der Stoffwechsel. Folge: Der Bauch wächst. Wenn Sie Glück haben, passiert das erst mit 50, wenn Sie Pech haben, kommt die Plauze schon mit 30. Diesem Schicksal müssen Sie sich aber nicht tatenlos fügen, denn Ernährungswissenschaftler haben eine Entdeckung gemacht: Nur 4 Tage Diät können die Produktion neuer Fatburner-Zellen, so genannter Beta-Zellen, in der Bauchspeicheldrüse anregen. Diese Zellen sind die Produktionsstätten des Hormons Insulin, das nötig ist, um Zucker aus dem Blut in die Zellen zu transportieren – nur so kann der Stoffwechsel Kohlenhydrate verbrennen. Diese Erkenntnis beruht auf einem Experiment an der University of Southern California in Los Angeles. Die Forscher führten Tests durch, bei denen Mäuse 4 Tage lang so gut wie gar nichts zu fressen bekamen. Kohlenhydrate waren ganz tabu, erlaubt nur ein paar fettreiche Lebensmittel. Im Anschluss wiesen die Nager eine erhöhte Fettverbrennung auf. Männer und Mäuse kann man nicht miteinander vergleichen? Doch! Studien mit menschlichen Zellen kamen nämlich zu ähnlichen Ergebnissen. Essen Sie also mal 4 Tage lang verstärkt fettreiche Lebensmittel wie Nüsse, Lachs, Oliven, Eier und Kokosöl – Ihrem Bauch wird's schmecken.



Aufgegabelt:  
Zu viele  
Kohlenhydrate  
(etwa Nudeln)  
feuern das  
Übergewicht an



*Der neue Ford EcoSport*

# *Outdoor. In der Stadt.*



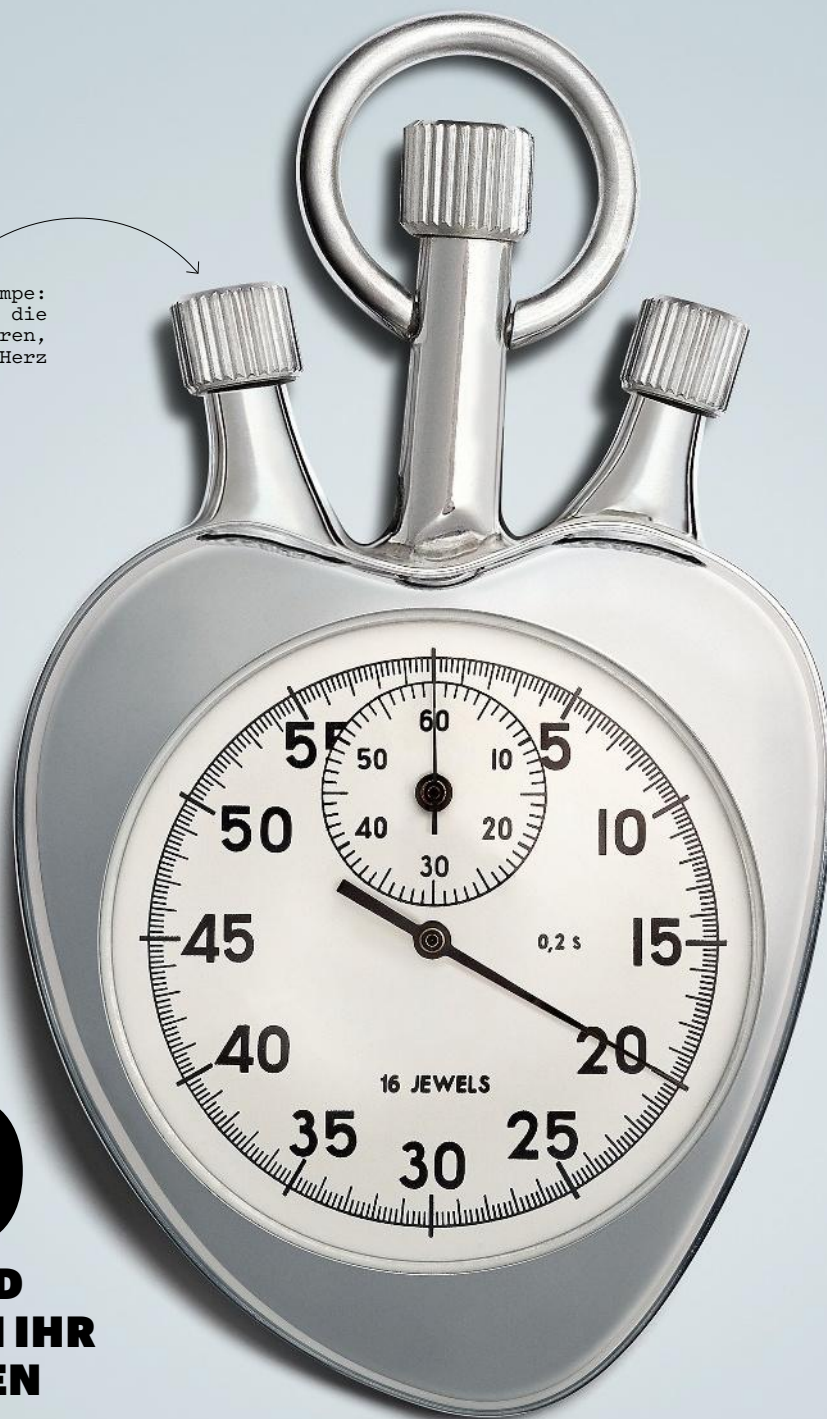
Großstadtdschungel oder unwegsames Gelände – der neue Ford EcoSport beherrscht beides. Dank seiner Agilität, dem Plus an Bodenfreiheit und dem sportlich markanten Design sind Sie immer richtig gut unterwegs. Durch und durch ein SUV für die Stadt.



Eine Idee weiter



Pumpen für die Pumpe:  
Wer sich Zeit nimmt, die  
Beine zu trainieren,  
kräftigt auch sein Herz



# 420

## SEKUNDEN SIND AUSREICHEND, UM IHR HERZ ZU STÄRKEN

»»» ————— ► Bizeps-Curls gehören nicht ohne Grund zu den beliebtesten Übungen im Gym, sie liefern unmittelbar nach dem Pumpen sichtbare Resultate. Der Leg-Day dagegen wird gern mal ausgelassen, denn er bringt nicht sofort erkennbar ein Mehr an Muskeln. Trotzdem sollten Sie regelmäßig Ihre Beine trainieren: Neuen Forschungen zufolge können auch Kniebeugen, Ausfallschritte & Co. einen Soforteffekt auf den Körper haben. Kanadische Wissenschaftler an der University of British Columbia in Okanagan haben festgestellt, dass ein

einziges Bein-Workout die Funktion der Blutgefäße verbessert, das Risiko von Herzproblemen mindert. Studienteilnehmer machten nach kurzem Warm-up Übungen an der Beinpresse in Intervallen (je 1 Minute Aktivität und Pause). 7 Sätze lang schwitzten die Probanden, regten die Milchsäureproduktion in den Muskeln an. Nach 20 Minuten Workout (mit 7 Minuten effektiver Trainingszeit) hatten sich wichtige Marker für die Herzgesundheit verbessert. Geben Sie Leg-Days eine Chance, Ihre Pumpe wird es Ihnen danken – und Ihr Bizeps verzeihen.



# Schuppen sind nicht gleich Schuppen

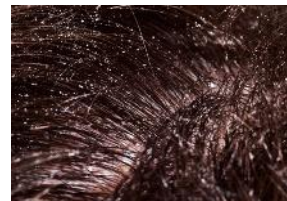
**Neu**



**Deshalb sind viele Männer irritiert, wenn ihr Schuppen-Shampoo sie nicht erlöst. Was gut gegen fettige Schuppen ist, muss bei trockenen Schuppen – ein Problem trockener Kopfhaut – nicht die richtige Wahl sein.**

Wenn Ihre trockene Kopfhaut für Dauerprobleme mit Jucken und kleinen, feinen Schuppen sorgt, ist die Hybrid-Technologie der Dr. Wolff-Forschung die richtige Lösung: Die milden, feuchtigkeitsspendenden Substanzen beugen lästigem Jucken vor. Und der Kraftstoff Coffein arbeitet für die Haarwurzeln. – Statt gereizter Kopfhaut gestärkte Haarwurzeln gegen erblich bedingten Haarausfall. Das macht Sinn!

**Was trockene Schuppen wirklich brauchen**



**Trockene Schuppen** sind eher klein und fein. **Wechseln Sie zum Alpecin Hybrid Coffein-Shampoo**



**Fettige Schuppen** sind eher groß und plaqueartig. Die Kopfhaut fettet schnell nach. Normales Schuppen-Shampoo ist geeignet

*Das Alpecin Hybrid Coffein-Shampoo ist erhältlich in Drogerieabteilungen, beim Friseur und in der Apotheke für 5,49 € unverbindliche Preisempfehlung*





# 1

## STUNDE REICHT AUS, UM EIN KNIFFLIGES PROBLEM ZU LÖSEN



Des Rätsels  
Lösung? Käse!  
Je mehr Sie  
davon essen,  
desto schneller  
finden Sie den  
richtigen Dreh

»»» Die Antwort auf jede noch so schwierige Frage lautet: Käse. Einer von der internationalen Fachzeitschrift „Psychological Research“ publizierten Studie zufolge fördert die darin reichlich enthaltene Aminosäure Tyrosin etwa eine Stunde nach der Aufnahme beim Menschen das so genannte konvergente Denken. Was bitte? Wir erklären es Ihnen kurz: Im Gegensatz zum divergenten Denken, das zum Beispiel beim Brainstorming wichtig ist, hilft Ihnen das konvergente Denken, Probleme zu lösen, auf die es nur eine einzige richtige

Antwort gibt. Anders gesagt: Um etwas gebacken zu kriegen, braucht Ihr Hirn vermehrt die Aminosäure Tyrosin. Allerdings ist es nicht wurst, welchen Käse Sie füttern, damit Sie besser lösungsorientiert denken können: Magerer Appenzeller enthält besonders viel Tyrosin (1980 Milligramm pro 100 Gramm), dicht gefolgt von Sauermilchkäse (1800 mg) und Parmesan (1750 mg) sowie Emmentaler (1700 mg). Naschen Sie im Büro also lieber Käsewürfel als Schoki, Nüsse oder anderes Brain-Food – auch auf die Gefahr hin, dass es Ihren Kollegen stinkt.



# BRING BEWEGUNG IN DEIN LEBEN

## DIE SMARTWATCH FÜR SPORT UND ALLTAG – JEDERZEIT UND ÜBERALL.

Fit durch den Winter zu kommen kann ganz schön hart sein. Höchste Zeit also, neue Kraft zu tanken und so richtig Gas für den Frühling zu geben. Unterstützen kann Dich dabei smarte Technik am Handgelenk, die alle Fortschritte festhält und jeden Tag zu neuen Taten motiviert.



**Gear Sport**

### ES IST FÜNF VOR FIT.

Die neue Samsung Gear Sport hat den Look einer klassischen Uhr, steckt aber voller Fitness-Funktionen. Deshalb ist es auch ganz egal, ob Du im Büro die Treppe nimmst oder im Gym trainierst, ob Du in der Innenstadt unterwegs bist oder im Park mit den Jungs kickst. Die Gear Sport erkennt Bewegungen automatisch und zeichnet mit Schrittzähler, Pulssensor, Geschwindigkeits- und Höhenmesser sowohl Fortschritte im Alltag als auch Erfolge beim Workout auf.

**JEDER  
SCHRITT  
ZÄHLT**

### MIT STYLE AM START.

Mit vielen wechselbaren Armbändern<sup>3</sup> aus verschiedenen Materialien sowie mit individuellen Watchfaces zeigst Du immer Deinen ganz eigenen Stil: lässig im Club, elegant bei der Arbeit oder sportlich beim Training. Ganz wie Du willst. Genauso wie bei der Musik. Denn mit an Bord ist ein eigener MP3-Player und genug Platz, um Deine Songs oder Spotify-Playlist<sup>4</sup> offline zu speichern. Alles, was Du noch brauchst, sind Bluetooth-Kopfhörer, und schon kannst Du Dein Workout so richtig rocken.

**RICHTIG  
IN FORM**

### GANZ SCHÖN SPORTLICH.

Eine Radtour durch den Regen? Warum nicht? Die Gear Sport ist bis zu 5 ATM wassergeschützt.<sup>1</sup> Sogar im Schwimmbecken kannst Du mit Ihr Bahnen ziehen. Das integrierte GPS zeichnet Deine Laufstrecke auf und zeigt Dir jederzeit Deine Position und Geschwindigkeit an. Selbst die Ernährung kannst Du leicht im Blick behalten – mit der übersichtlichen Kalorien-Bilanz.

**DIE WELT  
IST DEIN GYM**

Alle diese Funktionen lassen sich einfach über die drehbare Lünette und die seitlichen Knöpfe aufrufen. Und das tägliche Aufladen kannst Du vergessen, denn der starke Akku hält bei normaler Nutzung ganze 3 bis 4 Tage durch.<sup>2</sup>



-  Tracken der Laufstrecke mit GPS
-  Wassergeschützt bis zu 5 ATM<sup>1</sup>
-  Integrierter MP3-Player
-  Pulsmessung und weitere Sensoren
-  3–4 Tage Akkulaufzeit<sup>2</sup>

**SAMSUNG**

<sup>1</sup> Bietet Wasserschutz bis 5 ATM nach ISO Standard 22810. Nicht geeignet für Aktivitäten wie Springen in das Becken, Sporttauchen, Wasserski oder ähnliche Wasseraktivitäten mit hoher Geschwindigkeit und/oder Aktivitäten in tiefem Wasser. <sup>2</sup> Die Akkulaufzeit kann je nach Ladestand, Konfiguration, Umgebungsbedingungen und Nutzerverhalten unterschiedlich ausfallen. <sup>3</sup> Armbänder sind separat erhältlich. <sup>4</sup> Die Nutzung der Funktion setzt ein kostenpflichtiges Spotify Premium-Konto voraus. Die Offlinefunktionalität kann in verschiedenen Ländern nicht verfügbar sein.





# „AB SOFORT ESSE ICH GESÜNDER“

Kommt Ihnen dieser Vorsatz bekannt vor? Unser Autor hat ihn umgesetzt und das neue Clean-Eating-Konzept ausprobiert. Ob ihn dieser Selbstversuch geschmeckt hat, schreibt er in unserer #ChallengeDesMonats

TEXT MAXIMILIAN IMMER





# G

esund essen? Na ja, mit einem McDonalds-Dauergast würde ich mich nicht vergleichen. Aber unter der Woche bin ich nach dem Job oft faul und bestelle mir was vom Lieferservice. Zwar mehr Sushi und Curry als Burger und Pizza, aber richtig gesund ist das ja auch nicht. Schließlich weiß man nicht genau, was da drin ist. Mittags auf der Arbeit sieht das kaum anders aus. Da hilft es auch nicht, wenn ich am Wochenende viel mit Gemüse koche. Das schlechte Gewissen bleibt.

Warum sich also nicht mal die Mühe machen, abends noch was zu brutzeln? Dann könnte ich für den nächsten Tag vorkochen, ach was, für die ganze Woche! Dabei denke ich aber nicht an Nudeln mit Pesto. Nein, so richtig sauber. Clean Eating auf Neu-deutsch. Der von der kanadischen Ernährungsberaterin Tosca Reno geprägte Begriff meint keine Diät, sondern ein ganzes Konzept. Seit ungefähr 3 Jahren köchelt der Food-Trend auch hier zu Lande. Danach kommen nur saubere, also nicht industriell verarbeitete oder verpackte Lebensmittel auf den Tisch. Keine Farb- oder Konservierungsstoffe, keine raffinierten Lebensmittel wie Zucker, keine Lebensmittel, die nur leere Kalorien enthalten. Tschüss, Weizenmehl. Alles auf der Einkaufsliste sollte wertvolle Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und essenzielle Fettsäuren haben. Frisch, regional, saisonal. Als gäbe es nur das, was auf dem Feld des Bauern wächst – darauf beruht übrigens auch die Idee des Clean Eating.

## OHNE FAST FOOD! MIT GUTEM GEWISSEN

Ich verzichte also auf alles Ungesunde, tue meinem Körper etwas Gutes und fühle mich danach hoffentlich auch besser. Kein Fast Food, kein Fertigfraß, keine Wurst, kein Käse, kein Alkohol, keine Softdrinks und nur selbst gebackenes Brot. Der Verzicht dürfte mir nicht schwerfallen, denke ich. ►

Fotos: ALIJA/GETTYIMAGES (1)



### Haufenweise Wasserkisten

Da man beim Clean Eating 3 bis 4 Liter Wasser pro Tag trinken soll, besorge ich mir reichlich davon. Sport ist dank Kistenschleppen inklusive



### Saisonaler Einkauf

Nachdem ich herausgefunden habe, was alles auf den Teller darf, ist der Einkaufswagen schön bunt. Und günstig auch, weil hauptsächlich regional





#### • Frische Nudeln

Zu Weihnachten gab's diese schöne Nudelmaschine. Danke Familie, so kann ich mir direkt Dinkelvollkornnudeln selber machen. Fazit: der Hammer!



#### • Bunte Auswahl

Nur grünes Gemüse macht Teller und Essen schnell eintönig, weil alles gleich aussieht. Also kaufe ich vielfältiger und farbenfroher ein



#### • Große Gläser

Regelmäßig viel trinken ist wichtig. Nun habe ich an meinem Schreibtisch aber keinen Wasserspender. Mein Tipp: Immer das größte Glas nehmen!

## PARTY UND CLEAN EATING, DAS PASST NICHT ZUSAMMEN. BEI EINER EINLADUNG KRIEGE ICH KEINE EXTRAWURST, AUCH ALKOHOL IST FÜR MICH TABU. TROTZDEM GEHT'S MIR GUT

Gehört das Zeug ja sonst auch nicht auf meinen regulären Speiseplan. Aber ab und zu geht es eben auch nicht ohne. Oder doch? Ich nehme es mir für einen Monat vor.

### VORKOCHEN STATT FERNSEHEN

Die erste Herausforderung beim Clean Eating zeigt sich schnell. Kriege ich im Supermarkt überhaupt alles, was ich essen darf? Und was genau darf ich noch mal essen? Es ist nicht einfach, einen Überblick zu bekommen. Die Einkaufsliste ist lang. Ich nehme mir vor, am Sonntag für die ganze Woche vorzukochen. Der Einkauf ist mit 50 Euro recht günstig. Da bin ich positiv überrascht.

Erster Negativpunkt aber dann direkt zu Hause. Ich stelle beim Schnippeln fest, dass es diese Woche recht eintönig wird. Kohl, Karotten, Kartoffeln – in verschiedenen Kombis und Würzungen. Wieso ist mir das beim Einkaufen nicht aufgefallen? Anfängerfehler. Wenigstens empfinde ich das Vorkochen als angenehmes Sonntagabendprogramm. Mal kein stumpfes Fernsehen.

Nach rund 2 Stunden habe ich 5 Mittagsgesamte vorgekocht, 3 im Kühlschrank bereitgestellt (für Montag, Dienstag und Mittwoch) und 2 davon eingefroren (für Donnerstag und Freitag). Die Mahlzeit für Samstag habe ich allerdings vergessen. Der nächste Einkauf ist also schon am Freitag nach der Arbeit dran. Außerdem vergesse ich am Mittwoch mein Essen zu Hause. Zu Mittag gibt es also Äpfel und Nüsse, schnell im Supermarkt besorgt. Ab Donnerstag geht mir dann mein Kohl-Kartoffel-Mix auf den Geist, aber ich ziehe das durch. Abends schmeiße ich mir meist hungrig Gemüse in den Ofen oder in die Pfanne. Eier oder Fleisch dazu und ein paar Kräuter drüber – fertig! Was ich nächste Woche besser machen kann: Mehr Auswahl an Gemüse kaufen und immer etwas mehr vorkochen und

einfrieren, so habe ich Reserven. Woche eins lief also verbesserungswürdig, aber immerhin fühle ich mich gut.

### VIEL GEDULD, NOCH MEHR GELD

Meine Verbesserungsvorschläge setze ich beim Einkauf Freitagabend direkt hoch motiviert um. Die Liste ist länger und der Einkaufswagen voller und bunter, da ich nun über das Regionale und Saisonale hinaus einkaufe. Es gibt zusätzlich Avocados, Süßkartoffeln, Tomaten und Bananen.

Die bunte Vielfalt hat jedoch auch ihre Tücken. Je mehr ich kaufe, desto mehr muss ich schneiden, kochen, braten. Es dauert statt den 2 Stunden letzte Woche ganze 4. Entspannung und Alternativprogramm hin oder her, das ist Mist. Außerdem war der Einkauf teurer. Statt 50 sind es nun rund 80 Euro. Meine Laune steigt dafür über die Woche dank der mittäglichen Abwechslung. Ich freue mich schon morgens auf meine Gemüselasagne oder die selbst gemachten Nudeln mit Bolognese.

Die nächste Herausforderung lässt jedoch nicht auf sich warten. Ich bin auf einem Geburtstag in Köln eingeladen. Das heißt, ich muss von Hamburg aus 4 Stunden im Zug fahren, pro Strecke. Es gibt wieder Nüsse und Äpfel für Zwischendurch – na toll. Und auf Geburtstagen gibt es normalerweise nicht unbedingt ein Menü, das Clean-Eating-Maßstäben genügt. Vor der Party nachzufragen, ob ich nicht vielleicht eine saubere Extrawurst bekommen könnte, finde ich unhöflich. Aber ich habe Glück: Es gibt Raclette. Ich kann mir also schön rauspicken, was ich esse. Dass ich keinen Alkohol trinke, macht mir rein gar nichts aus. Die komischen Blicke meiner Freunde à la „Kann der nicht normal essen und trinken“ ignoriere ich gekonnt. Clean Eating läuft, und mir geht es richtig super. ►



Der Opel

# INSIGNIA

- Klassenbestes LED Matrix Licht
- Automatischer Notbremsassistent mit Fußgängererkennung
- Park & Go Premium inkl. 360-Grad-Kamera



Die genannten Features sind teilweise optional bzw. in höheren Ausstattungen verfügbar.  
Abb. zeigt Sonderausstattung.



DIE ZUKUNFT GEHÖRT ALLEN





### Haufenweise Arbeit

Zugegeben, 5 Mittagessen für die ganze Arbeitswoche auf einmal vorzukochen ist aufwendig. Das macht nicht immer Spaß, aber es lohnt sich



### Vielseitige Gerichte

Die bunte Mischung sorgt ab Woche 2 für gute Laune. Farbe, Abwechslung und unterschiedliche Gewürze machen jedes Gericht besser als vom Lieferdienst



### Voller Kühlschrank

Nur im Gemüsefach sieht's bunt aus. Darüber dominieren Meal-Prep-Dosen und die Sachen, die ich hatte, bevor meine Food-Challenge losging

## MEINE FOOD-CHALLENGE HATTE DURCHAUS IHRE HÖHEN UND TIEFEN. MANCHMAL HATTE ICH EINFACH ALLES SATT, ABER DIE POSITIVEN ERLEBNISSE ÜBERWOGEN

### GUTES GEFÜHL, SCHLECHTE LAUNE

Nachdem ich das Wochenende im Rheinland verbracht habe, muss ich also Montagabend nach der Arbeit einkaufen. Blöd nur, dass ich zur Theatergruppe muss, die bis 20 Uhr dauert. Vor 21.30 Uhr bin ich nach dem Einkaufen nicht zu Hause. Diese Woche wird nur noch tageweise vorgekocht. Jede Abendmahlzeit doppelt. Übrigens habe ich mittlerweile wahnsinnig Bock auf Fast Food. An jeder Frittenbude, die ich passe, möchte ich mir etwas kaufen. Das ist gar nicht meine Art. Anscheinend spielt mir mein innerliches Kind einen Streich. Ich kann es nicht haben, also will ich es. Nebenbei nerven mich die Nüsse, Bananen und Äpfel immer mehr. Auch dass ich jede Verabredung unter der Woche erst einmal hinterfragen muss, stört. „Kommst du mit was essen?“, „Wir treffen uns auf ein Bier, kommst du mit?“ Nur wenn es im Restaurant Essen für mich gibt und es okay ist, dass Wasser trinke. Es ist einfach zu umständlich. Ich fühle mich antisozial. Ich bin am Tiefpunkt meiner Challenge angekommen. Es macht keinen Spaß, trotz des Gefühls, dass mein Körper sich wohlfühlt, geht es mir mental nicht so gut.

### KRITISCHE PHASE? GEGESSEN!

Es muss sich etwas ändern. Ich verbessere alles, was mich am Clean Eating stört. Weil in den letzten Wochen immer wieder etwas Gutes und Schlechtes dabei war, versuche ich, nur die guten Sachen herauszupicken. Einkaufen? Wie zuletzt auch – für die ganze Woche. Dann koche ich von meinem Sonntagsmenü ein paar Portionen mehr und mache unter der Woche auch ab und zu etwas mehr. So habe ich Abwechslung und sonntags nicht den Stress, etliche Mahlzeiten vorkochen zu müssen. Zur Feier des Sonntags gibt es also ein großes Blech mit Gemüse, das

lange im Ofen garen kann. Ich muss nur schnippeln, und der Rest passiert von allein. Das abendliche Kochen behalte ich bei.

Dann noch das Problem mit den Nüssen. Diese hacke ich einfach klein, mische sie mit einer zerdrückten Banane, füge ein paar Kerne, Apfelstückchen und etwas Honig hinzu, und fertig ist die Riegelmasse. Auf dem Backblech ausbreiten, vorschneiden und dann für eine gute halbe Stunde bei 180 Grad in den Ofen. Fertig sind die selbst gemachten Müsli-Riegel. Es schmeckt anders und sieht anders aus als das, was mich zuvor gestört hat. Gehirn also erfolgreich ausgetrickst. Und nicht nur das. Auch das Fast Food fehlt mir nicht mehr. Durch die insgesamt positivere Grundstimmung und die vielen kleinen Erfolgserlebnisse fehlt mich auch das ungesunde Essen nicht mehr. Kritische Phase überstanden.

### VIELE HOCHS, WENIG TIEFS

Die Challenge hatte definitiv ihre Höhen und Tiefen. Es gab Momente, da hatte ich es satt. Aber diese überwiegen nicht. Stärker ist das gute, weniger aufgeblähte Körpergefühl. Die Verdauung läuft wie ein Uhrwerk, ich habe mehr Energie, keine Tiefs mehr nach dem Essen und auch ein besseres Gewissen. Und zwar nicht nur, weil ich meinem Körper zuliebe auf ungesundes Essen verzichte. Auch der geringere Müllverbrauch durch weniger Verpackungen und die günstigeren Lebensmittel tragen dazu bei.

Das Highlight der Challenge ist für mich definitiv das ständige Ausprobieren. Meine Freude am Kochen ist deutlich angestiegen. Ich werde auch in Zukunft versuchen, mich sauber zu ernähren, so wenig wie möglich zu bestellen und die eine oder andere Mahlzeit doppelt oder 3-fach zu kochen und am nächsten Tag mitzunehmen. Übrigens ist auch das ein Food-Trend: Meal-Prep. 🍽️





Einfach abschalten, die grenzenlose Aussicht genießen und neue Kraft für den Alltag tanken: Eine mehrtägige Hiking-Tour ist genau das Richtige, um den Kopf freizukriegen

# DAS WESENTLICHE IM BLICK

Ob an Schottlands Küste, auf dem Jakobsweg oder nach Machu Picchu: Mehrtageswandern ist Abenteuer und Selbsterfahrung in einem. Wichtig dabei ist die richtige Ausrüstung

**D**as ist Leben! Morgens von einem Tautropfen auf der Stirn aufzuwachen statt vom Wecker klingeln. Das erste Geräusch ist nicht das Mail-Postfach auf dem Handy, sondern das Rauschen des Windes durch die Blätter. Und der erste Blick fällt nicht in die missmutigen Gesichter der Gehetzten in der U-Bahn, sondern über ein gewaltiges Gebirgspanorama. Nichts bringt uns der Natur näher als eine mehrtägige Wanderung, ganz egal ob in den Alpen oder auf einer der berühmten Fernwanderrouten auf der ganzen Welt. Immer mehr Menschen folgen diesem Trend: allein fast 300 000 auf dem Jakobsweg in Spanien oder rund 100 000 auf dem Annapurna Circuit in Nepal. Denn Sie müssen heute kein Extremsportler mehr sein, um solche Abenteuer zu bestehen. Die Ausrüstung dafür wird immer leichter – dank der Forschung von Gore. Schuhe mit GORE-TEX® SURROUND® Technologie sind wasserdicht und 360 Grad atmungsaktiv, ideal fürs Leichtgewicht-Wandern. Ebenso die speziellen Wanderjacken mit GORE-TEX® Membrane. Und wann packen Sie Ihren Rucksack und machen sich selbst auf den Weg?



## EINPACKEN UND HAKEN DRAN!

Machen Sie sich keinen Kopf, machen Sie sich eine Liste: Damit sind sie perfekt gerüstet für die Mehrtages-Hiking-Tour

- ☐ Rucksack
- ☐ komprimierbarer Daunenschlafsack
- ☐ wasser- und winddichte sowie atmungsaktive GORE-TEX® Jacke
- ☐ Synthetik- oder Wollsocken
- ☐ schnell trocknende Funktionswäsche
- ☐ Kopfbedeckung als Sonnen- und Regenschutz
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Sonnencreme
- ☐ GORE-TEX® SURROUND® Wanderboots
- ☐ Taschenmesser
- ☐ leichter Campingkocher
- ☐ Erste-Hilfe-Set für die Berge
- ☐ 1-Liter-Trinkflasche
- ☐ Wasser- und Filtersystem
- ☐ Lippenschutz mit Sonnenschutzfaktor
- ☐ Wanderstock oder Trekking-Stöcke
- ☐ wärmende Kleidungsschichten, z. B. aus Fleece
- ☐ Stirnlampe
- ☐ Streichhölzer oder Feuerzeug
- ☐ Flipflops oder andere Schuhe für das Lager
- ☐ Hygieneartikel
- ☐ Handschuhe
- ☐ Navigationshelfer (Kompass oder GPS)
- ☐ Kamera
- ☐ Reiseführer oder Wanderkarte



# MIT FLACHER SCHEIBE ZUM FLACHEN BAUCH.

Power-Workouts ohne Geräte, aber mit Bestform-Garantie.

Perfekt für  
zu Hause.

Hochintensive  
Bodyweight-  
Einheiten.

Maximale  
Fettverbrennung  
und deutlicher  
Kraftzuwachs.

**JETZT  
BESTELLEN!**







Foto: STOCKFOOD/MIKKEL ADSBOL/STOCKFOOD

## DARF ICH ZUM STEAK NOCH EIN BIER TRINKEN?

Und noch weitere Food-Fragen zur Clean-Eating-Philosophie, kurz und knapp beantwortet – wir machen reinen Tisch

TEXT TJITSKE SCHRIEKS

### WELCHE LEBENSMITTEL GEHÖREN BEIM CLEAN EATING AUF MEINEN SPEISEPLAN?

► Sich möglichst „sauber“ zu ernähren ist gar nicht so schwer. Gesundheitswissenschaftlerin Hannah Frey aus Hamburg erklärt: „Clean Eating bedeutet, sich so gesund und natürlich wie möglich zu ernähren.“ Das Gerüst der Ernährung bilden pflanzliche ►





Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Kräuter, Sprossen, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Getreide. Essen Sie mehr Gemüse als Obst und schälen Sie die Lebensmittel möglichst nicht – direkt unter der Schale verstecken sich viele Nährstoffe. Ansonsten sind Ihrer Kreativität keinen Grenzen gesetzt: Ob roh, gekocht oder als Smoothie, sorgen Sie für möglichst viel Farbe auf Ihrem Teller. Wichtig: Achten Sie darauf, regionale und saisonale Ware zu kaufen! Trendiges Superfood wird meist von weit her importiert – essen Sie Goji-beeren, Chiasamen und Co. in Maßen und suchen Sie nach heimischen Alternativen.

## DARF ICH NOCH FLEISCH UND ANDERE TIERISCHE LEBENSMITTEL ESSEN?

► Klaro. „Clean Eating kann vegetarisch, vegan oder omnivor sein, man kann also auch Fisch und Fleisch essen“, sagt die Expertin. Eier, Fisch und Fleisch spielen jedoch eine untergeordnete Rolle und sollten nur einmal pro Woche auf dem Speiseplan stehen, da sie oft Cholesterin und gesättigte Fette enthalten. Der Körper braucht aber vor allem ungesättigte Fette: Diese haben eine wichtige Funktion bei Stoffwechselvorgängen und halten die Zellwände flexibel. Lein-, Raps- und Walnussöl, Avocado und Nüsse ebenso wie

Fisch sind wahre Zellschmeichler. Aber bevorzugen Sie Öl mit der Bezeichnung „nativ“. Das ist im Gegensatz zu raffiniertem Öl kalt gepresst und enthält mehr Nährstoffe.

## WIE VIELE MAHLZEITEN PRO TAG SIND BEIM CLEAN EATING ERLAUBT?

► „Erlaubt ist, was funktioniert“, so Frey. Ideal sind 5 bis 6 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt. Zwischen Frühstück, Mittag- und Abendessen können Sie 2 kleine Mahlzeiten zu sich nehmen – das hält Blutzucker- und Energie-Level konstant und vermeidet Heißhunger. Dies ist jedoch keine starre Regel: Haben Sie keinen Hunger, können Sie natürlich eine Mahlzeit auslassen. Nur Frühstück ist Pflicht! Ein nährstoffreicher Start in den Tag stärkt Konzentration und Immunsystem.

## WAS DARF ICH ALLES TRINKEN? IST BIER ZUM BEISPIEL IN ORDNUNG?

► Genug zu trinken ist für einen gesunden Körper unerlässlich. Die Flüssigkeit befördert die Nährstoffe dahin, wo sie hinmüssen. Trinken Sie daher täglich 2 bis 3 Liter Wasser. Eine gesunde Alternative zu Wasser sind ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees. Auch 2 bis 3 Tassen Kaffee pro Tag sind erlaubt. Sie trinken gern Milch? Streng genommen ist Vorzugsmilch die einzige vollkommen cleane Kuhmilch. Es handelt sich dabei um Rohmilch, die unter besonders strengen hygienischen Bedingungen produziert wird (nicht zu verwechseln mit einfacher Rohmilch). Eine gute Alternative bieten pflanzliche Milchersatzprodukte ohne Zuckerzusatz: Mandel-, Hafer-, Soja- oder Reismilch können Sie leicht selber zubereiten, gibt's aber auch im Biomarkt oder Reformhaus. Alkohol sollten Sie aber meiden, da er im Körper erst versetzt werden muss, bevor andere Stoffwechselprozesse starten können. Frey rät: „Trinken Sie Alkohol nur zu besonderen Anlässen.“

## WELCHE LEBENSMITTEL SIND BEI EINER CLEANEN ERNÄHRUNG ABSOLUT TABU?

► Clean Eating soll generell kein Verzicht, sondern eine Bereicherung für den Körper sein. Wer Zusatzstoffe (man erkennt sie meist an komplizierten Namen auf der Zutatenliste) meidet, wird schnell merken, dass der Körper leistungsfähiger ist. Zu den Zusatzstoffen gehören Süß- und Farbstoffe, Konservierungsmittel und Geschmacksverstärker. Sie verstecken sich etwa in Brotaufstrichen, Chips, Fertigprodukten und Softdrinks. Auch Salz sollten Sie nur in Maßen verzehren, da ►

## FOOD-CHECK: 1 LEBENSMITTEL IN 3 AUSPRÄGUNGEN

Jeder Verarbeitungsschritt ist beim Clean Eating einer zu viel. Zu dogmatisch sollte man allerdings nicht sein. Faustregel: nie mehr als 5 Zutaten im Produkt

### SUPER-CLEAN

Komplett unverarbeitete Naturprodukte, möglichst ökologisch hergestellt



Bioapfel

### SEMI-CLEAN

Nur relativ leicht verarbeitet, mit wenig bis keinen zusätzlichen Zutaten



Apfelmus

### ANTI-CLEAN

Stark verarbeitet, mit vielen weiteren Zutaten und Zusatzstoffen



Apfel-Fruchtbrei



Biolachs



Tiefkühl-Lachs



Räucherlachs



Biotomaten



Dosentomaten



Ketchup



Vorzugsmilch



Naturjogurt



Fruchtjogurt



Bioweidefleisch



Beef-Jerky



Rinder-Salami



der Körper zu große Salzmen gen in der Niere speichert und als Folge Wasser einlagert. Plus: Zu viel Salz kann die Entstehung von Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördern. Frey empfiehlt, Gerichte lieber mit frischen Kräutern oder Gewürzmischungen ohne Zucker zu würzen. Falls Sie nicht auf Salz verzichten wollen, wählen Sie Meersalz. Es enthält mehr Nährstoffe und ist frei von Rieselhilfen, die allergische Reaktionen hervorrufen können. In Brot, Käse und Fertigprodukten steckt meist viel Salz. Augen auf!

### **SIND BIOLEBENSMITTEL EIGENTLICH IMMER AUCH CLEAN PRODUKTE?**

► Nein! „Aber das denken viele Verbraucher“, sagt die Expertin. Auch unter Bioprodukten verstecken sich Fast Food und Fertigprodukte, die dem Körper nicht guttun. Frey: „Im Biosupermarkt sollte man daher genauso die Zutatenliste lesen, wenn man industriell verarbeitete Nahrungsmittel kaufen will.“ Generell sollten Bioprodukte aber Ihre erste Wahl sein: Sie enthalten weniger Pestizide, Schadstoffe und Pflanzenschutzmittel als konventionell Angebautes. Zudem bekommen sie mehr Zeit zum Reifen und sind deshalb reicher an Ballaststoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Biofleisch enthält weniger Medikamentenrückstände und Fett, aber einen erhöhten Muskelanteil, da sich die Tiere mehr bewegen können.

### **WIE KANN ICH BEIM ESSEN MÖGLICHST VIEL ZUCKER EINSPAREN?**

► Die Gesundheitswissenschaftlerin rät: „Kochen Sie viel selber, statt Fertigprodukte zu kaufen. Diese sind nämlich die größte Zuckerfalle.“ Industrieller, raffinierter Zucker findet sich mittlerweile in fast jedem verarbeiteten Lebensmittel und wird daher in viel zu hohen Mengen konsumiert. Der typische Haushaltszucker enthält keine Nährstoffe und ist verantwortlich für die Entstehung von Übergewicht, Diabetes Typ 2 und Karies. Auch herzhafte Produkte wie Ketchup sind oft gesüßt. Frey: „Bei Eis oder Kuchen ist vielen ja bewusst, dass Zucker enthalten ist, bei Tiefkühlpizza, Soßen und Brot leider nicht.“ In den Fertigprodukten versteckt sich der Stoff hinter Decknamen wie Maltodextrin oder Dextrose. Tipp: Es gibt viele cleane Alternativen. Probieren Sie doch mal Kokosblüten- oder Rohrohrzucker, Honig, Ahornsirup, Agaven-, Apfel- oder Birnendicksaft oder auch Datteln und andere Trockenfrüchte. Doch Vorsicht: Auch solche Produkte

enthalten natürlich viele Kalorien und vor allem Fructose! Daher nur in Maßen essen.

### **DARF ICH KOHLENHYDRATE UND EIWIEISS IN EINER MAHLZEIT ZU MIR NEHMEN?**

► „Es wird sogar ausdrücklich empfohlen“, sagt die Expertin. Es gibt zwar so genannte

frische Mahlzeiten zubereiten kann. Schreiben Sie abwechslungsreiche Einkaufszettel (etwa für die leckeren Rezepte ab Seite 36) und gehen Sie einmal pro Woche einkaufen. Achten Sie bei industriell verarbeiteten Lebensmitteln darauf, dass maximal 5 Zutaten auf der Verpackung stehen. Um Zeit zu

---

## **BEI BIOLEBENSMITTELN SIND SIE NICHT AUTOMATISCH AUF DER SICHEREN SEITE, AUCH HIER GIBT ES FERTIGPRODUKTE, DIE DEM KÖRPER NICHT UNBEDINGT GUTTUN**

---

Trennkost-Diäten, die besagen, dass Kohlenhydrate und Eiweiß nicht auf denselben Teller gehören, Clean Eating gehört aber nicht dazu. Der Mix sorgt für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl und einen stabilen Blutzucker. Wählen Sie am besten Vollkornprodukte, denn diese enthalten besonders viele Nähr- und Ballaststoffe. Meiden Sie weißen Reis und Auszugsmehle und essen Sie stattdessen lieber Naturreis, Produkte aus Vollkornmehl oder Getreide wie Mais, Hirse und Dinkel. Ideal ist etwa eine Gemüsepfanne mit Naturreis oder Spinat mit einer Kartoffelbeilage.

### **WIE INTEGRIERE ICH CLEAN EATING AM BESTEN IN MEINEN ARBEITSALLTAG?**

► Frey ist sich sicher: „Mit Hilfe von ein paar kleinen Tricks ist das ganz einfach.“ Essen Sie generell so clean wie möglich – je weniger verarbeitet, desto besser. Das bedeutet, ein frischer Apfel aus der Region sollte Ihre erste Wahl sein (siehe hierzu auch die Übersicht auf Seite 34). Weniger natürlich wäre Apfelmus. Falls es trotzdem mal ein Schälchen sein sollte, verzichten Sie lieber auf ein Produkt aus dem Supermarkt und kochen Sie es selbst, dann wissen Sie, was drin ist. Am wenigsten clean sind stark verarbeitete Produkte wie ein Quetschie mit Apfel. Dieser hat kaum noch etwas mit dem frischen Produkt zu tun. Wer wenig Zeit hat, muss nicht automatisch zu Fast Food und Convenience-Produkten greifen. Frey bestätigt, dass man mit einer guten Wochenplanung mit kleinem Zeitaufwand

sparen, können Sie auch zu Tiefkühlgemüse, -obst oder -kräutern greifen. Konserven sind beim Clean Eating tabu, da die Nährstoffe durch die lange Lagerung verloren gehen. Ausnahme sind Hülsenfrüchte im Glas – wählen Sie dann allerdings ein schonend zubereitetes Bioprodukt ohne Zuckerzusatz.

