



Men'sHealth

# Men's Health

## Die besten Burger für Männer

Gesünder, leckerer, schneller:  
So ist Fast Food immer erlaubt

**Schlank ohne Diät  
und miese Laune**

**179 TEILE**  
für einen coolen  
Herbst

## GYM-UPDATE HAUT REIN!

Das hebt Ihr Training aufs  
nächste Level: die effektivsten  
Strategien unserer Leser

**Strong for Life**

OKTOBER 2018 • D 5,50 €  
A 6,20 € • CH 9,90 SFR

## Stark wie Superman

Titelheld Henry Cavill verrät  
seine genialen Fitness-Tricks

**Das bringt  
Meditation  
wirklich**

**Macht Sie  
Superfood  
dick?**

**Doch, das schmeckt!  
Bier mit Rum,  
Whiskey & Co.**



4 194107 905507 10  
SPANIEN € 7,20 • PORTUGAL € 7,20 • GRIECHENLAND € 7,50  
ITALIEN € 7,20 • BENELUX € 6,50 • SLOWAKEI € 7,20

MENSHEALTH.DE





**FAST**  
**40%**

19 TOP FINISHES IN LESS THAN 12 MONTHS,  
LONDON, CHICAGO, BOSTON, BERLIN, TOKYO.





**NIKE ZOOM**  
**VAPORFLY 4%**

✱ ○ 01:59:59 🏁 X FLYKNIT



# INHALT

MEN'S HEALTH  
OKTOBER 2018

MensHealth.de

📍 @MensHealth.de

🐦 @MensHealth\_de

📷 @MensHealth.de

📺 @MensHealthde



# 24

## Men's Health verleiht Superkräfte!

In unserem XXL-Special dreht sich diesen Monat alles um das Thema Superkräfte. Und wer könnte dazu mehr sagen als „Superman“-Star Henry Cavill, der auch unser Cover zierte. Als Bonus: alles über Superfood, Supersätze und die Supermedizin der Zukunft. Power on!

## FITNESS

### 18 Warum ein Selfie fit hält

Wer sich beim Workout knipst und das postet, der lebt länger – und weitere Erkenntnisse aus der aktuellen Männer-Forschung

### 24 Strongman-Workout

Steinkugeln hochwuchten und Baumstämme schleppen – beim Strongman-Training sind die größten Gewichte genau richtig. Das ungewöhnlichste Workout der Welt und wie Sie's meistern

INHALT Fotos: A. ENGEL/GALLERYSTOCK, N. ROVNER/GALLERYSTOCK, M. MANDEL, H. SORESENEN/GETTYIMAGES, G. GÖPPERT TITEL Foto: HAMISH BROWN; Styling: ERIC DOWN; Grooming: MICHELLE ABELS





#### **EIN HEFT, ZWEI COVER!**

Exklusiv für Abonnenten gibt's unser Magazin als coole Collector's Edition. Holen Sie sich jetzt das begehrte Sammlerobjekt – unter [MensHealth.de/abo](https://menshealth.de/abo)

### **30 | Stark wie Superman**

Ob als Retter der Welt oder als Tom-Cruise-Gegenspieler in „Mission Impossible“: So hält sich Filmstar Henry Cavill fit

### **50 | Muskeln statt Fett**

Die 6 effektivsten Supersätze fürs Fitness-Ziel Fatburning

## **SPORT**

### **10 | Wo trainieren in der Stadt?**

Und 17 weitere Leserfragen kurz und knapp beantwortet

### **70 | Neue Tools für draußen**

Womit sich unser Redakteur Marco im Herbst auf Trab hält

### **76 | Haut rein, Männer!**

Starke Vorbilder: 6 Leser und ihre Strategien, das Leben durch Sport zu bereichern

## **GESUNDHEIT**

### **40 | Kampf den Krankheiten!**

Experten verraten: So bleiben wir in Zukunft noch gesünder

### **92 | Meditieren – bringt's das?**

Wie Entspannungstechniken sogar die Gene beeinflussen – mit Tipps für Einsteiger

### **96 | Das Beste für die Beißer**

So vermeiden Sie die häufigsten Fehler bei der Zahnpflege

## **ERNÄHRUNG**

### **44 | Macht Superfood dick?**

Nicht, wenn Sie sich an diese Strategien für Smoothies & Co. halten. Ein Wegweiser

### **55 | Die ultimativen Burger**

... für Männer: Mit unserem Bausatz aus Patty, Bun, Soße und Extras stellen Sie das gesündeste Grill-Food zusammen





**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!



### **83 | Futter für die Abwehrkraft**

Unser Gesundheits-Experte Rufus stellt Neuentdeckungen vor, die auch noch lecker sind

### **86 | Bier mit Whiskey & Co.**

Diese kernig-herben Cocktails werden Ihnen schmecken – garantiert ohne Schirmchen

## **TRANSFORMATION**

### **68 | Schlank ohne Diät**

Stagnation beim Blick auf die Waage? Diese 9 Turbos feuern Ihre Fettverbrennung an

### **90 | Von 152 auf 85 Kilo**

Respekt! Wie Leser Colin sein Leben total umgekrempelt hat

### **98 | Werden Sie beweglicher!**

NXT-LVL-Coach Nico Airone gibt wertvolle Stretching-Tipps

## **MIND**

### **72 | Jetzt wird alles anders**

Ob in der Partnerschaft oder im Job, manchmal hilft nur ein Neustart. 3 Experten erläutern, wie er Ihnen gelingen kann

### **94 | Vielfalt für Väter**

Neue Tools, Toys und Tipps, die Kids und Dads gefallen dürften

### **100 | „Mad Max“ in echt**

Endzeit-Jünger feiern in der Wüste eine wilde Party – und unser Fotograf war dabei

### **106 | Tore mit Gottes Hilfe**

Hertha-Stürmer Davie Selke betet sogar in der Kabine – und steckt so auch Rückschläge weg

## **STANDARDS**

<b>EDITORIAL</b>	<b>6</b>
<b>IMPRESSUM</b>	<b>8</b>
<b>VORSCHAU</b>	<b>104</b>





Arndt Ziegler  
ARNDT ZIEGLER,  
Redaktionsleiter

Instagram  
@arndt\_zie

# Wie stark sind Sie?

» Klingt nach einer einfachen Frage, ist aber nicht leicht zu beantworten, finde ich. Wie stark bin ich? Na ja, zumindest zu Studentenzeiten habe ich mich stets ausgiebig dafür gefeiert, wenn ich mir in der Kneipe beim Armdrücken trotz meiner dünnen Ärmchen ein Freibier nach dem anderen erkämpft habe. Aber mal im Ernst: **Stark zu sein ist mehr als die Fähigkeit, schwere Gewichte von A nach B zu tragen oder beim sportlichen Kräftemessen die Oberhand zu behalten.** Unsere 6 Leser zum Beispiel, die wir in der Story „Motivation hoch sechs“ (ab Seite 76) porträtieren, haben mich nachhaltig beeindruckt: Sie haben auf unterschiedliche Art und Weise bewiesen, dass sie stark, dass sie echte Power-Typen sind. Der Münchener Nicholas Perreth etwa peilt jetzt eine Zugspitz-Überquerung an: 170 Kilometer und 12 000 Höhenmeter mit nur einem Bein! Oder der Herforder Marcel Niebur: Er hat seine Drogenvergangenheit und eine lange Polizeiakte hinter sich gelassen und sich mit Sport ins Leben zurückgekämpft. **Rückschläge wegstecken, an sich glauben, seinen Weg gehen, auch wenn dieser steinig ist – das ist für mich wahre Stärke.** Ein weiteres Paradebeispiel dafür ist Bernhard Hengl aus Vöcklamarkt. In der Reha nach einer Krebsbehandlung hat er „so sehr gelitten, das ist nicht vorstellbar“. Aufgeben war für ihn jedoch nie eine Option. Stark! Aber klar, auch diese Strongman-Hünen, die XXL-Steinkugeln schleppen oder Lkws ziehen, sind richtig starke Typen. Gleiches gilt für Hollywood-Star Henry Cavill, der diesmal unser Cover zielt. Ein Strongman-Selbstversuch und die Exklusivstory über die Erfolgsgeheimnisse von Superman-Darsteller Cavill sind deshalb auch zwei starke Stücke in unserem großen Superkräfte-Extra (ab Seite 24). Wie auch immer Sie letztlich Stärke für sich definieren, eines steht fest: Im Armdrücken ziehen Sie gegen mich auf jeden Fall den Kürzeren! Okay, war nur Spaß. In diesem Sinne: viel Spaß beim Lesen!

## Danke, Kollegen!

FÜR EUREN UNERMÜDLICHEN EINSATZ,  
UNTER ANDEREM BEI DIESEN STORIES



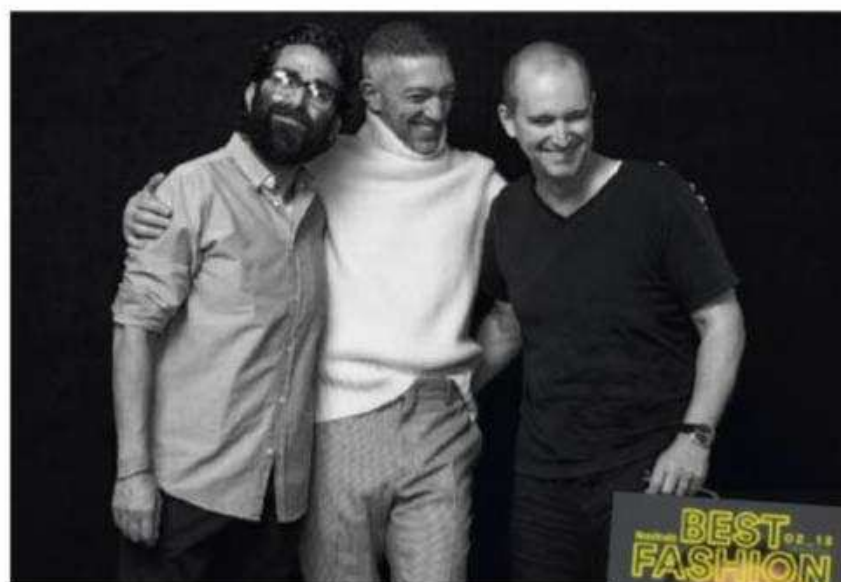
### Köstlich!

▲ Food-Redakteurin Gaby Giesler steht in puncto Bier klassisch auf Pils. Die Bier-Cocktails des Münchener Steigenberger-Hotels (ab Seite 86) fand sie aber auch lecker. Skål!



### Verrückt!

◀ Einmal im Jahr treffen sich Tausende Mad-Max-Fans beim Wasteland-Festival, um den Kultfilm der 80er zu feiern (ab Seite 100). Für uns in Kalifornien dabei war Fotograf Götz Göppert. Nettes Selfie!



### Stylisch!

▲ Fashion-Director Yilmaz Aktepe (li.) und Fotograf Ralph Mecke (re.) haben den französischen Schauspieler Vincent Cassel für das aktuelle BEST FASHION (jetzt am Kiosk) in Szene gesetzt. Toll!



Fotos: JOZEF KUBICA (1), GÖTZ GÖPPERT (1), RALPH MECKE (1)



The Breitling Surfer Squad  
Sally Fitzgibbons  
Kelly Slater  
Stephanie Gilmore



AIR  
LAND  
SEA  
SUPEROCEAN HÉRITAGE II

  
**BREITLING**  
**1884**

#SQUADONAMISSION



# Men'sHealth

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*  
„Der Röntgenblick wäre richtig super. Wieso? Selbstverständlich nur, weil ich auf diese Art und Weise alle meine Mitmenschen sofort durchschauen könnte.“



**KATJA WIEDEMANN**  
*Sales-Director*  
„Hellseherei würde mir 1. den Job erleichtern, ich würde 2. jedes Tippspiel gewinnen und 3. wüsste ich immer, ob der Sohn wirklich lernt oder doch ‚Fortnite‘ zockt.“



**MICHEL GANDON**  
*freier Autor*  
„Ganz klar: Telekinese. Um damit eine Gewichtheber-Competition ganz nebenbei zu gewinnen. Oder ohne aufzustehen eine Limo aus dem Kühlschrank zu bekommen.“



**FELIX BRANDHERM**  
*SEO-Manager*  
„Fliegen wäre echt toll! Ich müsste mich nie mehr in eine überfüllte S-Bahn setzen oder in mein Auto. #ciaostau. Und die Freiheit am Himmel muss unglaublich sein.“

Eine Frage an 7 Kollegen:  
„Welche Superkraft hätten Ihr gerne?“



**YILMAZ AKTEPE**  
*Fashion-Director*  
„Ich würde gerne Leute von Hass und Neid befreien können. So eine Art Chill-dein-Leben-Superkraft. Dann könnten wir alle an den echten Problemen der Erde arbeiten.“



**FERRY HANSEN**  
*Grooming-Director*  
„Beamen, um überallhin reisen zu können – ohne Vorbereitung, ohne Kosten, ohne Reisezeit. Die Augen einfach schließen, und ab geht's an einen unbekannten Ort!“



**STEPANNIE FAHNEMANN**  
*Event-Leiterin*  
„Wahnsinnig gern würde ich mal eine Woche lang hören können, was Männer denken – so wie Mel Gibson in dem Film ‚Was Frauen wollen‘ – nur eben umgekehrt.“

## PRINTREDAKTION

PUBLISHER **Wolfgang Melcher**  
REDAKTIONSLEITER **Arndt Ziegler**  
CREATIVE DIRECTOR **Andreas Schomberg**  
STELLVERTRETENDER CHEFREDAKTEUR **Marco Krahle**  
GESCHÄFTSFÜHRENDER REDAKTEUR **Oliver Bertram**  
FASHION DIRECTOR **Yilmaz Aktepe**  
CHEFINNEN VOM DIENST **Anette Liening-Ewert, Anja Knifka**  
REDAKTION SPORT & FITNESS **Nico Airone, Maximilian Immer**  
REDAKTION GESUNDHEIT **Rufus Rieder**  
REDAKTION ERNÄHRUNG **Gabriele Giesler**  
REDAKTION GROOMING **Ferry Hansen** (LEITUNG), **Bettina Koch** (STELLV. LEITUNG)  
REDAKTION STYLE **Marc Weinreuter, Christian Schiebold** (ASSISTENZ), **Scarlett Schultze** (ASSISTENZ), **Rüdiger Loock** (REQUISITE)  
FOTOREDAKTION **Grit Brüggemann, Christine Ingwersen, Elke Krüger**  
SCHLUSSREDAKTION **Ingo Topka**  
GRAFIK **Tülay Gürsel** (STELLV. ARTDIRECTOR), **Antje Delion, Heiko Jansen**  
SYNDICATION **Elke Krüger**  
MITARBEIT **Heinrich Anders, Johanna Bohners, Michel Gandon, Laura Hindelang, Valentina Kind, Jamie Millar, Gülsah Sakar, Joanna Sayago Golub, Peter Schmidt-Feneberg, Tjitske Schrieks, Simon Schwarz, Hannah Stormanns, Martin Werner, Max Zühlke**  
FOTOGRAFEN **Roberto Conciatori, Stefan Dotter, Bernd Eidenmüller, Petr Gross, Arno Kohlem, Jörg Kröger, Jozef Kubica, Christine Liebold, Nicole Malonnek, Florian Raz**  
ILLUSTRATOR **Axel Kock**

## DIGITAL-UNIT

DIRECTOR DIGITAL CONTENT **Ulrich Dehne**  
MANAGING EDITOR **Marco Demuth**  
REDAKTION MENSHEALTH.DE **Christine Naefke, Kathleen Schmidt-Prange, Anna Ullrich, Philipp Wehsack**  
SOCIAL MEDIA **Elina Wiesner**  
SEO **Felix Brandherm**  
CHIEF DIGITAL OFFICER **Tim Ramms**  
PRODUKTMANAGEMENT DIGITAL PRODUCTS **Sonja Metge, Alexander Hektor**

## VERLAG & VERMARKTUNG

**Rodale-Motor-Presse GmbH & Co. KG**  
Verlagsgesellschaft, Postfach,  
70162 Stuttgart, Tel. 07 11 / 182-01  
GESCHÄFTSFÜHRER  
**Nils Oberschelp** (VORSITZENDER),  
**Andrea Rometsch** (CFO)  
BRANDMANAGEMENT **Stefan Wolters** (LEITUNG,  
TEL. 0 40 / 85 33 03-928)  
MARKETING **Britt Kröger** (TEL. 0 40 / 85 33 03-965)  
EVENTMANAGEMENT **Stephanie Fahnmann** (LTG.,  
TEL. 0 40 / 85 33 03-929),  
**Andrea Förster, Jennifer Andresen**

UNIT SALES DIRECTOR LIFESTYLE / STELLV. UNIT SALES  
DIRECTOR DIGITAL **Anika Magenheimer**  
SALES DIRECTOR **Katja Wiedemann**  
(TEL. 0 40 / 85 33 03-83, FAX 0 40 / 85 33 03-89,  
[WWW.MPS-MEDIASALES.DE](http://WWW.MPS-MEDIASALES.DE))

VERANTWORTLICH FÜR ANZEIGEN  
**Martina Schäme** (TEL. 07 11 / 1 82-1250)  
AUSLANDSVERTRETUNGEN  
ITALIEN: **MR Media S.r.l., Matteo Ravanello**  
(TEL. 00 39 / 023 / 1 17 50)  
FRANKREICH: **DEF & Communication, Fabio Lancellotti, Melanie Villard** (TEL. 00 33 / 1 / 47 30 71 80)  
REDAKTIONSTECHNIK **Dieter Folmert**  
HERSTELLUNG **Thomas Eisele**  
DIGIT. VORSTUFE **MWW Medien GmbH, Hamburg**  
DRUCK **Firmengruppe APPL, appl druck, Wemding**

## MEN'S HEALTH INTERNATIONAL

ACTING EDITOR IN CHIEF  
**David Zinczenko**  
MANAGING DIRECTOR ASIA PACIFIC & RUSSIA (SVP)  
**Simon Horne**  
DIRECTOR OF INTERNATIONAL LICENSING & BUSINESS DEVELOPMENT  
**Richard Bean**  
EDITORIAL & BRAND DIRECTOR (SVP)  
**Kim St. Clair Bodden**  
DEPUTY BRANDS DIRECTOR  
**Chloe O'Brien**  
EXECUTIVE DIRECTOR, CONTENT SERVICES  
**Shelley Meeks**

## ABONNENTEN-SERVICE UND VERTRIEB

VERTRIEBSLEITUNG **Britt Unnerstall**  
VERTRIEB **DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, 22773 Hamburg**  
ABONNENTEN-SERVICE  
**Men's Health, Abo-Service, 70138 Stuttgart**  
Tel. Inland: 07 11 / 32 06 99 00  
Fax Inland: 07 11 / 182 - 2550  
Tel. Ausland: 00 49 / 7 11 / 182 - 2590  
Fax Ausland: 00 49 / 7 11 / 182 - 2550  
E-Mail: [abo@menshealth.de](mailto:abo@menshealth.de)

Men's Health im Abonnement: Preis für zzt. 10 Ausgaben (inkl. Sonderhefte zum Preis von zzt. 5,50 €) inkl. MwSt. und Versand Deutschland: 55,00 € (Österreich: 62,00 €, Schweiz: 99,00 sfr; übrige Auslandspreise auf Anfrage)

Studenten erhalten gegen Vorlage einer Immatrikulationsbescheinigung das Abo (zzt. 10 Ausgaben) mit einem Preisvorteil von 40 % gegenüber dem Kauf am Kiosk zum Preis von 33,00 € (Österreich: 37,20 €, Schweiz: 59,40 sfr; übrige Auslandspreise auf Anfrage) ggf. inkl. Sonderhefte zum Preis von zzt. 3,30 €.

Testabo: Preis für zzt. 2 Ausgaben Deutschland: 7,50 € (Österreich: 8,50 €, Schweiz: 13,00 sfr; übrige Auslandspreise auf Anfrage).

Einzelheft-Nachbestellung:  
Tel. 07 11 / 32 06 99 00; Fax 07 11 / 182-2550



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 Anzeigen-Preisliste Nr. 23. Men's Health (German) (USPS no 0016414) 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.



#DontCrackUnderPressure



**TAGHeuer**

SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860

**AQUARACER CALIBRE 5**

Mats Hummels gehört zu den besten Innenverteidigern der Bundesliga. Technisch und taktisch ein Ausnahmetalent, setzt er wie TAG Heuer neue Maßstäbe und hält getreu dem Motto „Don't Crack Under Pressure“ jedem Druck stand.



**BUNDESLIGA**



**TAGHeuer**

OFFICIAL TIMEKEEPER





# FRAGT UNS!

OKTOBER 2018

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



## FITNESS

### WO ZIEHE ICH IN DER CITY DRAUSSEN AM BESTEN MEIN WORKOUT DURCH?

■ Gibt es einen besseren Ort für Sport als ein Stadion? Richten Sie nach 5 Minuten Aufwärmprogramm Ihren Fokus auf die Stufen zur Tribüne – das wird Ihre Siegertreppe! Los geht's mit Bergauf-Burpees: Liegestützposition, die Füße ein paar Stufen tiefer als die Hände; explosiv zu den Händen springen, diese schwingvoll 2 Stufen höher aufsetzen, die Beine nachziehen etc. Stufenweitsprung: mit den Armen Schwung holen, Knie leicht beugen und in einem Satz so viele Stufen wie möglich hoch. Stufensprünge: auf einem Bein die Treppe hinaufhüpfen, dabei den Körper anspannen, mit gebeugten Knien landen. Jede Übung 45 Sekunden ausführen, dazwischen je 30 Sekunden Pause, insgesamt 4 Sätze. *Maximilian Immer*

## PARTNERSCHAFT

### Meine Partnerin vermutet hinter jedem Unfug stets was Tiefgründiges. Warum denn nur?

Allein die Tatsache, dass Sie den Begriff „Unfug“ wählen, lässt eine Menge Raum für Interpretationen ... Aber im Ernst: Männer und Frauen sind in Sachen Kommunikation tatsächlich oft ganz unterschiedlich drauf. Frauen sprechen nicht immer direkt an, was sie meinen. Aus Rücksichtnahme verpacken sie Kritik gern nett. Was sie im Umkehrschluss annehmen lässt, dass hinter den Aussagen des Partners ebenfalls codierte Botschaften stecken könnten. Tja, alles nicht so einfach!  
*Franziska Bruchhagen*

## GESUNDHEIT

### Brauche ich auch mit 35 Jahren noch eine HPV-Impfung?

Fakt ist, dass Humane Papillomviren weit verbreitet sind und nach der Übertragung beim Geschlechtsverkehr nicht bloß harmlose Warzen hervorrufen können, sondern auch Krebserkrankungen am Penis, im Analbereich sowie im Mund- und Rachenraum. Je früher man dagegen geimpft wird, desto wirksamer ist der Schutz. Einzelne Krankenkassen übernehmen seit diesem Jahr auch für Männer die Kosten dafür. Im Gegensatz zu Frauen erkranken Männer auch im fortgeschrittenen Alter häufiger an HPV. Die Impfung lohnt sich also in jedem Falle, wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen.  
*Rufus Rieder*

Illustration: RAFAEL ALVAREZ



BOSS 0969

Henry Cavill  
**#SharpenYourFocus**

[boss.com](http://boss.com)

**BOSS**  
HUGO BOSS  
eyewear



STYLE



## KANN ICH DIE ALTEN SAKKOS MEINES VATERS AUFTRAGEN?

Ist Ihr Vater ein Hüne gewesen, der 3 Konfektionsgrößen größer trug als Sie? Dann wären Sie modisch gesehen sogar ein Durchstarter, wenn Sie jetzt in seine alten Sakkos schlüpfen – der Dad-Style liegt nämlich voll im Trend, ebenso Oversize-Jacken. Schrecklich oder schön? Nun, es bringt eine ironisch-humoristische Komponente in Ihren Look. *Yilmaz Aktepe*



MIND

**Ich hasse Telefonkonferenzen, vor allem, wenn ich auf Geschäftsreise bin. Wie mache ich das Ganze erträglicher?** Ihren Kollegen geht es gewiss nicht anders, und deshalb lautet das Stichwort: Effizienz. Je konzentrierter Sie sind,

desto schneller haben Sie die Angelegenheit hinter sich. Legen Sie im Vorwege jedes Mal eine Agenda mit Tagesordnungspunkten fest, die Sie dabei in jedem Fall abhandeln müssen. Noch ein Tipp: Schalten Sie das Mikro stumm, wenn gerade andere sprechen. Auf diese Art vermeiden Sie lästige Knistergeräusche im Hintergrund. Psychologisch geschickt ist es zudem, wenn Sie die einzelnen Teilnehmer beim Namen nennen. Ihre Kollegen schlafen so nicht vorschnell ein, weil sie sich persönlich wertgeschätzt fühlen. *Arndt Ziegler*

ERNÄHRUNG

**Ich wüsste gerne, ob selbst gemachte Fritten und solche aus Süßkartoffeln gesünder sind als Fertig-Pommes?**

Was den Nährwert angeht, nehmen sich die 3 Varianten nicht viel – höchstwahrscheinlich brutzeln die fettigen Leckerbissen ohnehin in derselben Fritteuse. Das hitzefeste Fett oder Öl darin hat in der Regel eine ungünstige Fettsäurezusammensetzung. Schauen Sie, wenn Sie in einem Lokal bestellen, lieber nach gesunden Alternativen auf der Speisekarte –

etwa nach Back- oder Ofenkartoffeln. Wollen Sie auf den frittierten Gaumenschmaus nicht verzichten, bestellen Sie eine kleine Portion und kombinieren diese mit viel Gemüse oder Salat. Und gönnen Sie sich ganz grundsätzlich Pommes frites nur alle 2 bis 3 Monate einmal. *Gaby Giesler*



## UNSERE EXPERTEN



**ARNDT ZIEGLER** ist Redaktionsleiter von Men's Health – geht es um eine Frage zum Thema Mind, weiß der Mann Bescheid.



**MAXIMILIAN IMMER** beantwortet als Redakteur für Fitness und Sport gerne Ihre Fragen zu diesem Bereich.



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



**GABY GIESLER** kennt sich als Ernährungsredakteurin 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)



# So gut kann Erfrischung schmecken.



EMPFOHLEN VOM



DEUTSCHES INSTITUT  
FÜR SPORTERNÄH-  
RUNG e.V.

- ✓ isotonisch
- ✓ vitaminhaltig
- ✓ 0,0% Alkohol

*Bitte ein Bit*

## Unschlagbar nach dem Sport: Bitburger 0,0%.

Nach einer intensiven Trainingseinheit braucht man neue Energie. Denn um bestmöglich zu regenerieren, muss der Verlust von Wasser, Mineralstoffen, Vitaminen und Kohlenhydraten ausgeglichen werden. Als das erste isotonische alkoholfreie Bier mit 0,0% Alkohol leistet Bitburger 0,0% genau dies: Erfrischung und Regeneration.

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind wichtig. Bitburger 0,0% alkoholfreies Pils ist dabei die perfekte Unterstützung. So tragen die enthaltenen Vitamine B12 und Folsäure zur Funktion des Immunsystems bei und verringern die Müdigkeit. Laut einer Analyse des Deutschen Instituts für Sporternährung e.V. sind auch die in Bitburger 0,0% enthaltenen Mineralstoffe und Kohlenhydrate wichtig für die bestmögliche



Regeneration nach dem Sport. Unter anderem belegt die Studie, dass der Mineralstoff Kalium für eine effiziente Wiederauffüllung der muskulären Energiespeicher sorgt, während die schnell verfügbaren sowie gut verträglichen Kohlenhydrate den beanspruchten Muskelpartien neue Energie liefern. Im Ergebnis kann Bitburger 0,0% die körperliche sowie mentale Leistungsfähigkeit fördern und sorgt nach dem Sport nicht nur für Regeneration, sondern auch für beste Erfrischung und Genuss.



## GROOMING

### Wie entferne ich Zahnpastaflecken aus dem Hemd?

Schnell sein lohnt sich: Geht beim Putzen was daneben, sollten Sie den Fleck am besten sofort mit etwas Seife und reichlich Wasser ausspülen. Ist beides gerade nicht zur Hand, kratzen Sie vorsichtig so viel wie möglich von dem betroffenen Kleidungsstück ab, ohne dabei das Gewebe zu beschädigen oder die Zahnpasta noch tiefer in den Stoff zu reiben. Da die meisten Zahncremes normalerweise

wirksame Aufheller enthalten, die für ein strahlendes Lächeln sorgen, können auf farbigem Stoff sonst dauerhafte Flecken entstehen. Wenn es möglich ist, wechseln Sie das fleckige Hemd und waschen es so schnell wie möglich in der Waschmaschine. *Ferry Hansen*

## ERNÄHRUNG

### Was sind die Unterschiede zwischen Mineral-, Leitungs- und Tafelwasser?

Mineralwasser stammt aus unterirdischen Quellen und ist besonders mineralstoffreich. Leitungswasser ist aufbereitetes Grundwasser und bedeutend ärmer an Mineralien. Tafelwasser wird nicht natürlich gewonnen, es handelt sich dabei um

eine Mischung aus verschiedenen Wässern (sogar Meerwasser ist erlaubt) und Mineral-salzen. Die beiden Erstgenannten würde ich in jedem Fall bevorzugen. *Gaby Giesler*

## GESUNDHEIT

### Ich bin Deutscher, habe aber irische Vorfahren. Macht es diese Tatsache wahrscheinlicher, alkoholabhängig zu werden?

Bei der Entstehung einer Sucht spielen weniger die gängigen Vorurteile als vielmehr Umweltfaktoren eine Rolle. Ein gesundes soziales Netz und eine stabile Psyche schützen in der Regel davor. Kinder von alkoholabhängigen Eltern tragen ein erhöhtes Risiko, irgendwann im Leben



ebenfalls an der Sucht zu erkranken. Mein Rat: Beobachten Sie Ihren Konsum – Häufigkeit, Alkoholmenge und wie Sie sich dabei fühlen. Falls Sie ein Problem damit haben, mal eine Woche ohne Alkohol auszukommen, sollten Sie sich Hilfe suchen. *Rufus Rieder*

## PARTNERSCHAFT

### Weshalb schleppen Frauen immer so Riesenhandtaschen mit sich herum?

Sie sind zum einen ein Fashion-Statement und zum anderen superpraktisch: XXL-Modelle lassen einen nicht nur

schlanker wirken (so ist es in Studien zu lesen), mit dem Inhalt so einer Riesentasche könnten die meisten Frauen wochenlang auf einer einsamen Insel überleben. Die 76 Tage, die wir im Leben laut Statistik damit zubringen, in unserer Tasche zu wühlen, sind die Mühe also ganz locker wert. *Franziska Bruchhagen*

## GESUNDHEIT

### Was ist ein Hirn-Furz und wie kann es dazu kommen?

Dieser deftige Begriff steht für gescheitertes Multitasking. Führen Sie sich dafür mal den so genannten Drehtür-Effekt vor Augen: Wenn Sie einen neuen Raum betreten, muss Ihr Hirn eine Ereignisgrenze (also die Türschwelle) überqueren.

Der kurze Zeitraum, den Ihr Arbeitsgedächtnis dafür benötigt, genügt, dass Sie Ihre letzte Tätigkeit vergessen. Das Phänomen tritt auch beim Treppensteigen auf oder wenn Sie von einer Aufgabe zu einer anderen wechseln. Das Arbeitsgedächtnis ist nicht dazu in der Lage, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen. Das sollten Sie auch im Job berücksichtigen, etwa beim Meeting: Wollen Sie da zur gleichen Zeit zuhören, planen und denken? Unmöglich! Konzentrieren Sie sich also besser stets nur auf eine einzige Sache. *Rufus Rieder*



# PREISGEKRÖNTER SOUND

D FINE Bluetooth-Lautsprecher mit überragendem Klang



jetzt auf [dockin.de](https://dockin.de) bestellen





## FITNESS

## BEINE GESTRECKT, DIE FINGER AN DIE ZEHEN – DAS PACKE ICH LEIDER NICHT. EIN PROBLEM?

Fußballer können ein Lied davon singen: Sie leiden (wie Sie) an einer verkürzten hinteren Oberschenkelmuskulatur. In einem solchen Fall sprechen Trainingswissenschaftler von „funktionellen Verkürzungen“. Vermutlich sitzen Sie viel im Büro – dann verhärten Ihre hintere Oberschenkelpartie und der untere Rücken – zum Nachteil Ihrer Dehnfähigkeit. Um Rückenschmerzen und Bandscheibenproblemen vorzubeugen, empfehlen wir diese Übung: rücklings hinlegen, Beine zur Decke strecken (90-Grad-Winkel in der Hüfte); das rechte Bein kontrolliert senken und wieder heben; insgesamt 5 Wiederholungen, dann ist das andere Bein dran. *Maximilian Immer*


[www.goldsteig.bayern](http://www.goldsteig.bayern)

# Der leckere **Protein-Genuss** für sportlich Aktive!

**JETZT  
PROBIEREN!**
**NEW**
**FÜR SPORTLICHE  
GENIESSER**
**VIEL PROTEIN**
**WENIG FETT**

*Bayerns feiner Käse*



## NACHGEHAKT

Ich glaube, ich werde krank. Morgen steht eine Präsentation an – was soll ich tun?

Vor allem: Entspannen Sie sich. Gehen Sie früh zu Bett, schlafen Sie mindestens 8 Stunden. Nehmen Sie am Abend eine Paracetamol ein. Die Tablette hilft gegen Schmerzen und hemmt Entzündungsreaktionen.

Im Moment spüre ich einen Anflug von Halsschmerzen, und die Schleimhäute in der Nase schwellen stetig an.

Lutschen Sie ab sofort jede Stunde einen zuckerfreien Erkältungsbonbon, das tut der Rachenschleimhaut gut. Ganz wichtig: viel trinken! Eine Salzwasser-Spülung hilft der Nasenschleimhaut.

Wie lange muss ich leiden?

Bereits in 48 bis 72 Stunden wird es Ihnen besser gehen. Und im besten Fall werden Sie gar nicht richtig krank.

beantwortet von Rufus Rieder, Gesundheitsredakteur



## MIND

**Ich bin süchtig nach Online-Wetten. Wie komme ich da bloß wieder raus?**

Zunächst einmal ist es gut, dass Sie Ihre Sucht erkennen, denn das ist der erste Schritt zur Heilung. Seit 1980 ist das so genannte pathologische Glücksspiel eine anerkannte Krankheit, die sich behandeln lässt. Ehe Sie aber einen Psychotherapeuten um Hilfe bitten, können Sie selbst etwas tun. Die meisten Anbieter von Online-Wetten bieten ihre Unterstützung an, wenn man aussteigen will. Der erste Schritt ist ein Einzahlungslimit. Als Nächstes käme eine selbst initiierte, zeitlich begrenzte oder komplette Sperrung des Accounts in Betracht. Der letzte Schritt sind Datenabgleiche, durch die Sie sich selbst auf sämtlichen Plattformen sperren lassen können. *Arndt Ziegler*

## ERNÄHRUNG

**Was bringt es mir, wenn ich meinem Smoothie etwas Moringa beifüge?**

Pulver aus Extrakten des Moringabaumes verspricht vor allem Sportlern ziemlich viel: schnelle Regeneration sowie Unterstützung beim Muskelaufbau. Moringa enthält rund 30 Prozent Eiweiß und 18 von 20 essenziellen Aminosäuren, etwa Leucin und Isoleucin (BCAA), Eisen für eine erhöhte Sauerstoffaufnahme, dazu reichlich Mineralstoffe und Antioxidantien. Belegt sind diese Wirkungen nicht, schaden wird Ihnen die Einnahme jedoch auf keinen Fall. *Gaby Giesler*

## GROOMING

**Warum bekomme ich beim Rasieren eine rote Haut?**

Gegen Rötungen und Rasurbrand helfen scharfe Rasierklingen und die richtige Vorbereitung: Am besten verwenden Sie ein schützendes Rasieröl unter dem Schaum oder ein Preshave. Den Schaum 1 bis 2 Minuten lang einwirken lassen. *Ferry Hansen*



## MIND

**Ich will mit meiner Clique in eine Karaoke-Bar gehen. Wie vermeide ich es, mich dabei total zu blamieren?**

Greifen Sie früh zum Mikro, bevor der getrunzene Alkohol die Schleimhäute auf Ihren Stimmbändern austrocknet und das Publikum von guten Vorsängern verwöhnt ist. Vor Ihrem großen Moment gilt: Nehmen Sie erst ein paar tiefe Atemzüge. Sie werden spüren, wie frische Luft in die Lungenflügel strömt und Sie voller Energie sind. Schmettern Sie dann nicht irgendeinen Song, sondern wählen Sie ein langsames, melodisches Lied, das Sie gut kennen. Das Mikrofon halten Sie bei lauten Passagen wie dem Refrain ein bisschen vom Mund weg und führen es bei ruhigeren Abschnitten näher heran. Ganz wichtig: Stehen Sie beim Singen nicht wie angewurzelt auf der Stelle, bewegen Sie sich zur Musik. *Arndt Ziegler*

### ► Einfach mal versuchen:

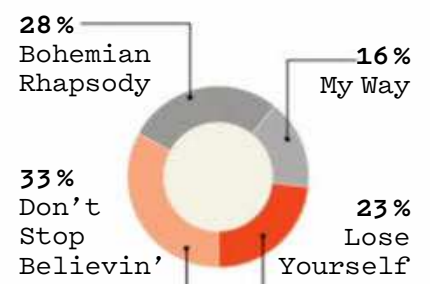
„Stand By Me“ (Ben E. King), „Ring Of Fire“ (Johnny Cash), „Layla“ (Eric Clapton)

### ► Besser bleiben lassen:

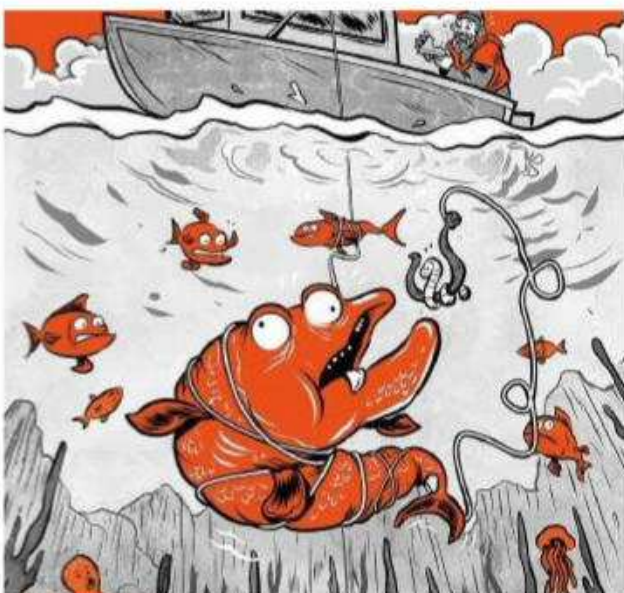
Hits von Bruno Mars oder Freddie Mercury

### MEN'S-HEALTH-UMFRAGE

**Welche Songs sollten vom Karaoke verbannt werden?**



Illustrationen: RAFAEL ALVAREZ



## ERNÄHRUNG

# DARF MAN NOCH TUNFISCH ESSEN?

Roter Thun ist extrem gefährdet, auch Gelbflossenthun, Skipjack und Bonito geraten an ihre Grenzen. Echter Bonito in Dosen ist als Ausnahme gelegentlich okay, wenn er aus dem West-Pazifik stammt. Gute Alternative: Greifen Sie öfter zu pflanzlichem Protein, das etwa in Hülsenfrüchten steckt. *Gaby Giesler*



camel  
active



MENSWEAR | WOMENSWEAR | SHOES | BAGS | ACCESSORIES

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



## 2 MINUTEN REICHEN SCHON, UM IHR LEBEN ZU VERLÄNGERN



Posting statt  
Pille: Auch  
soziale Medien  
können Sie  
gesund halten

» In dem Punkt sind die Kollegen aus unserem Fitness-Ressort wirklich vorbildlich: Wenn sie mittags ihr Lunch-Workout durchziehen oder abends im Studio trainieren, posten sie stets ein Foto davon auf Instagram (#workouttime). Ein kluger Schachzug, wie neueste Untersuchungen zeigen. In einer im US-Fachblatt „Health Psychology“ veröffentlichten Langzeitstudie wurde der Zusammenhang zwischen Fitness und Selbstwahrnehmung untersucht. Ein Ergebnis: Personen,

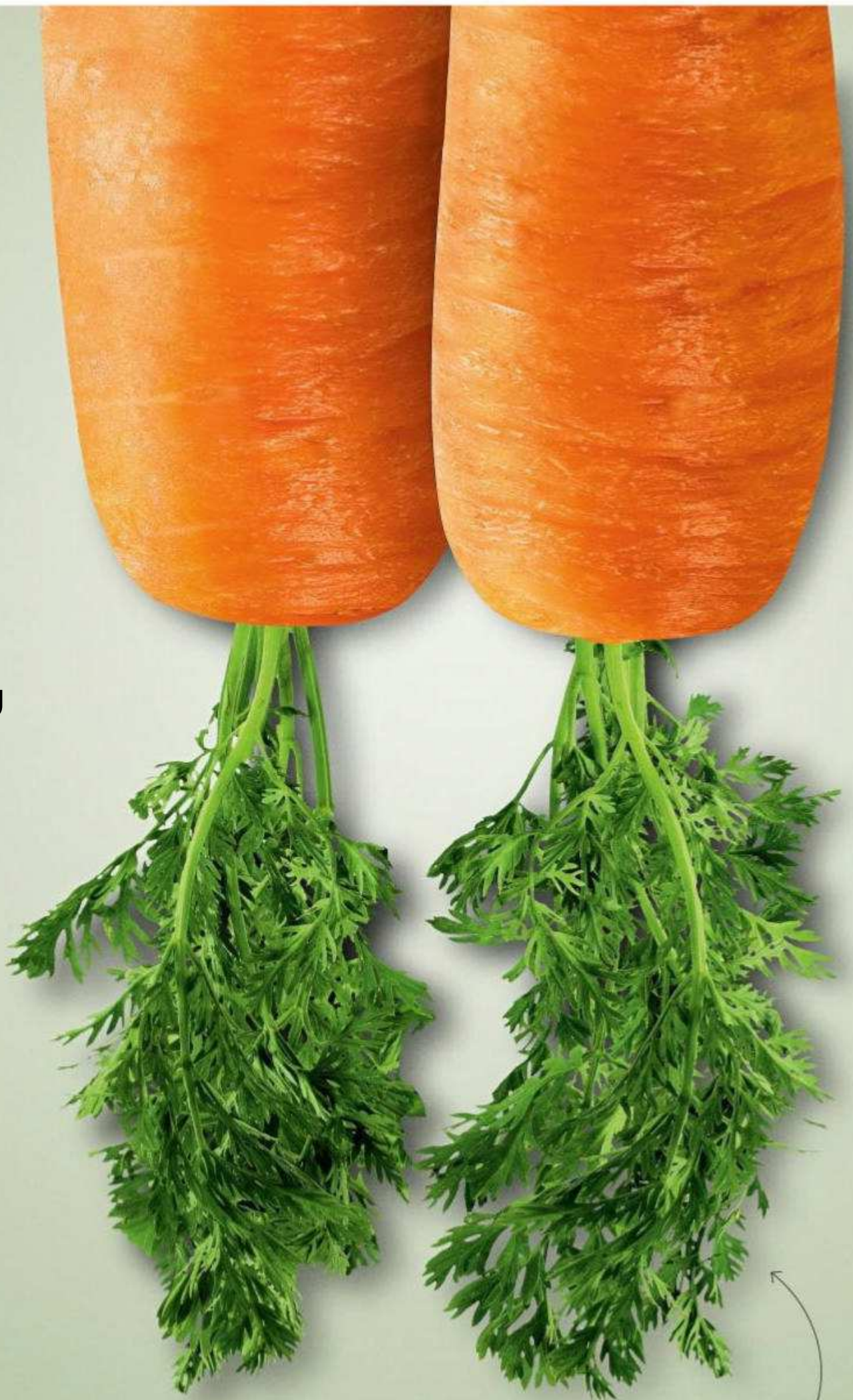
die sich selbst als aktiv und sportlich bezeichneten, tragen ein geringeres Risiko, vorzeitig zu sterben, als jene, die sich als weniger aktiv bezeichneten – und zwar unabhängig davon, wer sich tatsächlich mehr bewegt. Also, auch wenn es bisher nicht Ihr Ding war: Zeigen Sie offensiv, wie Sie trainieren! Posten Sie doch etwa mal ein Spiegel-Selfie aus dem Fitness-Studio oder ein Foto von Ihrem eiweißreichen Muskel-Frühstück. Und vergessen Sie nicht, Men's Health zu hashtaggen: #strongforlife.



# 10

## SEKUNDEN SIND GENUG, UM IHR KREBSRISIKO ZU HALBIEREN — MIT KAROTTEN

»» —► Mjam! Das klingt fast schon zu gut, um wahr zu sein. Epidemiologen der chinesischen Zhejiang-Universität in Hangzhou haben Daten aus 10 verschiedenen Studien zusammengetragen, die sich mit der krebsbekämpfenden Wirkung von Karotten befassen. Ihr Erkenntnisgewinn: Männer, die jeden Tag an einer Mohrrübe knabbern, können ihr Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken, um 51 Prozent senken. Der Schlüssel liegt dabei vor allen Dingen in der Regelmäßigkeit des Verzehrs. Wer es nur 3-mal wöchentlich schafft, reduziert sein Risiko immerhin noch um 18 Prozent. Dabei reichen 10 Gramm pro Tag bereits aus. Das entspricht etwa dem Fünftel einer Karotte. Wer seinen Mitmenschen nicht mit dem Knabberlärm auf die Nerven gehen möchte, probiert es besser mit der flüssigen Variante: Karottensaft schmeckt besonders gut in Kombi mit Apfel und Ingwer.



Für die  
Hasen?  
Nö, die  
Hoden!





Mit den richtigen  
Schuhen läuft's  
im Job noch besser

# 1

## STUNDE SPORT LANGT, UM IM JOB BESSER ZU WERDEN

»» ————— ► Vermutlich kennen Sie das Gefühl, dass Ihnen die Arbeitswoche wie ein Marathon vorkommt. Aus gutem Grund, denn Ausdauersport ist genau das, was Sie anstreben sollten, damit Sie im Büro besser über die Runden kommen. US-Forscher an der University of Arizona in Tucson verglichen Gehirn-Scans von Testpersonen und stellten dabei fest, dass Langstreckensportler im präfrontalen Cortex, dem Hirnareal

für Entscheidung, Planung und Multitasking, mehr Nervenverbindungen haben – also in dem Bereich, den Sie brauchen, um etwa die Arbeit besser zu wuppen und das Rennen um die nächste Beförderung zu gewinnen. Und es gibt sogar eine kleine Abkürzung: Dieselbe Studie hat gezeigt, dass 60 Minuten Laufen, Biken oder Schwimmen pro Woche ausreichen, um die leistungssteigernden Ergebnisse eines Marathons zu erzielen.



Ab 15.990 € inkl.  
1.980 € Preisvorteil.<sup>1,2</sup>



# Teile deinen smart mit deinen Freunden.



## » ready to share. Privates Carsharing per App.

smart glaubt an die Kraft des Teilens. Denn wer teilt, fährt gemeinsam in Richtung Zukunft. Der smart fortwo edition ready to share ist privates Carsharing neu gedacht. Egal, ob Familie, Freundeskreis oder Kollegen – einfach per App das Fahrzeug für einzelne Fahrten freigeben und los geht's. Mehr unter [www.smart.com](http://www.smart.com)

Übrigens: Die smart Modelle gibt es jetzt auch rein elektrisch.<sup>3</sup>



smart – eine Marke der Daimler AG

**smart fortwo edition ready to share 52 kW – Kraftstoffverbrauch: 5,9l/100km (innerorts), 4,5l/100km (außerorts), 5,0l/100km (kombiniert), CO<sub>2</sub>-Emissionen (kombiniert): 115–114 g/km. Energieeffizienzklasse D.** Die angegebenen Werte wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren ermittelt. Es handelt sich um die „NEFZ-CO<sub>2</sub>-Werte“ i.S.v. Art. 2 Nr. 1 Durchführungsverordnung (EU) 2017/1153. Die Kraftstoffverbrauchswerte wurden auf Basis dieser Werte errechnet. Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen verschiedenen Fahrzeugtypen. Die Werte variieren in Abhängigkeit der gewählten Sonderausstattungen. <sup>1</sup>Die unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers für dieses Sondermodell liegt bei 16.990 €, inkl. Vorteil von 980 €, gegenüber eines vergleichbar ausgestatteten smart fortwo (52 kW), zzgl. lokaler Überführungskosten. Andere Motorisierungs- und Ausstattungsvarianten gegen Aufpreis möglich. <sup>2</sup>Zusätzlicher Nachlass von 1.000 € bei Barkauf. <sup>3</sup>Nicht für das Sondermodell smart fortwo edition ready to share erhältlich.

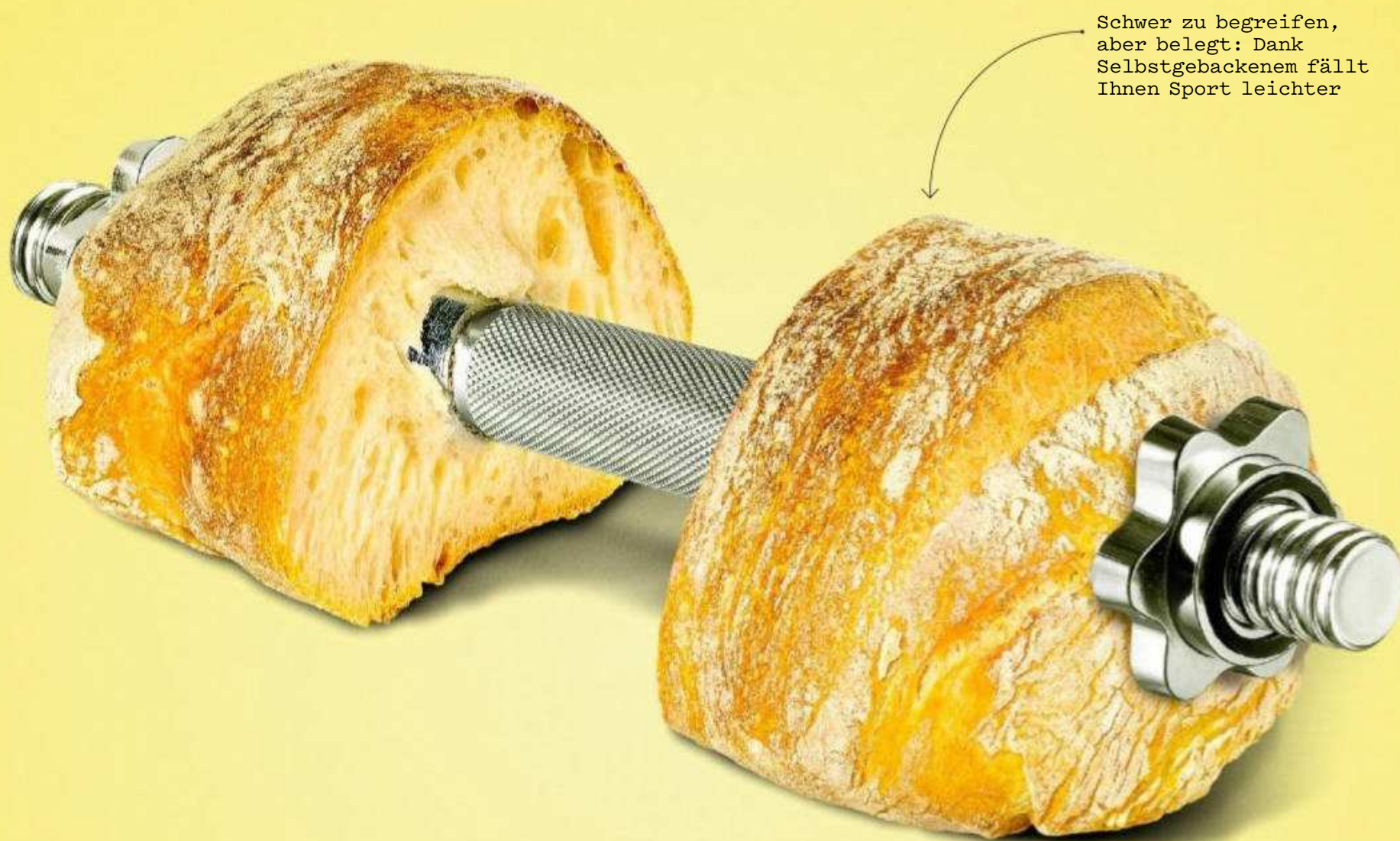
Das Angebot gilt bei Bestellung und Auslieferung zwischen dem 01.07. und 31.12.2018. Nur solange der Vorrat reicht und nur bei teilnehmenden smart Händlern. Abbildung zeigt Sonderausstattungen.

Anbieter: Daimler AG, Mercedesstraße 137, 70327 Stuttgart



# 3

## STUNDEN GENÜGEN, UM IM TRAINING BEI DER STANGE ZU BLEIBEN — MIT BROT



Schwer zu begreifen,  
aber belegt: Dank  
Selbstgebackenem fällt  
Ihnen Sport leichter

»» —► Den inneren Schweinehund zu bezwingen und sich zum Training aufzuraffen, daran scheitern viele. Davon zeugen auch die Karteileichen der Fitness-Studios, die sich im Januar hochmotiviert angemeldet haben und 2 Monate später das Handtuch werfen, statt die Kugelhantel zu schwingen. Neuseeländische Forscher der University of Otago in Dunedin haben herausgefunden, womit Ihre sportliche Begeisterung

aufgeht wie Hefe: mit selbst gebackenem Brot. Teilnehmer der Studie, die erstmals Brot backten, verspürten ein stärkeres Bedürfnis, an sich selbst zu arbeiten; sie wachten am nächsten Tag glücklicher auf und hatten mehr Energie. Mit den eigenen Händen etwas zu schaffen, es zu genießen und die Erfahrung zu machen, Neues auszuprobieren: Darauf führen die Forscher den Motivationsschub zurück. Das kriegen Sie doch gebacken!





U.S. POLO ASSN.  
SINCE 1890



[uspoloassn@bonis-spa.com](mailto:uspoloassn@bonis-spa.com)

LIVE AUTHENTICALLY





# RICHTIG REINHAUEN

---

Strongman-Wettkämpfe gelten als ultimatives Kräftemessen, die Sportler als superstark. Zu Recht? Unser Autor hat für die #challengedesmonats volle 4 Wochen lang wie ein Strongman trainiert. Sein (Leidens-)Bericht

---

TEXT: MARTIN WERNER





# F

**IT BIN ICH JA – ABER STARK?** Als in der Redaktionskonferenz das Thema unseres Monats-Extras genannt wird, bin ich sofort on fire! Superkräfte? Ja, will ich! Ich möchte testen, wie viel Power in meinen Muskeln steckt. Dafür soll ich einen Monat pumpen und füttern wie ein Strongman. Mein Plan für die nächsten Wochen: XXL-Gewichte durch die Gegend schleppen, Maximalkraft verbessern und Unmengen an Kalorien verdrücken. Bislang kenne ich die Strongman-Wettkämpfe nur aus dem Spätabendprogramm von Eurosport. Jetzt wird's Zeit, die krassen Belastungen am eigenen Leib zu spüren.

Was haben die eigentlich drauf, diese Strongmen? Okay, kurz zusammengefasst sind das massive Kerle, die abartig schweres Gewicht in allen möglichen Variationen von A nach B schieben, ziehen, wuchten, heben und was sonst noch. Das entspricht nicht unbedingt meiner Workout-Philosophie – ich arbeite viel lieber im hohen Wiederholungsbereich mit kurzen Pausen, will in erster Linie Körperfett verbrennen. Die Strongman-Jungs sehen auf den ersten Blick jetzt nicht gerade wie die Fatburning-Maschinen aus. Eher nach vielen Sätzen mit sehr hohem Gewicht, minimalen Wiederholungszahlen und schier endlosen Pausenzeiten. Ich brauche Expertise, wende mich an Daniel Tobaben. Er ist Gründer des KB-Gyms in Hamburg ([www.kb-gym.com](http://www.kb-gym.com)) und absoluter Strongman-Fachmann. Nicht von ungefähr trainieren in seinem Studio deutsche Stars wie Michael Blumenstein oder Timo Rüdiger. Nach einem Telefonat mit dem Pro wird klar: Weiterhin mit den von mir bevorzugten Medizinbällen und Kurzhanteln zu arbeiten, kann ich mir abschminken. Es warten ganz andere Ungetüme auf mich: ►



▲ Ackern abseits von meinem Team ist angesagt. Beim Farmer's Walk geht es Meter für Meter vorwärts, und das stets aufrecht und mit maximaler Muskelspannung – krasse Ganzkörperübung mit Muskelkater-Garantie! Top-Tool: die Hantelstangen Pawner Farmer's Walk von Capital Sports, um 90 Euro, [www.capitalsports.de](http://www.capitalsports.de).



Übung	Wiederholungen	Wicht	Zeit
Military Press	20	100	1:00
Apollon-Deadlift	10	150	1:30
Push-Press	10	100	1:00
Good-Morning	10	100	1:00
Plank	10	100	1:00

Extrem viele Sätze, brutal hohes Gewicht und geringe Wiederholungszahlen – die Einheiten beim Strongman-Training brauchen viel Zeit.



Beim Krafttest drücke ich satte 150 Kilo: Wird es mir in 4 Wochen dank des knallharten Trainings gelingen, diesen Rekord zu knacken?



10 000 Kalorien – pro Tag! Damit ich irgendwie auf diese unfassbare Menge komme, ist mir fast jedes Mittel recht.

# RIESIGE STEINKUGELN AUF PODESTE WUCHTEN, MEGASCHWERE GEWICHTE VON A NACH B SCHLEPPEN – ICH FÜHLE MICH IMMER MEHR WIE EINE UNBESIEGBARE KRAFTMASCHINE

die Log-Bar, eine Art Baumstamm mit integrierten Griffen; der Yoke, ein Käfig, der sich mit Gewicht beladen lässt; Gewichtskoffer für den so kräftezehrenden Farmer's Walk; ekelhaft schwere Steinkugeln, die ich auf Podeste befördern muss. Die Ausrüstung ist nicht gerade massenkompatibel, eher preisintensiv, sperrig und nur in wenigen Studios zu finden. Aber egal, die Folterinstrumente sind bestellt, die Zeit für lächerliche Ausreden ist vorbei.

## WOCHE 1 TRAINING IM GRENZBEREICH

Bevor es so richtig losgeht, notiere ich mir noch schnell mein aktuelles Körpergewicht (75 Kilo) und meine Maximalkraft bei den Übungen Kniebeugen, Kreuzheben, Military Press, Apollon-Deadlift und Push-Press. Das ist wichtig, um am Ende der 4 Wochen einen echten Vorher-nachher-Vergleich in Sachen Trainingszustand anstellen zu können. Jetzt aber Start frei für Tag 1! Nach einem kurzen Ganzkörper-Warm-up erwarten mich zuerst 7 Sätze Kreuzheben. Es folgen Kniebeugen, meine absolute Lieblingsübung! Jedenfalls war sie es bis heute. Satz 1 ohne Gewicht nutze ich, um in den Bewegungsablauf reinzukommen. Der zweite Satz geht mit 90 Kilo über die Bühne, 2 weitere mit je 105 Kilo. Okay, jetzt bin ich warm. Doch dann zieht es mir fast den Boden unter den Füßen weg: 5 Sätze mit jeweils 3 Wiederholungen und 120 Kilogramm sind zu wuppen! Satz 1: läuft. Satz 2: Wann habe ich zuletzt so laut gestöhnt? Satz 3: Vor lauter Druck platzt mir fast die Birne. Satz 4: Kopf aus, fokussieren, durchhalten. Satz 5: Habe ich da Schweiß oder Tränen im Gesicht? Geschafft. Pustekuchen! 7 Sätze Push-Press, 5 Sätze Good-Mornings und 3 Durchgänge Planks kommen obendrauf. So, wer trägt mich nun zurück an den Arbeitsplatz? Die nächsten Tage werden nicht besser, Muskelkater gesellt sich bei jeder weiteren Übung quasi als Zusatz-

gewicht hinzu. Doch ich bleibe fokussiert und verschwinde komplett im Workout-Tunnel.

## WOCHE 2 (FR)ESSEN BIS ZUM UMFALLEN

Ich will nicht nur trainieren wie ein Strongman, ich will mich auch so ernähren. Dafür orientiere ich mich am absoluten Maximum, an Thor Björnsson. Das ist ein über 2 Meter großer und 195 Kilo schwerer Isländer. Ein Rekord-Monster: Bankdrücken 230 Kilo, Kniebeugen 440 Kilo! Was die Leistungen des Hünen angeht, bin ich raus. Auch die 30 Zentimeter Körperlänge werde ich ohne Streckbank nicht aufholen können. Doch eine Sache kann ich versuchen: Ich kann mich ernähren wie er. Auf dem Plan stehen 10 000 Kalorien und 742 Gramm Eiweiß – täglich! Bereits beim Einkauf muss ich lachen. Es sieht so aus, als müsste ich eine 7-köpfige Familie versorgen. Das Ergebnis an der Kasse ist stattlich, das Budget gleicht dem einer regulären Woche. Über den Tag verteilt verdrückt der Koloss von Island 12 Mahlzeiten, 7 davon als Shake. Zusätzlich gibt es 8 Eier, 1,8 Kilogramm Rind, Huhn und Fisch sowie 1,7 Kilo Kartoffeln und 1,2 Kilo Gemüse, alles abgerundet von Beeren, Supplementen sowie Wasser und Säften. Die erste Mahlzeit gibt es um halb acht, die letzte nachts. Na, Appetit bekommen? Ich starte mit dem Shake um 7.25 Uhr, anschließend um 7.30 Uhr gibt's Frühstück. Bis mittags schlage ich mich gut, verdrücke jede der vorgegebenen Mahlzeiten. 14.30 Uhr: Shake. 17.30 Uhr: Shake. 18.00 Uhr: 500 Gramm Rindfleisch plus 400 Gramm Kartoffeln und 400 Gramm Gemüse. 20.30 Uhr: 500 Gramm Lachs mit 500 Gramm Süßkartoffeln. 21.00 Uhr: Mir ist mächtig übel. Tag 2: 7.25 Uhr Shake, 7.30 Uhr Frühstück ... Ich habe das Gefühl, nur noch fürs Essen zu leben, für dessen Beschaffung und den Verzehr. Irgendwie muss ich anders auf die abartig hohe Anzahl von Kalorien ►





# GEOX

R E S P I R A



ITALIENISCHES PATENT



Burano, Italia





▲ Coach Tobaben geht voran – sein Credo: „In dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst.“ Danke für die lehrreiche Zeit!



▲ Nö, das sind nicht 4 Shakes, es ist ein einziger. Davon muss ich mir insgesamt 7 pro Tag einverleiben – macht in Summe 28 von diesen Gläsern!



▲ Die Last in den vergangenen Wochen war absolut maßlos – ich will nicht mehr, ich kann nicht mehr – over and out!

kommen. Also geht's am Abend von Tag 2 zur Burger-Bude ums Eck. Naiv zu denken, dort noch mal easy 6500 Kalorien draufzupacken. Shake, Pommes, Mayo und 13 Burger sind das Ziel, nach genau 4 Burgern gebe ich auf. In der folgenden Nacht kriege ich kein Auge zu, der Fraß liegt mir quer im Magen. An Tag 3 – halt, es gibt keinen Tag 3! Ich ernähre mich wieder normal, essenstechnisch bin ich gescheitert.

### WOCHE 3 WEITER, IMMER WEITER!

Nach 2 Wochen Folter im Redaktionskeller brauche ich neue Reize. Also fahre ich zum KB-Gym, statt den Profis einen Besuch ab. Zum einen freue ich mich wie Bolle, dort unter Profibedingungen trainieren zu können, zum anderen befürchte ich, das Studio vielleicht nicht mehr auf eigenen Füßen zu verlassen.

Strongman, ist das krass! Daniel pusht mich, ich schaffe die Strecke. Meine Motivation ist zurück, ich will rein in die letzte Woche und beim Abschlusstest meine Rekorde brechen.

### WOCHE 4 MEHR ALS 150 KILO STEMMEN

War ich zu euphorisch? In der Muckibude von Daniel, unter Vorbildern, war ich beflügelt. Ein unfassbarer Spirit lag in der Luft. Jetzt im Redaktionskeller ist es stickig, bin ich allein. Während meine Workout-Buddys ihre Tools fürs Outdoor-Training nach draußen bringen, muss ich hier unten hocken. Wollte ich mein Equipment ins Freie befördern, würde sich meine Trainingszeit deutlich verlängern, und ich wäre bereits vor der ersten Übung platt. Ein Blick in den Spiegel motiviert auch nicht: Kam ich bis vor Kurzem noch sehr drahtig

## BEI DEN KNIEBEUGEN STEMME ICH ZWAR BEACHTLICHE 20 KILOGRAMM MEHR, ABER DAFÜR STEIGT DER KÖRPERFETTANTEIL MÄCHTIG AN

Mein erster Eindruck: ein Abenteuerspielplatz für Super-Heroes. Man sieht Powerlifter und Strongmen, aber auch Alltagsathleten – puh, das beruhigt mich! Nach einem Rundgang halten wir vor den Traktorreifen. Cool, so ein 80-Kilo-Teil haben wir im Redaktionskeller auch. Ich will Daniel beeindrucken und den Reifen über die Trainingsfläche wuchten. Aber warum lässt er sich nicht bewegen? Der Coach schmunzelt und weist mich darauf hin, dass das Monster 300 Kilo wiegt. Ach so. Der Versuch, eine brachiale 70-Kilo-Steinkugel (Atlas-Stone) auf ein etwa hüfthohes Podest zu befördern, gelingt mir genau 2-mal – die Top-Leute arbeiten mit zirka 250 Kilogramm. Zurück zu meiner Gewichtsklasse, meinem Trainingsplan. Wenn ich schon hier bin, kann ich auch die Tools nutzen, die wir bei uns im Keller nicht unterkriegen. Also ran ans Yoke: Beladen mit einem Gewicht von 140 Kilo marschiere ich 4-mal 20 Meter durch die Halle. Der Druck auf Nacken und Schultern ist dabei unglaublich hoch, mein gesamter Körper ist am absoluten Limit. Ich fühle mich wie ein

daher, haben sich die Riffeln am Bauch jetzt unter wohlgenährten Kraftpolstern versteckt. Ich ziehe die Woche durch, die Lust schwindet jedoch von Minute zu Minute. Ein Ziel bleibt: der Abschlusstest. Bitte, bitte, ich brauche ein Erfolgserlebnis! Ich setze auf meinen Favoriten, die Kniebeugen. 150 Kilo habe ich beim Krafttest zu Beginn gepackt. Da muss heute mehr gehen. Mit deutlich mehr Wums drücke ich jetzt, nach 4 Wochen Training, 160 Kilo. Ein tolles Gefühl. Dann merke ich, dass ich noch deutlich mehr im Tank habe, befördere schließlich 170 Kilo nach oben. Hammer! Die Körperfettmessung ist dagegen ernüchternd: Von anfangs 10 geht's rauf auf 14 Prozent. Das muss ich sofort ändern, für morgen setze ich eine veritable Cardio-Einheit an! Das Gefühl, ein (wenngleich nur kleiner) Strongman zu sein, kann mir aber keiner mehr nehmen. Am Abend ist Abhängen auf dem Sofa angesagt. Glotze an, entspannen. Wie es das Schicksal so will, bleibe ich beim Zappen auf Eurosport hängen, und dort läuft: ein Strongman-Wettkampf. Hey, Männer, ich fühle mit euch! 🏋️



# Jeans-Junkies aufgepasst

An alle Styler da draußen: Die Streetwear-Kollektion von Levi's kommt mit Schnitten um die Ecke, die Sneaker-Fans begeistert. Ob Hi-Ball Roll oder Lo-Ball Stack, die neuen Jeans setzen High- und Low-Tops perfekt in Szene.

## Street-Star

Ein It-Piece für jeden Sneaker-Liebhaber. Dank der neuen Schnitte kommen Sneaker nun optimal zur Geltung. Weiße Socken drunter und mit exzellentem Style Aufsehen erregen. Übrigens, Flanking war gestern. Levi's Hi-Ball Roll Jeans, zirka 90 Euro



Style-Upgrade

## Shirt-Style

Casual Cool! Dieser gewagte Türkis-Ton sorgt für den perfekten Farb-Clash und veredelt jede Jeans-Kombi. Ein absolutes Mint-Must-have im Kleiderschrank. Levi's Made & Crafted x Poggy Hemd, zirka 250 Euro



## Nineties-Newcomer

Gewollt? Gekonnt! Aufgerissene Knie und dezente Löcher am Oberschenkel – dieser Jeans-Style erweckt das Lebensgefühl längst vergangener Jahrzehnte. Auf den Punkt abgerockt. Levi's Lo-Ball Stack Jeans, zirka 90 Euro



## Denim-Dude

Keilförmig geschnitten und mit extremer Lässigkeit ausgestattet: der Look für Asphalt-Cowboys. In Kombination mit der passenden Jacke ist dieser Style Benchmark-verdächtig. Levi's Hi-Ball Roll Jeans, zirka 90 Euro

## Basic-Boy

So einfach, so cool. Jeans an, weißes T-Shirt drüber und im James-Dean-Style durch die Gassen schlendern. Ein zeitloser Klassiker voller Understatement. Levi's Perfect Tee, zirka 25 Euro



## Logo-Love

All eyes on me! Die seitlichen Denim-Stripes setzen ein lautes Statement für alle Nostalgiker, die das Rampenlicht förmlich suchen. Levi's Hi-Ball Roll Stripe Jeans, zirka 100 Euro



## Hipster-Highlight

Lästiges Hochkrempeln gehört mit der Hi-Ball Roll der Vergangenheit an, denn diese Variante kommt bereits perfekt umgeschlagen aus dem Werk. Eine Genugtuung für jeden Sneaker!

## Sneaker-Showdown

In Kombination mit extravaganten Sneakern werden die Fits der neuen Levi's-Kollektion perfekt abgerundet. Eine absolute Win-win-Situation für Schuhe und Jeans!



Style-Upgrade





# SUPERMAN BOXT SICH DURCH

---

Als „Man of Steel“ war Henry Cavill ein Held, in seiner jüngsten Rolle ist er ein harter Hund. Ob im Kino oder im echten Leben: Wenn sich der britische Schauspieler ein Ziel gesetzt hat, schlägt er dafür notfalls Wände ein

---

TEXT: MAXIMILIAN IMMER, JAMIE MILLAR ★ FOTOS: HAMISH BROWN







# H

## ENRY CAVILL HAUT REIN.

Der Filmstar soll immerhin Tom Cruise ausschalten – als CIA-Agent in „Mission: Impossible – Fallout“, dem sechsten Teil der Reihe, der im Sommer in den Kinos angelaufen ist. Es ist Cavills erste große Action-Rolle, für die er nicht ins Superhelden-Kostüm schlüpft. Mit dem S auf der Brust wurde er berühmt – und irgendwie ist auch sein eigenes Leben eine Verwandlung wie die von Clark Kent zu Superman. Nur eine hart erarbeitete.

Treffpunkt: Halle 11 der Warner Bros. Studios, rund 15 Autominuten nordwestlich von London. Als wir Henry Cavill bei den Dreharbeiten zu „Mission: Impossible – Fallout“ zum ersten Mal gegenüber treten, hätten wir ihn fast nicht erkannt: Er trägt Jogginghose und ein graues T-Shirt, ein buschiger Schnauzer zielt sein Gesicht, und die Wangen bedeckt ein Dreitagebart. Wo ist das Baby-Face Clark Kent geblieben, als das ihn alle kennen?

Auch wenn er in seinem neuen Kinofilm gar keinen glatt rasierten Superhelden spielt, sehen ihn viele weiter vor allem als Superman. Kein Wunder – nachdem er 2013 in „Man of Steel“ erstmals im engen blauen Overall und mit flatterndem Cape zu seinen Einsätzen geflogen war, ist er inzwischen mehrmals mit dem roten S auf der Brust unterwegs gewesen: 2016 in „Batman v Superman“ und 2017 mit der gesamten Superhelden-Crew der „Justice League“. Weitere Fortsetzungen dieser Filmreihen mit Cavill sind bereits in Planung.

Man kann sich jedenfalls gut vorstellen, wie Superman-Darsteller Cavill während der Dreharbeiten zum Film „Justice League“ mit den anderen Helden die Gewichte stemmt. „Wir hatten mal Superman, Aquaman, Flash

und Cyborg im Gym – das war ein Spaß!“, erzählt er. Auch jetzt auf dem Studiogelände haben sie ihm einen Fitness-Raum eingerichtet, sehr geräumig und mit allerhand Tools bestückt – Kurzhanteln, Zugschlitten, sogar Ski-Ergometern. Während sich Cavill aufwärmt, demonstriert er kurze Schlagabfolgen und Kicks für den Fotografen. Mehr noch als die mächtigen, muskelbepackten Arme geben seine souveränen Bewegungen jedem Anwesenden zu verstehen, dass es keine gute Idee wäre, sich mit dem Athleten anzulegen. Beim Shooting wird Cavill angeleitet von Wolfgang „Wolfie“ Stegemann, einem Kampf-Choreografen, Stuntman und Schauspieler, mit dem er seit dem Beginn des Drehs von „Mission: Impossible – Fallout“ zusammenarbeitet.

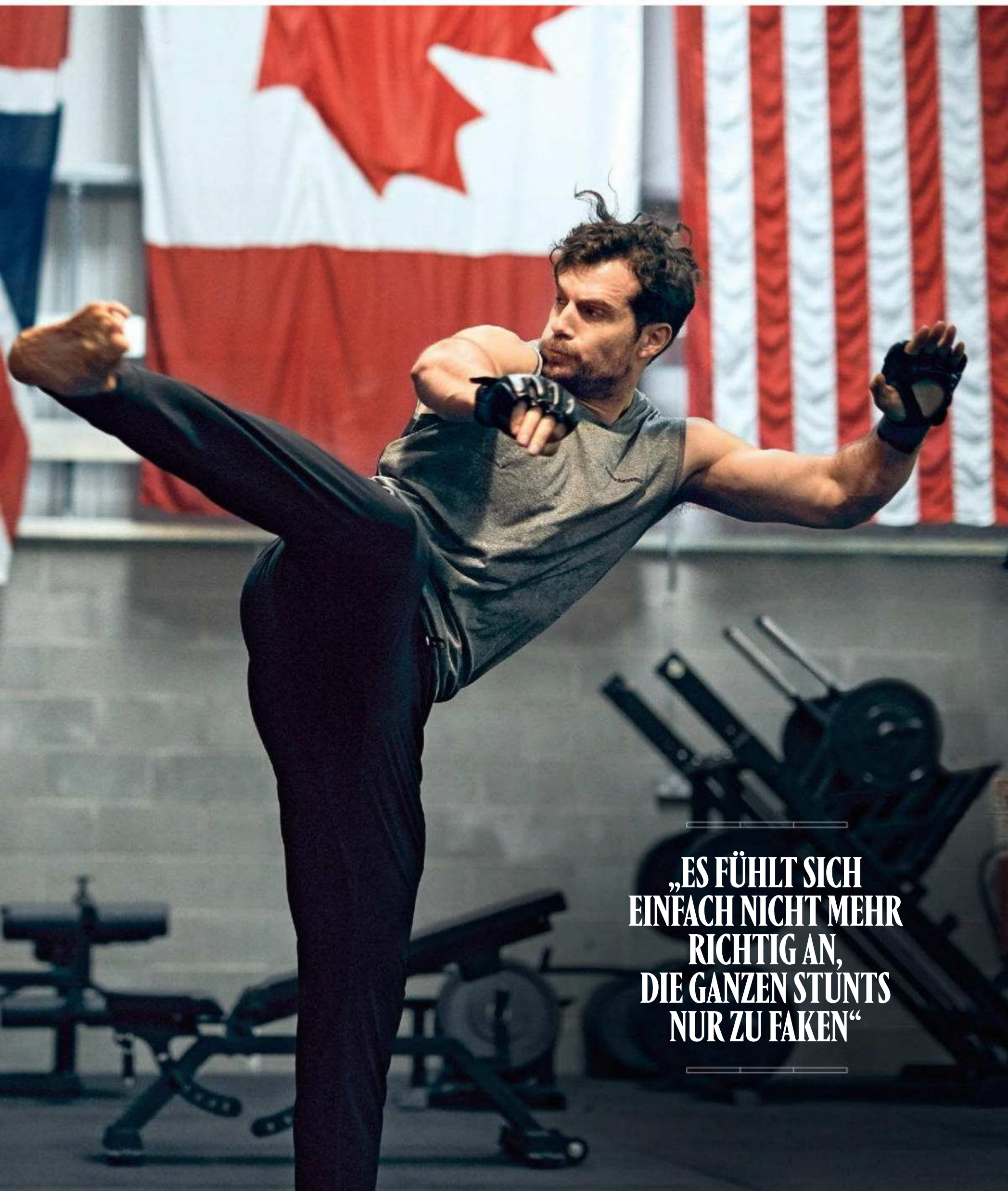
### HÄRTER TRAINIEREN STATT AUFGEBEN

Die Kampfsport-Kombis des Schauspielers mögen beim ungeschulten Auge Eindruck schinden, doch Cavill selbst war von seiner Performance anfangs enttäuscht: „Ich habe begonnen, die Grundtechniken zu erlernen“, sagt er, während er die ersten Bilder des Fotografen kritisch beäugt. Bis dahin hatte er nur Erfahrungen in „filmischer Kampfkunst“, ►



Henry Cavill  
bereitet sich mit  
Kampfsport auf  
die neue Rolle vor





---

**„ES FÜHLT SICH  
EINFACH NICHT MEHR  
RICHTIG AN,  
DIE GANZEN STUNTS  
NUR ZU FAKEN“**

---





wie er sagt. „Dabei ist nur wichtig, dass alles so aussieht, als könne man es“, sagt er. „Aber ich möchte es auch wirklich können. Ich finde es einfach nicht mehr in Ordnung, die ganzen Stunts zu faken.“ Als Schauspieler ist der Brite ohnehin ein Naturtalent, schon mit 17 Jahren wurde er am Schultheater für die Hauptrollen in Shakespeare-Dramen besetzt. Doch dann kamen die ersten Rückschläge: Castings für Superhelden- und Action-Filme, bei denen er leer ausging. Heute schnappt Cavill sich auch nach einem anstrengenden Drehtag noch Gewichte oder spannt seinen Trainingspartner ein, um für echte Stunts gewappnet zu sein.

#### NEUES LERNEN STATT ALTE ROUTINEN

Das tut er nicht nur, weil sein Job es fordert, sondern auch aus innerem Antrieb: „Es ist gut, wenn man dazu in der Lage ist, sich selbst und andere um sich herum beschützen zu können.“ Praktischerweise ist Kampfsporttraining auch ein super Workout: „Ich mag es, ins Gym zu gehen. Aber wenn ich schon hart arbeiten und flach atmen muss, dann möchte ich gleich auch ein paar neue Tricks lernen und nicht nur des Schweißes wegen ackern.“

Um nun aber nicht nur stark auszusehen, wie es seine Superman-Rolle verlangt, sondern auch einen schlagkräftigen CIA-Agenten glaubhaft darstellen zu können, muss er andere Techniken erlernen: Taekwondo ist neu für Cavill, ebenso brasilianisches Jiu-Jitsu, dessen Wurf- und Grifftechniken es ihm ganz besonders angetan haben. Von Zeit zu Zeit trainiert er sogar mit einer Sportlegende wie

Roger Gracie, dem 10-fachen Mixed-Martial-Arts-Weltmeister. Praktisch: Cavill lebt wie auch Gracie in London, wo dieser eine Kampfsport-Akademie leitet. In dem Dojo herrscht eine Respektkultur mit hierarchischer Struktur, die Erfahrensten stehen an der Spitze. „Alle Kampfsportler, die ich kenne, sind unglaublich nette und höfliche Menschen“, sagt

„ICH MAG ES, INS GYM ZU GEHEN, ABER WENN ICH SCHON HART ARBEITEN MUSS, LERNE ICH GERN AUCH EIN PAAR NEUE TRICKS“

Cavill. „Da gibt es nichts Aggressives oder Impulsives. Jedes Treffen beginnt mit einer herzlichen Umarmung – nicht so wie unter Kumpels, sondern eine mit beiden Armen: ‚Wie geht es dir? Komm, nimm einen tiefen Atemzug. Lass uns gemeinsam auf die Matte gehen, und wenn wir trainieren, dann trainie-

Immer das Ziel anpeilen – das motiviert den Briten, ausdauernd zu trainieren

ren wir hart.‘ Alles ist so entspannt. Ein Training im Dojo ist einfach absolut erfrischend.“ Es schule ihn auch mental, im Kampf nicht die Fassung zu verlieren: „Spar dir das für den Moment auf, wenn du in einer Situation bist, dein Gegenüber kaputtschlagen zu müssen. Dann wirst du deine ganze Energie brauchen.“

#### BEWEGLICHKEIT STATT MUSKELPAKETE

Für den Schauspieler geht es beim Workout längst nicht mehr nur darum, sichtbar Muskeln aufzubauen. Während er in „Batman v Superman“ nach eigener Einschätzung „eher enorm stark war“, setzte er in der Vorbereitung zu „Justice League“ beim Training einen anderen Schwerpunkt. Es sei ihm wichtig, seine Bewegungen und die Definition seines Körpers zu optimieren. „Ich halte mich selbst für einen fokussierten Menschen und denke, dass das auch absolut nötig ist, um seine Ziele zu erreichen.“ Und das nicht nur, weil er seit diesem Jahr das Markengesicht für Boss Eyewear ist und den Hashtag #SharpenyourFocus repräsentiert. „Schließlich kann ein Mangel an Konzentration und Fokussierung leicht zu einem Mangel an guten Ergebnissen führen.“

Wenn Cavill vor der Kamera steht, sind ihm korrekte Bewegungen ebenso wichtig wie Maximalkraft und Muckis. Beim Training mit seinem langjährigen Coach Michael Blevins legt er den Schwerpunkt inzwischen mehr ►



# LUCKY DAY?

**bet-at-home**  
.com

DAS LEBEN IST EIN SPIEL!

Alle Sportwetten in der App oder auf [bet-at-home.com](http://bet-at-home.com)!

IF YOU CAN READ THIS  
IT'S YOUR LUCKY DAY!

**bet-at-home**  
.com

DAS LEBEN IST EIN SPIEL!

## ZU SPÄT...

DER WETTGUTSCHEIN AUF DIESER SEITE  
WURDE SCHON EINGELÖST.

Trotzdem spielen und gewinnen:  
[www.bet-at-home.com](http://www.bet-at-home.com)

**SPORTWETTEN**  
**LIVEWETTEN**







Im Studio-Gym heizt Sparringspartner und Stuntman „Wolfie“ Cavill ordentlich ein

auf Übungen aus dem Crossfit-Bereich, also: weniger technisch anspruchsvolles Gewichtheben, das Verletzungen provoziert, dafür mehr von „richtig anstrengenden Übungen ohne Pause, die aber super sind, um Fett zu verbrennen.“ Cavill findet es angenehm, dass die Trainingseinheiten nun nicht mehr ganz so hart sind wie vorher, „weil ich eben nicht die ganze Zeit über einfach Gewichte stemme.“ Dafür sind die Workouts jetzt auf eine andere Weise äußerst kräftezehrend und fordernd.

#### ZIELE ANPEILEN STATT PLÄNE BEFOLGEN

Damit die Trainingsarbeit Früchte trägt, ist Cavills Schlüssel zum Erfolg ein knallharter Mix aus Disziplin und Leichtigkeit. Der von der britischen Kanalinsel Jersey stammende Schauspieler hat mit 34 Jahren jetzt einen Punkt in seinem Leben erreicht, an dem er die immense Bedeutung von Ausgeglichenheit verstanden hat. „Meine Perspektive auf das Leben und die Dinge, die mir Freude bereiten, haben sich ein Stück weit verschoben“, sagt er. Trotzdem erntet er liebend gern die Lorbeeren eines harten, anstrengenden Workouts. Seine Ziele sind heute kaum weniger ambitioniert,

als sie es früher waren. Auch außerhalb des Gyms bringt der Schauspieler mehr Abwechslung in seinen Alltag. Wenn er nicht gerade am Set ist oder seinen Körper auf Hochform

## „EIN MANGEL AN KONZENTRATION UND FOKUSSIERUNG FÜHRT LEICHT ZU EINEM MANGEL AN GUTEN ERGEBNISSEN“

trimmt, fährt er Rennen im Kart, macht seinen Motorradführerschein oder schläft einfach mal lange aus. Seit Kurzem verbessert er zu Hause seine Kochkünste, ohne Coach, er bringt sich

alles selbst bei – etwa, wie man eine Lammshulter zubereitet. „Die hat erstaunlich gut geschmeckt“, sagt er, und es klingt, als sei er ein wenig überrascht. Obwohl, gibt er zu, an der Soße müsse er wohl noch etwas arbeiten.

Ob am Herd, auf der Hantelbank oder auch ganz allgemein: Es komme stets darauf an, die Dinge nicht zu übertreiben. „Ich halte im Moment ein ganz gutes Tempo in meinem eher Lifestyle-orientierten Leben“, sagt er. „Wenn ich ein bestimmtes Workout durchziehe, weiß ich, dass mein Körper dementsprechend aussehen wird. Ich stelle sicher, dass mein Essen gesund und reichhaltig ist. Aber ich habe keine Lust darauf, die ganze Zeit Diät zu halten. Wenn mir danach ist, lege ich eben drei Tage am Stück Cheat-Days ein. Danach packe ich wieder richtig zu, ernähre mich vernünftig und kehre zu einem bestimmten Ausgangspunkt zurück.“ Dieser eher intuitive Ansatz macht ihm mehr Spaß, als starre Pläne abzuarbeiten. Und er funktioniert. „Ich bin sehr zielstrebig und kann extrem fokussiert arbeiten, wenn ich ein bestimmtes Ziel vor Augen habe. Und wenn es dieses Ziel erfordert, dann verarsage ich mich dafür auch gerne.“



# Der neue Ford Focus.

*Das Beste, das wir je gebaut haben.*



## Mit Ford Co-Pilot360™.

Die clever vernetzten Assistenzsysteme bieten Ihnen unterwegs mehr Sicherheit und Komfort als je zuvor. Nur einer von vielen Gründen, warum wir auf den neuen Ford Focus besonders stolz sind.



Eine Idee weiter





# HEROISCH STARK

» Um Henry Cavill mit Superkräften auszustatten, hat sein Coach Michael Blevins Übungen, die den Stoffwechsel ankurbeln, mit Strongman-Moves kombiniert. Das Ziel: überschüssiges Fett loswerden. „Es geht nicht nur um mehr Gewicht. Es geht darum, wer du sein willst“, so der Trainer. In Cavills Fall war es das Ziel, „den besten Superman aller Zeiten“ zu erschaffen.

## STARKE WOCHE

Die rechts dargestellte Trainingseinheit ist eine typische Session von Blevins für den Superman-Darsteller Henry Cavill. Hier unten sehen Sie die wöchentliche Grundstruktur, die der Experte empfiehlt:

**TAG 1**  
Krafttraining

**TAG 2**  
Kraftausdauer

**TAG 3**  
Ausdauer

**TAG 4**  
Kraft und Ausdauer oder Kraftausdauer (2 Einheiten), siehe Superhelden-Workout (rechts)

**TAG 5**  
Kraftausdauer

**TAG 6**  
Ausdauer

**TAG 7**  
Ruhetag

## ENERGIEREICH ESSEN

Heldenhafte Workouts allein reichen noch nicht für einen Superbody – außerdem gilt es, auf die Ernährung zu achten. Cavills Essensplan hat Blevins' Frau Erin erstellt. Eine Geschmacksprobe:

**FRÜHSTÜCK**  
Protein-Pancakes, Putenwürstchen, Caffè Americano

**PRE-WORKOUT-GETRÄNK**  
exogene Ketone, 150 Milligramm Koffein, BCAA (verzweigtkettige Aminosäuren)

**MITTAGESSEN**  
Hähnchencurry oder Fleischspieße mit Gemüse und Reis

**SNACK AM NACHMITTAG**  
Protein-Bombe: 2 Löffel proteinhaltige Schokoladen-Erdnussbutter mit ein bisschen fettfreiem Joghurt

**ABENDESSEN**  
fetthaltiges Fleisch mit Gemüse und Reis (für die Kohlenhydrate)

# CAVILLS SUPERHELDEN-WORKOUT

Im Training geht Henry Cavill stets an seine Leistungsgrenzen. Da wollen Sie auch hin? Wärmen Sie sich auf dem Fahrrad-Ergometer 10 Minuten auf und absolvieren Sie diesen Cardio-Kraft-Zirkel. Beide Übungen pro Block in der vorgegebenen Zeit so oft wie möglich machen, pausieren, dann zum nächsten Block wechseln; 2 Durchgänge insgesamt.

## BLOCK 1

Stellen Sie sich einen Timer auf 5 Minuten ein und absolvieren Sie abwechselnd beide Übungen. Erst 3 Minuten Pause einlegen, dann weiter zum nächsten Block.

### 1. Assault-Bike

**BIS SIE 12 KALORIEN VERBRANNT HABEN**

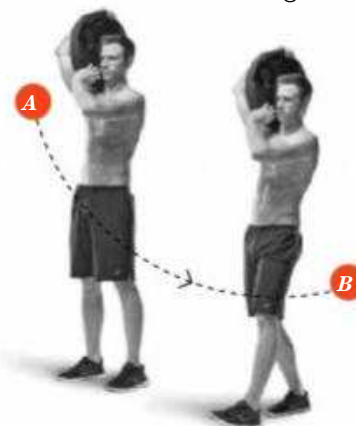
Ihre Arme und Beine treiben das Rad an, dessen Luftwiderstand die Intensität steuert. Das Display zeigt den Kalorienverbrauch an.



### 2. Farmer's Walk, einseitig

**2 x 30 METER / 25 KILO**

**A.** Hantelscheibe auf die Schulter stellen, Rumpf unter Spannung setzen, Blick geradeaus richten. **B.** 30 Meter gehen, dann Seiten wechseln, wieder zurückgehen.



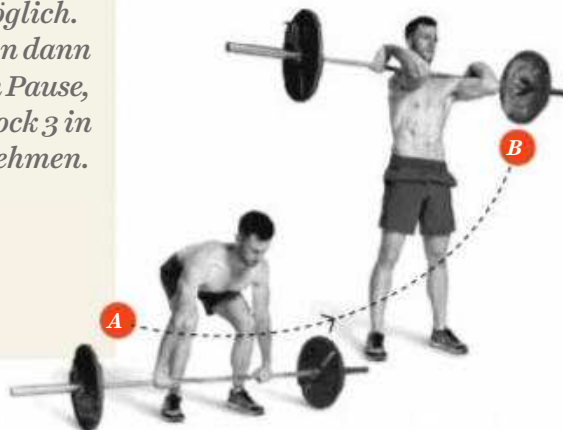
## BLOCK 2

Jetzt den Timer auf 4 Minuten stellen, wieder beide Übungen so oft wie möglich. Sie machen dann 2 Minuten Pause, ehe Sie Block 3 in Angriff nehmen.

### 1. Langhantel umsetzen

**5 WIEDERHOLUNGEN / 50 KILO**

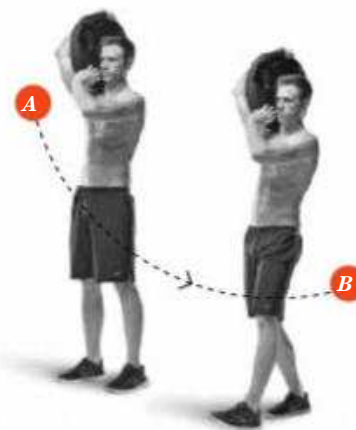
**A.** Knie beugen, Stange im Obergriff fassen, Rücken bleibt gerade. **B.** Aufrichten, Gewicht hoch, über die Handgelenke setzen, vor den Schultern abfangen, absetzen.



### 2. Farmer's Walk, einseitig

**2 x 30 METER / 20 KILO**

Ja, genau, noch mal das Gleiche wie in Block 1, diesmal aber mit 5 Kilo weniger auf der Schulter. Sie werden das Gefühl haben, ein Fliegengewicht zu tragen ...



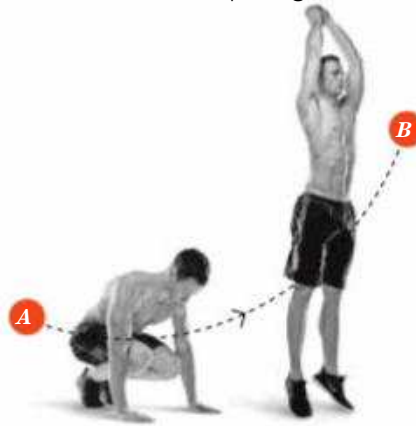
## BLOCK 3

Im letzten Teil dieses Zirkels geht's 3 Minuten rund. Danach pausieren Sie 4 Minuten, ehe Sie wieder von vorne anfangen, den gesamten Zirkel ab Block 1 also noch einmal absolvieren.

### 1. Burpees

**10 WIEDERHOLUNGEN**

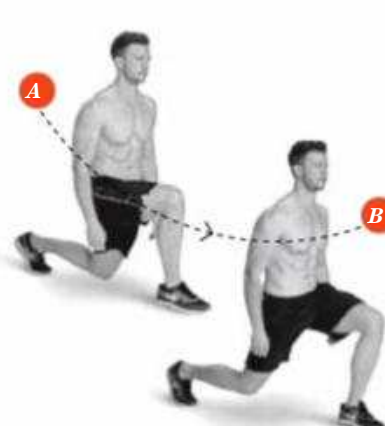
**A.** In die Hocke gehen, die Hände neben den Knien flach aufsetzen. **B.** In Liegestützposition springen, Füße wieder nach vorn bringen und einen Streck sprung machen.



### 2. Walking Lunges

**10 Meter**

**A.** Weiten Schritt nach vorne machen. Körperschwerpunkt senken, vorderes Bein beugen. **B.** Hochdrücken, hinteres Bein nach vorn, Ablauf wiederholen.



# ENDSPURT

Sie glauben, das sei genug für einen Tag? Da täuschen Sie sich gewaltig! Wenn 2 Einheiten auf dem Plan stehen, läuft Cavill am Nachmittag noch 4 bis 5 Kilometer in lockerem Tempo.



A male triathlete, Jan Frodeno, is captured in mid-stride while running on a dirt path. He is wearing a dark blue ASICS tank top, black shorts, a black ASICS headband, and bright blue ASICS running shoes. The background is a lush, green forest with sunlight filtering through the trees.

ICH LAUFE, OHNE MIR  
GRENZEN ZU SETZEN

MOVE  
ME™



[ASICS.COM/IMOVEME](https://www.asics.com/IMOVEME)

**JAN FRODENO**

Triathlon-Olympiasieger und 2facher  
IRONMAN-Weltmeister

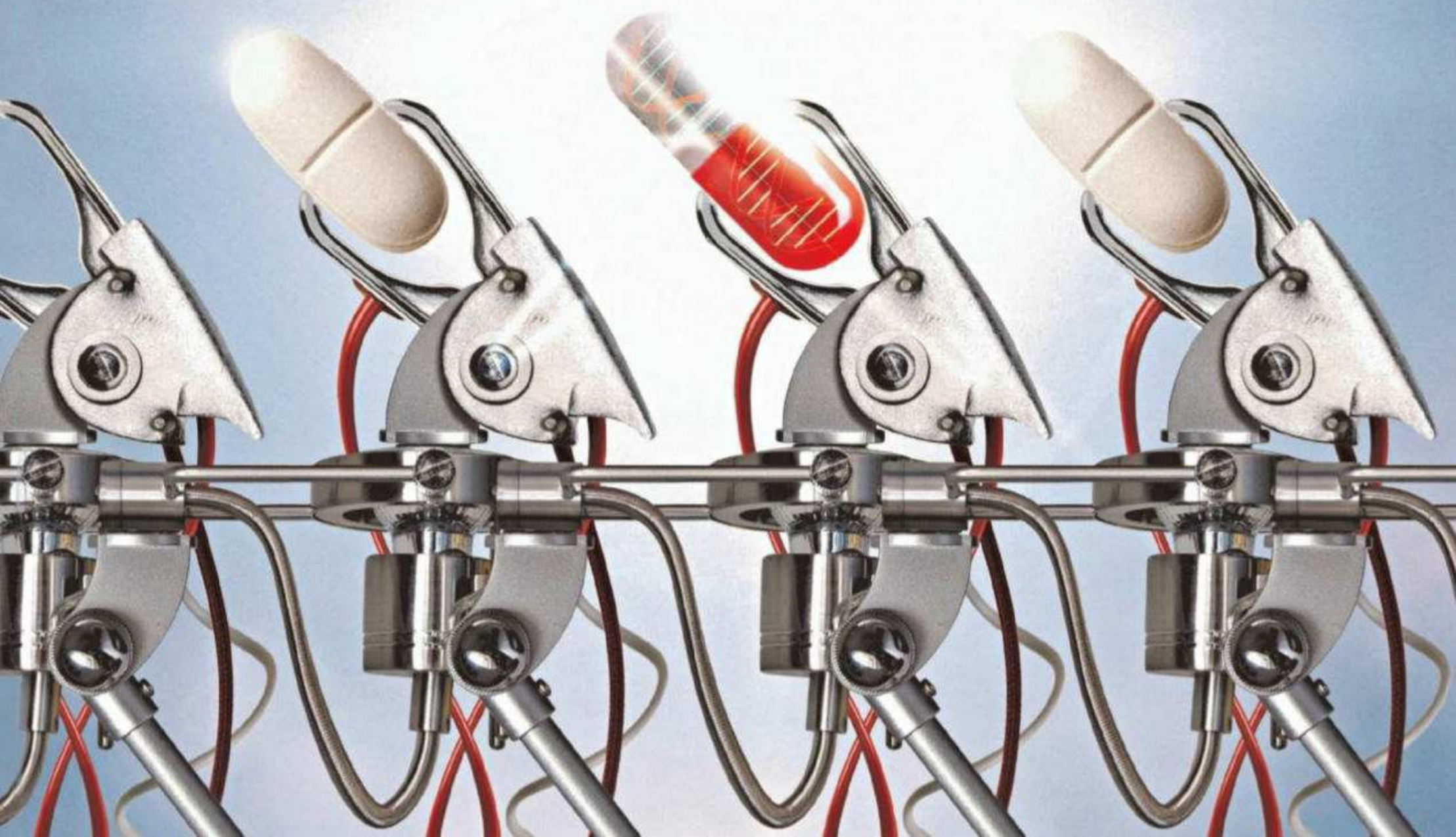


# DIE MEDIZIN DER ZUKUNFT

Große Killer wie Krebs, Herzinfarkt und Alzheimer können Ärzte bisher nur begrenzt besiegen. Das soll sich bald ändern. Men's Health sprach mit 3 führenden Experten über neue Heilmethoden und die Aussichten, länger gesund zu leben



INTERVIEWS: RUFUS RIEDER, VALENTINA KIND





# 1. IMPFUNG GEGEN KREBS

*Noch erkranken jährlich rund 250 000 Männer in Deutschland an einem bösartigen Tumor. Professor Michael Baumann erklärt, wie sich das ändern lässt*

## **Ist es aus wissenschaftlicher Perspektive möglich, dass Menschen bald 120 Jahre alt werden und trotzdem vergleichsweise gesund bleiben?**

Die Lebenserwartung hier zu Lande steigt seit über hundert Jahren kontinuierlich an. Es gibt keinen Hinweis, dass diese Kurve abflacht. Das bedeutet: Wer innerhalb der nächsten Jahrzehnte geboren wird, kann damit rechnen, 100 Jahre alt zu werden. Die Lebensqualität und die Lebensfreude, die man im Alter hat, werden dabei vermutlich immer höher sein.

## **Warum steigt das Krebsrisiko, je älter ein Mensch wird?**

Krebszellen entstehen ständig im Körper. Normalerweise werden sie vom Immunsystem beseitigt. Im Laufe der Jahre treten jedoch mehr Mutationen, also Veränderungen im Erbgut auf, die zur Entartung der Zellen führen können. Darüber hinaus lassen die Abwehrmöglichkeiten des Körpers nach. Dann kann es passieren, dass die Krebszellen sich derart stark vermehren, dass der Organismus deren Wachstum nicht mehr bremsen kann.

## **Welche Möglichkeiten der Vorsorge gibt es, damit Krebs gar nicht erst entsteht?**

Ärzte unterscheiden zwischen der Primär- und der Sekundärprävention. Bei Ersterer geht es darum zu verhindern, dass es überhaupt zu einer Erkrankung kommt. In diesem Bereich gibt es spektakuläre Entwicklungen. Durch einen gesunden Lebensstil lassen sich 40 Prozent aller Krebsfälle verhindern. Dazu gehört natürlich, nicht zu rauchen, nur wenig Alkohol zu trinken,

Übergewicht zu vermeiden und sich viel zu bewegen. Relativ neu dazugekommen ist die Impfung gegen Krebs. Schon jetzt kann man sich zum Beispiel gegen das humane Papillomvirus (HPV) impfen lassen. Dieses kann bei den Frauen Gebärmutterhalskrebs, bei Männern Penis- und Analkarzinome sowie allgemein Krebs im Kopf-Hals-Bereich auslösen. Zudem ist bekannt, dass Menschen, die an einer virusbe-

dingten Hepatitis erkrankt sind, später ein höheres Leberkrebsrisiko aufweisen. Eine Impfung gegen Hepatitisviren kann insofern auch Krebs verhindern. Es werden weitere Impfungen hinzukommen.

## **Was genau versteht man unter Sekundärprävention?**

Damit ist die Früherkennung gemeint. In dem Fall liegt eine Erkrankung zwar schon vor, aber noch in einem frühen Stadium. Daher sind die Heilungschancen sehr gut. Ein Beispiel hierfür ist die Früherkennung von Darmkrebs, die seit 2003 zur gesetzlichen Krebsvorsorge gehört. Sie ist zwar nicht angenehm, aber auch nicht schlimm. Während der Darmspiegelung kann der Arzt möglicherweise vorhandene kleine Tumoren oder Krebsvorstufen sofort abknipsen.

Eine Operation ist meist nicht nötig. Allein während der ersten 10 Jahre nach Einführung der Darmspiegelung konnten auf die Weise rund 180 000 Darmkrebsfälle vermieden werden. Männer sind von Darmkrebs übrigens häufiger betroffen als Frauen.

## **Können auch Bakterien Krebs verursachen?**

Seit etwa 20 Jahren wissen wir, dass das Bakterium *Helicobacter pylori* Magenkrebs verursacht. Darüber hinaus gilt: Alle Kleinstlebewesen, die unseren Körper besiedeln, also neben Viren und Bakterien auch Pilze, haben sowohl positive als auch negative Effekte auf die Gesundheit und

muss dann künftig nicht mehr Gewebeproben mit dem Skalpell herauschneiden, sondern es reicht für die Untersuchung eine einfache Blutabnahme. Das wäre für den Patienten ein großer Fortschritt. Man kann auf diese Art aber nicht nur krebstypisch veränderte Gene entdecken, sondern auch Eiweiße, die nicht zu gesunden Zellen gehören und von Krebszellen stammen. Die Liquid Biopsy liefert allerdings keine präzise Diagnose, sondern sie ist eher als Frühwarnsystem anzusehen, das auf eine Krebserkrankung hinweist. Bis dieses Verfahren breiten Einsatz in den Kliniken findet, ist allerdings noch viel Forschung vonnöten.

## **Welche Rolle spielt hierbei die Untersuchung von Genen?**

Beim Krebs wird die Analyse des individuellen Tumorerbguts immer wichtiger, um Patienten Therapien empfehlen zu können, die an ihre jeweilige Erkrankung angepasst sind. Außerdem lässt sich durch Erbgut-Analyse ein viel genaueres Risikoprofil für bestimmte Erkrankungen bei einzelnen Menschen erkennen. Ein derartiges Profil kann bei der Entscheidung helfen, welche der Vorsorgeuntersuchungen besonders wichtig sind und in welchem Alter sie durchgeführt werden sollten. Weltweit wird auch intensiv an Gentherapien geforscht. Die Vision dahinter ist die, dass wir beispielsweise eines Tages bei Männern einen Gendefekt, der Prostatakrebs fördert, mit Hilfe einer solchen Gentherapie reparieren können und es überhaupt nicht erst zu einer Erkrankung kommt. Eine solche Therapie ist im Moment noch nicht verfügbar, aber sie wird in Zukunft möglich sein.