### **UND WIE KANN ICH MICH UNTERWEGS MÖGLICHST CLEAN ERNÄHREN?**

► Clean Eating kann unterwegs schon mal zur Herausforderung werden – schließlich sieht man vielen Produkten auf den ersten Blick nicht an, ob sie viel Salz, Fett, Zucker und Zusatzstoffe enthalten. Nehmen Sie deshalb immer cleanen Proviant mit: Gemüse, Obst, Trockenfrüchte oder eine Handvoll Nüsse eignen sich unterwegs als Snack. Praktisch ist ein frisch zubereiteter grüner Smoothie. Der liefert Ihnen auch mal in einem Meeting eine Fülle an Nährstoffen. Mit etwas Aufwand können Sie zu Hause cleane Snacks zubereiten, wie Energyballs, Kekse oder Gemüsechips. Eingesundes Mittagessen am Arbeitsplatz ist dank Meal-Prep kein Problem. „Nur wer selber kocht, weiß zu 100 Prozent, was drinsteckt“, sagt die Expertin. Wenn's doch mal ins Restaurant geht, können Sie Ihre Extrawünsche mit dem Kellner klären – gut geführte Restaurants nehmen Rücksicht. „Gerade in den Großstädten gibt es viele Möglichkeiten, unterwegs cleane Mahlzeiten zu bekommen“, so Frey. Eine kurze Recherche im Internet kann da schnell weiterhelfen. 🍷



# DER REINSTE GENUSS

Wer sich sauber ernähren will, darf in der Küche ruhig mal richtig Dreck machen. Hier kommen 5 Rezepte, die dem neuen Food-Trend Clean Eating folgen. Sau(ber)lecker!

FOTOS JÖRN RYNIO/GRÄFE UND UNZER / REZEPTE HANNAH FREY  
TEXT GABRIELE GIESLER





# BOHNEN-BURGER

Zutaten für 4 Burger

320 g	Kamutvollkornmehl
½ Würfel	frische Hefe
1 TL	Honig
½ TL	Salz
2 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Sesamsamen
80 g	schwarze Bohnen, über Nacht eingeweicht
40 g	Grünkern
½	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	mittelscharfer Senf
1 Msp.	Chilipulver
	Olivöl
4 EL	Mayonnaise
4 EL	Curry-Ketchup
4	Salatblätter
1	Tomate
½	Avocado

**1.** Für den Vorteig das Mehl in eine Schüssel sieben. Die Hefe mit dem Honig und 70 Milliliter lauwarmem Wasser verrühren. In die Mitte des Mehls eine Mulde drücken und die flüssige Hefe hineingeben. Etwas Mehl darübergeben, 10 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.  
**2.** Weitere 70 Milliliter lauwarmes Wasser mit Salz vermengen und zum Mehl geben. Den Teig 5 Minuten mit dem Knethaken des Handrührgeräts bearbeiten. Das Sonnenblumenöl dazugeben. Anschließend den Teig noch mal kurz kneten und zu einer Kugel formen. Teig bedecken und bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.  
**3.** Backofen auf 175 Grad vorheizen, auf Ober- und Unterhitze einstellen.

**4.** Den Teig zu 4 Brötchen formen und kreuzförmig einschneiden. Von einer Seite mit Wasser bestreichen und in eine Schale mit Sesamsamen drücken. Mit der anderen Seite auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und anschließend abgedeckt eine weitere Stunde gehen lassen.  
**5.** Eine feuerfeste Schale mit Wasser in den Ofen stellen und die Brötchen rund 25 Minuten lang backen.  
**6.** Die schwarzen Bohnen, die über Nacht in reichlich Wasser gelegen haben, abseihen und anschließend in neuem Wasser 90 Minuten garen.  
**7.** Grünkern in ausreichend Wasser zum Kochen bringen, 30 Minuten köcheln lassen. Wasser abgießen.  
**8.** Zwiebel schälen und würfeln, den Knoblauch pressen, beides mit den

Bohnen, Grünkern und Senf pürieren. Die Mischung mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen. Daraus 4 Burger formen, von beiden Seiten braten.  
**9.** Die Brötchen aufschneiden, die Hälften mit Mayonnaise und Ketchup bestreichen. Tomate und Avocado in Scheiben schneiden. Jeweils ein Salatblatt auf jede Unterseite legen, dann je einen Burger, eine Tomaten- und eine Avocadoscheibe auflegen. Obere Brötchenhälften drauf, fertig!

**Nährwerte pro Portion**  
 584 Kalorien  
 16 g Eiweiß  
 69 g Kohlenhydrate  
 25 g Fett







## GEMÜSE-SPAGHETTI MIT PESTO

Zutaten für 2 Personen

400 g	Zucchini
2	Möhren
115 ml	Olivenöl
50 g	Cashewkerne
1 TL	Hanfsamen
1 EL	Vollkornbrösel
1 ½ TL	Salz
40 g	Pinienkerne
1	Knoblauchzehe
100 g	Basilikum
½ TL	Salz

**1.** Enden von Zucchini und Möhren abschneiden und mit einem Spiralschneider oder Julieneschäler in lange, dünne Streifen schneiden. Dann 15 ml Olivenöl (das entspricht etwa 1 EL) mit den Händen leicht in die Gemüse-Spaghetti einarbeiten.

**2.** Für den „vegane Parmesan“ die Cashewkerne, die Hanfsamen und die Semmelbrösel mit 1 TL Salz vermischen, das Ganze über die Gemüse-Spaghetti geben.

**3.** Für das selbstgemachte Pesto Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne rösten. Die Knoblauchzehe schälen und auspressen. Basilikum waschen und trocken tupfen. Alles mit ½ TL Salz und 100 ml Olivenöl pürieren. Davon auf die Spaghetti 4 EL geben, Rest in ein sauberes Schraubglas (200 Milliliter) füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

### Nährwerte pro Portion

467 Kalorien  
13 g Eiweiß  
22 g Kohlenhydrate  
36 g Fett





# LINSENSALAT MIT MANGO UND MÖHRE

Zutaten für 2 Personen

100 g	Belugalinsen
500 ml	Gemüsebrühe
½	Möhre
1	rote Zwiebel
4	Datteln
3 EL	Olivöl
½	Mango
1	Avocado
1 Bd.	glatte Petersilie
2 EL	Leinöl
1	Zitrone
Salz und Pfeffer	

1. Die Belugalinsen in der Gemüsebrühe 30 Minuten bissfest kochen.
2. Möhre, Zwiebel und Datteln in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Würfelchen darin anbraten.
3. Mango schälen, Fruchtfleisch würfeln. Avocado von der Schale und dem Kern befreien und dann ebenfalls in Würfel schneiden.
4. Die Linsen abseihen und mit Möhre, Zwiebel, Datteln, Mango, Avocado vermengen. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken, dann zum Salat geben.
5. Für die Vinaigrette 1 Esslöffel Olivenöl mit dem Leinöl mischen. Die Zitrone auspressen, mit Salz und Pfeffer zum Öl geben, alles verrühren, über den Salat geben.

## Nährwerte pro Portion

746 Kalorien  
18 g Eiweiß  
53 g Kohlenhydrate  
50 g Fett





## BLUMENKOHLEIS MIT PILZEN UND ZAZIKI

Zutaten für 2 Personen

½	Blumenkohl
250 g	Champignons
1 Bd.	Thymian
5 EL	Oliveöl
	Salz und Pfeffer
½	Salatgurke
2	Knoblauchzehen
½	Zitrone
200 g	Jogurt

1. Den Blumenkohl in Röschen zerteilen, diese in einem Mixer oder mit einer Küchenmaschine auf Reiskorngröße zerkleinern. Alternativ mit einem Messer sehr fein schneiden oder raspeln. Pilze putzen und in Streifen schneiden. Blättchen vom Thymian abzupfen.
2. In einer Pfanne 2 Esslöffel Öl erhitzen und den Blumenkohl bei mittlerer Hitze ein paar Minuten unter Rühren garen. Mit einem halben Bund Thymian sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In einer zweiten Pfanne noch mal 2 Esslöffel Öl erhitzen und die Champignons darin anbraten. Auch diese mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Thymian würzen.
4. Für das Zaziki die Gurke in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken. Die Zitrone auspressen. Alles zusammen mit 1 Esslöffel Olivenöl unter den Jogurt rühren, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Zaziki zusammen mit den Pilzen und dem Blumenkohlreis anrichten.

### Nährwerte pro Portion

425 Kalorien  
14 g Eiweiß  
14 g Kohlenhydrate  
34 g Fett





# 150 ÜBUNGEN MIT NUR EINEM GERÄT: IHREM HANDY.

Stärker, schlanker, schneller – mit der App „100 Tage Training ohne Geräte“.



- › Detaillierte 100-Tage-Programme für 6, 8 und 10 Trainingsstunden pro Woche
- › Abwechslungsreiche Ernährungspläne
- › Umfangreiche Trainingsstatistik für mehr Motivation und schnelle Erfolge



Jetzt downloaden!



[MensHealth.de/100tageapp](https://MensHealth.de/100tageapp)



**Men'sHealth**



## NEW-YORK-CHEESECAKE MIT HIMBEERMUS

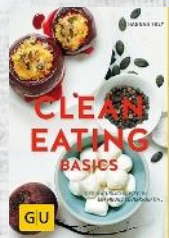
Zutaten für eine Springform (Durchmesser: 26 cm)

75 g	Walnusskerne
175 g	Dinkelvollkornmehl
120 g	Butter
110 g	Roh-Rohrzucker
600 g	Frischkäse
300 g	Jogurt
2 Msp.	Vanillepulver
1	Biozitrone
3 TL	Agar-Agar
250 g	Himbeeren
2 EL	Chia-Samen

1. Für den Teig die Walnusskerne mahlen. Mit Dinkelvollkornmehl, Butter und 50 Gramm Zucker zu einem Teig verkneten. Die Form einfetten, den Teig darin auslegen.
2. Für die Füllung den Frischkäse mit Jogurt und einer Messerspitze Vanillepulver vermengen. Von der Zitrone Schale dazureiben.
3. Die Zitrone auspressen und mit Wasser auf 150 Milliliter aufgießen, dann in einem Topf mit Agar-Agar aufkochen. Restliche 60 Gramm Zucker dazugeben, unter Rühren 2 bis 3 Minuten quellen lassen.
4. Masse zügig unter die Jogurt-Frischkäse-Creme rühren, in die Springform füllen und 30 Minuten abkühlen lassen. Ofen vorheizen (180 Grad, Ober- und Unterhitze).
5. Für die Marmelade Himbeeren mit einer Messerspitze Vanille mixen, Chia-Samen unterrühren. In ein sauberes Schraubglas füllen und anschließend im Kühlschrank rund 30 Minuten quellen lassen.
6. Den Cheesecake 30 Minuten in dem vorgeheizten Ofen backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und mit der Marmelade verzieren.

### Nährwerte pro Stück (12 Stücke insgesamt)

381 Kalorien  
11 g Eiweiß  
17 g Kohlenhydrate  
26 g Fett



### NACHSCHLAG GEFÄLLIG?

► Alle hier gezeigten Rezepte stammen aus dem Buch „Clean Eating Basics“ (Gräfe & Unzer, um 17 Euro). Insgesamt hat die Gesundheitswissenschaftlerin und Bloggerin Hannah Frey bereits 7 Bücher rund ums Thema Clean Eating und zuckerfreie, gesunde Ernährung geschrieben.





# Die RUNNER'S WORLD Laufschuh-Datenbank

- › Finden Sie den perfekten Laufschuh
- › Detaillierte Informationen zu allen aktuellen Modellen
- › Laufschuh-Berater mit umfangreicher Filter-Funktion
- › Ausführliche Darstellungen mit Videos, Fotos und Testergebnissen

[RunnersWorld.de/laufschuhdatenbank](https://RunnersWorld.de/laufschuhdatenbank)

**RUNNER'S**  
WORLD



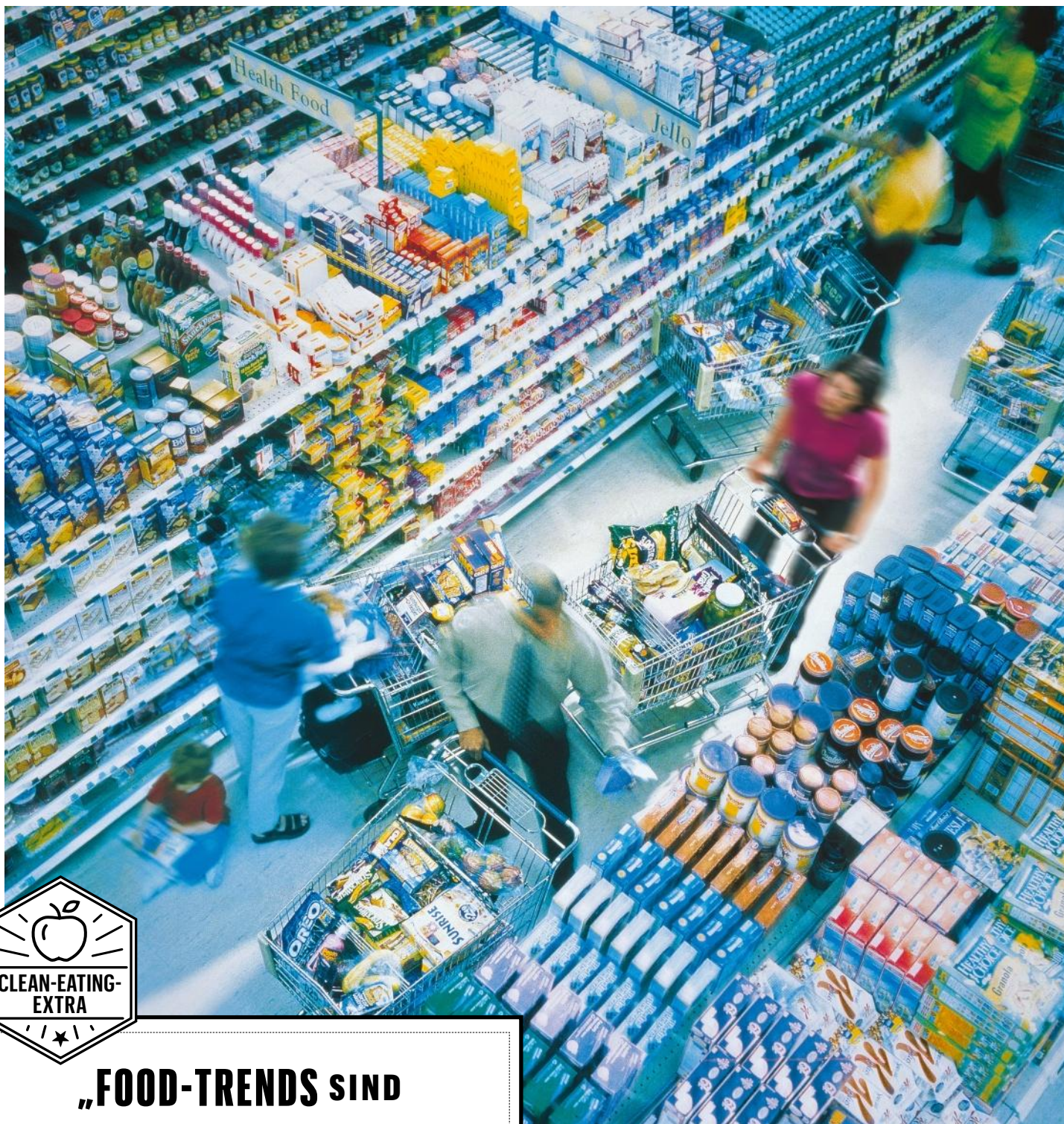


Foto: NICK VEDROS/AGE FOTOSTOCK RM/GETTY IMAGES



## „FOOD-TRENDS SIND EHER KOGNITIV GESTEUERT“

Warum schwören immer mehr Menschen auf Clean Eating? Der Ernährungssoziologe Dr. Thomas Schröder erklärt die Hintergründe des neuen Ernährungskonzepts

INTERVIEW GABRIELE GIESLER

**Lebensmittel in Deutschland sind sehr hygienisch. Warum entscheiden sich Menschen dennoch, nur clean zu essen?**

Im historischen Vergleich ist das richtig, unser Essen ist hygienisch gesehen so sicher wie nie zuvor. Gleichzeitig haben wir

eine lange Liste an zugelassenen Zusatzstoffen, etwa die mit den E-Nummern. Menschen, die demgegenüber skeptisch sind, neigen dazu, verarbeitete Lebensmittel zu meiden. Auch wenn man nicht Gefahr läuft, sich zu vergiften, rührt daher ►



# SO! MUNCU!

MIT SERDAR SOMUNCU  
DIENSTAGS UM 23:10 UHR  
MONATLICH

# KLAMROTHS KONTER

MIT LOUIS KLAMROTH  
DIENSTAGS UM 23:30 UHR  
14-TÄGIG

WENN ALLE TALKEN,  
MUSS EINER KLARTEXT REDEN.

**ntv**

WIR BLEIBEN DRAN.



das Verlangen, mehr selbst zu kochen. Durch immer wieder auftretende Lebensmittelskandale sind viele zusätzlich gegenüber der industriellen Lebensmittelproduktion verunsichert, was das Verlangen stärkt.

#### **Heißt das, dass Zusatzstoffe mit E-Nummern nicht sicher oder sogar schädlich sind?**

Nein, prinzipiell ist alles sicher, und es gibt streng bemessene Grenzwerte. Dennoch hat sich bei Verbrauchern das Bild durchgesetzt, dass nicht alles, was zugelassen ist, auch gut ist. Der viel umstrittene Unkrautvernichter Glyphosat, der wieder eingesetzt wird, ist ein Beispiel. So wie das diskutiert wird, gibt es auch Diskussionen um viele E-Stoffe.

#### **Dann haben also viele Menschen das Vertrauen in die Lebensmittel verloren?**

Ja. Es gibt auch einen politischen Vertrauensverlust, weil umstrittene Stoffe zugelassen sind. Aber man muss differenzieren, denn ein großer Teil der Konsumenten sind die Gleichgültigen, die essen und kaufen, was günstig und verfügbar ist. Es gibt auch die Leute, die ihren Vertrauensverlust kompensieren, indem sie sich an Marken halten, die sie schon immer gekauft haben. Denen vertrauen sie am ehesten. Und dann gibt es die Experimentellen, die versuchen, neue Wege zu gehen. Diese Verbraucher sind sehr empfänglich für Ernährungstrends und probieren dann etwa, alles selbst zu kochen und sich komplett clean zu ernähren. Andere versuchen, Vertrauen zurückzuerlangen, indem sie auf bio setzen und alles, was ökologisch erzeugt wurde, unkritisch und im besten Gottvertrauen in den Einkaufswagen werfen.

#### **Eine Biopizza aus dem Tiefkühlfach ist nicht gesünder als eine konventionelle, oder?**

Ganz genau. Fertigpizzen enthalten zu viel Fett und Zucker – egal ob bio oder konventionell. Auch bei bio gibt es unterschiedliche Qualitäten. Die Discounter sind längst voll von Bioprodukten. Dabei besteht immer noch ein Unterschied zu den Produkten vom Bauernhof im Umland. Nur wird der Ihnen keine Tiefkühlpizza verkaufen können.

#### **Wie ist es mit dem Unterschied zwischen Fastfood-Imbiss und selbst gemacht? Ist der Burger da gesünder?**

Ernährungsphysiologisch kommt dasselbe heraus. Betrachtet man nur die Makronährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, kann man einen Burger sogar mit einem Couscous-Salat mit Hühnchen gleichsetzen, weil im Körper die gleiche Nährstoffmenge und -komposition ankommt. Jeder würde aber sagen, dass der Salat gesünder ist. Dennoch ist es ein Unterschied, ob man den Burger selbst macht. Nur dann kann man kontrollieren, wie viel Zucker und welches Fett reinkommt, und natürlich fallen Zusatz- und Konservierungsstoffe weg. Zudem bestimmt man, wo die einzelnen Komponenten herkommen, also ob die Tomaten vom Marktstand des Bauern in der Region kommen oder aus einem Gewächshaus in Spanien, indem womöglich Unmengen Pestizide eingesetzt werden. Letztendlich bestimmt man nur beim Selbermachen, wo das Fleisch herkommt. Auch

## **„DIE MENSCHEN MACHEN CLEAN EATING NICHT UNBEDINGT, WEIL ES IHNEN BESSER SCHMECKT, SONDERN WEIL SIE ES FÜR GESÜNDER HALTEN“**

die Frische ist ein wichtiger Punkt: Zu Hause schneidet man alles frisch auf. Für Fastfood wird alles vorgeschnitten geliefert und lange gelagert. Das geht auf Kosten der Vitamine. Und das Wichtigste: Essen hat mit Genuss und Geschmack zu tun. Das dürfen wir nicht vergessen!

#### **Welche Rolle spielt der Geschmack bei Clean Eating?**


Eine geringe, denn Food-Trends sind eher kognitiv gesteuert. Die Menschen machen das nicht unbedingt, weil es ihnen besser schmeckt, sondern weil sie es für gesünder oder besser halten. Aber natürlich schmeckt ein selbst gemachter Burger mit selbst gekochten Soßen ganz anders als das Standardprodukt vom Fastfood-Riesen.

#### **Wie steht es um die vielen positiven Auswirkungen?**

Das ist ganz einfach, egal ob Paleo, Raw Food oder Clean

Eating: Die Anhänger von Ernährungstrends sagen stets, sie schlafen besser, können sich besser konzentrieren, haben bessere Haut, Haare, Nägel. Der Grund dafür ist, dass sich Menschen, die sich Zeit für einen Ernährungstrend nehmen, mehr Zeit für sich selbst und ihre Gesundheit nehmen. Das hat durchaus gesundheitsfördernde Auswirkungen. Befragen Sie aber jemanden, der einen stressigen Vollzeitjob hat und abends 2 Kinder ins Bett bringen muss, ob die neu begonnene Clean-Eating-Diät einen Unterschied macht – Sie werden von dieser Person so eine Beschreibung sicher nicht bekommen.

#### **Man muss also nur genügend auf sich achten?**

Ja, man muss sein Essen genießen. Das heißt natürlich nicht, dass man hemmungslos alles isst, was man gerne mag. Es ist gut, auf seine Körpersignale zu hören und nicht zu übertreiben. Das ist ein Lernprozess. Wenn man etwas nicht mag, sollte man es nicht essen, auch wenn es als gesund gilt. Wer alles maßvoll angeht und dabei auch noch genießt, lebt ernährungsseitig sehr gesund. Wer also gern selbst kocht und zubereitet, dabei zusammen mit anderen auch seine sozialen Bedürfnisse abdeckt, sich zudem genügend bewegt, der macht auf jeden Fall sehr viel richtig. Und vieles wird durch Clean Eating abgedeckt, sofern man es nicht zu dogmatisch betreibt. 



#### **Im Interview**

#### **Dr. Thomas Schröder**

Der Konsumsoziologe forscht unter anderem in Karlsruhe am Fraunhofer-Institut zu den Schwerpunkten Food-Trends und Ernährungsinnovationen, wie zum Beispiel Clean Eating.



# BODY



## MUSKULATUR & KRAFT

UNTERSTÜTZT UND VERBESSERT IHR PERSÖNLICHES FITNESSPROGRAMM.

## DIÄT & DEFINITION

PERFEKTE UNTERSTÜTZUNG FÜR IHRE TONING- UND GEWICHTSVERLUSTZIELE.

## GESUNDHEIT & WOHLGEFÜHL

STEIGERT DAS ENERGIELEVEL UND FÖRDERT DIE AUSDAUER.



**FREE SHAKER**  
MIT DER 1. BESTELLUNG\*\*



## REFUEL, RECHARGE, RECOVER

UNSERE HOCHWERTIGEN, GEZIELTEN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL WURDEN VON SPORT-ERNÄHRUNGSEXPERTEN SPEZIELL ENTWICKELT, UM DIE NATÜRLICHEN RESSOURCEN IHRES KÖRPERS ZU ERGÄNZEN.

**HOLEN SIE IHREN 20% RABATT\* UND KOSTENLOSEN SHAKER\*, BESUCHEN SIE**

**LA-SPORTS.DE**  
**CODE: MH418D**



IN SHAPE | IN CONTROL™

\* 20% Rabatt Angebot gilt nur bei direkter Bestellungen von Body Sculpture Nahrungsergänzungsmitteln unter la-sports.de, ab €100 Bestellwert. Das Angebot endet am 1. Juni 2018.

\*\* Dieses Angebot über kostenlose Shaker-Flaschen hat eine beschränkte Verfügbarkeit und gilt nur bei Bestellung von mindestens zwei Body Sculpture Nahrungsergänzungsmitteln Ihrer Wahl. Das Angebot endet am 1. Juni 2018.



# ST@RKE TYPEN

Von Facebook über Instagram bis Youtube: Men's Health stellt Ihnen 8 deutsche Fitness-Influencer vor, von denen Sie sich so einiges abgucken können. #bittefolgen!

TEXT: MARTINA STEINBACH



# JULIUS ISE



Privat und beruflich ist der Fotograf viel unterwegs. Für einen Bodybuilding-Contest reiste der 29-Jährige sogar schon mal bis nach Bali. Klar, der Stuttgarter hat bereits zig Gyms gesehen. Sein Fazit: „Die Trainingsatmosphäre ist entscheidend. Es muss auch lauter zugehen können, ohne dass sich irgendjemand gestört fühlt.“ Doch nicht nur darauf kommt es Julius Ise an:

## #SOGEHTGEILESGYM

- Die Musik im Studio ist laut und energiegeladen.
- Es gibt Kurzhanteln in 2-Kilo-Stufen, bis mindestens 40 Kilo.
- Es stehen Racks für Kniebeugen und Kreuzheben zur Verfügung.
- Ausgedehnte Öffnungszeiten sind wichtig, 24/7-Angebote top.
- In der sauberen Umkleide gibt es abschließbare Spinde, in die auch die Sporttasche hineinpasst.
- Der Raum ist gut ausgeleuchtet – wichtig für die Eigenmotivation (und natürlich für Selfies).

INSTAGRAM: 47 800 FOLLOWER  
(NAME: JULIUSISE)



„Stimmt der Geräuschpegel, stimmt auch das Studio – ich will mich doch nicht so fühlen wie in einer Hotellobby!“

Fotos: MARY WAGNER (2); Illus.: +ISM



„Ich gehe in jeder Einheit an meine Grenzen und auch darüber hinaus“

# SCHMALE SCHULTER

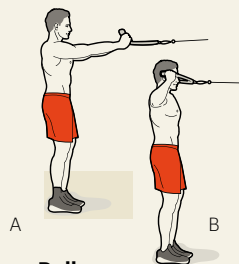


Kay aus Recklinghausen (27) hat mit seinem Social-Namen auf den ersten Blick wenig gemein. „Vor meiner Bundeswehrzeit waren die Schultern nicht die breitesten, den Spitznamen ‚schmale Schulter‘ hatte ich früh weg.“ Und er behielt ihn einfach bei, trotz der deutlichen Muskelzuwächse. Die verdankt er 2 bis 3 Schultereinheiten pro Woche, sein Favorit ist Seitheben. „Das sorgt für Volumen, Schulterdrücken im Stehen für mehr Kraft.“ Um Fehlhaltungen zu vermeiden, setzt Kay außerdem auf Face-Pulls am Turm.

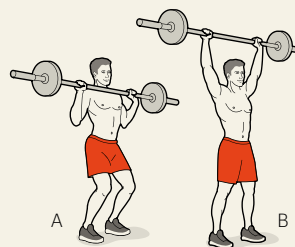
INSTAGRAM: 143 000 FOLLOWER (NAME: SCHMALE\_SCHULTER)

## #schulternwiekanonenkugeln

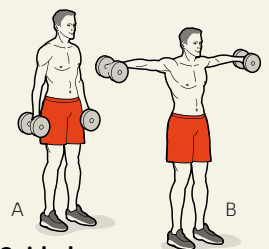
Auf diese Schulterübungen schwört der Instagram-Star



**Face-Pulls**  
A. Trizessseil mit gestreckten Armen im Hammergriff halten.  
B. Seil zum Kopf ziehen.  
10–12 Wiederholungen, 2–3 Sätze



**Schulterdrücken**  
A. Langhantel mit gebeugten Knien vor der Brust halten.  
B. Arme nach oben strecken.  
5 Wiederholungen, 4–5 Sätze



**Seitheben**  
A. Hüftbreit aufstellen.  
B. Kurzhanteln mit gestreckten Armen auf Schulterhöhe heben.  
10–12 Wiederholungen, 2–3 Sätze





„Ich  
beschäftige  
mich mit  
Meditation,  
ziehe viel  
Kraft  
daraus“

## ALON GABBAY



Mehr als 3,5 Millionen Fans bei Facebook – kaum ein Fitness-Influencer hat so viele Anhänger wie Alon Gabbay (31). Das liegt vielleicht an seinem Fünffach-Leben als Model, Fotograf, Buchautor, Designer – und Pumper. Seit Alon 17 ist, trainiert er gerne, oft und intensiv, aber nicht auf ein bestimmtes Wettkampfziel hin und auch ohne einen Coach. Sogar die passende Musik kreiert er (sein Video zu „Shut Up And Squat“ wurde auf Youtube mehr als 600 000-mal aufgerufen); trainiert er selbst, hört er aber nur selten Mucke, und wenn, dann Soft Techno. Wesentlich häufiger lauscht Alon ganz anderen Klängen: „Ich setze auf spirituelle Mantras. Die schärfen mein Bewusstsein, verbinden mich mit meinem Inneren. So kann ich mich besser auf das Workout konzentrieren.“ Hörbeispiel gefällig? Dann lauschen Sie mal dem „Mul Mantra“ von Snam Kaur (Album: „Meditation Of The Soul: 11 Recitations Of The Pauris Of Jap Ji“).

FACEBOOK: 3,5 MILLIONEN FANS (NAME: ALON GABBAY)

## KARL ESS



Als veganer Bodybuilder ist Karl Ess in aller Munde: Über seine Social-Kanäle kommuniziert locker eine Million Menschen. Zudem vertreibt der 28-Jährige vegane Supplements und frische Säfte. Karl weiß also, was in einen Post-Workout-Shake gehört. Bananen für den Elektrolyte- und Datteln für den Glykogenspeicher etwa. Aminosäuren für den Muskelaufbau liefert ein Reis- und Erbsenprotein-Isolat, Blaubeeren sorgen für Vitamine und Antioxidantien, Grünkohl oder Spinat für weitere Mineralien. Das Grünzeug optimiert auch den pH-Wert wirkt Muskelkater entgegen). Chia-, Hanf- oder Leinsamen steuern Omega-3-Fettsäuren bei. Wasser und pflanzliche Milch machen das Ding schön und lecker.

YOUTUBE: 395 300 ABONNENTEN (NAME: KARL ESS)

### #PREMIUMPOSTWORKOUTSHAKE

Für noch mehr Gains nach der Gym-Session

- 2 GEFRORENE BANANEN
- 2 MEDJOUL-DATTELN
- 1 EL ERBSEN- UND REISPROTEIN-ISOLAT
- 1 HANDVOLL BLAUBEEREN
- 1 HANDVOLL GEHACKTER GRÜNKOHL ODER SPINAT
- 1 EL CHIA-, HANF- ODER LEINSAMEN
- 0,5l HEISSES WASSER
- 0,3l KOKOSWASSER

Alle Zutaten der Reihe nach in einen Mixer geben und pürieren.

„Tierisches Eiweiß zu verdauen kostet viel zu viel Energie“







## GOERKI



Auf Youtube motiviert Personal Trainer Christoph Gehrke (30, genannt „Goerki“) andere zum Sport, per Instagram sich selbst: „Für meine Geschichten brauche ich Ziele.“ Dieses Jahr stehen für ihn Hindernisläufe und Crossfit auf dem Programm. Deswegen setzt der Berliner auf funktionelle Bewegungen. „Etwa 3 bis 5 Übungen mit je 20 bis 30 Wiederholungen, alles hintereinander weg, ohne Pausen – dann merkst du, wie viel du in kurzer Zeit getan hast.“ Zu seinen Favoriten zählen wilde Seile, Farmer's Walk mit Kettlebell und gestrecktem Arm sowie gesprungene Ausfallschritte. Für den Rumpf nutzt er einen Ab-Roller, den Sie auf glattem Boden auch durch ein Handtuch ersetzen können. „In der Bodybuilding-Phase fühle ich mich schon echt schwerfällig.“ Allein durch das Dehnen merkt der 30-Jährige nach nur 2 Wochen, wie viel besser er Kraftübungen ausführen kann.

YOUTUBE: 198 000 ABONNENTEN (NAME: GOERKI)



**„Mein Körperfettanteil ist mir nicht bekannt – wichtiger sind mir das Körpergefühl und das Bild im Spiegel“**



# RUN TIMO



Der 31-Jährige ist kein Lauf-Profi, aber genau das schätzen seine Instagram-Fans. „Ich zeige auch, wenn's mal nicht läuft“ – was er natürlich zu vermeiden versucht. Vor allem auf den langen Strecken würde Timo Stumpenhagen manchmal am liebsten aufhören. „Dann denke ich mir: Die paar Minuten zu beißen ist nichts im Vergleich zu dem Rest – also durchhalten!“ Er macht sich klar, dass er sich völlig umsonst vorbereitet hätte, wenn er aufgibt. Und dass er damit seinen Freunden auf die Füße träte – die hätte er ja stattdessen treffen können. Mit seiner Frau vereinbart Timo Lauf-Dates, sie steigt oft nach der Hälfte in seine Runde ein. Auf Geschäftsreisen liegt das Lauf-Outfit im Auto.

INSTAGRAM: 35 900 FOLLOWER (NAME: RUNTIMO)



„Der Support meiner Follower hilft mir durchzuhalten“



„Die saubere Ausführung ist wichtiger als hohes Gewicht“

# PUMPING ERCAN

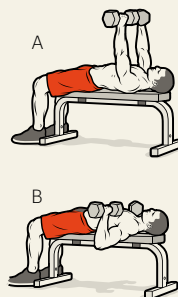


Der Oldschool-Bodybuilder Ercan Demir weiß, worauf es Männern, die Krafttraining machen, am meisten ankommt: eine breite Brust. Die hat der Europameister im Schwergewicht von 1995 heute noch, beeindruckende 119 Zentimeter beträgt ihr Umfang. „Ein gut gebauter Brustkorb ist allerdings mehr als ein Statussymbol – er trägt dazu bei, die Körperhaltung zu verbessern“, so der Senioren-Vizeweltmeister von 2010 in der Klasse über 90 Kilo. Der 47-Jährige setzt auf Schrägbankdrücken für den oberen Anteil der Brustmuskulatur, auf Butterflies für mehr Breite und Kurzhanteldrücken für mehr Höhe.

YOUTUBE: 118 616 ABONNENTEN (NAME: PUMPIERCAN)

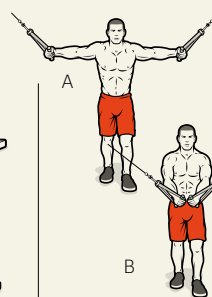
## #bestofchestday

Diese Übungen trainieren die gesamte Brust



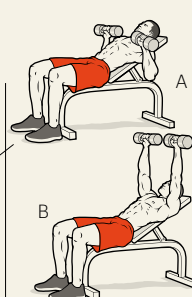
### Hanteldrücken (Flachbank)

**A.** Die Kurzhanteln im Obergriff halten, zur Decke strecken.  
**B.** Ellbogen bis zur Schulter senken.  
8–12 Wdh., 4 Sätze, je 40 Sek. Satzpause



### Butterflies

**A.** Schrittstellung, im Hammergriff die Seilzüge fassen.  
**B.** Die Hände etwas unterhalb der Brust zusammenführen.  
8–12 Wdh., 4 Sätze, je 40 Sek. Satzpause



### Hanteldrücken (Schrägbank)

**A.** Beide Gewichte mit angewinkelten Armen halten.  
**B.** Die Arme nach oben strecken.  
8–12 Wdh., 4 Sätze, je 40 Sek. Satzpause

Fotos: DANIEL AESCHLIMANN, Illustrationen: +ISM





## CYRIL HENRY



Auf einer Bühne präsentiert der Schweizer 2- bis 3-mal im Jahr seine Badehosen-Form. Zudem steht das 33 Jahre alte Men's-Health-Cover-Model oft vor der Kamera. Cyril weiß also, wie man Muskeln freilegt: „Ich reduziere 2 Wochen vor dem Tag X den Kohlenhydratanteil um 20 Prozent und esse die sauberen Carbs nur direkt nach dem Training.“ Sauber sind zum Beispiel Reis oder Quinoa. Obendrein baut Cyril im Anschluss ans Kraft-Workout eine Extra-Kardio-Einheit in sein Training ein. „Dann geht der Körper an die Reserven, sind die Glykogenspeicher aufgebraucht.“ Liegt 5 Tage vor dem Termin noch ein Film über den Muskeln, verzichtet er komplett auf Carbs. Die sind am großen Tag wieder erlaubt, damit die Muskeln auch schön aufgepumpt aussehen. Um das Ganze im Kopf durchzuhalten, hilft der regelmäßige Blick in den Spiegel. „Es passiert täglich etwas“, weiß Cyril.