## **„IN ZUKUNFT WIRD ES MEHR IMPFUNGEN GEBEN GEGEN KEIME, DIE KREBS AUSLÖSEN, WIE HPV ODER HEPATITISVIREN“**

stehen im Zusammenhang mit der Entstehung von Diabetes, Übergewicht und Krebs. Die Forschung dazu nimmt derzeit enorm an Fahrt auf, es werden in den kommenden Jahren mit Sicherheit weitere Keime identifiziert, die Krebs auslösen.

## **Welche Optionen bei der Früherkennung für Männer wird die Zukunft bringen?**

Derzeit werden beispielsweise neue Nachweisverfahren entwickelt, um mutierte Gene aus Krebszellen im Blut ausfindig zu machen. Diese Methode bezeichnet man als Liquid Biopsy, also flüssige Biopsie. Der Arzt



### **Der Experte**

**Professor Michael Baumann** ist Vorstandsvorsitzender des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) in Heidelberg und Sprecher des Deutschen Krebskonsortiums (DKTK). Schwerpunkte der eigenen Forschungsarbeit sind die klinische Strahlenbiologie und die Strahlentherapie von Tumoren.



## 2. PILLEN FÜRS GEHIRN

*Mit höherer Lebenserwartung steigt das Risiko von Störungen im Nervensystem. Was Forscher dagegen tun können, erläutert Professor Pierluigi Nicotera*

### Welche Herausforderungen gibt es bei der Prävention und der Behandlung von neurodegenerativen Erkrankungen?

Bis heute sind etwa die genauen Ursachen von Alzheimer noch nicht geklärt. Zwar sind in den Hirnen von Patienten typische Eiweißablagerungen (Plaques) festzustellen; es bedarf jedoch noch weiterer Forschung, um die Entstehung der Krankheit und ihr Fortschreiten wirklich genau zu verstehen. Zugleich wird eine frühzeitige Diagnose immer wichtiger, denn wir gehen mittlerweile davon aus, dass die Erkrankung schon 20 Jahre vor den ersten Symptomen beginnt.

### Wie hilfreich ist hierbei der technologische Fortschritt?

Wir arbeiten mit einer neuen Art von Computersystemen, die es uns ermöglichen, das Erbgut eines Menschen und alle Dinge, die seine DNA im Laufe des Lebens verändern, zu analysieren. Durch Scans können wir Hirnaktivitäten messen und eine Menge lernen über die Art und Weise, wie sich Menschen Orte, Bilder und Gesichter einprägen. So versuchen wir zu verstehen, was schief läuft, wenn dieses System zum Abspeichern und Abrufen von Erinnerungen nach und nach verloren geht.

### Kann man Hirnerkrankungen mit Gentherapie verhindern?

Das ist schwierig, weil es nicht nur ein Gen gibt, das allein verantwortlich für das Entstehen

einer Erkrankung ist. Zwar sind einige bereits bekannt – so senkt etwa die Genvariante APP die Alzheimer-Anfälligkeit –, doch die Anzahl der Menschen, die auf Grund eines Gendefektes Alzheimer entwickeln, ist eher gering. Aus dem Grund schauen wir nicht nur auf die Genetik, sondern vor allem auch auf die Epigenetik. Das bedeutet, wir erforschen, welche Faktoren die Aktivität eines Gens regulieren.

### Wird es in Zukunft ein Medikament gegen Alzheimer geben?

Davon gehe ich aus. Noch ist allerdings nicht klar, ob das ein Medikament für Patienten, die bereits erkrankt sind, oder eines zur Prävention sein wird. Doch vielversprechende Studien dazu sind bereits in vollem Gange.

### Was kann ich schon heute tun, um im Kopf fit zu bleiben?

Es klingt trivial, aber achten Sie auf einen gesunden Lebensstil. Beginnen Sie noch heute damit, denn wie Sie sich mit 70 Jahren verhalten, hat nur noch einen begrenzten Einfluss auf Ihre Gesundheit und geistige Fitness. Die mittleren Lebensjahre sind entscheidend. Genießen Sie den Alkohol in Maßen, vermeiden Sie Stress, treiben Sie Sport und ernähren Sie sich ausgewogen. Letztendlich gilt: Was gut fürs Herz ist, ist auch gut für das Hirn. Und wie sagt Eckart von Hirschhausen doch so schön: „Bleiben Sie neugierig und lernen Sie das Lachen nicht.“



#### Der Experte

**Professor Pierluigi Nicotera** ist Vorstandsvorsitzender des Deutschen Zentrums für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) in Bonn. Der Biomediziner gilt als internationaler Experte auf dem Gebiet des neuronalen Zelltodes und entwickelt neue Strategien im Kampf gegen Alzheimer und Parkinson.

## 3. BOTSCHAFT AN DIE ZELLEN

*Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Todesursache Nr. 1. Sportmediziner Professor Burkhard Weisser gibt einen Einblick in zukünftige Behandlungsmethoden*

### Welche Entwicklungen zur Diagnose und Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen finden derzeit statt?

Die diagnostischen und bildgebenden Verfahren entwickeln sich im Moment stark weiter, so dass man jetzt in der Lage ist, Herz und Gefäße detailliert zu betrachten. Bisher konnte man zwar auch durch die Messung des Blutdrucks auf ein erhöhtes Schlaganfallrisiko schließen, nun aber ist es möglich, kleinste Gefäß- oder Organschäden sofort zu erkennen. So verfeinerte Verfahren ebnen den Weg in eine personalisierte Medizin.

genetischer Untersuchungen kann es dann irgendwann einmal möglich sein, für wirklich jeden einzelnen Patienten eine maßgeschneiderte medizinische Behandlung zu entwerfen.

### Gibt es bereits gentechnische Methoden, um Bluthochdruck zu verhindern und somit einem Herzinfarkt vorzubeugen?

Genetische Untersuchungen sind hilfreich für eine frühzeitige Diagnostik. So kann man schon bei jüngeren Menschen sagen, ob ein erhöhtes Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck besteht.

## „MIT HILFE DER MICRO-RNA KANN MAN GENE EINSCHALTEN, DIE LEISTUNGSFÄHIGKEIT UND GESUNDHEIT FÖRDERN“

### Was genau versteht man denn unter diesem Begriff?

Das kann man sich so ähnlich vorstellen wie Personal Training. Man untersucht einzelne Menschen, kann dann genau sagen, wer auf welche Therapie mit den besten Effekten anspricht. So können Behandlungsmethoden vollständig individualisiert angewendet werden. Beim Bluthochdruck beispielsweise gibt es 4 unterschiedliche Angriffsmechanismen, um den Druck zu senken, und im Moment lernen wir zu verstehen, welche Person welchen Geschlechts und Alters am besten auf ein bestimmtes Medikament reagiert. Mit Hilfe

In der Zukunft ist es dann vielleicht auch möglich, bestimmte Gene, die Hinweise auf Krankheiten geben, zu beeinflussen. Über so genannte microRNA kann man bestimmte Gene, die unsere Gesundheit und unsere Leistungsfähigkeit fördern, einschalten – beziehungsweise solche Gene ausschalten, die dieses Potenzial begrenzen. Im Dopingbereich sowie bei Tieren findet dies bereits Anwendung.

**Welche anderen Möglichkeiten zur Vorbeugung gegen Herzinfarkt werden Forschern in Zukunft zur Verfügung stehen?**  
Ein sehr spannendes aktuelles



Forschungsfeld sind Trainings-Mimetics. Dabei handelt es sich um Medikamente, die eine Botschaft an Zellen übermitteln. Zu diesem Zweck untersucht man die so genannten Messenger-Mechanismen, die intrazellulär ablaufen. Man schaut sich also an, was in den Zellen passiert, wenn man Sport treibt, wenn man sich gesund ernährt oder Antioxidantien zu sich nimmt. Genau diese Effekte versucht man mit Hilfe solcher Trainingspillen nachzuahmen. Allerdings sollte man diese Entwicklung auch kritisch betrachten – es könnte der Eindruck entstehen, derartige Pillen würden einen gesunden Lebensstil überflüssig machen. Das wäre jedoch viel zu kurz gedacht. Wir brauchen einen gesundheitsorientierten, aktiven Lebensstil vor allem auch deshalb, weil dies positiven Einfluss auf unsere Psyche hat.

### Wie aussichtsreich ist die Stammzellenforschung auf diesem Gebiet?


Eine Möglichkeit, Schäden nach einem Herzinfarkt zu therapieren, wäre es, beschädigte Zellen durch Stammzellen zu ersetzen, die sich in den entsprechenden Regionen ansiedeln und dort neue Herzzellen bilden. Einen Ansatz in die Richtung gab es bereits. Obwohl er erst einmal gescheitert ist, wird mit Hochdruck weiter daran geforscht.

### Wie kann jeder von uns bei der Prävention von Bluthochdruck noch besser werden?

Schon im Kindes- und Jugendalter, spätestens jedoch beim Eintritt ins Erwachsenenalter sollte der Blutdruck bekannt sein – und deswegen eigentlich schon vom Kinderarzt gemessen werden, um frühzeitig Risikofaktoren von Herz- und Gefäß-

krankheiten zu erkennen. Auch die familiäre Vorbelastung spielt hier eine Rolle, ob also ein oder beide Elternteile bereits einen Herzinfarkt hatten oder ob sie an Durchblutungsstörungen leiden. Der größte Risikofaktor aber – abgesehen vom Rauchen, das ist noch schlimmer – ist schlechte körperliche Fitness. Dieser wird oft vernachlässigt, viele Ärzte richten ihr Augenmerk nur auf den Blutdruck und die Blutfette. Nur wer körperlich fit ist, hat eine gute Chance, dass auch die Gefäße in Zukunft fit bleiben.

### Gibt es Supplemente, durch deren Einnahme ich die Herzgesundheit unterstützen kann?

Irgendwann einmal wird es mit Sicherheit eine personalisierte Ernährung geben – und damit einhergehend natürlich auch die personalisierte Substitution mit Antioxidantien oder speziellen Vitaminen. Wenn man weiß, bei welchem Menschen welche Genvarianten aktiv sind, kann man eine individualisierte Ernährung entwickeln. Es gibt derzeit aber keine Supplemente, von denen man mit Sicherheit sagen kann, dass deren Einnahme das Leben verlängert. Und noch einmal: Viel wichtiger ist ein gesunder Lebensstil, gerade dann, wenn Herz- und Gefäßerkrankungen bei Familienmitgliedern schon recht früh aufgetreten sind. 



#### Der Experte

**Professor Burkhard Weisser** ist Vorstandsmitglied der Deutschen Hochdruckliga (DHL). Epidemiologische Aspekte kardiovaskulärer Risikofaktoren sowie medizinische Aspekte des Alters- und des Herzsports sind die Schwerpunkte seiner Forschung. Weisser hat zahlreiche Marathonläufe absolviert.

BMW Financial Services



BMW Motorrad

# „ICH SPAR LIEBER AUF URLAUB.“ SCHLUSS MIT AUSREDEN.

Schont die Urlaubskasse – das **Ready2Ride Programm\*** mit attraktiven Konditionen\*\*. Denn schon **ab 79 Euro monatlich\*\*** bist Du stolzer Besitzer Deiner eigenen BMW. Mehr Infos zum Ready2Ride Programm bei Deinem BMW Motorrad Partner oder unter [ready2ride.de](http://ready2ride.de)

\* Für ausgewählte Modelle. Bei teilnehmenden Händlern  
\*\* BMW G 310 R; Anschaffungspreis: 4.950,00 €; Leasingsonderzahlung: 438,18 €; Laufleistung p. a.: 4.000 km; Laufzeit: 24 Monate; 24 monatliche Leasingraten à 79,00 €; Sollzinssatz p. a. (gebunden für die gesamte Vertragslaufzeit): 1,49%; effektiver Jahreszins: 1,50%; Gesamtbetrag: 2.334,18 €. Ein unverbindliches Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH, Heidemannstraße 164, 80939 München; alle Preise inkl. 19% MwSt.; Stand: 05/2018. Ist der Leasingnehmer Verbraucher, besteht nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht. Nach den Leasingbedingungen besteht die Verpflichtung, für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen





# MACHT SUPERFOOD DICK?

---

Wer sich gesund ernährt, kann gar nicht zunehmen?  
Wenn es nur so einfach wäre! Leider stimmt häufig das Gegenteil,  
denn gerade in Superfoods, grünen Smoothies & Co. stecken  
meistens mehr Kalorien als gedacht. Das sind die größten Fallen

---

TEXT: GABRIELE GIESLER ★ FOTOS: OLIVER BURSTON



S

**AUBER HEISST NICHT SCHLANK!** Clean Eating ist großartig, keine Frage. Wer auf Fertigprodukte verzichtet, künstliche und raffinierte Inhaltsstoffe meidet, isst supergesund. Punkt. Nur auf die Nadel Ihrer Körperwaage hat das erst mal keinen Einfluss. Denn Clean Eating ist nicht gleich Diät. Schließlich sind sogar Pizza oder Burger clean – mit frisch gerührten Soßen, selbst gewolfem Hack, selbst gebackenem Teig. Wer abnehmen möchte, muss Kalorien einsparen oder zumindest Zucker und Kohlenhydrate reduzieren – da stoßen selbst gesündeste Lebensmittel an ihre Grenzen.

Superfoods – das Modewort der Ernährungsbranche ist ziemlich überstrapaziert. Grundsätzlich könnte man alle unverarbeiteten Lebensmittel als Superfood bezeichnen – von Grünkohl über Olivenöl bis hin zu Walnüssen. Aber Superfoods im engen Sinne können mehr: In ihnen stecken so viele gesunde Inhaltsstoffe, dass schon kleinste Mengen davon ausreichen. Spirulina, Maca, Camu-Camu – alle sind so potent, dass ein Teelöffel pro Tag locker unseren Bedarf deckt. Auch Avocados, Kokosöl und Kakaobutter sind Superfoods – werden sie in großen Mengen verzehrt, liefern sie zwar einiges an gesunden Inhaltsstoffen, aber eben auch viele Kalorien, weil sie hauptsächlich aus Fett bestehen. Da wird das Sixpack ganz schnell unsichtbar.

#### **GEMIXT HEISST ALLZU OFT AUCH GEMOGELT**

Grüne Smoothies sind quasi der Inbegriff von gesunder, reiner Ernährung. Gemüse zum Trinken – mehr öko geht nicht. Nur: Bei dem grünen Bioshake tappt man Schluck für Schluck in die Zuckerfalle. „Die eigentliche Idee von Smoothies ist, dass grünes Blattgemüse in großen Mengen extrem viele gesundheitliche Vor-

teile hat“, erklärt Ernährungsmediziner Dr. Burkhard Jahn aus Schortens. „Da es für Menschen jedoch unmöglich ist, kiloweise grünes Blattgemüse zu essen und zu verdauen, kommt’s eben in den Mixer.“ Erfunden hat das Prinzip die Russin Victoria Boutenko – nach ihrer Rezeptur gehören in einen gesunden Smoothie mindestens 50 Prozent Blattgemüse und höchstens 50 Prozent Obst, um so den bitteren Gemüsegeschmack angenehm zu machen.

„Die Gefahr beim Smoothie lauert immer im zu hohen Obst- und zu geringen Gemüseanteil“, sagt Buchautor Jahn („Das dicke Ende“, Braumüller, um 22 Euro). „Auch Obst kann nie in so großen Mengen gegessen werden, wie sie im Smoothie verarbeitet sind. Oft steckt viel zu viel Zucker darin.“ Fertigdrinks aus dem Kühlregal sind dabei besonders schlimm: Ihr Gemüseanteil liegt meist bei höchstens 10 Prozent, manchmal deutlich darunter. Und auch in der Küche neigen wir dazu, das eigentlich so gesunde Getränk kalorienmäßig zu überladen. Mit Nussmus, Öl, Proteinpulver und Avocado kommt ordentlich was zusammen. Wenn es dann zusätzlich zu und nicht an Stelle einer Mahlzeit getrunken wird, setzt

das schnell an. Dass es auch anders geht, zeigt unser Smoothie-Baukasten (siehe nächste Seite).

#### **SÜSSES BLEIBT SOGAR SAUBER EINE SÜNDE**

Aus Superfoods kann man auch die herrlichsten gesunden Süßigkeiten zaubern. Dann enthalten sie statt raffiniertem Zucker und Weißmehl getrocknete Datteln, Kakaobutter, Nussmus, Nüsse und Saaten, oftmals als Pulver zugesetzt. Als Basis wird gerne Avocado genommen, um Schokomousse oder andere Cremes zu zaubern. Und das Beste: Es ist ja alles gesund, also können Sie zuschlagen. Allerdings erreicht so ein kleiner Snack zum Nachtisch schnell mal die Kalorienmenge, die eigentlich Hauptmahlzeiten vorbehalten ist. Neben Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Enzymen steckt in derartigen Leckereien eben auch eine ganze Menge Zucker und Fett. Attila Hildmann hat dieses Prinzip perfektioniert: Er veganisiert sein Essen, stellt süße Snacks einfach mit gesunden Zutaten und ohne tierische Produkte nach. Wenn man sich seine Rezepte genauer anschaut, sieht man: Da wird Zucker durch Kokosblütenzucker, Ahornsirup

oder Agavendicksaft ersetzt. All diese natürlichen Süßungsmittel enthalten zwar zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe, aber am Zuckergehalt ändert sich nichts. In veganer Schokolade sind eben genauso viel Fett und Zucker wie in normaler, und das enthaltene Mandelmus ist auch nicht kalorienarm. „Was man den cleanen Leckereien aber ganz eindeutig zugestehen kann, ist, dass sie erheblich schneller sättigen“, so der Ernährungsmediziner. „Schon kleine Portionen machen satt und zufrieden, man isst davon deutlich weniger.“ Zudem werden natürliche Süßigkeiten langsamer verdaut als raffinierte Industrieware, weil bei cleanen Produkten häufig auf Basis von komplexen Kohlenhydraten wie Bohnen oder Süßkartoffeln gearbeitet wird.

Ein wenig problematischer ist es bei reinen Fruchtriegeln, die keine Nüsse, Fette oder Nussmus enthalten. Sie sind purer Zucker, und Zucker bleibt immer ein Problem. Die natürlichen Varianten machen nicht so schnell süchtig wie die raffinierten, allerdings bestehen sie zu einem Großteil aus Fructose, also Fruchtzucker. Dieser wird (anders als Glucose) ausschließlich über die Leber verstoffwechselt, dort direkt zu ►





# DER SMOOTHIE-BAUKASTEN

Damit der grüne Mix wirklich gesund ist, nutzen Sie diese Matrix mit genauen Portionsgrößen und passenden Zutaten. Unverzichtbar sind Basis und Grünzeug, von den anderen Bestandteilen können Sie auch eines oder zwei weglassen.

<b>BASIS</b> pro Portion: 200 Milliliter	KOKOSWASSER		oder	MANDELMILCH		oder	HAFERMILCH	
<b>GRÜNZEUG</b> pro Portion: 1 bis 2 Handvoll	GRÜNKOHL		oder	SPINAT		oder	GURKE	
<b>FRÜCHTE</b> pro Portion: 1 bis 2 Handvoll	BEEREN	oder	APFEL	oder	BIRNE	oder	KIWI	oder BANANE
<b>SUPERFOODS</b> pro Portion: 1 bis 2 Teelöffel	MACA	oder	CAMU-CAMU	oder	SPIRULINA	oder	BAOBAB	oder KAKAO-NIBS
<b>FETT</b> pro Portion: 1 Esslöffel	KOKOSÖL	oder	NUSSMUS	oder	AVOCADO	oder	CHIA- ODER LEINSAMEN	oder NÜSSE ODER SAATEN
<b>PROTEINE</b> pro Portion: 1 Messlöffel	WHEY		oder	HANF		oder	REIS	



Fett umgebaut und ins Gewebe eingelagert. Darüber hinaus löst Fructose beim Essen keinen natürlichen Sättigungsreflex aus.

#### FERTIGKOST SCHMIEDET EIN KALORIEN-KOMPLOTT

Klar, niemand isst den ganzen Tag nur Süßkram. Wo also ist das Problem? „Wenn etwas gesund erscheint, neigen die Menschen dazu, mehr davon zu verzehren“, sagt Burkhard Jahn. „Dann stellt sich kein schlechtes Gewissen ein.“ Grundsätzlich jedoch sollte man etwas nicht nur deswegen essen, weil es gesund ist, sondern weil man Hunger und im besten Fall Lust darauf hat. Es gilt die Faustregel: Je ausgewogener man sich ernährt, desto schneller geht der Jieper auf Ungesundes weg. „Dadurch, dass Nahrung mittlerweile überall verfügbar ist, funktioniert die eigene Regulation bei vielen nicht mehr“, sagt Experte

Jahn. Ein weiteres Problem ist, dass viele es einfach anders gelernt haben. Wer nach dem „Was auf den Teller kommt, wird auch gegessen“-Prinzip erzogen worden ist, der braucht erst mal eine gewisse Zeit zur Umgewöhnung.

Sich an echten Superfoods zu überfüttern, ist eigentlich recht schwierig. Nehmen wir beispielsweise Kakao-Nibs: Die sind bitter, und allein deswegen kriegt man davon nicht mehr als 1 bis 2 Löffel auf einmal runter. Es sei denn, sie sind in einem leckeren Kuchen verbacken, in dem aber Fett und

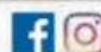
Zucker eine nicht unbedeutende Rolle spielen. Denn gerade diese Kombination, häufig auch noch in Verbindung mit Salz, trickst den Körper aus. Das Phänomen ist schon seit Längerem von Fertigprodukten bekannt. Wie der US-Amerikaner Michael Moss in seinem Buch „Das Salz-Zucker-Fett-Komplott“ (Ludwig, zirka 20 Euro) beschreibt, ist es eine exakt abgestimmte Kombination dieser 3 Inhaltsstoffe, die häufig in industriellen Produkten steckt und den Menschen dazu bringt, immer mehr davon zu futtern.

Lust auf Zucker ist angeboren, wie Studien mit Säuglingen belegen. Er spendet schnell Energie und ist gut verwertbar. Kochsalz stimuliert die Ausschüttung von Dopamin im Gehirn – salziges Essen belohnt Sie also mit einem wohligen Glücksgefühl. Bleibt dann noch Fett, das pro Gramm die meisten Kalorien liefert. Es ist Geschmacksträger, da viele Aromen fettlöslich sind. Zudem sorgt seine Konsistenz für Cremigkeit. Alle Stoffe für sich sind nahrhaft, in Kombination verführen sie jedoch zu zügellosem Füttern, wie ein Experiment an Ratten bewiesen hat. In dem Versuch an der New Jersey Medical School fraßen die Nager immer nur so lange, bis sie satt waren. Wenn man ihnen statt normalem Futter einen fettig-zuckrigen Mix vorsetzte, verschlangen sie den ohne Ende. Das Problem ist, dass gerade industriell gefertigtes ➤

## FRUCHTZUCKER LÖST KEINEN SÄTTIGUNGSREFLEX AUS UND BELASTET DIE LEBER



# NEUER! RUSTICALER! KRÄFTIGER!



leicht-und-cross.de



# AUSPOWERN MACHT DURST.



NATÜRLICH  
**ISO**  
TONISCH  
ALK. 0,0% VOL

*Krombacher 0,0%. Der natürliche Durstlöscher mit 0,0% Alkohol.*



Essen aus genau diesen Komponenten besteht. Forscher gehen sogar davon aus, dass es das Hirn umprogrammieren kann, wie bei einem Drogensüchtigen. Dabei ist es beinahe egal, ob der Zucker raffiniert ist oder aus einer biologisch angebauten Agave stammt. Die Wirkung bleibt die gleiche. Anders als industriell produzierte Fertignahrung sind Superfoods

Taille. Wer statt tierischer Produkte Pflanzen isst, ersetzt diese fast immer durch Kohlenhydrate, und zwar jene, die eigentlich nicht in allzu großen Mengen auf dem Teller landen sollten: Nudeln und Brot. Davon wird dann deutlich mehr gegessen, und am Schluss landet es alles auf Rippen und Hüften – die Waage bringt es an den Tag. Pflanzliches Eiweiß hin-

## NÜSSE BESTEHEN ZUM GROSSTEIL AUS FETT – DAS IST ZWAR GESUND, ABER AUCH KALORIENREICH

in Kombination mit viel Gemüse und ein bisschen Obst eine hervorragende Grundlage. Für eine ausgewogene Ernährung müssen Sie trotzdem noch einige Dinge beachten. „Zu viel ist nie gut“, so Experte Jahn. Gewöhnen Sie sich an normale Portionsgrößen, gut messbar jeweils an Ihrer eigenen Handfläche. Ein weiterer Faktor ist der moderate Konsum von Zucker, um den Blutzuckerspiegel nicht außer Kontrolle geraten zu lassen. „Eine proteinbasierte, mit gesunden Fetten angereicherte Ernährung ist für den Menschen die beste“, sagt der Ernährungsmediziner. Die Proteine und das Fett sättigen. Fett sorgt auch für ein gutes Mundgefühl und macht Sie zufrieden. Clean Eating und vegane Ernährung werden häufig in einen Topf geworfen. Doch da gehören sie nicht hinein: Vegane Schnitzel oder Gemüsebratlinge sind nämlich ebenso verarbeitet wie Frikadellen oder Currywurst aus dem Kühlregal. Auch sie enthalten eine bunte Mischung aus Zusatzstoffen und Geschmacksverstärkern, sollten nur in Ausnahmefällen auf dem Speiseplan stehen. Und was viele vergessen: Vegane Ernährung ist mitnichten ein Garant für eine schlanke

gegen bleibt oft auf der Strecke – Bohnen, Tofu & Co. sind für eine ausgewogene vegane Ernährung jedoch ganz besonders wichtig.

### DIESE STRATEGIE BRINGT SIE SAUBER IN FORM

„Wer sich gesund ernährt und abnehmen will, dabei aber nicht erfolgreich ist, sollte zuerst Zucker von seinem Speiseplan nehmen“, rät Dr. Jahn. „Tut sich dann immer noch nichts, muss man sich im nächsten Schritt die Kohlenhydrate anschauen. Erst dann ist ein Blick auf die Kalorienzufuhr erlaubt.“ Wer also bis dahin noch nicht abgenommen hat, der isst einfach zu große Mengen. Clean Eating ist ein guter erster Schritt, denn diese Lebensmittel sättigen besser und provozieren weniger Heißhunger. Wichtig: viel pflanzliches Protein, vor allem Hülsenfrüchte (Bohnen), Vollkorn und grünes Gemüse. Was langsam verstoffwechselt wird, das macht auch lange satt und schützt vorm Überfüttern. Für Smoothies gilt: immer schön nach Plan! Mit der Rezeptmatrix auf Seite 46 wird das Mixen zum Kinderspiel. So gibt das Superfood-Frühstück genug Energie und landet nicht ungewollt auf Ihren Hüften. 🍷

# JETZT PROBIEREN.



***Krombacher 0,0%Radler.***



► SUPERKRÄFTE-EXTRA



# SCHNELLER VOLLE POWER

---

Mehr Muskeln und weniger Fett in Rekordzeit – Supersätze sind so etwas wie die Wunderwaffe in der Fitness-Szene. Wir sagen, was hinter der Trainingsform steckt und wie man sie am besten einsetzt

---

TEXT: MAXIMILIAN IMMER



# M

## INIMALER

Zeitaufwand, maximaler Ertrag! So lässt sich kurz und knackig das Erfolgsrezept von Supersätzen zusammenfassen. Sie machen zwei oder drei Sätze von verschiedenen Übungen direkt nacheinander, ohne Pause. So sparen Sie Zeit und kurbeln einer aktuellen Studie zufolge die Fettverbrennung während des Trainings und auch danach ordentlich an. Gründe sind die weggefallenen Pausen zwischen den Sätzen und ein höherer Sauerstoffverbrauch nach dem Workout. Das Prinzip klingt eher simpel, die Ausführung ist schwer. Schließlich nehmen Sie dem Körper Zeit zur Regeneration – aber der Effekt ist riesig. Kombinieren können Sie quasi nach Lust und Laune, bestimmte Paarungen machen aber (noch) mehr Sinn.

**1. Antagonistischer Supersatz** Dabei wird zuerst ein Muskel, im Anschluss sein Gegenspieler (Antagonist) beansprucht. Beispiel: Bizeps-Curls, Trizeps-Strecken. Auf diese Art erzeugen Sie ein muskuläres Gleichgewicht am Gelenk, sorgen für noch mehr Muskelwachstum und verstärkten Blutfluss in der trainierten Region.

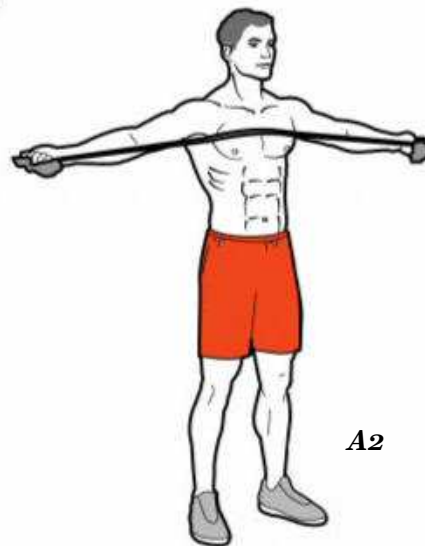
**2. Synergistischer Supersatz** Machen Sie etwa zuerst eine Runde Bankdrücken und geben Sie dann bei einem Synergisten (mitarbeitendem Muskel) Gas, beispielsweise mit der Brust-Isolationsübung Flys. Das führt dazu, dass diese Muskelgruppe mehr als üblich beansprucht wird, also ein höherer Muskelstoffwechsel stattfindet.

**3. Zirkel-Prinzip** Sie können auch voneinander unabhängige Muskeln in Form eines Power-Zirkels kombinieren, was sich ideal für ein Ganzkörper-Workout eignet.

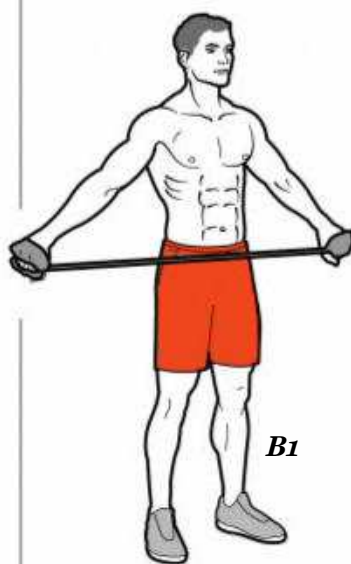
Wir haben für Sie die besten 6 Supersätze für alle Muskelgruppen zusammengestellt. Diese Paare können Sie auch als Ganzkörper-Workout mit je 3 Supersätzen à 18 Wiederholungen durchfeuern. Zudem verraten wir, welche Paare sich für Mikro-Workouts eignen, als Trainingshöhepunkt, Warm-up oder Finisher. Super, oder?



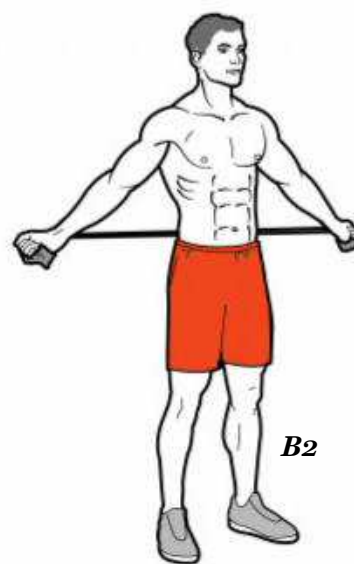
A1



A2



B1



B2

1

## MOBILITÄTS-MIX

► Rücken krumm, der Nacken verspannt? Dank Dehnung in Brust und Nacken sorgt diese Kombi für Abhilfe. Top als Warm-up vorm Training oder als Mikro-Workout im Alltag (dann je 20 Wiederholungen).

### A | OVERHEAD-BAND-PULL-APARTS

**A1.** Halten Sie ein Theraband mit voll ausgestreckten Armen etwas weiter als schulterbreit schräg nach vorne über dem Kopf. Dabei zeigen die Daumen nach außen.

**A2.** Die Arme gestreckt seitlich auf Brusthöhe ziehen. Dabei das Band maximal dehnen, bis es die Brust berührt. Wieder zurück.

### B | SHOULDER-ROUNDER

**B1.** Theraband mit den Daumen nach innen auf Hosenbundhöhe unter Spannung halten. Die Arme sind dabei seitlich ausgestreckt.

**B2.** Das Band mit gestreckten Armen über Kopf nach hinten an den Rücken führen. Theraband dabei dauernd unter Spannung halten. Wieder zurück zu B1.

2

## BEIN- & CORE-KRACHER

► Diese dynamische Kombi bringt von den Waden bis zu den Bauchmuskeln alles in Form. Bestens geeignet für den Start in das Workout.

### A | TUCK-JUMPS

**A1.** In die Knie gehen, Oberkörper gerade halten und anspannen, die Arme nach hinten strecken.

**A2.** Explosiv nach oben springen. Knie in der Luft zur Brust ziehen und mit den Händen nur leicht auf die Knie klatschen. Anschließend in der Ausgangsposition landen und gleich wieder abspringen.

### B | WECHSELSPRÜNGE

**B1.** Mit dem linken Bein aus dem hüftbreiten aufrechten Stand nach vorne springen, mit rechts nach hinten abfangen. Das Knie hinten berührt fast den Boden, das vordere Bein ist um 90 Grad angewinkelt. Die Arme gehen mit.

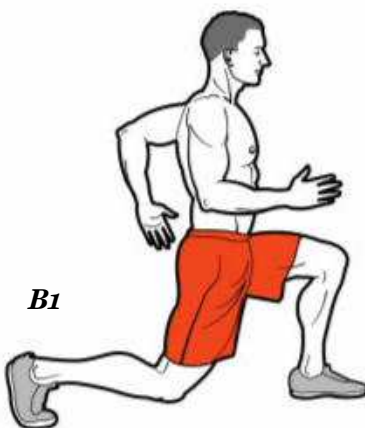
**B2.** In einer dynamischen Bewegung direkt in die wechselseitige Position springen und so jeweils im Sprung die Stellung wechseln.



A1



A2

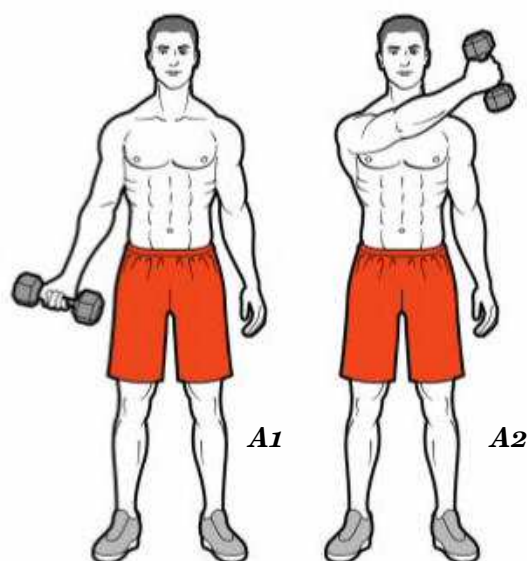


B1



B2





3

## BRUST-BRENNER

► Bankdrücken war gestern. Diese Brust-Kombi ist der Knaller als Höhepunkt des Workouts und fordert die Muskeln in vollem Umfang.

### A | UCV-RAISE

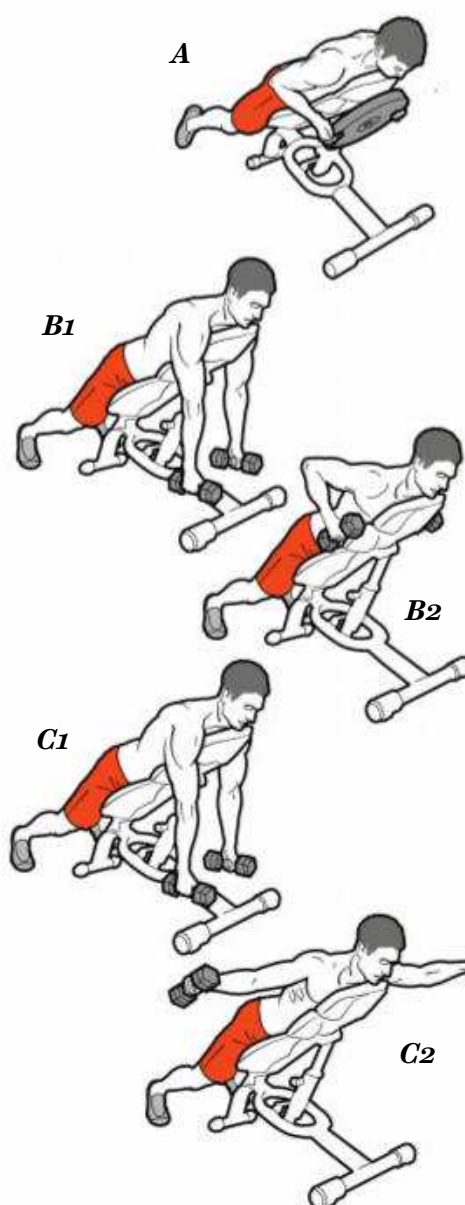
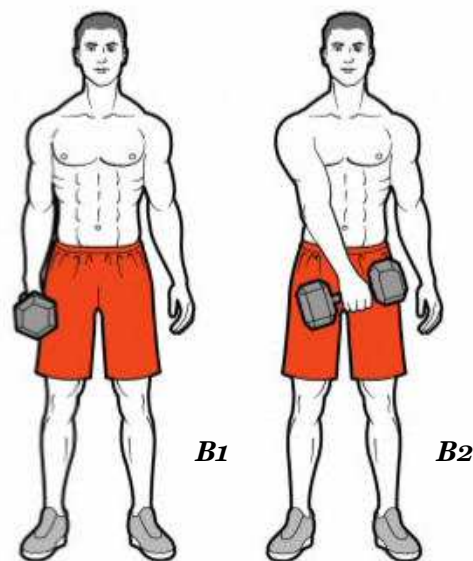
**A1.** Im aufrechten Stand eine Kurzhantel im Untergriff neben dem Körper halten. Der Rumpf steht dabei voll unter Spannung.

**A2.** Mit fast gestrecktem Arm Gewicht vorm Körper diagonal nach oben auf Höhe des Halses bringen. Der Oberkörper bleibt währenddessen voll gestreckt.

### B | CAVALIERE-CROSSOVER

**B1.** Eine im Vergleich zum UCV-Raise schwerere Kurzhantel mit der rechten Hand seitlich neben dem Bein halten. Dabei aufrecht stehen, den Körper anspannen.

**B2.** Aus der Position heraus die rechte Schulter möglichst weit nach vorne und das Gewicht vor den Körper bringen. Der Arm ist nach unten gestreckt, geht mit vor den Körper. Langsam zurück.



4

## RÜCKEN-RAKETE

► Wer träumt nicht von einem schmerzfreien, stabilen und breiten Rücken? Also los! Dieses Trio gehört ans Ende, ist der perfekte Finisher.

### A | 35-GRAD-HALTEN

Bäuchlings auf eine um 35 Grad angewinkelte Schrägbank legen, Beine nach hinten gestreckt. Eine Hantelscheibe 30 Sekunden lang durch die Bank zur Brust ziehen.

### B | 35-GRAD-RUDERN

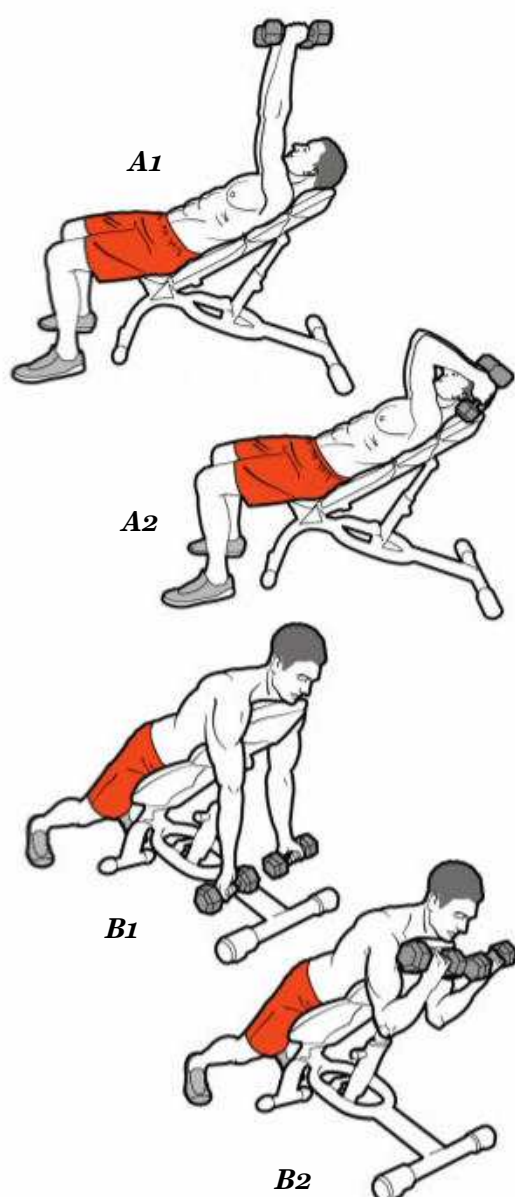
**B1.** Wieder auf die Schrägbank, gleiche Position. Zwei Kurzhanteln im Hammergriff mit gestreckten Armen unter den Schultern halten.

**B2.** Dann die Schulterblätter zusammenziehen, Arme beugen, die Gewichte bis auf Brusthöhe gerade nach hinten oben führen.

### C | 35-GRAD-SEITHEBEN

**C1.** Start: siehe 35-Grad-Rudern.

**C2.** Gewichte mit gestreckten Armen seitlich auf Schulterhöhe bringen. Wieder zurück zu C1.



5

## ARM-ATTACKE

► Dieser antagonistische Supersatz bringt maximale Reize und Pump in die Arme. Optimal ist es, ihn mitten im Training zu absolvieren.

### A | 35-GRAD-TRIZEPSSTRECKEN

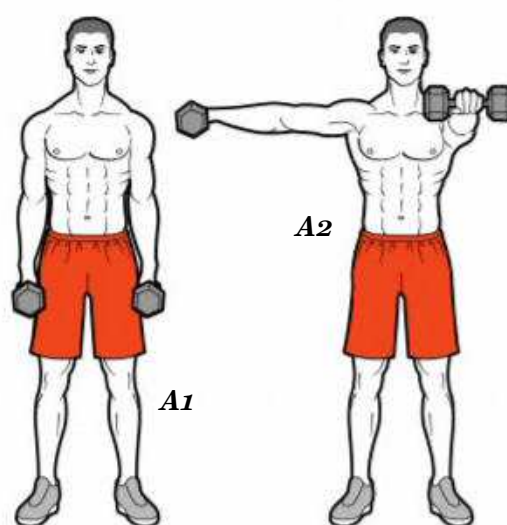
**A1.** Mit dem Rücken auf eine um 35 Grad angewinkelte Schrägbank legen. Die Beine sind gebeugt, die Füße ruhen auf dem Boden. Mit gestreckten Armen jeweils eine Kurzhantel im Hammergriff über den Schultern halten.

**A2.** Die Arme beugen, bis beide Gewichte auf Kopfhöhe sind. Die Oberarme bleiben nach oben gerichtet. Zurück zu Position A1.

### B | SPIDER-CURLS

**B1.** Bäuchlings auf die 35-Grad-Schrägbank legen, beide Beine nach hinten weggestreckt und mit den Fußspitzen am Boden. Je eine Kurzhantel im Untergriff unterhalb der Schultern halten.

**B2.** Arme beugen, bis die Hanteln die Schultern fast berühren. Die Hanteln langsam wieder senken.



6

## SCHULTER-SCHOCKER

► Wohltrainierte Schultern lassen Sie nicht nur breiter aussehen, sie verbessern zudem Ihre Haltung. Am Ende des Workouts kommt dieser Supersatz erst richtig gut.

### A | L-RAISE

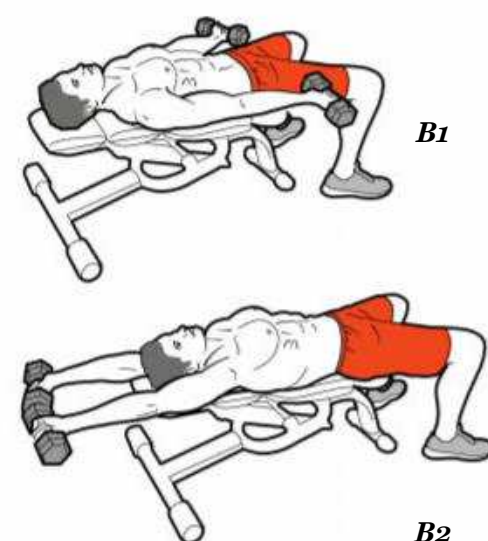
**A1.** Aufrecht stehen, neben den Oberschenkeln zwei Kurzhanteln halten. Den Körper anspannen.

**A2.** Den rechten Arm seitlich nach oben führen und den linken nach vorne. Hanteln wieder ablassen, dann den linken Arm zur Seite und den rechten Arm nach vorne. So im Wechsel die Gewichte heben.

### B | AROUND THE WORLD

**B1.** Rücklings auf die Hantelbank, Beine gebeugt, Füße etwas weiter als schulterbreit auf den Boden setzen. Mit gestreckten Armen halten Sie je eine Kurzhantel seitlich neben den Oberschenkeln.

**B2.** Die Gewichte kontrolliert und mit gestreckten Armen seitlich am Körper entlang in die Überkopfstellung führen. Langsam wieder in die Ausgangsposition.







NATÜRLICH KANNST DU  
IN ALLEN KLAMOTTEN  
SPORT MACHEN.

ABER MIT DEN NEUEN  
TRAININGSOUTFITS  
VON ENERGETICS  
**SIEHST DU DEUTLICH  
BESSER AUS.**



Jetzt im Shop oder bei  
deinem Händler vor Ort.



 **INTERSPORT®.de**  
AUS LIEBE ZUM SPORT. 24/7.



# JETZT GEHT'S RAN AN DEN SPECK:

10 Ausgaben Men's Health lesen + Dankeschön sichern.



► **Vertrauensgarantie:**  
Abo direkt vom Verlag

► **Sammler-Stück:**  
exklusives Collector's Cover  
nur für Abonnenten

► **Pünktliche Lieferung**  
frei Haus

► **Nachsendeservice** im Urlaub

**10 AUSGABEN MEN'S HEALTH  
+ KOCHBUCH „COOKING“**

NUR **55 €\***

**IHR  
DANKE-  
SCHÖN!**



## **MEN'S HEALTH Kochbuch „Cooking“**

Damit wird jeder Mann zum Küchenchef!

- Die 150 besten **Rezepte** aus der Men's Health Küche
- Profi-Wissen rund um Zutaten und Küchenutensilien
- Leckere Gerichte für jeden Anlass: Candlelight-Dinner, Grillabend, Party und mehr

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

+49 (0) 711/32 06 99 00

Bitte die Bestell-Nr. angeben. Selbst lesen: 171 6634 oder verschenken: 171 6635.

\*10 Ausgaben Men's Health für zzt. 55,- € (ggf. inkl. Sonderheften zum Preis von zzt. jeweils 5,50 €). Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt. und Versand. Auslandspreise auf Anfrage. Anbieter des Abonnements ist Rodale-Motor-Press GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.



# BAUSATZ FÜR DIE BESTEN BURGER

Wer bei Hamburgern gleich an lausiges Fast Food denkt, sollte schnell weiterlesen: Mit unserem Baukasten und gesunden Rezeptideen basteln Sie sich Ihren persönlichen Lieblingsburger (wenn Sie mögen, auch ohne Fleisch)

---



TEXT: JOANNA SAYAGO GOLUB, HEINRICH ANDERS • FOTOS: MITCH MANDEL





## 1. DER BURGER AUS DEM BILDERBUCH

Rezept für 4 Stück

6	Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)
60 ml	Mayonnaise
½ TL	Chili-Soße
	Rapsöl (für den Rost)
4	Scheiben Gemüse- zwiebel (je 1 cm dick)
750 g	Beefsteakhack
1 TL	Salz
½ TL	Pfeffer
4	Scheiben (je 30 g) würziger Schnittkäse
4	Brötchen
16	Scheiben Dillgurken
4	Scheiben Tomate
4	Blätter Eichblatt- oder Kopfsalat

**1.** Den Frühstücksspeck bei mittlerer Hitze rund 8 Minuten kross braten, ab und zu wenden. Auf Küchenkrepp abtropfen und anschließend leicht auskühlen lassen. Dann in je 2 Hälften brechen.

**2.** Unterdessen die Chili-Soße mit Mayonnaise verrühren. Den Grill auf mittlere Hitze anheizen. Rost einölen. Zwiebeln von beiden Seiten etwa 3 Minuten lang grillen, bis sie leicht angeröstet

sind. Vom Rost nehmen und beiseitelegen.

**3.** Hack zu 4 Bratlingen (Patties) formen, diese mittig mit dem Daumen eindrücken, pfeffern und salzen. Zugedeckt etwa 6 Minuten grillen, bis sich Streifen bilden. Dann wenden und je mit einer Käsescheibe belegen. Weitere 6 bis 7 Minuten (medium) grillen, je nach Vorliebe auch ein wenig länger.

**4.** Brötchen halbieren und die Schnittseiten im Ofen kurz anrösten. Die 4 Oberseiten der Brötchen mit der Chili-Mayo bestreichen. Die fertigen Bratlinge auf die Unterseiten legen und jeweils mit 3 halben Speckstreifen sowie 1 Zwiebel-, 1 Tomaten-, 4 Gurkenscheibe(n) und 1 Salatblatt belegen. Oberseiten drauf, fertig.

### Nährwerte pro Portion

646 Kalorien  
32 g Eiweiß  
56 g Kohlenhydrate  
32 g Fett

## HIER WIRD'S HEISS & FETTIG



Um dicke Patties gleichmäßig gar zu kriegen, verwenden Sie entweder einen Grill bzw. eine Grillpfanne mit Deckel oder bestreichen die Oberseite dünn mit Öl und legen dann lose Alufolie drüber.





## RAN AN DIE BULETTEN!

Ernährungswissenschaftler empfehlen als Portionsgröße für den Bratling 100 bis 125 Gramm. Wer seinen Burger selbst bastelt, darf aber auch 180 Gramm auf den Rost werfen. Viel wichtiger ist die Frage: Welches Fleisch soll man nehmen? Und überhaupt: Muss es unbedingt Fleisch sein?

### Rindfleisch

Rinderhack ist eine erstklassige Quelle für Eisen, Selen und B-Vitamine. Je magerer das Fleisch ist, desto gesünder, aber auch weniger saftig und geschmacksintensiv wird der Bratling. Während 100 Gramm normales Rinderhack 14 Gramm Fett und 210 Kalorien enthalten, liefert hochwertiges Beefsteakhack (auch als Tatar bekannt) nur maximal 6 Gramm Fett und 120 Kalorien. Unabhängig vom Fettanteil stecken jeweils rund 20 Gramm Proteine drin.

### Schweinefleisch

Diese viel gescholtene Sorte schützt dank Selen vor Zellschädigungen durch oxidativen Stress und unterstützt durch B-Vitamine die Verstoffwechselung von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett. Achten Sie beim Kauf stets auf den Fettanteil. Greifen Sie im Zweifel lieber zu frisch durch den Fleischwolf gedrehtem Filet, das mit lediglich 7 Gramm Fett pro 100 Gramm Fleisch noch am magersten ist.

### Hähnchen-/Putenfleisch

Brustfilets von Geflügel sind extrem mager und damit für Burger kaum geeignet, weil sie durchs Braten trocken werden. Besser funktioniert das Ganze mit dem etwas dunkleren Fleisch von Oberkeule oder Rücken, das darüber hinaus auch mehr Eisen und Zink enthält – beides ist wichtig für unser Immunsystem. 100 Gramm gemischtes Putenfleisch (also helles und dunkles) enthalten 22 Gramm Eiweiß, aber nur 10 Gramm Fett. Weil es sich nicht lange hält, verarbeiten Sie es am besten zu Hause selbst zu Hack oder lassen es

sich beim Schlachter Ihres Vertrauens frisch durch den Wolf drehen.

### Lammfleisch

Hier punktet vor allem Fleisch aus der Schulter mit viel Eiweiß sowie Zink, Eisen und Vitamin B 12. Außerdem enthält es etwa 5-mal so viel entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren und Alpha-Linolensäure (ALA) wie Rindfleisch. Lämmer sind nicht älter als 12 Monate, wenn sie geschlachtet werden. Ältere Semester heißen Hammel oder Schafe – deren Fleisch ist deutlich kräftiger im Geschmack.

### Lachs

Am besten ist Wildlachs, sein Fleisch ist mager und kaum mit Antibiotika belastet. Er liefert Zink, Calcium und das für den Transport von Sauerstoff wichtige Eisen. Leider gibt es ihn oft nur als Tiefkühlware. In jedem Fall ist Lachs reich an Omega-3-Fettsäuren, die das Herz schützen.

### Fleischalternativen

Gemüsebratlinge aus der Tiefkühltruhe sind ein patenter Schnellimbiss. Wer die Zeit hat, macht sie aber besser selbst – aus frischem Gemüse, leckeren Kräutern und vollwertigem Getreide wie Quinoa oder Grünkern. Wer außerdem in Sachen Konsistenz und Geschmack möglichst nahe an Fleisch herankommen möchte, greift zu Pilzen als Basis fürs Veggie-Patty. Um einen hohen Eiweißanteil zu integrieren, geben Sie reichlich Bohnen (zum Beispiel schwarze und Sojabohnen) mit in die Bratmasse. Gemahlene Nüsse sorgen für eine Extraportion Eiweiß und gesunde Fettsäuren.

Lachs

Schwein



## DECKEL DRAUF!

Abgepackte Supermarkt-Buns sind oft trocken und bröselig. Darum ergreifen Sie am besten auch beim Brötchen Eigeninitiative – dann passt es perfekt zum jeweiligen Patty



Brioche



Zwiebel



Sesam



Ciabatta



Kartoffel



Hefe-Sauerteig



Glutenfreies



Laugen



Vollkorn

**Brioche** Das französische Hefebrötchen ist dank viel Butter und Ei besonders fluffig. Der Klassiker passt hervorragend zu feinen Bratlingen, etwa aus Lachs.

**Ciabatta** oder Kaiserbrötchen bewahren auch unter den tiefendsten Patties ihre Form. Beide enthalten reichlich Kohlenhydrate (54 Gramm auf 100 Gramm).

**Glutenfreies** Brötchen ohne Gluten sind frei von Weizen, Roggen, Gerste, Hafer und Dinkel und immer gekennzeichnet.

**Zwiebel** Ein Brötchen von angenehm weicher Konsistenz und mit markantem Geschmack. Ist bestens geeignet für pikante Gemüse- und Bohnenbratlinge.

**Kartoffel** Da Kartoffelmehl zum Backen stark raffiniert wird und somit wertvolle Nährstoffe verliert, gehört auf so ein Brötchen reichlich gesundes Gemüse.

**Laugen** Bestehen meistens aus Weizen, da die Lauge mit dem Gluten reagiert und für den kräftigen Geschmack sorgt.

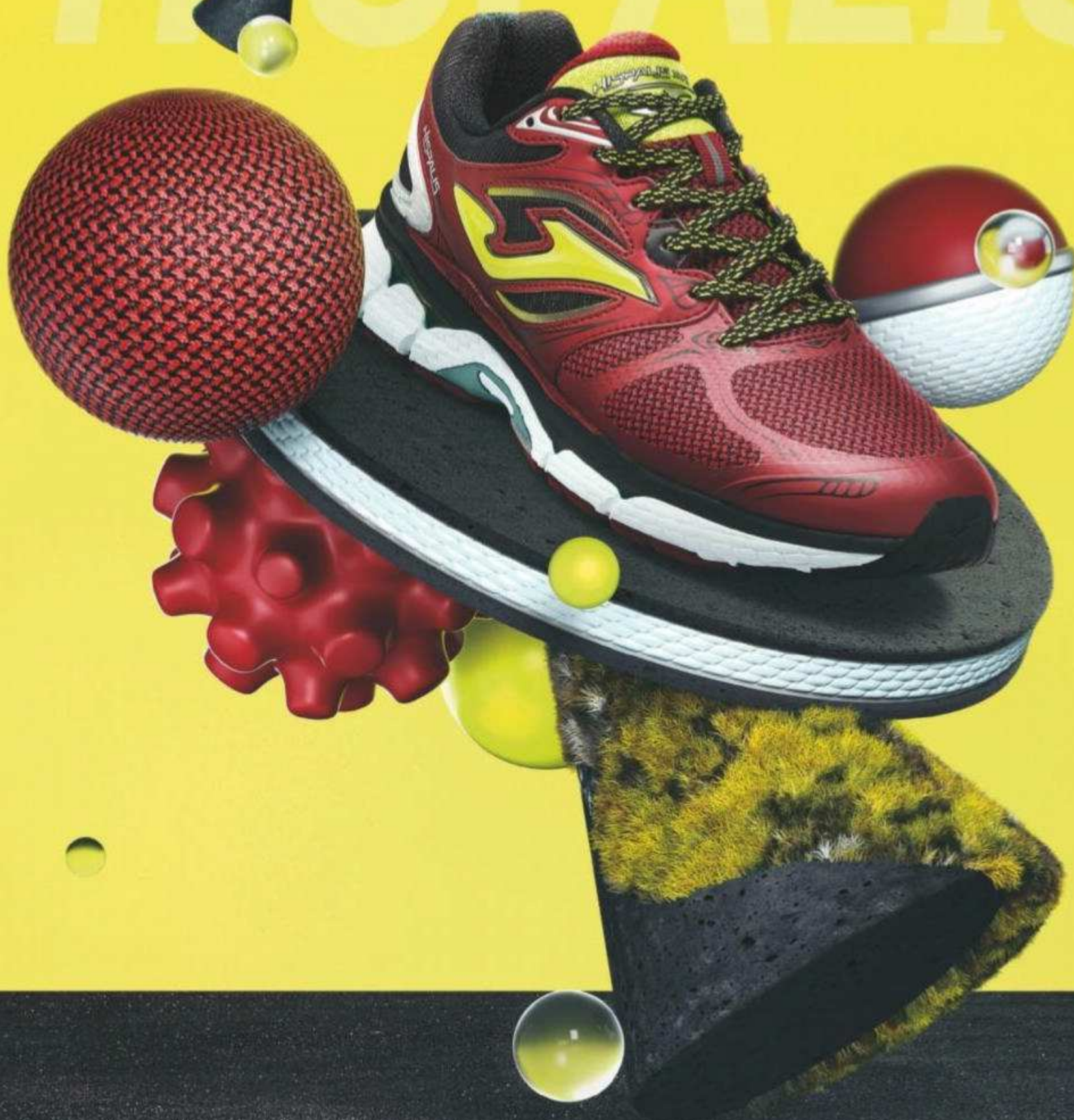
**Sesam** Die Samen enthalten Kupfer, das in Verbindung mit Eisen an der Bildung von roten Blutkörperchen beteiligt ist.

**Sauerteig** Dank einer großen Anzahl von gesunden Bakterien sind diese neutralen Burger-Buns sehr gut für die Verdauung.

**Vollkorn** Hier werden auch Randschicht und Keimling vermahlen, darin befinden sich zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien und ungesättigte Fettsäuren. Zudem sättigen Ballaststoffe gut.



# HISPALIS



## HISPALIS

*Gemacht um da zu laufen,  
wo vorher noch niemand war!*

**joma®**

*Exercise your freedom*





2.  
SESAM-LACHS-BURGER  
Rezept für 4 Stück

500 g	Wildlachsfilet
25 g	Panko (japanisches Paniermehl)
1–2	Schalotten
½ Bd.	frischer Koriander
2	Knoblauchzehen
1 EL	Sesamöl
2 EL	Soja-Soße
¼ TL	Salz
1 EL	Rapsöl
4	große Sesambrötchen
50 g	Blattsalat
2 EL	Hoisin-Soße (Asialaden), alternativ Steak-Soße

1. Lachs in fingerdicke Würfel schneiden. Die Hälfte im Standmixer etwa 15 Sekunden lang gut durchpürieren. Den übrigen Lachs hinzufügen, mit der Pulse-Taste kurz anpürieren und dann untermengen. 2. Masse in eine große Schüssel füllen. Panko hinzufügen, Schalotten und den Koriander fein hacken, den Knoblauch pressen, bevor Sie alles

zusammen mit Sesamöl, Sojasoße und Salz zur Masse geben. Alles gut vermengen und mit angefeuchteten Händen aus der Masse 4 gleich große Patties formen. 3. Rapsöl bei mittlerer Hitze in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Patties hineinlegen und 5 Minuten braten. Dann vorsichtig wenden und von der anderen Seite weitere 5 Minuten braten. 4. Währenddessen die Brötchen aufschneiden und im Ofen anrösten. Halbieren, die Bratlinge auf die unteren Hälften legen und jeweils mit einem Viertel des Salats belegen. Oberhälften der Brötchen mit Hoisin-Soße bestreichen. Die Deckel drauf, servieren.

Nährwerte pro Portion
341 Kalorien
36 g Eiweiß
33 g Kohlenhydrate
10 g Fett

3.  
MEXIKO-BURGER  
Rezept für 4 Stück

60 g	Walnüsse
450 g	schwarze Bohnen aus der Dose
1	kleine Zwiebel
50 g	Panko
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Chili-Pulver
½ TL	Paprika-Pulver, geräuchert
½ TL	Salz
¼ TL	Pfeffer
1	Ei
1 EL	Rapsöl
4	Scheiben Käse
4	Laugenbrötchen
4 EL	Oliveöl-Mayonnaise
1 TL	scharfe Chili-Soße
80 g	eingelegte Paprika
4	Blätter Römersalat

1. Die Nüsse im Mixer gut zerkleinern, danach in eine Schüssel füllen. Bohnen spülen, Hälfte grob pürieren. Zwiebeln hacken, mit den Nüssen zu den Bohnen geben. 2. Übrige Bohnen sowie Panko, Gewürze und das verquirlte Ei dazugeben. Kneten, Patties formen. 1 Stunde kühl stellen. 3. Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Patties 5 bis 7 Minuten braten. Wenden, mit Käse belegen, 4 bis 6 Minuten braten. 4. Laugenbrötchen aufschneiden, rösten, mit jeweils 1 Esslöffel Mayo bestreichen. Patties auf die Unterhälften, je mit ¼ Teelöffel Chili-Soße, Paprika und 1 Salatblatt belegen. Deckel drauf.

Nährwerte pro Portion
759 Kalorien
84 g Eiweiß
32 g Kohlenhydrate
39 g Fett



4.  
ERDNUSSBUTTER-BURGER MIT SPECK  
Rezept für 4 Stück

12	Streifen Frühstücksspeck
1 EL	Rapsöl
700 g	Rinderhack
4 EL	Erdnussbutter
4	Kartoffelbrötchen
1	große Tomate
1	Dillgurke
4	Blätter Eichblattsalat

1. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Speck auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausbreiten und etwa 25 Minuten backen, bis er kross ist. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Auf Küchenpapier auslegen, abtropfen lassen. 2. Währenddessen das Rapsöl in einer großen, schweren Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Aus dem Hack 4 Patties formen und diese etwa 4 Minuten lang braten, bis sie von unten schön angebräunt sind. Dann wenden und von der anderen Seite braten (medium nach weiteren 3 bis 4 Minuten). Wer

Hack gern durchgegart mag, brät die Patties ein paar Minuten länger. 3. Bratlinge auf einen Teller geben, jeden mit 1 Esslöffel Erdnussbutter bestreichen. Pfanne von der Herdplatte ziehen, die halbierten Brötchen darauf von innen kurz anrösten. Die Patties auf die Unterseiten legen, je mit 3 Speckstreifen, 1 Tomaten-, 2 Gurkenscheibe(n) und 1 Salatblatt belegen. Deckel drauflegen, servieren.

Nährwerte pro Portion
800 Kalorien
27 g Eiweiß
49 g Kohlenhydrate
46 g Fett



# Die Kanzlerin ist unnahbar.

# Bis Du ihr das Wasser reichst.

Manche Dinge sind so komplex, dass man sie besser persönlich bespricht. Mit über 200 hochkarätigen Veranstaltungen im Jahr bieten wir dazu die beste Gelegenheit. Denn mit dem Handelsblatt sind Sie genau dort, wo sich die Welt der Wirtschaft, Politik und Gesellschaft trifft. Live – und wenn Sie möchten, auch digital und gedruckt.

**Ab 24,99 €\* pro Monat:**  
**[handelsblatt.com/angebot](https://handelsblatt.com/angebot)**

**FÜR ALLE,  
DIE HANDELN**

**Handelsblatt**  
Substanz entscheidet.



## BEILAGEN IM RAMPENLICHT

10 köstliche und gesunde Alternativen zu Pommes frites

### Baked Beans

Bohnen liefern viel Eiweiß, Eisen und Ballaststoffe. Die aus der Dose enthalten aber viel Zucker – davon also nicht zu viel futtern!

### Krautsalat

Statt ihn immer nur aus Weißkohl zuzubereiten, raspeln Sie auch mal andere Kohl- und Gemüsesorten wie Rotkohl, Möhren, Paprika oder rote Zwiebeln rein. Und Ihr Dressing peppen Sie mit Kreuzkümmel, Paprika-Pulver und Chili-Flocken auf.

### gegrillte Maiskolben

Mais steckt voller Kohlenhydrate, Eisen und B-Vitamine. Zum Grillen die Kolben freilegen, ohne die Blätter abzutrennen. Maisbart entfernen und die Kolben wieder in die Blätter wickeln. 15 Minuten in Wasser einweichen, dann grillen, bis die Körner weich und leicht angeröstet sind.

### gegrillte Ananas

So schmecken sie am besten: saftig, süß und reich an Vitamin C.

### Gemüse-Pickles

Gurken, Radieschen, Kirschtomaten, Karotten oder grüne Bohnen 2 Tage in eine Lake aus Essig, Wasser, Salz, Kräutern und Gewürzen einlegen.

### Kartoffelsalat

Rotschalige Kartoffeln halbieren, garen und mit 8 Esslöffeln Olivenöl, 4 Esslöffeln Weißweinessig, 1 Teelöffel Dijon-Senf, ¼ Teelöffel Pfeffer und ¼ Teelöffel Salz mischen. Mit frischen Schnittlauchröllchen bestreuen.

### Tomatensalat

Tomaten achteln und mit frischem Basilikum, Knoblauch sowie Olivenöl und etwas Zitronensaft mischen.

### bessere Fritten

Süßkartoffeln in Stifte schneiden. Diese in Olivenöl und Salz wälzen. dann grillen oder backen, bis sie kross und leicht karamellisiert sind.

### Gemüse-Grillspieße

Paprika, Pilze, Zwiebeln und Ähnliches auf Spieße schieben, mit Olivenöl bestreichen und für 10 Minuten auf den Grill legen. Mehrmals wenden.

### Wassermelonensalat

Die Riesenfrüchte sind wahre Vitaminbomben (A, C), liefern viel Kalium. Für einen Sommersalat das Fruchtfleisch würfeln, mit Feta, frischer Minze und ein wenig Limettensaft mischen.

# ZUGABE, ZUGABE!

Gemüse-Grillspieße

Wassermelonensalat

gegrillte  
Maiskolben

bessere Fritten

Kartoffelsalat





Baked Beans

Tomatensalat

Krautsalat

gegrillte Ananas

Gemüse-Pickles /  
eingelegtes Gemüse

## DAS IST DOCH ALLES KÄSE!

Ja, Käse bringt einiges an Fett und Kalorien mit sich, allerdings auch viel Eiweiß, Calcium und Phosphor für starke, gesunde Knochen. Natürlich könnten Sie ihn weglassen. Aber warum?

### Scheibletten

Okay, sie sind handlich, praktisch und schmelzen gut. Aber sie sind auch die ungesündeste Variante mit vielen Zusatzstoffen.

### Blauschimmel

Perfekt mit karamellisierten Zwiebeln. Auf Grund seines hohen Fett- und Natriumgehalts sollten Sie ihn aber sparsam verwenden. Dank seines kräftigen, pikanten Aromas genügen ohnehin oft wenige Gramm davon.

### Cheddar

Schmackhafte Variante. In 100 Gramm sind allerdings 33 Gramm Fett (20 Gramm davon ungesättigte Fette) und 400 Kalorien enthalten.

### Emmentaler

Trotz der vielen Löcher eine gute Wahl: Im Schweizer Klassiker steckt mehr Eiweiß als in den meisten anderen Sorten, dazu viel Calcium und nur wenig Natrium. Die Würze passt beispielsweise gut zu einem vegetarischen Pilzbuletten-Burger.

### Ziegenkäse

Wer Kuhmilch meidet, ist hiermit gut bedient, zumal Ziegenkäse bekömmlich und relativ kalorienarm ist.

### Mozzarella

Eher neutral im Geschmack. Dafür hat er wenig Fett und kaum Kalorien (17 Gramm bzw. 280 Kalorien, jeweils in Bezug auf 100 Gramm).

### Chili-Käse

Capsaicin (der Inhaltsstoff, der die Chilis scharf macht) zügelt den Appetit und regt den Stoffwechsel an.

### Feta oder Queso Fresco

Der griechische ist wie der mexikanische Salzlakenkäse kalorienarm (260 kcal auf 100 Gramm). Wird weich beim Erhitzen, zerläuft aber nicht. Als Gegengewicht das Patty sparsamer salzen.





5.

## LAMM-HAMBURGER MIT ZAZIKI

Rezept für 4 Stück

### für die Hamburger

700 g	Lammhack
½ TL	Salz
½ TL	Kreuzkümmel
¼ TL	Zimt
¼ TL	Pfeffer
	Rapsöl (für den Rost)
4	Ciabatta-Brötchen
4	dicke Tomatenscheiben
4	Scheiben rote Zwiebel
50 g	Babypinats

### für das Zaziki

½	Salatgurke
½ TL	Salz
½	griechischer Jogurt oder Naturjogurt
1	Knoblauchzehe
1 EL	Dill
1 EL	Minzeblätter
1 ½ TL	Zitronensaft

1. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Hack, Kreuzkümmel, Pfeffer, Salz und Zimt in eine Schüssel geben. Dann alles mit den Händen vorsichtig vermengen.

2. Bratlinge formen, die Sie in der Mitte jeweils mit dem Daumen leicht eindrücken. Grillrost mit Rapsöl bestreichen, Patties drauflegen, bei geschlossenem Deckel etwa 6 Minuten grillen, bis sich Streifen bilden. Wenden und weitere 6 bis 7 Minuten grillen (medium bis durch) oder nach Geschmack komplett durchgaren.

3. Währenddessen die Brötchen aufbacken. Halbieren, die Bratlinge auf die unteren Hälften legen, je mit 2 Esslöffel Zaziki, etwas Spinat sowie je 1 Scheibe Tomate und Zwiebel belegen. Deckel drauflegen und die Burger servieren.

1. Gurke schälen, in ein Sieb raspeln, das über einer Schüssel hängt. Salz drüberstreuen und alles gut miteinander vermischen. Nach etwa 30 Minuten Ziehzeit so viel Wasser wie möglich aus den Gurken herausquetschen. Die Gurken in eine Schüssel geben, mit Jogurt verrühren.

2. Knoblauch pressen, Dill und Minze hacken, dann alles zusammen mit dem Zitronensaft in den Gurken-Jogurt einrühren. Die Schüssel mit einem Deckel verschließen, kühl stellen.

### Nährwerte pro Portion

649 Kalorien  
44 g Eiweiß  
40 g Kohlenhydrate  
39 g Fett

# STREICH-ENSEMBLE



### Salsa

Der pikante Tomaten-Dip punktet mit krebshemmendem Lycopin und wenig Kalorien – wenn man ihn selbst macht. Fertigmixturen enthalten oft viel zu viel Zucker.



### Sauerkraut

Der fermentierte Weißkohl liefert lebende probiotische Bakterien, die für eine gesunde Darmflora sorgen. Der Kohl enthält darüber hinaus große Mengen Vitamin C.



### Zaziki

Party-Klassiker aus griechischem Jogurt, Gurken, Olivenöl und Knoblauch. Mit 40 Kalorien pro 2-Teelöffel-Portion ein ungemein sixpackfreundlicher Aufstrich.



### Hot Sauce oder Chili-Soße

Chilis sagt man nach, dass sie schlank machen, weil sie den Appetit hemmen, zugleich den Stoffwechsel anregen – das verbrennt zusätzlich Kalorien.



### Ketchup

Studien zeigen, dass Ketchup aus Biotomaten bis zu 3-mal so viel vor Krebs schützendes Lycopin enthält wie konventioneller. Und achten Sie auf den Zuckergehalt!



### Barbecue-Soße

Ja, der rauchige Geschmack ist toll, aber auch sehr dominant – und meist steckt viel Zucker drin. Besser: mit Liquid Smoke aus dem Feinkostladen selbst mixen.





#### Guacamole

Ist zu Recht sehr beliebt, denn die Avocadopaste ist nicht nur herrlich cremig und würzig, sie liefert Ihnen außerdem beste Fette und reichlich Ballaststoffe.



#### Hummus

Dieser Mix aus pürierten Kichererbsen, Tahini (Sesampaste), Öl, Zitronensaft, Salz und Gewürzen (Knoblauch, Kreuzkümmel) kann einen regelrecht süchtig machen.



#### Pesto

Oliveöl und Knoblauch sind gut für Herz und Kreislauf, Basilikum steckt voller Antioxidantien – die bewahren Sie vor Umweltgiften, indem sie Ihre Gene beschützen.



#### Meerrettich

Was ihn so scharf macht, macht ihn auch gesund: Glucosinolate (stecken auch in Senf, Kresse und Kohl) wirken infektionshemmend und vorbeugend gegen Krebs.



#### Senf

Der Tausendsassa liefert Spurenelemente, viel Geschmack und wenig Kalorien. Senfölglykoside wirken entzündungshemmend und fördern die Durchblutung.



#### Erdnussbutter

Liefert viel Eiweiß, Ballaststoffe, Vitamine und Mangan (stärkt die Knochen), allerdings auch viel (gesundes) Fett und Kalorien – also eher sparsam verwenden.



#### Tabasco oder Buffalo Sauce

Da beide größtenteils aus Essig und scharfen Chilis bestehen, enthalten sie nur wenig Kalorien, dafür aber reichlich Capsaicin, das die Durchblutung ankurbelt.



#### Steak-Soße

Beachten Sie die Angaben auf dem Etikett: Gute Produkte basieren auf Essig, Senf, Kräutern und Gewürzen und enthalten nur wenig zugesetzten Zucker.



#### Relish

Fertigprodukte strotzen oft vor Zucker – also: selbst herstellen! Basis sind oft Gurken, Tomaten, Paprika, hinzu kommen Essig, Öl, Zwiebeln, Knoblauch, Gewürze.



#### Mayonnaise

Sie besteht aus Eigelb, Essig oder Zitronensaft und Öl. Für etwas mehr Geld gibt es Produkte aus guten (Bio-)Ölen ohne Zusatzstoffe und Konservierungsmittel.



#### klassische Dressings wie American, Ranch und Caesar

Vorsicht! Diese Soßen liefern wenig Nährstoffe, aber reichlich Kalorien. Wenn überhaupt, dann äußerst sparsam verwenden.



#### fettfreie Dressings

Bei diesen Soßen wird zwar auf Öl verzichtet, dafür aber meist reichlich Zucker zugesetzt, etwa in Form von Maissirup. Sie sind also nicht unbedingt kalorienarm.



# DAS IST DIE KRÖNUNG



## **Ochsenherztomaten + Oliventapenade**

Olivenöl bewirkt, dass das Lycopin aus den Tomaten vom Körper besser aufgenommen wird. Tapenade wird aus fein gehackten, öligen Oliven gemacht und sorgt für einen salzig-herben Geschmack.



## **Mango + Jalapeños**

Diese feurig-frische Kombination fördert mit reichlich Vitamin C den Sauerstofftransport zu den Zellen. Schärfe regt den Stoffwechsel an und macht glücklich.



## **Spinat oder Blattkohl + Champignons**

Spinat enthält 3-mal so viel Calcium wie Salat. Ehe Sie damit den Burger belegen, dünsten Sie ihn zusammen mit den Pilzen kurz an. Tipp: gekaufte Pilze in die Sonne legen, das erhöht den Vitamin-D-Gehalt.



## **mexikanisches Bohnen-Chili + Paprika**

Paprikas – insbesondere rote – sind wahre Vitamin-C-Bomben und unterstützen den Organismus dabei, mehr von dem Eisen aufzunehmen, das die Bohnen beisteuern.



## **Süßkartoffel-Fritten + Avocado**

Süßkartoffeln enthalten Kalium, Vitamin E und Betacarotin – gut für Haut, Knochen und Immunsystem. Zur Aufnahme braucht der Körper Fett – das liefert die Avocado.



## **gegrillte Aubergine + frische Minze**

In der Levante-Küche isst man zu Auberginen, die mit Anthocyanen oxidativen Stress bekämpfen, oftmals frische Minze, die Verdauungsbeschwerden lindert.



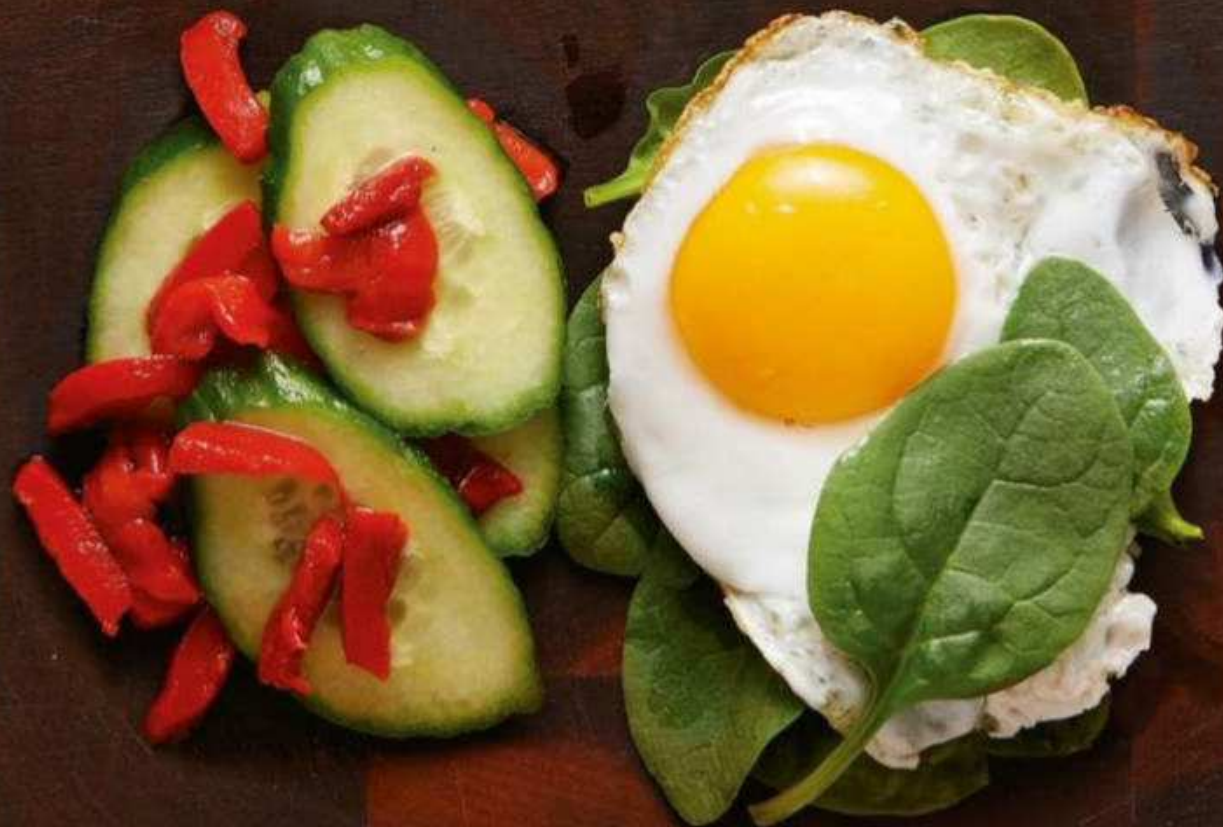


#### Brokkoli-Sprossen + getrocknete Tomaten

Die getrockneten Tomaten liefern in geballter Form, was frische so gesund macht. Das gilt auch für Radieschen, Brokkoli und Sprossen von der Kresse.

#### gegrillte Ananas + Lauchzwiebeln

Das Enzym Bromelain aus der Ananas wirkt entzündungshemmend und wundheilend. Mit Frühlingszwiebeln kommen noch größere Mengen an Kalium, Calcium, Zink und Eisen dazu.



#### Gurke + geröstete Paprika

Gurkenscheiben im Burger sorgen für knackige Frische, geröstete Paprika oder Pimientos aus dem Glas für einen süßlich-fruchtigen Geschmack.

#### Spiegelei + Babyspinat

Eier helfen Ihrem Körper nach dem Training bei der Muskelreparatur, während das Vitamin K aus grünem Blattgemüse die Knochen stärkt.



## 6.

### GEFLÜGEL-BURGER MIT CHILI-SALSA

Rezept für 4 Stück

700 g	Geflügelhack (beim Metzger vorbestellen oder aus weißem und braunem Putenfleisch selbst durch den Wolf drehen)
3	Chipotle-Chilis in Adobo-Soße (Dose)
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
½ TL	Salz
	Rapsöl (für den Rost)
60 g	Feta oder Queso Fresco
4	Vollkorn-Burgerbrötchen
1	Avocado
8 EL	frische Pico de gallo (alternativ geht auch Tomatensalsa mit gehackten Jalapeños)
4	Blätter Kopfsalat

eine Kerntemperatur von 74 Grad haben (Bratenthermometer!), der Käse cremig und weich geworden ist.

**4.** Währenddessen die Brötchen halbieren und im Backofen anrösten. Avocado-Fruchtfleisch herauslösen, pürieren und die Innenseiten der oberen Brötchenhälften damit bestreichen. Die fertigen Patties auf die unteren Hälften legen, jeweils mit 2 Esslöffeln Pico de gallo (mexikanische Chili-Würzsoße) und einem Salatblatt belegen. Deckel drauflegen und servieren.

#### Nährwerte pro Portion

523 Kalorien  
33 g Eiweiß  
42 g Kohlenhydrate  
26 g Fett

**1.** Grill vorheizen. Chilis, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, dann mit dem Hackfleisch und dem Salz in eine große Schüssel geben, alles behutsam vermengen.

**2.** Patties formen und in jeden Bratling mit dem Daumen eine Vertiefung in die Mitte drücken.

**3.** Den Rost einölen, die Bratlinge darauflegen und bei geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten grillen, bis sich Streifen bilden. Dann vorsichtig wenden und auf jeden der Bratlinge 2 Esslöffel zerbröselten Feta legen. Den Deckel schließen und die Patties weitere 5 Minuten garen, bis sie





Foto: HENRIK SORENSEN/GETTYIMAGES

# Mit Vollgas Richtung Traum-Body

*Läuft der Körper auf Hochtouren, läuft's beim Abnehmen auch. Hier sind 9 Turbo-Tipps, mit denen Sie die Fettverbrennung maximal ankurbeln*

TEXT: RUFUS RIEDER

- 1. Trinken Sie lauwarmes Wasser**  
Einfacher geht's nicht – und ganz ohne zu hungern. Der Genuss von 22 Grad warmem Wasser bringt Ihren Stoffwechsel in Schwung, wie eine Studie an der Charité in Berlin ergab. Studienleiter Dr. Michael Boschmann: „Bei täglich 2 Litern davon verbraucht man 200 Kalorien zusätzlich.“ Nun soll geprüft werden, ob andere Temperaturen vielleicht sogar noch stärkere Effekte haben.



## 2. Langen Sie schon morgens beim Frühstück richtig zu

Ein leckeres Essen am Morgen wirkt direkt im Hirn. „Es gibt Hinweise darauf, dass dies über das Nervensystem den Stoffwechsel anregt“, sagt Professorin Susanne Klaus vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam. Studien haben bestätigt, dass Frühstückler über den Tag insgesamt weniger Kalorien zuführen als Personen, die auf die morgendliche Mahlzeit verzichten. Futtern Sie aber nicht einfach drauflos! Sie können satte 220 Kalorien einsparen, wenn Sie statt eines Croissants ein Milchkörnchen wählen und den Milchkaffee mit 100 Milliliter halbfetter Milch an Stelle von Vollmilch trinken. Wenn Sie außerdem den Anteil des Proteins an der Mahlzeit erhöhen, ist der Sättigungseffekt noch stärker, und Eiweiß kurbelt darüber hinaus den Stoffwechsel ordentlich an. Das liegt daran, dass der Körper viel Energie aufwenden muss, um Eiweiß zu verdauen – mehr als bei Fett und bei Kohlenhydraten.

## 3. Essen Sie stets rechtzeitig, aber auch regelmäßig

Leider sind sich die Fachleute noch uneinig, wann das sein soll. Die einen meinen, man sollte täglich 5 oder mehr kleine Mahlzeiten einnehmen, damit der Zuckerspiegel weitgehend konstant bleibt und kein Heißhunger aufkommt. Andere Experten sagen, der Blutzucker müsse unbedingt regelmäßig sinken, damit der Körper überhaupt die Energie der Fettdepots angreift. Wahrscheinlich liegt die

## Bis zu 48 Stunden nach dem Sport verbraucht der Körper zusätzliche Energie – und vornehmlich in dieser Zeit wird auch Fett abgebaut

Schnitt ungefähr 100 Milligramm Koffein. Die 250-Milliliter-Dose eines Energy-Drinks kommt mit etwa 80 Milligramm Koffein daher. Ein gesunder Erwachsener sollte am Tag nicht mehr als 400 Milligramm Koffein zu sich nehmen (entspricht 4 Tassen Kaffee).

## 5. Machen Sie unter keinen Umständen eine Diät

Denn die funktionieren sowieso nicht. Einer der Gründe dafür ist, dass der Organismus so eine künstliche Kalorienverknappung als Hungersnot wahrnimmt und daraufhin den Stoffwechsel herunterfährt, um Energie zu sparen. Dabei wollen Sie doch eigentlich das genaue Gegenteil erreichen. Der Stoffwechsel läuft nach einer Diät noch monatelang auf Sparflamme – selbst dann, wenn Sie längst wieder normal essen. Die Folge: Sie nehmen eher zu statt ab, fühlen sich lustlos, schlapp und sind übel gelaunt. Gleichzeitig werden Mechanismen, die Ihre Esslust steigern, in Gang gesetzt. Die Lösung: Wenn Sie wirklich Fett verlieren wollen, müssen Sie den Körper in Sicherheit wiegen, indem Sie sich immer satt essen. Stellen Sie Ihre Ernährung so um, dass die Energiebilanz dabei trotzdem täglich 500 bis maximal 800 Kalorien im Minus bleibt. Ihre größten Verbündeten dabei sind

Um Speckreserven abzubauen, ist Ausdauertraining also zunächst effektiver. Spätestens aber wenn ein Anfang geschafft ist, sollten Sie auch zu Hanteln greifen. Muskeln geben nämlich nicht nur Ihrem Äußeren eine ansehnliche Form, sie haben auch den Vorteil, dass sie sogar im Ruhezustand Energie verbrauchen. Ihr Grundumsatz erhöht sich, das bedeutet: Sie können mehr essen ohne zuzunehmen. Also, nichts wie ran an die Gewichte!

## 7. Verlieren Sie Pfunde durch den Nachbrenneffekt

Jedes Kraft- und Ausdauertraining hat einen nachhaltigen Effekt auf den Energiehaushalt. Bis zu 48 Stunden lang verbraucht der angekurbelte Stoffwechsel nach einem Workout zusätzliche Energie. Dieser Nachbrenneffekt ist bedeutsamer, als es zunächst klingt, denn der eigentliche Fettabbau in Hüftpolstern geschieht vornehmlich in dieser Zeit nach dem Training, weniger beim Workout selbst. Dabei gilt: Je länger und intensiver die Trainingseinheit, desto größer der Nachbrenneffekt – und desto effektiver der Fettabbau.

## 8. Konzentrieren Sie sich auf die großen Muskelgruppen

Wer diesen Nachbrenneffekt noch effektiver gestalten möchte, sollte beim Krafttraining möglichst viel Muskelmasse fordern, sprich: große Muskeln beanspruchen. Gut geeignet sind dafür beispielsweise die Oberschenkel und der Rücken, denn: Je mehr Muskelmasse beim Training im Spiel ist, desto länger wird Ihr Stoffwechsel sein höheres Niveau halten.

## Absolvieren Sie erst das Ausdauer-, dann das Krafttraining – Letzteres setzt viel Laktat frei, das die Fettverbrennung bremst

Wahrheit in der Mitte: Weder sollten Sie es regelmäßig zu Heißhunger kommen lassen noch dauernd mit den Kiefern mahlen. Am besten essen Sie dann, wenn Sie Hunger haben, statt sich an starre Regeln zu klammern.

## 4. Legen Sie häufiger mal ein Kaffeehäuschen ein


Aus gutem Grund stand Koffein früher auf der Dopingliste des Sports. „Es kurbelt den Stoffwechsel an“, so Expertin Klaus. „Endlos kann man die Wirkung aber nicht steigern, weil es zu einem Gewöhnungseffekt kommt.“ Eine Tasse Kaffee à 150 Milliliter enthält im

Gemüse (hoher Wasseranteil, viel Volumen, wenig Kalorien) und Obst sowie Sport – womit wir schon beim nächsten Punkt wären.

## 6. Absolvieren Sie immer Ihr Ausdauertraining zuerst

Um einen optimalen Fettabbau zu erzielen, sollten Sie Krafttraining erst im Anschluss machen. Grund: Krafttraining führt zu einer erhöhten Laktatproduktion – die Milchsäure hemmt die Verwertung von freien Fettsäuren. So verbrennt der Körper anschließend mehr Kohlenhydrate und weniger Fett, auch dann, wenn die Ausdauereinheit unmittelbar folgt.

## 9. Gestalten Sie Ihr Training abwechslungsreich

Extra-Energie verbrennen Sie, wenn Sie beim Krafttraining in den Pausen zwischen zwei Übungen Ihren Kreislauf durch zusätzliche Kardio-Einschübe (Laufband, Ruder- oder Rad-Ergometer) auf Trab halten. Der Mix aus aerobem und anaerobem Training fordert den Körper ganz besonders effektiv. Sie verbrennen mehr Energie, und genau das ist das Geheimnis des Abnehmens: mehr Kraftstoff zu verbrauchen, als Sie Ihrem Körper durch Nahrung zuführen. Sie werden erstaunt sein, wie schnell die Pfunde wegschmelzen! 



EDITOR'S CHOICE

# „Damit macht mir Outdoor-Sport auch im Herbst viel Spaß“

Frische Luft sticht Gym-Gestank! Und deswegen bewegt sich Kollege Marco so oft wie möglich draußen. Diese Tools bringen Abwechslung in sein Training



**MARCO DEMUTH**  
Unser Fitness-Redakteur ist nach Feierabend auf dem Rennrad oder an der Kletterwand zu finden. Und immer wieder begibt er sich auf die Suche nach neuer Outdoor-Action.



## HELFENDES HINTERRAD

► Ein großer E-Bike-Fan bin ich nicht. Erstens weil ich mich beim Radfahren gern ohne Hilfe auspowere und zweitens sehen diese Teile meistens sperrig aus. Das hier links hat mich jedoch vom Gegenteil überzeugt. Das Hinterrad mit fest verbautem Akku und E-Motor passt in nahezu jedes Bike. Nach 20 Minuten Umbau ist mein Stadt-Fixe ein Pedelec, das per App mit mehreren Modi ordentlich Schub gibt – bis 25 km/h. Damit bin ich viel schneller im Gym und an der Kletterwand. 35 bis 40 Kilometer beträgt die Reichweite, je nach Modus. Und richtig auspowern kann ich mich auch: Im Exercise-Modus bleibt der Akku komplett aus – und wird durch mein Strampeln aufgeladen.

**ELEKTRO-HINTERRAD** Copenhagen Wheel von SUPERPEDESTRIAN, zirka 1750 Euro

## HEROISCHES HEMD

► Passend zur berühmten Vintage-Radrundfahrt durch die italienische Toskana, der L'Eroica (auf Deutsch: die Heldenhafte), gibt's dieses Wolltrikot mit der Aufschrift „Anstieg und Schweiß“. Damit fühle ich mich sogar auf Flachetappen wie ein Held.

**RADTRIKOT** Salita von SANTINI, um 150 Euro



## INTELLIGENTE IN-EARS

► Musik motiviert mich immer. Diese kabellosen In-Ear-Kopfhörer sind sehr praktisch: Draußen bekomme ich Umgebungsgeräusche aufs Ohr, drinnen im Gym werde ich dank Minimierung von Geräuschen nicht abgelenkt.

**SPORTKOPFHÖRER** WF-SP 700 N von SONY, zirka 200 Euro



## GENIALE GLÄSER

► Beim Biken und Laufen ändern sich die Lichtverhältnisse sehr oft. Die selbsttönenden Gläser dieser superleichten Sportbrille passen sich ganz fix an. Auch top: verstellbare Bügel.

**SPORTBRILLE** Twist Five QVM+ von ALPINA, um 180 Euro



## FITTE FLASCHE

► Nach dem Sport ein Bier? Großartig! Besser wäre selbstverständlich ein Eiweißdrink. Dieses alkoholfreie Bier enthält 21 Gramm Protein. Eine gute Abwechslung zum Shake – und schmeckt, nun ja, sehr interessant.

**PROTEINBIER** von JOYBRÄU, 6er-Pack, um 18 Euro



## TOLLE TRAGE

► Auch im Urlaub versuche ich so viel Sport wie möglich zu machen. Damit ich bei einer Trekkingtour gemeinsam mit meiner knapp 2-jährigen Tochter über den Berg komme, benutze ich diese komfortable Kraxe. Toll: Die Gurte der Trage sind alle voll verstellbar, es gibt genügend Stauraum für Windeln – und für alle unsere Lieblingssnacks. Äußerst praktisch: Der Rucksack ist abnehmbar.

**KINDERTRAGE** Sapling Elite von THULE, etwa 340 Euro

Fotos: NICOLE MALONNEK (1), GILLAD (1), PMH





### **SUPERLEICHTES SCHLOSS**

► Ich fahre immer und überall mit dem Rad, ganz gleich zu welcher Jahreszeit. Dieses neue Fahrradschloss ist sehr leicht und bequem zu tragen, lässt sich rasch um die Hüfte schnallen und reflektiert sogar. Und das Teil sieht auch noch echt cool aus.

**RADSCHLOSS** Lite Super-bright von HIPOK, um 70 Euro



### **ROBUSTER REGENSCHUTZ**

► Ob beim Klettern am Berg, beim Wandern oder wenn ich mit dem Rad in der Stadt unterwegs bin: Eine Regenjacke habe ich eigentlich immer dabei (obwohl es in meiner Heimatstadt Hamburg ja eigentlich nie regnet). Diese Gore-Tex-Jacke passt verstaute auch in die kleinste Tasche, wiegt nur 270 Gramm, ist wasserdicht und atmungsaktiv.

**REGENJACKE** L.I.M Comp von HAGLÖFS, etwa 300 Euro



### **SMARTE SICHERUNG**

► Klettern ist meine Leidenschaft. Das Sicherungsgerät (links) ist leicht zu benutzen, blockiert bei Stürzen zuverlässig – befestigt man den Smarter (Mitte) am Gerät, passiert dies sogar, wenn das Bremsseil falsch gehalten wird. Unter dem Strich ein perfektes Sicherungs-Set für Einsteiger.

**KLETTERSICHERUNGS-SET** Smart 2.0 von MAMMUT, um 70 Euro



### **BEQUEME BOOTS**

► Schlecht sitzende Wanderschuhe nerven mich beim Trekking unfassbar – und sorgen für Blasen und wund Stellen. Dieser Outdoor-Schuh lässt sich in etwa 20 Minuten beim Händler individuell anpassen – selbst an meine unförmigen Füße. Nach der Wärmeprozedur wackelt nichts mehr.

**WANDERSCHUH** Forge S von TECNICA, um 250 Euro

**GARMIN.**

DEIN AUFSTIEG. DEINE FREIHEIT. DEINE GARMIN.



**NEU!**  
**FENIX® 5X PLUS**

**#BeatYesterday  
MIT DEINER GARMIN**

**GARMIN.COM**



# AUF ZU NEUEN UFERN

Stillstand im Job? Flaute in der Liebe? Vielleicht sogar gelangweilt von allem? Dann ist es höchste Zeit für einen radikalen Tapetenwechsel in Ihrem Leben! Wir haben 3 Experten gefragt, wie so ein Neustart gelingt

**TEXT: SIMON SCHWARZ**



Foto: NADINE ROVNER/GALLERYSTOCK



T

ack, tack, tack! Falls das eintönige Geratter, das ein Hamster im Laufrad erzeugt, Sie an Ihr Leben erinnert, sollten Sie schleunigst was ändern. Denn so ähnlich wie seine verlaufen auch Ihre Bemühungen, im Leben voranzukommen: Stillstand trotz hektischen Gestrampels. Dabei sind sich viele nicht mal bewusst, was der Grund für ihre Misere ist. „Wichtig ist vor allem Ehrlichkeit mit sich selbst. Wir Menschen neigen dazu, uns den Status quo schönzureden, weil wir Angst vor den Konsequenzen haben, wenn wir uns unsere Unzufriedenheit eingestehen“, erklärt der Hamburger Coach und Psychologe Tom Diesbrock, der Bücher zu dem Thema geschrieben hat (etwa: „Ihr Pferd ist tot? Steigen Sie ab! Wie Sie sich die innere Freiheit nehmen, beruflich umzusatteln“, Campus, um 18 Euro). Häufig sind es nicht die kleinen Dinge im Leben, die auf die persönliche Gemütslage wie ein spitzer Stein im Schuh drücken, sondern große Unzufriedenheiten, die sich über einen längeren Zeitraum hinweg angestaut haben.

Zugegeben, es ist ganz schön schwierig, gewohnte Abläufe aufzugeben und etwas Neues zu wagen. Das gilt insbesondere dann, wenn es um zentrale Knotenpunkte im Leben geht, zum Beispiel die berufliche Karriere oder die Liebe. Eine Ursache für nervige Handlungsbarrieren ist, dass das menschliche Gehirn alltägliche Routinen über alles liebt. Würde es jede Entscheidung bewusst treffen, bräche Ihre kognitive Schaltzentrale unter der Last riesiger Informationsmengen völlig entkräftet zusammen. Stattdessen verlässt sich das Denkorgan auf bewährte Abläufe – und spart auf die Weise Energie. Im Grunde genommen ist jeder Mensch also ein Spießbürger – ob Sie das nun wahrhaben wollen oder nicht. Dennoch kann es sich lohnen, diesem monotonen Rhythmus ein Stück weit zu entrinnen. Sie haben schließlich nicht viel zu verlieren. Ganz im Gegenteil: Wenn Sie mit Ihrem derzeitigen Leben hochgradig unzufrieden sind, können Sie mit einem grundlegenden Neustart nur gewinnen. Zwar deuten Studien darauf hin, dass die generelle Offenheit für Neues nach dem 30. Lebensjahr abnimmt; nichtsdestotrotz zahlt es sich aus, den persönlichen Reset-Knopf zu drücken: „Unsere Offenheit mag mit den Jahren etwas nachlassen. Dafür verfügen wir dann jedoch über mehr Erfahrungen und eine bessere Selbsteinschätzung. Wenn jemand mit über 30 Jahren feststellt, dass er zutiefst unzufrieden mit seiner Lebenssituation ist – vielleicht weil er die Weichen falsch gestellt hat –, führt an einem Neustart kein Weg vorbei“, sagt der Experte mit Nachdruck.

Sie sind immer noch nicht überzeugt? Dann liefert Ihnen eine Weisheit von Albert Einstein möglicherweise den Anstoß, die an-

gestammten Pfade zu verlassen und zu neuen Ufern aufzubrechen: „Nichts zeugt mehr von Dummheit, als immer wieder die gleichen Dinge zu machen und andere Ergebnisse zu erwarten.“ Ob es dabei um Ihren Traumjob, die lang ersehnte Liebesbeziehung oder das passende Zuhause geht: Wir zeigen Ihnen auf, wie Sie aus der Komfortzone ausbrechen und Ihr Schicksal in die eigene Hand nehmen.

## 1. STILLSTAND IM JOB? NEUE STELLE!

Stupide Aufgaben bestimmen Ihren Joballtag, mit den Kollegen werden Sie einfach nicht warm, und der notorisch aufbrausende Chef ist der letzte Tropfen, der das Fass endgültig zum Überlaufen bringt. Kurz: Ihr Job hängt Ihnen zum Hals heraus. Unzählige Menschen empfinden ihre Arbeit als die reinste Qual – 24 Prozent haben einer Studie des Markt- und Meinungsforschungsinstituts Gallup zufolge bereits innerlich gekündigt. Allerhöchste Zeit also für einen echten beruflichen Neubeginn!

**Daran hapert es** ► Damit Sie im Beruf langfristig zufrieden sind, müssen Sie Ihre Tätigkeit in jedem Fall als sinnstiftend empfinden – schließlich verbringen Sie am Arbeitsplatz einen Großteil Ihrer Lebenszeit. Psychologe

Diesbrock ([www.tomdiesbrock.de](http://www.tomdiesbrock.de)) zufolge wird das Geld als Motivationsfaktor oftmals überschätzt: „Für die meisten Menschen soll die Arbeit heutzutage mehr bedeuten, als lediglich die Miete zu sichern. Ein Job, den man als sinnlos empfindet und der einen nur noch langweilt, erscheint deshalb vielen Menschen verständlicherweise als ein mieser Deal.“

**So gelingt der Neustart** ► „Zunächst einmal gilt es, einen kühlen Kopf zu bewahren und sich ausreichend Zeit zu nehmen, um berufliche Alternativen zu entwickeln“, empfiehlt der Experte. „Also nicht impulsiv zu handeln, spontan zu kündigen oder Stellenanzeigen zu scannen und sich aktionistisch zu bewerben. Sonst kommt man nämlich schnell vom Regen in die Traufe.“ Notieren Sie lieber in aller Ruhe mit Zettel und Stift, welche Interessen und Träume Sie haben. Psychologe Diesbrock rät seinen Klienten beim Wunsch nach einem beruflichen Neustart zu folgender Strategie:

1. Fassen Sie alle Jobideen, die Sie haben, in Worte – unrealistische Wünsche gibt es nicht.
2. Entwerfen Sie einen genauen Zeitplan, weil größere Veränderungen eine Struktur und ein Minimum an Projektmanagement brauchen.
3. Lassen Sie Ängste und Zweifel nicht ans Steuer. Wichtig: Haben Sie Ihren Traumjob erst mal gefunden, sollten Sie bei Unstimmigkeiten stets direkt auf die Kollegen und Ihren Chef zugehen und sie darauf ansprechen. ►

## Überlegen Sie, was Ihnen im Leben am wichtigsten ist: Treffen Sie Ihre Wahl und dann packen Sie es an!





## In schwierigen Situationen hilft es oft, einfach mal über sich selbst zu lachen – am besten geht das zu zweit

### 2.

#### FLAUTE IM BETT? JUNGE LIEBE!

Nach einer bedrückend langen Zeit der Einsamkeit möchten Sie sich endlich wieder verlieben und eine Partnerin fürs Leben finden. Statistiken zeigen, dass Männer jüngeren und mittleren Alters eher alleine leben als Frauen. Generation Single? Vermutlich. Machen Sie Schluss damit und bringen Sie durch einen Neustart Schwung in Ihr tristes Liebesleben.

**Daran hapert es** ► Nicht wenige Männer haben Schwierigkeiten damit, sich ernsthaft auf eine Partnerschaft einzulassen, sich langfristig zu binden. Gründe: „Die einen haben Angst, ihre persönliche Freiheit zu verlieren. Andere waren in der Vergangenheit überfürsorglich und möchten nicht mehr ausgenutzt werden“, sagt die Hamburger Beziehungsexpertin Sybille Lachmann ([www.lachmann-coaching.de](http://www.lachmann-coaching.de)). Die Sorge, dass Liebe und Karriere-Ambitionen in eine unlösbare Konkurrenzsituation geraten könnten, sowie unzählige Klischees von Frauen, die etwa in Filmen, Theater und Werbung mediale Verbreitung finden, würden dabei zusätzlich als Hemmnisse wirken.