INSTAGRAM: 70 800 FOLLOWER (NAME: CYRIL\_HENRY)



**„Ich trainiere bis zu 7-mal in der Woche, dazu 3 Kardio-Einheiten und 0 Cheat-Days – das ist genau mein Lifestyle“**





# UNSER BEST-BODY- BAUSATZ

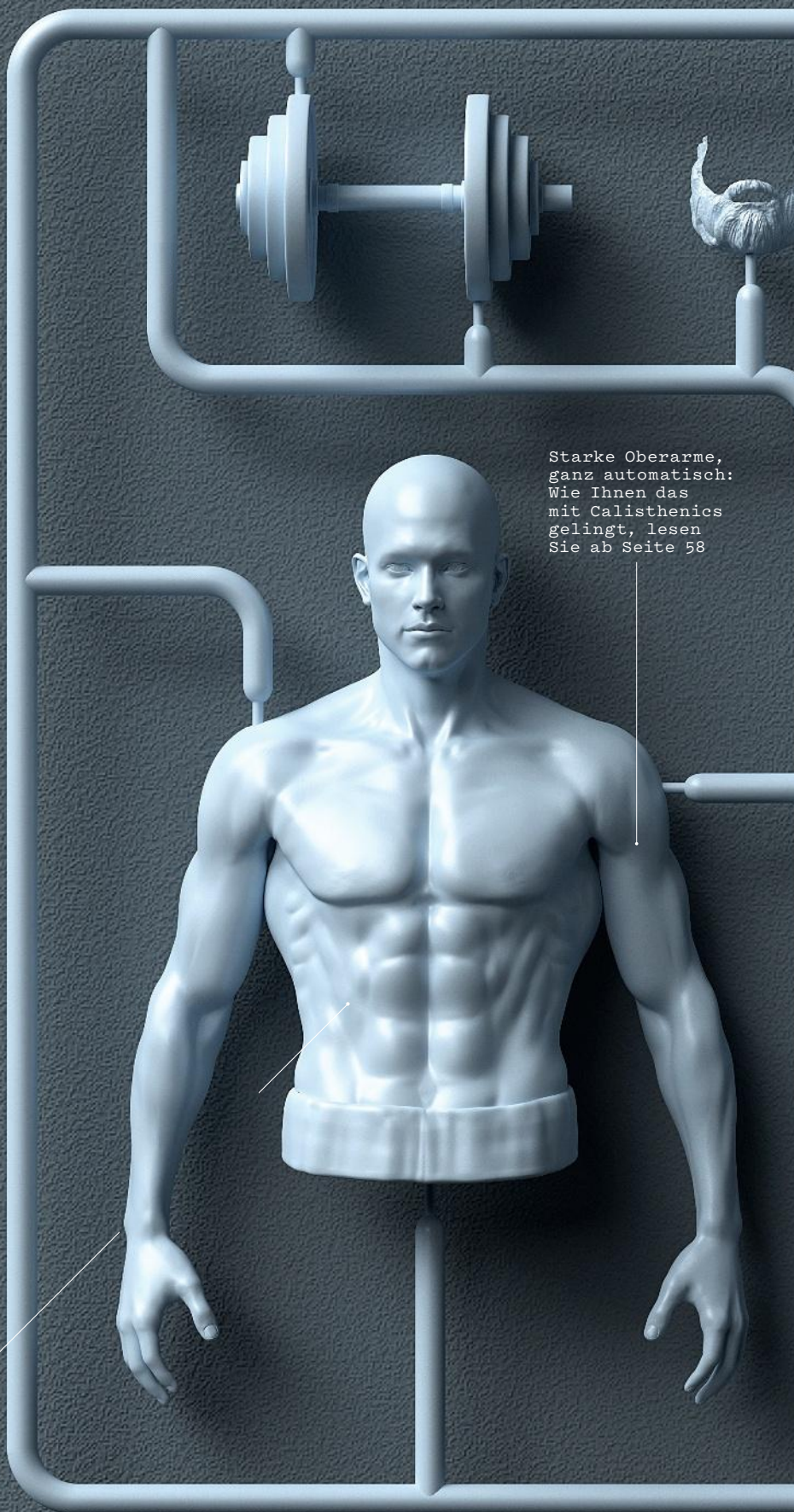
*Hantel rauf, Hantel runter – das war gestern. Heutzutage trainiert man Beweglichkeit, Kraft und Kondition gleichzeitig. Gute Beispiele dafür: die 3 Workout-Trends Crossfit, Calisthenics, Fitness-Fighting*

TEXT:  
**MARTIN WERNER**

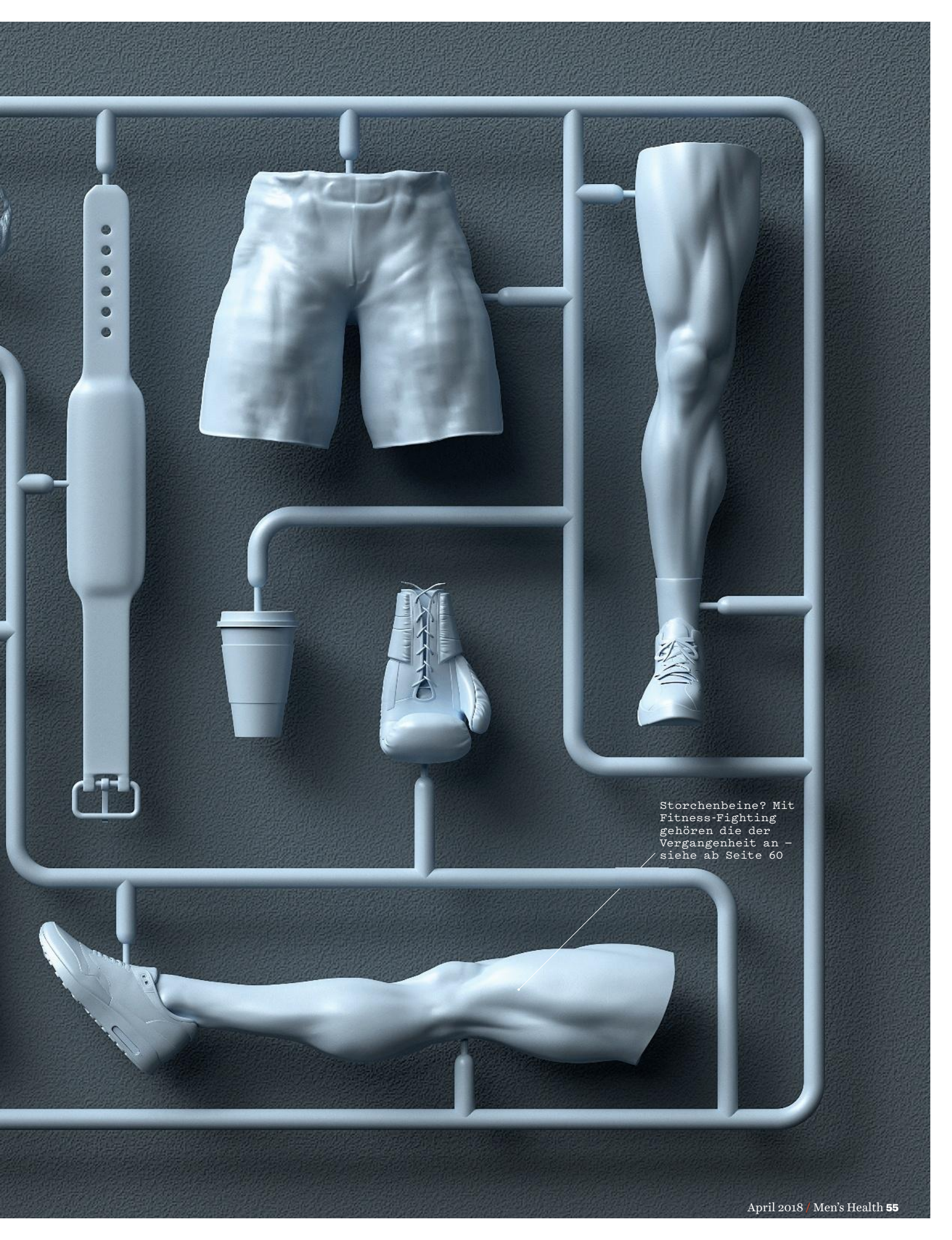
ILLUSTRATIONEN:  
**OLIVER BURSTON**

Ein hartes Sixpack ist beim Crossfit sozusagen inklusive: Wie das Training abläuft, erfahren Sie ab Seite 56

Starke Oberarme, ganz automatisch: Wie Ihnen das mit Calisthenics gelingt, lesen Sie ab Seite 58

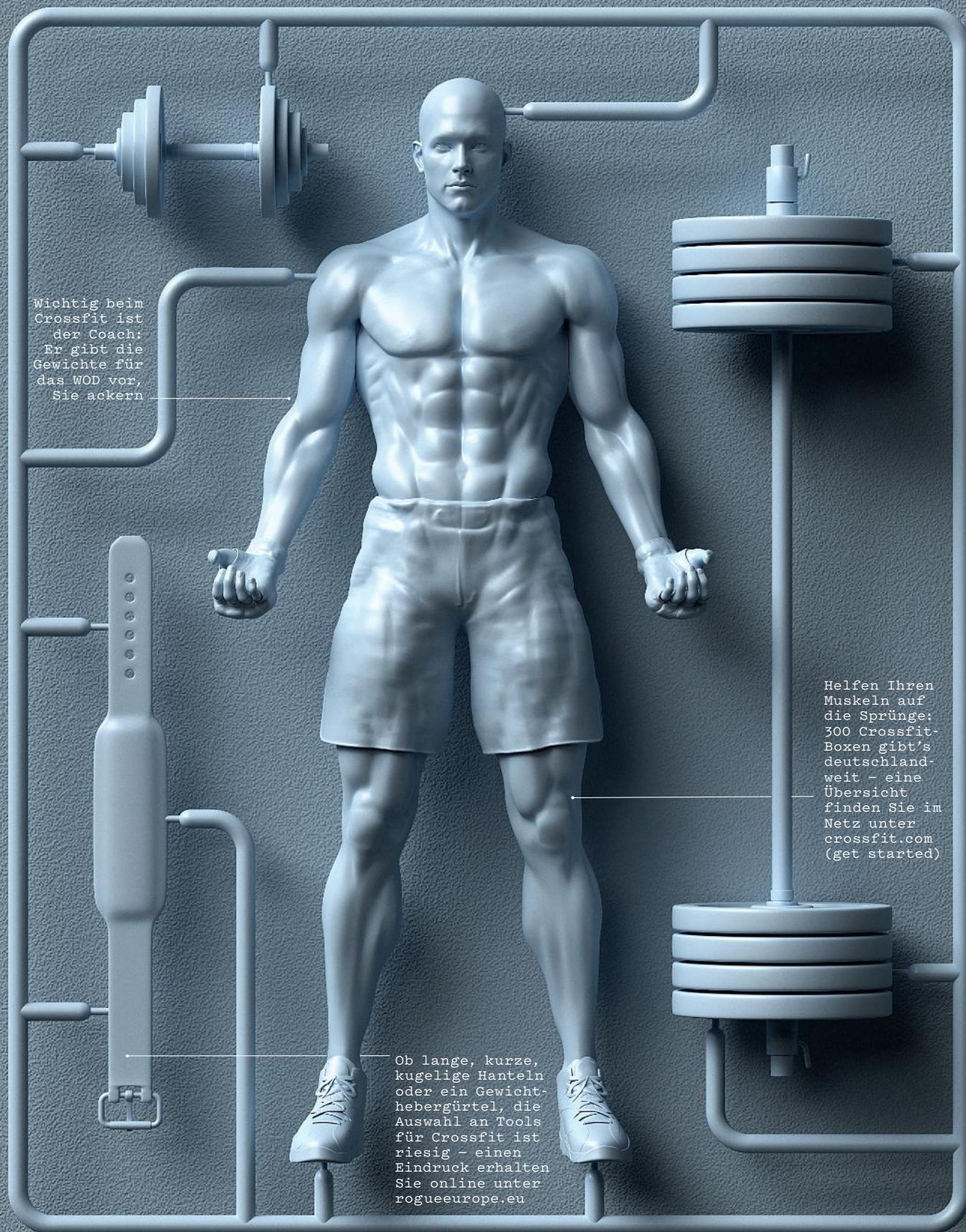






Storchenbeine? Mit  
Fitness-Fighting  
gehören die der  
Vergangenheit an -  
siehe ab Seite 60





Wichtig beim  
Crossfit ist  
der Coach:  
Er gibt die  
Gewichte für  
das WOD vor,  
Sie ackern

Helfen Ihren  
Muskeln auf  
die Sprünge:  
300 Crossfit-  
Boxen gibt's  
deutschland-  
weit - eine  
Übersicht  
finden Sie im  
Netz unter  
[crossfit.com](http://crossfit.com)  
(get started)

Ob lange, kurze,  
kugelige Hanteln  
oder ein Gewicht-  
hebergürtel, die  
Auswahl an Tools  
für Crossfit ist  
riesig - einen  
Eindruck erhalten  
Sie online unter  
[rogueeurope.eu](http://rogueeurope.eu)

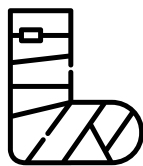


01

# SCHNELLER FIT MIT CROSSFIT

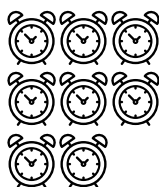
*Von Kettlebell bis Traktorreifen: Die Zusammenstellung der Gewichte beim Crossfit-Training gleicht einem Folterkeller. Ob allein oder mit Kumpels, die Kombi aus Gewichtheben, Turnen und Ausdauertraining bringt Sie ans Limit*

**D**er Fitness-Knaller aus den Staaten nimmt immer mehr Fahrt auf. Verständlich, denn wenn man sich die Bodys der US-Workout-Pioniere ansieht, führt an Crossfit kein Weg vorbei. Sogar die Special-Forces-Einheiten dort schwören darauf. Aber auch hier zu Lande liegt diese Trainingsform voll im Trend. In den „Boxen“ genannten Crossfit-Gyms können sowohl Einsteiger als auch Profis bei Klassikern wie Kniebeugen, Klimmzügen und Kreuzheben jeweils mehrere Muskelgruppen auf einmal beanspruchen. Eher exotische Übungen wie Tyre-Flips oder Ring-Dips komplettieren die Attacke auf die Muskeln. Ein weiterer Pluspunkt ist die Variabilität – beim Crossfit lassen sich die einzelnen Übungen nahezu unendlich miteinander kombinieren. Der Coach überrascht jedes Mal mit einem neuen Workout of the Day (WOD) – Trainingsroutine ade! Der Anreiz ist, die eigenen Leistungen (oder die der Workout-Buddys) von Einheit zu Einheit zu toppen. „Crossfit ist jedes Mal hochintensiv, abwechslungsreich und funktionell. Die Trainingsinhalte variieren ständig. Es ist zweifellos die spannendste Trainingsmethode der Welt“, sagt Experte Leo Löhr, der in Berlin ein Crossfit-Studio ([www.myleo.de](http://www.myleo.de)) betreibt. Die Einheiten dauern selten länger als 30 Minuten, Pausen gibt es so gut wie keine. Also, nichts wie rein in die Box, um Ausdauer und Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern! Ihr Ansporn: Mathew „Mat“ Fraser. Er beherrschte die Crossfit-Games in den vergangenen Jahren wie kein Zweiter und darf sich völlig zu Recht „Fittest Man on Earth“ nennen.



## 20 %

*aller Athleten haben sich im Training schon mal verletzt – Aufwärmen nie vergessen!*



## 8 Std.

*sollten Sie schlafen, damit Ihre Muskulatur nach einer intensiven Crossfit-Einheit genug Zeit hat, sich zu erholen*

**TOP-TOOL**

*Hier kommt der perfekte Workout-Buddy für Ihr nächstes Training! Dieser Schuh ist besonders strapazierfähig, das Material atmungsaktiv. Die breite Zehenbox sorgt für eine bequeme Passform, lässt kraftvolle Bewegungen ohne Probleme zu. Stabiler Stand bei dynamischen Übungsabläufen ist damit gesichert. Fazit: Das Modell garantiert Ihnen einen starken Auftritt in der Crossfit-Box. ▶ Nano 8 von Reebok, zirka 130 Euro, [www.reebok.de](http://www.reebok.de)*



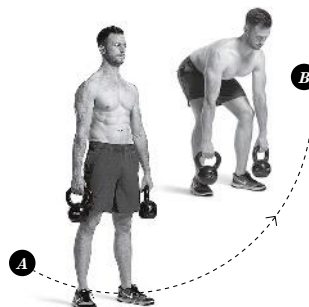
## KETTLEBELL-KRACHER

» Die Übungsvielfalt beim Crossfit ist nahezu grenzenlos. Das Wichtigste ist zunächst, dass Sie die Übungen sauber ausführen. Trainieren Sie jeden Ablauf einzeln, mit wenig Gewicht und voll konzentriert. Behalten Sie stets die Kontrolle über das Gewicht, nicht andersrum. Um reinzukommen, geht's mit der Kettlebell zur Sache – aber eben nicht schwingend, wie sonst bei der Kugelhantel üblich, sondern bewusst kontrolliert.

### Kettlebell-Kreuzheben

3 Sätze, je 12 Wdh., 90 Sekunden Pause

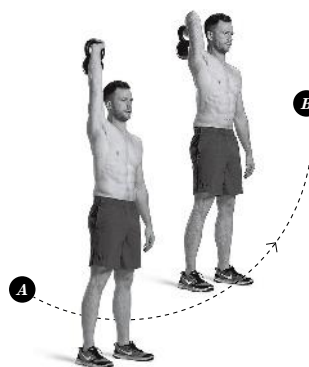
**A.** Schulterbreit stehen, in jeder Hand eine Kugelhantel, die Handflächen zeigen dabei zum Körper. **B.** Das Gesäß nach hinten ausstrecken, Gewichte so tief wie möglich senken. Der Rücken bleibt gerade.



### Einarmiges Trizepsstrecken

4 Sätze, je 12 Wdh., 30 Sekunden Pause

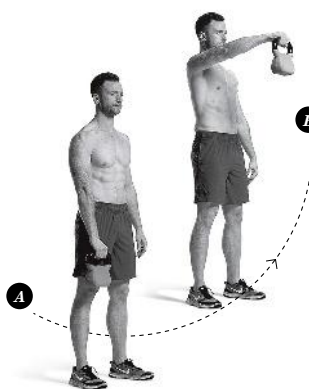
**A.** Aufrecht hinstellen, mit rechts die Kettlebell halten, Arm nach oben strecken, die Handfläche nach vorn. **B.** Den Ellenbogen langsam und kontrolliert beugen, bis der Unterarm waagrecht ist. Zurück zur Startposition. Im nächsten Satz das Ganze mit dem anderen Arm.



### Einarmiges Frontheben

4 Sätze, je 12 Wdh., 30 Sekunden Pause

**A.** Mit einer Kugelhantel in der rechten Hand etwa schulterbreit aufstellen. Das Gewicht ruht vorm Oberschenkel, die Handfläche zeigt zum Körper. **B.** Dann den rechten Arm nach vorn heben, bis das Gewicht auf Schulterhöhe ist. Kurz halten, langsam zurück. Nach jedem Satz wechseln Sie die Arme.

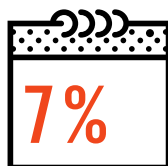




# OHNE TOOLS, MIT ERFOLG

*Human Flag, Muscle-up, Pistol-Squats: Mit Calisthenics-Übungen wie diesen schinden Sie Eindruck, der Mix aus Kraft und Dynamik ist gefragt. Von Spielplatz bis Parkbank, die Umwelt wird zur persönlichen Muskel-Bühne*

**A**us der Bronx Richtung Weltruhm: Vor etwa 15 Jahren verbreitete sich in den ärmeren Vierteln New Yorks ein Trend rund um das Training im Freien – Street-Workout war geboren. Schnell schossen Workout-Parks aus dem Boden. Urvater dieser Bewegung: Hannibal for King – seine legendären Youtube-Videos waren die Messlatte des Könnens. Etliche Sportler folgten dem Kraftpaket, formten Teams, trainierten gemeinsam. Videos mit immer neuen Höchstleistungen überschwemmten das Netz. Als der gebürtige Offenburger Dennis Ratano 2010 im New-York-Urlaub sieht, wie ein Typ Klimmzüge an einer Ampel macht, ist er begeistert. Nach einer gemeinsamen Session ist klar: Calisthenics kommt mit Ratano nach Deutschland. Er wird zum Ausrichter der Deutschen Street-Workout-Meisterschaft, versucht, die neue Trainingsart salonfähig zu machen. Was macht sie so besonders? „Bodyweight-Training wird hier mit Elementen aus Breakdance, Parkour und Turnen kombiniert. Klettergerüste, Parkbänke, Laternenmasten, überall lässt sich an der Technik der spektakulären Moves feilen“, so Ratano. Einbeinige Kniebeugen, fliegende Liegestütze, Clapping Pull-ups, begleitet von Hip-Hop-Beats, faszinieren Passanten auf der Straße. Profiteure: Kraftausdauer, Spiegelbild und jede Muskelfaser Ihres Körpers. Übrigens, der Autor dieser Zeilen ist der lebende Beweis, dass Erfolge mit Street-Workout möglich sind. Von 0 auf 100 in 8 Wochen – oder nach 56 Tagen 5 Sekunden als Human Flag am Laternenmast hängen, mitten in der Hamburger City. Check!



Anstieg der Stoffwechselrate nach nur 10 Wochen Calisthenics



x3

Faktor, um den die Zahl der Calisthenics-Athleten seit dem Jahr 2008 gestiegen ist

TOP-TOOL

Calisthenics ist ein Bodyweight-Training für Profis. Die extrem fitten Jungs setzen in ihren Workouts unter anderem auf dieses Tool: eine Gewichtsweste. Denn gerade bei Klimmzügen, Liegestützen oder Sprüngen lässt sich damit der Schwierigkeitsgrad und dadurch die Trainingseffektivität noch mal deutlich steigern. Top: Die Weste wird mit jeweils 2 Gewichtsplatten à 2,6 und 4 Kilogramm geliefert. ► von Capital Sports, um 180 Euro, [www.capitalsports.de](http://www.capitalsports.de)



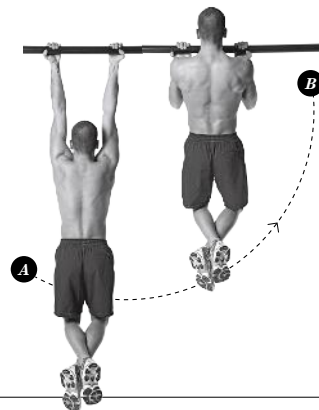
## KLIMMZÜGE ALS GRUNDLAGE

► Die komplexen Calisthenics-Moves gleichen einem Übungsbaukasten. Viele Abläufe sind Kombinationen aus bekannten Klassikern. Für zwei Highlights der Szene sollten Sie an Ihren Klimmzug-Skills arbeiten. Wenn Sie diese Varianten beherrschen, sind Muscle-ups und Human Flag in greifbarer Nähe.

### Klimmzüge im Untergriff

3 Sätze, je 10 Wdh., 90 Sekunden Pause

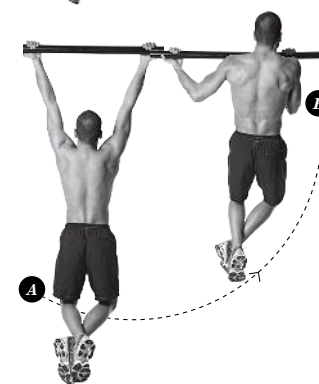
**A.** Klimmzugstange etwa schulterbreit im Untergriff fassen. Die Arme strecken und auf Spannung bringen, Füße vom Boden heben.  
**B.** Arme beugen, so den Oberkörper hochziehen, bis das Kinn die Stange deutlich passiert hat. Im Anschluss kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.



### Versetzte Klimmzüge

3 Sätze, je 8 Wdh., 90 Sekunden Pause

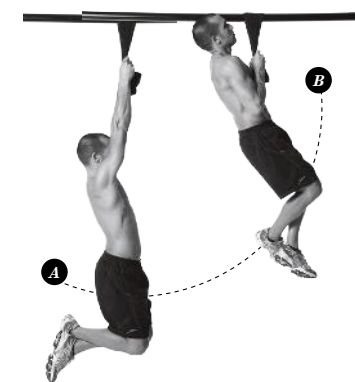
**A.** Doppelt schulterbreit im Untergriff an die Stange hängen. Füße vom Boden heben, Beine anwinkeln.  
**B.** Arme beugen, Körper gerade hoch-, dann nach rechts oben ziehen, bis Ihr Kinn nahe an der rechten Hand über der Stange ist. Nächste Wiederholung: zur linken Seite hochziehen.



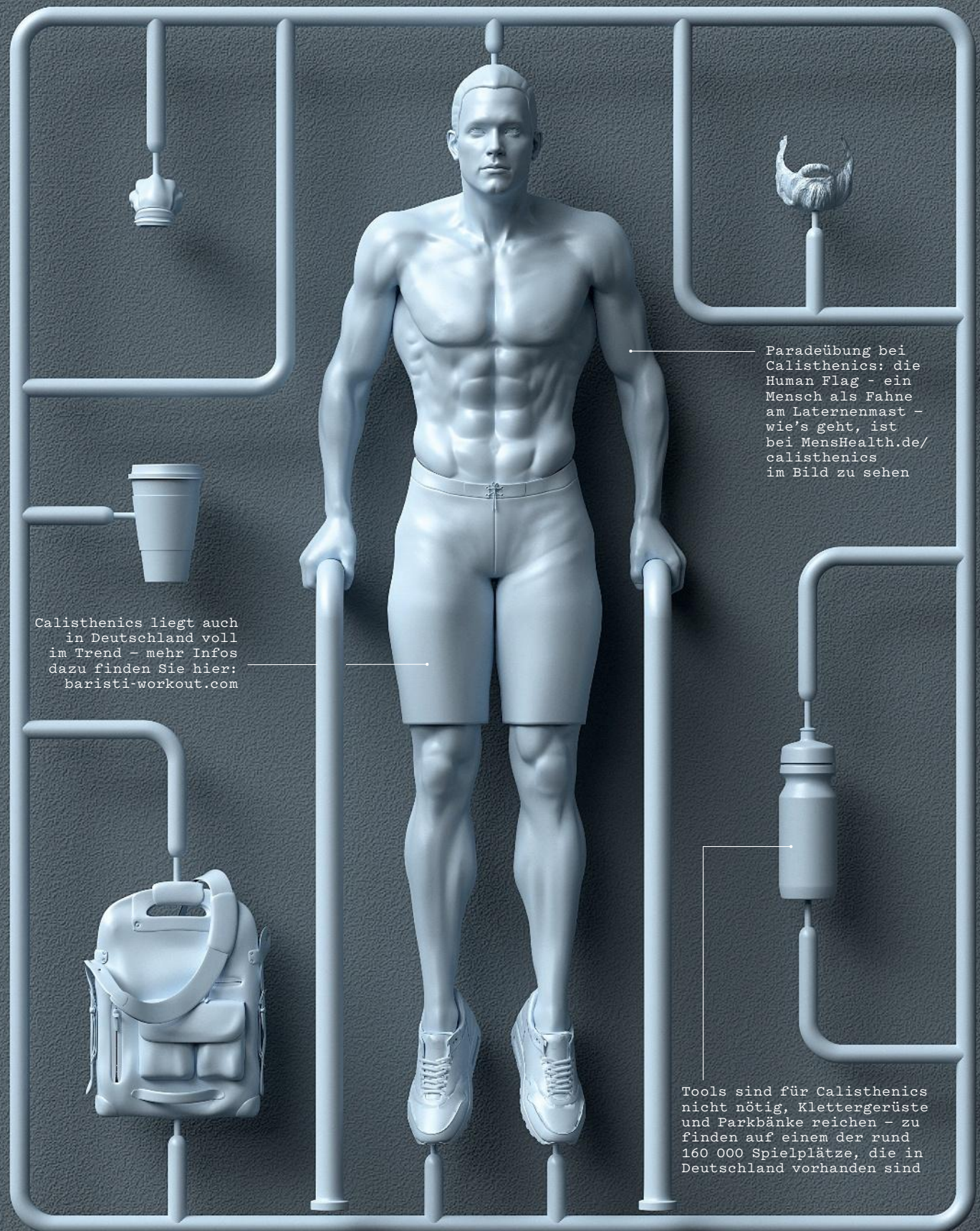
### Seitliche Klimmzüge mit Handtuch

3 Sätze, je 8 Wdh., 90 Sekunden Pause

**A.** Handtuch um die Klimmzugstange legen, Enden greifen, dranhängen und dabei die Beine anwinkeln.  
**B.** Arme beugen, Körper hochziehen, bis die linke Schläfe auf Stangenhöhe ist. Ellenbogen am Körper. Nächste Wiederholung: Kopf auf die andere Seite.





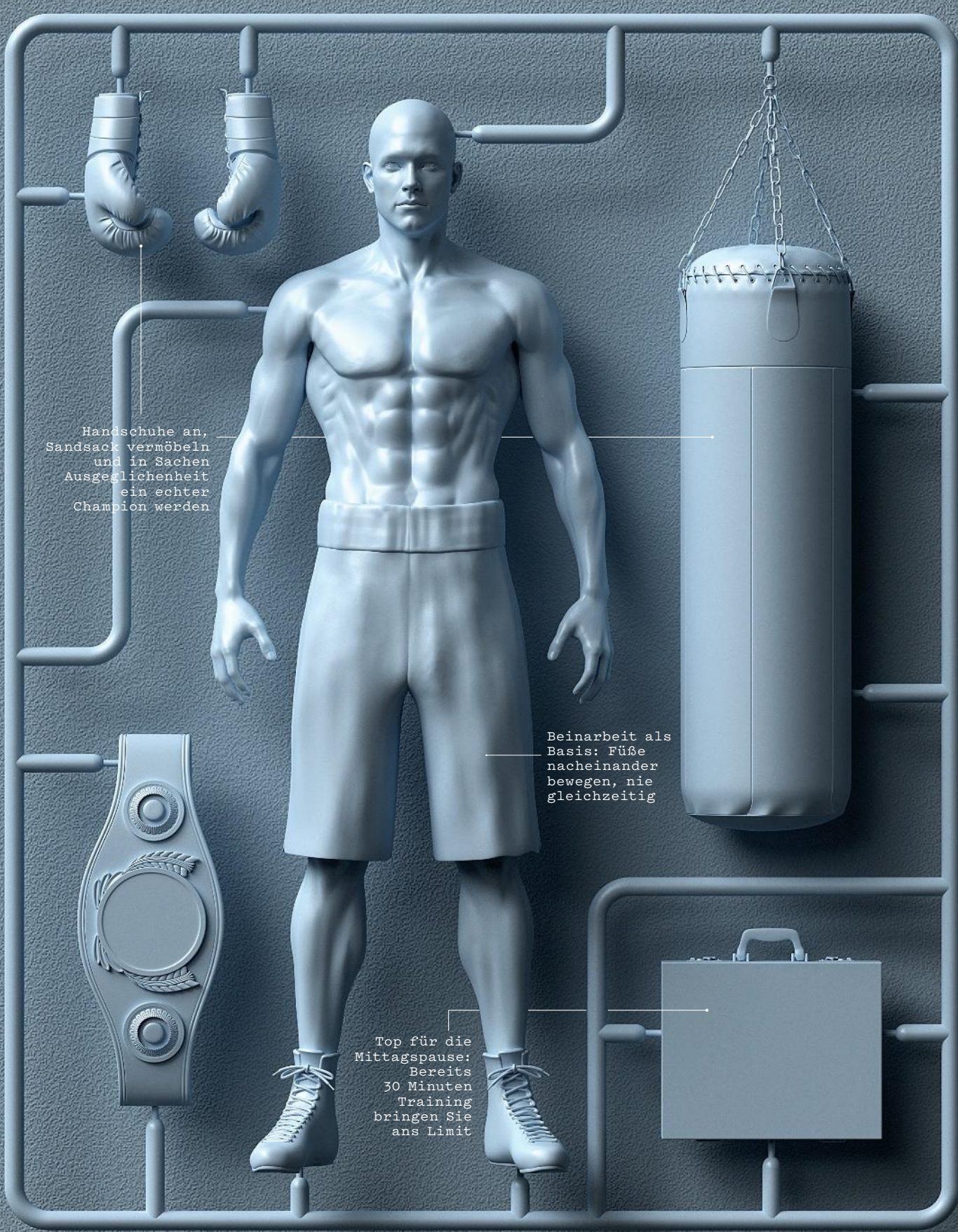


Calisthenics liegt auch  
in Deutschland voll  
im Trend - mehr Infos  
dazu finden Sie hier:  
[baristi-workout.com](http://baristi-workout.com)

Paradeübung bei  
Calisthenics: die  
Human Flag - ein  
Mensch als Fahne  
am Laternenmast -  
wie's geht, ist  
bei [MensHealth.de/  
calisthenics](http://MensHealth.de/calisthenics)  
im Bild zu sehen

Tools sind für Calisthenics  
nicht nötig, Klettergerüste  
und Parkbänke reichen - zu  
finden auf einem der rund  
160 000 Spielplätze, die in  
Deutschland vorhanden sind





Handschuhe an,  
Sandsack vermöbeln  
und in Sachen  
Ausgeglichenheit  
ein echter  
Champion werden

Beinarbeit als  
Basis: Füße  
nacheinander  
bewegen, nie  
gleichzeitig

Top für die  
Mittagspause:  
Bereits  
30 Minuten  
Training  
bringen Sie  
ans Limit



# ECHTER HIT FÜR IHRE KONDITION

*Ausdauer steigern, Kraft verdoppeln, Koordination verbessern: Beim Fitness-Fighting geht's Schlag auf Schlag zur Bestform. Zeit, überflüssiges Körperfett in den Ring zu bitten, es mit Springseil, Prätzen und Sandsack zu vernichten*

**V**or schätzungsweise 7000 Jahren flogen die Fäuste zum ersten Mal. Ausrüstung damals: mit Metaldornen bestückte Lederbandagen. Brutales Kloppen gehört der Vergangenheit an, der Boxsport von heute gleicht eher einer perfekten Symbiose von Kopf und Körper und wird Fitness-Fighting genannt. „Es gibt keinen Sport, der Körper und Geist so exzellent schult wie Boxen“, sagt Tim von Fintel, Chef des größten Hamburger Kampfsport-Gyms ([www.zanshin-dojo.de](http://www.zanshin-dojo.de)). Das Boxtraining zählt zu den effektivsten Workout-Konzepten – 650 pro Stunde verbrannte Kalorien sind eine deutliche Ansage an die Fettpolster. Der größte Pluspunkt ist die Vielseitigkeit. Während der Einheiten wird es niemals langweilig, jede Sekunde verlangt Ihnen alles ab. Mit Seilspringen den Motor anwerfen, am Punchingball die Hand-Auge-Koordination optimieren oder am Sandsack der Schlagkraft einen Boost verpassen – an all diesen Fähigkeiten lässt sich in jeder Einheit arbeiten. Apropos Schlagkraft: Um dabei zuzulegen, sollten Sie sich mit der Schlagpyramide beschäftigen. Ablauf: 10 Sekunden auf den Sack dreschen, 10 Sekunden Liegestütze, zurück zum Boxsack, 20 Sekunden draufhämmern, direkt runter und 20 Sekunden Liegestütze – weiter ohne Pause, bis Sie 60 Sekunden geknackt haben. Maximale Erschöpfung ist da programmiert. Und haben Sie schon mal Sparring gemacht? 3 Minuten, Mann gegen Mann? Spätestens danach werden Sie pumpen wie ein Maikäfer. Worauf warten Sie noch? Ab ins nächste Box-Studio, anmelden, Vollgas geben!



## 700

*Kilogramm beträgt die Schlagkraft von Wladimir Klitschko*



*Sekunden pro Tag sollten Sie jedes Ihrer Beine dehnen, damit sich die funktionelle Flexibilität erhöht – am besten beim Zähneputzen ein knackiges Stretching-Programm absolvieren*

## TOP-TOOL

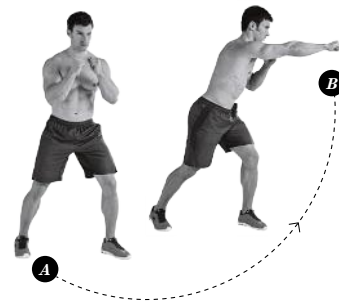
## LET'S GET READY TO RUMBLE!

➔ Damit Sie einem vorzeitigen Fitness-Knock-out aus dem Weg gehen, ist es enorm wichtig, an den Grundlagen zu arbeiten. Die Kombi aus spezifischen Boxbewegungen für den Ring, Sixpack-Krachern (um massive Leberhaken wegzustecken) und explosiven Step-ups (um tänzelnd knallharten Geraden des Gegners auszuweichen) gehört für Sie ab sofort zur Routine. Fürs Warm-up nehmen Sie sich etwa 10 Minuten Zeit. Go!

### Schattenboxen

3 x 30 Sekunden, 45 Sekunden Pause

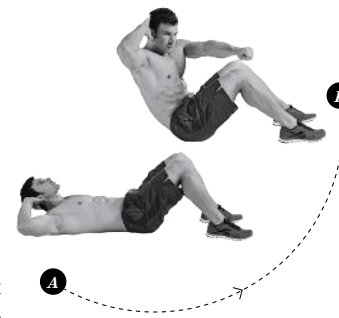
**A.** Einen schulterbreiten Ausfallschritt mit links machen. Hände vor der Brust zu Fäusten ballen.  
**B.** Rechte Faust explosiv nach vorn bringen, das Gewicht auf das linke Bein verlagern. Schnell zurück, andere Seite.



### Sit-ups mit Fauststößen

3 x 30 Sekunden, 45 Sekunden Pause

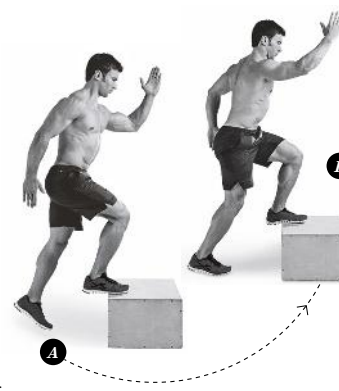
**A.** Rücklings hinlegen, Knie anwinkeln, Füße aufstellen. Hände locker an den Hinterkopf.  
**B.** Rumpf beugen und mit geradem Rücken um 45 Grad aufrichten, linke Faust nach rechts vorn stoßen. Zurück, dann mit rechts nach links stoßen.



### Schnelle Step-ups

3 x 30 Sekunden, 45 Sekunden Pause

**A.** Rechten Fuß auf die Kante der Box stellen, links auf Zehenspitzen stehen. Arme leicht anwinkeln, den linken vor.  
**B.** Mit rechts abstoßen, das linke Knie anziehen, linken Fuß auf die Box, rechten auf den Boden bringen. Die Arme mit-schwingen. Ohne Pause wechselseitig fortfahren.



*Endlich können Sie auch mal ohne schlechtes Gewissen in den Sack hauen! So ein Boxsack ist perfekt, um Geraden, Jabs und Haken zu trainieren. Er ist mit geschredderten Textilfasern gefüllt, nimmt deswegen unmittelbar nach jedem Schlag und Tritt wieder die ursprüngliche Form an. Die mitgelieferte Kette bietet außerdem die Möglichkeit, den Sack an jeder stabilen Zimmerdecke anzubringen und direkt mit dem Training zu beginnen. Worauf warten Sie? ▶ von Taurus, ab 50 Euro, [www.sport-tiedje.de](http://www.sport-tiedje.de)*





# Der Preis ist Schweiß

Dieses Training ist ein echter Fatburner. Es verbrennt stolze 800 Kalorien in 30 Minuten. Das Zauberwort lautet HIIT – ein hochintensives Intervall-Training. Also feuern Sie los!

FOTOS: PHILIP HAYNES  
TEXT: FALK RICHTER

## Schnaufen statt laufen

Ja, joggen verbrennt Kalorien. Aber dieses Workout haut mehr rein. Es besteht aus 2 Zirkeln. Zirkel Nummer 1 umfasst diese 4 Übungen. Wechseln Sie nach jedem Satz die Station – dafür haben Sie 10 Sekunden Zeit. 4 Runden stehen an, auf geht's!

## 01

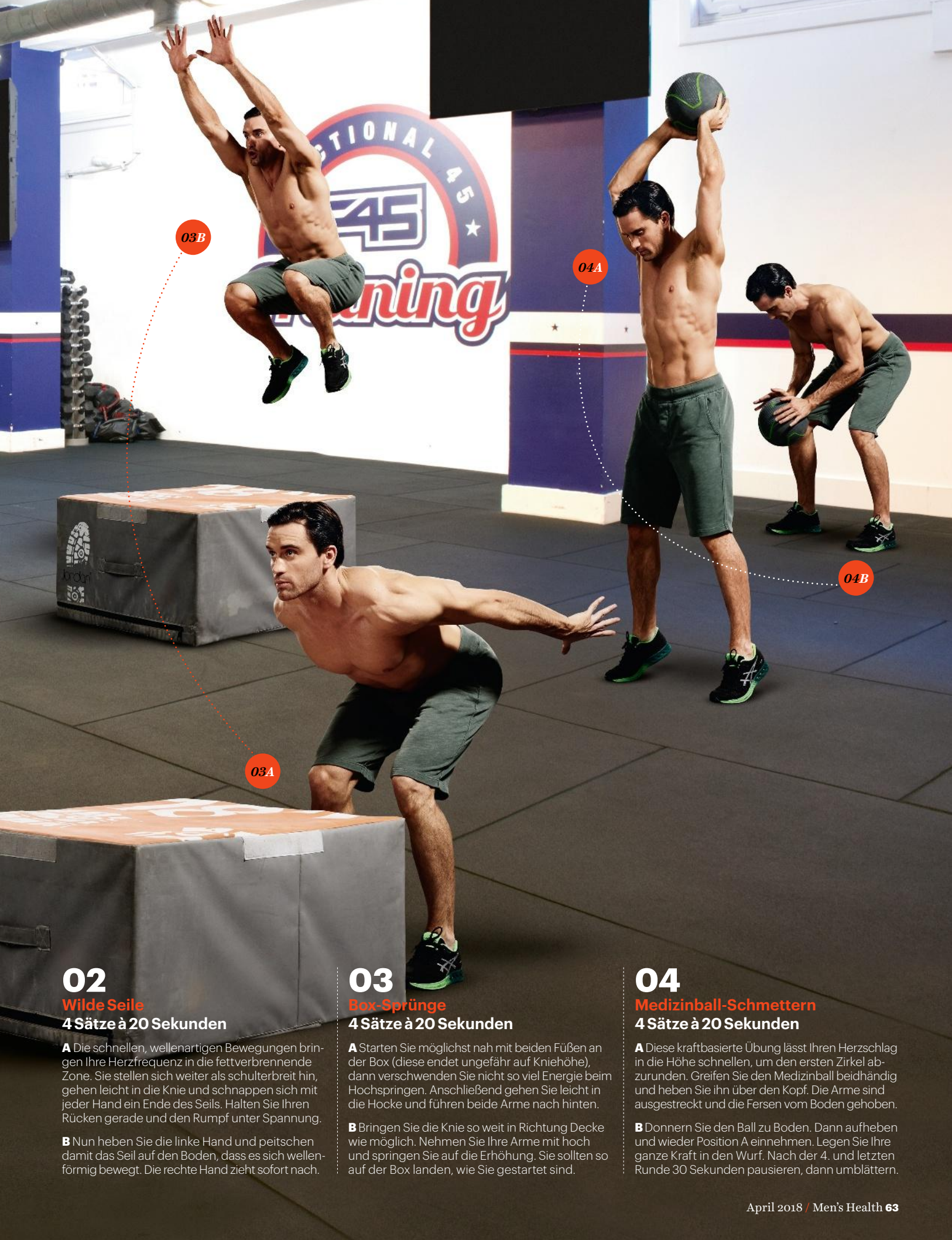
### Burpees mit Medizinball 4 Sätze à 20 Sekunden

**A** Stehen Sie aufrecht, mit den Händen greifen Sie einen Medizinball. Jetzt schnell nach unten in die Liegestütz-Position: Die Beine sind nach hinten gestreckt, und die Hände liegen auf dem Ball.

**B** Aus dieser Position bringen Sie die Beine wieder mit Schwung nach vorn, springen so hoch Sie können und pressen dabei den Medizinball über Ihren Kopf. Die durch den Ball verursachte Instabilität beansprucht mehr Muskelfasern im Rumpf.







## 02

### Wilde Seile 4 Sätze à 20 Sekunden

**A** Die schnellen, wellenartigen Bewegungen bringen Ihre Herzfrequenz in die fettverbrennende Zone. Sie stellen sich weiter als schulterbreit hin, gehen leicht in die Knie und schnappen sich mit jeder Hand ein Ende des Seils. Halten Sie Ihren Rücken gerade und den Rumpf unter Spannung.

**B** Nun heben Sie die linke Hand und peitschen damit das Seil auf den Boden, dass es sich wellenförmig bewegt. Die rechte Hand zieht sofort nach.

## 03

### Box-Sprünge 4 Sätze à 20 Sekunden

**A** Starten Sie möglichst nah mit beiden Füßen an der Box (diese endet ungefähr auf Kniehöhe), dann verschwenden Sie nicht so viel Energie beim Hochspringen. Anschließend gehen Sie leicht in die Hocke und führen beide Arme nach hinten.

**B** Bringen Sie die Knie so weit in Richtung Decke wie möglich. Nehmen Sie Ihre Arme mit hoch und springen Sie auf die Erhöhung. Sie sollten so auf der Box landen, wie Sie gestartet sind.