**So gelingt der Neustart** ► Wichtig ist es zunächst, den Status quo zu bestimmen und sich die folgenden Fragen zu stellen: Wer bin ich? Was ist mein Geschenk an die Welt? Die Empfehlung der Expertin: Erstellen Sie eine Liste mit Ihren Persönlichkeitseigenschaften und umkreisen Sie die positiven Punkte grün, die negativen mit Rot. Werfen Sie anschließend einen Blick darauf und überlegen Sie, welche Werte Ihnen wichtig sind und wohin Sie beziehungsstechnisch steuern wollen, damit Ihre Liebe kein Zufallsprodukt wird. Je nachdem, wie Sie gestrickt sind, sollten Sie überlegen, auf welchem Weg Sie am besten eine neue Beziehung finden. Ob Partnervermittlung im Netz, Speeddating oder der Gang in eine Bar: Es gibt unzählige Möglichkeiten, um mit interessanten Menschen in Kontakt zu treten. Dabei gilt: Probieren geht über Studieren. Bei Startschwierigkeiten und Rückschlägen nicht gleich verzweifeln: „Bewahren Sie sich Ihre Leichtigkeit und Ihren Humor. In schwierigen Situationen hilft es oft, einfach mal über sich selbst zu lachen, das wirkt ausgesprochen anziehend“, rät die Expertin. Falls alle Stricke reißen und Sie am Rande der Verzweiflung sind, ist es keine Schande, ein professionelles Beratungsangebot in Anspruch zu nehmen.

### 3.

#### ÖDE IN DER BUDE? BESSERE BLEIBE!

Ihre Wohnung ist zu klein, die Fenster lassen kaum Tageslicht herein, und der Vermieter macht durchgängig Stress wegen Lappalien: Was die eigenen vier Wände angeht, sind Sie mit der Geduld am Ende. Obwohl die Situation auf dem Wohnungsmarkt insbesondere in den Ballungszentren mehr als angespannt ist, scheint ein radikaler Neustart unumgänglich.

**Daran hapert es** ► Einerseits sträuben sich viele Menschen umzuziehen, weil sie sich an die bestehende Wohnsituation gewöhnt und grundsätzlich Angst vor Umbrüchen haben, ganz gleich, wie unzufrieden sie damit sind. Andererseits schießen in vielen deutschen Städten die Mieten geradezu explosionsartig in die Höhe. Der Umzug in eine neue Wohnung ist für viele Menschen ein tiefer Einschnitt und keineswegs eine einfache Entscheidung: „Das ist eine bedeutende Veränderung im Leben, aber die Entscheidung bietet zugleich die enorme Chance für einen Neuanfang“, so die Life- und Business-Trainerin Sabine Wieser aus Hamburg ([www.sabine-wieser.com](http://www.sabine-wieser.com)).


**So gelingt der Neustart** ► Eine ganzheitliche Betrachtung Ihrer aktuellen Lebenssituation ist nötig, um die Ansprüche an eine Bleibe zu bestimmen: Warum möchten Sie ausziehen? Was erwarten Sie von einer neuen Wohnung? Wie möchten Sie zukünftig leben? Expertin Wieser empfiehlt folgende Vorgehensweise: „Malen Sie einen Kreis auf ein Blatt Papier und teilen Sie ihn wie eine Torte in Stücke. Jedes Tortenstück steht für einen Inhalt, der in Ihrem Leben eine Rolle spielt. Die jeweilige Größe eines Tortenstücks richtet sich nach der Bedeutung, die Sie diesem beimessen.“ Anschließend können Sie die Lage, die Größe, das Nachbarschaftsumfeld und vieles mehr ermitteln und auf diese Weise zielgerichtet in Zeitungen und im Internet nach Angeboten Ausschau halten. Ist Ihnen zum Beispiel die Mitgliedschaft in einem Sportverein wichtig, sollte Ihre Wohnung nicht allzu weit davon entfernt liegen. „Entdecken und erkunden Sie Ihre neue Umgebung vorm Umzug und fragen Sie sich, wie dieses neue Umfeld auf Sie wirkt“, rät Wieser. „Deckt es alle Ihre Bedürfnisse ab, bietet es alles, worauf Sie Wert legen?“ Lautet Ihre Antwort Ja, sollten Sie nicht mehr lange zögern, sondern anpacken und umziehen! 

Foto: ONEINCHPUNCH/ISTOCKPHOTO



# MIT EIGENEN IDEEN

**ECHT WAS ERREICHEN**

Ich bin Fatma und ich suche Auszubildende sowie Nachwuchs- und Führungskräfte, die ECHT WAS ERREICHEN möchten – bei einem Arbeitgeber, der jedem die Chance gibt, seinen Weg zu machen. Genau wie ich.

Vor zehn Jahren bin ich als Azubi gestartet und bin heute Marktmanagerin. Eine Perspektive, die ich auch meinem Team bieten möchte, und es deshalb bestärke, eigene Ideen einzubringen und gemeinsam umzusetzen.

**Zeig auch du, was in dir steckt!  
Bewirb dich:**

**REWE.DE/karriere**

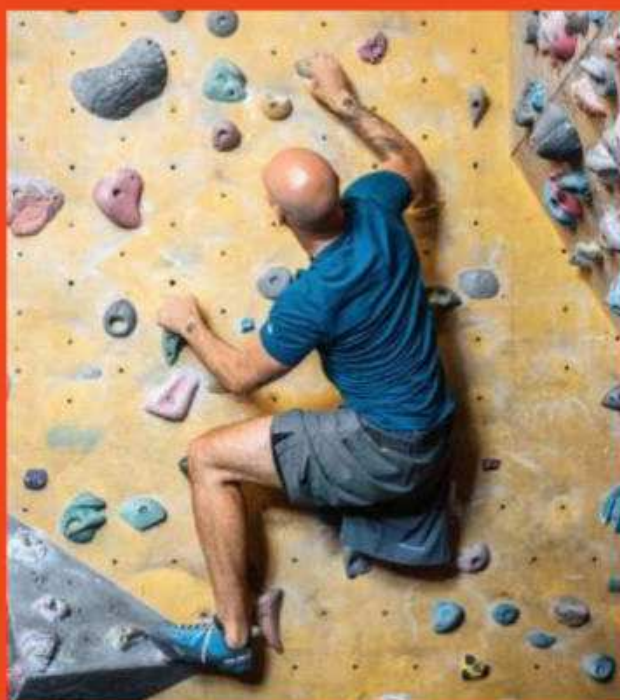
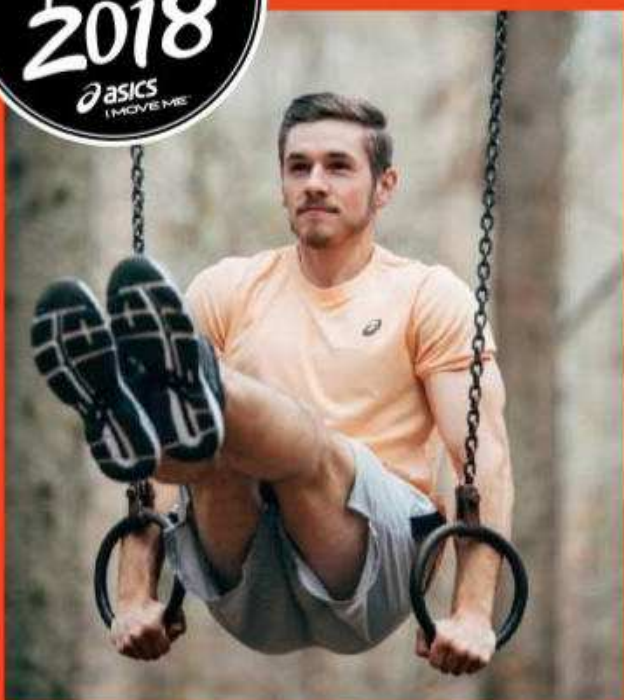
**REWE  
DEIN MARKT**

Fatma A.,  
REWE Marktmanagerin



# MOTIVATION HOCH SECHS

---



Diese 6 Männer sind echte Power-Typen, Sport ist ihr Leben: Er hilft ihnen dabei, fitter, ausgeglichener und besser zu leben. Ob im Gym, im Pool oder auf der Laufstrecke, die Erfolgsstrategien unserer Leser heben auch Ihr Training aufs nächste Level

---



**E**rfolgsgeschichten, die inspirieren, motivieren und Freude am Sport vermitteln: Diese Männer liefern sie Ihnen. Gemeinsam mit unserem Kooperationspartner ASICS haben wir uns auf die Suche nach Menschen gemacht, für die Bewegung eine extrem wichtige Rolle im Leben spielt. Nach unserem Aufruf haben wir rund 1000 tolle Bewerbungen bekommen, aus denen wir 6 starke Leser ausgewählt haben. Und wenn Sie noch mehr über diese Männer erfahren möchten – etwa in spannenden Video-Features –, dann besuchen Sie unser begleitendes Online-Special [www.menshealth.de/sportsfreunde2018](http://www.menshealth.de/sportsfreunde2018).

**E**in paar Wiederholungen noch. 27, 28, dann 29. Das war's, mehr geht nicht, der Weltrekord gehört ihm. Christopher Motz hat mit 20 Jahren die neue Guinness-Bestmarke für eine der härtesten Bodyweight-Übungen gesetzt: Handstand-Liegestütze. Was einst mit Kinderturnen anfang, ist heute eine Leidenschaft für Leichtathletik und Calisthenics. Im Interview verrät uns Christopher, warum und wie Sport sein Leben bereichert.

#### **Rekord im Handstand-Liegestütz: Wie kommt man auf so eine Idee?**

Ein Freund zeigte mir ein Video, auf dem ein Armenier den Guinness-Weltrekord in der Kategorie „die meisten Handstand-Liegestütze in einer Minute“ aufgestellt hat. Der lag damals bei 26 Wiederholungen. Da habe ich mir gedacht, „Moment, 26 Stück? Die habe ich im Training doch auch schon gemacht. Den Rekord hole ich mir!“ Also einen Guinness-Schiedsrichter kontaktiert und losgelegt. Schon nach 40 Sekunden hatte ich den Rekord geknackt, war aber körperlich am Ende. Ich hätte zwischendrin zwar absetzen dürfen, bin aber bis zur finalen 29. Wiederholung, die mir den Weltrekord gebracht hat, oben geblieben.

#### **Dafür braucht es Akrobatik, sportliches Können und eine ordentliche Portion Kraft. Sie haben sicher früh angefangen.**

Als Kind war ich immer unruhig und hatte viel Energie. Um meinen Bewegungsdrang zu stillen, brachten mich meine Eltern zum Kinderturnen. Zum Geräteturnen bin ich durch die Olympischen Spiele 2004 in Athen gekommen. Da sah ich im Fernsehen die muskulösen Männer, wie sie an Barren und Reck in perfekten Bewegungen hin und her schwangen. Da wusste ich, das will ich auch.



### **CHRISTOPHER MOTZ**

**Alter:** 22 • **Wohnort:** Bad Neuenahr-Ahrweiler • **Beruf:** duales Studium bei der Polizei

► **Meine Erfolgsstrategie:** „Ohne Spaß geht bei mir nichts, er steht bei jeder Einheit im Vordergrund.“

#### **Welche Sportarten betreiben Sie heute?**

Ich bin aktiver Leichtathlet, meine Spezialität sind Sprints über 100 und 200 Meter. Vor einigen Jahren habe ich zudem Calisthenics, also Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, für mich entdeckt. Dabei reizen mich die Ästhetik der Bewegungen und die notwendige Disziplin bei der Ausführung. Bei den Kurzstrecken im Laufen fasziniert mich der Kampf um jede Millisekunde. Da

sind Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Konzentration gefragt.

#### **Sport und Bewegung sind für Sie ...**

...eine Lebenseinstellung. Neben dem Training zählen vor allem Ehrgeiz und Motivation, die bringen mich auch sonst im Leben voran. Wenn ich Sport treibe, schaffe ich es, dem stressigen Alltag zwischen Lernen für das Studium und den vielen Modulen der Polizeiausbildung zu entfliehen.

#### **Wie soll es sportlich weitergehen?**

Der Armenier Manvel Mamoyan hat Ende 2017 den Weltrekord auf 37 Wiederholungen hochgeschraubt. Ich will mir den Guinness-Eintrag zurückzuholen. Das ist für mich eine Sache der Ehre. Im Training ging schon mehr. Mein Ziel ist es, die Bestmarke auf 40 hochzuschrauben – wieder ohne zwischendurch abzusetzen.





## NICHOLAS PERRETH

**Alter:** 33 • **Wohnort:** München •  
**Beruf:** Ausbildung zum Fitness-Kaufmann

► **Meine Erfolgsstrategie:** „Nutze jede Chance, die das Leben dir bietet. Aufgeben ist keine Option.“

**N**icholas Perreth packt mit der rechten Hand den nächsten Griff, löst die Linke und zieht sich hoch. Kraftvoll und elegant zugleich klettert der Athlet nach oben. Erst auf den zweiten Blick fällt dem Zuschauer auf: Nicholas hat nur ein Bein. Der Krebs hat ihm das zweite genommen. Dennoch ist er nicht zu bremsen. Seine Faszination für Bewegung hat ihn dazu gebracht, die Amputation zu akzeptieren, nicht zu lamentieren, stattdessen weiterzumachen. Also findet man diesen Mann heute beim Bergsteigen, auf dem Mountainbike, in der Boulderhalle – aber niemals beim Nichtstun.

**RÜCKSCHLÄGE EINSTECKEN**, das hat Nicholas Perreth früh gelernt. Und nie wurde seine Motivation, wieder fit zu werden, getrübt. Mit 9 Jahren lag er das erste Mal längere Zeit im Krankenhaus. Als Kind klettert man schließlich auf Bäume und fällt auch mal herunter. Eine zertrümmerte Ferse fesselte ihn 8 Wochen an Bett und Rollstuhl. So schnell es seine Genesung zuließ, war er danach wieder auf dem Fußballplatz, kicken mit den Freunden. Besonders hart wurde es aber, als er mit 19 Jahren die Diagnose bösartiger Knochentumor an der Beckenschaukel bekam. Krebs. Verdammt. Aber er versuchte, es irgendwie positiv zu sehen. „Für mich war von Anfang an klar, dass ich wie-

der fit werden muss – egal unter welchen Umständen.“ Es folgten zahlreiche Operationen, Bestrahlung und Chemotherapie. In seinem Kopf hatte sich ein Schalter auf „Überleben und gesund werden“ umgelegt.

**WIEDER HOCHKÄMPFEN** klingt nach 18 Operationen und drei neuen Hüftgelenken nicht leicht. Doch den Tumor wurde er los. Sein Optimismus ist die ganze Zeit geblieben und an Stelle des Tumors gewachsen. Aber es war schwer. Er wog bei 1,87 Metern Körpergröße irgendwann nur noch 65 Kilo. Nach 10 Jahren dann sollte er kein neues Gelenk mehr bekommen, die Infektionsgefahr war den Ärzten zu groß. Es stellte sich die Frage: das Bein behalten und nie mehr richtig gehen können – oder amputieren? Mit 29 Jahren. Für ihn war klar: Das Bein kommt ab. Es war eine schwere Entscheidung – und eine der besten seines Lebens. Jetzt ging es für Nicholas erst richtig los, er war einfach nicht mehr zu bremsen. Kung Fu. Fitness-Studio. Nach wenigen Monaten wog er wieder 80 Kilo. Dazu fing er auch noch mit dem Bouldern an und fährt jetzt regelmäßig in die Berge. Grenzen scheint es für ihn nicht zu geben, denn: „Seitdem das Bein ab ist, hat bei mir der Turbo gezündet.“

**GRENZEN NEU DEFINIEREN** ist für Nicholas heute ein täglicher Anspruch. Er hat zwar „nur noch“ sein linkes Bein, aber das hindert ihn nicht daran, seinen Bewegungsdrang auszuleben. Nach der Amputation ist ihm erst klar geworden, was Sport und Frei-

**„DU MUSST DICH EINFACH NUR TRAUEN, GRENZEN EXISTIEREN DOCH NUR IM KOPF“**

heit bedeuten. So fordert er sich nun immer weiter und geht über seine Grenzen hinaus. Dieses Jahr möchte er bei Paraclimbing-Wettkämpfen antreten. „Man muss es nur wollen und sich trauen, die Komfortzone zu verlassen“, sagt er. Anschließend will er die Alpen zu Fuß überqueren, über die Zugspitze bis nach Meran. Ungefähr 170 Kilometer, 12 000 Höhenmeter. Getreu seinem Motto: „Stillstand ist keine Option.“







**E**in Dadbod ist für Kilian Wieczorek keine Option. Während andere frischgebackene Väter gern mal ein bisschen Plauze ansetzen, ist das Sixpack des Tübingers nicht in Gefahr. Jeden Tag Sport zu treiben, gehört zu seinem Leben, das fordert allein sein Beruf als Feuerwehrmann und Ausbilder. Da muss er stets fit und auf jede Situation vorbereitet sein – ob es einen Brand zu löschen gibt oder jemand aus den Flammen gerettet werden muss. Wir fragten ihn, wie er sich in Form hält.

**Erinnern Sie sich an einen Einsatz, der Ihre Fitness ganz besonders gefordert hat?**

Seit 2003 bin ich Berufsfeuerwehrmann, schon 2005 musste ich bei einem Einsatz einen Kollegen aus den Flammen bergen. Er war schon tot. Ich konnte nichts mehr für ihn tun, außer seinen Körper aus der Hitze zu holen. Das war mental alles andere als leicht. Und obwohl ich damals schon sehr fit war, war es körperlich enorm schwer. Wenn im Einsatz jemand gerettet werden muss, dann ist es egal, wie kompliziert das ist und wie viel die Person wiegt.

**Wie gingen Sie damit um?**

Es hat mich definitiv sehr geprägt und führt bis heute dazu, dass mir Fitness so extrem wichtig ist – für mich selbst und zur Rettung anderer Menschen. Bewegung ist auch eine große Hilfe, um den Kopf freizukriegen und auf andere Gedanken zu kommen. Ohne Sport wäre ich nicht so glücklich und entspannt, wie ich es jetzt bin.

**Einen Tag ohne Bewegung gibt es bei Ihnen nicht. Was treiben Sie an Sport?**

Ich mache hauptsächlich Workouts mit dem eigenen Körpergewicht. So kann ich jeden Tag an der frischen Luft sein und dort



**KILIAN WIECZOREK**

**Alter:** 36 • **Wohnort:** Tübingen • **Beruf:** Feuerwehrmann

► **Meine Erfolgsstrategie:** „Sport macht mich glücklich, entspannt mich und sorgt in mir für eine angenehme Ausgeglichenheit.“



etwas für meine Fitness tun. Darüber hinaus trainiere ich die Triathlon-Disziplinen Laufen, Schwimmen und Radfahren. Und für die Beweglichkeit steht dann noch Yoga auf meinem Programm. Das ist für mich eine tolle Mischung, die mich sportlich sehr vielseitig macht und mir ein gutes Gefühl gibt.

**Warum ist Ihnen Vielseitigkeit im Sport so wichtig?**

Ich möchte nicht der Schnellste sein, die dicksten Oberarme haben oder die schwersten Gewichte stemmen können. Mein Fokus liegt darauf, so viel es geht möglichst gut zu können und so für den Alltag und den Beruf gut vorbereitet zu sein. Dafür trainiere ich täglich, selbst wenn ich nur ein paar Übungen im Wohnzimmer machen kann. Ich will jeden Tag aktiv sein, da gibt es auch keine Ausrede wie zu viel Stress oder mal keinen Bock zu haben.

**Aber wie schaffen Sie es, die Pflichten als Vater und das umfangreiche Training zeitlich unter einen Hut zu kriegen?**

Ich kann jetzt zwar nicht mehr spontan zum Training los, aber das heißt nicht, dass ich nicht mehr trainieren kann. Für ein paar Übungen zu Hause ist immer Zeit. Wenn der Kleine wach ist, hänge ich ihn mir bei Liegestützen oder Klimmzügen zum Beispiel um und trainiere so. Und eine Cardio-Einheit mit dem Kinderwagen ist auch drin.

**Sie bilden auch Kollegen aus. Worauf kommt es Ihnen dabei besonders an?**

Ich will nicht einfach nur Leistung einfordern. Das Wichtigste ist, dass es in unserem Beruf Grenzen gibt, die man erkennen muss. Im Training gilt es dann hin und wieder, diese persönlichen Grenzen zu überwinden.

**Was geben Sie den Menschen mit, die Sie trainieren?**

Ich sage den Leuten immer: Lächle doch einfach mal! Denn mit Druck an eine innere oder sportliche Hürde zu gehen, ist falsch. Mit einem Lächeln fühlt man sich wohler, freier und schafft alles viel leichter. Diese Lebenseinstellung hilft mir, fit genug zu werden, um jederzeit jedes Leben retten zu können.





## „ERST DER KAMPFSPORT HAT MICH RESPEKT UND REGELN GELEHRT“

zum Glück wieder auf die richtige Bahn gelenkt. Mein Betreuer Cihan brachte mir in dieser Zeit auch die Kampfsportart Muay Thai nahe. Das war meine Rettung. Auf der Straße waren Respekt und Regeln Fremdwörter für mich. Meine Trainer und Trainingspartner haben mich im Gym erst soziale Kompetenz gelehrt. Also anderen mit Respekt zu begegnen und sich an Regeln zu halten – das kannte ich bis dahin nicht.“

**M**it 11 Jahren steht er auf der Straße. Verkauft Drogen. Nebenbei nimmt er sie selbst, raucht, trinkt. Es folgen Schulverweise, Einbrüche, Körperverletzung – eine prall gefüllte Polizeiakte. Dass er heute nicht im Gefängnis sitzt, verdankt er der Hingabe seines Betreuers und dessen Vorliebe für den Kampfsport Muay Thai. Hier erzählt er seine Geschichte.

**GYM ODER GEFÄNGNIS** „Ich wäre ohne Sport nicht dort, wo ich heute bin – er hat mich vor viel Übel bewahrt, denn ich war als Jugendlicher nicht gerade ein Vorzeigekind. Rauchen, Trinken und Drogen, ich habe alles mitgenommen. Hinzu kamen viele Straftaten: Diebstahl, Einbruch, Körperverletzung bis hin zum schweren Raub. Das volle Programm. Zu Hause wurde ich geschlagen, weshalb ich sehr viel draußen war und mir dort eine Ersatzfamilie gesucht habe. Die Bildung ist dabei natürlich auf der Strecke geblieben. Dazu

### MARCEL NIEBUR

**Alter:** 20 • **Wohnort:** Herford

• **Beruf:** Vollzeitsportler, Trainer und Betreuer

► **Meine Erfolgsstrategie:** „Sport gibt mir Halt, Kraft, eine neue Perspektive und Anerkennung.“

kam, dass meine Schullaufbahn nach drei Verweisen eigentlich schon beendet war. Ich stand kurz vor einer dreijährigen Haftstrafe. Es schien aussichtslos.“

**CLEAN SEIN UND KAMPFSPORT** „Als letzte Chance gab es ein Projekt des örtlichen Jugendamtes. Infolgedessen zog ich mit meinem besten Freund zusammen, beschloss, einen Drogenselbstentzug zu machen, und hörte mit Zigaretten und Alkohol auf. Das hat mich

**TRAINING UND TUGEND** „Zum Kampfsport hatte ich wegen meiner Vergangenheit auf der Straße und meiner Familie immer schon Zugang. Ich fing an, wie ein Verrückter zu trainieren, und lernte, wie ich meine Energie auf eine positive Art loswerden konnte. Muay Thai hat mir gezeigt, was man durch Fleiß, Ehrgeiz und Disziplin alles erreichen kann. Es hat mich kritikfähiger gemacht und mir auch geholfen, mit meinen Gefühlen umzugehen und sie zuzulassen. Der Sport hat mein Leben verändert. Dort habe ich eine richtige neue Familie gefunden. Im Kampf schenkt man sich zwar nichts, aber davor und danach verhält man sich respektvoll und brüderlich. Letzteres bringe ich inzwischen auch den Kindern bei, die ich in einem internationalen Kinderhort betreue. Mein Ziel ist es, ihnen eine Perspektive zu geben und ihnen zu zeigen, dass man es immer aus jeder schweren Lage schaffen kann. Ich konnte es ja auch.“



# Men's Health Power

## Muskel-Schmiede Home Gym

So funktioniert's garantiert!

### DEIN WEG ZUM TRAUM-BODY

Egal, ob Du Muskeln aufbauen oder Deine Gesamtfitness und Leistungsfähigkeit verbessern möchtest: **Men's Health POWER** bietet Dir hochwertiges Fitness-Equipment für Dein perfektes Home Gym. Damit erreichst Du die beste Form Deines Lebens!

Mit unserem 15-Minuten-Zirkel unter Verwendung der Tools von **Men's Health POWER** wirst Du mit geringem Zeitaufwand fit wie nie zuvor. Achte darauf, Dich im Voraus mit einem kurzen Warm Up auf die bevorstehende Belastung einzustimmen - die folgende Viertelstunde wird es in sich haben!



Pro Style Kettlebell



Power Rack



Trap-Bar & Gewichtsweste



Kurzhantel



ARIS AKGÜN  
@aris\_akguen

### MEIN | 15 Minuten Full-Body-Workout

"NUR mit meiner Men's Health POWER Weight-Vest"

#### DER 15-MINUTEN-POWER-ZIRKEL

**Station 1:** Russian Twists mit der Kettlebell

**Station 2:** Klimmzüge am Power Rack

**Station 3:** Deadlifts mit der Trap-Bar

**Station 4:** Squats mit der Langhantel

**Station 5:** Bizeps Curls

**Durchführung:** 4 Durchgänge  
30 Sekunden Belastung je Station.  
Nach jedem Durchgang 1 Minute Pause.

Beende Dein Workout mit einem 5-minütigen  
Cool-Down, um Deinen Kreislauf nicht zu  
überfordern.



ALLE PRODUKTE HIER ENTDECKEN

[www.lukadora.com](http://www.lukadora.com)





**G**ewalt gehört für Michael Birkhan zum Alltag im Job wie für andere der Blick auf einen Computerbildschirm. Als Polizeihauptkommissar sieht er Verbrechen, die ihn auch nach Feierabend nicht loslassen. Die Uniform kann er zwar ablegen, aber die Bilder im Kopf bleiben. Sport ist seine Strategie, das zu verarbeiten.

**ERST WORTE, DANN TATKRAFT** „Gewalt ist immer eine schlechte Lösung, und ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener Kampf. Ich finde, die stärkste Waffe eines Polizisten sollte das Wort sein. Aber manchmal geht es einfach nicht mehr anders. Ich bin schon immer sportlich sehr aktiv gewesen, Kampfsport ist seit Jahren Teil meines Trainings. Im Zuge eines Einsatzes war ich dann mehr als froh darum. Es gab diese eine prägende Situation, in der ich an meine Grenze stieß. Bei einem nächtlichen Einsatz gerieten mein Kollege und ich in eine lebensbedrohliche Situation. Wir stellten einen Vergewaltiger – während der Tat. Sein Opfer hatte er bereits sehr übel zuge-

## MICHAEL BIRKHAN

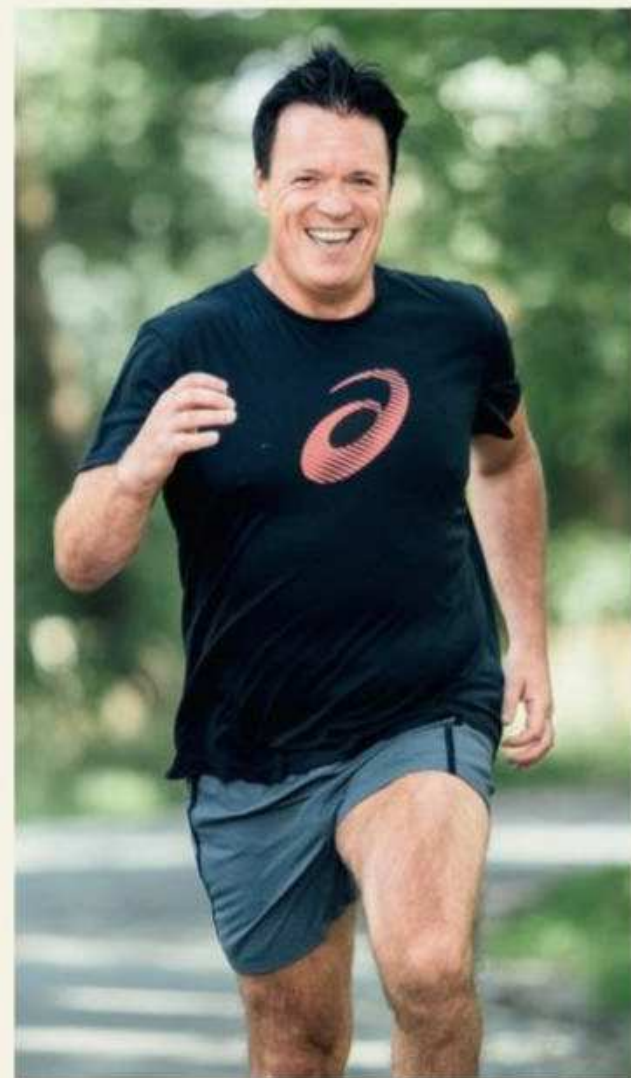
**Alter:** 54 • **Wohnort:** Schwanewede

• **Beruf:** Polizeihauptkommissar

► **Meine Erfolgsstrategie:** „Bewegung bedeutet Fortschritt und ist enorm wichtig, um das eigene Leben zu verbessern.“

richtet. Natürlich hat er sich gewehrt, wir konnten ihn nur mit Gewalt festnehmen. Die Bilder habe ich immer noch im Kopf.“

**ERST FITNESS, DANN KOPF FREI** „Nach diesem traumatischen Erlebnis wechselte ich vom normalen Kampfsport zur Selbstverteidigung Krav Maga. Das hilft mir bei der Selbstkonditionierung und bereitet mich auf derartige Situationen besser vor. Das ist in meinem Beruf eine Art Lebensversicherung. Sport hält mich nicht nur körperlich und geistig fit – das Auspowern hilft mir auch, Erlebnisse besser zu verarbeiten.“



## BERNHARD HENGL

**Alter:** 35 • **Wohnort:** Vöcklamarkt •

**Beruf:** Bankkaufmann

► **Meine Erfolgsstrategie:** „Nimm immer alles mit einem Lächeln. Was du nicht ändern kannst, darf dich nicht belasten. #KeepOnSmiling“

**E**gal wie schlimm es kommt, Bernhard Hengl sieht immer etwas Positives. Selbst als er von seinem Krebs erfuhr, war er kaum zu bremsen. Neben der Familie hat ihm Sport in den schwersten Monaten seines Lebens geholfen, auf andere Gedanken zu kommen und diese Zeit mit einem Lächeln durchzustehen.

**KLEINE SCHRITTE GEHEN** „Du kannst so viel ändern. Und was du ändern kannst, sollte dich nicht belasten. Denke immer positiv.“ Das versucht Bernhard allen Menschen, die eine schwere Zeit durchmachen, nahezulegen. Mit der Krebsdiagnose war für ihn klar: „Ich will kämpfen – und vor allem wieder trainieren.“ Als Wasserballer hatte er zuvor 9-mal die Bundesliga gewonnen. Auf Grund der Chemotherapie baute sein Körper rapide ab. Auf der Suche nach Trainingsalternativen stieß Hengl auf einen Vitalmonitor, ein Gerät, das Fitness-Daten auswertet und dann ein Programm vorschlägt, das genau auf die Leistungsfähigkeit zugeschnitten ist.

Seine Frau fand diesen Ehrgeiz so beeindruckend, dass sie ihn zum Blog [bernhardhengl.com](http://bernhardhengl.com) und den Hashtag #KrebsAthlet inspirierte. „Sie hatte es in dieser Zeit nicht leicht. Mit zwei Kindern, einem Neugeborenen und einem Krebspatienten unter einem Dach zu leben, ist herausfordernd. Besonders in dieser sehr intensiven Zeit war sie immer für mich da und hat mich mit einer unglaublichen Kraft unterstützt.“

**GROSSE ZIELE SETZEN** Schließlich packte der sportliche Ehrgeiz den Leistungssportler. Er wollte wieder fit werden und hielt das in seinem Blog fest. An einem seiner dreckigsten Tage beschloss er, ein 10. Mal Platz 1 im deutschen Wasserball anzupeilen. Wie hart es werden würde, wusste er da nicht. „Ich habe während der Reha so sehr gelitten. Das ist nicht vorstellbar.“ Aber der Krebs hat ihn Durchhaltevermögen gelehrt. „Es brauchte einen starken Willen, sehr viel Geduld und ab und zu ein Lächeln auf den Lippen. Aber am Ende habe ich gewonnen.“



► **Übrigens:** Unsere Partner-Marken Women's Health und Runner's World haben bei der Aktion „Sportsfreunde 2018“ auch mitgemacht – weitere Kandidaten unter [www.womenshealth.de/sportsfreunde2018](http://www.womenshealth.de/sportsfreunde2018) und [www.runnersworld.de/sportsfreunde2018](http://www.runnersworld.de/sportsfreunde2018)



## EDITOR'S CHOICE

# „Hiermit stärke ich mich, wenn es draußen ungemütlich wird“

Abwehrkräfte aufbauen, Energie tanken: Richtige Ernährung kann viel bewirken. Nützt nur alles nichts, wenn es nicht schmeckt. Redakteur Rufus Rieder hat die Lösung. Mahlzeit, Männer!



**RUFUS RIEDER**  
Unser Redakteur für Gesundheit und Ernährung ist bei Lebensmitteln ein Gewohnheitstier und lässt sich von Neuem nicht so leicht überzeugen. Hier zeigt er die Ausnahmen.

## SUPER STARK

► Eine würzige Wurst mit 47 Prozent Eiweiß und nur 6 Prozent Fett: Da lacht mein Sixpack – und auch das Immunsystem. Gibt's in den Sorten Pfeffer, Jalapeños, Paprika und Kräuter. Ach ja, drei der vier Rohwürste hat meine Freundin gefuttert ...

**FITNESS-LANDJÄGER** von BERWORK, 75 g, zirka 3 Euro



## WINTERLICH WÜRZIG

► Grünkohl genießen, schon bevor der erste Frost kommt? Mjam, das lasse ich mir nicht entgehen. Dieser revolutionäre Aufstrich enthält deftigen Räuchertofu und liefert Ihnen raffinierten Geschmack auf der Basis von pflanzlichen Zutaten.

**GRÜNKOHL-AUFSTRICH** von ALNATURA, 140 Gramm, etwa 2 Euro

## VERDAMMT VITAMINREICH

► Ich liebe Pizza, aber manchmal plagt mich auch das schlechte Gewissen, wenn ich den ganzen Tag über nicht ein einziges Stück Grünzeug gegessen habe. Doch mit dieser Kreation bringe ich beides unter einen Hut. Dank gegrillter Zucchini und jeder Menge gelber, roter und grüner Paprika. Deliziosa!

**PIZZA TRADIZIONALE: VERDURE GRIGLIATE** von DR. OETKER, um 3 Euro



## SCHNELLE SNACKS FÜR UNTERWEGS



## KRAFTVOLL

Für konstante Energie sorgt der Riegel mit 80 Milligramm Koffein aus Kaffeebohnen und Grüntee.

**CHOCO CRUNCH** von WINGMAN, 40 Gramm, um 2 Euro



## ZIMTIG

Erinnert an den Apfelkuchen meiner Oma, mit Mandelstücken, Zimt und ganz viel Frucht – richtig lecker!

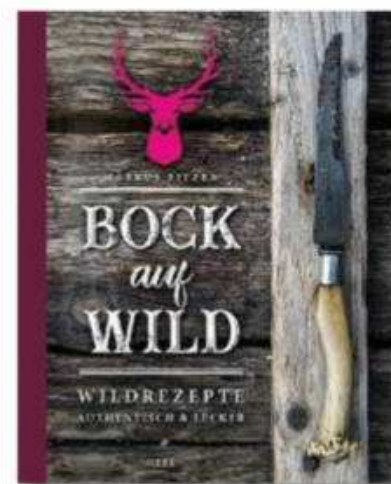
**APPLE CINNAMON** von RAW BITE, 30 Gramm, um 1,50 Euro



## FAIR

Mit Rohkakao und Hanfsamen, nährstoffreich und frei von raffiniertem Zucker, gibt's in 3 weiteren Sorten.

**BERBERITZEN-BEERE** von Nucao, 40 Gramm, um 2,50 Euro



## KOMPLETT KULINARISCH

► Kein Schlachthofstress, super Geschmack: Wild hat viele Vorteile. Doch Küchenchef Markus Bitzen liefert nicht nur raffinierte Rezepte – lobenswert an seinem Buch ist auch der Nose-to-Tail-Ansatz, bei dem alle Teile des Tieres verwertet werden.

**„BOCK AUF WILD“** – Wildrezepte, authentisch und lecker, von MARKUS BITZEN, Heel, 25 Euro



## DAUERHAFT DICHT

► Eine federleichte Isolierflasche in cooler, mattschwarzer Optik, spülmaschinenfest und mit praktischem Safety-Lock – so bleibt der Rucksack trocken. Kommt in 4 verschiedenen Größen daher, von 0,35 bis 1 Liter.

**ISOLIER-TRINKFLASCHE ULTRALIGHT** von THERMOS, 0,75 Liter, zirka 30 Euro



# Neues Denken.

Die Entwicklungen des Jürgen Schmidhuber im FOCUS.

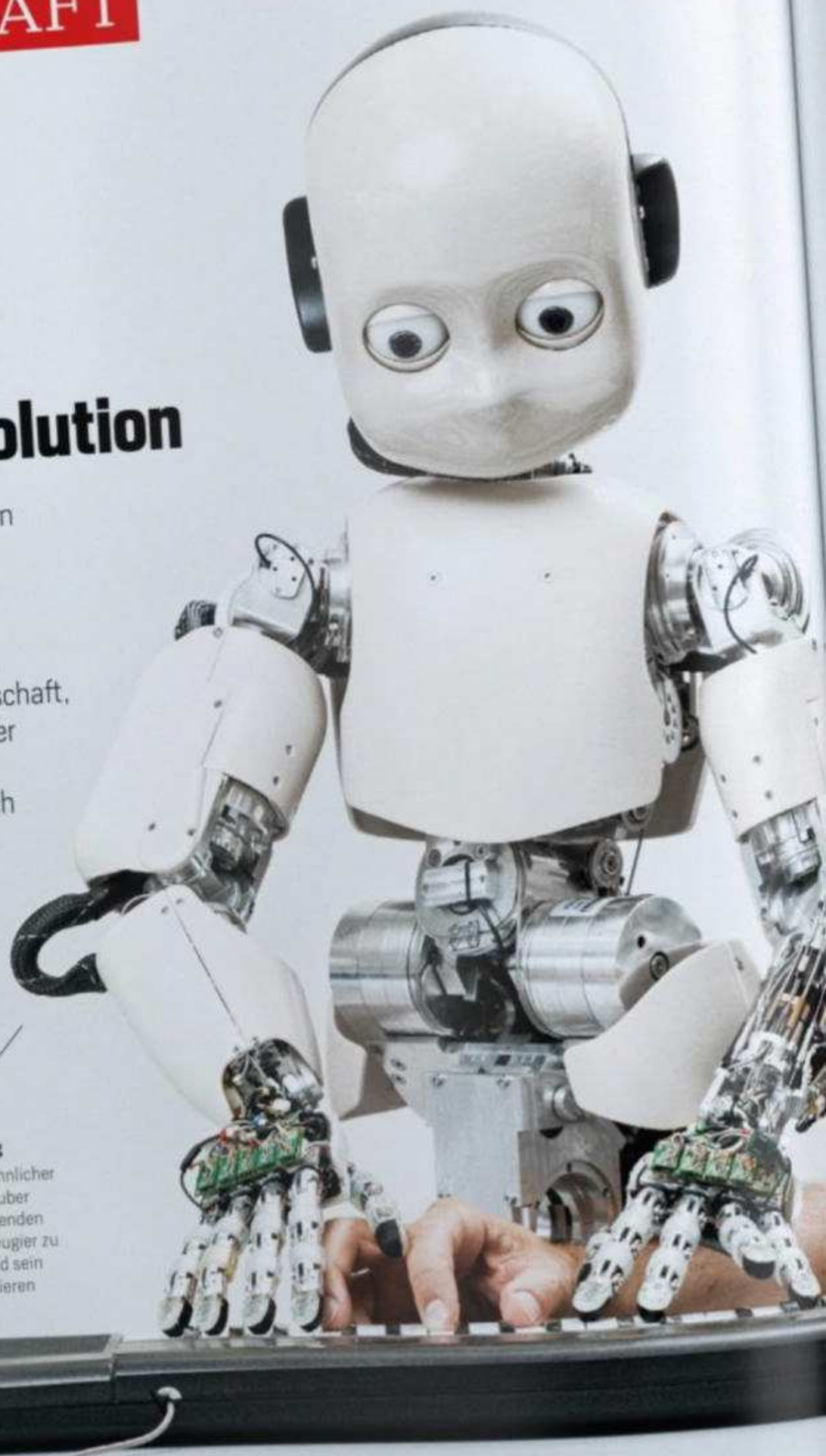
## WIRTSCHAFT

### Die KI-Revolution

Algorithmen diagnostizieren Krebs, sagen Aktienkurse voraus und schreiben Drehbücher. **Künstliche Intelligenz**, abgekürzt KI, verändert alles – die Wirtschaft, die Gesellschaft, unser aller Leben. Deshalb lädt die Bundesregierung nun auch zum ersten KI-Gipfel ein

#### Die Schöpfung

Der iCub ist ein babyähnlicher Roboter. Schmidhuber und sein Team verwenden ihn, um künstliche Neugier zu implementieren und sein Verhalten zu studieren





ZUKUNFT 4.0

**Der Schöpfer**

Jörgen Schmidhuber, 55, gilt als führender Kopf der KI-Forschung. Er glaubt, dass selbstlernende Systeme den Menschen in vielen Bereichen bald überlegen sein werden

Foto: Kilian J. Kessler für FOCUS-Magazin

51

FOCUS 20/2018

FOCUS 20/2018

Menschen im





# NICHTS FÜR FLASCHEN

Erfrischung auf die herbe Art: Bier schmeckt nicht nur pur, sondern eignet sich auch bestens für Cocktails, die nicht so süß sind. Hier kommen 4 Rezepte vom Bar-Profi – garantiert ohne Schirmchen

TEXT: GABRIELE GIESLER



**E**in Bier passt einfach immer: zum Barbecue, zur Bundesliga oder alkoholfrei nach dem Sport. Aber haben Sie nicht auch mal Lust auf Außer-gewöhnliches?

Falls ja, raten wir zu einem Bier-Cocktail. Das Prinzip ist ganz einfach: Man nehme klassische Bar-Rezepte wie Mojito, Whisky Sour oder Cuba Libre – doch statt mit Säften, Wasser oder Limo wird mit Bier aufgefüllt. So kommt eine herbe Note in den Drink, die Kohlensäure im Bier erfrischt zusätzlich. Aber während sich für ein gewöhnliches Alsterwasser nahezu jede Sorte, vom Pils bis zum Lagerbier, anbietet, müsse bei einem Cocktail das Bier sehr genau auf die anderen Zutaten abgestimmt sein, so dass der Geschmack nicht verfälscht wird, betont der Münchener Barkeeper Oliver Masion. Craft-Biere mit ihrem feinen Spektrum an Geschmacksnuancen sind für Cocktail-Kreationen perfekt: Von malzig-süßen Noten wie Karamell bis zu Kaffee und Schokolade, von fruchtigen bis zu bitteren Hopfennoten reicht dabei die Bandbreite. Das Beste zum Schluss – genau dort finden Sie in unseren Zutatenlisten jeweils die Biersorte. Prost!



## SMOKEY EASY

### ZUTATEN

- 5 cl** Scotch Whisky  
*Monkey Shoulder*
- 2 cl** Single Malt Whisky  
*Laphroaig PX*
- 3 cl** Zitronensaft
- 2 cl** Zuckersirup  
Sommerbier Easy  
von Crew Republic

### ZUBEREITUNG

- 1.** Die Whiskys, Zitronensaft und Zuckersirup in einen Shaker geben und kräftig schütteln.
- 2.** Ein Tulpenglas mit Eis füllen, Shaker abgießen und mit Bier auffüllen.
- 3.** Zitronenzeste dazu.

### TIPP

Statt Crew-Bier können Sie auch anderes bayerisches Lagerbier mit dezenter Hopfennote verwenden.



## BAVARIAN LIBRE

### ZUTATEN

- 4 cl** weißer Rum
- ½** Limette
- Cola
- Lemondrop Triple*  
von Giesinger Bräu

### ZUBEREITUNG

- 1.** Ein Cocktailglas mit Eiswürfeln füllen.
- 2.** Zwei Limettenspalten überm Eis auspressen und mit ins Glas geben.
- 3.** Weißen Rum eingießen.
- 4.** Zu gleichen Teilen mit Bier und Cola auffüllen.

### TIPP

Zu dem Drink passt auch ein spritzig-fruchtiges, kräftiges, hopfenbetontes Bier nach Triple-Art.





## MONKEY-BOCK

### ZUTATEN

- 5 cl Sake
- 1 cl Gin Monkey 47
- 1 cl Bierlikör Heiland
- 3 cl Limettensaft
- Ginger-Beer

### ZUBEREITUNG

1. Sake, Gin und Bierlikör sowie den Limettensaft in ein Tulpenglas füllen.
2. Mit einem Barlöffel das Ganze verrühren ...
3. ... und anschließend mit Ginger-Beer auffüllen.

### TIPP

Ginger-Beer, zum Beispiel von Thomas Henry, ist ein alkoholfreies Erfrischungsgetränk mit Kohlensäure und scharfer Ingwernote.



## WEISSBIER-MOJITO

### ZUTATEN

- 1 Limette, gepresst
- 2 Barlöffel Zucker
- 15 Blatt Minze
- 6 cl weißer Rum
- Urweiße von Erdinger Bräu

### ZUBEREITUNG

1. Rum, Saft der Limette und weißen Zucker in ein Mojito-Glas geben.
2. Die Minze auf den Handrücken schlagen, dann entfaltet sich das Aroma besser. Ins Glas damit, dann mit einem Stößel vorsichtig andrücken.
3. Mit Eiswürfeln und Weißbier auffüllen, umrühren.

### TIPP

Hier passt jedes Weißbier mit einer kräftigen Hefenote und Karamellaromen.

## COOLE TIPPS VOM PROFI-BARKEEPER

*Oliver Masion erklärt, auf welche Details es beim Mixen von Bier ankommt*

# 1

### Glas wie beim Klassiker

„Geschmack und Geruch sind hier untrennbar miteinander verbunden. Je größer die Öffnung, desto besser entfalten sich die Aromen“, sagt Oliver Masion, Assistant Outlet Manager im Valentinum & Bar des neuen Steigenberger-Hotels in München ([www.facebook.com/VALENTINUMundBAR](http://www.facebook.com/VALENTINUMundBAR)). In der Regel, so der Experte, passt bei der Bier-Variante das gleiche Glas, in dem auch der entsprechende Original-Cocktail (also etwa ein Mojito oder Whisky Sour) serviert wird.

# 2

### Eis nur in Würfeln

Soll etwas Eis den Bier-Cocktail kühlen, sind Würfel die beste Wahl, denn: „Crushed Ice verwässert den Bier-Cocktail und ist aus diesem Grunde nicht geeignet“, weiß der Barkeeper. Und: Eiswürfel mit Geschmack müssen vom Aroma her zu den restlichen Zutaten passen.

# 3

### Bier ganz zum Schluss

„Damit die feinerliche Kohlensäure möglichst lange in dem Getränk bleibt, darf das Bier erst ganz zum Schluss und vor allem nur sehr langsam in das Glas eingefüllt werden“, erklärt Cocktail-Experte Masion, der in seiner Münchener Bar mehr als 60 verschiedene Biere im Ausschank hat. „Wenn Sie sich daran halten, bildet sich sogar eine kleine Schaumkrone.“



# Die besten Begleiter für Ihre Tour!

# Acht Reiseräder im großen Test



# JETZT IM HANDEL!

## Außerdem im Heft

## Das klappt prima: Sechs E-Falträder auf dem Prüfstand

## Wenn auf der Tour ein Unfall geschieht: Checkliste für den Notfall

# Faszination Fahrrad

**BIKE  
Bild**

**Jetzt portofrei bestellen unter: [www.bike-bild.de/neu](http://www.bike-bild.de/neu)**



► TRANSFORMATION



Coach statt Couch-Potato:  
Colin arbeitet inzwischen als  
Trainer. Man trifft ihn auf  
[www.der-transformationcoach.de](http://www.der-transformationcoach.de)  
oder beim Outdoor-Workout  
im Georgengarten in Hannover



# Erst ließ er sich hängen, jetzt hängt er sich richtig rein

Abnehmen? Das stellte sich unser Leser Colin früher unglaublich schwer vor. Im Nachhinein aber kann er sagen: „Ist alles viel leichter, als man denkt.“ Hier erzählt er Ihnen, wie er es geschafft hat / **TEXT: MAX ZÜHLKE**

» Game-over fürs Sixpack: Mit 15 zockte Colin stundenlang am Computer, haute in die Tasten, freute sich über ein fettes Punktekonto – und ignorierte, dass mit diesem auch sein Bauch stetig wuchs. Der Hausarzt warnte ihn vor gesundheitlichen Folgen, wollte ihn zur Kur schicken, aber Colin lehnte ab. Seine familiäre Situation war schwierig: Die Eltern hatten sich getrennt, Colin wuchs beim Vater auf. „Er sorgte liebevoll für mich, musste aber viel arbeiten, vor allem abends und nachts“, erzählt er. Wenn er allein war, wählte er die Nummer vom Lieferdienst und füllte die Leere mit Pizza, Burgern, Cola und Eis. „Ich habe mir positive Gefühle über das Essen besorgt“, sagt er rückblickend. Diese Bewältigungsstrategie blieb nicht folgenlos: Beim Treppensteigen bekam er kaum noch Luft, die Oberschenkel rieben aneinander und waren oft wundgescheuert. Weil er sich für seinen Körper schämte, traute Colin sich nur noch selten unter Menschen, obwohl er im Grunde genommen ein geselliger Typ ist.

**DIE KEHRTWENDE** Irgendwann zeigte das Display der Waage „Error“ an, wenn er sich draufstellte – für den damals 18-Jährigen ein echter Schock. Der Aha-Moment kam allerdings erst ein paar Wochen später, als er wie so oft eine Lasagne in die Mikrowelle schob: Obendraufschwamm eine dicke Fettschicht. Colin blickte auf die Pappschachtel in seiner Hand und verspürte Ekel. „Da habe ich mich zum ersten Mal wirklich gefragt, was ich da eigentlich esse“, sagt er. „Und wie wohl mein Leben aussehen wird, wenn ich jetzt nichts ändere. Er fing an zu recherchieren: Wie viele Kalorien haben seine Lieblingsgerichte, was ist gesund, wie viel darf er wovon essen, um Gewicht zu verlieren? Die von Ernährungswissenschaftlern empfohlenen 2000 Kalorien pro Tag nutzte er als Orientierungshilfe und verlor schon in der ersten Woche 4 Kilo. Dieser schnelle Erfolg spornte ihn an. Statt

sich am Abend mit Fast Food vollzustopfen, beendete er jetzt mit einer Gemüsepfanne, Hühnchen und Reis den Tag – abzunehmen hatte er sich viel schwieriger vorgestellt!

**DIE WANDLUNG** Ernährungsumstellung hin oder her, Sport machen wollte Colin keinesfalls. Das war auch nicht nötig, denn binnen weniger Monate verlor er viele, viele Kilos. Seine Einstellung änderte sich erst, als er die 90 Kilo erreicht hatte und das Gewicht stagnierte. Da wurde ihm klar: Ohne Sport geht's nicht. Er meldete sich im Fitness-Studio an. Am Anfang stieg er vor allem auf den Cross-trainer und auf das Fahrrad-Ergometer, bis die Waage nur noch 71 Kilo anzeigte. Zurück blieb jede Menge überschüssige Haut. Der inzwischen 19-Jährige konterte mit Krafttraining, um seinen Körper in Form zu bringen. Er legte 14 Kilo an Muskelmasse zu und ließ schließlich eine Bauchdeckenstraffung vornehmen. Kurz darauf stemmte er wieder Gewichte. Was er einst gehasst hatte, war zur Leidenschaft geworden. Inzwischen trainiert er 4- bis 5-mal die Woche, je etwa 60 Minuten lang. Vor allem Calisthenics, ein intensives, kreatives Training mit dem eigenen Körpergewicht, hat es ihm angetan. Colin liebt die Akrobatik, will neue Moves erlernen. Reines Pumpen ist ihm auf die Dauer zu monoton.

**DIE VISION** Colin hat es geschafft und sein Leben von Grund auf verändert. Er ist überzeugt: Alles steht und fällt mit der eigenen Denkweise. Deshalb machte er sich auch als Personal Trainer selbstständig und absolviert derzeit eine Zusatzausbildung zum Mentalcoach. Hätte ihm früher jemand erzählt, dass er mal anderen Leuten beim Abnehmen oder Muskelaufbau helfen würde, er hätte ihn für verrückt erklärt. Heute geht Colin in seinem Job total auf. „Ich liebe es einfach, andere Menschen glücklich zu machen“, sagt er. „Das ist das Beste, was ich mir vorstellen kann.“



## Von 152 auf 85 Kilo

**NAME** Colin Krull

**ALTER** 26

**BERUF** Personal Trainer

**WOHNORT** Hannover

**GRÖSSE** 1,76 Meter

**GEWICHTSVERLUST**  
67 Kilo innerhalb von 12 Monaten

## AUF EINEN BLICK: HIER SIND COLINS SCHLANK-REGELN

- ❑ Mehr trinken. Durst wird häufig als Hunger fehlinterpretiert. Faustregel ohne Sport zu treiben: 1 Liter Wasser pro 20 Kilogramm Körpergewicht.
- ❑ Volumenreich essen. So bleiben Sie länger satt. Colins Richtwert: pro Tag 800 Gramm Gemüse und Obst.
- ❑ Zucker und verarbeitete Lebensmittel möglichst meiden, aber nicht ganz weglassen (führt nur zu Heißhunger).
- ❑ Beim Sport und in der Ernährung geht Kontinuität vor Intensität. Lieber kleine Veränderungen einführen, die Sie beibehalten, als alles anders machen zu wollen und nach wenigen Wochen frustriert das Handtuch zu werfen.



# Was passiert beim ...

## ... Meditieren?

Auf einer Matte sitzen und ins Leere starren – was soll das bringen? Viel! Denn die Entspannungstechnik hat unzählige Effekte auf den Körper. So holen Sie das Beste für sich raus

03

### DIE GEHIRNLEISTUNG GEZIELT TRAINIEREN

Regelmäßiges Meditieren wirkt nicht nur Müdigkeit entgegen, sondern schützt Sie auch vor dem Verlust kognitiver Fähigkeiten. Einer US-Studie zufolge weist das Gehirn von Menschen, die meditieren, eine intensivere Faltung der Großhirnrinde auf. Sie können aus diesem Grund Informationen rascher verarbeiten. Und das ist nicht nur in Ihrem Job von Vorteil, sondern verringert langfristig auch die Wahrscheinlichkeit, an Alzheimer zu erkranken.

01

01

### IMMER WIEDER MAL DIE LUFT ANHALTEN

In Dauerschleife gemurmelte Sätze, so genannte Mantren, sind ein probates Mittel, um in einen meditativen Zustand zu gelangen. Einstiegern fällt dies oft leichter, indem sie konzentriert atmen. So wird der Cortisolspiegel gesenkt, das reduziert Angstgefühle. Gefördert wird dagegen die Ausschüttung von Stickstoffmonoxid. Dann entspannen sich die Gefäßwände, und Ihr Blutdruck sinkt. 4 Sekunden lang einatmen, Atem halten, ausatmen und wieder halten.

02

### SPANNUNG ABBAUEN UND GUT SCHLAFEN

Sobald Ihre Stresshormone unter Kontrolle sind, besitzt das Gehirn die Möglichkeit runterzufahren. Die Aktivität der Beta-Wellen, die gerade bei Anspannung und Unruhe im vorderen Bereich des Gehirns hoch ist, nimmt ab. Eine US-Studie hat gezeigt: Wer jeden Tag 20 Minuten meditiert, der schläft nachts besser durch. Dann starten Sie frisch und erholt in den nächsten Tag. Verbinden Sie am besten ein abendliches Meditationsritual mit einem Becher Kamillentee, und Sie schlummern wie ein Baby.

04

### HEISSHUNGER VÖLLIG AUSSER ACHT LASSEN

Kleine Achtsamkeitsübungen können Ihnen dabei helfen, die eingefahrenen Wege mal zu verlassen und sich auf das zu konzentrieren, was wirklich wichtig ist. Mit der Zeit lässt sich so etwa der Heißhunger auf einen saftigen Burger vom quälenden Drang in eine vorüberziehende Idee wandeln – die dann leicht zu ignorieren ist. Versuche haben gezeigt, dass man mit dieser Technik tatsächlich Hungergefühle reduzieren und die Willenskraft erheblich stärken kann.

05

### DAS GENMATERIAL BESSER MACHEN

Die Effekte von Meditation reichen bis in unser Erbgut. Bereits 3 Wochen tägliches Üben führen dazu, dass die Konzentration des Enzyms Telomerase im Körper steigt. Es wirkt der Verkürzung der Chromosomen-Enden in der DNA entgegen, verlängert so unter anderem die Lebenszeit wichtiger Immunzellen. US-Studien haben ergeben, dass dieser Anstieg sogar die Lebenserwartung erhöht.



# Schuppen sind nicht gleich Schuppen



**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*





## EDITOR'S CHOICE

# „Hier kommen meine Tipps für kleine und große Jungs“

Von Tools bis Toys: Wir zeigen das Beste für Kerle mit Kids, vorgestellt vom Redaktionsleiter unseres Sonderheftes Men's Health Dad – ab 9. Oktober auch endlich wieder am Kiosk



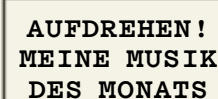
**MARCO KRAHL**  
*Unser Vize-Chefredakteur  
 ist selbst zweifacher Vater  
 und hat unserem Extra-  
 heft Dad auf die Welt  
 geholfen. Noch mehr von  
 ihm gibt's auf Instagram:  
 @themenshealthdadda*



## FÜR CLEVERE TÜFTLER

► Lego in Lebensgröße, sozusagen. Denn hier muss man sich die fahrbaren, teils elektrischen Untersätze wie Bike, Trike & Co. erst selbst basteln. Insgesamt gibt es 9 Bausätze für verschiedene Altersklassen, aus denen man ganz unterschiedliche Fahrzeuge zusammenschrauben kann. Der Clou: Ist Ihr Kind dafür zu groß geworden, einfach auseinandermontieren und ein größeres Gefährt daraus bauen.

**GO KIT**, Einsteiger-Set (ergibt 4 Fahrzeuge) für 2- bis 6-Jährige von INFENTO, etwa 140 Euro



**YEAH!**

Kindermusik,  
die auch Eltern  
mögen: Coole  
Compilation mit  
Deine Freunde,  
Cäthe, Dieter  
Thomas Kuhn ...

**„MILCHSALON VOL. 1“**  
von PATRICIA PARISI u.a.,  
(Karussell), um 13 Euro



**YO, YO!**

Ska und Reggae  
für Kinder –  
von einer Band,  
deren Name  
Programm ist:  
Randale aus  
Bielefeld.

**„DER REGGAEBÄR“** von  
RANDALE (Sauerländer  
Audio), etwa 12 Euro



**LALALA!**

Tanzbare Songs für Kids, der „Körperteile-Blues“ ist schon ein Hit bei Youtube.

**„SPIEL- UND  
BEWEGUNGSLIEDER“**  
von LICHTERKINDER,  
zirka 11 Euro



## FÜR SCHLAFMÜTZEN

► Wie habe ich früher Reisebetten mit dieser komplizierten Klappkonstruktion gehasst! Es dauerte echt ewig, bis man es aufgestellt hatte – schwups, Urlaub vorbei. Die neue Generation dieser Bettchen ist zum Glück viel einfacher zu handhaben, beispielsweise dieses Modell hier.

**EASY GO** von BABYBJÖRN, zirka 250 Euro

Yoopies.de

## FÜR VIELBESCHÄFTIGTE

► Babysitter gesucht? Dann lohnt sich ein Besuch auf dieser Website. Denn dort kann man gleich nach mehreren Kriterien suchen, etwa Wohnort, Verfügbarkeit, Erfahrung und Sprachkenntnisse. Außerdem liefern Bewertungen durch andere Väter und Mütter alles, was Eltern brauchen, um die ideale Betreuung für den Nachwuchs zu finden.

**WWW.YOOPIES.DE** (Anmeldung kostenlos)

**FÜR ALLE**

► Die letzten Wochen waren wir in der Redaktion besonders fleißig. Grund: Wir haben das nächste Dadeft gemacht, das am 9. Oktober erscheint. Ich bin jetzt fast so stolz wie bei der Geburt meines ersten Sohnes. Gut gemacht, Kollegen!

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

## FÜR WERDENDE PAPAS

► Das hätte ich damals, als ich zum ersten Mal Vater geworden bin, auch gerne gehabt: das perfekte Geschenk für werdende Väter! Der Koffer links unten im Bild ist bis zum Rand voll mit nützlichen Dingen für den KreiBsaal. Sie finden darin etwa Rasierer und Zahnbürste, ein Schulterspucktuch für Männer, Taschentücher für Freudentränen und eine Papa-Fibel mit wichtigen Infos für frischgebackene Väter. Und ein Heft von Men's Health Dad ist selbstverständlich auch dabei.

**PAPAKOFFER** von JUNIKLI, um 50 Euro







#### FÜR AUTOFAHRER

► Sieht aus wie ein normaler Autokindersitz, ist es aber nicht. Dieses 3-Kilo-Modell lässt sich nämlich zusammenfallen und dann ganz leicht transportieren (geeignet für Kinder zwischen 9 und 18 Kilo). Optimal geeignet für Car-Sharing & Co. Klappt!

Reise-Kindersitz **URBAN KANGA**  
von BABY WAREHOUSE, etwa 150 Euro

#### FÜR LESERATTEN

► Ein Weltenbummler kriegt eine Tochter mit Trisomie 21 und geht mit ihr auf Reisen. Eine wahre Story und mein neues Lieblingsbuch.

„MIT ANDEREN AUGEN“  
von FABIAN SIXTUS KÖRNER,  
(Ullstein), zirka 15 Euro



#### FÜR SPIELKINDER

► Ein Flaschenöffner? Oder doch eher ein Spielzeugauto? Nun, dieses coole Gefährt oben vereinigt beides und ist aus diesem Grunde einfach wie geschaffen für ausgedehnte Spiel-Sessions von Vater und Sohn (oder, na klar, auch von Vater und Tochter). Also, ab auf die Piste mit dem neuen Flitzer! Und falls beim Spielen auf einmal eine Durststrecke auftaucht, einfach rechts anfahren und auftanken. Plopp!

**EXPERIMOTORS CARBONATOR**  
von HOT WHEELS, um 6 Euro



#### FÜR NEUGIERIGE

► Merken, Männer: Am 21. und 22. Oktober findet in Hamburg erstmals ein neues Familien-Event statt – mit Digitalwerksatt, Buggy-Parcours und starken Marken wie Playbrush, Nuna und Löwenzahn Organics. Demnächst dann übrigens auch in anderen Städten.

**THE FAMILY CIRCLE**, Pop-up-Event von NADINE JUNG (Tickets 20 Euro, für Familien 35)

Perfektion zur Vollendung bringen?

# KLINGT WIE EINE LEGENDE.

**NEU** ULTIMA 40



Die Ultima. Unsere beliebteste Lautsprecher-Serie.  
[teufel.de](http://teufel.de)

**Teufel**



# MYTHEN AUS DEM MUNDRAUM

*Von A wie Apfel bis Z wie Zahnseide:  
Welche Mundhygiene-Weisheit hält einem Faktencheck  
stand? Wir haben 7 verbreitete Regeln der Zahnpflege  
auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft*

TEXT: FERRY HANSEN

Fotos: CHRISTIAN LOHFINK/PLAINPICTURE (1), FOTO10 (1); Fachliche Beratung: PROFESSOR RALF RÖSSLER, DTMD UNIVERSITY, LUXEMBOURG



# WISSEN FÜR MEHR WEISSHEIT

Die wichtigsten Tipps und Tools, damit Sie Ihre Zähne in Zukunft noch gründlicher reinigen

## 1

### Der Mythos MUNDGERUCH KOMMT AUS DEM MAGEN

**JEIN!** In mehr als 90 Prozent der Fälle entsteht das unangenehme Aroma in der Mundhöhle. Mikroben sorgen dort für üble Gerüche. Die können Sie durch eine gründliche Hygiene leicht beseitigen.

#### Die Lösung



◀ Entfernt den Zungenbelag, die Hauptursache von Mundgeruch, durch die optimierte Kombi aus Bürste und Schaber: **ZUNGENREINIGER Professional Deluxe** von ONE DROP ONLY, etwa 3 Euro

## 2

### Der Mythos KARIES UND PARADONTITIS SIND ANSTECKEND

**JA!** Beides wird mit dem Speichel (auch beim Küssen) übertragen. Bakterien können entzündliche Erkrankungen auslösen, die wiederum das Risiko von Krankheiten wie Diabetes erhöhen.

#### Die Lösung



▲ Diese Paste hilft, Zahnfleischprobleme zu reduzieren, und sorgt somit für eine gesunde Mundflora: **ZAHNCREME Zahnfleisch & Zahnschmelz** von ORAL-B PROFESSIONAL, 75 ml, 4 Euro



▲ Mischform zwischen Zahnpasta und Mundwasser, bietet Schutz vor Karies und pflegt die Zahnoberflächen: **ZAHNSCHNEE Instant Whitening** von MEGASMILE, 50 ml, 17 Euro

## 3

### Der Mythos NACH JEDEM ESSEN MUSS MAN DIE ZÄHNE PUTZEN

**JEIN!** Putzen Sie die Beißer lieber vorm Frühstück, so schützen Sie die Zähne vor Säuren. Nach dem Mittagessen reicht es, den Mund mit Wasser auszuspülen. Am Abend Zähne mit Zahnseide und Bürste gründlich von Essensresten befreien.

#### Die Lösung



◀ Entfernt selbst hartnäckige Verfärbungen, hellt die Zähne auf und schützt sie durch einen Abperleffekt davor, dass sie sich erneut verfärben: **ZAHNCREME Anti Color** von RAPID WHITE, 75 ml, etwa 5 Euro

## 4

### Der Mythos ZAHNSEIDE SCHÜTZT VOR ALZHEIMER

**JEIN!** Auch Bakterien in Zahnzwischenräumen wirken aufs Nervensystem und können nachweislich für eine Alzheimer-Erkrankung verantwortlich sein.

#### Die Lösung



◀ Feste, gewachste, extrabreite Zahnseide mit Minzgeschmack, löst Essensreste aus Zwischenräumen und von Kontaktpunkten: **ZAHNSEIDE Dental Tape** von TEPE, 40 Meter, zirka 3 Euro

## 5

### Der Mythos ZÄHNEPUTZEN ALLEIN REICHT NICHT AUS

**JA!** Mit einer Bürste erreichen Sie lediglich 50 bis 70 Prozent der zu reinigenden Zahnoberflächen. Den Rest erledigen Zahnseide und Interdentalbürsten, damit entfernen Sie Essensreste und Plaque aus den Zwischenräumen. Eine professionelle Zahnreinigung sollten Sie mindestens einmal pro Jahr vornehmen und dabei hartnäckige Beläge entfernen lassen.

#### Die Lösung

## 6

### Der Mythos EIN APFEL AM ABEND SPART DAS ZÄHNEPUTZEN

**NEIN!** Ein Apfel ersetzt in keinem Fall die Reinigungskraft von Zahnpasta und Bürste – im Gegenteil, die enthaltene Fruchtsäure kann Ihren Zahnschmelz angreifen! Besser: zwischendurch oder (falls es spät geworden ist) am Abend mit Mundwasser oder Zahnschnee spülen. Vorteile: geht fix und funktioniert ohne Wasser. Die ganze Pflegeroutine holen Sie einfach am nächsten Morgen nach.

#### Die Lösung

## 7

### Der Mythos ÖLZIEHEN ERSETZT DIE KLASSISCHE ZAHNPFLEGE

**NEIN!** Die ayurvedische Methode der Zahnreinigung ist die Oil-Pulling-Kur: Pflanzenöl wird an- und zwischen den Zähnen durchgesogen, ausgespuckt und der Mund mit Wasser nachgespült. Soll Bakterien und Giftstoffe entfernen, die Zähne zusätzlich leicht aufhellen. Als Extrapflege okay, kann herkömmliches Zähneputzen allerdings nicht ersetzen.

#### Die Lösung



► Mundspülung, um Plaque und Bakterien zu entfernen, Ihren Körper zu entgiften und die Zähne aufzuhellen: **AYURVEDA-MUNDSPÜLUNG Morning Mint** von KEEKO, um 30 Euro (über [www.niche-beauty.com](http://www.niche-beauty.com))





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

# Wie werde ich beweglicher?

Wer nur Gewichte drückt und zieht, muss damit rechnen, dass sich Muskeln verkürzen. Kein Wunder also, dass unser Coach Nico Airone immer wieder Fragen zum Thema Dehnen erhält. Hier seine besten Stretching-Tipps

**T**reffen sich zwei Hobby-Athleten. Worüber reden sie als Erstes? Gewichte natürlich. Ernährung ist auch ein wichtiges Thema. Doch über Beweglichkeit tauschen sie sich viel zu selten aus. Dabei ist diese motorische Fähigkeit mindestens genauso wichtig. Klar, korrekt ausgeführt können Sie auch Ihre Krafttrainingsübungen flexibel halten oder sie gar noch flexibler machen. Dennoch lohnt sich eine spezielle Mobility-Routine, um Gelenke und Muskeln regelmäßig zu warten. Dehn- und Mobility-Übungen unterstützen Sie dabei, die im Workout vorzunehmenden Bewegungen noch sauberer auszuführen. Sie profitieren also bei jeder einzelnen Wiederholung, was sich unter dem Strich auch im Spiegel zeigt. Grundsätzlich haben Sie 2 Möglichkeiten, Ihr Beweglichkeitstraining im Alltag unterzubringen: Sie können entweder eine komplette Session durchziehen oder die Übungen häppchenweise über den Tag verteilt genießen. Ich selbst mache beides und würde genau das auch Ihnen empfehlen. Optimal finde ich diese Variante: 20 Minuten in einem Stück am Abend durchziehen, dazu 8 bis 10 einzelne Sätze über den Tag verteilt. Inspiration, wie Sie diese kurzen Slots füllen, erhalten Sie durch die hier rechts gezeigten Übungen. Sie gehören zu meinen Favoriten, weil sie auf übliche Problemzonen abzielen: die Adduktoren der Oberschenkel und den großen Gesäßmuskel. Also, immer schön mobil bleiben!



## Preacher-Stretch 1 Minute lang halten

- A.** Etwas weiter als schulterbreit stehen. Wer nicht in die tiefe Kniebeuge kommt, stellt die Fersen auf eine Scheibe.  
**B.** Gesäß kontrolliert senken. Unten Ellenbogen an die Innenseiten der Knie legen und diese nach außen drücken.



## Trunk-Twist pro Seite mindestens 2 Minuten lang halten

- A.** Auf den Rücken legen, mit links über der Hüfte das rechte Knie greifen. Rechten Arm und Gesicht nach rechts.  
**B.** Das linke Knie mit sanftem Druck nach links sinken lassen, bis es den Boden berührt. Dann Seiten wechseln.



## 1 TRAINING

### INDIVIDUELLER FOKUS

Noch mehr als im Training geht's beim Beweglichkeits-Workout darum, Ihre persönlichen Schwachstellen ins Visier zu nehmen. Zum Start stellen Sie sich die Frage: Welche Übung des Krafttrainings können Sie nur unsauber oder gar nicht ausführen? Bereiten Ihnen beispielsweise tiefe Kniebeugen Probleme, hapert es häufig an der Beweglichkeit im Sprunggelenk. Stellt das Sumo-Kreuzheben für Sie ein Problem dar, ist es wahrscheinlich sinnvoll, an der Hüftöffnung zu arbeiten. Problemzone erkannt? Dann machen Sie Ihre Schwachstellen zu Ihren Stärken.

## 2 SUPPLEMENTE



Glucosaminsulfat,  
100 g, um 7 Euro,  
[www.bulkpowders.de](http://www.bulkpowders.de)

### ZAUBERHAFTER ZUCKER

Pulver für mehr Beweglichkeit? Schön wär's! Wie beim Muskelaufbau gibt's aber auch hier kein Wundermittel, das den Weg zum Ziel abkürzt. Unterstützen lässt sich die Entwicklung der eigenen Beweglichkeit jedoch schon. Das aus Meeresfrüchten gewonnene Glucosamin (ein Aminosucker) kann einer Studie zufolge helfen, den Bewegungsradius von Gelenken zu maximieren – schließlich geht's beim Thema Beweglichkeit genau darum. Forscher stellten zudem einen gelenkschützenden Effekt fest. Dosierung: 3-mal pro Tag 500 Milligramm in Wasser.

## 3 REGENERATION

### HARTE BANDAGE

Ein Gummiband für Flexibilität: Wie soll das gehen? Sie wickeln es um Ihre Gelenke (immer nur ein Arm oder Bein!), und zwar so fest, dass Sie es gerade noch aushalten. Dem dadurch erzeugten Druckschmerz halten Sie 2 bis 3 Minuten stand und probieren zugleich,

Bewegung in das abgebundene Gelenk zu bringen – je nach Fokus einfach gehen, Liegestütze oder Kniebeugen machen. Dann das Band lösen und die Durchblutung genießen. Auf diese Weise können Sie den Bewegungsradius des betreffenden Gelenks vergrößern.

Therapieband, ab 17 Euro,  
[www.medical-flossing.de](http://www.medical-flossing.de)



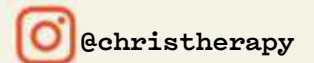
## 4 TOOL

### RUNDE SACHE

Mangelnde Beweglichkeit kann eine Folge verklebter Faszien sein. Die Muskelhüllen verkleben auf Grund von Fehlhaltungen, aber auch bei fehlender Mobilisierung. Insofern lohnt es sich, diese Verklebungen erst zu lösen, bevor Sie mit dem Stretching beginnen – nur so gelingt Ihnen eine effektive Dehnung. Was Sie dazu brauchen, ist eine so genannte Faszienrolle, auf die Sie sich legen. Dann über den betroffenen Muskel rollen und den Punkt maximalen Schmerzes suchen. Dort so lange verharren, bis der Schmerz verschwunden ist.

5

## MOTIVATION



In der deutschen Social-Szene gibt's nur wenige, die den Fokus auf Stretching und Mobility richten. Auf Instagram sticht Christian Kuess hervor, der reihenweise Videos mit detaillierten Anleitungen postet. So liefert der Österreicher auch mir neue Inspiration.



## SONGS

**DIESE SONGS PUSHEN IHR MOBILITY-TRAINING**  
Sie finden die Titel in der Spotify-Playlist [YOURNXTLVL](#)

### „BREATHE“

VON DAXTEN

sommerlich-relaxter Beat zum Durchatmen

### „BEND IT“

VON MALEEK BERRY

Afrobeat-Tune für Top-Laune im Stretch

### „CHILLAX“

VON FARRUKO

End-Entspannung mit Reggaeton-Vibes



**NXT LVL** **@yournxtlvl**

### IHR TRANSFORMATIONS-TRAINER

Nach der eigenen Optik-Optimierung hat unser Kraft-Coach und Fitness-Model Nico Airone schon mehr als 500 Männern zum athletischen Look verholfen. Unter [www.yournxtlvl.de](http://www.yournxtlvl.de) finden Sie sein erfolgreiches Transformationsprogramm für Einsteiger und Fortgeschrittene. Worauf warten Sie noch?

- HOCHEFFEKTIVER TRAININGSPLAN
- SÄMTLICHE ÜBUNGEN IM VIDEO ERKLÄRT
- ALLE WORKOUTS KÜRZER ALS 60 MINUTEN
- MAXIMAL 4 STUNDEN PRO WOCHE NÖTIG
- VIELSEITIGE ERNÄHRUNGSPLÄNE
- DIREKTER KONTAKT ZU COACH NICO

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





# FOTO - FINISH



## Apokalypse im Staub

*Einmal im Jahr feiern Tausende Mad-Max-Fans ein wildes Endzeitfestival in Kalifornien. Unser Fotograf war dabei*

» Dieses Fan-Festival ist verrückt, und das ist wörtlich zu nehmen. Denn beim großen Wasteland-Weekend kommen Anhänger des 80er-Jahre-Kultfilms „Mad Max“ (mad = verrückt) 5 Tage zusammen, um den postapokalyptischen Actionstreifen und seine 3 Fortsetzungen wahr werden zu lassen. Es findet auf einem

abgesperrten Stück Wüste statt. Die rund 4000 Teilnehmer gelangen durch ein großes Eisentor aufs Areal – und zwar nur dann, wenn sie im Mad-Max-Style verkleidet sind und einen an die Autos im Film angelehnten Wagen fahren. Selbst gebaute Trucks, alte Stretchlimousinen mit riesigen Kanonen in den Fenstern, Buggys mit XL-Ladeflächen





## WASTELAND-WEEKEND

► **DATUM** 27. SEPTEMBER BIS 1. OKTOBER 2017

► **ORT** MOJAVE-WÜSTE (KALIFORNIEN)

► **FOTOS** GÖTZ GÖPPERT

**Nur wer aussieht wie die Vorbilder aus den Mad-Max-Filmen und ein entsprechendes Endzeit-Fahrzeug fährt, darf auf das Gelände und mitfeiern**



voller maskierter und mit Waffen aus den Filmen bestückter Männer und Frauen – das Motto lautet: je skurriler, je wilder und vor allem: je näher am Film, desto besser. Dazu gibt es jede Menge selbst gebrannten Schnaps, Kostümwettbewerbe und Autorennen. Kurz: ein wilder, verrückter Ritt. Diesen Herbst vom 26. bis 30. September.

Text: ARNDT ZIEGLER





**Laut,  
schrill,  
bunt:  
Für 5 Tage  
beamen  
sich 4000  
Menschen  
in eine  
Zukunft  
wie aus  
dem Kino**









# MH MEHR!

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

## 1

[WWW.LUKADORA.COM](http://WWW.LUKADORA.COM)

### Unverzichtbar für jedes Home-Gym

Die neue Trap-Bar von Men's Health POWER ist für viele effektive Fitness-Übungen geeignet,

von Deadlifts bis zum Farmer's Walk. Das integrierte Rotationssystem ermöglicht es, den Durchmesser der Griffe leicht zu verändern und so immer

angepasst an Ihre individuellen Ziele zu trainieren. Mit zwei Schnellverschlüssen für fixen Gewichtswechsel. Der Preis: 229 Euro. Zugreifen!



## 2

[WOMENSHEALTH.DE/WEEKEND](http://WOMENSHEALTH.DE/WEEKEND)



### Ihre Liebste braucht dringend eine Auszeit?

Empfehlen Sie ihr doch das neue Women's-Health-Weekend unseres Schwesterblatts! Das erste Event findet vom 15. bis 18. November 2018 in einem Top-Hotel in Neckarsulm statt, dann heißt es 4 Tage lang Sport, Spaß, Erholung. Willkommen sind Frauen aller Leistungs- und Altersstufen – auch Ihre bessere Hälfte.

## 3

[MENSHEALTH.DE/CAMP](http://MENSHEALTH.DE/CAMP)

### Der perfekte Männerurlaub

Sie brauchen neuen Input für Ihr Training, möchten sportliche Trends ausprobieren, die richtige Technik von Experten lernen? Dann kommen Sie ins Men's-Health-Camp 2019 nach Andalusien (27.04. – 04.05. bzw. 05. – 12.10.). Täglich stehen dort mehr als 30 Kurse zur Auswahl, etwa Aqua-Crossfit, oder Athletic Yoga. Das Hotel bietet erstklassige Trainingsbedingungen und beste Sportlervernpflegung. Buchen Sie jetzt!



## 4

[MENSHEALTH.DE/KNABBEREI](http://MENSHEALTH.DE/KNABBEREI)



### Crunch! Knusper! Schleck!

„Finger weg!“, den ~~ken~~ **viele** bei fettigen Chips und ~~Käse~~ **Knäckern**. Zu Recht! Doch aufs Knabbern möchte man trotzdem nicht verzichten, machen salzige Snacks den Filmabend auf der Couch doch erst so richtig rund. Darum haben sich die Online-Kollegen durchgeknabbert und verraten Ihnen auf MensHealth.de, welche Snacks die kalorienärmsten sind – damit Sie ganz ohne schlechtes Gewissen zugreifen können. Der Rest ist reine Geschmackssache.



### Und das erwartet Sie in unserer nächsten Ausgabe

**GIB ALLES!** Von Job bis Gym: Dank unseres Motivations-Extras packen Sie bald alles, was Sie vorhaben **SCHNELLER, STÄRKER, SCHLANKER** Wartet schon auf Sie: der perfekte Trainingsplan für die größten Fitness-Ziele **ARRIBA, ARRIBA!** So gesund ist Tex-Mex-Food **IMMER ICH** Wann sich Egoismus lohnt – und wann nicht **WETTER-FEST** Die coolsten Outfits **GRATIS-BEILAGE** Men's Health Dad

**UNSER NEUES NOVEMBER-HEFT LIEGT AB 17. OKTOBER 2018 AM KIOSK ODER IN IHREM BRIEFKASTEN!**

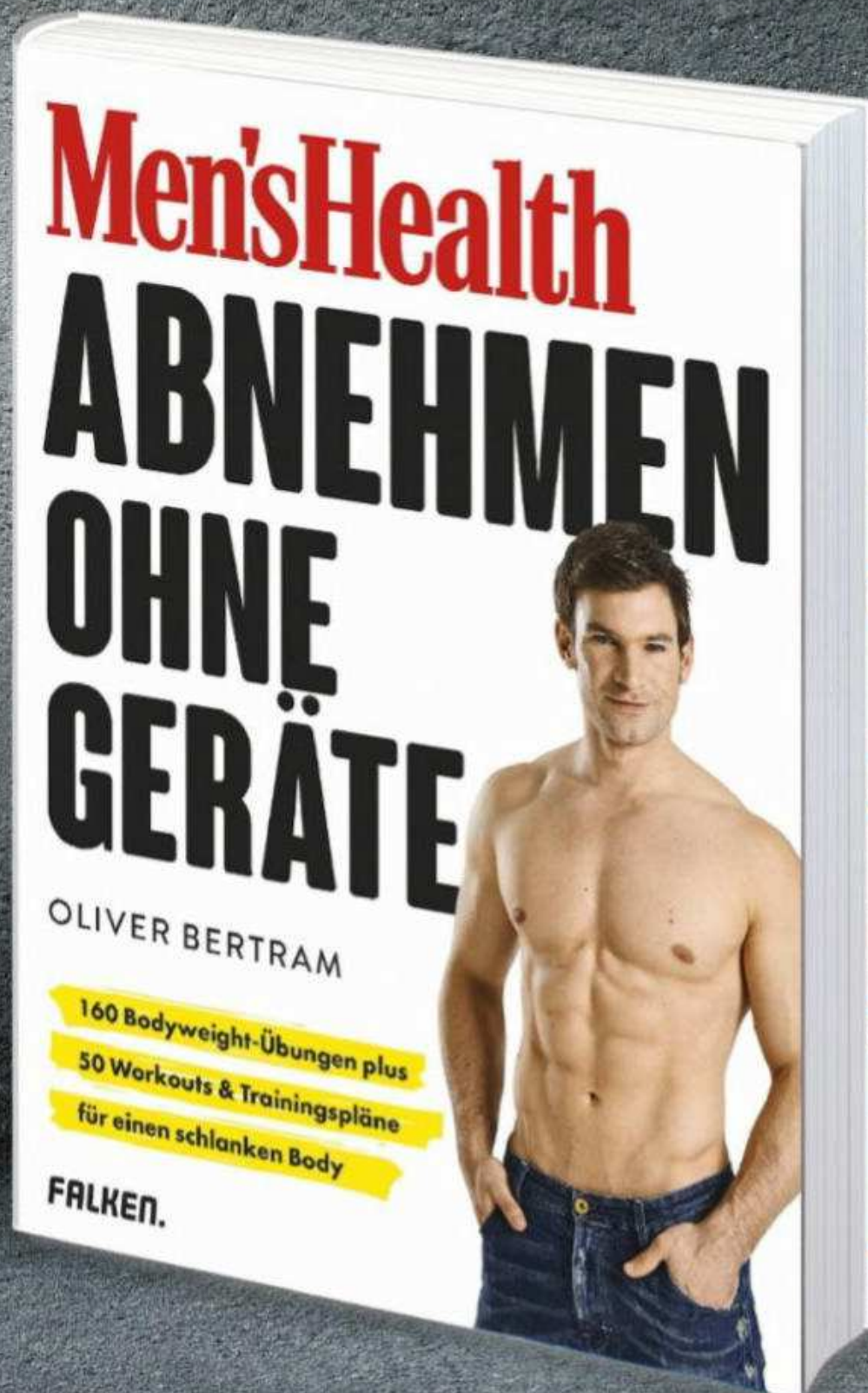
**Abonnieren** Sie Men's Health am besten noch heute, entweder **telefonisch** unter 07 11 / 32 06 99 00 oder ganz einfach **online** unter [MensHealth.de/abo](http://MensHealth.de/abo).

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



# DIESES BUCH WIRD VIELE ABNEHMER FINDEN.

Die besten Power-Workouts zum Schlankwerden.  
Jetzt versandkostenfrei bestellen.



Krafttraining  
ohne Geräte.

160 Fatburner-  
Übungen.

Motivierende  
Trainingspläne.

Wertvolle  
Ernährungstipps.

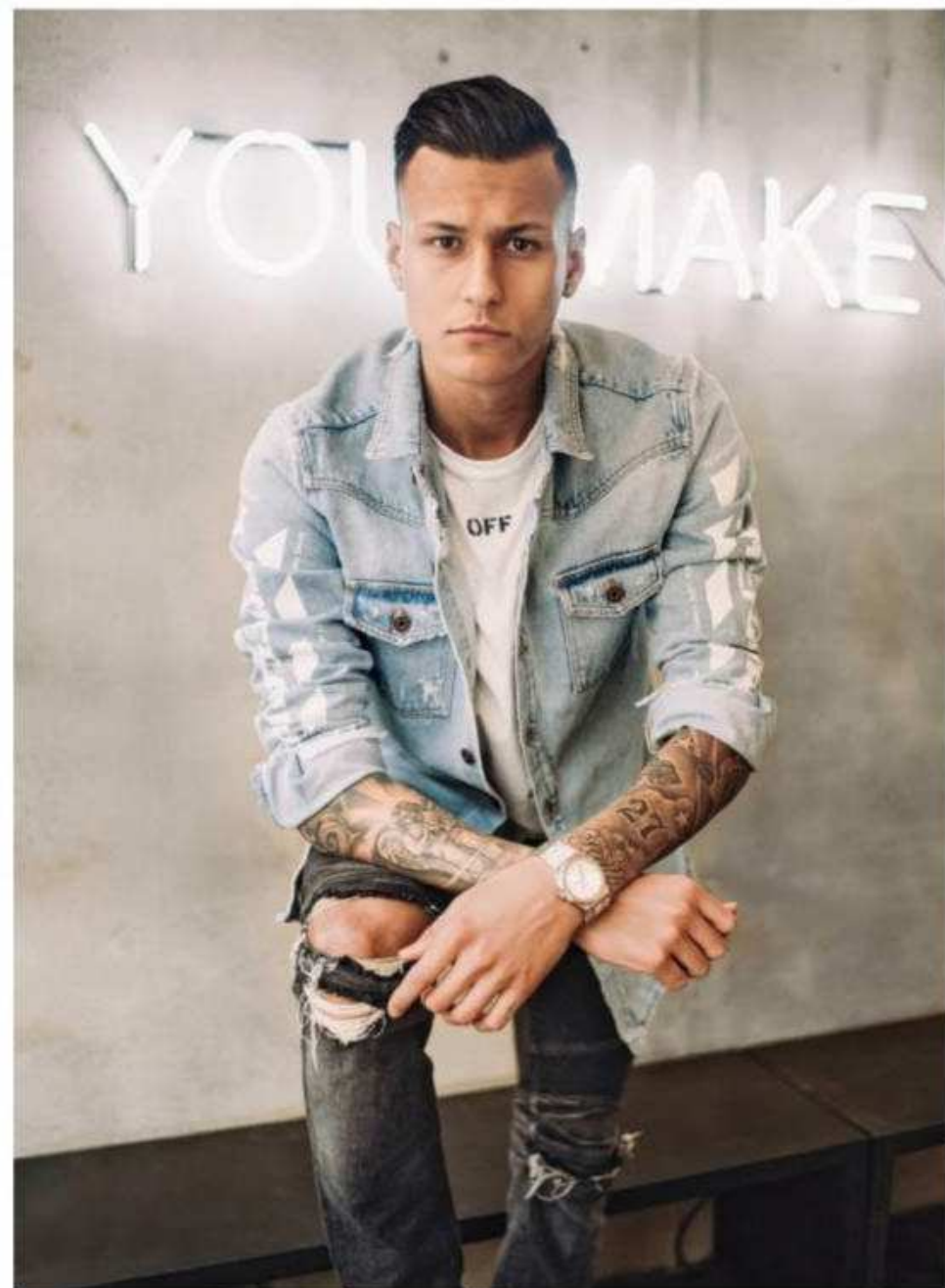


# „Rückschläge sind eine Chance, stärker zurückzukommen“

Hertha-Kicker **Davie Selke** lässt sich durch nichts aufhalten. Das Erfolgsrezept des Ausnahme-Athleten

Interview: NICO AIRONE

**E**inen Schritt zurück, zwei nach vorne: Wenn ein Fußballer diese Strategie lebt, dann Davie Selke. Mit gerade mal 23 Jahren musste der Hertha-Stürmer bereits einige Umwege nehmen, sogar über die 2. Liga. Auch der Start in diese Saison lief auf Grund einer Verletzung anders als geplant. Dass er ein starkes Comeback hinlegen und schon bald wieder auf Torejagd gehen wird, weiß der U21-Europameister aber ganz sicher. Uns verriet er, woher dieses Vertrauen kommt.



## Herr Selke, zurzeit kämpfen Sie sich nach einer Verletzung zurück. Ein zäher Prozess?

Nicht, wenn man auch kleine Fortschritte sieht. Außerdem denke ich positiv, sehe Rückschläge prinzipiell als Chance, stärker zurückzukommen. Der Verein gibt mir zudem Rücken- deckung, spricht mir Mut zu.

## Sie sind als religiöser Spieler bekannt. Inwiefern gibt Ihnen der Glaube an Gott Kraft?

Der Glaube hilft mir enorm. Als Kind einer christlichen Familie war mein erstes Buch die Kinder- Bibel, die mich schon als junger Mensch beeindruckt hat. Jeden Tag bete ich um Gottes Beistand, auch in der Kabine, direkt vorm Spiel. Dann fällt es mir leichter, an das nächste Hoch zu glauben, auch wenn ich mal ein Tief habe.

## Was motiviert Sie außerdem?

Dass ich als Fußballer meinen Traum leben kann. Allein darum freue ich mich auf jeden Tag, von der zehrenden Vorbereitung auf die Saison vielleicht abgesehen.

## Welches sind ganz konkret Ihre nächsten sportlichen Ziele?

Nach einer mittelmäßigen Zeit in Leipzig war es wichtig, dass ich einen Verein finde, der voll auf mich baut. Bei der Hertha will ich mich weiter festigen und zum Leistungsträger werden. Danach kann ich schauen, wie die Chancen stehen, für mein Land zu spielen. Der Spruch, dass man immer nur so gut ist wie im letzten Spiel, liefert mir dauerhaft neue Zwischenziele.

## Im Training geht's auch mal in den Kraftraum. Welche Übung ist dort Ihr absoluter Favorit?

Klimmzüge. Ich denke, dass die meisten diesen Klassiker hassen. Aber ich verfolge das ehrgeizige Ziel, dank eines starken Oberkörpers in meinen Zweikämpfen noch stabiler agieren zu können.

## Wie unterstützen Sie nach intensiven Trainingseinheiten den Regenerationsprozess?

Oft liege ich abends noch auf der Faszienrolle, um Verklebungen in der Beinmuskulatur zu lösen. Auch meinen unteren Rücken lockere ich auf diese Art. Zudem steht regelmäßig Stretching auf meinem Plan – obwohl ich mich vermutlich nicht so oft dehne, wie ich es eigentlich tun müsste. Da ist mir das Eisbecken, in dem ich nach besonders harten Einheiten oder Spielen 10 Minuten verbringe, schon lieber. Danach kurz abduschen, ab in die Sauna

und dann noch mal für weitere 5 Minuten rein ins Eisbad.

## Wenn Sie ab heute nur noch 3 Lebensmittel essen dürften, welche würden Sie wählen?

Pasta, die liebe ich einfach! Wasser gehört natürlich dazu. Und drittens Cashewnüsse, wegen ihrer gesunden Fette.

## Und was landet in der Regel vorm Spiel auf Ihrem Teller?

Süßkartoffeln, Reis und Fisch.

## Welche Handy-App nutzen Sie im Moment am häufigsten?

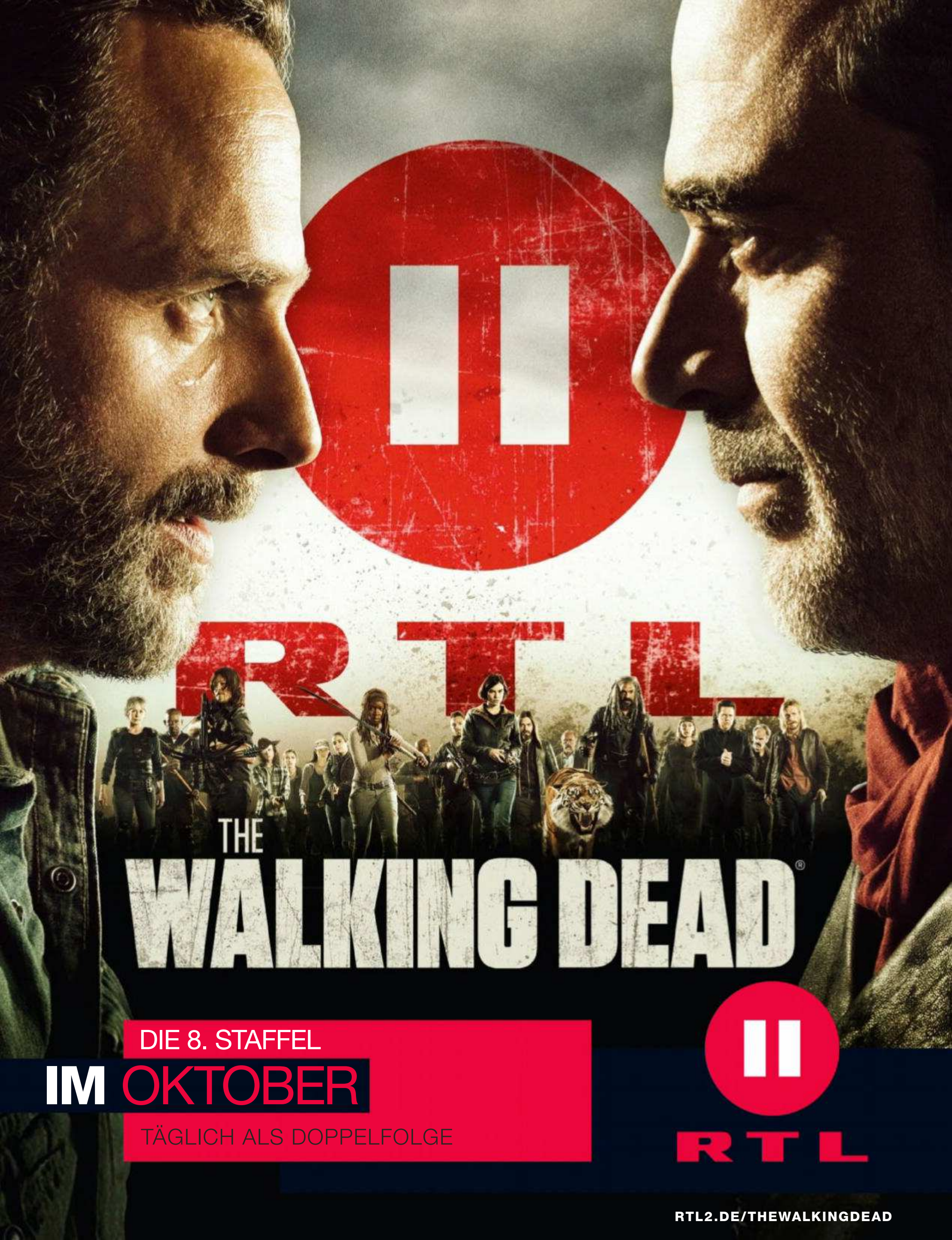
Instagram, ganz klar. Aber ich versuche inzwischen, die Zeit am Smartphone zu reduzieren.

## Was machen Sie in 15 Jahren?

Erst mal will ich das Maximum aus meiner Fußballer-Karriere rausholen. Auch da gilt es, die kleinen Fortschritte niemals aus den Augen zu verlieren. 🏆







DIE 8. STAFFEL

**IM OKTOBER**

TÄGLICH ALS DOPPELFOLGE



**RTL**

[RTL2.DE/THEWALKINGDEAD](http://RTL2.DE/THEWALKINGDEAD)







**Men'sHealth**

# GUIDE TO STYLE

MODE-EXTRA  
FÜR DIE SAISON  
2018/2019

VON MÜTZEN  
BIS STIEFEL

**179 TEILE  
FÜR EINEN  
COOLEN  
HERBST**

SMART  
SHOPPING  
DIE BESTEN  
OUTFITS  
FÜR KLEINES  
GELD

TREND-LOOKS 2019

**DARIN SEHEN  
SIE IMMER  
KLASSE AUS**

☞ HINWEIS FÜR DEN HÄNDLER: *Das Heft bitte mit der anderen Seite nach oben auslegen!*





41223 GARMENT DYED CRINKLE REPS NY DOWN  
HOODED JACKET IN A LIGHTWEIGHT NYLON REP WITH AN ULTRA-TIGHT WEAVING  
CONSTRUCTION. RESIN COATING ON INSIDE MAKES IT WIND RESISTANT AND MILDLY  
WATER RESISTANT. DUE TO UNEVEN PENETRATION, THE DYE BATH GIVES THE RESIN-  
TREATED FABRIC A SLIGHTLY CRINKLED APPEARANCE ON THE SURFACE. THE ADDI-  
TION OF A SPECIAL AGENT TO THE DYE FORMULA MAKES THE PIECE ANTI-DROP. THE  
GARMENT IS PADDED WITH THE FINEST FEATHERS, OPTIMIZED FOR GARMENT DYEING.  
DIAGONAL WINDPROOF POCKETS WITH SNAP FLAP. STRETCH INNER CUFFS. DOUBLE  
SLIDER ZIP ON NYLON TAPE.

  
**STONE ISLAND**  
WWW.STONEISLAND.COM





41323 GARMENT DYED CRINKLE REPS NY DOWN  
HOODED ANORAK IN LIGHTWEIGHT NYLON REPS WITH AN ULTRA-TIGHT WEAVING  
CONSTRUCTION. RESIN COATING ON INSIDE MAKES IT WIND RESISTANT AND MILDLY  
WATER RESISTANT. DUE TO UNEVEN PENETRATION, THE DYE BATH GIVES THE RESIN-  
TREATED FABRIC A SLIGHTLY CRINKLED APPEARANCE ON THE SURFACE. THE ADDI-  
TION OF A SPECIAL AGENT TO THE DYE FORMULA MAKES THE PIECE ANTI-DROP. THE  
GARMENT IS PADDED WITH THE FINEST FEATHERS, OPTIMIZED FOR GARMENT DYEING.  
DIAGONAL POCKETS WITH ZIP FASTENING ON NYLON TAPE. ELASTICATED CUFFS.  
BACK OPENING WITH INVISIBLE ZIP. HIDDEN HALF ZIP FASTENING.





# MODE LEICHT GEMACHT

Für jeden Mann der richtige Trend: **BEST FASHION** verrät Ihnen, welche Mode in diesem Herbst/Winter empfehlenswert ist. Auf 190 Seiten tragbare Saison-Highlights, Tipps & Tricks beim Shopping, solide Style-Beratung, ehrlicher Erfahrungsaustausch.

**BEST FASHION** bietet die modische Rundumversorgung für Männer mit Bodenhaftung!

**BEST FASHION** gibt's ab sofort am Kiosk – oder direkt in Ihrem Briefkasten: [www.BestFashion.de](http://www.BestFashion.de)



# Men'sHealth

# GUIDE

MODE-EXTRA  
FÜR DIE SAISON  
2018/19

# TO

# STYLE

26



22



12

6

## EDITOR'S CHOICE

3 Typen, 3 Stile – die Kollegen der Mode-Redaktion zeigen ihre persönliche Favoriten der neuen Saison

12

## DESIGNER-MODE

Tragbar wie nie – die neuen Entwürfe der großen Modemacher

22

## „STIL? GANZ NACH STIMMUNG“

David Schütter und Emilio Sakraya aus der TV-Serie „4 Blocks“ sprechen über Mode

24

## ENTSPANNUNG

Grooming-Tools für faltenfreie, glatte Männerhaut

26

## DARIN SEHEN SIE KLASSE AUS

Die heißen Trends für Herbst und Winter – smart und sportlich, kuschlig und kariert

34

## SIE HABEN ENTSCIEDEN!

Das sind die Sieger bei der Leserwahl Style-Awards 2018

36

## TOP ANGEZOGEN FÜR WENIG GELD

So stylen Sie die Laufsteg-Looks mit dem halben Budget



6



► **TREND-TEILE**

▼ Die erste Saison-Neuheit, die ich im Januar in Florenz gesehen habe, ist bis zum heutigen Tag mein absolutes Highlight: **MANTEL** von Herno Untitled 02 by M 140, zirka 1870 Euro.



▲ Kleckern gehört zu meiner täglichen Routine. Zur Abwehr von Flecken dient diese ansehnliche **WORKWEAR-SCHÜRZE** von Dickies (um 30 Euro).

▼ Diese Farbe ist für Bleichgesichter nicht empfehlenswert. Wer jedoch einen dunklen Teint besitzt, kann mit diesem Hingucker modisch punkten: **PULLI** in Kanarienvogel-Gelb, von Paul Rosen, um 120 Euro.



◀ Die erste Kollektion des international erfolgreichen Magazins „032c“ hat auf Anhieb Kultstatus erlangt: **WORKER-PANTS** von 032c, etwa 180 Euro.



▲ In solch einem präzise zusammengestellten **MINIATUR-ÖKOsystem** in der Glasflasche regeln sich alle Dinge von selbst: geschlossene organische Lebensgemeinschaft von Het Groenlab, ab 90 Euro.

# SCHRÄG IST SCHÖN

„Scheinbare Imperfektion ist für mich die schönste Art der Formvollendung“, sagt unser Fashion-Director Yilmaz – und zeigt hier seine besten Beispiele

▼ Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer? Der **ELEKTRO-ROLLER** von Schwalbe in Vintage-Optik (zirka 6450 Euro) beweist das Gegenteil.

◀ **CORDMANTEL** von Strellson, um 500 Euro; **OVERSIZE-PULLI** von Scotch & Soda, zirka 120 Euro; **WORKER-PANTS** von Wrangler, um 90 Euro; **SNEAKERS** von Hogan, etwa 385 Euro; **HUT** von Stetson, um 180 Euro; **BRILLE** von Barton Pereira, zirka 375 Euro

**Yilmaz Aktepe**

Fashion-Director mit Hang zum Clochard-Look



◀ Das intelligent-schrullige Design, gepaart mit erlesener Handwerkskunst, macht diesen **BROGUE** von Heinrich Dinkelacker (etwa 600 Euro) für mich absolut unwiderstehlich.





Tymeir Sanders Urban Cowboy

# UNIFORM OF THE FREE

**G-STAR RAW**

JOIN THE FREE ON [G-STAR.COM](http://G-STAR.COM)



▼ Ich trage Westen gerne ohne Sakko: Wirkt mit Hemd & Krawatte immer noch formell und bietet genügend Bewegungsspielraum: **WESTE** von Mey & Edlich, um 150 Euro.

▼ Handgefertigt ist dieser **FEDORA** von Nomade Moderne aus Wien – dank des authentischen Vintage-Finish umhüllt ihn ein leiser Hauch von Geschichte (zirka 350 Euro).



**Marc Weinreuter**  
Style-Redakteur  
mit  
Oldschool-  
Tick



► Um die 300-mal am Tag werden die Hände auf Messen gedrückt und geschüttelt. Mein spezieller Pflegetipp bei trockener Haut ist diese **HANDCREME**: Pommade Concrète Balm von Buly 1803, über mrporter.com, etwa 40 Euro.