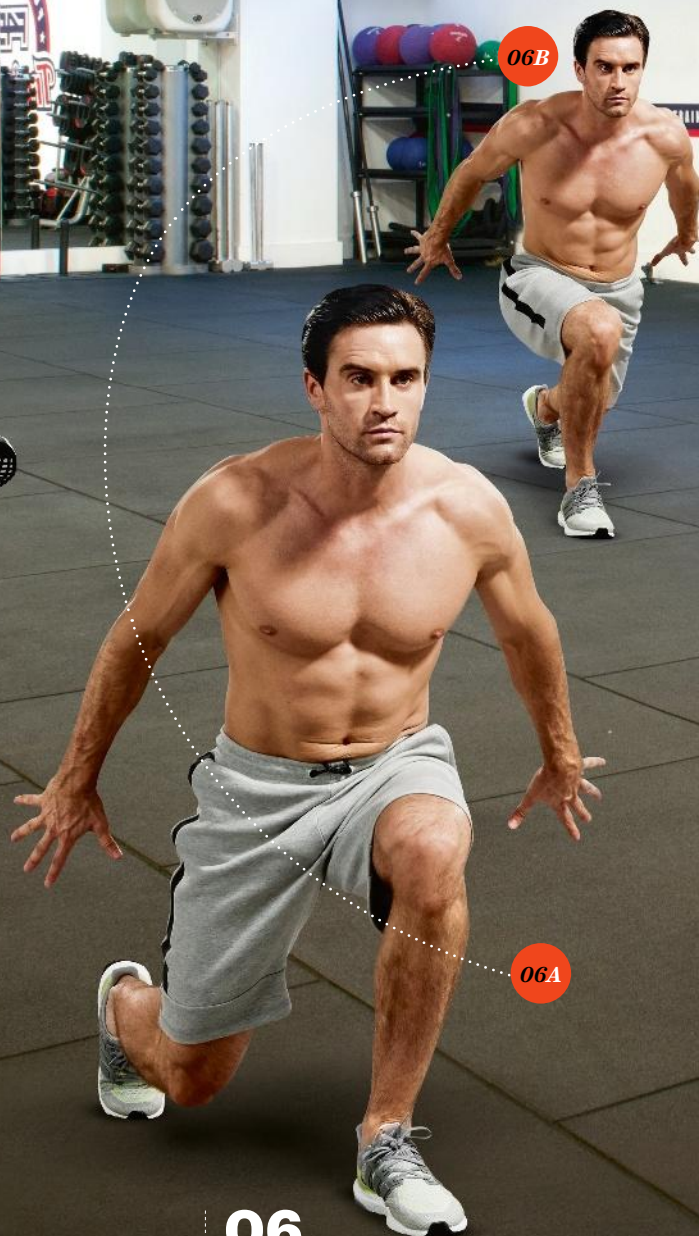
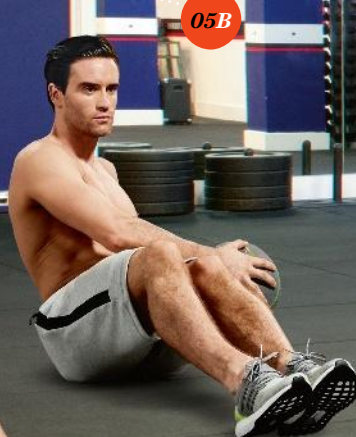
## 04

### Medizinball-Schmettern 4 Sätze à 20 Sekunden

**A** Diese kraftbasierte Übung lässt Ihren Herzschlag in die Höhe schnellen, um den ersten Zirkel abzurunden. Greifen Sie den Medizinball beidhändig und heben Sie ihn über den Kopf. Die Arme sind ausgestreckt und die Fersen vom Boden gehoben.

**B** Donnern Sie den Ball zu Boden. Dann aufheben und wieder Position A einnehmen. Legen Sie Ihre ganze Kraft in den Wurf. Nach der 4. und letzten Runde 30 Sekunden pausieren, dann umblättern.





## Ring frei für Zirkel zwei

Jetzt können wir es Ihnen ja sagen: Jeden Zirkel machen Sie nicht nur einmal, sondern zweimal. Das bedeutet, nach Übung 8 fangen Sie wieder bei Übung 1 an. Die gute Nachricht: Nach 30 Minuten haben Sie es geschafft. Am Ball bleiben!

## 05

**Rumpfdrehen mit Medizinball**  
4 Sätze à 20 Sekunden

**A** Drehbewegungen drillen Ihre seitlichen Bauchmuskis bis zur End-Definition. Halten Sie den Medizinball mit beiden Händen auf einer Körperseite. Lehnen Sie sich im 45-Grad-Winkel nach hinten und beugen Sie Ihre Knie leicht.

**B** Drehen Sie Ihren Körper von dort aus mit Ball zur anderen Seite. Wichtig: Ihre Hüfte bleibt stets fixiert, damit die Rumpfmuskulatur ordentlich ackern muss! Sie werden es uns später danken.

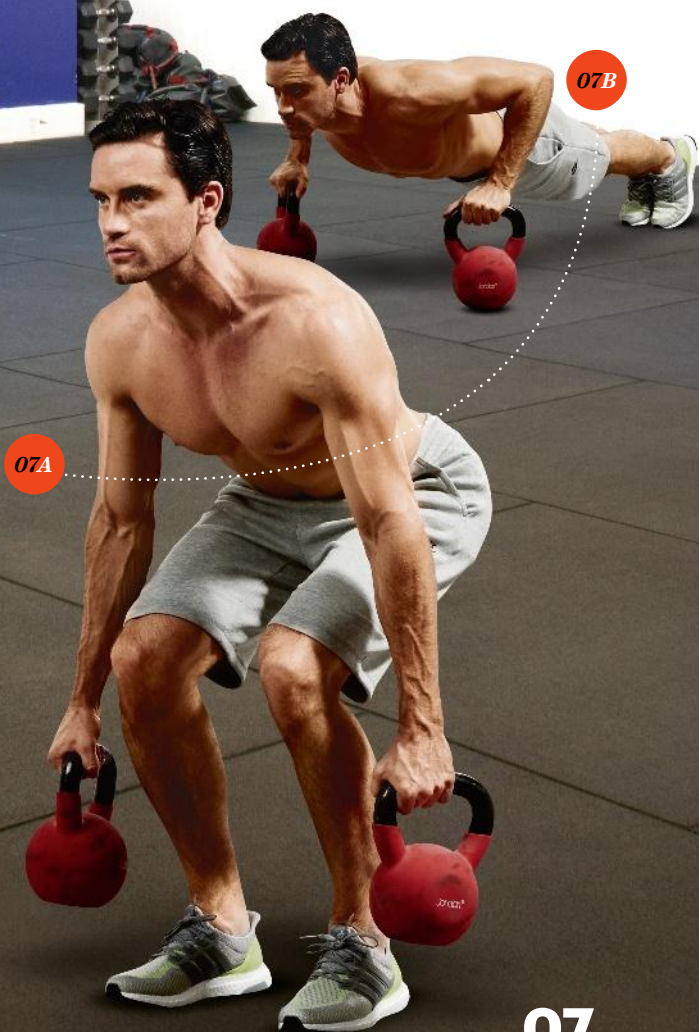
## 06

**Plyo-Ausfallschritte**  
4 Sätze à 20 Sekunden

**A** Die plyometrische Version von Ausfallschritten mit dem eigenen Körpergewicht zeigt sich nach 4 Sätzen als ziemliche Herausforderung. Springen Sie aus dem Stand in den Ausfallschritt, sodass das rechte Bein hinter Ihnen ist. Das vordere Bein ist im Knie im 90-Grad-Winkel gebeugt.

**B** Springen Sie hoch und wechseln Sie in der Luft die Beine, sodass jetzt das rechte Bein vorne ist und sich das linke Bein hinter Ihnen befindet.





07B

08B

07A

08A

## 07

**Kettlebell-Burpees**  
4 Sätze à 20 Sekunden

**A** Burpees mit Zusatzgewicht klingen vielleicht böse – sie sind aber definitiv lohnenswert. Mit einer Kettlebell in jeder Hand schieben Sie Ihre Hüfte nach hinten und beugen leicht die Knie.

**B** Mit steifen Handgelenken die Beine ruckartig nach hinten setzen, eine Liegestütze ausführen und dann die Beine wieder nach vorne bringen. Anschließend in der Kreuzhebe-Manier die Kugelhanteln zurück in die Startposition führen.

## 08

**Kurzhantel-Kniebeugen-Press**  
4 Sätze à 20 Sekunden

**A** Runden Sie Ihre Session mit dem finalen Fatburner ab. Nehmen Sie eine Kurzhantel in jede Hand und halten Sie diese vor der Brust. Die Handflächen zeigen zu Ihnen. Gehen Sie dann in die 90-Grad-Kniebeuge hinunter.

**B** Drücken Sie sich hoch und nutzen Sie den Impuls, um die Hanteln über den Kopf zu schieben. Gleich ist es vollbracht. Sie haben 800 Kalorien schmelzen lassen – genießen Sie den Brand!



EDITOR'S CHOICE

# „In meinem Training ist für Langeweile kein Platz“

Von Bolzplatz bis Gym: Redakteur Arndt gestaltet sein Fitness-Programm gerne vielfältig. Dementsprechend bunt sind auch seine Highlights des Monats. Hier sind 7 Volltreffer



## ARNDT ZIEGLER

Unser Fitness-Director interessiert sich für fast jede Sportart. Ob Kraft-, Ausdauer- oder Ballsport, Arndt probiert alles aus und zeigt's auf Instagram: @arno\_moyela

## STYLISCH KICKEN

► Die WM 1990 war das allererste große Fußball-Turnier, das ich bewusst verfolgt habe. Andy Brehme läuft zum Elfer an, schießt, Goycochea fliegt vergeblich, Tor, Weltmeister – hach, war das schön! Das aktuelle Trikot der deutschen Nationalmannschaft, in dem Toni Kroos & Co. ihren Titel verteidigen möchten, ist optisch angelehnt an das 90er-Jersey. Finde ich super!

**DFB-HEIMTRIKOT** Replica von ADIDAS, zirka 90 Euro



## BEQUEM TRAGEN

► Diesen sehr leichten Rucksack habe ich auf meinen gelegentlichen Klettertouren schätzen gelernt. Er ist ein echtes Raumwunder und sitzt auch mit schwerer Last kompakt am Rücken – genau so soll es sein!

**RUCKSACK** Trion Light 38 von MAMMUT, zirka 150 Euro



## AUSDAUERND ACKERN

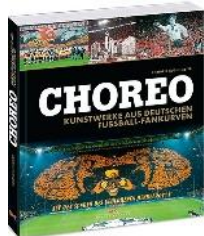
► Laufen, schwimmen, laufen, immer im Wechsel: Swimrun heißt der Sport, und er ist voll mein Ding. Im Neopren laufen, mit Schuhen kralen – krass, aber witzig. Dieser Neo ist flexibel (optimal beim Laufen) und sorgt für Auftrieb beim Schwimmen.

**NEOPRENANZUG** Swimrun von COLTING, um 600 Euro

## SCHICK PUMPEN

► Die Kurzhantel sticht nicht nur rein optisch aus dem Dumbbell-Allerlei klar heraus. Das Besondere an ihr ist der dicke (50 Millimeter Durchmesser), drehbar gelagerte Griff.

**KURZHANTEL** Phoenix R50 von VA SEVEN, ab 220 Euro pro Paar



## GEBANNT LESEN

► Eine Pflichtlektüre für Fußballverrückte, randvoll mit genialen Fotos von den besten Fan-Inszenierungen in deutschen Stadien. Mein Favorit: die sensationelle Choreo der Bremer zum Abschied von Werder-Legende Thomas Schaaf.

„CHOREO“ v. HENDRIK BUCHHEISTER, D. Klasing, 30 Euro

## KRÄFTIG BEUGEN

► Beintraining und ich, das ist eine echte Hassliebe. Aber mit diesem Modell habe ich sogar am Leg-Day richtig viel Spaß. Er beansprucht keinen Muskel isoliert, sondern fordert die Beinmuskis großflächig – und den Rücken gleich mit. Top!

**BEINTRAINER** Rehyper von CAPITAL SPORTS, um 500 Euro



## SICHER WANDERN

► Ich würde mich nicht unbedingt als Wanderfreak oder Bergziege bezeichnen, aber wenn es mal ins Gebirge geht, dann bevorzuge ich die eher anspruchsvollen Touren in schwierigem Gelände. Dieser Schuh ist dafür perfekt: Er ist superstabil, meistert sogar Gletscherpassagen.

**WANDERSCHUH** Makra Combi GTX von HANWAG, etwa 260 Euro







Krafttraining macht eine harte Brust, doch Doping kann das Gegenteil bewirken

Foto: TRAVIS RATHBONE

## Zur Brust genommen

*Extrem viele Männer leiden unter einer vergrößerten Brust, auch Gynäkomastie genannt. So bekommen Sie es in den Griff*

TEXT: RUFUS RIEDER

»» —————> Ja, ja, Brüste! Wir sparen uns hier jeden Witz und kommen gleich zu den Fakten: Denn tatsächlich leidet jeder dritte Mann unter einem Brustwachstum. Bei Älteren ist es sogar jeder Zweite. Wie weiblich das Ganze wirkt, ist dabei unterschiedlich. In vielen Fällen handelt es sich nur um eine leichte Vorwölbung, die man einigermaßen ignorieren kann. Aber bei bestimmten Hormonstörungen oder viel Übergewicht kann die Oberweite ►



zu unästhetischer Größe anwachsen. Ähnlich vielfältig wie die Formen sind die Ursachen. „Ärzte unterscheiden zwischen der echten Gynäkomastie und der Lipomastie“, erklärt Professor Sven Diederich, Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie und Andrologie aus Berlin. Die Lipomastie wird auch als Pseudo-Gynäkomastie bezeichnet. Im Gegensatz zur echten Gynäkomastie kommt es bei der Pseudo-Variante nicht zur Ausbildung einer weiblich anmutenden Brustdrüse, sondern lediglich zu einer Fettansammlung.

### KRANK ODER ÜBERGEWICHTIG?


Eine Lipomastie wirkt weniger irritierend auf den Betrachter, da betroffene Männer fettleibig sind und die große Brust eher in das Gesamtbild passt. Bei der echten Gynäkomastie hingegen kann der Mann sehr schlank sein, die Brust wirkt dadurch noch weiblicher. In der Pubertät sind viele Jungs vorübergehend von der Gynäkomastie betroffen, schätzungsweise 70 Prozent. Das liegt daran, dass männliche Teenager, und Männer generell, nicht nur männliche Hormone wie Testosteron produzieren, sondern in Hoden und Nebennieren auch das weibliche Hormon Östradiol hergestellt wird. Speziell zu Beginn der Pubertät besteht oft noch ein Ungleichgewicht zugunsten der weiblichen Hormone, was zu

Proteins SHBG (Abkürzung für Sex Hormone Binding Globuline, auf Deutsch: sexualhormonbindendes Globulin). Dieses Transportprotein bindet Hormone wie Testosteron und macht sie so unwirksam im Körper. Nur freies Testosteron kann seine Wirkung entfalten und für Muskelaufbau statt Fetteinlagerung sorgen. Weitere mögliche Gründe für Gynäkomastie: Niereninsuffizienz, Hungerzustände, bestimmte Tumoren in Hoden oder Nebennieren sowie angeborene Erkrankungen wie das Klinefelter-Syndrom, bei dem ein zusätzliches X-Chromosom in den Erbanlagen vorliegt.

### MEDIKAMENTE ODER HORMONE?

Bodybuilder sind die Letzten, von denen man eine Fettansammlung in der Brust erwartet. Aber sie sind überraschenderweise besonders oft von Gynäkomastie betroffen. Der Grund: Doping. Das männliche Hormon Testosteron lässt normalerweise die Muskeln wachsen. Doch wenn es in großen Mengen zugeführt wird und der Mann zudem noch Fettreserven besitzt, besteht die Gefahr, dass der Körper das Männerhormon in großen Mengen in ein Frauenhormon umwandelt. „Im Fettgewebe wird Testosteron durch das Enzym Aromatase in Östradiol umgewandelt“, so Mediziner Diederich. Mit jenen Folgen, die genau das Gegenteil von dem bewirken, was Bodybuilder eigentlich erwarten. Wenn Sie für sich persönlich Doping-Substanzen nicht sowieso ausgeschlossen haben, sollte dies Grund genug sein, die Finger von Spritzen zu lassen.

Weil die möglichen Ursachen für männliches Brustwachstum so unterschiedlich sein können, sollten Sie vom Arzt abklären lassen, welche davon bei Ihnen in Frage kommt. Die meisten Faktoren haben Sie selbst in der Hand. Wenn Sie Ihr Übergewicht loswerden, auf Fitness achten und zudem keine unerlaubten Mittel oder nebenwirkungsreichen Medikamente (siehe Kasten) einnehmen, sind Sie fast schon auf der sicheren Seite.

Wichtig zu wissen ist, dass bei einer echten Gynäkomastie – also einem Wachstum der Brustdrüse – keine Fitness-Übung allein reicht, um das Problem zu lösen. Ist der Leidensdruck groß, führt in der Regel kein Weg an einer Operation vorbei. In diesem Fall übernehmen auch die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für den Eingriff. Bei einer durch Fettleibigkeit verursachten Männerbrust hingegen steht das Abnehmen an erster Stelle. Eins ist sicher: Beides kann Wunder bewirken, sodass die nächste Freibadsaison dann ganz entspannt kommen kann. 

## FLACHES PROGRAMM

Dieser 4-Stufen-Plan hilft Ihnen dabei, das Brustwachstum einzuschränken

1

### Kalorien einsparen

Weniger essen ist eine gute Idee, wenn es um Fettansatz geht. Das gilt im Bereich der Brust genauso wie am Bauch. Aber übertreiben Sie es nicht. Wer hungert, bringt seinen Hormonhaushalt durcheinander und erhöht das Risiko für Gynäkomastie, sobald er wieder mehr isst.

2

### Haltung verbessern

Hängeschultern lassen eine weiche Brust noch weicher wirken. Doch das ändern Sie mit dieser Übung: ein Gymnastikband schulterbreit mit nach vorn gestreckten Armen halten und auseinanderziehen – Brustbein heben, Schulterblätter zusammen. 3 Sätze à 10 Wiederholungen täglich.

3

### Drogen abschwören

Sowohl Marihuana als auch Alkohol stehen im Verdacht, Gynäkomastie zu begünstigen. Die Wirkung hängt aber von der Veranlagung jedes Einzelnen ab. Manche Männer kommen flachbrüstig davon, andere müssen nur einmal am Joint ziehen, und schon wächst ihre Brust.

4

### Training intensivieren

Je mehr Sie die Brustmuskulatur trainieren, desto geringer ist die Fetteinlagerung durch Pseudo-Gynäkomastie. Machen Sie 2-mal in der Woche Bankdrücken mit Kurzhanteln (siehe unten). Nicht die Wiederholungen zählen, sondern so viele machen, wie Sie schaffen – insgesamt 5 Sätze. Außerdem je 3 Sätze Kabelzüge und Bankdrücken mit einer schweren Langhantel.

## BRÜSTE AUF REZEPT

Ein Viertel aller Gynäkomastie-Fälle wird durch Arznei- oder Dopingmittel ausgelöst. Diese 7 Substanzen verursachen die Nebenwirkungen

### 1. Anabole Steroide

Zum Beispiel Testosteron

### 2. Säureblocker

Cimetidin, Ranitidin, Omeprazol

### 3. Calcium-Antagonisten

Nifedipin, Verapamil

### 4. Aldosteron-Antagonist

Spironolacton

### 5. Prostata- und Haarwuchsmittel

Finasterid

### 6. Herz-Glykoside

Digoxin und andere

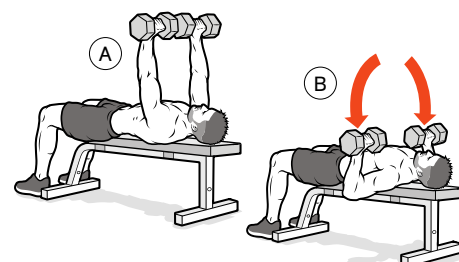
### 7. Neuroleptika

Phenothiazine, Sulpirid

einer leichten Vergrößerung der Brustdrüsen führt. In der Regel verschwindet das Phänomen mit dem Ende der Pubertät von allein.

Abgesehen davon gibt es noch viele weitere Ursachen für unerwünschtes Brustwachstum. Dazu gehören etwa Testosteronmangel, Schilddrüsenüberfunktion und Leberzirrhose. Sie sorgen für eine erhöhte Produktion des

## STARKE FRONT-ÜBUNG



Wer eine muskulöse Brust bekommen will, der sollte diese Bankdrück-Übung ins Workout einbauen.

**A.** Mit jeweils einer Kurzhantel in der Hand auf den Rücken legen und die Arme nach oben strecken. Die Handinnenflächen zeigen in Richtung der Knie.

**B.** Hanteln senken, bis sie neben dem Brustkorb sind. Kurz pausieren, dann wieder hochdrücken.

Illustrationen: +ISM



*Schlaganfall  
reißt aus dem  
Leben*

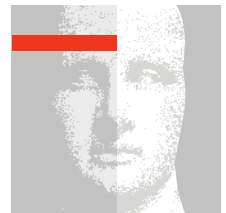


© Fotolia.com – contrastwerkstatt

**Schlaganfall ist die dritthäufigste  
Todesursache in Deutschland.**

Wir setzen uns dafür ein, dass  
weniger Menschen daran sterben.

STIFTUNG



DEUTSCHE  
SCHLAGANFALL  
HILFE

**Spendenkonto**

Sparkasse Gütersloh

IBAN: DE80 4785 0065 0000 0000 50

BIC: WELADED1GTL



**Weitere**

**Informationen:**

Tel.: 05241 9770-0

[schlaganfall-hilfe.de](http://schlaganfall-hilfe.de)





# SPIELEND MEHR GRIPS

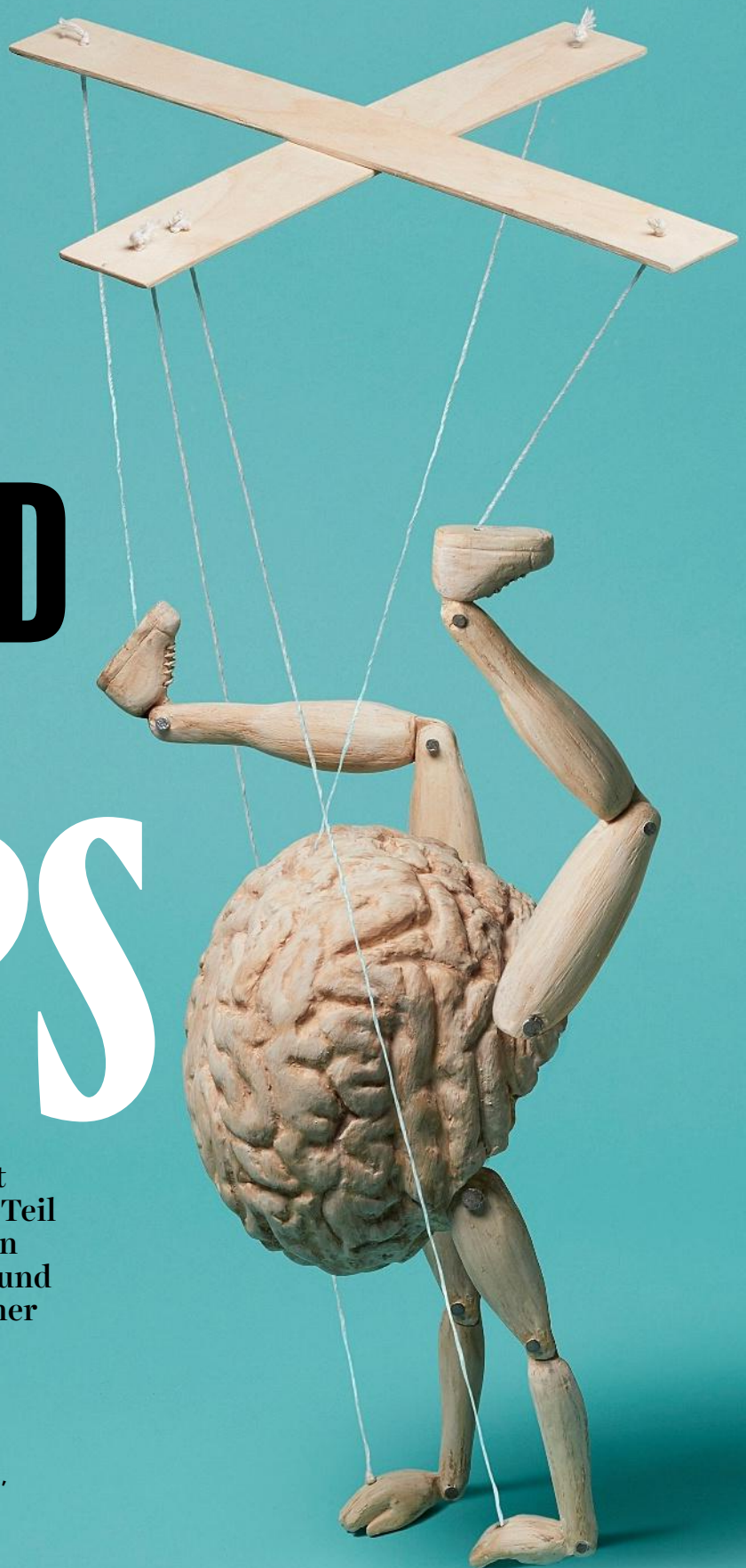
Wie gut Ihr Gehirn seine Arbeit verrichtet, haben Sie zum größten Teil selbst in der Hand. Diese simplen Tricks verbessern Ihr Gedächtnis und schützen gleichzeitig vor Alzheimer und Co. Jetzt umdenken!

TEXT

DEBBIE HAMPTON, TOM WARD, RUFUS RIEDER,  
TJITSKE SCHRIEKS

FOTOS

AGATA PEC





# KLEINER DENKANSTOSS

In Deutschland sind rund anderthalb Millionen Menschen an Demenz erkrankt – Tendenz steigend. Zum Vergleich: Das entspricht in etwa der Einwohnerzahl von München. Die Patienten benötigen teure Medizin und umfangreiche Pflege. Die Kosten hierfür liegen allein in Deutschland pro Jahr im Milliardenbereich. Die Krankheit verringert die emotionalen, sozialen und kognitiven Fähigkeiten der Betroffenen. Dazu zählen unter anderem die Wahrnehmung, das Lernen und die Kreativität. Oft werden Demenz und Altern in einem Atemzug genannt. Lange galt die Krankheit als unausweichlich und nicht heilbar. Dennoch zeigen aktuelle Studien, dass scheinbar belanglose Maßnahmen, richtig angewendet, einen großen Effekt auf Ihre Gehirnfunktion haben können. Keine Angst, es handelt sich nicht um irgendwelche spirituellen Tätigkeiten! Lesen Sie hier, mit welchen leicht umsetzbaren Praktiken Sie Ihre Hirngesundheit erhalten und die neurologischen Funktionen schützen. Toller Nebeneffekt: Sie verbessern zudem Intellekt, Gedächtnis und Ihre Lebensdauer. Also, gleich starten!

## 1

### SCHLAUER ESSEN

Das Hirn ist eine Power-Maschine: Obwohl es nur 2 Prozent des Körpergewichts ausmacht, verbraucht es etwa 20 Prozent der Energie des Körpers im Ruhezustand. Das Gehirn besteht zu 60 Prozent aus Fett. Um das Verhältnis aufrechtzuerhalten, muss es passend ernährt werden. Die richtige Ernährung kann einen großen Einfluss auf die Hirnleistung haben. Auch wenn Fett fürs Gehirn essenziell ist, eignen sich nicht alle Formen als Gedächtnisfutter. Gesättigte Fette, etwa in Pizza, sind nach wie vor tabu. Eine im international renommierten Fachblatt „Physiology & Behaviour“ veröffentlichte Studie ergab, dass sich die Gehirnfunktion von Ratten, die viel gesättigtes Fett und Zucker zu sich nahmen, sogar verschlechterte. Grund: Schädlich wirkende Substanzen konnten ins Hirn eindringen. Sie lösen dort Entzündungsprozesse aus und mindern

die Funktion des Hippocampus. Das wiederum führte zu einem Rückgang von Lernvermögen und Erinnerung. Auch bei Menschen lässt sich Ähnliches beobachten. Leider überfällt viele oft der Heißhunger auf Fettiges und Süßes – ein Teufelskreis, der nicht nur dick macht, sondern auch den kognitiven Fähigkeiten schadet. **GRIPS-TIPPS** ▶ Fisch, Nüsse und Pflanzenöl enthalten essenzielle Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Auch Mineralstoffe können das Hirn schützen, indem sie den Blutdruck in Balance halten. Bei der so genannten MIND-Diät des Rush University Medical Center in Chicago, die die mentale Fitness fördern soll, landen daher viel Kalium, Calcium und Magnesium auf dem Teller. Eine Studie zeigte, dass das Alzheimer-Risiko der Teilnehmer um 53 Prozent sank und das Hirn sich um 7,5 Jahre verjüngte.

**FETTES ESSEN  
IST WICHTIG  
FÜRS GEHIRN!  
ABER LEIDER  
NICHT JEDES.  
PIZZA BRINGT  
NIX. NEHMEN  
SIE VOR ALLEM  
PFLANZENÖLE,  
FISCHE UND  
NÜSSE ZU SICH**



# SCHON 28 TAGE HANTEL- TRAINING VERBESSERN DIE DURCHBLUTUNG IM HIRN UND SCHÄRFEN DEN VERSTAND

2

## GESCHEITER DENKEN

Der Gegner der Innovation ist die Routine. Allzu eingefahrene Muster führen nicht nur zum Stillstand, sondern sogar zu einem Rückgang von physischen, sozialen und mentalen Fähigkeiten. Warum? Das Unterbewusstsein verarbeitet pro Sekunde etwa 20 Millionen Umweltreize, 100 000 chemische Reaktionen sowie 400 Milliarden Informationsbrocken. Bei der Flut an Signalen ist es einfacher, auf bekannte Vorgehensweisen zurückzugreifen. Das Gehirn bevorzugt bereits genutzte Nervenbahnen. Es kennt dort sozusagen den Weg. Es mag keine Veränderungen und vertraut auf Altbewährtes. Stellen Sie sich etwa mal eine Wiese vor, die Sie überqueren wollen. Beim ersten Mal werden Sie Probleme dabei haben, denn das Gras ist hoch und muss zunächst platt getrampelt werden. Doch nach einigen Malen wird es einfacher, diesen Weg zu gehen. So funktioniert auch der Lernvorgang im Gehirn. Aber Vorsicht! Wenn Sie sich zu sehr auf eingefahrene Verhaltensmuster verlassen, riskieren Sie, mental zu stagnieren. Das Gehirn braucht Veränderungen, um neue und eventuell sogar leistungssteigernde Denkweisen möglich zu machen.

US-Psychologen an der Harvard University in Cambridge bestätigen, dass die mentale Bequemlichkeit einer solchen Leistungssteigerung entgegenwirkt – vor allem in Bezug auf Ihre Karriere und Ihre Fitness.

**GRIPS-TIPPS** ► Sie wollen Ihre Leistung maximieren? Dann raus aus der Komfortzone! Gefühle wie Freude und Angst pushen das Gehirn und helfen dabei, auch mal über den Tellerrand zu schauen – Erfolgserlebnisse inklusive. Mit dem Alter wird das immer wichtiger, immerhin nehmen die kognitiven Fähigkeiten da eher ab. Wie immer gilt: Man muss zuerst investieren, um später die Früchte zu ernten. Verändern Sie Ihre Routine und aktivieren Sie Ihre kognitiven Funktionen. Fangen Sie mit kleinen Schritten an. Nehmen Sie zum Beispiel einen anderen Weg zur Arbeit. Essen Sie in Ihrer Mittagspause in einem neuen Restaurant. Oder gehen Sie doch mal an einem Sonntag ins Gym, anstatt immer nur unter der Woche. Das sorgt nicht nur für Abwechslung, sondern zwingt Ihren Körper auch, an einem Ruhetag alles zu geben. Das Ergebnis? Mehr Muskeln und ein super Workout fürs Gehirn. Deal!

3

## SMARTER TRAINIEREN

Ihre Gehirnzellen verändern sich ständig. Obwohl der Großteil der Zellen im Mutterleib entsteht und sich dort entwickelt, findet die Bildung der Nervenzellen, die so genannte Neurogenese, auch bei Erwachsenen statt. Laut einem im amerikanischen „Journal of Neurosciences“ veröffentlichten Versuch kann dieser Prozess sogar beschleunigt werden. Forscher sind sich einig, dass Bewegung die effektivste Möglichkeit dafür ist.

**GRIPS-TIPPS** ► Einer englischen Studie der University of Bath zufolge fördern sitzende Tätigkeiten die Entstehung von neurodegenerativen Erkrankungen. Ein hartes Workout hingegen schützt die Nervenzellen. Dies zeigt eine im Online-Magazin „Plos One“ veröffentlichte Studie am Beispiel des Hippocampus – jenem Teil des Gehirns, der für Erinnerungen zuständig ist. Das Training verbessert die Durchblutung, und der Hippocampus wächst. Zudem wird der Botenstoff Noradrenalin vermehrt ausgeschüttet. Er schärft die Aufmerksamkeit, die Motivation und den Verstand. Plus: Das Training macht sich auch im Spiegel bemerkbar – also Vorteile in jeder Hinsicht. Wollen Sie so trainieren wie in der Studie angeraten, dann stehen in den ersten beiden Wochen Frontziehen, Reißen und Überkopf-Kniebeugen auf dem Plan. In der dritten Woche machen Sie zusätzlich Jump-Squats mit Langhantel und in der vierten Woche die Schulterpresse. Die Sessions sollten je 2-mal die Woche stattfinden, mit jeweils 4 Sätzen à 8 Wiederholungen. Führen Sie die Übungen in einem Rutschaus, ohne die Stange zwischen den Sätzen abzulegen. Es gibt kein Zeitlimit. Tipp: Ihre Pause sollte etwa 2-mal so lange dauern wie ein Satz.







# 4



## ÜBERLEGT SUPPLEMENTIEREN

Im Silicon Valley sind sie schon lange Trend: Nootropika. Das sind Mittel, die die Leistung des Hirns steigern. Mittlerweile greifen auch hierzulande immer mehr Menschen auf solche Substanzen zurück, um ihre Karriere zu pushen. Der Markt bietet eine Vielzahl davon – darunter sind zahlreiche nicht erprobte Mittel, deren Wirkung unklar ist. Zu den recht gut erforschten Nootropika gehört Modafinil, das auch in Deutschland als Medikament zugelassen ist. Es wird eingesetzt zur Behandlung von Narkolepsie, also extremer Schläfrigkeit, und erhöht die Zahl von stimmungsaufhellenden Neurotransmittern wie Dopamin und Noradrenalin. Der Effekt ähnelt dem von Amphetamin. Das Fachblatt „European Neuropsychopharmacology“ veröffentlichte eine Übersichtsarbeit, die die Wirkung von Modafinil belegt: Das Mittel verbessert unter anderem kognitive Kontrolle, Aufmerksamkeit, Erinnerung und Lernfähigkeit. Allerdings birgt es auch Gefahren. Zu den häufigsten Nebenwirkungen gehören

Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Angstzustände und erhöhte Pulsfrequenz. Studien zeigen, dass im Internet käufliche Nootropika wie Adderall und Ritalin noch gefährlicher sind, da sie andere Wirkstoffe beinhalten als herkömmliche Medikamente. Sie lösen Euphoriegefühle aus und machen abhängig. Zudem können sie, über eine lange Zeit eingenommen, die Muskelmasse reduzieren und sich nachteilig auf die kognitiven Fähigkeiten auswirken. **GRIPS-TIPPS** ► Zusammenfassend lässt sich sagen: Auch wenn chemische Nootropika verlockend wirken, lassen Sie die Finger davon! Einen gesunden Lebensstil ersetzen sie nicht. Sie möchten Ihr Gehirn ohne synthetische Supplemente fördern? Probieren Sie einen Mix aus Artischocken-Extrakt und Forskolin (ein Pflanzenstoff, der auch bei Gewichtsabnahme helfen soll). Laut einer Studie im amerikanischen „Journal of Neurophysiology“ verstärkt er die Signalübertragungen zwischen Nervenzellen und unterstützt so Lernprozesse und das Gedächtnis.

# 5

## KLUG ABWÄGEN

Ob exzessive Social-Media-Nutzung oder zu viel Zucker im Essen – das Hirn drängt den Körper zu schlechten Gewohnheiten und Suchtverhalten. Es bildet Nervenverschaltungen auf Grund von sich wiederholenden Gedanken und Verhalten. Kleine Vergnügen wie das tägliche Stück Schokolade triggern eine Dopaminausschüttung, und von dem Glückshormon will das Gehirn dann gerne mehr. Dr. Nora Volkow, Direktorin der US-Behörde für Drogenmissbrauch, glaubt, dass die ursprüngliche Rolle von Dopamin nicht darin besteht, Vergnügen zu ermöglichen. Der Neurotransmitter half vermutlich in der Vergangenheit dabei, überlebenswichtige Sachen wie Essen und Sex einzufordern, wann immer es möglich war. In der Steinzeit war dieser Antrieb gut für das Überleben und Fortpflanzen. Doch in der heutigen Zeit des Überflusses entstehen schnell schlechte Gewohnheiten, es findet sozusagen negatives Lernen statt. Der Kühlschrank ist voll mit kalorienreichen Lebensmitteln. Aus dem Marmeladenbrötchen am Morgen wird ein Ritual, und daraus entsteht eine Abhängigkeit nach noch mehr Marmeladenbrötchen. Doppelt schlimm, denn der darin enthaltene Zucker steht in direkter Verbindung zu Depression und Demenz. Eine US-Studie des New Brookhaven National Laboratory in Upton zeigt zudem, dass ein Teil des Gehirns von übergewichtigen Probanden immer stimuliert und unterbewusst auf der Suche nach Essen ist. **GRIPS-TIPPS** ► Beenden Sie diesen Teufelskreis: Füttern Sie Ihr Gehirn mit neuen Aufgaben. Wie? Hintern hoch und bewegen! Sprinten Sie 2-mal die Woche 5 x 200 Meter. Zwischen den Sprints 30 Sekunden Pause. Das reißt Ihr Gehirn aus der Routine.



# DAS PERFEKTE MUSKEL-PAKET.

3 Ausgaben Men's Health testen + Prämie sichern.

IHR  
DANKE-  
SCHÖN!



**MEN'S HEALTH  
SPARPAKET**

3 AUSGABEN MEN'S HEALTH  
+ BLACK BOX „MEN“

NUR **11,90 €\***



## Black Box „Men“

Alles, was Mann braucht:

- ▶ 7-teiliges Pflege-Set
- ▶ Inhalt: Sensitiv Hydrogel, Shave Cream, Pace 6 mit Rasierer, Handcreme, Body Scrub, After Shave Balsam und Styling-Haargel

► Jetzt bestellen:

**MensHealth.de/miniabo**

+49 (0) 711/32 06 99 00

Bitte die Bestell-Nr. angeben: 171 6632.

\*3 Ausgaben Men's Health für zzt. 10,90 € (D) zzgl. 1,- € Zuzahlung für die Prämie. Auslandspreise auf Anfrage. Anbieter des Abonnements ist Rodale-Motor-Presse GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.





# 6

## EINFALLSREICH SCHWITZEN

Die Kanadierin Barbara Arrowsmith-Young von der University of Toronto wurde früher als langsames Kind abgestempelt. Es fiel ihr schwer, einfache Zusammenhänge zu verstehen. Sie wollte diese Diagnose aber nicht einfach so hinnehmen. Mit 26 Jahren las sie vom tragischen Schicksal eines Soldaten, dem in den Kopf geschossen worden war. Die Kugel hatte den Teil der Großhirnrinde zerstört, der für das Filtern von ankommenden Informationen verantwortlich ist. Die Denkschwierigkeiten des Soldaten waren ähnlich wie ihre eigenen. Das gemeinsame Leid war schließlich der Startschuss für ihre Forschung. Arrowsmith-Young entwickelte Übungen, die man am Schreibtisch durchführen kann und auf spezifische Regionen des Gehirns abzielen, um Schwächen zu überwinden – das Programm trägt mittlerweile ihren Namen. Arrowsmith-Young verfolgte die Theorie, dass das Gehirn ein Leben

lang seine Form verändert. Ihrer Meinung nach kann das richtige Training Hirnregionen neugestalten und Wachstum stimulieren. Ergebnis: schnelleres und koordinierteres Denken. Eine US-Untersuchung an der University of South Carolina in Columbia bewies ebenfalls, wie anpassungsfähig das Organ ist. Eine Gruppe von Mäusen lief 2 Monate lang jeden Tag auf dem Laufband. Es stellte sich heraus, dass nicht nur ihre Muskeln gewachsen waren, sondern auch die Mitochondrien, die Energiekraftwerke der Zellen, im Gehirn sich vermehrt hatten.

**GRIPS-TIPPS** ► Was das für Sie bedeutet? In jedem Gym gibt es Übungen, von denen das Gehirn profitiert. Trainieren Sie zum Beispiel den oberen Temporallappen, der für die räumliche Wahrnehmung verantwortlich ist, indem Sie bewusst Abwechslungen in den Trainingsplan einbauen. Nutzen Sie an Stelle von Hanteln zum Beispiel Kettlebells.

# VIEL SONNENLICHT KANN HELFEN, DAS GEHIRN ZU SCHÜTZEN: ES STERBEN WENIGER NEURONEN AB

# 7

## INTELLIGENT SONNEN

Licht beeinflusst mehr als nur Ihren Schlaf. Der Körper absorbiert die Strahlen über die Augen und die Haut. Ihre Energie nimmt direkt Einfluss auf den Schlaf-wach-Rhythmus, den Stoffwechsel, die Zusammensetzung des Bluts, die Zellbildung und die Proteinsynthese. Russische Wissenschaftler an der Lomonossow-Universität in Moskau haben herausgefunden, dass der Körper sogar biologische Schalter besitzt, die durch die Energie des Sonnenlichts aktiviert werden. Neue Studien vermuten, dass eine Lichttherapie dazu beitragen kann, die Hirngesundheit zu schützen. Das internationale Fachblatt „Frontiers in Neuroscience“ veröffentlichte einen Artikel, der diese Theorie unterstützt. Die Rot- bis Infrarottherapie soll demnach das Absterben von Neuronen aufhalten. Den größten Effekt auf das Gehirn hat jedoch der vom Licht beeinflusste Schlaf-wach-Rhythmus. Wenn Lichtsignale die Hirnregion des Hypothalamus erreichen, dann wird die Zirbeldrüse im Gehirn gehemmt, die das Schlafhormon Melatonin produziert. Wissenschaftler glauben, dass es zu Verlusten im Kurzzeitgedächtnis, Minderung der Kreativität und Einschränkungen der Lernfähigkeit kommt, wenn dieser Vorgang gestört wird. Das Licht muss tagsüber eintreffen und nicht spät abends zur Schlafenszeit. Auch die Qualität des Lichts ist von großer Bedeutung.

**GRIPS-TIPPS** ► Verlegen Sie Ihr Workout nach draußen. Das geht ganz einfach, zum Beispiel mit einer TRX-Ausrüstung. Das tut nicht nur Ihrem Hirn gut, Sie arbeiten nebenbei auch noch an Ihrer Bräune für den nächsten Strandurlaub. Also quasi eine Win-Hirn-Situation!



# Ab jetzt läuft's noch besser!

Wir kümmern uns um Ihr Training und Ihre Ziele – so wie es kein Computerprogramm kann. Nutzen Sie die persönliche Betreuung durch das RUNNER'S WORLD-Trainerteam. Sie erhalten einen detaillierten Trainingsplan für Ihr individuelles Ziel und werden rund um die Uhr beraten. Jetzt informieren und loslegen!





EDITOR'S CHOICE

# „Auf diese Sachen bin ich jetzt ganz scharf“

Voila! An dieser Stelle serviert Ihnen unsere Food-Redakteurin immer die neuesten Ernährungstrends. Das sind Gabys Favoriten des Monats



**GABRIELE GIESLER**  
Unsere Food-Redakteurin liebt alles rund um den Themenbereich Kochen und Essen, aber auch Reisen und Fußball. Mehr von ihr auf Instagram: @gabbygmh



## AUF MESSERS SCHNEIDE

► Dieses Messer finde ich spitze. Dank der geschwungenen Klinge lässt es sich auch als Wiegemesser für Kräuter benutzen. Zerkleinert aber auch alles für die nächste Grillparty.

**KOCHMESSER AJAX** von DICK, 20 Zentimeter Klingenlänge, zirka 70 Euro



## ÜBER DEN TELLER-RAND SCHAUEN

► Dieses Jahr gab's den ersten Michelin-Stern für das Berliner Restaurant Cookies Cream. Das ist so besonders, weil Chefkoch Stephan Hentschel dort nur Vegetarisches serviert, etwa Gelbe und Rote Bete mit Gnocchi, Oliven und Kraut. Damit ist es das erste deutsche und (nach dem Wiener Tian) das weltweit zweite vegetarische Sternelokal. Mit Verlaub, ich habe schon mal reserviert!

### COOKIES CREAM.

Behrenstraße 55, 10117 Berlin, 4-Gänge-Menü für 55 Euro

## DAS SALZ IN DER SUPPE

► Ich wohne in Hamburg – und dort ganz bewusst sehr nah am Hafen. So kann ich die hanseatische Kultur hautnah genießen. Diese Salz- und Pfefferstreuer aus Nickel bringen die maritime Stimmung sogar an meinen Küchentisch, denn sie sind Schiffspollern nachempfunden. Aber natürlich sind sie viel kleiner: 5 Zentimeter hoch, 4 Zentimeter breit. Ahoi, guter Geschmack!



**HAMBURGER STREUER Salz & Pfeffer** von PHILLIPI, jeweils etwa 20 Euro

## DAS NEUESTE AUS DEM SUPERMARKT



### SPICY

Zwar steht Made for Meat drauf, die scharfe Soße würzt aber pflanzliche Lebensmittel genauso gut.

**SRIRACHA HOT CHILI** von KÜHNE, 235 Milliliter, um 3,50 Euro



### HOT

Dieser Porridge mit Amarant und Aronia ist reich an Eisen, Ballaststoffen, Magnesium und Antioxidantien.

**FRÜHSTÜCKSBREI FIT & VITAL** von TARTEX, 375 Gramm, um 4 Euro



### COOL

Mit Zitrus- und Mango-Noten ist das Bier für die warmen Tage in diesem Jahr einfach ideal.

**OPAL-PILSENER** von DUCKSTEIN, 0,5 Liter, um 2 Euro



## NASE INS BUCH STECKEN

► Gesunde Ernährung kann ja sooo lecker sein. Hier hat eine australische Ernährungswissenschaftlerin 150 gesundheitsfördernde Rezepte entwickelt, die bodenständig und farbenfroh daherkommen und viel Lust auf Essen und Kochen machen.

**„HEALTH FOOD“** von SUE RADD, ZS-Verlag (Zabert Sandmann), etwa 40 Euro



## DIE WÜRZE DES LEBENS

► Pasta ist nicht gleich Pasta – das habe ich bei meinem letzten Urlaub im wunderschönen Ligurien erneut gemerkt. Essen können die Italiener. Kein Wunder, dass auch die Rewe-Nudeln dort produziert werden. Die Chili-Note ist präsent, aber nicht zu dominant. Einfach derbe lecker!

**SPAGHETTI AL PEPERONCINO** von REWE FEINE WELT, 250 Gramm, zirka 2 Euro





**DIE NEUE FORMEL 1**  
MIT DEN EXPERTEN NICO ROSBERG UND TIMO GLOCK  
AB MÄRZ

**RTL**

***SPORT***



LECKER<sup>10</sup>

# RICHTIG GENUDELT

Pasta macht dick? Nee, nur mit der falschen Soße. Deshalb zeigen wir hier Rezepte, die jenseits von Carbonara sind und alle weniger als 700 Kalorien haben. Und als Nachschlag: 3 Nudel-Alternativen aus leckerem Gemüse – für alle, die trotzdem mit Kohlenhydraten hadern

TEXT: GABRIELE GIESLER • MITARBEIT: KAROLINE GEHRKE

 vegetarisch  vegan  glutenfrei  laktosefrei



## 1. AUBERGINEN-RIGATONI

½ Aubergine • Salz • 1 Knoblauchzehe • 3 Tomaten • 1 EL Olivenöl • 5 EL Rotweinessig • 200 g Rigatoni • 60 g Ricotta salata (schnittfest, alternativ Mozzarella) • ½ Bund Basilikum

► Aubergine würfeln, in ein Sieb geben, salzen und 30 Minuten ruhen lassen. Währenddessen Knoblauch und Tomaten hacken. Knoblauch und Aubergine in Öl anbraten. Weissig und Tomaten hinzufügen. 10 Minuten kochen lassen. Rigatoni nach Packungsanweisung garen. Ricotta reiben, Basilikum zerrupfen. Nudeln, Ricotta und Basilikum zum Gemüse geben.

Für 2 Personen, pro Portion: 554 Kalorien, 17 g Fett, 79 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß

**TIPP** Basilikum immer nur leicht zerrupfen, denn beim Schneiden oxidieren die wichtigen enthaltenen Antioxidantien, die vor freien Radikalen schützen, welche uns altern lassen.



## 2. ZUCCHINI-FUSILLI

200 g Fusilli • 1 Zucchini • 1 rote Chilischote • 1 Knoblauchzehe • 25 g Pecorino • 2 EL Olivenöl • je 1 Prise Salz und Pfeffer

► Fusilli gemäß Packungsanleitung al dente kochen. Zucchini mit einem Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden. Chilischote und Knoblauch hacken, Pecorino fein reiben. 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Zucchiniestreifen, Knoblauch und Chili 3 Minuten unter Rühren anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Nudeln vermengen. Das restliche Öl und den Pecorino über die Pasta geben.

Für 2 Personen, pro Portion: 556 Kalorien, 21 g Fett, 75 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß

**TIPP** Frische Chilischoten verlieren an Schärfe, wenn sie in Öl angebraten werden, da das enthaltene Capsaicin fettlöslich ist und sich verteilt. Trotzdem kurbelt es den Fettstoffwechsel an.



## 3. WALNUSS-LINGUINE

80 g Walnüsse • 1 EL Semmelbrösel • 1 TL Butter • 50 ml Crème fraîche • Salz, Pfeffer • 150 g Linguine • 10 g Parmesan • ½ EL Petersilie

► Nüsse mit heißem Wasser übergießen, damit sie weich werden. Anschließend mit Mörser und Stößel zu einer Paste zerstoßen. Semmelbrösel und Butter hinzufügen. Crème fraîche einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Linguine laut der Packungsanweisung garen. Parmesan reiben und die frischen Petersilienblätter hacken. Die Nudeln mit der Paste vermengen und zum Schluss mit Parmesan und Petersilie garnieren.

Für 2 Personen, pro Portion: 694 Kalorien, 42 g Fett, 62 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß

**TIPP** Frisch geknackte Walnüsse machen zwar mehr Arbeit, schmecken aber aromatischer. Die Nüsse senken den Cholesterinspiegel und schützen dadurch vor Herzerkrankungen.



## 4. ERBSEN-TAGLIATELLE

100 g Erbsen • 100 g dicke Bohnen • 1 Knoblauchzehe • ½ Bund Minze • 25 g Parmesan • 2 EL Öl • 300 g frische Tagliatelle • Salz, Pfeffer

► Frische Erbsen und Bohnen in Salzwasser 3 Minuten kochen, abtropfen lassen und in Eiswasser abkühlen, damit die Farbe erhalten bleibt. Knoblauch und Minze hacken, Parmesan reiben. Knoblauch in Öl anbraten, Erbsen und Bohnen zufügen und 2 Minuten garen. Vom Herd nehmen. Tagliatelle kochen und zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Minze und Parmesan garnieren.

Für 2 Personen, pro Portion: 513 Kalorien, 21 g Fett, 63 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß

**TIPP** In frischen, aber auch tiefgekühlten, Erbsen und Bohnen stecken viele Ballaststoffe, die gut sättigen. Hülsenfrüchte aus der Dose enthalten weniger und sollten nicht genommen werden.



# ERREICHE DEIN NÄCHSTES FITNESS-LEVEL!

## DAS ERFOLGS-PROGRAMM VON MEN'S-HEALTH-COACH NICO AIRONE

- ✓ Seine besten Trainingspläne für mehr Muskeln und weniger Fett
- ✓ Effektives Ernährungskonzept
- ✓ Coaching und Life-Hacks
- ✓ Motivierende Community

## MIT NXT LVL ZUM ERFOLG:



„Ein Sixpack wollte ich schon immer haben, aber erst mit dem NXT-LVL-Plan hat's geklappt. Außerdem gewann ich in einem halben Jahr ganze 6 Kilo Muskelmasse.“

Kolja G.,  
27 Jahre, Lübeck



„Das Thema Sporternährung hat mich früher oft überfordert. Durch NXT LVL habe ich gelernt, dass sie einfach, effektiv und zugleich super lecker sein kann.“

Jens R.,  
33 Jahre, Hamburg

# NXT LVL

MEIN PLAN. DEIN ERFOLG.

[www.yournxtlvl.de](http://www.yournxtlvl.de)





## 5. HUMMER-LINGUINE

1 vorgekochter Hummer • 200 g Linguine •  
1 Knoblauchzehe • 2 Frühlingszwiebeln •  
1 Prise Chiliflocken • 1 EL Petersilie •  
1 EL Olivenöl • 2 EL Weißwein • Salz, Pfeffer

► Hummerfleisch in mundgerechte Stückchen schneiden. Pasta nach Packungsanweisung garen. Knoblauch, Zwiebeln, Chili und Petersilie hacken. Öl erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln mit Chili anbraten. Hummer hinzufügen und für 1 Minute erhitzen. Weißwein dazugeben, Hitze reduzieren. Linguine und Petersilie untermischen und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für 2 Personen, pro Portion: 500 Kalorien, 11 g Fett, 73 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß

**TIPP** Frischer Hummer wird oft unter schlechten Bedingungen gehalten. TK-Ware ist daher die bessere Wahl. Die Omega-3-Fettsäuren aus Öl und Hummer unterstützen den Muskelaufbau.



## 6. MUSCHEL-BAVETTE

1 kg Miesmuscheln • 200 g Bavette •  
1 Knoblauchzehe • 125 g Tomaten •  
Chilipulver • 1 EL Olivenöl • ½ Biozitronen •  
1 TL Petersilie • 1 TL Basilikum • Salz, Pfeffer

► Muscheln schrubben, Härte entfernen und 10 Minuten in kaltem Wasser ruhen lassen. In einer sehr heißen Pfanne zugedeckt 5 Minuten dämpfen, bis sie sich öffnen. Abkühlen lassen und schälen. Pasta garen. Knoblauch und Tomaten hacken, mit Chili 5 Minuten im Öl braten. Pasta und Muscheln zufügen. Zitronenschale darüberreiben, mit Kräutern garnieren, würzen.

Für 2 Personen, pro Portion: 549 Kalorien, 14 g Fett, 79 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß

**TIPP** Die ätherischen Öle in der Zitronenschale bringen Frische und Fröhlichkeit in das Gericht. Die enthaltene Zitronensäure sorgt, da sie Unreinheiten bekämpft, außerdem für eine klare Haut.



## 7. PANCETTA-FUSILLI

400 g Blumenkohl • Salz • 200 g Fusilli •  
50 g Pancetta • 1 TL Olivenöl • 40 g Pinienkerne • 50 g Rosinen • 1 EL Petersilie •  
1 TL Parmesan • 1 Prise Pfeffer

► Den Blumenkohl in Röschen zerteilen und in gesalzenem Wasser 8 Minuten kochen lassen. Blumenkohl herausnehmen. In demselben Wasser Fusilli nach Packungsanweisung garen. Pancetta würfeln und im Olivenöl anbraten. Pinienkerne, Rosinen und Blumenkohl zufügen und abschmecken. Pasta dazugeben und mit Petersilie, Parmesan, Salz und Pfeffer servieren.

Für 2 Personen, pro Portion: 667 Kalorien, 29 g Fett, 76 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß

**TIPP** Wenn die Rosinen zu hart sind, können sie 30 Minuten in Wasser einweichen. Die getrockneten Trauben sind eine sehr gute Bor-Quelle und sind wichtig für Knochen, Nägel, Haare und Zähne.



## 8. KÜRBIS-SPAGHETTI

½ Spaghetti-Kürbis • 1 kleine Knoblauchzehe •  
1 getrocknete Chilischote • 2 EL Olivenöl •  
1 Prise Salz • 1 Prise Pfeffer • 1 TL Petersilie •  
20 g geriebener Parmesan

► Backofen auf 200 Grad vorheizen. Kürbis halbieren und die Kerne entfernen. Im Ofen für 40 Minuten backen. Anschließend mit einer Gabel die „Spaghetti“ herauskratzen. Knoblauch und Chili hacken und kurz in Öl anbraten. Pfanne von der Platte nehmen, Kürbis-Spaghetti hinzufügen, würzen und mit Petersilie und Parmesan abschmecken.

Für 2 Personen, pro Portion: 276 Kalorien, 16 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß

**TIPP** Schnittfläche des Kürbis abdecken und 6 bis 8 Minuten auf höchster Stufe in der Mikrowelle garen. Kürbis besteht zu 92 Prozent aus Wasser und regt die Funktion der Nieren an.



## 9. ZUCCHINI-PENNE

2 Zucchini • ½ Zwiebel • 2 EL Olivenöl • 400 g Eiertomaten • 1 Knoblauchzehe • 1 TL Tomatenmark • 1 Prise Zucker • 1 Zweig Rosmarin • je 1 Prise Salz und Pfeffer • etwas Parmesan

► Zucchini längs in 1 Zentimeter breite Streifen schneiden, dann dritteln, schräg in Penne-Form schneiden und 3 Minuten lang in kochendem Wasser blanchieren. Zwiebel hacken und in Öl anbraten. Tomaten mit einer Gabel zerdrücken, Knoblauch hacken. Restliche Zutaten in die Pfanne geben und 30 Minuten köcheln lassen. Zucchini unter die Soße heben und servieren.

Für 2 Personen, pro Portion: 253 Kalorien, 16 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß

**TIPP** Sind keine aromatischen Tomaten erhältlich, lieber auf eine Dose zurückgreifen. Denn der Gehalt an Lycopin ist in den reiferen Exemplaren höher, es wirkt antioxidativ und schützt vor Krebs.



## 10. AUBERGINEN-LINGUINE

1½ Auberginen • Salz • 5 EL Olivenöl •  
100 g frische Erbsen • 1 kleine Knoblauchzehe •  
10 Blätter Minze • 100 g weicher Ziegenkäse •  
1 Prise Pfeffer • 15 g Parmesan

► Auberginen in feine Streifen schneiden, salzen und 15 Minuten lang ruhen lassen. Abwaschen, trocknen und in 3 Esslöffeln Öl anbraten. Erbsen 3 Minuten kochen. Das restliche Öl erhitzen, Knoblauch hacken, 1 Minute anbraten. Erbsen zufügen und 2 Minuten erhitzen. Ziegenkäse zerkrümeln, mit Gemüse mischen, würzen. Minze hacken, Parmesan reiben und darüberstreuen.

Für 2 Personen, pro Portion: 536 Kalorien, 48 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß

**TIPP** Auberginen sollten Sie niemals schälen, denn in ihrer Schale stecken die dunkelroten Anthocyane. Diese sekundären Pflanzenstoffe bieten Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



# IHR NEUES ERFOLGS- REZEPT BEI FRAUEN: KOCHEN.

Dieses Kochbuch macht jeden Mann zum Küchenchef.



Profi-Wissen rund  
um Zutaten und  
Küchenutensilien.

Einfache Rezepte für  
Frühstück + Lunch.

Snacks für den  
Muskelaufbau.

Jetzt  
versandkostenfrei  
bestellen.





# 24

**WEGE, FETT ZU  
VERBRENNEN – IN**

# 24

**STUNDEN**

Ausnahmsweise mal die schlechte Nachricht zuerst: Es gibt keinen Königsweg, der Sie an das Ziel bringt, überflüssige Kilos zu verlieren. Aber: Es gibt viele kleine Wege dorthin. Mit diesen Sport- und Ernährungstipps nehmen Sie rund um die Uhr ab

---

REDAKTION: TJITSKE SCHRIEKS, RUFUS RIEDER







01

## Puls messen

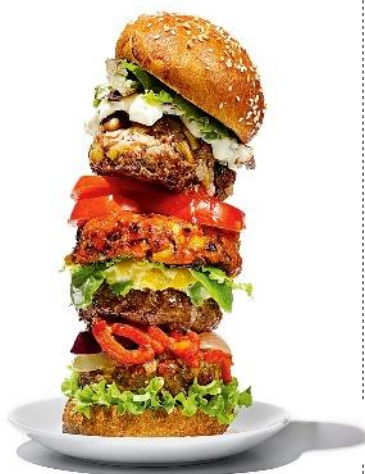
Beginnen Sie Ihr Training mit 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz und senken Sie diese nach 20 Minuten auf 65 Prozent. Am US-College of New Jersey in Ewing stellte man fest, dass Sie so am Tag 23 Prozent mehr Kalorien verbrennen als durch Sprints am Ende Ihres Trainings.



02

## LOCKER LASSEN

Fast Food ist böse? Nö! Einer US-Studie an der Cornell University in Ithaca zufolge essen Männer, die über Burger & Co. schlecht denken, eben davon mehr als jene mit einer lockeren Einstellung. Gönnen Sie sich Cheat-Meals ohne Reue, dann langten Sie automatisch seltener zu.



03

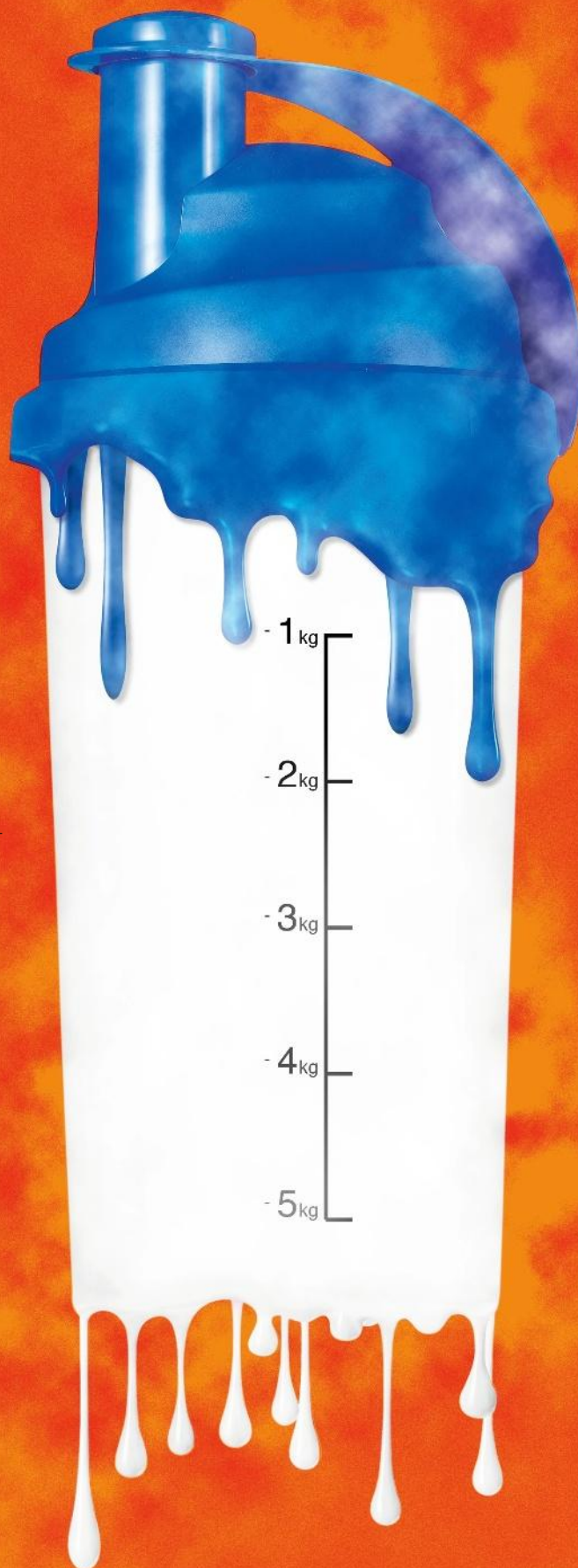
## FIX TRAINIEREN

Früher musste man sein Essen noch aktiv jagen. Übertragen Sie das in die heutige Zeit. Britische Forscher an der University of Exeter haben nämlich herausbekommen, dass 8 Minuten hochintensives Intervalltraining vorm Essen die Funktion der Blutgefäße verbessern und den Stoffwechsel ankurbeln können.

04

## MILCH TRINKEN

Heiß auf weiß: Kanadische Forscher an der McMaster-University in Hamilton haben herausgekriegt, dass Sportler, die nach dem Krafttraining Milch trinken, innerhalb von 12 Wochen etwa doppelt so viel Fett verlieren wie Energy-Drink-Konsumenten





## 05 GEDULD HABEN

Am Ende zahlt sich's aus, sich im Gym beim Training Zeit zu lassen, so eine US-Studie an der West Virginia University in Morgantown. Wer seine Übungen langsam ausführt, erhöht die eingesetzte Kraft um 50 Prozent. Das wirkt wie ein Nachbrenner: Sie verbrennen mehr Fett und bauen mehr Muskeln auf.



## 06 PIZZA BESTELLEN

Was passiert, wenn Sie über einen Zeitraum von einer Woche täglich 30 Prozent mehr Kalorien zu sich nehmen? Das liegt an Ihnen! Einer US-Studie an der University of Michigan in Ann Arbor zufolge wirkt sich diese erhöhte Kalorienzufuhr sogar positiv auf Ihre Figur aus – sofern Sie 7-mal die Woche jeweils eine halbe Stunde Sport treiben.

## 07 AMINOS ESSEN

Aber nicht irgendwelche! In einer chinesischen Studie verloren Testpersonen, die täglich 4 Gramm der Aminosäure L-Histidin zu sich nahmen, 2,5 Zentimeter Taillenumfang, obwohl sie sich ansonsten wie zuvor ernährten. Unser Tipp für Sie: Erbsen stecken voller Histidin.

## 08 WORKOUT REMIXEN

Arbeiten Sie beim Krafttraining mit möglichst hohem Gewicht – Sie erzielen so einen besseren Fatburning-Effekt. Kurbeln Sie außerdem Ihre Fettverbrennung nachhaltig an, indem Sie mehr Variationen in Ihr Workout bringen. Keine Sorge, das ist einfacher, als Sie jetzt vielleicht denken. Bauen Sie beispielsweise je 3 der 6 Vorschläge rechts in Ihren Trainingsplan ein, entscheiden Sie sich jedes Mal für eine andere Dreier-Kombi.

09

### Minuten zählen

Every Minute On The Minute – trainieren Sie nach dem so genannten EMOM-Prinzip: Eine Übungsabfolge wird im Minutenrhythmus wiederholt, etwa Burpees mit anschließender Liegestützposition.

#### 1. BURPEES

5 Wiederholungen



A. In die Hocke gehen, die Beine ruckartig nach hinten ausstrecken und wieder nach vorn schnellen lassen. B. Mit den Armen über Kopf nach oben abspringen.

#### 2. LIEGESTÜTZ

Rest von 1 Minute so halten



In die Liegestützposition begeben. Arme weit nach außen stellen, das Ganze halten. Trainiert super die Bauchmuskeln. Maximale Erfolge erringen Sie damit erst, wenn es schmerzt.



## 10 DÜNN LACHEN

Ha-Ha-Halbieren Sie Ihre Wampe! Ein Versuch an der US-Universität Loma Linda konnte zeigen, dass Lachen den Cortisolspiegel senkt. Das Stresshormon begünstigt Fetteinlagerungen. Sehen Sie sich also am besten nach einem Workout Ihre bevorzugte Comedy-Show an.

## 11 LIMIT AUSTESTEN

Gehen Sie ruhig einmal über Ihre Grenzen hinaus und überwinden Sie beim Krafttraining Schmerzen. Leider denken nämlich die meisten Menschen immer noch, dass sie aufhören sollten zu trainieren, wenn es anfängt wehzutun – Schmerz empfinden sie als ein Signal dafür, dass der Körper nicht mehr kann. Nur die wenigsten wissen, dass sich dieser Schmerz durchaus überwinden lässt. Wenn Ihr Körper also bei der nächsten Trainingseinheit nach einer Pause schreit, sollten Sie nicht gleich nachgeben. Auch wenn der Wunsch aufzuhören überwältigend scheint und Sie die Gewichte am liebsten sofort fallen lassen möchten, bleiben Sie bei der Sache – beziehungsweise an der Hantel. Sie werden lernen, die Schmerzen auszublenden, und trainieren auf diese Weise nicht nur den Körper, sondern zugleich auch Ihre mentale Widerstandsfähigkeit.

## 12 GRÜN FUTTERN

Wieso das? In einem Feldversuch verloren Teilnehmer durchschnittlich 1,2 Kilogramm Körpergewicht innerhalb von nur 12 Wochen, und das ganz ohne Sport. Sie nahmen 3-mal täglich eine Dosis Hibiskus zu sich. Die Wirkung erhöht sich, wenn Sie die Einnahme der Kapseln mit Intervalltraining (HIIT) kombinieren.

13

### Sauer genießen

Tauschen Sie vorm Workout den Milchkaffee gegen einen Guillermo: Espresso mit einer Scheibe Limette. Die Säure verhindert, dass der Whey-Shake nach Ihrem Training einen Blähbauch verursacht.

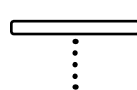


## 14 SCHWER HEBEN

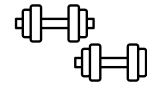
Ein hartes Workout regt den Kreislauf nachhaltiger an als moderates Training, ergaben Versuche an der Colorado State University. Tipp der US-Forscher: Rund 40 Minuten bei 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz trainieren – so pushen Sie den Stoffwechsel über 19 Stunden.



SPARRING  
8 kcal/min



RUDERN  
13 kcal/min



FARMER'S  
WALK  
22 kcal/min



KLIMMZÜGE  
11 kcal/min



KETTLEBELL-  
SWINGS  
20 kcal/min



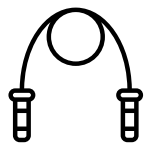
RADFAHREN  
22 kcal/min





## 15 IMBISS CHECKEN

Fiese Kalorienfalle Take-away-Food: Einer im „Journal of the Academy of Nutrition & Dietetics“ vorgestellten US-Studie zufolge finden sich die meisten Kalorien in italienischem Lieferessen – im Durchschnitt 1556. Ciao, Sixpack! Bestellen Sie darum lieber beim Griechen (904 kcal).



16

## Kurz hüpfen

Hopp, hopp, hopp! Eine US-Studie an der Arizona State University in Tempe ergab, dass 10 Minuten Seilspringen für den Stoffwechsel ebenso effektiv sind wie 30 Minuten Joggen auf dem Laufband.



## 17 RICHTIG TIMEN

Wenn man alle Mahlzeiten eines Tages in einem Zeitfenster von nur 8 Stunden zu sich nimmt, verliert man 16 Prozent Körperfett, besagt eine im US-„Journal of Translational Medicine“ veröffentlichte Studie.

## 18 TEE AUFSETZEN

Und zwar Ginseng-Tee, denn der kurbelt die Fettverbrennung an, behaupten koreanische Forscher an der Konkuk University in Seoul. Der Effekt zeigt sich vor allem in den ersten 20 Minuten des Workouts. Nehmen Sie sich daher am besten einen Thermobecher mit ins Gym.

## 19 LECKER WÜRZEN

Fühlen Sie sich nach dem Essen oft müde? Das ist abends gut, aber nicht zur Mittagszeit. Schlagen Sie gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe und bringen Sie mit diesen 8 Gewürzen hier unten nachhaltig Ihren Kreislauf in Schwung. Die schmecken nicht nur superlecker, sie regulieren darüber hinaus auch den Blutzuckerspiegel, kurbeln die Fettverbrennung an und wirken Entzündungen entgegen. Mjam!



KORIANDER-SAMEN



ZIMT-STANGE



SENFSALEN



KURKUMA



KÜMMEL-PULVER



CHILI-FLOCKEN



CURRY-PULVER



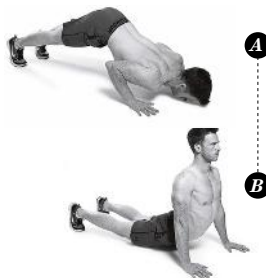
INGWER-PULVER

20

## Spät trainieren

Ein kurzes, nicht zu intensives Workout am Abend kann die anaerobe Kapazität um rund 7 Prozent steigern, schreibt das US-Fachblatt „Applied Physiology, Nutrition & Metabolism“. Die Kombi-Übung aus Krafttraining und Yoga hier unten ist dafür perfekt.

### HINDU-LIEGESTÜTZE 3 Sätze, 10 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause



A. Im Liegestütz beginnen: Heben Sie das Gesäß und formen Sie mit dem Körper ein umgekehrtes V. B. Bringen Sie die Hüften auf den Boden, strecken Sie die Arme und gehen Sie in eine Yoga-Position, die als „hinaufschauender Hund“ bezeichnet wird. Danach zurück in die Startposition.

## 21 GECHILLT ESSEN

Radio aus! Englische Forscher an der University of Oxford stellten fest, dass Kunden in Restaurants mehr bestellen, wenn peppige Musik gespielt wird. Tun Sie das Gegenteil, hören Sie was Ruhiges.

## 22 FETT WECHSELN

Der Hit: HIIT (High Intensity Interval Training) aktiviert Irisin, behauptet eine Studie im japanischen „Tohoku Journal of Experimental Medicine“. Der Muskelzellen-Botenstoff hilft, weißes in braunes Fett zu wandeln. Letzteres wird schneller verbrannt.

23

## KUGEL HEBEN

Sie meinen also, dass ein dicker Bizeps nur was für Angeber ist? Falsch gedacht! Dieser Muskel kann weitaus mehr als nur gut aussehen – zum Beispiel sorgt er auch dafür, dass Ihr Stoffwechsel auf Hochtouren läuft. Mit Hilfe der richtigen Übungen bauen Sie ordentlich Muskelmasse auf, verlieren gleichzeitig an lästigem Fett. Trainieren Sie 2-mal in der Woche mit der Kettlebell und verbrennen Sie so auch noch 48 Stunden nach Ihrem Workout weiterhin Fett. Also, auf geht's!



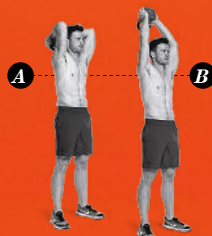


**KETTLEBELL-KNIEBEUGEN  
MIT BIZEPS-CURLS**  
3 Sätze, 10 Wiederholungen



A. Ganz langsam, mit geradem Rücken und der Kugelhantel in einer Hand in die Hocke gehen. B. Nach oben schnellen, Gewicht mit einem Curl heben. Dabei nie den Schwung nutzen, es sollten zwei einzelne Bewegungen sein. Arme wechseln und wiederholen.

**TRIZEPSSTRECKEN  
IM STEHEN**  
10 Wiederholungen,



A. Aufrecht hinstellen. Kettlebell mit beiden Händen hinter dem Rücken auf Höhe der Schultern halten. Die Arme sollten dabei im rechten Winkel gebeugt sein. B. Trizeps anspannen, Gewicht über Kopf heben, bis Ihre Arme gestreckt sind. Langsam senken.

**ENGE LIEGESTÜTZE  
MIT KUGELHANTELN**  
3 Sätze, 20 Wiederholungen



A. In der Liegestützposition beginnen, Hände dabei ein wenig dichter als gewöhnlich zusammenstellen. Stützen Sie sich auf 2 Kettlebells ab. B. Körper senken, dabei die Ellenbogen dicht am Körper halten. Körper hochdrücken.

24

**Stark träumen**

Haben Sie eine Routine vor dem Zubettgehen? Nur wer ausreichend und gut schläft, kann nachts Fett verbrennen und Muskeln aufbauen, denn der Körper produziert dann größere Mengen des männlichen Hormons Testosteron. So schlafen Sie wie ein Baby:



**80 MINUTEN VOR DEM SCHLAFENGEGEHEN**  
Nehmen Sie jetzt die letzte Mahlzeit des Tages zu sich, gern auch warmes Essen, das die richtige Menge an Kohlenhydraten enthält.



**60 MINUTEN VOR DEM SCHLAFENGEGEHEN**  
1 Glas Wasser trinken, nicht mehr, sonst drückt die Blase.



**30 MINUTEN VOR DEM SCHLAFENGEGEHEN**  
Nehmen Sie sich die Zeit für 15 Minuten Meditation – zum Beispiel mittels einer App. Das hilft, den Puls zu senken, und signalisiert dem Körper, dass es Zeit zu schlafen ist.



**SCHLAFENSZEIT**  
Schalten Sie Ihr Handy aus oder verwenden Sie den Flugmodus, um nicht weiter abgelenkt zu sein. Nein, Sie müssen jetzt nicht noch ein letztes Mal Mails checken!



Anfangs hielt unser  
Leser Sebastian nur  
2 Kilometer durch.  
Jetzt läuft er 3-mal  
in der Woche 8,5





# „Joggen? Das konnte ich mir früher nie vorstellen“

Lange Zeit war unser Leser Sebastian ein Sportmuffel – und ziemlich dick. Dann stellte er sich dem Problem und verlor 38 Kilo. So hat er es geschafft, seinen Körper zu transformieren / **TEXT: TJITSKE SCHRIEKS**

»»» —————> Angefangen hat Sebastians Gewichtszunahme als Teenager. Bis er 14 war, ging er 2-mal pro Woche zum Schwimmtraining. Dann verließ ihn die Lust, er ging abends lieber mit Freunden aus – und fing an zu rauchen. „Beim Feiern haben wir gerne das ein oder andere Glas getrunken und in den frühen Morgenstunden sind wir zu McDonald's.“

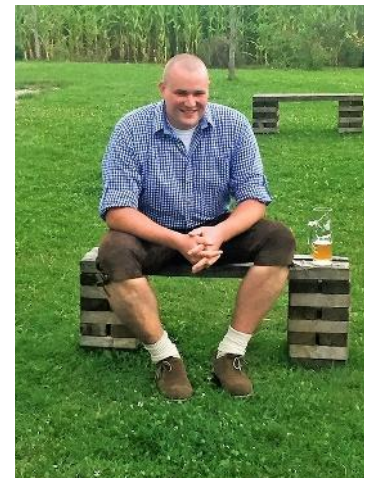
**KLEINE STATT GROSSE SCHRITTE** Vor anderthalb Jahren wurde ihm dann deutlich bewusst, dass er zu dick war. „Ich hatte gesundheitliche Probleme – Rückenschmerzen und Bluthochdruck.“ Es dauerte jedoch ein weiteres halbes Jahr, bis er seinen inneren Schweinehund überwinden konnte und etwas unternahm. Sebastian beschloss, nicht alle Probleme auf einmal anzugehen, sondern sich kleine Ziele zu setzen. Zunächst wollte er sich das Rauchen abgewöhnen. „Das war hart, denn jedes Mal, wenn ich Lust auf eine Kippe hatte, griff ich zu Süßigkeiten“, erzählt er. Sebastian realisierte, dass es so nicht weitergehen konnte, und er setzte sich sein erstes Gewichtsziel. Er wollte runter auf 100 Kilo. „Ich habe im Internet recherchiert und mir Men's Health gekauft“, sagt er. Vor allem die Erfolge anderer Fett-weg-Sieger haben ihm dabei geholfen, sich zu motivieren. „Ich habe mir angeschaut, wie die das geschafft haben, und dachte, das kann ich auch“, so Sebastian.

**ESSEN STATT ÜBERFRESSEN** Da er sich zum Sportmuffel entwickelt hatte, entschied Sebastian, mit einer Ernährungsumstellung anzufangen. „Früher aß ich ohne Sinn und Verstand.“ Oft verzichtete er auf ein Frühstück und holte sich vormittags lieber was beim Bäcker. Mittags, abends und nachts folgten weitere Mahlzeiten mit vielen Kohlenhydraten. Heute startet er mit einem reichhaltigen Frühstück in den Tag, verzichtet aber auf Naschereien. Beim Mittagessen ersetzt er kohlenhydratreiche Beilagen wie Pommes durch Gemüse oder Salat. Außerdem hat er gelernt, auf seinen Kör-

per zu hören. „Früher habe ich mich vollgestopft, 2 Döner zum Mittagessen gehörten für mich zum Alltag. Heute esse ich nur so lange, bis ich satt bin“, sagt Sebastian. Die konsequente Ernährungsumstellung zeigte schnell Wirkung, und die ersten Pfunde purzelten.

**SHOPPEN STATT VERSTECKEN** Sebastian wollte mehr. Er träumte jetzt von weniger als 100 Kilo auf der Waage. Doch nach einem halben Jahr stagnierte das Gewicht. „Da wurde mir klar, dass ich Sport brauche, um weiter abzunehmen.“ Obwohl er sich früher geschworen hatte, nie im Leben zu joggen, entscheidet er sich, regelmäßig laufen zu gehen. Anfangs schaffte er nur Kurzstrecken, doch er gab nicht auf und steigerte sich mit der Zeit. Sein Erfolg blieb nicht unbemerkt, Freunde und Bekannte waren begeistert. „Einige Leute, die ich lange nicht gesehen habe, erkennen mich auf der Straße nicht mehr“, erzählt er stolz. Natürlich fingen auch die Klamotten an zu schlabbern. „Früher vermied ich es aus Scham, in der Stadt shoppen zu gehen, und habe alles im Internet bestellt. Heute gehe ich gerne einkaufen.“

**SPORT STATT TABLETTEN** Sebastian fühlt sich wie ausgewechselt und fitter als je zuvor. Seine Gesundheit hat sich verbessert, und er hat keine Rückenschmerzen mehr. Auch die Blutdrucktabletten konnte er absetzen. „Es war die beste Entscheidung meines Lebens. Ich würde jedem raten, das Gleiche zu machen und den Versuch zu wagen.“ Für die Zukunft hat sich Sebastian einiges vorgenommen. Vor allem will er dem gefürchteten Jo-Jo-Effekt nicht zum Opfer fallen und nie wieder so aussehen wie früher. Und er will an seiner Oberkörpermuskulatur arbeiten und seinen Body strandtauglich machen: „Ich wiege zurzeit 85 Kilo, aber ich hätte gerne mehr Muskelmasse.“ Um nicht weiter abzunehmen, hat er seine Low-Carb-Diät durch eine ausgewogene Ernährung ersetzt. Er kann sich vorstellen, das Joggen bald durch Krafttraining zu ergänzen.