▲ Warum denn nicht das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden? In der Münchener Soda-bar Wolf's Pharmacy (Klenzestraße 30) steht ein **BARBIER** bereit. Termine gibt's hier aber nicht – wer warten möchte, trinkt halt was Sprudeliges.

# KLASSIK FÜR KERLE

Redakteur Marc mag's, wenn Kleidung aussieht, als hätte sie viel zu erzählen. Deswegen sind die Sachen auf dieser Seite genau nach seinem Geschmack

► Die lassen mein Herz höher schlagen: Zwiegenähte **STIEFELETTEN** aus gewachstem Leinen und feinstem Kalbsleder, von Heschung aus dem Elsass, zirka 520 Euro.



▲ Ob als Dresswatch oder zu Jeans und T-Shirt, diese mechanische **UHR** passt zu jeder Gelegenheit: Navitimer 8 Automatic Day & Date 41 von Breitling, um 3750 Euro.



ROMAN WEIDENFELLER

LAURA WONTORRA

STEFFEN FREUND

# EUROPAPOKAL FÜR ALLE!

LIVE IM FREE-TV



# NITRO.

UEFA EUROPA LEAGUE AB 20.09.



RTL TVNOW



▼ Bei diesem Look stimmt für mich einfach alles: **BLOUSON** aus Leder, mit abnehmbaren Ärmeln (zirka 820 Euro), und **JOGPANTS** aus hellgrauem Cord (um 280 Euro), beides von Stone Island; Oversized **PATCHWORK-T-SHIRT** von Asos Design, um 35 Euro; **SNEAKERS** in Vintage-Optik, von Geox, etwa 130 Euro; **SONNENBRILLE** im 70er-Look, mit orange-transparentem Acetat-Rahmen, von Andy Wolf, um 380 Euro.



◀ Sie heißt Heinz, ist aus Österreich, und ihr Gestell wurde aus Öko-Kunststoff angefertigt: **SONNENBRILLE** von Neubau Eyewear, etwa 150 Euro.



◀ In den 90ern war Homeboy meine absolute Lieblingsmarke, jetzt ist sie wieder da (**HOODIE**, um 80 Euro). Das beste Comeback seit Britney Spears.



▲ Die Design-Koop von LC 23 x Diadora geht in die nächste Runde: **MANTEL** mit integrierter Jacke (um 450 Euro), **HOSE** (um 180 Euro) und **SNEAKERS** (um 250 Euro) – top Streetwear!



▲ Seit nunmehr 10 Jahren hämmern die Beats, und zur Feier des runden Geburtstages kommt die Decade-Collection jetzt im Original-Design von Beats by Dre (um 100 bis 350 Euro) zurück. Tipp: „The Defiant Ones“ – irre gute Netflix-Doku-Serie über die Geschichte dieser **KOPFHÖRER**.

▼ Den **UGLY- ODER DAD-SNEAKERS**-Trend feiere ich voll mit. Dieser Underdog in klassischer 90er-Silhouette von Nike über Deichmann (zirka 55 Euro) ist derzeit mein absoluter Favorit.



▲ Die berühmteste Comic-Maus der Welt wird 90. Levi's x Mickey Maus gratuliert mit dieser **JEANS** (etwa 140 Euro) – mein Fun-Piece des Monats!

Christian Schiebold  
Mode-Assistent  
und Sneakers-  
Liebhaber

# STYLE MIT SPASS

Alles, was unser Kollege Christian trägt, ist bunt und mit einem Schuss Ironie versehen. Das hier sind seine persönlichen Favoriten für die neue Modesaison



# KRIEGER. HÄNDLER. SCHÖNGEISTER.

AUF DEN SPUREN  
EINER MYSTISCHEN KULTUR.



JETZT  
IM HANDEL

 NATIONAL  
GEOGRAPHIC

| WEITER VORAN







# DAS SIND DIE HITS

Wie tragbar ist eigentlich die angesagte Fashion der Top-Designer? Unser Praxis-Check der Catwalk-Entwürfe zeigt: So nah dran am Mann waren die Modeschöpfer noch nie

**FOTOS: STEFAN DOTTER**  
**PRODUKTION: YILMAZ AKTEPE**  
**TEXT: MARC WEINREUTER**



## ▲ DRIES VAN NOTEN

Las-Vegas-Western-Style, Military und Dandy. Dazu noch etwas britische Herrengarderobe sowie ein deftiger Schuss Punk. Diese Zutaten verquirlt der belgische Modemacher fein dosiert miteinander. Eine merkwürdige Mischung? Yep! Doch genau aus diesem Spannungsverhältnis der Gegensätze schafft van Noten seine eigene Ästhetik. Subtiles Wildwest-Flair erzeugt er mit überlangen Fransen oder markanten Westernshirt-Nähten. Traditionelle Tartanmuster werden nicht in den Stoff gewebt, sondern auf Pullover und knielange, einreihige Mäntel gedruckt. Den harten Punk-Style zeichnet er durch weite, elegante Silhouetten weich.

**TYPISCHER LOOK:** EINREIHIGER **MANTEL** AUS EINEM WOLLMIX, MIT GROSSEM REVERSKRAGEN, UM 1200 EURO; SCHMAL GESCHNITTENE **HOSE**, UM 400 EURO; GEFÄLTETE **SCHÜRZE** ZUM UMBINDEN, UM 400 EURO; **STIEFELETTEN** AUS KALBSLEDER, MIT PYTHON-PRÄGUNG, UM 600 EURO

## ◀ CANALI

Unter der Ägide von Elisabetta Canali beweist das familiengeführte Traditionslabel mit einer wunderbar schnörkellosen Kollektion, wie traditionelles Handwerk und moderner Look zusammenfinden können. Business-Anzüge mit taillierten Jacketts und smarte Sakko-Hosen-Kombinationen warten dabei mit der eleganten Ästhetik der 1920er-Jahre auf und wirken dank perfekter Proportionen alles andere als oldschool. Wer es lässig mag, greift zu hüfthohen Jacken aus Schafsfleder oder einem asymmetrisch geschnittenen Peacoat mit Waffelstruktur. Als textile Leinwand dienen luxuriöse High-End-Gewebe wie reine Kaschmir-, Alpaka- oder besonders feine Super-170-Wolle, die exklusiv für Canali hergestellt werden. So sieht stilvolles Understatement aus.

**TYPISCHER LOOK:** **JACKE** AUS LICHTGRAUEM LAMMFELL, PREIS AUF ANFRAGE; BORDEAUXFARBENER **MERINO-PULLI** MIT KLAPPENKRAGEN, UM 350 EURO; BRAUN UND ROT MELIERTE **DRESS-PANTS** AUS WOLLE, MIT BÜGELFALTEN, UM 430 EURO



## ► DESIGNER-LOOKS

### ► BALLY

Sehr jung. Sehr entspannt. Und sehr, sehr cool. In dem neuen Mailänder Showroom zeigt Bally smarte 70er-Jahre-Teile. Herrlich scheußliche Farben wie Leberwurst-Rosa, Kanarien-Gelb oder Keks-Braun hinterlassen ein wohliges Kribbeln auf der Netzhaut. Mehr denn je zieht die Schweizer Traditionsmarke ihre Inspiration aus dem hauseigenen Archiv. Längsgestreifte Zipper-Jacken, viel Cord und gesteppte Trucker-Jackets mit Shearling-Futter verströmen Retro-Flair. Dem ganzen Alten setzt das Designteam verdammt coole Schnitte, Luxus (etwa gestreifte Sweater aus feinsten Nubukledern!) und ein Styling entgegen, das dem Zeitgeist voll eins auf die Zwölf gibt. Boom!

**TYPISCHER LOOK:** MAISGELBE **STEPPJACKE** MIT SCHAFFELLFUTTER, UM 1800 EURO; MELIERTER **CRICKET-PULLOVER** MIT VELOURSLEDER-INTARSIIEN, UM 800 EURO; BRAUNE **WOLLHOSE**, UM 650 EURO; DUNKELBRAUNE **VELOURSLEDER-SLIPPERS** MIT FRANSENBESATZ, UM 500 EURO

### ▼ LANVIN

„Was ist ein Anzug? Eine Jacke und eine Hose, die aus demselben Stoff gefertigt sind. Diesen an den Rand gedrängten Klassiker wollte ich modernisieren“ – so formuliert Kreativchef Lucas Ossendrijver den Ausgangspunkt seiner Entwürfe. Traditionelle, englische Wollstoffe und übergroße Sakkos bilden die Eckpfeiler der Kollektion. Manchem spendiert er offene Kanten, Patches oder Military-Details und stattet es mit einer Extra-Lage aus: XXL-Westen, Capes und Performance-Schlupfjacken aus Hightech-Materialien und feinsten Stoffen. Gegen Ende der Show nehmen Casual-Elemente zu, Outfits erhalten mit Leder-Bombern und Cargo-Pants einen deutlichen Streetwear-Boost.

**TYPISCHER LOOK:** ROSTROTE **LAMMLEDERJACKE**, UM 3300 EURO; **SCHLUPFWESTE** AUS JACQUARD-FLEECE, UM 900 EURO; **STREIFENPULLI** AUS WOLLE UND ALPAKA, UM 600 EURO; DARUNTER: GRAU MELIERTES T-SHIRT, UM 280 EURO; KNÖCHELLANGE **CARGO-HOSE**, UM 800 EURO















#### ▲ **GIORGIO ARMANI**

Für seine Kollektion greift sich Signore Armani die männlichsten Archetypen, die die Herrengarderobe zu bieten hat: Offiziere und Abenteurer. Alles schön verpackt in stilvolle Silhouetten der 1930er- und -40er-Jahre. Toughie Combat-Pants aus festen Wollstoffen, mit Cargo-Taschen und tiefen Bügelfalten, stecken in wadenhohen Schnürstiefeln. Das kombiniert der Modemacher mit khakifarbenen Bomber- und Feldjacken, derben B3-Fliegermodellen aus schwerem Leder oder auch einem fast bodenlangen Dufflecoat aus langhaarigem Shearling. Besonderes Augenmerk wird den Oberflächen der Kleidungsstücke geschenkt: Von Meisterhand patiniertes Leder, ultraweicher Kaschmir und dandyesker Samt in Tiefblau und Bordeaux machen aus dem Mann einen Gentle Man – im wahrsten Sinne des Wortes.

**TYPISCHER LOOK:** **SCHALKRAGENJACKE** AUS GEFLOCKTER SEIDE, LEGERE **HOSE** MIT STRETCHBÜNDCHEN, BEIDE PREISE AUF ANFRAGE; NACHTBLAUES **SAMTHEMD** MIT MANDARIN-KRAGEN, UM 700 EURO; RAHMENGENÄHTE **COMBAT-BOOTS** AUS KALBSLEDER, UM 1150 EURO

#### ◀ **BOSS**

In New York hat das süddeutsche Label fast schon ein Heimspiel. Zum wiederholten Mal erkor Chief Brand Officer Ingo Wilts die US-Metropole zum Spielfeld, um seine textile Vision des Boss-Mannes auflaufen zu lassen. Der kommt in Bestform daher: Voluminöse Bomberjacken und Daunenmäntel werden zu smarten Track-Pants mit Bügelfalte und Stretchbund getragen. Statt Hemd und Krawatte finden dicke Strickpullis unter doppelreihigen Anzügen Platz. Deren Silhouetten sind breitschultrig und lässig. Sportsgeist beweisen die Key-Pieces der Kollektion: Baseball-Shirts und Ponchos, College-Jacken und Strickpullis mit intarsienartigen Motiven von Pitchern und Battern – ein echter Homerun!

**TYPISCHER LOOK:** **XXL-STEPPMANTEL** AUS SCHURWOLLE UND KASCHMIR, MIT WEINROTEM RUMPF UND NYLONÄRMELN IN GOLDO LIV, UND **BASEBALL-SHIRT** AUS SCHOKOLADENFARBENEM SCHAFSVELOURS, BEIDE PREISE AUF ANFRAGE; **ENGINEER-MÜTZE** VON STETSON, UM 120 EURO



## ► DESIGNER-LOOKS



### ▲ MICHAEL KORS

Was macht ein Lieblingsteil aus, eines, das man sofort haben möchte? Diese Frage hat sich Michael Kors bei der Laufstegpräsentation seiner 11 Männer-Outfits gestellt. Seine Antwort lautet: Basics! Variationen von Mänteln, jede Menge Strick, Dress-Pants aus Wolle und ein bisschen Denim. Echt jetzt? Basics? Hört sich vielleicht nicht so spannend an, sieht dafür aber umso cooler aus, denn: Durch Schnitte (Cabanjacken mit verlängertem Rumpf, verkürzte Duffle-Coats, extraweite Jeans mit scharfer Bügelfalte) und vor allem Muster (Tartans, Camouflage, Streifen, Leopard) pointiert Kors die Essentials so geschickt, dass sie zu Eye-Catchern werden. Da fällt's wirklich schwer, sich zu entscheiden, ob man eher den Flieger-Blouson oder doch lieber die Starsky-&-Hutch-Lammfelljacke überzieht.

**TYPISCHER LOOK:** **BLOUSON** AUS KASTANIENFARBENEM LEDER, MIT STEHKRAGEN, UM 2500 EURO; SCHMALER **STRICKPULLI**, UM 400 EURO; **WOLLHOSE** IN DEZENTER KAROTTENFORM, UM 230 EURO; **JODHPUR-STIEFELETEN** MIT RIEMENVERSCHLUSS, UM 300 EURO; **SCHIRMMÜTZE** AUS LEINEN UND SEIDE, MIT FISCHGRÄTENMUSTER, VON STETSON, UM 120 EURO

### ► MSGM

Die Mode von Massimo Giorgetti ist genauso wie der 41-jährige Creative Director selbst: energiegeladen und geradeheraus. Seine absolut tragbare Streetwear-trifft-Preppy-Mode zeigt er in Mailands historischer Università Statale an echten Studenten, untermalt von echter italienischer Musik (der Italo-Legende Franco Battiato). „Das ist meine Hommage an Mailands junge Generation“, erklärt der Designer mit Blick auf das bunt gemischte Campus-Casting: Man sieht Nerds in Hemd-Krawatten-Kombis, mit Fair-Isle-Sweatern und Highwaist-Hosen, aber auch den testosterongeladenen Italo-Macho im glänzenden Satinhemd, US-amerikanische Austauschstudenten in XL-College-Jacken und natürlich auch den Hausmeister im Overall. Fazit: Studieren Sie all diese Looks – es lohnt sich!

**TYPISCHER LOOK:** **OVERSIZE-BLOUSON** AUS SCHLAMMFARBENEM LEDER, UM 780 EURO; WEISSES **BAUMWOLL-T-SHIRT** MIT SCHRIFTZUG, UM 270 EURO; **TRACK-PANTS** IN WEISS, UM 230 EURO; WEISSE **SCHNÜRSTIEFEL** MIT PROFILSOHLE UND KLETTVERSCHLUSS, UM 450 EURO; **FLIEGERMÜTZE** AUS SCHWARZEM LEDER, VON GIORGIO ARMANI, PREIS AUF ANFRAGE

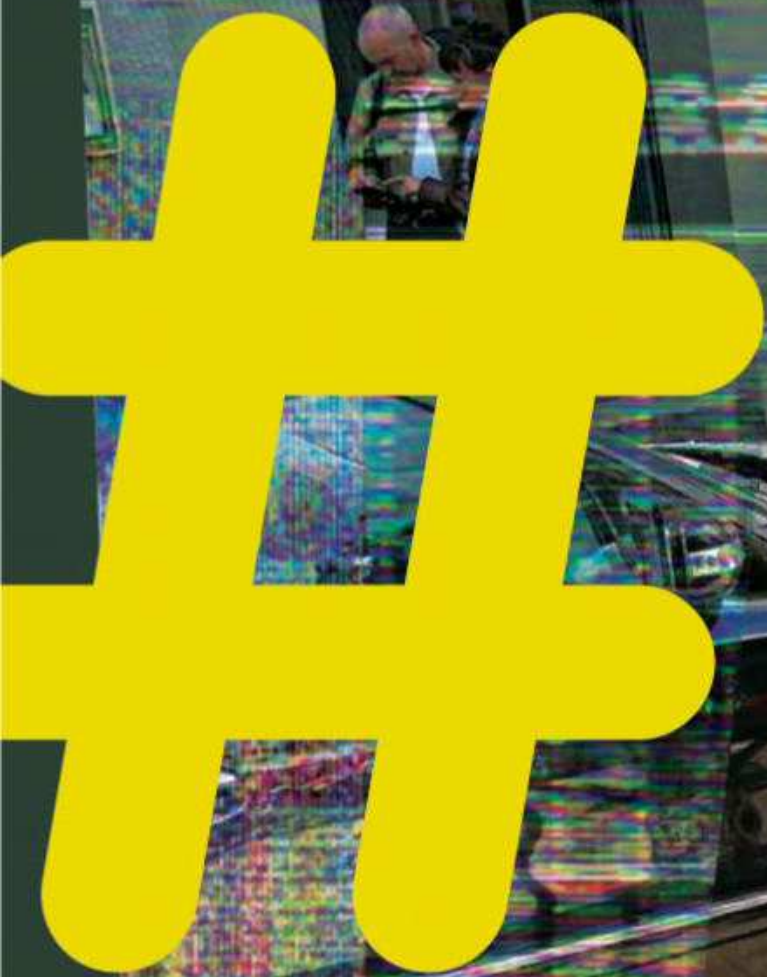
Model: MATVEU/SUCCESS; Haare & Make-up: MARCO HÜLSEBUS using CHANEL & KEVIN MURPHY; Styling-Assistenz: SCARLETT SCHULTZE; Foto-Assistenz: MIJOE











08:30 UHR

# #It's my life

Morgens rauf aufs Rad, mittags mit den Kollegen eine Runde laufen, dazwischen die üblichen Sprints zwischen Schreibtisch, Meeting und Kaffeeautomat – das Leben gibt keine Ruhe. Gut, wenn Klamotten alles mitmachen. Weil diese Klassiker einen aufgeräumten Look mit funktionalen Details und Materiallösungen auf ein neues Level heben. 100 Prozent Funktion, 100 Prozent Style!

MEHR INFOS: [www.camelactive.de](http://www.camelactive.de)



#DENIMSTYLE

Der beste Wecker der Stadt: mit meinem Renner über das Kopfsteinpflaster zur Arbeit düsen!

DER LOOK: Jeansjacke mit Teddyfutter und -kragen, Karohemd aus Baumwolle, 5-Pocket-Jeans



10:30 UHR



#COFFEETOREST

Mein neuer Trend – viel entspannter als #coffeetogo!

DER LOOK: Fieldjacket mit Innen- und Außentaschen, 5-Pocket-Jeans

12:30 UHR



#FITBLEIBEN

Auf dem Weg zum Mittags-Workout. Heute werden Arme und Bauch trainiert. Schwitz!

DER LOOK:

Fieldjacket, Fischgrat-Hemd mit Druckknöpfen

16:45 UHR



#LUCKYDAY

Ratet mal, wer den Pitch für das Fashion-Shooting der nächsten Ausgabe gewonnen hat...

DER LOOK: braune Cap aus gefilzter Wolle

»Mix & Match gilt als Motto für den Look wie für das Material«

18:10 UHR



#BUNDESLIGA

Jungs, ich komme pünktlich zum Anpfiff! Hole nur noch kurz was zum Knabbern.

DER LOOK: Mantel in Salt-&Pepper-Optik, gemusterter Pulli aus 100 Prozent Baumwolle, schwarze Beanie, Denim-Chino



Behind the scenes:

**DAVID SCHÜTTER** und **EMILIO SAKRAYA** beim  
Kampagnen-Shooting für Anson's

# „MAL LATSCHEN MIT SHORTS, MAL ANZUG“

Mode in Serie: Emilio Sakraya glänzte in der ersten Staffel der prämierten TV-Serie „4 Blocks“, David Schütter kommt jetzt hinzu. Gemeinsam glänzen Sie jetzt auch für eine Fashion-Kampagne. Wir sprachen mit den beiden Shootingstars über Männermode, Musik und Morgenmäntel

**INTERVIEW: SCARLETT SCHULTZE**



**David, wir treffen Emilio und Sie am Rande eines Shootings für den Herrenausstatter Anson's. Für Sie ist das nicht der erste Ausflug in die Mode. Was macht Ihnen beim Fotoshooting am meisten Spaß?**

**DAVID:** Dass man keinen Text lernen muss. Zur Abwechslung ist das auch mal ganz nett.

**Hier schlüpfen Sie nicht, wie bei einem Film, in eine andere Rolle. Ist es für Schauspieler eine andere Herausforderung, sich selbst darzustellen?**

**EMILIO:** Nee, eigentlich nicht. Hier haben wir ja quasi auch ein Kostüm an. Da schlüpft man automatisch in eine andere Rolle.

**Welchen Stellenwert besitzt es für Sie, sich zu kostümieren? Fühlen Sie sich verkleidet am Set? Oder ist es entscheidend, um in einer Rolle aufzugehen?**

**DAVID:** Das ist extrem wichtig. Ausschlaggebend sind für mich die Schuhe. Bei jedem Schritt spürst du, ob du in Ballerinas herumläufst oder in Springerstiefeln. Du fühlst dich wie ein anderer Mensch – Wahnsinn!  
**EMILIO:** Da stimme ich David total zu. Das Kostüm nimmt einen wichtigen Part ein, damit ich mich zu hundert Prozent in eine Rolle hineinbegeben kann.

**Und wenn Sie nicht verkleidet sind? Beschreiben Sie doch einmal Ihren persönlichen Stil.**

**EMILIO:** Ich glaube, ich habe gar keinen festgelegten Stil. Bei mir wechselt das je nach Stimmung. An einem Tag gehe ich so raus, wie ich jetzt hier beim Shooting aussehe, an einem anderen Tag trage ich einfach nur Jogginghose, T-Shirt und Schlappen.  
**DAVID:** Sieht bei mir genauso aus. Auch ich bin manchmal aus Bequemlichkeit mit Latschen und Basketballshorts unterwegs. An anderen Tagen mag ich es, mich mit Kumpels in einer Bar zu treffen und Anzug zu tragen.

**Wann befüllen Sie eigentlich Ihre Kleiderschränke neu – regelmäßig oder nur wenn's sein muss? Und wofür geben Sie am meisten Geld aus?**

**DAVID:** Regelmäßig. Oft ist es auch so, dass es am Set schöne Kleidung gibt. Die nimmst du dann mit und bekommst meist noch einen Riesenrabatt. Sehr praktisch. Am meisten Geld gebe ich aber für Schuhe aus.  
**EMILIO:** Ist bei mir auch so. Ansonsten kaufe ich mir dann Klamotten, wenn ich was sehe, das mir wirklich gefällt – also immer mal zwischendurch.

**Was ist zurzeit Ihr Lieblingsteil im Kleiderschrank?**

**DAVID:** Ein Morgenmantel mit einem Samtkragen.  
**EMILIO:** Bei mir ist es ein kurzärmeliges, weites, sehr buntes Hemd im Miami-Vice-Style.

**Und was machen Sie als Erstes, wenn Sie nach einem Arbeitstag nach Hause kommen?**

**DAVID:** Als Erstes ziehe ich mir die Hose aus, und das nenne ich dann den „Crazy O'Donald“.  
**EMILIO:** Auf jeden Fall mache ich es mir erst mal gemütlich, indem ich eine bequeme Hose und ein T-Shirt anziehe.

**David, Sie spielen in dem Film über den Rapper Cro mit. Und Sie, Emilio, stellen Musikvideos von sich ins Netz. Wann hören wir von Ihnen beiden ein Duett, etwa deutschen Hip-Hop?**

**EMILIO:** Tatsächlich schreiben wir beide zusammen viel Musik für mein erstes Album, das im nächsten Jahr erscheinen wird.



## „FRÜHER WAR ICH EINE FASHION-KATASTROPHE“

**DAVID SCHÜTTER (27)** Bereits seit 9 Jahren ist der Hamburger im Schauspielgeschäft unterwegs (u. a. „Tatort“, „Der Kriminalist“, „Alarm für Cobra 11“). Den Serien-Cast von „4 Blocks“ ([www.4-blocks.de](http://www.4-blocks.de)) ergänzt er ab der 2. Staffel, die vom 11. Oktober an beim Pay-TV-Sender TNT Serie gezeigt wird.



## „MEIN STIL ÄNDERT SICH MIT MEINER STIMMUNG“

**EMILIO SAKRAYA (22)** Der junge Berliner mit marokkanischen Wurzeln war bereits in der ersten Staffel der preisgekrönten Serie „4 Blocks“ dabei, die 2017 vom Pay-TV-Sender TNT Serie ausgestrahlt worden ist. Nicht wenige Kritiker bezeichnen die Produktion als „beste deutsche Fernsehserie aller Zeiten“.

Mein Musikstil ist urban, Hip-Hop-lastig, experimentell.

**Neben Serienrollen haben Sie beide auch einiges in der Kino-Pipeline. Worauf freuen Sie sich besonders – und warum?**

**EMILIO:** Ich freue mich sehr auf „Kalte Füße“, eine Komödie, die im Januar nächsten Jahres anlaufen wird. Darin spiele ich einen Einbrecher, der mit dem Krankenpfleger des Hausherrn verwechselt wird. Den Besitzer der Villa spielt Heiner Lauterbach, und Sonja Gerhardt seine Enkelin, die mich verwechselt. Das wird sehr, sehr lustig!  
**DAVID:** In diesem Jahr war ich vor allen Dingen auf „So was von da“ gespannt, der im August in den Kinos Premiere hatte. Der ganze Film wurde improvisiert, ich wusste bis zuletzt nicht, was am Ende zusammengeschnitten wird. Echt großes Kino! Und ich freue mich natürlich auf „Werk ohne Autor“ von Florian Henckel von Donnersmarck, der jetzt im Oktober in die Kinos kommt.

**Emilio, für Ihre Rolle in dem RTL-Dreiteiler „Winnetou“ vor 2 Jahren haben Sie 6 Monate lang auf ein Sixpack trainiert. Wie sieht Ihr Bauch heute aus?**  
**EMILIO:** Gut, hoffe ich mal. Ich

make weiter Sport, trainiere jetzt aber wieder ganz normal. Damals war das etwas zu krass, etwas übertrieben: Ich hatte einen Fettanteil von 6 Prozent – bei 90 Kilo Körpergewicht.  
**David, mussten auch Sie schon so eine heftige Transformation für eine Rolle durchmachen?**  
**DAVID:** Ich bin 2014 schon mal eine Ecke breiter und massiger geworden. Für die Rolle eines Rechtsradikalen in „Wir sind jung. Wir sind stark.“ hatte ich 8 oder 10 Kilo zugenommen. Ich hatte einen riesigen Hintern und einen mächtigen Rücken. Das will ich so nie wieder haben! Und für den Cro-Film damals musste ich richtig trainieren – da bin ich ziemlich fit gewesen.

**Zum Schluss wüssten wir gern, welches Ihr größter Fashion-Fauxpas war. Wer outet sich?**

**DAVID:** Ich war als Teenager echt eine Katastrophe! Wenn man mit 13 nicht cool genug war, um durch Sprüche aufzufallen, musste man das mit Klamotten kompensieren. Dann hast du dir am Waschbecken deiner Oma einfach die Haare lila gefärbt. Außerdem trug ich eine Replay-Hose im Baggy-Style, aus deren Gesäßtasche eine rote Krawatte raushing. Auf dem Kopf aus der Frauenabteilung einen türkisfarbenen Hut, dazu ein billiges Sakko – ich war ein Modepunk!  
**EMILIO:** Mein XXL-Hip-Hop-Style damals ging auch gar nicht. Diese Hosen, die zeltmäßig und einfach nur viel zu groß waren! Und diese Ami-Snapbacks! Die Dinger sehen bei mir am Kopf grundsätzlich nicht gut aus. 🙄



# IN ALTER FRISCHE!

Diese 4 Neuheiten versprechen Ihnen weniger Falten und mehr Entspannung. Wie soll das gehen? Men's Health hat mal bei den Herstellern nachgefragt

**TEXT: LAURA HINDELANG**  
**FOTO: KRÖGER & GROSS**

► **HAUTMASKE**  
Straffende Anti-Falten-Maske von Collistar, Maske mit 17 ml Serum, um 10 Euro

▼ **GESICHTSGEL**  
Anti-Falten-Turbo-Gel Vita Lift von L'Oreal Men Expert, 50 ml, um 14 Euro

# 3

## GESTÄRKTE HAUT

**WAS WIRD VERSPROCHEN?** „Das Gesicht sieht sofort frischer aus, nach nur 4 Wochen sind Falten sichtbar gemildert.“

**WIE SOLL DAS GEHEN?** „Die Pflege ist mit Weinreben-Extrakt angereichert, das reich an antioxidativen Polyphenolen ist. Diese sekundären Pflanzenstoffe helfen der Haut, sich gegen schädliche Einflüsse abzusichern, und sorgen für einen sofortigen Glanz.“

Dr. Ludger Neumann, wissenschaftlicher Direktor bei L'Oreal

# 1

## GLATTES GESICHT

### WAS WIRD VERSPROCHEN?

„Lässt die Konturen fester wirken, mildert das Erscheinungsbild von Falten.“

### WIE SOLL DAS GEHEN?

„Moleküle in der Maske festigen mit Hilfe von Kollagen das Hautgewebe. Integrierte Mikro-Magnete regen den Zellstoffwechsel an und verstärken somit den Effekt.“

Manuela Nicola, Product Manager Skin Care bei Collistar

# 2

## ENTSPANNTER KOPF

### WAS WIRD VERSPROCHEN?

„Massiert die Kopfhaut, steigert das Wohlbefinden, trägt zur Verbesserung der Gesundheit bei.“

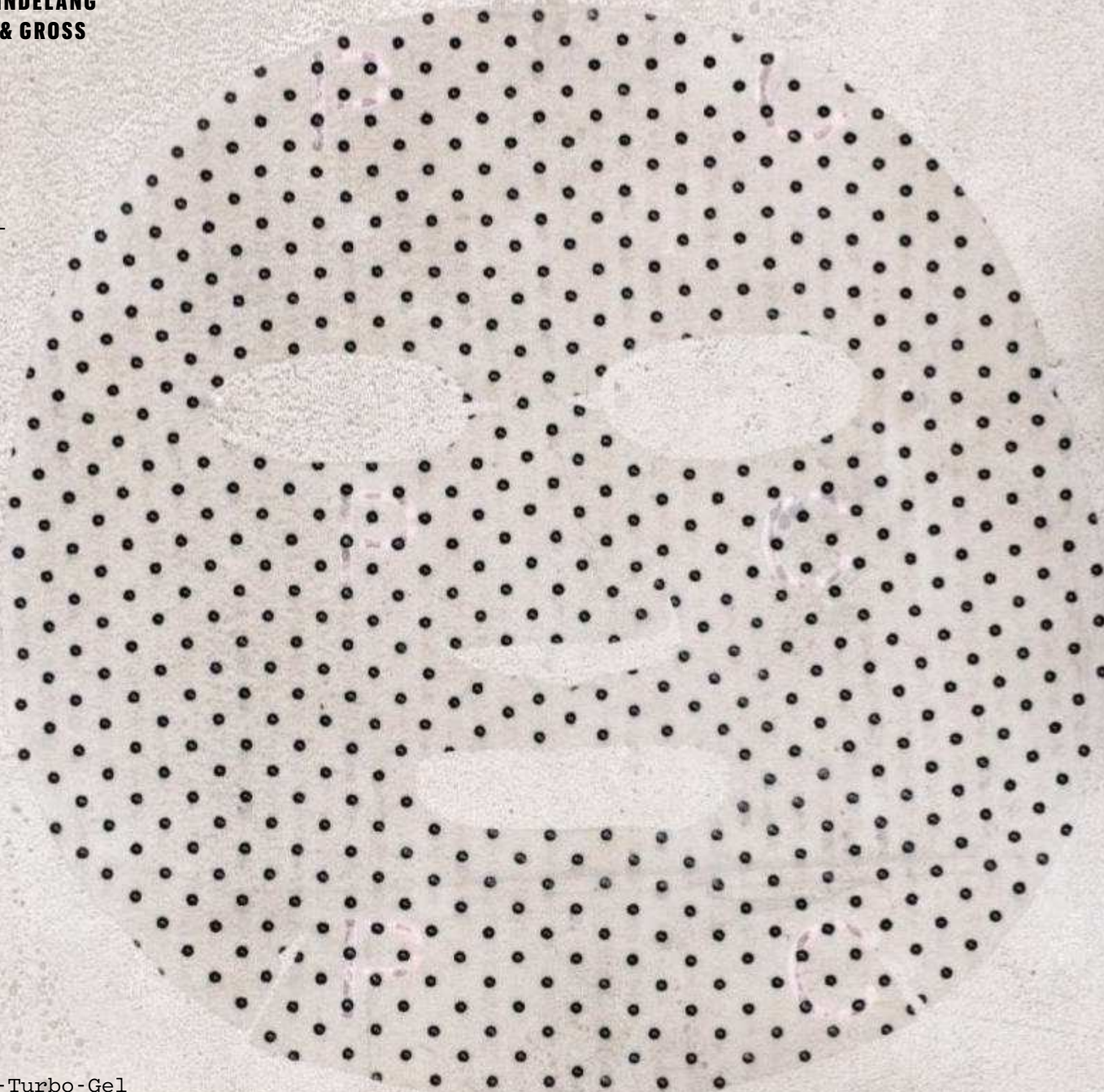
### WIE SOLL DAS GEHEN?

„Die entsprechend der chinesischen Heillehre TCM entwickelte Bürste verteilt den Druck beim Kämmen gleichmäßig. So werden Energieleitbahnen entlang der Kopfhaut stimuliert, die Durchblutung angeregt, Haarausfall vorgebeugt.“

Katrin von Hallwyl, Gründerin von Ikoo



► **HAARBÜRSTE**  
Brush von Ikoo, zirka 22 Euro



► **ANTI - FALTEN - CREME**  
viliv e - shape your eyes von Viliv Cosmetics, 25 ml, etwa 90 Euro

# 4

## FALTENFREIE AUGENPARTIE

**WAS WIRD VERSPROCHEN?** „Reduziert mit Hilfe zweier Hightech-Komplexe die Anzeichen vorzeitiger Hautalterung im Augenbereich.“

**WIE SOLL DAS GEHEN?** „Der Antioxidantien-Wirkstoff Ameliox wirkt der Verzuckerung kollagener Fasern entgegen, während Hyaluronsäure, Cupuacu-Butter und Macadamia-Öl Feuchtigkeit spenden.“

Dr. Felix Bertram, Inhaber und Gründer von Viliv Paris



# ENTSPANNUNG NACH DEM WORKOUT!

2 Ausgaben Men's Health testen + Dankeschön sichern.



► **Vertrauensgarantie:**  
Abo direkt vom Verlag

► **Sammler-Stück:**  
exklusives Collector's Cover  
nur für Abonnenten

► **Pünktliche Lieferung**  
frei Haus

► **Nach 2 Ausgaben**  
jederzeit kündbar

**2 AUSGABEN MEN'S HEALTH  
+ MUSCLE RELAXING GEL**

zzt. nur **7,50 €**

**IHR  
DANKE-  
SCHÖN!**



## **MEN'S HEALTH Power Muscle Relaxing Gel**

- Zur Regeneration der Muskeln nach intensivem Training
- Extra für Sportler entwickelte Rezeptur
- Spezieller Entspannungs-Komplex mit Kampfer und Tigergras
- Besondere Geltextur fettet nicht und erleichtert die Massage
- Hautverträglichkeit dermatologisch getestet

► **Jetzt bestellen:**

# MensHealth.de/miniabo

+49 (0) 711/32 06 99 00 Bitte die Bestell-Nr. angeben: 171 6632.

2 Ausgaben Men's Health für zzt. nur 7,50 €. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt. und Versand. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. 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.



# STIL NACH PLAN

Lässige Business-Kombis, bunter Muster-Mix, coole Streetwear: Unser Style-Kompass führt Sie zu den stärksten Trends der Saison

FOTOS: FLORIAN RAZ  
PRODUKTION: YILMAZ AKTEPE  
STYLING & TEXT: SCARLETT SCHULTZE



## TREND

## MODERN BUSINESS

► Von der Konferenz direkt zum Bierchen nach Feierabend mit Kollegen? Mit diesen Teilen sehen Sie nicht nur im Büro blendend aus, sondern machen auch beim After-Work-Drink eine gute Figur. Den Dresscode in Ihrer Firma kennen Sie zwar besser, aber selbst in den Branchen mit tendenziell konservativen Bekleidungsregeln sieht man inzwischen vieles lockerer. Der Broken Suit (Sakko zur Chino, Anzughose mit Shirt), minimalistische Sneakers oder Hybrid-schuhe und statt des gestärkten Hemdes ein feiner Rolli: That's the new business!

BLAU-WEISS MELIERTES **SAKKO** AUS WOLLE, UM 300 EURO, UND HELLBRAUNER **ROLLKRAGEN-SWEATER** AUS EXTRAFEINER MERINOWOLLE, UM 140 EURO, BEIDES VON MICHAEL KORS; SCHMAL GESCHNITTENE **HOSE** AUS KAMELFARBENEM MOLE-SKIN, VON BOSS, UM 180 EURO; DUNKELBLAUE **SNEAKERS** AUS ZIEGEN-VELOURSLEDER, MIT DICKEN WEISSEN SOHLEN, VON GEOX, UM 120 EURO; INDIGO-FARBENE **AKTENTASCHE** AUS KALBSLEDER, MIT ABNEHM-BAREM SCHULTERRIEMEN, VON MONTBLANC, UM 790 EURO; BRAUNER **GÜRTEL** AUS LEDER, VON BUGATTI, ZIRKA 60 EURO



# 1 IMMER SCHÖN LOCKER BLEIBEN

Eine gute Alternative zu klassischer Wolle: Jersey. Sakkos mit einem Jersey-Anteil sind bequem, sportiv und knitterfrei.

LEGERES WOLLJERSEY-SAKKO MIT AUFGESETZTEN TASCHEN, VON WOOLRICH, UM 360 EURO

# 2 JETZT AUF DICKE HOSE MACHEN

Ein weit geschnittener Anzug passt perfekt zu Knitwear und Shirt. Breitcord kaschiert und lässt somit auch optisch genug Platz für den dicken Strick.

GRAUER BREITCORD-ANZUG, UM 340 EURO; GROBMASCHIGER STRICKPULLOVER AUS EINER BAUMWOLL-ALPAKA-MISCHUNG, ETWA 130 EURO; FEDORA AUS WOLLFILZ, ZIRKA 150 EURO; ALLE TEILE VON MEY & EDLICH; FLACHE BUSINESS-TASCHE AUS KALBSLEDER, VON ASPINAL OF LONDON, ETWA 480 EURO

# 3 ALLES AUF EINEN NENNER BRINGEN

Achten Sie bei einer Kombi von Dresspants und Sakko auf eine gemeinsame Linie und Farbwelt. Shirt oder Schuhe dazu müssen stets puristisch sein.

GRAU MELIERTES SAKKO, UM 330 EURO; BUNDFALTENHOSE AUS WOLLE, ETWA 150 EURO; WEISSES SWEATSHIRT AUS SCHURWOLLE, MIT TURTLENECK, UM 120 EURO; CHELSEA-BOOTS AUS RINDSLEDER, UM 160 EURO; ALLE TEILE VON JOOP!

# 4 DIE BEINE LANG AUSSTRECKEN

Mit Dresspants oder feinen beige Chinos sind Sie für jeden Anlass gewappnet. Scharfe Bügelfalten sind diese Saison besonders elegant.

BAUMWOLLHOSE IN KHAKI, MIT ENG ZULAUFENDEM BEIN, VON COS, ZIRKA 100 EURO



# 5 EINFACH MAL ABHÄNGEN

Wer täglich Notebook und Co. zu schleppen hat, weiß eine leichte Tasche mit Polsterung zu schätzen. Achten Sie bei der Kombi des Outfits unbedingt auf harmonische Farben und schlichte Formen.

DUNKELBLAUE LAPTOPTASCHE MIT DIVERSEN LEDERDETAILS, VON PIQUADRO, ZIRKA 200 EURO



# 6 UNIVERSELL AUFTRETEN

Hybridschuhe (meist ein Mix aus Sneakers und Anzugschuhen) hat jetzt fast jeder Designer im Programm. Die gehen auch zum klassischen Zweiteiler.

COGNACFARBENE HYBRID-BROGUES AUS KALBSVELOURS-LEDER, MIT HELLGRAUER SOHLE UND BLAUEN SCHNÜRSSENKELN, ETWA 200 EURO



# 7 KÄLTE AN DEN KRAGEN GEHEN

Ideal für windige Tage: Ein Feinstrick-rolli aus Naturfasern ohne synthetischen Zusatz hält warm, ohne Sie schwitzen zu lassen. Mit Turtle-neck sieht er auch dann noch elegant aus, wenn Sie das Sakko ausziehen.

ROLLKRAGENPULLOVER AUS REINER MERINOWOLLE, IN BORDEAUXROT, UM 100 EURO



6

4

7



TREND

## HYPE- STYLE

► Es ist ein bisschen wie bei Henne und Ei: Die Streetwear guckt sich Trends von den Designern ab, und die lassen sich vom Look der Straße inspirieren. Auf die Art avancieren Skater-Brands zum Luxusgüterhersteller, und längst vergessene Accessoires/Sportmarken tauchen aus der Versenkung auf und sind urplötzlich total angesagt. Das Highlight-Accessoire für diese Saison ist der XXL-Webgürtel mit Retro-Charme.

HELLGRAUE **DAUNENJACKE** MIT DETAILS AUS LEDER, VON TIMBERLAND, UM 290 EURO;  
**HOSE** IM WORKER-STIL, MIT AUFGESETZTEN KNIEPATCHES UND REISSVERSCHLÜSSEN UNTERHALB DER KNIE, VON STONE ISLAND, UM 295 EURO;  
SENGELBES **SWEATSHIRT** MIT SCHWARZEM PRINT, VON ONLY & SONS, ETWA 35 EURO;  
LOW-TOP-**SNEAKERS** MIT KLETTVERSCHLUSS UND NEONGELBEN SCHNÜRSENKELN, VON HOGAN, ZIRKA 385 EURO;  
**STRICKMÜTZE** MIT INTEGRIERTEN SONNENBRILLENGLÄSERN, VON C.P. COMPANY, UM 80 EURO;  
**XXL-GÜRTEL** MIT LOGO-PRINT, VON GOETZE, ETWA 40 EURO;  
**GÜRTELTASCHE** IN ROTTÖNEN, VON EASTPAK, ZIRKA 30 EURO





1

**KAPPE DRAUF**

Das Snapback-Cap ist die Weiterentwicklung der Baseball-Kappe, die am Anfang nicht größenverstellbar war. Durch die Hip-Hop-Kultur der 90er-Jahre wurde sie zum festen Teil urbaner Looks.

**SNAPBACK 9FIFTY** IN TÜRKIS, MIT GELB-BLAUER STICKEREI, VON NEW ERA, ZIRKA 35 EURO

2

**LÄNGE LÄUFT**

Off-White hat mit den extralangen Webgürteln angefangen, alle anderen ziehen nach. Gern in Neonfarben und mit plakativem Logo. Beste Kombi: zu gecroppten Jeans, Shirt und Sneakers.

**KAPUZENPULLOVER** IN NEON-ORANGE, MIT BAUCHTASCHE UND KORDELZUG, UM 25 EURO; EXTRALANGER **WEBGÜRTEL** IN ORANGE, MIT D-RING-SCHLESSE, UM 20 EURO; BEIDE TEILE VON ASOS DESIGN; **T-SHIRT** AUS BAUMWOLLE, MIT RUNDHALS-AUSSCHNITT, ETWA 5 EURO; **SNEAKERS AIR FORCE 1 07 LV8** VON NIKE, ZIRKA 100 EURO



1

3

**ALLES AM MANN**

Nicht nur Rucksack- und Taschenhersteller haben Gürteltaschen wieder zum Leben erweckt: Die Auswahl reicht mittlerweile von lässigen Modellen der Denim-Marken bis zur Edel-Version aus Leder vom Luxus-Designer.

**BAUCHTASCHE** IN GELB, MIT SCHWARZEM LOGO-PRINT, VON LEVI'S, ZIRKA 20 EURO



2

3



4

**SNEAKERS GEHEN IMMER**

Fans campieren für neue Modelle vor den Läden, treiben online die Gebote hoch: Kein anderes Kleidungsstück wird so hart abgefeiert wie Sneakers. Diese Saison ganz besonders gefragt: Modelle mit kontrastierenden (gerne neonfarbenen) Schnürsenkeln, die über die Hälfte des Schuhs reichen.

**HIGH-TOP-SNEAKERS** AUS EINEM MIX AUS GLATT- UND VELOURSLEDER, VON DIADORA, UM 275 EURO



4

5

**FEIN GEMACHT**

Der Hoodie-Look wirkt viel schicker mit Kurzmantel, Chesterfield oder Cabanjacke.

EINREIHIGER **WOLLMANTEL** IN SCHWARZ, UM 400 EURO; LANGE **JEANSJACKE** MIT KNOPFREIHE, UM 230 EURO; **HOODIE** MIT PINSTRIPES, ZIRKA 120 EURO; **HOSE** IM WORKWEAR-STYLE, PETROLFARBEN, UM 150 EURO; KAMELFARBENE **BOOTS**, UM 150 EURO; GELBE **BEANIE** MIT WEISSEM PRINT, UM 25 EURO; ALLE TEILE VON G-STAR



5

6



6

**TASCHE DRUM**

Bumbag zum Anzug? Na logo! Schnallen Sie sich so eine Tasche quer über die Brust. Wichtig: Das Teil sollte farblich zum Outfit passen, minimalistisch und geradlinig sein!

**ANZUG** AUS SCHURWOLLE, MIT KAROMUSTER, UM 600 EURO; GESTRICKTER **RUNDHALSPULLI** IN KHAKI, ETWA 170 EURO; **GÜRTELTASCHE** IN ORANGE-ROT, MIT SCHWARZEM GURT, LOGO-EMBLEM, UM 130 EURO; **STRICKMÜTZE** AUS REINER SCHURWOLLE, ZIRKA 50 EURO; ALLE TEILE VON HUGO



TREND

## MUSTER- MANIA

► Das Karomuster ist ein absoluter Dauerbrenner. Doch diese Saison treiben es die Designer glatt auf die Spitze und schicken Models über die Laufstege, die von Kopf bis Fuß in diverse Gittermuster gekleidet sind: Prince-of-Wales-Check zum Vichy-Karo, und dazu vielleicht noch Hahnentritt? Aber klar doch! Jetzt wird alles bunt durchgemischt und durchdacht miteinander kombiniert. Wie das funktioniert? Wir zeigen es Ihnen!

**JACKE** MIT PRINCE-OF-WALES-CHECK UND ABNEHMBAREM TEDDYFELLKRAGEN, VON UNITED COLORS OF BENETTON, ZIRKA 160 EURO; GECROPPTE WOLLMIX-**HOSE** MIT FEINEM HAHNENTRITTMUSTER, IN SEHR HELLEM BRAUN, VON SAMSØE & SAMSØE, ETWA 120 EURO; ROT KARIERTES **HEMD** AUS BAUMWOLLE, MIT KENTKRAGEN, VON ARKET, ZIRKA 60 EURO; **DERBYS** AUS KALBSLEDER, MIT PROFILSOHLE UND KONTRASTIERENDER NAHT, VON LLOYD, UM 160 EURO; **GÜRTEL** AUS SCHWARZEM LEDER, VON BUGATTI, UM 50 EURO; **SOCKEN** IN SCHWARZ, FEIN GESTREIFT, VON FALKE, ETWA 10 EURO





1

### LUFTIGE LAGEN

Ton in Ton wirkt der Karo-Lagen-Mix wie aus einem Guss. Ein unifarbenes Teil bringt Ruhe in diesen Look.

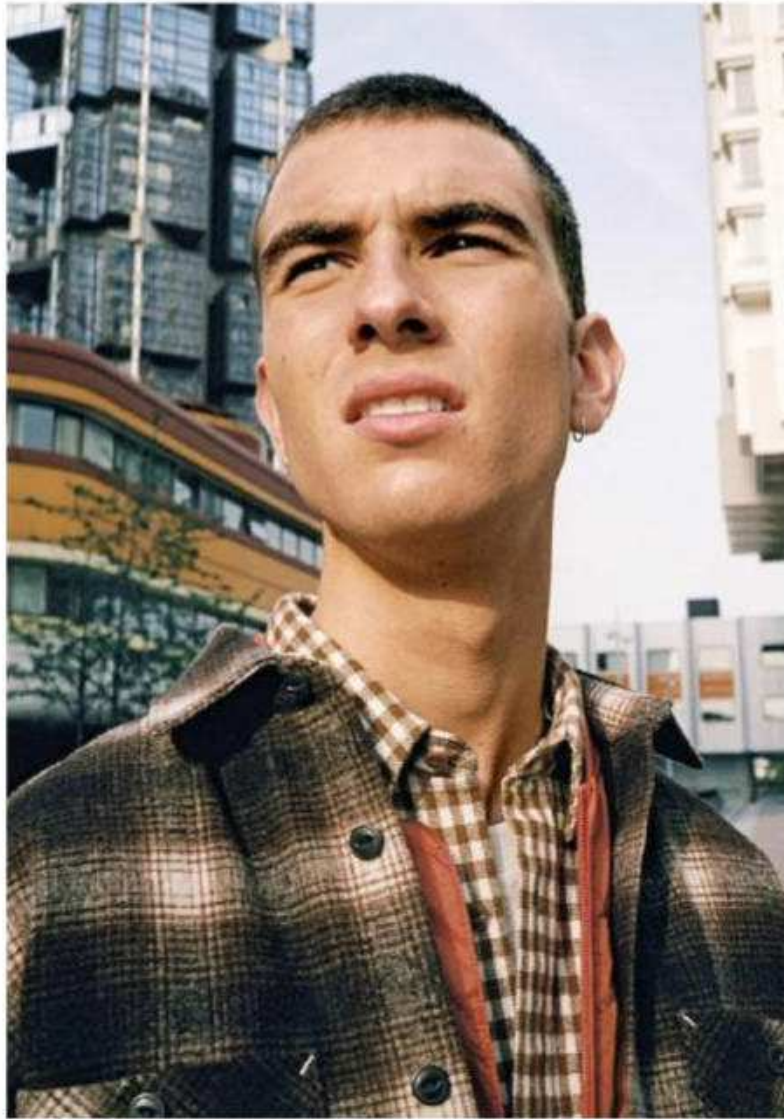
GROSS KARIERTE **HEMDJACKE** MIT AUFGESETZTEN TASCHEN, ETWA 110 EURO; **NYLONWESTE**, UM 100 EURO; **FLANELLEMD** MIT VICHY-KARO, ZIRKA 90 EURO; WEISSES **T-SHIRT**, UM 35 EURO; ALLE TEILE VON CARHARTT WIP

2

### FETTE FARBEN

Mutige Melange aus Rot, Gelb und Grün, supersmart mit einer musterlosen Jacke.

**KURZMANTEL** AUS WOLLE, ZIRKA 1580 EURO; KARIERTER **WOLLPULLI**, UM 450 EURO; GLENCHECK-**FLANELLHOSE** ETWA 250 EURO; **XL-SCHAL**, UM 200 EURO; **DERBYS**, ZIRKA 250 EURO; **WOLLTASCHE**, ROT-SCHWARZ-GELB, UM 790 EURO; ALLE TEILE VON MICHAEL KORS



1



2



3

3

### GEKLONTE KAROS

Wer kennt das nicht: Einmal ein Lieblings-teil gefunden, will man es am liebsten gleich in allen Farbvarianten und in mehrfacher Ausführung haben. Gibt es aber nicht? Doch, hier schon!

**HEMD** AUS BAUMWOLLE, IN 3 FARB-KOMBIS ERHÄLTICH, UM 140 EURO; **ROLLKRAGEN-SWEATSHIRT** AUS MERINO-WOLLE, IN BRAUN, SCHWARZ ODER WEISS, UM 140 EURO; ALLE TEILE VON WOOD WOOD

4

### FLEXIBLES FLICKWERK

Kombinieren Sie die auffällige Flaneljacke mit Raw Denim bzw. puristischen hellen oder schwarzen Jeans.