## Von 124 auf 86 Kilo

**NAME** Sebastian Haala

**ALTER** 29

**BERUF** Servicetechniker

**WOHNORT** Augsburg

**GRÖSSE** 1,93 m

**GEWICHTSVERLUST**  
38 Kilo innerhalb von  
12 Monaten

## AUF EINEN BLICK: DAS SIND SEINE SCHLANK-REGELN

- ☐ Möglichst wenig Kohlenhydrate (100 bis 150 Gramm pro Tag)
- ☐ Kompletter Verzicht auf Kohlenhydrate nach 18 Uhr
- ☐ Immer langsam Essen und alles sehr gut kauen
- ☐ Kein Abwiegen der Portionen vor den Mahlzeiten
- ☐ Stets auf das Sättigungsgefühl des Körpers hören
- ☐ Zusätzliches Protein durch Eiweißshakes aufnehmen





FITNESS-FRAGE DES MONATS, BEANTWORTET VON **NXT LVL**-COACH NICO AIRONE

# Wie wird meine Brust breiter?

Täglich bekommt unser Redakteur Nico Airone Fragen zu seinem erfolgreichen Fitness-Programm **NXT LVL**. Eine der häufigsten betrifft das Oberkörpertraining. Mit diesen Tipps wird die Hühner- zur Heldenbrust

**M**eine Antwort auf diese Frage: Als Einsteiger sollten Sie Liegestütze machen, als Fortgeschrittener Bankdrücken. Aber nicht nur die Standardübungen, sondern alle denkbaren Varianten (abhängig vom Trainingsplan, den Sie alle 4 Wochen ändern sollten). Wieso ich immer wieder diese Push-Übungen empfehle? Weil Sie auf die Art gleich 2 Funktionen der Brustmuskulatur abrufen: die Bewegung der Arme nach vorne (Anteversion genannt) und das Heranführen der Arme an den Körper (Adduktion). Doch auch mit solchen Übungen kommt es immer wieder vor, dass Männer keine Muskeln aufbauen. Dann rate ich zu diesen Maßnahmen:

1. Schocken Sie die Muskeln mit ungewohnten, hocheffektiven Übungen. Die Guillotine-Press vergrößert den Bewegungsradius beim typischen Bankdrücken. Die Svend-Press verlangt eine brennende Dauerkontraktion.
2. Stärken Sie in gleichem Maße den Rücken. Das heißt: Fügen Sie den insgesamt 10 Sätzen rechts 10 weitere für den Rücken hinzu. Ideal sind hier Klimmzug- und Ruder-Übungen. Ziehen Sie das Brust-Rücken-Workout zweimal pro Woche durch. So schützen Sie sich nicht nur vor muskulären Dysbalancen, sondern optimieren darüber hinaus Ihre Haltung: Die Schultern wandern nach hinten, und in der Folge kommt Ihre Brust noch besser zur Geltung. Auf geht's, stemmen und pressen Sie Ihre Brust zur besten Form!



**Guillotine-Press** 5 Sätze, je 10 Wiederholungen, 60 Sekunden Pause

- A. Rücklings auf eine Bank legen. Langhantel weiter als schulterbreit und mit langen Armen über der Brust halten.  
B. Die Stange kontrolliert in Richtung Kehlkopf führen. Kurz vor einem Kontakt wieder nach oben drücken.



**Svend-Press** 5 Sätze, je 10 Wiederholungen, 60 Sekunden Pause

- A. Hantelscheibe mit den Handflächen von beiden Seiten vor der Brust so fest wie möglich zusammenpressen.  
B. Arme nach vorne strecken. Dabei den Druck hochhalten, damit die Scheibe oben bleibt. Zurück zum Start.



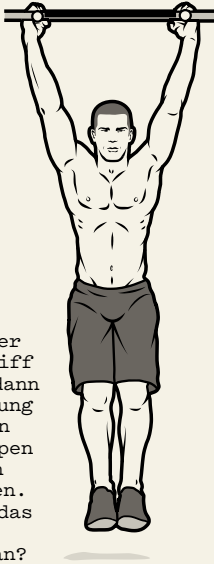
## 1 TRAINING

**HOCHDRUCK DURCH TIEFGANG**  
Diese Trainingsbank-Auflage erhöht den Bewegungsradius beim Bankdrücken. Das Prinzip dahinter: Mittig positioniert auf der Bank sinken Ihre Schultern tiefer, was außerdem die Gelenkbelastung reduziert. Nicht nur bei akuten Schulterproblemen ist ein sehr empfehlenswertes Tool.



Bamboo Bench, um 220 Euro, [www.bernd-stoesslein.de](http://www.bernd-stoesslein.de)

## 2 REGENERATION



### Zugriff!

Im Ober- oder Parallelgriff zupacken, dann auf die Atmung fokussieren und die Rippen leicht nach unten ziehen. Fühlt sich das nicht ganz wunderbar an?

### RICHTIG ABHÄNGEN

Hängen Sie sich möglichst oft an eine Klimmzugstange, aber ziehen Sie sich dann nicht daran hoch. Wofür das gut sein soll? Nun, reihenweise Pushübungen wie Bankdrücken mit hohem Gewicht lassen zwar Ihre Brust wachsen, sorgen auf Dauer aber für Abnutzungserscheinungen. Häufiges Abhängen schützt Sie dank des angenehmen Zugs von oben, ohne Haltearbeit einzufordern (von der Griffkraft mal abgesehen). Bauen Sie das Abhängen so oft wie möglich in Ihren Tagesablauf ein. Hier gilt die Regel: je länger, desto besser.

## 3 ERNÄHRUNG

### PUSH-DAY-PFANNE

Post-Workout-Gericht für maximale Zuwächse (für 1 Person)



1	Süßkartoffel
100 g	Rinderhack
1 TL	Kokosöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1	rote Paprika
1 EL	Rosmarin
1 TL	Thymian
6	Eier
1 EL	Petersilie

1. Süßkartoffel schälen, würfeln, 10 Minuten in Wasser kochen.
2. Das Hack im Kokosöl braten.
3. Die Paprika würfeln, in die Pfanne geben.
4. Süßkartoffeln abgießen und hinzufügen.
5. Umrühren und würzen, dann die Eier darüber aufschlagen.
6. Eiweiße sind gestockt? Dann guten Hunger!

## 4 SUPPLEMENTS

### UNTERARM-ANTRIEB

Kreatin gehört zu den am besten erforschten Nahrungsergänzungen überhaupt. Einig sind sich die Forscher darin, dass Kreatinmonohydrat als effektivste Form Kraftwerte, Muskelwachstum und Durchhaltevermögen nach oben treiben kann. Logisch, dass bei kontinuierlichem und intensivem Brusttraining auch Ihre Front davon profitiert. Eine so genannte Kur brauchen Sie allerdings nicht zu planen. Gönnen Sie sich einfach 5 Gramm pro Tag im Post-Workout-Shake, das reicht vollkommen. Prost, Gains!

5

## INSPIRATION

**Ausgleich erzielen**  
Zwischen Brust- und Rückentraining sollte das Verhältnis stets ausgeglichen sein. Der legendäre Coach Joe DeFranco sieht das noch drastischer.

„Ein starker Rücken ist die Basis eines starken Körpers. Machen Sie daher über den Tag verteilt 5-mal je einen Satz Band-Pull-Aparts - ein Game-Changer, Sie werden sehen!“



### SONGS

**DAS PUSHT IHR WORKOUT**  
Diese Titel finden Sie in der Spotify-Playlist [YOURNXTLVL](#)

### „PRESS START“

von MDK

Elektro-Übergang vom Warm-up zu Satz 1

### „BENCH PRESS“

von CALI MUSCLE

Harter Hip-Hop-Beat, pushende Ansagen

### „PUSH EM UP“

von BOYS NOIZE

Fatman-Scoop-Sample auf Repeat

# NXT LVL

### WANN STARTET IHRE TRANSFORMATION?

Nach der eigenen Optik-Optimierung verhalf unser Sportredakteur und Cover-Model Nico Airone schon mehr als 300 Männern zum athletischen Look. Nachmachen! Unter [www.yournxtlvl.de](http://www.yournxtlvl.de) finden Sie sein erfolgreiches 8-Wochen-Programm. Das ist im Angebot inbegriffen:

- ▶ HOCHEFFEKTIVER TRAININGSPLAN
- ▶ ALLE ÜBUNGEN IM VIDEO ERKLÄRT
- ▶ ALLE WORKOUTS KÜRZER ALS 60 MINUTEN
- ▶ MAXIMAL 4 STUNDEN PRO WOCHE NÖTIG
- ▶ VIELSEITIGER ERNÄHRUNGSPLAN
- ▶ FÜR EINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE

GLEICH EIN START-FOTO SCHIESSEN UND LOSLEGEN! [WWW.YOURNXTLVL.DE](http://WWW.YOURNXTLVL.DE)





Illustrationen: MICHAEL BYERS

## Davon geht die Welt doch nicht unter!

*Optimisten haben es leichter im Leben, also: Denken Sie in Zukunft positiver! Wir erklären Ihnen, wie's geht (doch, das klappt, ganz sicher!)*

VON MAXIMILIAN IMMER

» Na, wenn der Tag schon so beginnt: Der Wecker klingelt nicht, und Sie verschlafen. Später dann auf dem Weg zur Arbeit fährt Ihnen jemand ins Auto. Als Folge von all dem droht Ihnen der Boss mit Kündigung. Jetzt würde es Sie auch nicht mehr wundern, abends mit einem gebrochenen Bein im Krankenhaus zu liegen. F\*\*k! Kennen Sie solche Gedanken auch? Dann sind Sie ein lupenreiner Pessimist. Also einer von diesen Menschen,



**Erkennen Sie Ihren Pessimismus**

► Nehmen Sie sich pro Tag zweimal die Zeit, negative Gedanken aufzuschreiben. Aber notieren Sie alles nur, fangen Sie nicht an zu analysieren. Auf diese Weise schaffen Sie ein Bewusstsein für Ihre negativen Denkmuster, können diese künftig schneller und besser erkennen und angemessen gegensteuern.

**Bedenken Sie alle Möglichkeiten**

► Sie glauben fest, dass Sie vom Pech verfolgt werden? Gerade nach negativen Erlebnissen sollten Sie lieber alle denkbaren positiven Aspekte und Optionen in Ihre Betrachtung einbeziehen. So kann etwa eine Kündigung auch die Chance für einen Neuanfang sein. Versuchen Sie, nicht nur schwarz zu sehen.

**Konditionieren Sie sich, gut zu denken**

► Binden Sie sich ein Gummiband um das Handgelenk. Sollten sich dunkle Gedanken in Ihrem Hirn einnisten, ziehen Sie an dem Teil und lassen es zurück-schnellen. Diese kleine Dosis Schmerz hilft Ihnen, sich negative Denkweisen bewusst zu machen, so dass Sie daran arbeiten und sie verändern können.

**Machen Sie Ihr Essen bunter**

► Einer Harvard-Studie zufolge lassen sich in Optimistenblut höhere Carotinoid-Werte nachweisen als im Lebenssaft von Pessimisten. Diese Antioxidantien stammen zum Beispiel aus Lebensmitteln wie Karotten und Paprika, Tomaten und Orangen. Greifen Sie bei Ihren Mahlzeiten vermehrt zu buntem Gemüse!



die sich mit positiven Gedanken schwertun und nicht glauben, dass es ihnen wieder gut gehen könnte; die Zweifel haben an fast jeder Theorie und der Machbarkeit jedes Projekts, ganz gleich, ob das Projekt „den heutigen Tag retten“ heißt oder ob es eines ist, bei dem Sie dem Boss heute Lösungen aufzeigen müssen.

Aber keine Sorge, wenn Sie kritische Situationen in Ihrem Leben mit einem Lächeln überwinden möchten und Weckerausfälle, Autounfälle und Kritik einfach übergehen möchten, kurz: Wenn Sie Optimist werden möchten, dann können Sie aufatmen. Es ist möglich – und viel leichter, als Sie denken.

Grundsätzlich lassen sich Optimisten dadurch charakterisieren, dass sie sich auf Dinge und Ereignisse positiv fokussieren, anders als Pessimisten und die dazwischenliegenden Realisten. Diese dritte Gruppe ist bereit, die Realität so zu nehmen, wie sie ist, ob schön oder nicht. Ein Optimist fragt sich dagegen stets, wie er aus jeder noch so kritischen Situation das Beste herausholen kann.

**NOTIEREN SIE SICH JEDES LOB**

Um das zu schaffen, sollten Sie den sogenannten Above-Average-Effekt nutzen. Der Optimismus-Experte Jens Weidner, Professor für Kriminologie und Sozialisationstheorie an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg, erklärt, wie das geht: „Versuchen Sie, sich selbst immer als über dem Durchschnitt liegend zu empfinden, ob begründet oder unbegründet. Denken Sie sich zum Beispiel, dass Sie im Job besser sind als mindestens die Hälfte Ihrer Kollegen.

Oder beim Sport fitter als mindestens die Hälfte aller anderen im Gym.“ Damit das gelingt, rät Weidner, eine Liste anzulegen, die alle Komplimente enthält, die Sie bekommen. Dabei kann es um Ihr Outfit, Ihre nette Mail oder Ihre Trainingsfortschritte gehen. Sie nehmen in die Liste einfach alles auf, was Sie kriegen können. So sammeln Sie schnell viele Punkte, die Ihnen ein positives Gefühl geben.

**SUCHEN SIE FEHLER NICHT BEI SICH**

Diese Liste ist ab jetzt Ihr ständiger Begleiter. Schauen Sie drauf, so oft es geht. „So entsteht das, was man im Interaktionismus als Self-fulfilling Prophecy bezeichnet – eine sich selbst erfüllende Prophezeiung. Sie fangen an zu glauben, was auf Ihrer Liste steht. Durch diese positiven Zuschreibungen gelangen Sie zu einer positiven Fokussierung“, erläutert Buchautor Weidner („Optimismus – warum manche weiter kommen als andere“, Campus, um 20 Euro). Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einer Konferenz und werden in drei Punkten kritisiert. Als Pessimist würden Sie demotiviert aus dem Meeting gehen, die nächsten Tage schlecht gelaunt sein und nächtelang mies schlafen. Ein Optimist hingegen sieht 3 Kritikpunkte, die etlichen Komplimenten auf seiner Liste gegenüberstehen. So geht er mit einem guten Gefühl aus der Konferenz. Fangen Sie also an, Lob zu sammeln. Es führt dazu, dass Sie die Welt positiv betrachten (wie Sie noch schneller zum Optimisten werden, verraten wir Ihnen oben auf dieser Seite). Aber nicht nur das ist einer der Vorteile von Optimismus. Wenn Sie krank sind oder sich

gerade von den Folgen eines Unfalls erholen, führt eine ordentliche Portion Optimismus dazu, dass Sie schneller genesen. Während ein Pessimist glaubt, dass er sich im Krankenhaus nach seiner Operation eine Infektion einfängt, glaubt der Optimist fest daran, innerhalb der nächsten Wochen schon wieder topfit durch die heimatlichen Wälder joggen zu können. Diese optimistische Denke pusht laut Experte Weidner die Heilungsprozesse und kann sogar dafür sorgen, dass Sie länger leben – Studien zufolge um bis zu 19 Prozent!

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass Optimisten in der Regel erfolgreicher sind. „Sie halten sich nicht so lange mit Fehlern auf. Unterläuft ihnen ein solcher, sagen sie sich: Der Grund liegt bei anderen, nicht bei mir – ich bin nur für die Erfolge verantwortlich. Das ist zwar eine Lebenslüge – und das wissen sie auch –, aber sie tut gut. Mit dem Gedanken, selbst nichts falsch gemacht zu haben, schläft man gut und geht fröhlich durch den Tag“, so Weidner. Das ist allerdings nicht bei jedem Optimisten so. Nach Weidner gibt es insgesamt 5 Arten von Optimisten.

**FINDEN SIE IHREN OPTIMISMUS-TYP**

Einer dieser 5 Optimismus-Typen ist der die Realität verbiegende Zweckoptimist – ein Meister des Schönredens, der sich gern für Projekte engagiert, auch wenn bei diesen kein Erfolg zu erwarten ist. Weidner präzisiert: „Dieser Typ liebt es, Dinge durchzuhalten und dafür bewundert zu werden, obwohl allen klar ist, dass das nichts wird. Er macht all dies letztlich nur, um positiv gestimmt zu sein.“ ►



## WELTKARTE DER OPTIMISTEN UND PESSIMISTEN

► Das Unternehmen Ipsos Public Affairs hat 18 557 Erwachsene in 26 Ländern weltweit befragt, welches Problem im eigenen Land sie am meisten beunruhigt.

Dann gibt es den naiv-hoffnungsvollen Optimisten. Ein Vertreter dieses Typus ist zum Beispiel ein Student, der davon überzeugt ist, die nächste Klausur zu bestehen, auch wenn er nicht gelernt hat. „Diese Art Optimismus ist nicht schlimm. Sie ist nur aus der Erfolgsperspektive nicht sinnvoll, da kein positives Ergebnis zu erwarten ist“, sagt der Experte.

Die in Deutschland verbreitetste Form ist der verdeckt-heimliche Optimist. Weidner: „Hier geht der Mensch in jeder Situation vom Schlimmsten aus, damit er nicht enttäuscht wird – dann kann es für ihn nur ein positives Ergebnis geben.“ Er hat dabei eine geringe Risikobereitschaft und wenig Ehrgeiz. Wenn Sie sich etwa vornehmen, mindestens einmal im Monat Sport zu treiben, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Sie es öfter tun. Planen Sie hingegen dreimal pro Woche Sport ein, ist die Chance größer, am Ende enttäuscht zu sein.

Eine weitere Form ist der fatalistische Optimist. Er ist begeisterungsfähig für Ideen, jedoch inkonsequent in der Durchführung. „Diese Art des Optimismus ist nicht zu empfehlen, obwohl die Menschen glücklich sind. Sie verfolgen unrealistische Träume und sind schicksalsgläubig“, so Weidner. Dies äußert sich auch in halbherziger Anstrengung.

Der fünfte und letzte Optimismus-Typ ist der so genannte Best-of-Optimist. Weidner: „Welchen Optimisten Sie auch fragen, jeder wird Ihnen sagen, dass er zu dieser Art zählt. Er zeichnet sich durch maßvolle Risikobereitschaft und starkes Engagement aus, ist aber



auch dankbar für Erholungsphasen. Somit ist das die beste Form des Optimismus – deshalb heißt sie auch so.“ Aus der Erinnerung daran, dass sie schon schlimmere Krisen bewältigt haben, ziehen Best-of-Optimisten Kraft für neue Projekte. Ihr Verhalten ist von Machbarkeitsanalysen geprägt. Weiterhin sind sie laut Weidner Meister der Selbsteinschätzung und verfügen über eine Art seismografisches Gespür für drohenden Ärger: das so genannte Bauchgefühl. Sie tun nur das, womit sie sich gut fühlen und wo sie eine Erfolgschance von mindestens 51 Prozent sehen. Mindestens!

### VERMEIDEN SIE NEGATIVES

Haben Sie herausgefunden, zu welchem Typ Optimist sie gehören – oder wissen Sie nun, welcher Typ Sie sein wollen? Gut! Doch auf

dem Weg zu einem waschechten Optimisten liegt auch der eine oder andere Stolperstein.

Als Beispiel wäre da der Stress zu nennen. Nein, nicht der „gute“ Stress, der Sie eine Aufgabe schneller erledigen lässt. Gemeint ist etwa Zeitdruck. Dabei ließe der sich leicht vermeiden, indem Sie mehr Zeit einplanen.

Ein weiteres Beispiel sind Orte und Menschen, an bzw. mit denen Sie sich nicht wohlfühlen – etwa ein ungeliebter Arbeitsplatz oder Kollegen, die Ihre Ideen regelrecht zerfleischen und Sie mit destruktiver Kritik überladen. Hüten Sie sich auch vor Menschen, die jeden Tag schlechte Laune verbreiten. Versuchen Sie, ihnen so gut es geht aus dem Weg zu gehen. Das ist aber gerade in Deutschland nicht ganz leicht, sagt Experte Weidner: „Wenn Sie durch die Welt reisen und herum-

Karte: RELAJA EL COCO; Icons: JUSTIN PERVORSE



## 8 FAKTEN, DIE SOFORT GUTE LAUNE MACHEN



► Die Preise für **Sonnenenergie** sinken, Solarpanels kosten 70 Prozent weniger als 2010 – gut für die Umwelt!



► Die Anzahl der **Craft-Bier-Braereien** steigt – also noch mehr leckere Vielfalt für den verwöhnten Gaumen.

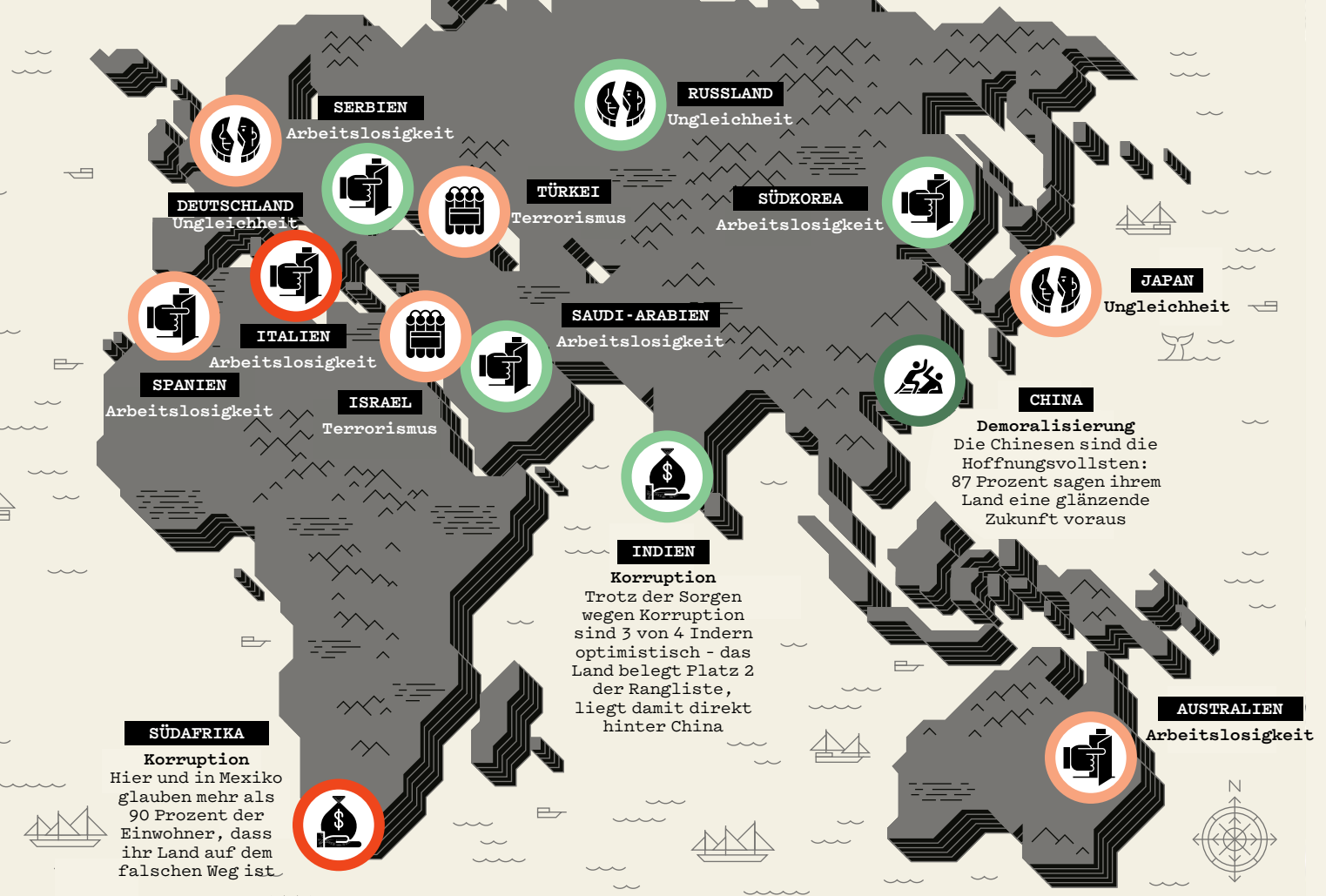


► Die Zahl der **wild lebenden Tiger** nimmt wieder zu – von weltweit 3200 im Jahr 2010 auf 3890 im Jahr 2017.



► Erlöse der **Ice-Bucket-Challenge** trugen dazu bei, dass Forscher ein für ALS ursächliches Gen entdeckten.





fragen, welches Land als optimistisch angesehen wird, bekommen Sie vermutlich nie die Antwort: Deutschland. Das liegt an unserer nicht vorhandenen Lobkultur. Hier machen Sie 100 Sachen korrekt und 3 Fehler – dann werden Ihnen garantiert nur die Fehler vorgehalten. Über Ihre Erfolge spricht niemand.“

## VERREISEN SIE GEZIELT

Beim Thema Optimismus steht unser Land im internationalen Vergleich vielleicht nicht blendend da. Pessimismus-Fallen gibt's aber auch anderswo. Auf unserer Weltkarte oben können Sie erkennen, welche Probleme (etwa Gewalt, Korruption, fehlende Gesundheitsversorgung, Arbeitslosigkeit, Terrorismus) den Menschen in ihren Ländern die größten Sorgen bereiten. Auf pessimistische Grund-

stimmungen reagieren Sie eher empfindlich? Dann sollten Sie dies beispielsweise bei der Wahl Ihres Urlaubsortes berücksichtigen.

Lassen Sie sich aber nicht grundsätzlich davon abbringen, optimistisch durchs Leben zu gehen. Optimismus hat schließlich viele Vorteile: Jede der 5 genannten Formen ist in puncto Lebensqualität dem Pessimismus weit überlegen, so Weidner. Die Übergänge sind aber fließend. Die optimistischste Form des Pessimismus und die defensivste Form des Optimismus geben sich fast schon die Hand. Zudem sind Pessimisten nicht per se schlechte Menschen. Experte Weidner zufolge geht es auch nicht darum, sich zwischen den beiden Polen entscheiden zu müssen. Wie so oft im Leben geht es um Balance. Betrachtet man etwa die Struktur eines Unternehmens,

braucht es ein ausgewogenes Team. Darunter jene, die eine Idee um jeden Preis voranbringen wollen und können. Und die anderen, die darauf aufpassen, dass nicht jeder Preis dafür bezahlt wird – sonst stürzt das Unternehmen in die roten Zahlen. Weidner: „Es ist gut, wenn die Top-Führungskraft eher ein Optimist ist, der an Projekte glaubt und das Team nach vorne bringen kann. Nötig sind aber auch Pessimisten, die meist in der Controlling- oder Compliance-Abteilung sitzen. Sie raten oft, ein Projekt kleiner zu gestalten, so dass die Firma überleben kann.“ Damit Ihr Team oder Freundeskreis eine gute Mischung abgibt, empfiehlt Weidner jedem Optimisten, einen Pessimisten im direkten Vertrauensumfeld zu haben. Wir sind optimistisch und glauben daran, dass Sie das hinbekommen!

*Gute Nachrichten und positive Entwicklungen gibt's überall. Denken Sie an diese Fakten und lernen Sie, Positives zu erkennen*



► Der zu den gefährdeten Arten gehörende **große Panda** sorgt in Videos jedes Mal für gute Laune.



► Als falsch erwies sich die Annahme, dass **Cholesterin in Eiern** schädlich ist. Es ist okay, täglich eines zu verzehren.



► Weltweit gibt es **weniger Raucher**. Zwischen 1990 und 2015 ging die Zahl der Qualmer um 15,3 Prozent zurück.



► Den nervigen **Schleichern auf der mittleren Autobahnspur** drohen 80 Euro und 1 Punkt.



EDITOR'S CHOICE

# „Das sind meine Tipps für kleine und große Jungs“

Von Tools bis Toys: Auf dieser Seite zeigen wir das Beste für Kerle mit Kids, vorgestellt vom Redaktionsleiter unseres Sonderheftes Men's Health Dad. Kinderkram? Jaaa!



**MARCO KRAHL**  
Unser Vize-Chefredakteur ist selbst zweifacher Vater und hat auch unserem Extraheft Men's Health Dad auf die Welt geholfen. Noch mehr Dadgets zeigt er auf Instagram: @marcokrahl

## TOLLE TRAGE

► Endlich eine Babytrage, die (aus modischer Sicht) auch Männer tragen können: Die neue Omni 360 gibt es jetzt auch im stillvollen Fischgrätenmuster. Zudem wurde die Baumwoll-Twill-Komfortrage von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) als besonders rückenfreundliches Produkt ausgezeichnet. Genau mein Geschmack!

**OMNI 360 HERRINGBONE**  
von ERGOBABY, um 190 Euro



## SCHÖNER SCHEISS

► Flatsch! Bei diesem Spiel formt man Häufchen aus Knete und platziert sie auf einer Matte. Stellen gut merken, denn barfuß und mit verbundenen Augen muss man versuchen, diese Tretminen zu umgehen. Wer das am besten hinkriegt, gewinnt.

„ACH DU KACKE!“ von Hasbro, um 25 Euro

## FIXES FRÜHSTÜCK

► Mit Essen spielt man nicht? Doch! Und zwar mit diesem Eisenbahn-Set, direkt auf dem Frühstückstisch: Die hölzerne Rangier-Einheit befördert Gurken & Co. von Papa zum Sohn, und der Gleisanschluss fungiert als Umschlagplatz für Butter und Salz. Die coole Eierschranke kann man für 12 Euro dazubestellen. Abfahrt!

**EISENBAHN-FRÜHSTÜCKSET** von NEUE FREUNDE über [www.heldbergs.com](http://www.heldbergs.com), um 30 Euro



## ULKIGE UHR

► Smartwatch statt -phone, inklusive GPS, WLAN, GSM und SOS-Knopf, den das Kind im Notfall drücken kann. Tool für alle Helikopter-Eltern mit Kids zwischen 4 und 11 Jahren.

**KINDER-SMARTWATCH**  
von XPLORA, um 250 Euro

## WAHNWITZIGER WAGEN

► Bobby-Car für Offroad-Fans: Vor einem Monat wurde dieses coole Gefährt auf der Nürnberger Spielwarenmesse gezeigt, ab September gibt der Hersteller damit hier zu Lande Gas: Das batteriebetriebene Fahrzeug fährt bis zu 60 Minuten und ist bis zu 8 km/h schnell. Alle ab 4 Jahren dürfen hier einsteigen – wenn sie denn (noch) hineinpassen.

**MONSTER-TRUCK** von RollPlay, um 430 Euro



## #VATERSEIN



## BUNTES BUCH

► Wenn es Ihnen mal wieder zu bunt wird, sind Ausmalbücher für Erwachsene perfekt, um den Stress zu killen. Das hier ist speziell für Papas gemacht. Stifte raus und entspannen!

„VATER SEIN“ von PAPETERIE BLEU (Gray & Gold), um 7 Euro



## MODERNES MAGAZIN

► Schon mal vormerken: Ab 10. April liegt die neue Ausgabe von Men's Health Dad am Kiosk – ein Männer-Magazin, das sich gezielt an Väter wendet, ohne den Mann dabei aus den Augen zu verlieren. Denn nur weil ein neues Leben anfängt, muss das alte ja nicht aufhören. Mein Lieblingsthema in diesem Heft: Vater werden mit 20, 30, 40, 50 ...

**MEN'S HEALTH DAD**, [MensHealth.de/dad](http://MensHealth.de/dad)



# DIE TIM - FERRISS - KOLUMNE

EXKLUSIV IN MEN'S HEALTH: DIE ERFOLGSTIPPS DES BESTSELLERAUTORS - JETZT IN JEDEM HEFT

## Kraft ist nicht gleich Kraft

Wenig Aufwand und viel Erfolg verspricht US-Autor Ferriss in seinem Bestseller „Der 4-Stunden-Körper“. In Men's Health verrät er, woher er seine Power-Tipps bezieht

Kürzlich schickte mir ein Freund, Fitness-Trainer Barry Ross, das Foto einer Klientin, eines Models. Eigentlich sah sie aus wie eine durchschnittliche Highschool-Schülerin, ich schätze sie auf 60 Kilo. Aber jetzt kommt's: Ganz nebenbei erwähnte Barry, dass sie beim Kreuzheben ganze 180 Kilo schafft!

Das, meine Freunde, ist die Art von Kraft, um die es beim Training geht: relative Kraft, also die Maximalkraft im Verhältnis zum Körpergewicht. Die erwähnte Schülerin ist übrigens keine Power-Lifterin. Sie trainiert nur ein- oder zweimal die Woche und auch nur sehr kurz, versucht aber, ihren Körper die ganze Zeit unter Spannung zu halten. Und sie ist keine Ausnahme. Fast alle Athleten von Barry Ross können das Dreifache ihres Körpergewichts heben. Durch ihn lernte ich übrigens Pavel Tsatsouline von Strong First Inc. kennen. Er war Ausbilder bei den Spetsnaz, den sowjetischen Spezialeinheiten, arbeitet jetzt in den USA für den Secret Service und die Navy Seals. Seine 3 Leitlinien: 1. „Kraft ist die Mutter aller physischen Qualitäten.“ 2. „Kraft ist eine Fähigkeit – und so muss sie auch genutzt werden.“ 3. „Hebe schwer, nicht hart.“ Alle drei sind wichtig, aber nur die letzte ist entscheidend. Ich glaube, dass man sich nach einem Workout, das die Maximalkraft stärken soll, besser fühlt als nach einem normalen Workout. Dabei braucht es kein Muskelbrennen und kein Schnaufen.

Auf Tsatsoulines Erkenntnissen aufsetzend entwickelte Barry Ross ein Programm für das Kreuzheben, um erstklassige Sprinter zu formen (einer seiner ersten Schützlinge war die Olympia-Goldmedaillengewinnerin Allyson Felix). Im Kern geht es darum, den vollen Bewegungsradius zu nutzen, aber das Gewicht nicht zurückzuführen: Sie heben die Langhantel bis auf Kniehöhe, lassen sie dann



fallen, heben das Gewicht erneut, lassen es wieder fallen usw. Nehmen Sie dabei stets die Sumo-Stellung ein, um das Gesäß so gerade wie möglich zu halten. Absolvieren Sie 2 bis 3 Sätze mit je 2 bis 3 Wiederholungen. Legen Sie nie weniger als 85 Prozent des Maximalgewichts auf. Nach jedem Satz machen Sie mehrere Sprints über je 10 bis 20 Meter sowie 6 bis 8 Kastensprünge mit minimalem Bodenkontakt. Danach 5 Minuten Pause einlegen. Die gesamte Anspannungszeit sollte pro Woche maximal 5 Minuten betragen.

Auf diese Weise konnte ich mein Gewicht beim Kreuzheben in 8 Wochen um mehr als 54 Kilo steigern. Tsatsoulines Vater begann mit über 70, so zu trainieren, und hebt heute mehr als 180 Kilo, ohne Gürtel. In einer Welt, in der mehr meist als besser gilt, ist manchmal der Minimalist derjenige, der Wunder vollbringt. Beherrzigen Sie also die Worte von Trainer-Legende Henk Kraaijenhof: „Tue so wenig wie nötig, nicht so viel wie möglich.“

## 6 DINGE, AUF DIE ICH NICHT MEHR VERZICHTEN MÖCHTE

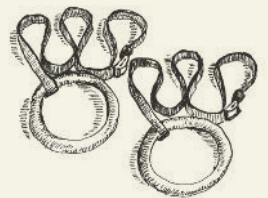


### □ Mein Buchfavorit

„Die Geschichte von der unbekannten Insel“ von Literaturnobelpreisträger José Saramago begeistert mich total – fantastische Fiktion!

### □ Mein stärkstes Fitness-Tool

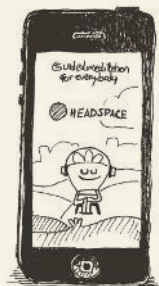
Dank ihrer Größe und Robustheit kann ich die Gymnastikringe der Firma Nayoya überallhin mitnehmen. Auf Reisen mache ich damit regelmäßig Dips, um Muskeln aufzubauen.



### □ Mein Lieblingszitat

„Erst als ich mich selbst so akzeptierte, wie ich war, konnte ich mich ändern.“

Carl Rogers



### □ Meine wichtigste App

Damit ich besser einschlafen kann, nutze ich kurz vor dem Zubettgehen die App „Headspace“ oder spiele auf meinem Handy „Tetris“ – das entspannt mich.



### □ Meine bevorzugten Schuhe

Ich trage gern Pantoletten, schon seit Jahren. Keine Ahnung, wieso ich die so liebe. Top für drinnen und draußen: die Supercloud Plus von Adidas.

### □ Mein Snack-Tipp

Die Jungs bei Exo Protein haben den besten Snackriegel entwickelt. Super im Geschmack, mit hohem Eiweißanteil.

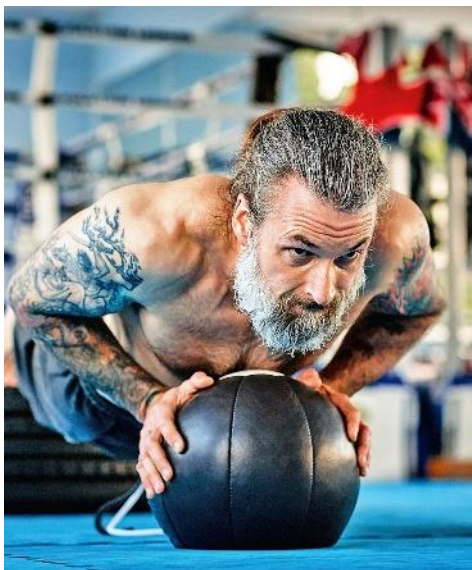




# EXKLUSIV



Hier gibt's coole  
Events und Ideen  
für unsere Leser



## We want you: bewegt leben und groß rauskommen!

► Men's Health sucht gemeinsam mit ASICS 6 spannende, berührende und ungewöhnliche Geschichten von Menschen in Bewegung. Sie brennen für einen außergewöhnlichen Sport? Sie leben einen aktiven Lifestyle und reißen andere mit Leidenschaft mit? Sie sind einem Schicksalsschlag mit Bewegung begegnet? Wir wollen Ihre „bewegte“ Geschichte erzählen – und damit motivieren, inspirieren, andere Menschen in Bewegung bringen! Bewerben Sie sich jetzt unter [MensHealth.de/sportsfreunde2018](http://MensHealth.de/sportsfreunde2018). Übrigens: Auch unsere Partner-Magazine Women's Health und Runner's World rufen auf – erzählen Sie anderen von der coolen Aktion!



# Sports- freunde 2018

## JETZT BEWERBEN

Die 6 gewählten Men's-Health-Leser erwartet Folgendes:

- eine umfangreiche Premium-Ausstattung von ASICS
- VIP-Tickets bei Events wie dem Mainova Frankfurt Marathon
- großes Men's-Health-Porträt über ihr Leben in Bewegung
- Meet & Greet mit ASICS-Profis wie zum Beispiel Jan Frodeno
- Jahresabo von Men's Health

Fotos: DEAN MITCHELL/GETTY IMAGES (1), ANTOINETTE LONGRÉE, RASMIUS KAESMANN, SCOTT KATZ/GETTY IMAGES (2), KIM KIM, LA OLEF (3), Text: OLIVER BERTRAM, RUPETA/PHOTO/GETTY IMAGES (4), HIE KIM, LA OLEF (5)

Teilnahme ab 18 Jahren. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, der Gewinn ist nicht übertragbar. Keine Barauszahlung der Preise möglich. Mitarbeiter der beteiligten Firmen sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Teilnahmeschluss ist der 18. April 2018. Das Gewinnspiel wird veranstaltet von ASICS Deutschland.



**KENNT ÜBER 500  
WORKOUTS. UND  
KEINE AUSREDEN.**



**Dein verlässlicher Trainingspartner.  
Die Men's Health Personal Trainer App.**



- Über 1.500 Übungen, Workouts und Trainingspläne
- Ideal für jedes Fitness-Level
- Jetzt gratis downloaden!



[MensHealth.de/personaltrainer](https://menshealth.de/personaltrainer)





# FOTO - FINISH



## Abgefahrener Hindernislauf

*Über Reifen klettern, unter Lkws krabbeln: Die Strecke der Urban Challenge ist gespickt mit Barrikaden. So läuft's*

»————> 10 Kilometer, 20 Hindernisse, 1000 Treppenstufen: Letztes Jahr fand die BKK Mobil Oil Urban Challenge zum siebten Mal statt, lockte rund 4000 Aktive nach Hamburg. Fortsetzung folgt! Natürlich! Dieses Jahr fällt der Startschuss am 25. August. Wieder geht der urbane Hindernislauf entlang des Elbhafens. Neben Kraft, Ausdauer

und Koordination ist beim Race auch Teamwork gefragt, es gilt das Motto „Gemeinsam überwinden wir alles“ – egal welches Leistungslevel. Gewertet werden Einzelstarter, 4er-Teams und Mixed Couples. Eingebettet zwischen Hamburger Fischmarkt und dem Museumshafen Övelgönne, mit Start und Ziel am Hamburger Cruise Terminal, eröffnet die





## URBAN CHALLENGE

► DATUM 26. AUGUST 2017

► ORT HAMBURG



1



2



3



4

Strecke einen tollen Blick auf Hafen und Elbe. Zudem führen große Teile durch die parkartige Hügellandschaft oberhalb des Elbuferes. Ein cooles Festivalprogramm mit Food, Musik und Action am Altonaer Cruise Center rundet das Angebot für Aktive und Besucher ab. Am besten gleich anmelden! Alle Infos gibt's auf [www.urban-challenge-hamburg.de](http://www.urban-challenge-hamburg.de).

1.

Nach dem Start am Fischmarkt/Hamburg-Altona heißt es auf den ersten 2 Kilometern: Feld entzerren und dabei Körner sparen. Also: Langsam angehen lassen, die Hindernisse kommen noch.

2.

Die Mutter aller Hindernisse: An der „Quartermepipe“ gilt es, mit Geschick und der Hilfe anderer die 4 Meter hohe Plattform zu erreichen – angefeuert von den Zuschauern eigentlich ein Klacks.

3.

Mal ehrlich: Wer träumt nicht davon, mal über Autos hinwegzulaufen, ohne sich Gedanken über Beschädigungen zu machen? Bei „Traffic Jam“ ist das nicht nur erlaubt, sondern ausdrücklich gefordert.

4.

„Lucifer's Staircase“: Anders als der Name vermuten lässt, geht es hier nach oben. Und dennoch hat der Teufel seine Hand im Spiel: Die hohen Palettenstufen lassen die Beine ganz schön brennen.





5



6



7



8



9



10

5.

„Jump & Crawl“, die Erste: Während die Zuschauer oben bequem über eine mobile Fußgängerbrücke flanieren, freuen die Athleten sich über Pflastersteinvollkontakt.

6.

„Jump & Crawl“, die Zweite: Beim Überqueren des Labyrinths aus Absperrgittern zählen Geschick, Timing und Konzentration – und natürlich sollte man dabei auch nicht die Orientierung verlieren.

7.

Immer schön den Mund halten: Wer die einfache Regel beherzigt, kommt bei „Eat Sand“ bestenfalls nur frisch paniert davon. Also, runter mit Ihnen und Stück für Stück nach vorn robben.

8.

Hauptsache, nicht stolpern und fallen! Über Hunderte Reifen balancieren oder kraxeln und dabei sogar noch die Zeit für kurzes Fachsimpeln finden: Der „Tyrenator“ macht's möglich.

9.

Wissen, wo der Sandsack hängt! Bei „Sand Bag Attack“ gilt es, 15 Kilo Elbsand über eine Strecke von 100 Meter zu tragen. Auf der Schulter, im Nacken, vor der Brust: Sie haben die Wahl.

10.

Kalt erfrischt: Die wohl weltweit einzigartige „Fish & Chips“-Variante, die in Mörtelkübeln (norddeutsch: Maurerbütten) und auf Eis serviert wird. Für viele eine Chance zur Abkühlung.





11



12



13



14



15



16

11.

Durchatmen und die Beine machen lassen: Oberhalb des Elbufers lässt sich die Laufstrecke durch Parks mit Blick aufs Wasser genießen. Wer will, darf Gas geben. Hier gibt es kein Tempolimit.

12.

Was im Fußball der 12. Mann, äh die 12. Frau.... Die Cheerleader der NXTLV Dance Group setzen letzte Kräfte für den Zielsprint frei. Schlapp machen gilt bei diesem Support nicht.

13.

Alle Sinne beisammen! Beim nicht nur optisch eindrucksvollen Hindernis „Seafreight“ aus Sea-Containern und Lkw-Plattformen sind kurz noch mal Konzentration, Geschick und flexible Knie gefordert.

14.

Jetzt ist es an der Zeit, sich richtig feiern zu lassen! Beim Zielsprint durchs Cheerleader-Spalier darf sich jede(r) absolut als Sieger(in) fühlen. Geschafft, herzlichen Glückwunsch!

15.

Strahlend gemeinsame Sache machen! Mit einer Mischung aus Spaß und Leistung erfolgreich ins Ziel kommen – an der Seite des Laufexperten Joey Kelly (2. v. l.) keine Überraschung.

16.

Strahlendes Siegerlächeln: Neben der Einzel- und Teamwertung steht die der Mixed Couples hoch im Kurs. Die Besten werden auch hier bei der anschließenden Siegerehrung gekürt.



# MH MEHR!

**HEFT SCHON DURCHGELESEN?**  
Nachschub für alle, die einfach nicht genug kriegen können von Men's Health

## 1

**MENSHEALTH.DE/  
SATTMACHER**

### Endlich satt werden ohne zuzunehmen

Im Grunde wollen wir Männer doch immer nur das Eine: beim Essen ordentlich satt werden – und das

ohne hinterher Fett anzusetzen. Doch wer abnehmen will, bekommt spätestens hier ein Problem, da beim Kampf um die Kilos am Ende stets

Hunger der Gegner ist. Unsere Online-Kollegen stellen Ihnen Lebensmittel vor, die garantiert satt, aber nicht dick machen. Na dann: guten Appetit!



## 2

**WWW.FIBO.COM**

### Erleben Sie Men's Health hautnah

Auf nach Köln! Vom 12. bis 15. April findet auf dem Messegelände die FIBO statt, die Leitmesse für Fitness, Wellness und Gesundheit. Mittendrin: Men's Health. Kommen Sie gern an unseren Stand A 59 (Halle 4.2) und erleben Sie Ihr Lieblingsmagazin live. Es erwarten Sie coole Aktionen wie unsere Fitness-Challenge, powered by NXT LVL. Dabei bringt Sie Sportredakteur und Coach Nico Airone garantiert an Ihre Grenzen. Den Besten winken tolle Tagespreise. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!



## 3

**WWW.MOOVE-MAGAZIN.DE**



### Cooler, neue Autozeitschrift: „Moove“ gibt jetzt Vollgas

In der digitalen Welt verändert sich auch die Rolle des Autos rapide: Es wird Teil einer Mobilitätskette, und das macht neue Konzepte nötig. Das neue Magazin „Moove“ beleuchtet künftig diesen Wandel. Wann kommt autonomes Fahren? Wie klug werden Autos bald sein? Ist Autobesitz noch wichtig? Und was kostet die neue Mobilität? Die Antworten liefert „Moove“, für nur 5,90 Euro am Kiosk. Abgefahren!



### Und das erwartet Sie in unserer nächsten Ausgabe

**ALLES NEU!** Von Fitness bis Food: Wir zeigen die größten Innovationen und sagen, wie sinnvoll sie wirklich sind **BESSER BIKEN** Die abgefahrenen Tricks der weltbesten Dirt-Biker **PENIS-TEST** Wie gut kennen Sie eigentlich Ihren besten Freund? **FUN IM GYM** Für alle, denen Krafttraining oft zu öde ist: 12 Übungen, die richtig Spaß machen **BISTE BLAU?** Der Denim-Guide mit den coolsten Outfits

**UNSER NEUES MAI-HEFT LIEGT AB 18. APRIL 2018 AM KIOSK – ODER IN IHREM BRIEFKASTEN!**

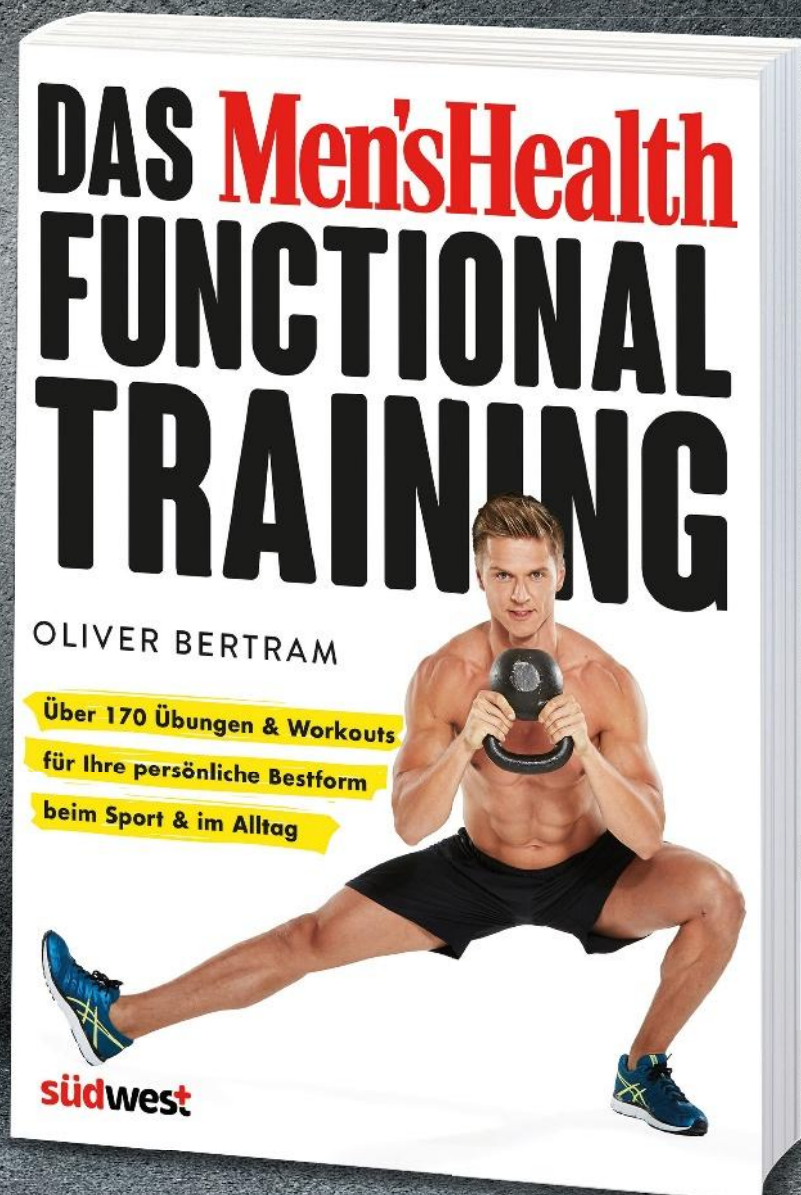
**Abonnieren** Sie Men's Health am besten noch heute, entweder **telefonisch** unter 07 11 / 32 06 99 00 oder ganz einfach **online** unter [MensHealth.de/abo](http://MensHealth.de/abo).

HIER GIBT'S IHRE TÄGLICHE DOSIS MEN'S HEALTH:     



# FUNCTIONIERT:

Ruckzuck fit im Alltag und besser in jedem Sport.



Über 170 Übungen  
und Workouts

Für jedes Alter und  
Leistungslevel

Mehr Kraft, Stabilität  
und Beweglichkeit

Jetzt versandkosten-  
frei bestellen!

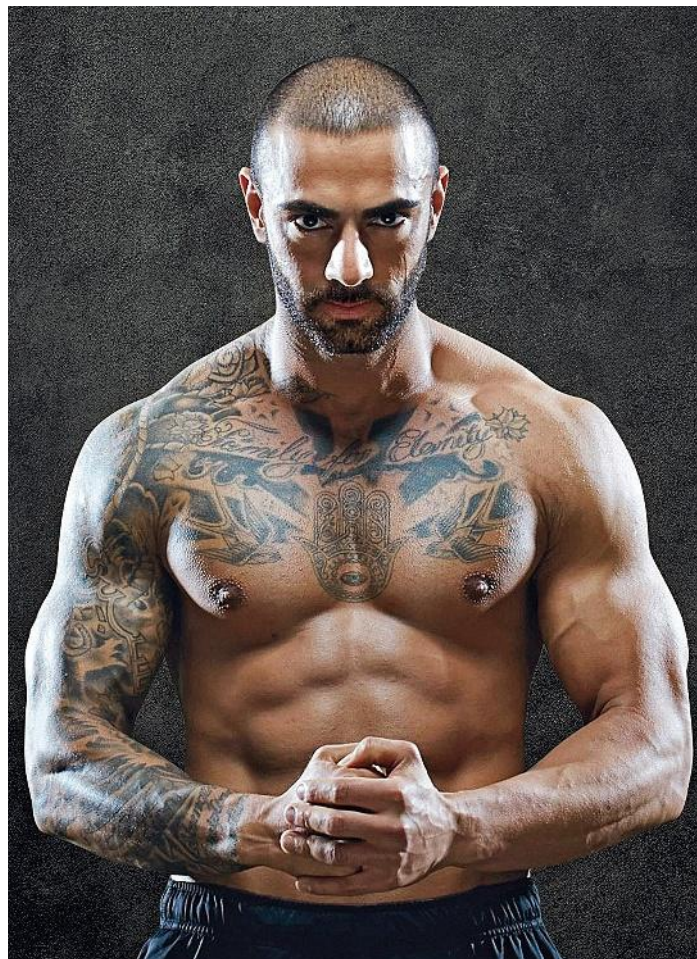


# „Ein Mann braucht Visionen, Prios und positive Energie“

Er gehört zur Coach-Elite Europas: **Seyit Ali Shobeiri**. Uns hat der Hamburger erzählt, wie er das geschafft hat

Interview: NICO AIRONE

**C**oach ist sein zweiter Vorname. Oder besser: sein erster – denn alle nennen ihn nur Coach Seyit. Der Hamburger Seyit Ali Shobeiri – so sein voller Name – gehört seit Jahren zur Trainerelite. Der 31-Jährige betreut viele Profi-Athleten und schreibt Trainingsbücher wie „No Excuses!“ (um 17 Euro, Falken Verlag). Uns verriet er, wie alles begann und welche Erfolgsstrategien er im Leben verfolgt. Worauf warten Sie noch? Lesen, mitschreiben und umsetzen!



## Herr Shobeiri, wann und wie hat Ihre Erfolgsstory als Fitness-Coach angefangen?

Mit 6 Jahren begann ich mit Judo, dann kamen Taekwondo und Fußball dazu. Schon damals war Sport meine Medizin, die mir Disziplin beibrachte und mich auf dem richtigen Weg hielt. Das wollte ich weitergeben und trainierte Jugendliche, aber erst nur nebenbei.

## Was war Ihr eigentlicher Job?

Hauptberuflich war ich im Marketing – ein zäher Bürojob mit üblen Arbeitszeiten. Dadurch fiel ich in ein Loch, hatte sogar Depressionen. Es musste sich also dringend etwas ändern. So setzte ich alles auf die Coaching-Karte, denn das macht mich glücklich. Diese Entscheidung sorgte dafür, dass ich nun

seit über 10 Jahren jede Nacht mit einem Lächeln einschlafe.

## Schön! Aber ging Ihr Plan denn sofort durch die Decke?

Im Gegenteil! Zu Beginn musste ich sogar Arbeitslosengeld beantragen. Da schrieben mich einige Menschen bereits ab.

## Und was brachte Sie als Trainer auf die Überholspur?

Meine Vision. Obwohl ich täglich 10 Stunden oder mehr arbeitete, erreichte ich in meinem Gym nur wenige Menschen. Also nahm ich mir vor, ganz Hamburg fitter zu machen. Als das dann mit Hilfe einer ersten Facebook-Gruppe klappte, visitierte ich ganz Deutschland an. Dank meiner ersten Fanpage und Kooperationen gelang mir auch das. Dann war Europa dran. Wachsende

Instagram-Reichweite, große Events und das Coaching diverser Profi-Athleten und Stars etablierten die Marke Coach Seyit international. Als Nächstes möchte ich mir weltweit einen Namen machen.

## Welche Technik hat Sie auf dem Weg maximal gepusht?

Die Menschen in meinem Umfeld zu sortieren. Dazu braucht man 4 Felder. Ins Feld oben links kommen erfolgreiche Menschen, die einem Tipps geben und Wege aufzeigen. Oben rechts ordnet man ebenfalls erfolgreiche Menschen ein, die einen aber auch finanziell voranbringen. Unten links gehören Familie und Freunde hinein, die immer für einen da sind. Für unten rechts bleiben dann die Gammler und Neider.

## Spannende Strategie! Wie nutzen Sie diese Sortierung?

Danach strukturiere ich meinen Tag. So trimme ich mein Timing voll auf meine Prios.

## Haben Sie Morgenrituale?

Aber hallo! Jeder Morgen läuft gleich ab: Gesicht waschen, Zähne putzen, Nase spülen und meinen Powerdrink exen.

## Woraus besteht der genau?

0,7 l Wasser, 1 TL Apfelessig, der Saft einer halben Limette, 1 TL Glutamin und 1 Prise Himalaja-Salz. Dann sage ich mir laut, dass der anstehende Tag geil wird.

## Ernsthaft – funktioniert das?

Definitiv! Der Spruch programmiert mich auf gute Laune, die ich weitergebe. Und das wiederum gibt mir positive Energie zurück – ein positiver Kreislauf, genau wie beim Sport.





# Die moderne Erfolgsgeschichte.

Die Philosophie des Stewart Butterfield im FOCUS.

## WIRTSCHAFT

### Slack und eine Milliarde Gründe, warum es sich doch lohnt, Philosophie zu studieren

Der Name: **Stewart Butterfield**. Die Waffe: eine Software namens Slack. Die Mission: nicht weniger als eine Revolution der Arbeitswelt. Und, läuft's? Slack war nach acht Monaten eine Milliarde wert

TEXT VON JÖRG HARLAN ROHLEDER



#### Cooler Socke

Butterfield, 44, ist ein Serientäter: Den ersten Dollar verdiente er mit selbst gemachter Limonade, reich wurde er mit dem Fotodienst Flickr.

25  
Jahre

Menschen im







**Men'sHealth**

# GUIDE TO STYLE

MODE-EXTRA  
FRÜHJAHR 2018

Gewinnen Sie  
**10000 Euro**  
Shopping-  
geld!

IMMER SUPER  
AUSSEHEN:  
**DAS SIND  
DIE TRENDS DES  
JAHRES**

VON ARMANI BIS ZEGNA

**DIE 13 COOLSTEN  
FASHION-LOOKS**





41322 MICRO REPS

HOODED JACKET IN A MILITARY SPECIFICATION POLYESTER NYLON REP. THE WEFT YARNS, THINNER IN DIAMETER COMPARED TO THE WARP YARNS, ENABLE THE FABRIC TO BE TIGHTLY WOVEN IN ORDER TO OBTAIN A COMPACT WIND RESISTANT TELA. A SPECIAL AGENT SPRAYED ON THE FINISHED ITEM MAKES THE PIECE ANTI-DROP. HIDDEN ZIP AND SNAP FASTENERS.





43611 LUCID WITH JERSEY LINING

LIGHT JACKET IN A TRANSPARENT HYPER LIGHT NYLON FABRIC. A HEAVY CALENDERING FINISH COMPACTS THE MATERIAL FIBRES WHILE LENDING A GLOSSY APPEARANCE. THE PIECE IS LINED IN COTTON JERSEY. THE GARMENT DYEING NYLON/COTTON RECIPE ALLOWS DIFFERENT COLOURS TO THE OUTER AND INNER MATERIALS AND BESTOWS AN IRIDESCENT LOOK. THE ADDITION OF A SPECIAL AGENT TO THE DYE RECIPE MAKES THE GARMENT ANTI-DROP. DOUBLE SLIDER ZIP FASTENING.



The background of the advertisement is a long-exposure photograph of a city street at night. It features vibrant, colorful light trails from cars and streetlights in shades of yellow, orange, and red, creating a sense of motion and energy. In the center of the frame, three young men are standing on the sidewalk, looking at a smartphone together. To their right, a person on a motorcycle is also visible, with their lights contributing to the light trails.

camel  
active



MENSWEAR | WOMENSWEAR | SHOES | BAGS | ACCESSORIES

[WWW.CAMELACTIVE.DE](http://WWW.CAMELACTIVE.DE)



# GUIDE TO STYLE

MODE-EXTRA  
FRÜHJAHR 2018

Fotos: FREDRIK ALTINELL (1), MATTHIAS ZIEGLER (1); Illustrationen: LUKE INSECT; Cover-Foto: MATTHIAS ZIEGLER; Produktion: YILMAZ AKTEPE; Model: CHRIS BEEK/SUCCESS, Haare & Make-up: MARCO HULSEBUS using CHANEL & KEVIN MURPHY; Styling-Assistenz: CHRISTIAN SCHIEBOLD; Foto-Assistenz: JELKA VON LANGEN



30

6

## Das hier sind die Trends des Jahres

Das große Update für Sneakers, Anzüge, Jeans – und Socken

26

## Das perfekte Deo für Job und Sport

Plus: das erste Shirt, das Sie warnet, wenn Ihr Deo versagt

29

## Kann man sich schönschlafen?

Im Check: brandneue Grooming-Produkte

30

## Die 13 coolsten Fashion-Looks

Von Armani bis Zegna: die neuesten Ideen der Top-Designer

38

## Mit diesen Uhren zeigen Sie Kante

Gehen Sie mit der Zeit: 4 rechteckige Modelle

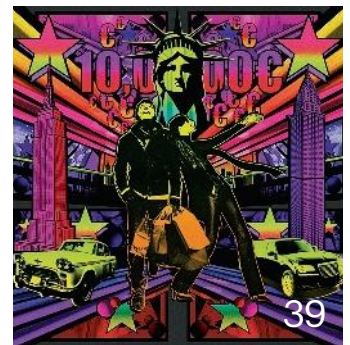
39

## Gewinnen Sie jetzt 10 000 Euro!

Wie das? Einfach bei unserer Style-Umfrage mitmachen – jetzt!



6



39



38



# Cooler Teile für heiße Tage

*Der Sommer kann kommen: Men's Health zeigt Ihnen die 5 wichtigsten Fashion-Trends der nächsten Monate – damit gehen Sie stylemäßig garantiert nicht baden*

FOTOS: MATTHIAS ZIEGLER / PRODUKTION: YILMAZ AKTEPE  
TEXT: MARC WEINREUTER, SCARLETT SCHULTZE

## 1. TREND

### Muster-Mann

Sticht ins Auge: Camouflage wird dieses Jahr mit floralen Prints kombiniert, und Batikmuster trägt man zu Karos und Streifen. Aber was wie zufällig zusammengestellt aussieht, folgt einem klaren Prinzip (das wir auf der nächsten Seite erklären)

#### RECHTS

**HEMDJACKE** AUS BAUMWOLLE, IM KLASSISCHEN CAMOUFLAGE-MUSTER UND MIT AUFGESETZTEN TASCHEN, VON LE TEMPS DES CERISES, UM 110 EURO

**HEMD** MIT HAWAII-MUSTER, KUBANISCHEM KRAGEN UND TRADITIONELLEN, AUS KOKOSNUSS-SCHALEN GEFERTIGTEN KNÖPFEN, VON LEVI'S, ETWA 50 EURO

**SHORTS** IN KNIELÄNGE, AUS OLIVFARBENER BAUMWOLLE, MIT SCHRÄG ANGEORDNETEN EINGRIFFTASCHEN, VON ALBERTO, ZIRKA 80 EURO









**WINDBREAKER** AUS DÜNNEM NYLON, IN BATIK-OPTIK, VON DIESEL, ZIRKA 200 EURO



**BADESLIPPERS** MIT GENOPPTEM FUSSBETT, VON NIKE, UM 25 EURO



**BADESHORTS** MIT FLORALEM PRINT, VON CAMEL ACTIVE, UM 60 EURO



**BUCKET-HAT** ZUM WENDEN, MIT PRINT IM MIXTAPE-STYLE, VON KANGOL, UM 45 EURO



**KURZARMHEMD** MIT STREIFEN UND REVERS, AUS BAUMWOLLE, VON FARAH, ETWA 60 EURO



**RETRO-UHR** BRIGADE, MIT DREHBAREM ZIFFERBLATT-RING, VON NIXON, ETWA 200 EURO



**SPORTSOCKEN** MIT KONTRASTSTREIFEN, VON ELEMENT, 2ER-SET, ZIRKA 20 EURO

## Mix & Match: 4 Tipps für den Muster-Mann

### Richtig gewichten

Streifen, Acid-Washed-Optik und florale Prints in einem einzigen Look? Die Kunst des Mustermixens besteht in der richtigen Gewichtung und Zusammenstellung der einzelnen Teile. Achten Sie unbedingt auf das harmonische Miteinander der in den Kleidungsstücken vorkommenden Farben. Eine Camouflage-Jacke in Grün- und Brauntönen mag dann auch ein Hawaiihemd, wenn sich in dessen Palmenmotiv eine der Farben wiederfindet. Eine dezente Naht oder ein Logo am Shirt, das zu dem Blumenmuster der Hose passt, rahmt das Outfit perfekt ein.

### Gekonnt präsentieren

Zeigen Sie Haut! Wer sich bewusst in ein buntes Potpourri an Farben, Mustern und Stoffen schmeißt, der verpasst dem Outfit mit Shorts und Kurzarmhemden eine entspannte, lässige Note. Sie lieben Neonfarben und überhaupt alle Töne, die so manchen Augapfel zum Brennen bringen? Vorsicht! In dem Fall ist eine feine Bräune nicht nur ratsam, sondern zwingend notwendig.

### Clever kombinieren

Für das ultimative Mustermix-Outfit kommen Sie am Dreiteiler nicht vorbei. Gemeint ist allerdings keiner im klassischen Sinne, sondern etwa eine lässige Windbreaker-Jacke überm Hemd und dazu Bermudas. Ein Zusammenspiel von mindestens 3 Motiven oder Designs bringt den Look schließlich auf Hochtouren.

### Schön vollenden

Den letzten Schliff verleihen dem Look eine goldene Retro-Uhr im Luden-Look, eine Aviator-Brille mit farbigen Gläsern, Sportssocken in Badelatschen sowie ein Bucket-Hat à la „Fear & Laughing in Las Vegas“ (siehe oben auf dieser Seite). Aloha!

Fotos: ENEA DAL FORNO (1)



# SHOW WHO YOU ARE

 **59.90**  
1 716 463 · Gr. 41 - 47,5  
Gr. 48 Online Exklusiv XXL



Weil wir Schuhe lieben.



2. TREND

## 90's Guy

Machen Sie mal einen modischen Ausflug in die Vergangenheit – mit lässigen Logo-Sweatern, Bauchtaschen und hellen Denims lassen Sie den rotzigen Style der Straße auf boomende Nineties-Looks prallen







#### LINKS

**HOODIE** AUS BAUMWOLLE, MIT GROSSEM LOGO-PRINT, VON ELLESSE, UM 60 EURO

**JEANS** MIT KONISCH VERLAUFENDEM BEIN (TAPERED FIT), VON ASOS, ETWA 50 EURO

**SNEAKERS** AUS GLATTLIEDER, MIT PERFORIERTEN EINSÄTZEN, VON VEJA, ZIRKA 130 EURO

#### OBEN

**LONGSLEEVE** IN WEISS, MIT PRINTS AUF BRUST UND ÄRMEL, VON LEVI'S, ETWA 40 EURO

**SHORTS** AUS DENIM, IM FIVE-POCKET-STIL, VON DIESEL, ZIRKA 100 EURO

**GÜRTEL** MIT ÜBERLÄNGE, AUS BEDRUCKTEM CANVAS, VON GOETZE, UM 40 EURO

**HIP-BAG** MIT EINER ZUSÄTZLICHEN SAFETY-TASCHE AUF DER RÜCKSEITE, VON EASTPAK, ETWA 30 EURO

**SONNENBRILLE** MIT EINEM ACETAT-RAHMEN UND VERSPIEGELTEN GLÄSERN, VON POLAROID, ZIRKA 50 EURO

**TRAINERS** AUS RAU- UND GLATTLIEDER, MIT

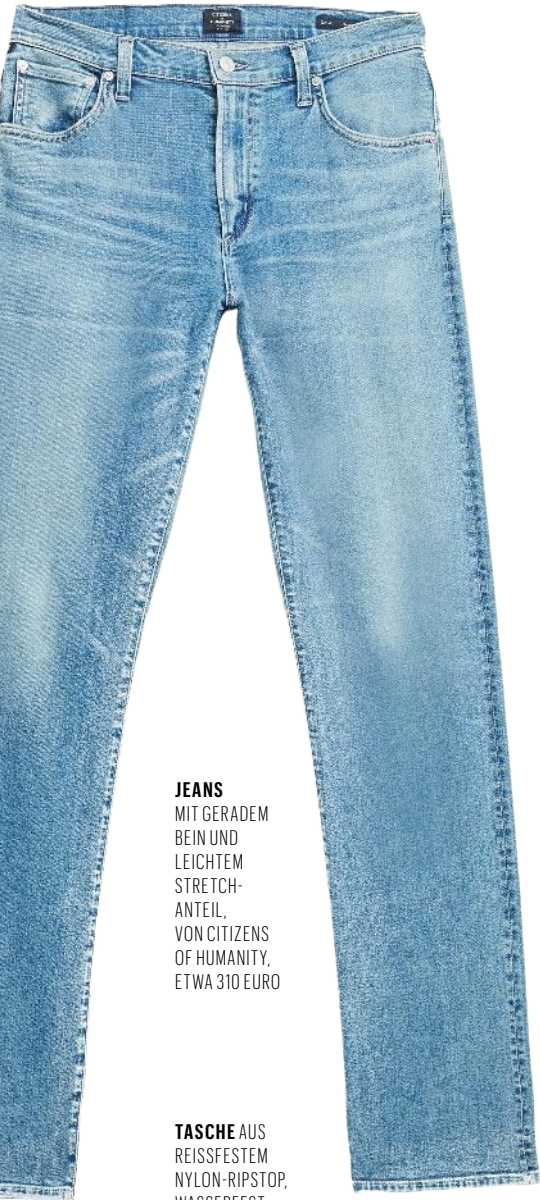
NYLON-EINSÄTZEN, VON DIADORA, UM 130 EURO

**SOCKEN** AUS WEISSEM BAUMWOLL-STRETCH, MIT SCHWARZEM LOGO, ETWA 10 EURO





**SONNENBRILLE** X ITALIA INDEPENDENT  
VON ADIDAS ORIGINALS, ETWA 90 EURO



**JEANS**  
MIT GERADEM  
BEIN UND  
LEICHTEM  
STRETCH-  
ANTEIL,  
VON CITIZENS  
OF HUMANITY,  
ETWA 310 EURO



**TASCHE** AUS  
REISSFESTEM  
NYLON-RIPSTOP,  
WASSERFEST,  
VON HERSCHEL,  
ZIRKA 170 EURO



**SWEATER** AUS BAUMWOLLE, MIT  
LOGO-PRINT UND COLOR-BLOCKS,  
VON TOMMY JEANS, ZIRKA 60 EURO



**SOCKEN** MIT  
VERSTÄRKTER  
FERSEN- UND  
ZEHENPARTIE,  
VON STANCE,  
UM 18 EURO



**GÜRTEL** MIT  
D-RING-SCHLIESSE,  
VON KAPPA,  
ETWA 30 EURO

## Sporty & plakativ: 5 Style-Gebote für den 90's Guy

### Größe beweisen

Ein absolutes Markenzeichen der Neunzigerjahre-Klamotten sind fette Schriftzüge und übergroße Embleme, die manchmal größer sind als manche Männerbrust. Mit gebrandeten Socken und Stoffgürteln mit Allover-Symbolen treiben Sie die Huldigungen auf die Spitze.

### In Form bleiben

Leger geschnittene Jeans oder Denim-Shorts im Regular- oder Relaxed-Fit sind hier die richtige Wahl. Richtig authentisch wird es mit hellen Waschungen und Moonwashed-Styles. Auch die Oberteile sind lässig geschnitten, farblich ist hypergrell oder old-school-angewaschen angesagt.

### Durchblick behalten

Sonnenbrillen mit verspiegelten Gläsern unterstreichen den Retro-Schick. Um voll im 1990er-Modus zu bleiben, greifen Sie entweder zu Modellen im Wayfarer-Stil (für runde und ovale Gesichtsformen) oder – bei markanten Zügen – zu Brillen mit abgerundeten Gläsern und einem dezenten Rahmen.

### Details beachten

Ihre Körpermitte möbeln Sie durch überlange Stoffgürtel auf, die es mit D-Ring (siehe unten) oder Clip-Schließe gibt. Schlüssel, Handy & Co. finden in der wiederentdeckten Bauchtasche Platz. „Aber da passt nix rein!“ Kein Problem, Duffle-Bags und Rucksäcke fügen sich dem Look bedingungslos – solange sie dem sportiven Stil treu bleiben.

### Auftritt hinlegen

Am besten in Neuauflagen alter Sneakers-Klassiker. Viele Labels haben im Zuge dieses Revivals ihre klobigen und teils farbenfrohen 90er-Schätze originalgetreu aufgemöbelt oder neu interpretiert.



**SNEAKERS** IM 90ER-STYLE,  
MIT GRÜNER GUMMI-SOHLLE, VON  
LACOSTE, PREIS AUF ANFRAGE





# Entspannte Modekompetenz

Starke Workwear, raue Männer-Looks und leichte Anzüge für heiße Tage: BEST FASHION verrät Ihnen, welche der neuen Trends für Frühjahr und Sommer Ihnen am besten stehen. Auf 190 Seiten: geheimes Insider-Wissen, ehrliche Style-Beratung, kontoschonender Schnäppchen-Guide. Mehr müssen Männer einfach nicht wissen über diesen Modesommer! BEST FASHION gibt's ab sofort am Kiosk – oder direkt in Ihrem Briefkasten: [www.BestFashion.de](http://www.BestFashion.de)



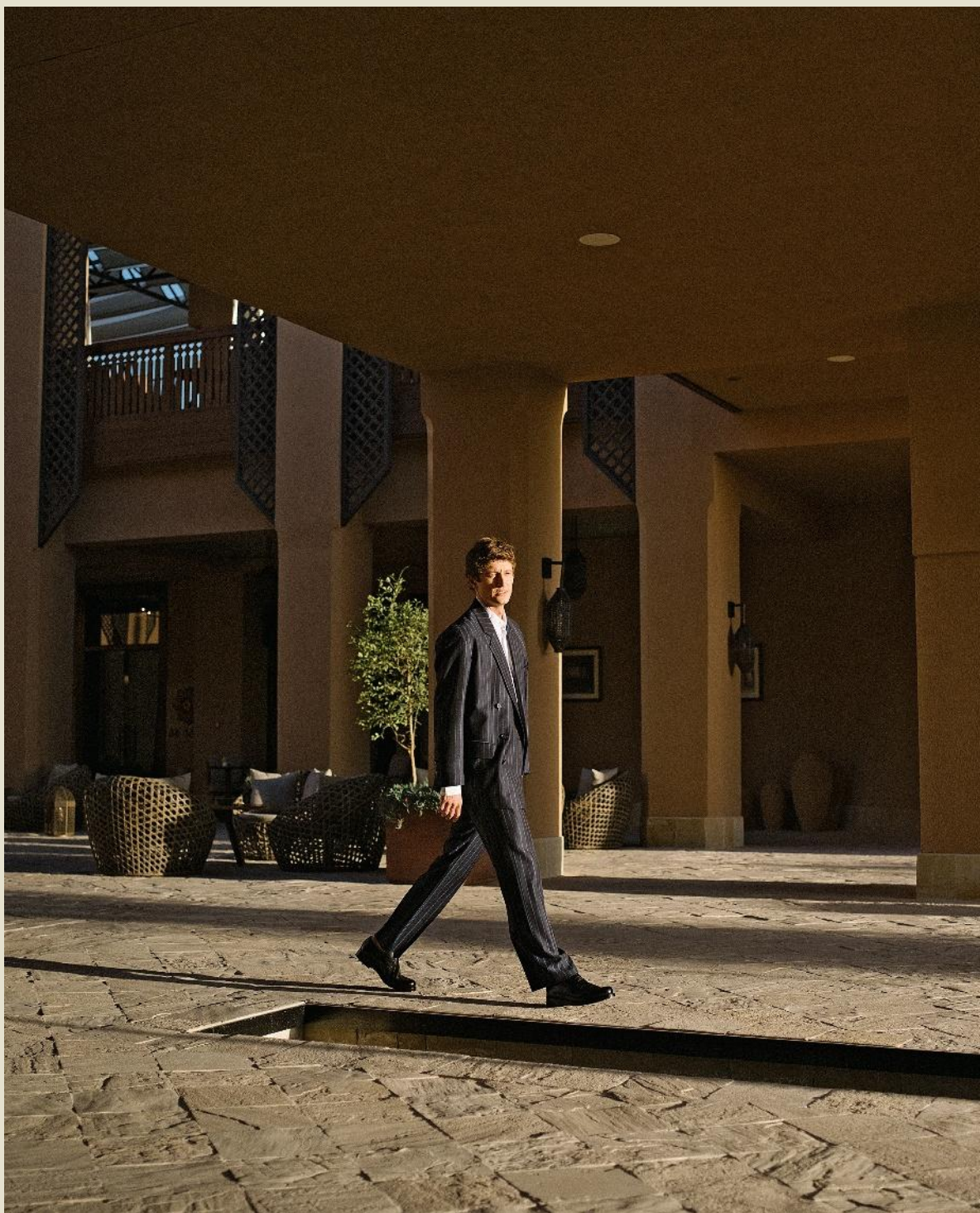
3. TREND

## Business-Boy

Anzüge sind die Königsdisziplin des traditionellen Schneidhandwerks – und auf Erfolgskurs: In dieser Saison verleihen die Designer durch kastige Schnitte, weite XL-Silhouetten und smarte Retro-Farben der Office-Montur den erforderlichen Schmiss







#### LINKS

**ANZUG** AUS BAUMWOLLE UND SEIDE, MIT ZWEIKNOPF-SAKKO UND LEGER GESCHNITTENER, KNÖCHELLANGER HOSE, VON GIORGIO ARMANI, ZIRKA 1560 EURO

**HEMD** IM TAILORED FIT, MIT FEINEN LÄNGSSTREIFEN UND ECHTEN PERLMUTTKNÖPFEN, VON OLYMP, UM 90 EURO

**KRAWATTE** AUS BAUMWOLL-SEERSUCKER, VON CARUSO, ETWA 120 EURO

**BRILLE** IM LOOK DER 1970ER, MIT MARKANTEM RAHMEN AUS ACETAT, VON DITA, UM 650 EURO

**DOUBLEMONKS** IN EINEM EBENHOLZTON, MIT EINER ATMUNGS-AKTIVEN SOHLE, VON GEOX, ZIRKA 180 EURO

#### OBEN

**ANZUG** AUS REINER SCHURWOLLE, MIT NADELSTREIFEN UND DOPPELREIHIGEM OVERSIZED-SAKKO, VON HUGO, UM 800 EURO

**HEMD** IN SCHMALER PASSFORM, DEZENTE LÄNGSSTREIFEN, VON EDUARD DRESSLER, ETWA 120 EURO

**DERBYS** AUS FRANZÖSISCHEM BOXCALF-LEDER, HANDGEFERTIGT UND RAHMENGENÄHT, VON HEINRICH DINKELACKER, ZIRKA 600 EURO





**BRILLE** IM 70ER-JAHRE-STYLE, MIT DÜNNEM METALLRAHMEN UND ACETATSTEG, VON MOSCOT, UM 220 EURO



**EINSTECKTUCH** AUS SEIDE, VON ETON, ZIRKA 50 EURO



**HEMD** AUS BAUMWOLLE, MIT HAIFISCHKRAGEN, VON SEIDENSTICKER, UM 70 EURO



**ANZUG** AUS EINEM KAMELFARBENEN BAUMWOLL-MIX, MIT STRETCH-ANTEIL, VON J. LINDBERG, ZIRKA 550 EURO



**DERBYS** AUS GEPRÄGTEM KALBSLEDER, VON FLORIS VAN BOMMEL, UM 260 EURO

## Edel & smart: Baukasten für den Business-Boy

### 1. Der Anzug

Kommt diese Saison mit stilvollen Finessen daher, durch die er sich von klassischen Modellen abhebt. So verleihen kastig geschnittene Jacketts und knöchellange Hosen der Business-Montur einen zeitgemäßen Anstrich. Wer gerne mit Proportionen spielt, wirft sich ein Oversized-Sakko über. Retro-Farben wie Kamel, Flaschengrün und Petrol wirken da alles andere als spießig.

### 2. Das Hemd

Ein tailliertes weißes Hemd mit dem klassischen Kentkragen ist immer eine sichere Bank. Halten Sie es am besten möglichst simpel und achten Sie darauf, dass es hochwertig verarbeitet ist – zu erkennen etwa an handgenähten Knopflöchern oder einer geteilten Rückenpasse.

### 3. Die Krawatte

Sollte farblich zu dem Einstecktuch passen, aber nicht aus demselben Stoff bestehen, ansonsten herrscht Langeweile-Gefahr. Bei Oversized-Anzügen besteht übrigens keine Krawattenpflicht – die sehen ohne Binder nämlich deutlich cooler aus.

### 4. Die Schuhe

Fallen elegant und klassisch aus. Universell einsetzbar sind simple, rahmengenähte Derbys. Modelle mit einer extradicken Sohle oder Schnallenverschlüssen (Monks) dienen als stilvolle Eyecatcher.

### 5. Die Accessoires

Dürfen mit besonders viel Retro-Charme aufwarten. Cool: Brillen und Uhren im 70er-Stil, die farblich zu Gürtel und Schuhen passen.



**DUFT** ETERNITY AIR, MIT MANDARINENÖL, AROMEN VON GRÜNEM APFEL UND AMBRA, VON CALVIN KLEIN, 50 ml EDT, UM 60 EURO



DAS MEN'S HEALTH OSTER-SPECIAL – NUR FÜR KURZE ZEIT

# DER COUNTDOWN LÄUFT.

10 Ausgaben Men's Health + bis zu 3 Prämien für nur 50,- €\*.

ONLINE AUS  
25 PRÄMIEN  
WÄHLEN!



Praktische Sporttasche



Kettler Liegestützgriffe



Men's Health Sixpack Tuning Gel



Men's Health Muskelbuch

SCHNELL SEIN LOHNT SICH – nur solange der Vorrat reicht!

## 3 PRÄMIEN

Bei Bestellung  
bis zum 04.04.18

## 2 PRÄMIEN

Bei Bestellung  
bis zum 11.04.18

## 1 PRÄMIE

Bei Bestellung  
ab dem 12.04.18

► Gleich online bestellen und Lieblingsprämien sichern:

# MensHealth.de/ostern



\*10 Ausgaben Men's Health für zzt. 49,- € (D) zzgl. 1,- € Zuzahlung für die Prämie(n). Ggf. inkl. 1-2 Sonderhefte zum Preis von zzt. je 4,90 €. Auslandspreise auf Anfrage. Anbieter des Abonnements ist Rodale-Motor-Presse GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.



4. TREND

## Style-Arbeiter

Workwear als Männermode hat sich zum echten Bestseller gemausert. Kein Wunder, denn die uniformhaften Outfits sehen nicht nur besonders männlich aus, sie suggerieren auch, dass die Person, die drinsteckt, was wegschaffen kann. Packen Sie's an!







LINKS

**HEMDJACKE** AUS FESTER BAUMWOLLE, MIT AUFGESETZTEN TASCHEN, VON STONE ISLAND, UM 180 EURO

**CHINO** MIT STRETCH-BÜNDCHEN UND GERADE GESCHNITTENEM BEIN, VON CAMEL ACTIVE, ETWA 100 EURO

**MÜTZE** VON JACK & JONES, ZIRKA 20 EURO

O BEN

**HEMD** AUS BAUMWOLLE, MIT BRUSTTASCHEN UND SCHULTERRIEGELN, VON MICHAEL KORS, ZIRKA 125 EURO

**CARGOHOSE** IM BAGGY-STYLE, VON MICHAEL KORS, ETWA 200 EURO

**SNEAKERS** AUS GENÄRBTEN LEDER, AUSGESTATTET MIT HERAUSNEHMBAREN

TEXTILSOHLEN, VON GEOX, UM 120 EURO





**HEMD** AUS BAUMWOLLE, MIT WEISSEM GITTERKARO, VON LEVI'S, UM 50 EURO

**RUCKSACK** AUS WASSERFESTEM CANVAS, MIT ROLLTOP, VON BROOKS, ZIRKA 270 EURO



## Rough & tough: 4 Regeln für den Style-Arbeiter

### 1. Keep it simple

Die uniformhafte Note der Outfits wird vor allem durch einfarbige Kleidungsstücke erzeugt. Große Prints oder verspielte Muster sind hier fehl am Platz. Und auch die Silhouetten folgen diesem Prinzip: Strenge Schnitte und reduzierte Formen bestimmen das Styling.

### 2. Klotzen statt kleckern

Workwear-Elemente an Hemden und Hosen – etwa Schulterklappen und große, aufgesetzte Taschen an den so genannten Cargo-Pants – verleihen dem Look eine derbe Note, die Sie durch Schnürstiefel verstärken können. Wem das zu heiß ist, der kann auf Oldschool-Canvas-Schnürer ausweichen.

### 3. Den Ton angeben

Aber keinesfalls mit kreischenden Farben! Dagegen sollte unbedingt Erdiges wie Oliv, Beige und Braun in Ihrem Spind zu finden sein. Auch Blau- oder Rosttöne sind perfekt.

### 4. Stauraum schaffen

Die großen Taschen der Klamotten bieten zwar reichlich Platz für Ihre Habseligkeiten. Dennoch ist davon abzuraten, sie randvoll zu packen – ausgebeulte Taschen zerstören die Silhouette komplett. Greifen Sie stattdessen zu einer klassischen Umhängetasche (Satchel-Bag) oder zu einem Rucksack aus grobem, gewachstem Canvas. Damit haben Sie beide Hände frei für die Arbeit.

Fotos: SALAPOSA (1), FRANK LOESCHKE (1)



**SCHNÜRER CHUCKS**, MIT GUMMIERTER ZEHENKAPPE, VON CONVERSE, ETWA 80 EURO



**JACKE** IN OLIV, MIT KLAPPENKRAGEN, VON TOM TAILOR, ZIRKA 80 EURO



**CAP** MIT FISCH-PATCH UND MESH-EINSATZ, VON EDDIE BAUER, ETWA 30 EURO

**WORKERHOSE** AUS FESTER BAUMWOLLE, MIT BEINTASCHEN, VON DICKIES, UM 70 EURO



**HÜLLE** IN KORK-OPTIK, FÜR IPHONE 6,7 UND 8, VON BERSHKA, ZIRKA 5 EURO





TATTOOS,  
WAFFEN, MUSIK  
So rebellierten  
Menschen in Mossul  
gegen den IS

HAUPTSACHE,  
SOUVERÄN  
Warum beim Job-  
Interview egal ist,  
was du sagst

STARK  
BLEIBEN  
Was tun, wenn  
der Partner  
depressiv ist



LASS LAUFEN  
Viva con Agua will  
anders helfen - und  
marschliert 500 km  
durch Afrika

KOMM KUSCHELN  
Wie eine Profi-  
Streichlerin Gebor-  
genheit verkauft



GESTEH DEINE LIEBE  
Wieso die verpasste  
Chance schlimmer  
ist als jeder Korb

KOMM, WIR WERDEN  
UNBEQUEM  
Was wir aus der  
#metoo-Debatte  
gelernt haben

RAP ALS  
PROTEST  
Zugezogen  
Maskulin sind  
die Punks des  
Hip-Hops

**Sag alles ab!**

Verpflichtungswahn und Freizeitstress - muss nicht sein.  
Warum wir uns trauen sollten, mehr zu verpassen

**Bring**  
**NEON**  
**ins**  
**Dunkel.**

**JEDEN  
MONAT  
NEU**

Jetzt 3 x NEON für nur 8,80 € lesen und  
5 € Amazon.de-Gutschein sichern sichern:  
[amazon.de/ersparnis](https://www.amazon.de/ersparnis) oder 040/5555 78 00 (Nr.: 1723925)



5. TREND

## Herr der Hemden

Feierabend! Das klassische Oberhemd hat nach Dienstschluss aber nicht automatisch ausgedient. Dieses Jahr macht der Büroklassiker auch in der Freizeit Karriere – minimalistisch und clean finden die Kleidungsstücke hier Ton in Ton zueinander







#### LINKS

**HEMD** IN HELLBLAU, MIT BUTTON-DOWN-KRAGEN, VON TIMBERLAND, ZIRKA 80 EURO

**CHINO** AUS BAUMWOLL-SEERSUCKER, MIT SCHMAL VERLAUFENDEM BEIN, VON ALBERTO, ETWA 90 EURO

**SNEAKERS** AUS WEISSEM KALBSLEDER, MIT EINEM ROTBRAUNEN KONTRASTSTREIFEN, VON WOOLRICH, ZIRKA 200 EURO

#### OBEN

**HEMD** AUS BAUMWOLLE, MIT BRUSTTASCHE UND RUNDSAUM, VON C. P. COMPANY, UM 170 EURO

**BERMUDAS** AUS HELLBLAUEM SEERSUCKER, MIT BUNDFALTE, VON STRELLSON, UM 100 EURO



► **MODE-TRENDS**



**ARMBÄNDER** IM 5ER-SET, UNTEREINANDER FREI KOMBINIERBAR, VON BERSHKA, UM 6 EURO



**FUNKKOPFHÖRER**  
BEOPLAY H9i VON  
BANG & OLUFSEN,  
ZIRKA 500 EURO



**SONNENBRILLE** MIT  
RETRO-RAHMEN, VON  
SANDRO, UM 300 EURO



**HEMD** AUS BLAU UND GRAU MELIERTER BAUMWOLLE,  
VON ARKET, UM 115 EURO



**SHORTS** AUS BAUMWOLLE, MIT GERINGEM ELASTHAN-ANTEIL,  
VON JACOB COHEN, ETWA 340 EURO



**SNEAKERS** AUS WEISSEM KALBSLEDER,  
PURISTISCHE FORM, VON DIGEL, UM 100 EURO

**DUFT** ACQUA DI GIÒ  
ABSOLU: FRISCH,  
AROMATISCH, WÜRZIG,  
VON GIORGIO  
ARMANI, 75 ml EDT,  
UM 100 EURO



## Knopf & Kragen: 3 Fragen zum Outfit

### Was macht den Look aus?

Das puristische Erscheinungsbild – und das richtige Hemd. Aber dafür greifen Sie nicht in die Business-Abteilung Ihres Kleiderschranks. Mit Sommerhemden sind hier Oberteile aus Leinen und Baumwolle gemeint. In Cremeweiß, Beige oder melierten Grautönen machen Sie eine gute Figur. Button-down-Hemden oder Modelle mit Kentkragen (siehe links) sind modern und grenzen sich deutlich vom formalen Auftritt ab.

### Und was trage ich untenrum?

Auch hier bleibt es eher eintönig, dafür darf mit der Länge der Hose gespielt werden. Legere Chinos oder schmale Bermudas sorgen für ein harmonisches Gesamtbild. Strukturiertes Material (Seersucker) oder schmale Längsstreifen in den Hemdfarben lockern das Outfit auf.

### Wie pimpe ich das Outfit?

Wählen Sie Accessoires, die weiche Kontraste schaffen: Ein klassisches Brillenmodell in Horn-Optik fällt auf, ist allerdings dank der feinen Zweifarbigkeit nicht zu hart. Wer's mag, trägt unaufdringliche Armbänder in Erdtönen oder eine dezente Uhr. Bei den Sneakers lassen Sie besser die Finger von futuristischen Teilen und entscheiden sich für etwas Puristisches. Dafür können Sie sich in der Farbrange von Dunkelweiß bis Hellgrau ordentlich austoben.



### Die Fotos zu dieser Story ...

... sind im Oman entstanden, genauer: im Anantara Al Jabal Al Akhdar Resort, das am Rand eines gigantischen Canyons gelegen ist. Das erste Bild der Fotostrecke lässt die extrem eindrucksvolle Landschaft erkennen. In 2000 Meter Höhe auf dem Saiq-Plateau gab es neben stahlblauem Himmel und kristallklarer Luft sogar Besuch von einem Scheich. [www.anantara.com](http://www.anantara.com)





# FÜR MÄNNER MIT HANG ZUR FREIHEIT!

Lesen Sie Men's Health digital ohne Mindestlaufzeit.



## MONATLICH KÜNDBAR

- Bequem als App für Smartphone oder Tablet (iOS und Android)
- Laden Sie Men's Health als PDF herunter
- **Mehr Inhalt:** Bildergalerien, Videos und Links
- Lesen Sie Men's Health bereits 1 Tag vor dem Verkaufsstart des Heftes

MEN'S HEALTH DIGITAL FLEX  
**PRO AUSGABE**

NUR **3,40 €** <sup>(D,AT)</sup>

statt 3,99 € im Einzelkauf [D,AT]

► Jetzt bestellen:  
**MensHealth.de/flex**





# Verdufte doch!

*Heiße Frage: Was wirkt am besten gegen Schweiß? Wir greifen Ihnen bei diesem Problem gerne unter die Arme und präsentieren Ihnen 12 neue Produkte, inklusive des ersten Deos zum Lutschen*

TEXT: BETTINA KOCH



## DEODORANTS MIT ODER OHNE ALUMINIUM?

Puh! Nur 70 Prozent aller Männer benutzen täglich ein Deo, das hat kürzlich eine Umfrage ergeben. Das stinkt nicht nur uns gewaltig, sondern vor allem den Firmen, die die Deos produzieren. Damit möglichst jeder täglich zu Sprühdose und Roller greift, bringen Hersteller immer wieder neue, verbesserte Produkte auf den Markt – von stark schützend bis mild pflegend, mit intensivem Duft bis hin zu neutralem Geruch. Deo ist also nicht gleich Deo. Eine Übersicht.

### 1. DEODORANTS

Was die wenigsten wissen: Schweiß ist zunächst geruchlos. Üble Ausdünstungen entstehen erst durch die Zersetzung von Bakterien im Schweiß. Handelsübliche Deos beinhalten bakterienhemmende Wirkstoffe und gut riechende Düfte, die für Frische unter den Armen sorgen.

### 2. ANTITRANSPIRANTIEN

Produkte aus dieser Kategorie müssen 48 Stunden vor Schweiß schützen, so schreibt es die Kosmetikverordnung vor. Das heißt natürlich nicht, dass Sie sich 48 Stunden lang nicht waschen müssen. Die Zahl steht einfach für einen sehr hohen Schutz. Der basiert meistens auf dem Wirkstoff Aluminium. Es dringt in die Schweißdrüsen ein und sorgt dafür, dass weniger Flüssigkeit austritt. Starkschwitzer freuen sich über die gute Wirksamkeit. Aluminium steht jedoch im Verdacht, Alzheimer auszulösen. Ob die Erkrankung durch Deos begünstigt wird, ist umstritten. Denn das dritthäufigste Element der Erde steckt auch in Pflanzen, Tee und Verpackungen. Langzeitstudien fehlen hier noch. Zur Sicherheit rät das Bundesinstitut für ►

## FÜR DEN JOB: DEODORANTS



**AUSDRUCKSVOLL:** DEO KÜHLE FRISCHE SPRAY VON CD MEN, 150 ML, UM 2 EURO

► Verspricht guten Schutz ohne Mineralöle, Aluminium oder Silikone und hat einen urban-maskulinen Duft.



**AUSDAUERND:** MEN-CARE CLEAN COMFORT COMPRESSED DEO-SPRAY VON DOVE, 50 ML, UM 2 EURO

► Besonders mild zur Haut und wirkstark. Das Compressed-Spray mit speziellem Sprühkopf hält doppelt lange.



**AUSERWÄHLT:** DEO DRY IMPACT SPRAY VON NIVEA MEN, 150 ML, UM 3 EURO

► Kombiniert effektiven Schutz und Pflege dank verschiedener Mineralien. Das Deo verspricht trockene Achseln und kommt ohne Alkohol aus.

## FÜR DEN SPORT: ANTITRANSPIRANTIEN



**VERLÄSSLICH:** DUSCH-FRISCHE PUMPSPRAY VON HIDROFUGAL, 75 ML, UM 4 EURO

► Guter Schutz vor sichtbaren Schweißflecken und Körpergeruch. Frischer Duft nach Bergamotte und Sandelholz.



**VERMINDERT:** ANTITRANSPIRANT ROLL-ON VON IXAL, 50 ML, UM 25 EURO

► Reduziert übermäßiges Schwitzen mithilfe eines patentierten Wirkstoffs aus Fettsäuren und kommt ohne Aluminiumsalze aus.



**VERSIERT:** MEN EXPERT SPORT CONTROL VON L'ORÉAL PARIS, 150 ML, UM 3 EURO

► Die Dry-Nonstop-Technologie wirkt gegen Körpergeruch und absorbiert Feuchtigkeit bei aktiver Anstrengung.

## FÜR DIE NATUR: ÖKOLOGISCHE DEOS



**BESCHÜTZEND:** CREME DEODORANT CEDAR BERGAMOTT VON FINE, 40 ML, UM 30 EURO

► Schützt vor Körpergerüchen mit rein organischen Inhaltsstoffen und pflegt die Haut. Mit dem Finger aufzutragen.



**BELEBEND:** 24h DEO ROLL-ON MEN VON WELEDA, 50 ML, UM 7 EURO

► Verzichtet auf Aluminiumsalze und verhindert Körpergeruch stattdessen mit Süßholzwurzel, Hamamelis pflegt und Rosmarin belebt.



**BERUHIGEND:** HERBAL DEODORANT ROLL-ON VON AESOP, 50 ML, UM 27 EURO

► Pflegt mit Zinksalz und Wasabi-Extrakt, während eine Mischung ätherischer Öle Körpergerüche reduziert. Frei von Aluminium und Alkohol.



Risikobewertung davon ab, aluminiumhaltige Deos bei frisch rasierten Achseln zu benutzen, weil die Partikel über verletzte Hautstellen eindringen können.

### 3. DEO-INNOVATIONEN

Ohne Alkohol, ohne Aluminium – das ist nicht neu. Aber es kommen auch immer wieder Innovationen auf den Markt, zum Beispiel probiotische Deodorants, die mit lebenden Bakterien den schlechten Geruch eliminieren wollen. Drei innovative Beispiele sehen Sie rechts – finden wir echt duftel! 🍷

## FÜR DIE WISSENSCHAFT: DEO-INNOVATIONEN



**ZUM LUTSCHEN:** DEO PERFUME CANDY LAVENDEL VON ALPI, 60 G, UM 4 EURO (ÜBER WWW.BULGARIA-SHOP.DE)

► Überträgt mithilfe des Antioxidans Geraniol den Lavendelduft durch die Hautporen. Er soll mehrere Stunden anhalten.



**ZUM SPRÜHEN:** PROBISANA PROBIOTISCHES DEO SPRAY MEN VON CHRISAL, 150 ML, UM 7 EURO

► Versetzt mit probiotischen Bakterien, die den Schweißgeruch auf natürliche Art und Weise aktiv bekämpfen.



**ZUM REINLEGEN:** 3D BOGENFORM AXSEL PADS VON SOFTWINGS, 12 STÜCK, UM 10 EURO

► Hauchdünne Pads, die zuverlässig vor Schweiß- und Deoflecken schützen. Passen sich der Kleidung perfekt an.

## WIE WIRKSAM IST EIGENTLICH MEIN DEO?

Sven Clemann kennt die Antwort auf diese Frage: Der Physikingenieur arbeitet bei Nivea und hat ein Shirt entwickelt, das mittels künstlicher Intelligenz die Wirkung von Deos messen kann. Im Interview erklärt er, wie's funktioniert. **Herr Clemann, sagt uns Ihr neu entwickeltes T-Shirt demnächst, wann wir wieder Deo nachlegen sollen?**

Das kann das T-Shirt noch nicht. Es ist auch nicht im Handel zu erwerben. Uns ging es hier vielmehr um ein sehr lebensnahes und neues Testverfahren für die Entwicklung von Deodorants.

**Waren denn die herkömmlichen Tests nicht mehr ausreichend?**

Normalerweise sind Schweißtests Verfahren, die der Vergleichbarkeit wegen unter standardisierten Bedingungen im Labor stattfinden. Der Geruch wird mit dem Sniff-Test ermittelt, ein weiterer Test misst die Menge des Schweißes. Was es noch nicht gab: Tests, die Schweiß im prallen Leben messen. Also beim Sport, Autofahren, sogar über Nacht.

**Sie sind ja aber wohl nicht dabei, wenn die Deo-Tester Sex haben, oder? (lacht)** Nein, natürlich nicht. Aber wir

können testen, wie viel Schweiß während des Schlafes produziert wird, wenn der Deo-Tester das T-Shirt trägt. Und so checken, ob unser Deo wirkt. Selbstverständlich anonymisiert.

**Das müssen Sie uns jetzt bitte aber einmal ganz genau erklären.**

Wir wollen Deos entwickeln, die perfekt in jeder Lebenslage funktionieren. Hierfür gab es zunächst nur die Idee, nicht die Technik. Es fing ganz kreativ mit einer Nähmaschine und leitfähigen Drähten bei Nivea im Labor an. Dann halfen uns unsere guten Kontakte zu Spezialisten im Silicon Valley und zu Start-ups, die eine Technik – ähnlich den bekannten Fitness-Trackern – entwickelten, die auf Baumwollstoff funktioniert und sich normal waschen lässt. Unser T-Shirt hat feine, kaum spürbare Drähte unter den Achseln, die zu einem Mikroprozessor auf dem Rückenteil des T-Shirts führen. So können wir messen, wie das Deo bei welcher Temperatur und Bewegung funktioniert. Wir betrachten hier die Schweißmenge und nicht den Geruch.

**Wie landen die Daten letztendlich dann bei Ihnen auf dem Computer?**

Per App werden die anonymisierten Daten zur Auswertung zu uns übertragen. Mittlerweile haben wir mehr als 10 000 Stunden Tragedaten von unse-

ren Testern beisammen. Zu Beginn der Testreihe war alles noch streng geheim.

**Haben alle Forscher und Deo-Tester außerhalb von Nivea dichtgehalten?**

Ja, wir haben keine Bilder von frühen Prototypen in sozialen Netzwerken gesehen. Gleichzeitig waren alle Beteiligten enorm interessiert und begeistert. Diese Art Shirt ist ganz neu, alle wollten dabei sein. Das Feedback war großartig, wir haben uns sehr gefreut.

**Und welches Deo ist nun am besten?**

Die beiden neuen heißen Dry Impact und Dry Fresh von Nivea Men und kommen Anfang Mai auf den Markt.

**Planen Sie weitere Tests dieser Art?**

Es gibt nur wenige E-Textilien, die wir wissenschaftlich nutzen können. Vieles ist denkbar, zum Beispiel wenn es um Schlafqualität oder Sonnenschutz geht.



### DAS TESTOBJEKT

In 3 Jahren von der Idee zur E-Textilie: 800 T-Shirts sammelten im deutschsprachigen Raum Tragedaten von Deo-Testern ein



# Auf die Tube gedrückt

*Neue Produkte versprechen viel. Aber wie genau wirken sie? Wir haben bei den Herstellern nachgefragt*

TEXT: FERRY HANSEN  
FOTO: KRÖGER & GROSS

## 2

### AKKURAT GEKÜRZT

#### WAS WIRD VERSPROCHEN?

„Ultrascharfe Klingen und ein starker Motor sorgen für eine perfekte Rasur im Gesicht“

#### WIE SOLL DAS GEHEN?

„Das 5-D-Scherkopfsystem und die Linear-motortechnologie übertragen ohne Reibung die Kraft vom Motor zum Schermesser und halten selbst bei schwachem Akku die Schnittleistung.“

Masayuki Hirota, General Manager, Panasonic Japan

#### NASS- UND TROCKENRASIERER

ES-LV9Q von Panasonic, um 400 Euro



#### REINIGUNGS-MASKE

Smart Anti-Pollution Charcoal & Mud Repair Mask von Mádara, 60 ml, um 25 Euro

## 3

### GRÜNDLICH GEGLÄTTET

**WAS WIRD VERSPROCHEN?** „Befreit die Haut von schädlichen Umwelteinflüssen der Stadt und verlangsamt die Hautalterung“

**WIE SOLL DAS GEHEN?** „Die Doppelwirkung aus antioxidantienreichem Schlamm und Aktivkohle befreit die Haut von Schwermetallen, schädlichen Bakterien und freien Radikalen und spendet Vitamin A und B3, Aminosäuren und Mineralstoffe.“

Lotte Tisenkopfa-Iltner, Gründerin von Mádara

## 1

### SCHÖN GESCHLAFEN

#### WAS WIRD VERSPROCHEN?

„Bekämpft sichtbare Zeichen der Hautalterung im Schlaf“

#### WIE SOLL DAS GEHEN?

„Hexapeptid 8 (das grüne Botox), westindisches Sandelholz und dreifache Hyaluronsäure: Die hohe Konzentration an Wirkstoffen beseitigt die sichtbaren Zeichen von Müdigkeit und gibt der Haut einen strahlend jugendlichen Teint.“

Jessica Hoyer, Gründerin von ByNight

#### NACHTPFLEGE

Iconic Reborn Radiant Serum von ByNight, 30 ml, um 185 Euro



## 4

### PORENTIEF GEREINIGT

#### WAS WIRD VERSPROCHEN?

„Reinigt ohne Austrocknen und bereitet den Bart auf die Rasur vor“

#### WIE SOLL DAS GEHEN?

„Enthaltenes Vitamin E und Hafer-Protein, kombiniert mit aus Hanf gewonnenen Phytocannabinoiden, durchfeuchten die Haut und gleichen Rasur-Irritationen sowie weitere externe Einflüsse aus.“

Dan Perry, European Education Manager, Perricone MD



#### GESICHTSREINIGUNG

Super Clean Face Wash von CBx for Men by Perricone MD, 150 ml, um 37 Euro (im Set über [www.qvc.de](http://www.qvc.de))



# Style- Vorlage

*Von Armani bis Zegna:  
8 Top-Designer zeigen,  
worauf sie dieses Jahr in  
der Männermode setzen.  
Hier ihre coolsten Looks*

FOTOS: FREDRIK ALTINELL  
PRODUKTION: YILMAZ AKTEPE  
TEXT: PETER SCHMIDT-FENEBERG



## Giorgio Armani

Jetzt ist es passiert: Giorgio hat seinen eigenen Staat ausgerufen. Bei den letztjährigen Fashion-Shows verkündeten riesige Lettern über dem Laufsteg: „Made in Armani“. Hier zeigte der 83-Jährige, worin Männer dieses Jahr gut aussehen. Die Farben nimmt er direkt aus der Natur – Beige, Grau, Dunkelblau und etwas Silber. Leinen, feine Wolle und luftiger Seersucker rufen: Fass! Mich! An! Optisch verpackt Signore Armani das Ganze in seine Signature-Silhouette: maskuline 30er-Jahre-Formen mit kastig geschnittenen Jacketts und knöchellangen Dresspants. Grazie!

### LINKE SEITE

EINREIHIGES **SAKKO** MIT ZWEI KNÖPFEN, NATURWEISSEN LÄNGSSTREIFEN, AUFGESETZTEN TASCHEN UND FALLENDEN REVERS, UM 1450 EURO

WEISSES, LANGÄRMELIGES **HEMD** AUS REINER BAUMWOLLE MIT SCHWARZEN NADELSTREIFEN UND KENTKRAGEN, UM 400 EURO



## Ermenegildo Zegna

„Schon als Student bin ich immer gern hier gewesen“, erzählt Alessandro Sartori im Garten der Mailänder Università Statale. Also ein passender Ort für die erste Sommerkollektion des Artistic Directors bei Zegna. Wie eine leichte Sommerbrise befreien die smarten Casual Looks und feinstes Tailoring mit lässig geschnittenen College-Blousons, fließend fallenden Hosen sowie doppelreihigen Mänteln mit Streifen-Prints seinen Träger von den üblichen Konventionen. Den Rundhals-Seidenpulli, 200 Gramm leicht, trägt man bei Zegna statt Hemd unter dem lockeren Sakko.

### DIESE SEITE VON LINKS

**HEMDJACKE** AUS BAUMWOLLE MIT AUFGESETZTEN TASCHEN UND ELLENBOGEN-PATCHES, UM 650 EURO

**DRESSPANTS** MIT TUNNELZUG UND GUMMIBUND AM KNÖCHEL, UM 840 EURO

TIEF GESCHNITTENE **SNEAKERS** AUS KALBSLEDER MIT BRAUNEN DETAILS UND ELASTISCHEN SCHNÜRSSENKELN, UM 450 EURO

ORANGENER, EINREIHIGER **ANZUG** AUS EINEM BAUMWOLL-SEIDE-MALFILÉ-GEMISCH, UM 4500 EURO

**PULLOVER** IN NATURWEISS AUS REINER WOLLE, UM 600 EURO

WEISSE **HIGH-TOP-SNEAKERS** AUS KALBSLEDER, UM 450 EURO

**SCHLUPF-ANORAK** AUS KALBSLEDER MIT LOCHMUSTER UND ASYMMETRISCH VERLAUFENDER BRUSTTASCH, UM 8000 EURO

**JOGPANTS** MIT DOPPELTER BUNDFALTE, UM 900 EURO

**SNEAKERS** AUS ZINNGRAUEM LEDER, UM 450 EURO



## Canali

Unter Elisabetta Canalis Ägide präsentiert das italienische Traditionshaus „Impeccabile 2.0“. Was in etwa so klingt wie die Fortsetzung eines Action-Films, ist der Name eines neuen High-End-Gewebes, das exklusiv für das familiengeführte Unternehmen entwickelt wurde. Dank einer besonderen Verarbeitung, bei der nur feinste Wollfasern mit einem Durchmesser von 0,017 Millimetern zum Einsatz kommen, entstehen extrem leichte und atmungsaktive Kleidungsstücke, die schmutz- und wasserabweisend sind. Die Business-Outfits bestehen aus unkonstruierten, winddichten Kurzmänteln und Anzügen mit Mikro-Checks oder Prince-of-Wales-Karos. Vielflieger freuen sich, denn Falten glätten sich automatisch beim Tragen durch die Körperwärme. Abgerundet wird das Ganze durch smarte Casual Looks mit Stehkragen-Hemden und schmal geschnittenen Strickpullovern.

DIESE SEITE VON LINKS  
OLIVGRÜNER **PULLOVER** AUS  
REINER BAUMWOLLE MIT  
WAAGERECHEM RIPPMUSTER,  
UM 330 EURO

KNÖCHELLANGE **CHINO** AUS  
BAUMWOLLE MIT BUNDFALTEN,  
UM 210 EURO

DUNKELBLAUE **LOAFERS**  
AUS POLIERTEM KALBSLEDER,  
UM 520 EURO

**GÜRTEL** AUS KALBSLEDER  
MIT DOPPELRING, UM 220 EURO

**LEINENHEMD** MIT KLEINEM  
STEHKRAGEN, UM 230 EURO

SMARAGDGRÜNE **HOSE** AUS  
WOLLE MIT BUNDFALTE UND  
GERADEM BEIN, UM 300 EURO

**MITTERNACHTSBLAUER  
SCHAL** AUS LEINEN MIT  
WEISSEM, ABSTRAKTEM  
MUSTER, UM 220 EURO

**SCHLAUFENGÜRTEL** AUS  
KALBSLEDER, UM 220 EURO





## Hermès

Wahrer Luxus protzt nicht, wahrer Luxus strahlt eine selbstverständliche Lässigkeit aus, eine „kultivierte Lässigkeit“, wiesie Veronique Nichanian für ihre neue Kollektion als Leitmotiv formuliert. Seit fast 30 Jahren ist die Designerin für Herrenmode bei Hermès verantwortlich. Helle Ziernähte auf erdfarbenen und auf ziegelsteinroten Blousons, Kurzarmhemden, weiten Kurzmänteln und unkonstruierten Dreiknopf-Sakkos erinnern an die klassische Workwear. Bundfaltenhosen besitzen einen weiten, fast pyjamaartigen Schnitt, weil, so Nichanian in einem Interview, „Männer sich heute bewegen können und mobil sein müssen“.

### DIESE SEITE

KAMELFARBENES **HEMD** MIT KURZEN ÄRMELN AUS BAUMWOLLE, MIT STEHKRAGEN UND DOPPEL-ZIPPER, UM 670 EURO

NAVYBLAUES **TANKTOP** AUS EINEM JERSEY-LEINEN-GEMISCH, UM 680 EURO

WEIT GESCHNITTENE **PYJAMA-PANTS** IN HIMMELBLAU AUS BAUMWOLL-SERGE, MIT GUMMIBUND UND TUNNELZUG, UM 260 EURO

**RIEMENSANDALEN** AUS MOKKAFARBENEM KALBSLEDER, PREIS AUF ANFRAGE





## Lanvin

Vermischen, vermengen, verschneiden – wie ein Barkeeper neue Cocktails kreiert, so erschafft Lucas Ossendrijver, Männermode-Designchef bei Lanvin in Paris, seine neue Mode. Nur dass seine Hauptzutaten nicht Wodka und Gin sind, sondern Workwear und Schneiderhandwerk. Eine unübliche Allianz, die der Niederländer hier und dort mit einem Schuss Sportswear abschmeckt. Auch in Sachen Material trägt Ossendrijver keine Scheuklappen: Japanische Baumwolle kombiniert er mit Klettverschlüssen, Funktionsfaser mit feinstem Handtaschenleder, kariertes Tweed mit grobem Arbeitshosenstoff. Selten haben sich Gegensätze so gut angezogen wie hier.

### DIESE SEITE

EINREIHIGES **SAKKO** IN OVERSIZE MIT EINEM KNOPF, AUS BLASSGRÜNER WOLLGABARDINE, UM 2000 EURO

KARIERTES **HEMD** MIT MESH-EINSÄTZEN UND ÜBERGROSSEM KRAGEN, UM 600 EURO

**SHIRT** MIT LANGEN ÄRMELN IN HELLEM GELB, UM 300 EURO

ÜBERGROSSE **WOLLHOSE** MIT AUSGESTELLTEM BEIN UND BÜGELFALTE, UM 1000 EURO

**SNEAKERS** AUS BAUMWOLLCORD MIT SEITLICHEN CUT-OUTS, UM 500 EURO







## Michael Kors

Bei den letzten Fashion-Showsschienen der Laufsteg aus grauen Holzbohlen geradewegs zum Strand zu führen. Wenn Michael Kors' Mode eine Botschaft vermittelt, dann diese: Arbeit muss sich wie Freizeit anfühlen. Zum doppelreihigen Oversize-Trenchcoat kombiniert der US-Designer Bermudas mit Bügelfalte. Nadelstreifen-Jackett trifft bei ihm auf Palmen-Print-Hose. Und spätestens die Schuhe rufen ganz laut: Feierabend! Kors setzt in diesem Sommer ganz auf Flip-Flops und Sandalen in Crocs-Optik.

DIESE SEITE VON LINKS

WEISSES **HEMD** AUS BAUMWOLL-LEINEN-MIX MIT UMSCHLAG-MANSCHETTEN, UM 450 EURO

**SHORTS** IM OVERSIZED LOOK IN FLIEDER MIT BUNDFALTEN, UM 560 EURO

WEISSE **FLIP-FLOPS** MIT GEPRÄGTEM KROKOMUSTER, UM 350 EURO

**SCHLAUFENGÜRTEL** AUS DUNKELBLAUEM LEDER MIT EINEM DOPPELRING, VON CANALI, UM 220 EURO

SANDFARBENER **TRENCHCOAT** MIT XL-REVERS, UM 1450 EURO

**KASCHMIRPULLOVER** AUS MAUSGRAUEM FEINSTRICK, UM 750 EURO

WEISSES **HEMD** AUS LEINEN MIT KENTKRAGEN, UM 450 EURO

KNIELANGE, SANDFARBENE **SHORTS** MIT BUNDFALTEN UND GERADEM BEIN, UM 600 EURO

**ZEHENSANDALEN** AUS ECHTEM KROKODILLEDER IN HELLBRAUN, UM 1700 EURO





## Prada

„Ich mag keine Comics“, sagt Miuccia Prada – und dennoch sind die Graphic Novels der rote Faden, der sich durch ihre Kollektion zieht. Warum? „Sie sind handgemacht, echt und leicht zugänglich.“ So knüpft sie an die letzte Saison an, als es ihr ebenfalls darum ging, die überhöhte Mode wieder zurückzuführen. Ein schwarz-weißer Affenkopf ist die Ikone der Comic-Kollektion – dazu passend gibt es auch Socken. Und von denen sieht man bei Prada viel, denn die weiten Wollhosen enden stets deutlich über dem Knöchel. Auch die Nylon-Pants mit zulaufendem Bein und Klettverschluss sind auf die Länge angelegt. Auf Superhelden-Umhänge müssen Comic-Fans indes verzichten: Die Mäntel bleiben klassisch, „das ist ein schöner Gegensatz“, so Miuccia Prada.

DIESE SEITE VON LINKS

**CARDIGAN** AUS KASCHMIR MIT AUFGESETZTER BRUSTTASCHE, UM 750 EURO

GESTREIFTES **HEMD** MIT LANGEN ÄRMELN, UM 450 EURO

KOHLEFARBENE **HOSE** AUS NYLON MIT EINEM BUND AUS STRETCH UND KLETTVERSCHLUSS, UM 550 EURO

**SNEAKERS** AUS SCHWARZEM KALBSLEDER MIT ROTER GUMMI-SOHLLE, UM 600 EURO

**DOPPELGÜRTEL** AUS KALBSLEDER, UM 550 EURO

SCHWARZE **SOCKEN** MIT WEISSEN LÄNGSSTREIFEN, UM 150 EURO

**PULLOVER** AUS KASCHMIR MIT AFFEN-PRINT, UM 900 EURO

HELLBLAUES **HEMD** MIT KURZEN ÄRMELN UND ALL-OVER-CARTOON-PRINT, UM 650 EURO

HOCHGESCHNITTENE **HOSE** AUS NYLON MIT GUMMIBUND, UM 550 EURO

**SNEAKERS** AUS GLATTLIEDER MIT DUNKELGRAUER SOHLE, VON CANALI, UM 470 EURO

**GÜRTEL** AUS DUNKELBLAUEM KALBSLEDER MIT DOPPELRING, VON CANALI, UM 220 EURO

**SOCKEN** IN DUNKELGRAU, VON FALKE, UM 15 EURO



## Boss

Bereits zum 2. Mal geht die Boss-Crew unter dem Kommando von Chief Brand Officer Ingo Wilts in New York City vor Anker. Dass der 52 Jahre alte Vorstand des deutschen Labels gewohnte Gewässer verlassen hat, wird bereits bei den ersten Entwürfen deutlich, die Ingo Wilts bei den Fashion-Shows im Fulton Market Building, dem ehemaligen, historischen Fischmarkt, über die verspiegelten Planken schickt. Statt in strengen Anzug-Uniformen, die jahrzehntelang zu Boss gehörten wie das Ölzeug zum Kutter, taucht die Besatzung in Schlupf-Blousons, Kurzmänteln und Anoraks auf. Dazu werden weite, elegant geschnittene Hosen mit doppelter Bundfalte und fließenden Silhouetten kombiniert. Aufgestickte Flaggen, viele Streifen sowie Kordeln an Tops und Outerwear verleihen den Looks einen maritimen Charakter, der im Zusammenspiel mit Bermudas, Polos und Tops eine zusätzliche entspannte Note erhält. Kein Grund also, die Rettungspfeifen, die manche Modelle als Kette um den Hals tragen, zu betätigen.

### DIESE SEITE

EINREIHIGER **TRENCHCOAT**  
AUS REINER BAUMWOLLE MIT  
HIGH-SHINE-BESCHICHTUNG  
IM WET LOOK

NATURWEISSES **HEMD** AUS SEIDE  
IM OVERSIZED LOOK, MIT KURZEN  
ÄRMELN UND REVERS-KRAGEN

**BUNDFALTENHOSE** AUS EINEM  
SCHURWOLLE-GEMISCH, HOCH  
GESCHNITTEN, MIT STEPP-NÄHTEN  
ALLE PREISE AUF ANFRAGE





# Kante zeigen!

*Rechteckige Uhren sind die Exoten unter den Zeitmessern. Der Kontrast zwischen eckig und rund macht sie zu echten Hinguckern. Auf diese Punkte sollten Sie beim Kauf achten*

TEXT: MARC WEINREUTER

## ► GEHÄUSE

Um bei besonders langen, rechteckigen Modellen einen optimalen Tragekomfort zu gewährleisten, sollte das Gehäuse (1) eine leichte Biegung aufweisen – dadurch schmiegt es sich angenehm ums Handgelenk. Wasserfestigkeit ist bei diesen Modellen ein besonderes Thema, denn grundsätzlich ist es schwieriger, eckige Formen abzudichten als runde. Aus diesem Grund sind sehr robuste Modelle wie Taucheruhren immer mit einem runden Gehäuse ausgestattet.

## ► UHRWERK

Die meisten eckigen Uhren besitzen ein rundes Uhrwerk (2). Von so genannten Formwerken spricht man, wenn das mechanische Werk (Kaliber) extra so konstruiert wird, dass es sich der Gehäuseform exakt anpasst. Das erfordert viel Aufwand und eine extrem hohe Werkkompetenz des Uhrmachers.

## ► ZIFFERBLATT

Stilvoll Gas geben: Ein gedrehtes Zifferblatt (wie zum Beispiel bei dem Modell von Tiffany rechts unten) oder auffällige Typografien verleihen dem Zeitmesser Charakter. Hier sind die arabischen Ziffern nach der Tradition des Art déco als „Exploding Numbers“ (3) realisiert und strecken sich lang bis in die Ecken.



## ◀ RETRO-TICK

In dieser Variante des 1916 erstmals lancierten Modells arbeitet ein Schweizer Quarzwerk.

**HERITAGE BANANA  
CENTENARY EDITION**  
VON TISSOT, UM 400 EURO

## RUNDUM STILVOLL

Mit diesen coolen Klassikern ecken Sie nirgendwo an: 3 mechanische Modelle, die zum Casual-Outfit genau so gut passen wie zum Office-Look



## □ VERDECKT

**REVERSO CLASSIC  
LARGE**  
VON JAEGER-LECOULTRE,  
UM 8200 EURO

► Dank des aufwendigen Klappmechanismus lässt sich die Zifferblattseite des 87-jährigen Art-déco-Klassikers nach innen wenden, um sie zu schützen.



## □ VERBANDELT

**TANK AMÉRICAIN  
GROSSES MODELL**  
VON CARTIER,  
UM 5500 EURO

► Merkmale der 1917 entworfenen Uhr: Seitenstege, die eine nahtlose Befestigung des Armbands ans Gehäuse gewährleisten, römische Ziffern und das Schienendekor.



## □ VERDREHT

**EAST WEST  
AUTOMATIK**  
VON TIFFANY & CO.,  
UM 5200 EURO

► Dreizeigeruhr mit Charakter: Angelehnt an das Design einer Reiseuhr aus den 1940ern, ist das Zifferblatt bei diesem mechanischen Modell um 90 Grad gedreht.



Illustration: LUKEINSECT.COM



# ABSTIMMEN und GEWINNEN

*Große Leserwahl: Entscheiden Sie mit, welche Modemarken unsere Style-Awards erhalten, und ergattern Sie mit Glück einen coolen Trip nach New York (oder 10 000 Euro in bar)*

**W**elche Fashion-Labels sind Ihnen die liebsten? Verraten Sie es uns und klicken Sie am besten noch heute auf [MensHealth.de/wahl](http://MensHealth.de/wahl). Dort können Sie Ihre Lieblingsmarken in den vier Kategorien Anzüge, Business-Hemden, Denim und Uhren küren. Mit etwas Losglück packen Sie schon bald die Koffer und brechen zu einer exklusiven Shopping-Reise nach New York auf. Sie bekommen keinen Urlaub? Dann gibt es eine attraktive Alternative für Sie – in Form von 10 000 Euro, bar auf die Hand. Die Chance auf den Gewinn sichern Sie sich bis zum 17. April 2018 mit dem Teilnehmer-Code D619. Und erzählen Sie auch Ihrer Liebsten von den Style-Awards 2018, denn auch sie kann abstimmen. Alle Infos dazu findet sie in der aktuellen Ausgabe unseres Schwesterblatts Women's Health – so haben Sie gleich die doppelte Gewinnchance. Viel Glück!

► **VOTEN SIE HIER: [MENSHEALTH.DE/WAHL](http://MENSHEALTH.DE/WAHL) (TEILNEHMER-CODE D619)**

## ► JETZT MITMACHEN

Mit Ihrer Stimme beim Voting sichern Sie sich die Chance auf den Hauptpreis: einen Trip für 2 nach New York. Sie fliegen Business-Class, übernachten im Design-Hotel, können vor Ort nach Herzenslust für 2500 Euro shoppen (das Budget ist im Hauptpreis enthalten). Sie haben keinen Urlaub oder Flugangst? Dann entscheiden Sie sich einfach für 10 000 Euro in bar. Melden Sie sich auf [MensHealth.de/wahl](http://MensHealth.de/wahl) mit dem Teilnehmer-Code D619 an und stimmen Sie bis zum 17. April 2018 über Ihre Favoriten ab. Alle Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Die Style-Awards sind eine gemeinsame Aktion von Men's Health und Women's Health. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.