KARIERTE **FLANELLJACKE** IM PATCHWORK-LOOK, MIT KAPUZE, VON BURTON, ETWA 110 EURO

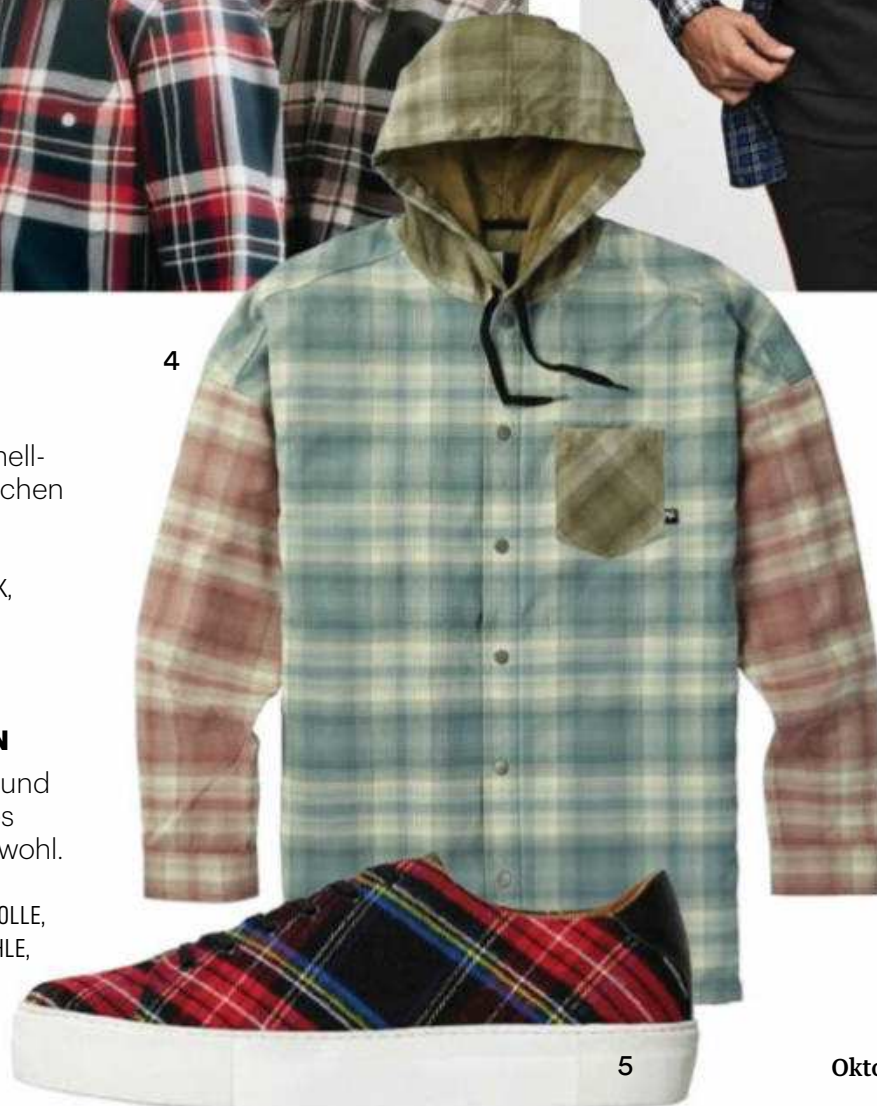
5

### SCHOTTISCHE SCHLAPPEN

In Gesellschaft von Tennissocken und gecropten Jeans fühlt sich dieses Musterbeispiel von Schuh extrem wohl.

**LOW-TOP-SNEAKERS**, OBERMATERIAL BAUMWOLLE, MIT TARTAN-MUSTER UND DICKER WEISSER SOHLE, VON H&M STUDIO, ZIRKA 80 EURO

4



5



6

6

### MOLLIGE MÜTZE

Dieses Teil sorgt für einen Satz heiße Lauscher! Die hier zu Lande als Tschapka bezeichnete Mütze heißt eigentlich Uschanka – das bedeutet „Uschi“ und ist das russische Wort für Ohren.

**FLIEGERMÜTZE** MIT FAKE-FUR-FUTTER, VON STETSON, UM 80 EURO



7

7

### LÄSSIGER LOOK

Der stylische Pyjama-Look des Hemdes wird durch die Kombi mit Jogpants und Hoodie unterstrichen, und das ist richtig so!

**HEMD** MIT PATCHWORK-KARO, AUS BAUMWOLLMISCHGEWEBE, ETWA 120 EURO; SCHWARZER **HOODIE** MIT LOGO-PRINT, UM 150 EURO; **TRACKPANTS** MIT ROTEM GALONSTREIFEN, LOGO-APPLIKATION, ZIRKA 150 EURO; **RUCKSACK** MIT ROT ABGESETZTEN TRÄGERN, UM 130 EURO; ALLE TEILE VON TOMMY X LEWIS





TREND

## SOFT MODUS

► Die britische Royal Air Force, Style-Ikone Steve McQueen und der Rapper Drake: Sie alle waren oder sind der Lammfelljacke verfallen. Bei den meisten Modellen zeigt die Wollseite nach innen, die blanke Hautseite nach außen – darauf geht auch die gängige Bezeichnung Double-face zurück. In dieser Variante bietet der Klassiker unterschiedliche Style-Optionen: mit Mantel und Boots wirkt er derber, zum Anzug lammfromm.

**KURZMANTEL** AUS LEDER, MIT SHEARLING-INNENFUTTER, VON LEVI'S MADE & CRAFTED, ZIRKA 1200 EURO; **DICKER ROLLI** IN GRÄULICHEM BRAUNTON, VON CAMEL ACTIVE, UM 120 EURO; **RAW DENIM** IM WORKER-STIL, MIT HAMMERSCHLAUFE, VON WRANGLER, ETWA 85 EURO; **BOOTS** AUS VELOURSLEDER, MIT REPTILGEPRÄGTEM LEDER-BESATZ AN DER FERSENNAHT, VON FLORIS VAN BOMMEL, ZIRKA 260 EURO; LEDERNER **RUCKSACK** VON PB 0110, UM 600 EURO; **RIPPSTRICKMÜTZE** IN EINEM HELLEN BRAUNTON, VON WOOLRICH, ETWA 75 EURO



## 1 WEICHE SCHALE

Den plüschigen Look möchten Sie clean halten? Dann sollten Sie dazu eine gerade geschnittene Raw Denim tragen. Obenrum sind einfarbige Knitwear in Grau- oder Sandtönen und das klassische Jeanshemd optimal. Mit derbem Schuhwerk wie Biker-, Worker-oder Combat-Boots zeigt das Outfit eine maskuline Härte.

KAMELFARBENE **LEDERJACKE** MIT SHEARLING-FUTTER, ZIRKA 2500 EURO; **JEANSJACKE** IN DUNKELBLAU, MIT ZIPPER, UM 450 EURO; WEISSES **SHIRT** AUS BAUMWOLLE, MIT SCHWARZEM PRINT, UM 75 EURO; **SLIM-FIT-JEANS**, ETWA 225 EURO; KALBS-LEDERNE, SCHWARZE **STIEFEL** ZUM SCHNÜREN, UM 475 EURO; ALLE TEILE VON BELSTAFF

## 2 ZAHMES LEDER

Die Fliegerjacke in all ihren Formen gehört diese Saison definitiv in den Kleiderschrank. Sie haben die Wahl zwischen rauem, unbehandeltem Leder (Velours) oder der etwas pflegeleichteren glatten Variante. Wie Sie sich hierbei auch entscheiden, Hauptsache, es ist Fell dran!

DUNKELBRAUNE **LAMMLEDER-JACKE** MIT LAMMFELLFUTTER UND KRAGENRIEMEN, VON CAMEL ACTIVE, ETWA 700 EURO

## 3 TROCKENE SCHÄFCHEN

Ein Schuhwerk für alle, die auch noch bei Eisregen und arktischen Temperaturen locker flanieren möchten.

**DUCK-BOOTS** AUS WASSER-RESISTENTEM NUBUKLEDER, MIT HERAUSNEHMBAREM INNENSTIEFEL, VON SOREL, ZIRKA 160 EURO



## 4 HEISSER UNTERSCHLUPF

Eiskalte Händchen? Dann schlüpfen Sie mal hier rein! Zwischen den weichen Haaren sammelt sich die Luft und bildet ein wärmendes Polster, ohne dass Sie schweißnasse Finger kriegen.

**HANDSCHUHE** AUS LAMMLEDER, MIT ECHTFELLFUTTER UND DICKEN ZIERNÄHTEN, VON ROECKL, ZIRKA 130 EURO



## 5 DICKES FELL

Warum funktioniert dieser Muster-, Farb- und Stil-Mix so gut? Weil jedes Teil für sich ein starkes Stück ist. Dass unten das Sakko hervorlugt, ist kein Fauxpas – solange der gewollte „Ausrutscher“ einen betont lässigen Kollegen wie Sneakers an seiner Seite hat.

**JACKE** AUS LAMMVELOURS, UM 1995 EURO; **ANZUG** MIT KAROMUSTER, UM 890 EURO; GESTREIFTES **T-SHIRT**, UM 120 EURO; ALLE DREI TEILE VON BAND OF OUTSIDERS





# SO SEHEN SIEGER AUS

Jedes Jahr stimmen Tausende Men's-Health-Leser über ihre liebsten Modemarken ab und küren ihre Favoriten in verschiedenen Kategorien. Das war Ihr Votum 2018 – Gratulation den Top-Platzierten!



## KATEGORIE: **DENIM** SIEGER: **LEVI'S**

**W**ir haben alle eine bei uns im Kleiderschrank, und ziemlich sicher gehört auch bei Ihnen eine Levi's-Denim zur modischen Grundausstattung. Kein Wunder also, dass das US-Label mit Sitz in San Francisco in zuverlässiger Regelmäßigkeit von unseren Lesern zum Sieger in der Kategorie Denim gekürt wird. Neben den Kollektionen Red Tab (die Hauptlinie, siehe links), Made & Crafted (Trend), Vintage Clothing (Heritage) und Line 8 (Young) gibt es noch die Performance-Kollektion Commuter – die bietet funktionelle Jeans für den urbanen, Rad fahrenden Denim-Lover.



► Feuer und Flamme für das Denim-Label aus den Vereinigten Staaten von Amerika: Levi's punktet bei den Lesern von Men's Health, gewinnt mit sattem Vorsprung. Hier rechts im Bild: Christian Weiss, Marketing Director von Levi's Central Europe, bei der Entgegennahme der stilvollen Siegetrophäe, mit Anzeigenleiterin Katja Wiedemann und Fashion-Chef Yilmaz Aktepe von Men's Health.

<b>1. LEVI'S</b>	<b>48,7 %</b>
<b>2. DIESEL</b>	<b>30,3 %</b>
<b>3. G-STAR</b>	<b>19,6 %</b>

Mehrfachnennungen waren möglich



KATEGORIE: **BUSINESS-HEMD** SIEGER: **OLYMP**



► Das süddeutsche Label verteidigt erneut seinen Titel als Nummer eins. Mark Bezner, geschäftsführender Gesellschafter (Bild Mitte, mit Katja Wiedemann und Yilmaz Aktepe) freut sich über die Auszeichnung.

<b>1. OLYMP</b>	<b>49,5 %</b>
<b>2. JOOP!</b>	<b>29,0 %</b>
<b>3. SEIDENSTICKER</b>	<b>29,0 %</b>

**E**ines ist mal ganz klar: Der Hemden-Olymp befindet sich in Bietigheim-Bissingen! Und ob Sie sich ein modisches Modell aus der Level-Five-Kollektion vorknöpfen oder ein Premium-Business-Hemd aus der Signature-Linie bevorzugen, das in rund 90 Arbeitsschritten überwiegend in Handarbeit hergestellt wird: Der schwäbische Marktführer lässt Sie den Arbeitstag knitter- und bügel-frei überstehen. Auch das Preis-Leistungs-Verhältnis überzeugt.



KATEGORIE: **ANZUG** SIEGER: **HUGO BOSS**



► Daumen hoch für Boss! Im Bild: das International Media Planning Team Patricia Kas, Joschka Pachur, Katharina Anfang und Ulrike Kaspar (v. r.), mit Sales Director Annika Magenheim und Fashion Director Yilmaz Aktepe (l.) von Men's Health.

<b>1. BOSS</b>	<b>60,8 %</b>
<b>2. STRELLSON</b>	<b>23,0 %</b>
<b>3. HUGO</b>	<b>22,6 %</b>



**D**as international gesehen wohl bekannteste deutsche Bekleidungsunternehmen hat wieder mal alle abgehängt, was das Thema Anzüge betrifft. Perfekt setzt Kreativ-Vorstand Ingo Wilts den Klassiker in Szene: in der Runway-Kollektion mit breiten Schultern und entspannten Silhouetten, in der kommerziellen Linie (links) mit messerscharfen Schnitten und supersmartem Styling, das ohne Hemd und Krawatte auskommt. Eine Spur progressiver: das Schwester-Label Hugo.

KATEGORIE: **UHREN** SIEGER: **BREITLING**



► Zeit zu feiern! Für Breitling tun das (von links) Stephanie Adam (PR-Beraterin), Diana Kaiser (Marketing), Markus Wojnar (Countrymanager Deutschland), hier zusammen mit Katja Wiedemann und Redakteur Marc Weinreuter von Men's Health.

<b>1. BREITLING</b>	<b>25,6 %</b>
<b>2. FOSSIL</b>	<b>25,1 %</b>
<b>3. ROLEX</b>	<b>14,2 %</b>

**A**ls Spezialist für Chronografen spielt die Schweizer Uhrenmanufaktur bereits seit 1884 eine Schlüsselrolle bei der Entwicklung dieser beliebten Komplikation. So hat Breitling die zwei unabhängigen Drücker erfunden und 1969 den ersten automatischen Chronografen lanciert. Das Unternehmen zählt zum exklusiven Kreis jener Uhrenmarken, die ihre eigenen Chronografenwerke besitzen. Breitling unterstützt übrigens seit 15 Jahren die Kunstflieger des Breitling-Jet-Teams.



Fotos: CHRISTINE LIEBOLD (1), AMY TROOST (2), BERND EIDENMÜLLER (1), ARNO KOHLEM PHOTODESIGN (1), BREITLING (1), ROBERTO CONCIATORI (1)





# VOLLER STIL ZUM HALBEN PREIS

Muss es immer das Original sein? Viele Designer-Looks lassen sich auch preiswerter stylen. Wir haben das an 4 Beispielen durchgerechnet: Marken-Mix versus Komplett-Outfit vom Laufsteg. Plus: die Mode-Tipps der Trend-Scouts

PRODUKTION UND TEXT: CHRISTIAN SCHIEBOLD

Fotos: MBS NÜRNBERG/ANNA-MARIA STOLL (1)





**MATS KLINGBERG**  
Gründer und Geschäftsführer des  
Menswear-Stores Trunk Clothiers

## DESIGNER-OUTFIT

Wadenlanger Mantel aus braunem Woll-Bouclé, etwa 770 Euro; Hemd im Military-Style, um 280 Euro; Rollkragenpullover aus Kaschmir, um 215 Euro; Gürtel mit Koppelschnalle, Preis auf Anfrage; Cordhose in Braun, mit Bundfalten, um 200 Euro; kamelfarbene Chelsea-Boots (in Kooperation mit Tricker's), zirka 555 Euro; alles von **TODD SNYDER**

Summe: **2020 EURO**

## BUDGET-OUTFIT

**1.** Brauner Wollmantel mit aufgesetzten Taschen, von **STRELLSON**, zirka 400 Euro **2.** Weißer Strickrolli von **ETERNA**, etwa 35 Euro **3.** Worker-Style-Hemd aus Baumwoll-Twill, von **CARHARTT WIP**, zirka 70 Euro **4.** Stoffgürtel mit Koppelschnalle, von **DICKIES**, um 20 Euro **5.** Cord-Chinos mit schmal zulaufendem Bein, von **CLOSED**, etwa 180 Euro **6.** Chelsea-Stiefel aus hellem Kalbs-Veloursleder, von **SCAROSSO**, zirka 190 Euro

Summe: **895 EURO**

CORD-COMEBACK

Es wird gerippt, dass es rockt: In allen Braun- und Beige-Tönen schicken die Designer den Stoff auf den Laufsteg. Der Look: Lateinlehrer meets Starsky & Hutch – und plötzlich wirkt der Spießerstoff frisch wie noch nie. Tipp: Fügen Sie Workwear-Elemente hinzu, wie hier Gürtel und Worker-Hemd – das verleiht Cord eine besondere Coolness





OFFICINE GÉNÉRALE

LAMMFELL-LÄSSIGKEIT



#### TREND-SCOUT

„Eine Lammfell-jacke ist ein echtes Investment-Piece. Sie wollen modisch auf der Höhe sein? Dann entscheiden

Sie sich am besten für ein Modell in dem für Shearling so typischen Kamelton mit weißem Fell. Look und Einsatzbereich sind dann eher casual. Sobald Leder und Fell schwarz oder dunkelblau sind, passt Fell auch zum Anzug und wird voll businessstauglich.“

**HENNING KORB**

CD bei APROPOS The Concept Store

links

#### DESIGNER-OUTFIT

Voluminöser, hellbrauner Schaffell-mantel mit 70er-Jahre-Revers, um 2480 Euro; sandfarbenes Karo-Hemd, Baumwolle, um 210 Euro; Seidenschal mit schwarz-gelbem Muster, etwa 270 Euro; Raw-Denim-Jeans, Slim Fit, leicht gecroppte Länge, zirka 195 Euro; nachtblauer Worker-Gürtel aus Stoff, Preis auf Anfrage; Stiefeletten aus Veloursleder, mit Schnalle, etwa 630 Euro; alles von **OFFICINE GÉNÉRALE**

Summe: **3785 EURO**

rechts

#### BUDGET-OUTFIT

**1.** Kamelfarbener Mantel aus künstlichem Lammfell, von **TOM TAILOR DENIM**, zirka 120 Euro **2.** Bandana-Halstuch mit Paisley-Muster, von **LEVI'S**, um 25 Euro **3.** Haselnussbraunes Karo-Hemd aus Baumwolle, von **ELEMENT**, etwa 65 Euro **4.** Schwarzer Gürtel mit einem Gurtband und einer Klappschnalle, von **DICKIES**, um 20 Euro **5.** Dunkelblaue 5-Pocket-Jeans im 501-Schnitt, von **LEVI'S**, um 130 Euro **6.** Chelsea-Boots aus hellbraunem Veloursleder, von **SAMSØE & SAMSØE**, um 160 Euro

Summe: **520 EURO**

# WINTER IN WILDWEST

Der Plüsch der Prärie erobert die Großstadt. Kombiniert im Cowboy-Look bekommt Lammfell als gerade geschnittene Jacke oder halblanger Mantel in diesem Winter ein lässiges Trend-Update. Wichtig zu wissen: Ein einzelnes Wildwest-typisches Teil im Outfit reicht. Yee-haw!





**TREND-SCOUT**  
*„Streetwear trifft Eleganz: Bundfalten- und High-Waist-Hosen, Krawatten und Retro-Pullunder werden mit derben Sneakers gekonnt gebrochen und gewinnen auf diese Weise an Street-Credibility. Ein absolutes Must-have für den hippen Street-style-Look sind in diesem Jahr Puffer-Jackets, die mit Knallfarben ihren Auftritt unterstreichen.“*

**BENJAMIN FUEST**  
 Bereichsleiter Einkauf bei der Kaufhauskette Breuninger

links

## DESIGNER-OUTFIT

Hellblaue Daunenjacke mit weißem Kontrastfutter, etwa 450 Euro; Strickpullunder im Used-Look, um 320 Euro; Hemd aus Baumwolle, in zartem Hellrosa, zirka 180 Euro; Seidenkrawatte mit Varsity-Logo, etwa 90 Euro; hoch geschnittene Cordhose mit Riegelverschluss und Bundfalten, um 320 Euro; Schnürer im Hiking-Look, mit Plateausohlen, zirka 425 Euro; alles von **MSGM**

Summe: **1785 EURO**

rechts

## BUDGET-OUTFIT

**1.** Babyblaue Daunensteppjacke von **SCHOTT NYC**, etwa 190 Euro  
**2.** Tailliertes, weißes Hemd mit langem Arm und Kentkragen, von **SEIDENSTICKER**, zirka 60 Euro  
**3.** Pullunder mit einem Retro-Strickmuster, von **AERO LEATHER**, um 130 Euro  
**4.** Royalblaue Krawatte mit weißen Diagonalstreifen, von **GANT**, um 75 Euro  
**5.** Braune Cord-Chino mit gerade geschnittenem Bein, von **SCOTCH & SODA**, etwa 120 Euro  
**6.** Mittelbrauner Outdoor-Schuh mit robuster Ösenschnürung, von **MEPHISTO**, zirka 200 Euro

Summe: **775 EURO**

PUFFER-JACKET-PRACHT

# WEICH MIT WUMS

Dieser Trend hat sich schon vor 2 Jahren angebahnt, als der Top-Designer Raf Simons eine XXL-Daunenjacke entwarf, gegen die jeder Schlafsack schlaff wirkte. Durchgesetzt hat sich die alltagstauglichere Streetwear-Version, mit immer noch ordentlich Volumen, in superknalligen Farben. Mutige greifen auch zu Pastelltönen oder Foto-Prints





#### TREND-SCOUT

„Dieser Look ist ganz anders. Die 90er kommen zwar zurück, und auch Workwear ist ein großes Thema, aber entscheidend ist: Es wird nichts mehr extrem eng getragen. Weite Silhouetten dominieren, schöne Muster, die Checks, sieht man bei Mänteln jetzt häufiger. Auch im kommenden Herbst sind kleine Akzentfarben sehr gewünscht.“

#### LARS BRAUN

CEO beim Store Braun in Hamburg

links

#### DESIGNER-OUTFIT

Doppelreihiger Wollmantel mit steigendem Revers, um 850 Euro; gestrickter Rollkragenpullover mit Golfer-Motiv, etwa 260 Euro; Cordhose im Baggy-Style, mit überlangem Bein, zirka 200 Euro; Leder-Sneakers mit Logo-Strap, um 160 Euro; alles von **LACOSTE**

Summe: **1470 EURO**

rechts

#### BUDGET-OUTFIT

**1.** Wadenlanger, einreihiger Mantel mit Prince-of-Wales-Check, von **J. LINDBERG**, zirka 600 Euro **2.** Sweater mit Rundhalsausschnitt und Fuji-Print, von **KINGS OF INDIGO**, um 100 Euro **3.** Feincord-Chino in verwaschenem Blau, von **FARAH**, etwa 80 Euro **4.** High-Top-Sneakers im 90's-Look, mit Klettverschluss, von **SUPRA**, zirka 150 Euro

Summe: **930 EURO**

OVERSIZE-OUTFITS

# WEITENWECHSEL

Nichts bestimmt ein Outfit mehr als die Silhouette. Körperbetont oder weit geschnitten – jede Passform lässt einen Trend oder Style völlig anders wirken. Mäntel oversized zu tragen ist gerade irre angesagt. Am besten aus Karo-Stoffen im Opa-Look, kombiniert mit weit geschnittenen Hosen und 90er-Sneakers



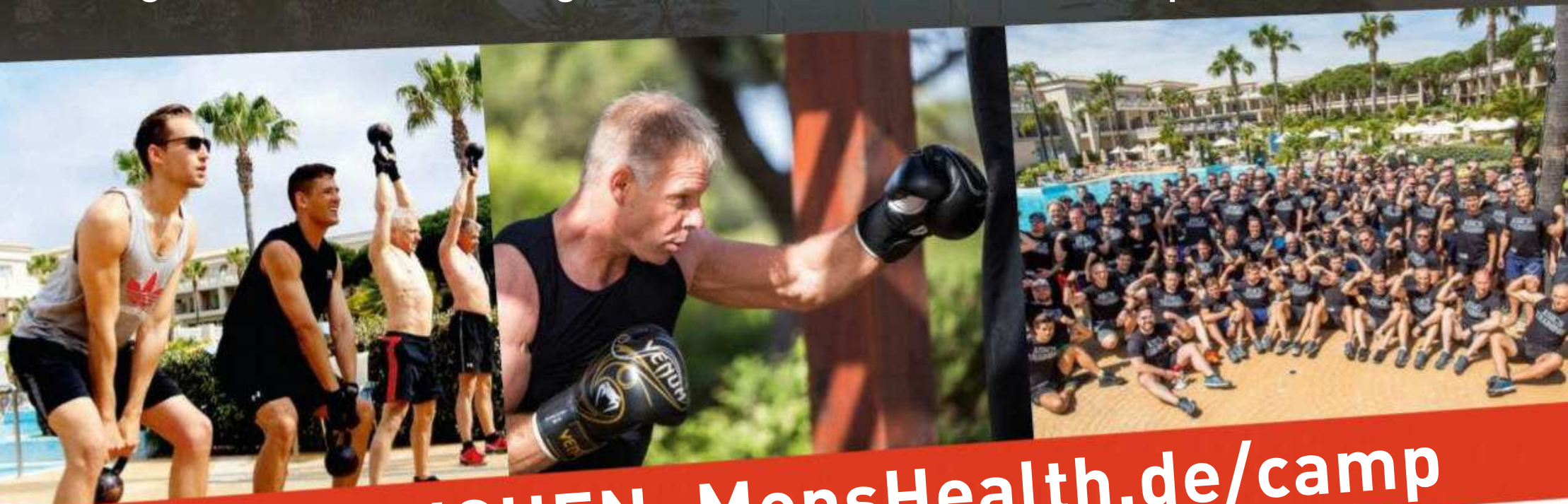
Men'sHealth

CAMP



# RAUS AUS DEM ALLTAG. REIN INS FITNESS-PARADIES.

Egal wie fit du bist. Egal wie alt du bist. Feel the Spirit!



**JETZT BUCHEN: [MensHealth.de/camp](https://MensHealth.de/camp)**

**27.04. – 04.05.2019: Auftakt zur perfekten Strandfigur**  
**05.10. – 12.10.2019: Keine Chance dem Winterspeck**

## Das erwartet dich:

- Mehr als 30 Sportangebote pro Tag für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Inspirierende Workshops und Vorträge zu den Themen Fitness, Ernährung und Life-Coaching
- Training mit ehemaligen Leistungssportlern und unseren Top-Experten
- Vollpension und Getränkepaket im 4-Sterne-Hotel direkt am Strand
- Beste Trainingsbedingungen unter der Sonne Andalusiens



...erlebbar besser!  
offizieller Sponsor



Men'sHealth

---

# DIE 24 BESTEN ÜBUNGEN

---

*die Sie noch nie  
gemacht haben*

FÜR  
SIXPACK,  
BREITE BRUST,  
BIZEPS





# SO STARK HABEN SIE NOCH NIE TRAINIERT!

Sit-ups, Liegestütze und Bizeps-Curls kennt jeder. Aber Floor-Twists, Breakdance-Plank oder Kosaken-Kniebeuge? Nie gehört? Dann wird's höchste Zeit! In diesem Booklet haben wir für Sie 24 Übungen zusammengestellt, mit denen Sie Ihrem Training neue, effektive Impulse verpassen. Der Clou: Sie trainieren die Muskeln nie isoliert, sondern immer mehrere gleichzeitig. Ob Sie eine breite Brust, ein Sixpack oder einen XL-Bizeps im Visier haben, für jeden ist etwas dabei. Und wir sagen Ihnen, wie Sie die Übungen für Trainingsziele wie Fatburning oder Muskelaufbau perfekt miteinander kombinieren.

## IMPRESSUM

„DIE 24 BESTEN ÜBUNGEN“ ist ein Booklet zu Men's Health 10/2018

**PUBLISHER:** WOLFGANG MELCHER **REDAKTIONSLEITER:** ARNDT ZIEGLER

**CREATIVE DIRECTOR:** ANDREAS SCHOMBERG **STELLV. CHEFREDAKTEUR:** MARCO KRAHL

**REDAKTION:** MAXIMILIAN IMMER, HANNAH STORMANNS

**CHEFINNEN VOM DIENST:** ANETTE LIENING-EWERT, ANJA KNIFKA **GRAFIK:** ANTJE DELION

**FOTOREDAKTION:** CHRISTINE INGWERSEN, ELKE KRÜGER **SCHLUSSREDAKTION:** INGO TOPKA

**GESAMTANZEIGENLEITUNG:** ANIKA MAGENHEIM, Rodale-Motor-Presse **HERSTELLUNG:** THOMAS EISELE

**DIGITALE VORSTUFE:** MWW MEDIEN GMBH **DRUCK:** GMÄHLE-SHEEL PRINT-MEDIEN GMBH

(DAS MACHT  
SIE ZUR)  
LEGENDE:



ÜBUNGEN MIT DEM  
SYMBOL FORMEN  
IHR SIXPACK



HIERMIT SIND  
XL-SCHULTERN  
GARANTIERT



BIZEPS, TRIZEPS  
UND CO. - DAS GIBT  
DICKE ARME



SIE WOLLEN EINE  
BREITE BRUST?  
KEIN PROBLEM!



POWER-BEINE  
DURCH TOP-MOVES  
FÜR DIE LEG-DAYS



KLAR: AUCH EIN  
KRASSER RÜCKEN  
KANN ENTZÜCKEN



# 1. LANGHANTEL-TORNADOS

*Achtung, Drehwurm-Gefahr! Die schnellen, dynamischen Drehungen in Kombi mit der Clean- & Press-Bewegung sind echte Motorik-Booster*



**GUTFÜR**



SIXPACK



XL-SCHULTERN



DICKE ARME



POWER-BEINE

- A** | Etwa schulterbreit stehen, in die Knie gehen, mit einer Hand ein Ende der Langhantel greifen, das andere Ende am Boden fixieren.
- B** | Rasch zur Seite drehen, hoch, die Beine leicht gebeugt, die Langhantel auf Schulterhöhe.
- C** | Beine strecken, auf die Zehenspitzen, Arm mit Langhantel strecken. Dann wieder zurück.



## 2. PARALLEL-SCHWÜNGE

*Klingt nach Skifahren, ist allerdings eine ultraharte und koordinativ anspruchsvolle Übung, die Sie nicht nur muskulär nach vorn bringt*



**A** | Die Griffe nehmen, die Arme strecken und die Schultern darüber positionieren. Körper nach hinten strecken, dabei auf die Zehenspitzen stellen.

**B** | Die Knie beugen, die Beine mit Schwung in die Mitte führen, ohne den Boden zu berühren. Die Arme bleiben gestreckt.

**C** | Den Schwung ausnutzen und die Beine ohne Bodenkontakt nach vorn ausstrecken, dabei die Hüft- und Gesäßmuskeln anspannen. Mit Schwung und Körperspannung geht es zurück in die Ausgangsposition.

GUT FÜR



SIXPACK

+



XL-SCHULTERN

+



DICKE ARME



### 3. FLYING PUSH-UPS

*Klassische Liegestütze und Klappmesser sind Ihnen zu einfach? Dann ist diese explosive Kombination genau das Richtige für Sie – Abflug!*



**GUTFÜR**



**SIXPACK**



**XL-SCHULTERN**



**BREITE BRUST**

**A** | In Liegestützposition starten. Arme gestreckt, Körper gerade und unter Spannung halten.

**B** | Arme beugen, die Brust zum Boden führen. Dann kraft-

voll nach oben drücken. In der Luft die Hände mit gestreckten Armen zu den Beinen führen.

**C** | Den gesamten Körper schnell

wieder strecken und mit moderat angewinkelten Armen im Liegestütz landen. Wieder hochdrücken, zu Startposition A zurückkehren.



## 4. SISSY-SQUATS

*Diese Übung sieht harmlos aus, aber lassen Sie sich nicht täuschen: Ihre Oberschenkel werden weinen, und nebenbei ist auch Ihr Rumpf gefordert*



A



B



C

**A** | Schulterbreit und aufrecht stehen, mit den Fersen auf eine Erhöhung (beispielsweise Hantelscheiben) stellen. Gewicht beidhändig vor der Brust halten.

**B** | Die Oberschenkel anspannen und die Beine moderat beugen. Die Hüfte gerade lassen, der Oberkörper bleibt gestreckt. Das Gewicht weiter vor der Brust halten.

**C** | Noch weiter nach hinten beugen. Der Körper bildet vom Nacken bis zu den Knien eine Linie. Sachte aufrichten. Aus den Oberschenkeln heraus arbeiten.

**GUT FÜR**



**SIXPACK**



**POWER-BEINE**



## 5. KETTLEBELL-SWINGS 2.0

*Der einfache Kugelhantel-Schwing ist altes Eisen – mit dieser koordinativ anspruchsvollen Doppel-Variante hieven Sie den Move aufs nächste Level*

GUTFÜR



SIXPACK



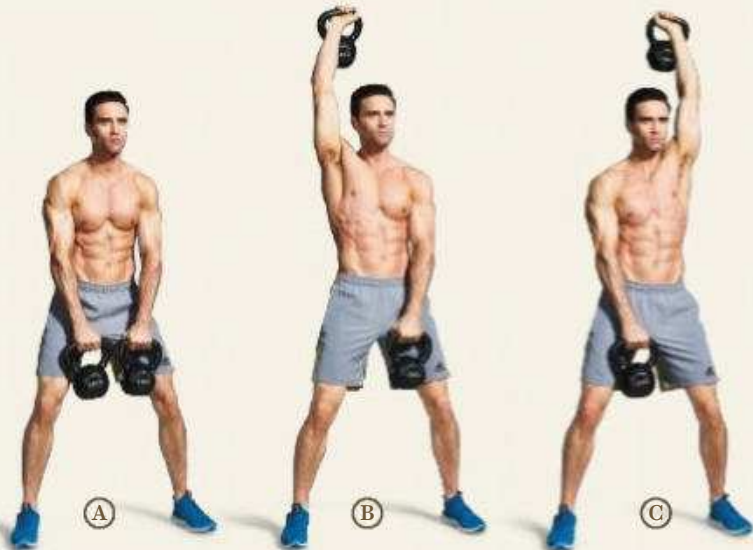
XL-SCHULTERN



DICKE ARME



KRASSER RÜCKEN



**A** | Weiter als schulterbreit aufstellen. In jeder Hand halten Sie eine Kettlebell vor der Innenseite der Oberschenkel. Den Rücken halten Sie gerade und die Beine gestreckt.

**B** | Hüfte und Gesäß anspannen. Eines der Gewichte mit Schwung frontal nach oben führen, bis es ums Handgelenk schwingt und sich über dem Kopf befindet.

**C** | Die Kugelhantel kontrolliert, aber mit Schwung herunterschleusen. Die Körperspannung halten. Dann ist die andere Seite dran. So wechselseitig arbeiten.



## 6. POWER-SCHRITTE

*Eigentlich machen Sie Ausfallschritte immer mit der Langhantel im Nacken? Auch gut, aber diese Variante ist noch anspruchsvoller*



**A** | Aufrecht stehend eine Langhantel in den Armbeugen ruhen lassen und sie vorm Körper halten. Mit einem Bein einen großen Schritt nach vorn

ausführen. Körper senken, das hintere Knie berührt fast den Boden.

**B** | Auf dem vorderen Bein in den Stand zurückdrücken.

**C** | Mit dem anderen Bein einen Schritt nach vorn gehen, den Oberkörper gerade senken. Danach wieder in den aufrechten Stand drücken.

**GUT FÜR**



**XL-SCHULTERN**



**DICKE ARME**



**POWER-BEINE**



## 7. DRÜCK-DREH-KOMBI

*Floor-Press an sich ist schon eine coole Übung. Einarmig? Noch besser. Und dann noch mit Rotation und Ball zwischen den Knien? Der Hammer!*



**GUT FÜR**



**SIXPACK**



**DICKE ARME**



**BREITE BRUST**

**A** | Rücklings hinlegen, Medizinball zwischen die Knie, die angewinkelten Beine heben. Eine Kurzhantel in einer Hand gestreckt nach oben halten.

**B** | Die Hüfte so drehen, dass die Beine samt eingeklemmtem Ball seitlich zu Boden gehen. Der Arm bleibt gestreckt.

**C** | Beine wieder zurück in die Startposition, Arm beugen, das Gewicht gerade nach unten ablassen. Dann wieder hochdrücken und von vorne.



## 8. KARUSSELL-LIEGESTÜTZE

*Mit dieser dynamischen und hocheffektiven Push-up-Variante machen Sie im Gym sicher richtig Eindruck. Na, haben Sie den Dreh raus?*



**A** | Sie starten in der Liegestützposition. Die Hände etwas mehr als schulterbreit auseinander. Die Arme haben Sie gestreckt, der Körper ist gerade und angespannt.

**B** | Den Oberkörper senken, aber kurz vor dem Boden abstoppen. Der gesamte Körper ist in diesem Moment angespannt und bildet vom Kopf an eine gerade Linie.

**C** | Explosiv nach oben drücken und einmal um die eigene Achse drehen. Die Füße verlieren nie den Bodenkontakt. Drehung abfangen, beidhändig landen und zurück zu A.

**GUT FÜR**



**SIXPACK**



**DICKE ARME**



**BREITE BRUST**



**KRASSER RÜCKEN**



# 9. EINBEINIGE SUPER-KNIEBEUGE

*Eine Kniebeuge der besonders wackeligen Art – fordert Ihre Koordination extrem, lässt die Beine brennen und schult den Gleichgewichtssinn*



## GUT FÜR



SIXPACK



POWER-BEINE

**A** | Aufrecht stehen, beide Arme nach vorne. Auf einem Bein stehen, das andere anwinkeln. Dann leicht nach vorne beugen und den Körper unter Spannung setzen.

**B** | Das Standbein beugen und das hintere Knie mit samt Fußspitze auf den Boden setzen. Die Arme bleiben vorn, der Körper aufrecht, unter Spannung.

**C** | Leicht nach hinten lehnen. Aus dem hinteren Bein in die einbeinige Kniebeuge drücken, das vordere Bein strecken. Mit gestreckten Armen wieder nach oben.



# 10. SINGLE-LEG-BOX-SQUATS

*Sprungkraft, Core-Power, Stabilität: Diese Übung ist ein echtes Effektivitätswunder. Sieht hart aus? Oh ja, das ist sie. Viel Spaß!*



**A** | Stellen Sie sich mit einem Fuß so auf eine Plyobox, dass der andere Fuß in der Luft hängt. Pro Hand halten Sie eine Kugelhantel.



**B** | Dann führen Sie die Gewichte zum Kinn, dabei zeigen Ihre Ellenbogen schräg nach vorn. Beugen Sie das Standbein leicht.



**C** | Mit vorgebeugtem Körper in die tiefe Kniebeuge gehen. Nicht belastetes Bein strecken, aber nicht absetzen. Und wieder hoch.

**GUT FÜR**



**SIXPACK**



**POWER-BEINE**



**KRASSER RÜCKEN**



# 11. SPIDERMAN-SPRÜNGE

*Der explosive Übergang in die Flugphase samt knallhartem Abbremsen fordert den ganzen Oberkörper und verleiht Ihnen Superheldenkräfte*



**A** Sie beginnen im Liegestütz, Arme gebeugt, Hände etwas weiter als schulterbreit auseinander. Rechtes Knie zum rechten Ellenbogen führen.

Oberkörper und Hüfte sind leicht eingedreht knapp über dem Boden.

**B** Dann explosiv vom Boden abdrücken und in die Hände klatschen, Beine

strecken, die Füße zusammenführen.

**C** Nach der Landung seitenverkehrt in die Startposition A zurückkehren. Von da aus drücken Sie sich wieder hoch.



# 12. KURZHANTEL-WINDMÜHLE

*Das Mahlwerk Ihres Stoffwechsels und somit auch der Fettverbrennung wird nicht vom Wind angetrieben, sondern von Übungen wie dieser*



**A** | Etwa schulterbreit aufrecht stehen, in den Händen jeweils eine Kurzhantel. Den rechten Arm nach oben strecken, den linken vor dem Körper halten.



**B** | Nach vorne beugen und den Körper nach links eindrehen. Den linken Arm gestreckt zum linken Fuß bewegen und den rechten nach oben strecken. Ihr Blick folgt dem rechten Arm.



**C** | Zurück zu A, dann den Ablauf seitenverkehrt wiederholen.

**GUT FÜR**



**SIXPACK**



**XL-SCHULTERN**



**KRASSER RÜCKEN**



# 13. BREAKDANCE-PLANK

*Gehören Sie auch eher zur Kategorie Tanzmuffel? Schluss damit! Dieser Breakdance-Move wird Ihnen und Ihren Muskeln richtig Spaß machen*

**GUT FÜR**



**SIXPACK**



**XL-SCHULTERN**



**DICKE ARME**



**BREITE BRUST**



**POWER-BEINE**



**KRASSER RÜCKEN**



**A** | Die Hände flach auf dem Boden, Arme gestreckt, Füße zusammen. Aus der Hocke die Knie beugen. Rücken gerade halten, Schultern zurückziehen.

**B** | Die Hüfte nach rechts eindrehen, und mit dem linken Bein unter dem Körper hindurchkicken. Der Oberkörper richtet sich leicht auf, der Blick geht zum Boden.

**C** | Schnell das linke Bein wieder in die Ausgangsposition führen. Die Hüfte nach links drehen, mit dem rechten Bein kicken. So im Wechsel mit der Übung fortfahren.



# 14. ROTATIONS-ZÜGE

*Einfach hochziehen und wegdrücken? Nix da! Diese brutale Ring-Übung formt ultraharte Bauchmuskeln und macht Ihr Kreuz (noch) breiter*



**A** Greifen Sie den Ring beidhändig. Die Arme haben Sie gestreckt, der Oberkörper ist in der Waagerechten. Beine gebeugt, die Füße schulterbreit auseinander.

**B** Mit einer Hand hochziehen, die andere bleibt am Ring. Dabei die Hüfte heben und den Körper leicht zu der Seite der ziehenden Hand hin eindrehen.

**C** Aus dem Trizeps des oberen Armes Ring nach unten drücken, bis beide Arme gestreckt sind. Sie stehen jetzt fast aufrecht. Die Position stabilisieren, wieder zu A.

**GUTFÜR**



SIXPACK



XL-SCHULTERN



DICKE ARME



BREITE BRUST



KRASSER RÜCKEN



# 15. KÄFER-CRUNCHES

*Dieser Sixpack-Booster ist viel wirkungsvoller als Sit-ups und sorgt dafür, dass Sie nie hilflos wie ein Käfer auf dem Rücken liegen bleiben*



**GUT FÜR**



**SIXPACK**



**XL-SCHULTERN**

**A** | Rückenlage. Den linken Arm und das rechte Bein in Verlängerung des Körpers strecken. Rechten Arm zur Decke strecken, das linke Bein anwinkeln (90 Grad).

Weder die Arme/ Hände noch die Beine/Füße haben Bodenkontakt!

**B** | Beim Ausatmen linken Arm neben den rechten Arm und das rechte

Bein neben das linke führen.

**C** | Ausatmen, in die spiegelverkehrte Ausgangsposition begeben. Über B kehren Sie zurück zu Startposition A.



# 16. GEROLLTE LIEGESTÜTZE

*Diese Übung ist das 3-in-1-Wunder für Fitness-Freaks: ordentlich Fett verbrennen, Muskeln aufpumpen und die Beweglichkeit steigern*



**A** | Sie beginnen in der tiefen Kniebeuge, Arme gebeugt, Hände vorm Körper zusammengeführt, Gewicht leicht auf die Fersen verlagert.

**B** | Nach hinten kippen und über den Rücken rollen. Ohne Hilfe der Hände wieder zurück in die tiefe Kniebeuge kommen.

**C** | Den Oberkörper nach unten neigen. Mit den Händen erst auf dem Boden abstützen, anschließend bis zur Liegestützposition nach vorne bewegen. Einen Liegestütz machen. Die Hände dann langsam zurückbewegen und mit dem Ablauf wieder von vorne beginnen.

**GUT FÜR**



**SIXPACK**



**BREITE BRUST**



**POWER-BEINE**



**KRASSER RÜCKEN**



# 17. KNIEBEUGEN-PRESSE

*Mehr als Beintraining de luxe: Diese Squat-Variante ist nicht nur sehr anspruchsvoll, sie beschert auch den ultimativen Schulter-Pump*



**GUTFÜR**



**XL-SCHULTERN**



**BREITE BRUST**



**POWER-BEINE**



**KRASSER RÜCKEN**

**A** | Mit einer Langhantel auf den Schultern In der tiefen Kniebeuge beginnen. Etwa schulterbreit stehen, weiter Griff.

**B** | Arme strecken und das Gewicht über Kopf hochdrücken. Rücken stabilisieren, die Schulterblätter zusammenziehen.

**C** | Dann mit geradem Rücken aufrichten, Gesäß anspannen. Das Gewicht stabilisieren. Danach zurück in die Startposition geben.



# 18. FLOOR-TWISTS

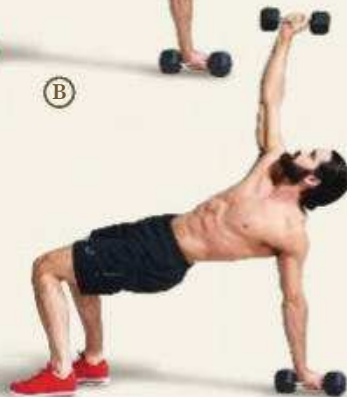
*Die ultimative Drehkombination für maximale Oberkörperstabilität:  
Spannen Sie jeden Muskel an – Sie werden heftiges Brennen spüren!*



A



B



C

- A** | Mit einer Kurzhantel pro Hand auf alle viere gehen. Blick zum Boden, rechte Hand zur Brust.
- B** | Mit einem Kick des rechten Beins übers linke den Körper um 180 Grad drehen. Körper und Oberschenkel bilden eine Linie. Mit links abstützen.
- C** | Rechten Arm hochstrecken. Umgekehrt zurück zu A. Alles seitenverkehrt wiederholen.

GUTFÜß



SIXPACK

+



XL-SCHULTERN

+



DICKE ARME

+



BREITE BRUST

+



KRASSER RÜCKEN



# 19. SCHLINGEN-BURPEES

*Härter als das Original? Definitiv! Diese Burpee-Meistervariante kurbelt die Fettverbrennung noch brutaler an, lässt Schweiß in Strömen fließen*



**GUT FÜR**



**SIXPACK**



**XL-SCHULTERN**



**BREITE BRUST**

**A** | Aufrecht stehen. Der Fuß des nach hinten gebeugten rechten Beines ist in der Schlaufe eines Schlingentrainers eingehakt.

**B** | Körper senken, die Hände flach auf den Boden setzen. Die Arme haben Sie gestreckt, den Rücken gerade, die Beine gebeugt.

**C** | Mit beiden Füßen zurückschicken. Der Rücken ist gerade, Beine/Füße sind parallel. Spannung halten. Dynamisch zurück zum Start.



## 20. KOSAKEN-KNIEBEUGE

*Die perfekte Übung für Bürohengste: So dehnen Sie nach einem langen Tag die Hüfte und stärken den Oberkörper – der Rücken dankt's Ihnen*



**A** | Etwa schulterbreit stehen und eine Langhantelstange im breiten Griff über Kopf halten. Dabei ist der Rücken gerade.

**B** | Den Oberkörper leicht nach vorne lehnen und nach links einen Ausfallschritt machen. Dabei das Körpergewicht auf den rechten Fuß verlagern.

**C** | Mit rechts abdrücken und das Gewicht auf das linke Bein verlagern. Die Arme stabil, den Oberkörper aufrecht halten. So wechselseitig fortfahren.

**GUT FÜR**



**XL-SCHULTERN**



**POWER-BEINE**



# 21. RUDER-CURL-KOMBI

*Keine Zeit für lange Workouts? Dieses Duo pumpt Bizeps und Oberkörper in Rekordzeit auf und sorgt dafür, dass Sie sich maximal auspowern*

**GUT FÜR**



**SIXPACK**



**DICKE ARME**



**BREITE BRUST**



**POWER-BEINE**



**KRASSER RÜCKEN**



**A** | Obere Liegestützposition, auf je eine Kurzhantel gestützt. Erst das eine, dann das andere Gewicht zur Brust ziehen.

**B** | In Hockstellung springen. Die Füße nach vorn bringen, etwa schulterbreit auseinander, die Beine anwinkeln. Oberkörper

aufrichten und die Gewichte einmal bis vor die Brust curlen.

**C** | Hanteln wieder auf den Boden setzen, mit den Armen darauf abstützen und in die Liegestützposition zurückspringen (Ausgangsposition A). Dann wieder von vorne beginnen.



## 22. SLINGTRAINER-TWIST

*Die Champions-League-Übung für Ihre Stützmuskulatur! Mit dieser Liegestützvariante machen Sie sogar Cristiano Ronaldo Konkurrenz*



**A** | In tiefer Liegestützposition beginnen. Beide Füße sind in die Schlaufen des Schlingentrainers eingehakt. Ihr Rücken ist gerade, und die gebeugten Arme sind eng am Körper.

**B** | Hochdrücken, die Knie zum rechten Arm ziehen und die Beine eng zusammenhalten.



**C** | Zurück in die Startposition und einen Liegestütz machen. Dann die Knie zum linken Arm ziehen. Wieder zurück in die Ausgangsposition begeben. So wechselseitig fortfahren.

**GUT FÜR**



SIXPACK

+



XL-SCHULTERN

+



DICKE ARME

+



BREITE BRUST

+

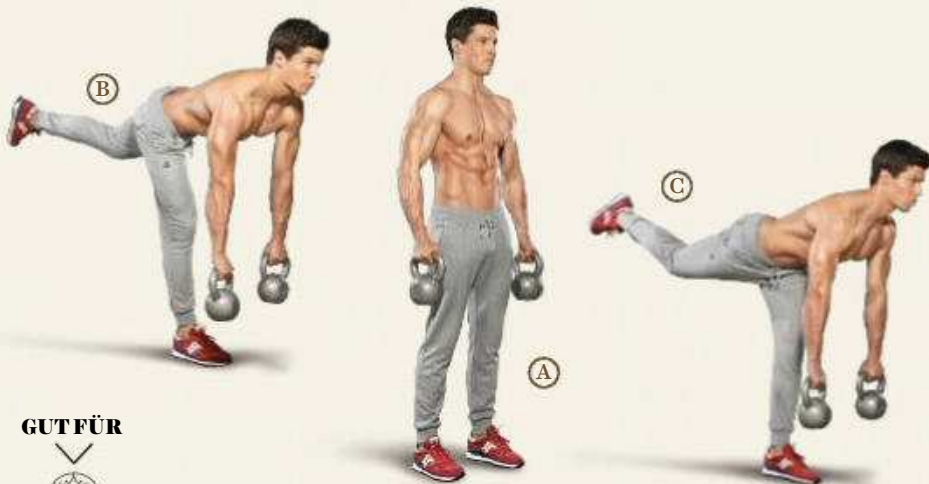


POWER-BEINE



## 23. KETTLEBELL-WAAGE

*Damit bringen Sie nicht nur die Gesäßmuskeln zum Brennen, auch ein stahlhartes Sixpack wird nicht lange auf sich warten lassen*



### GUT FÜR



SIXPACK



POWER-BEINE



KRASSER RÜCKEN

**A** | Aufrecht stehen, eine Kettlebell pro Hand, die Füße knapp schulterbreit auseinander, die Hanteln mit leicht gebeugten Armen neben den Oberschenkeln.

**B** | Den Oberkörper langsam nach vorne beugen, gleichzeitig das linke Bein nach hinten strecken, bis Körper und Bein etwa in der Waagerechten

sind. Gewichte an langen Armen auf Schienbeinhöhe halten. Langsam zurück (Position A).

**C** | Gesamten Ablauf mit dem rechten Bein wiederholen.



## 24. BÄREN-KICKS

*Diese Übung passt tierisch gut in Ihr Ganzkörper-Workout. Warum? Sie trainieren viele Muskelgruppen und schulen Ihre Koordination*



**A** | In Hockposition auf Zehenspitzen, die Knie ein Stück über dem Boden, die Hände vorm Körper jeweils auf eine Kurzhantel gestützt. Die Arme sind gestreckt.

**B** | Mit dem rechten Bein abspringen, den rechten Fuß neben die rechte Hantel stellen; den linken Fuß gleichzeitig vom Boden lösen und nach hinten führen.

**C** | Rechten Arm mit Hantel heben und anwinkeln. Linkes Bein nach vorne zwischen rechtem Fuß und linker Hand durchkicken. Fuß anziehen. Über B zu A, Seitenwechsel.

**GUT FÜR**



SIXPACK



XL-SCHULTERN



DICKE ARME



POWER-BEINE



# JETZT LÄUFT ALLES NACH PLAN

*Jede der 24 Übungen für sich ist der Knaller – richtig kombiniert ergeben sie Workouts für 4 Fitness-Ziele. Am besten 2-mal pro Woche durchziehen*

---

## FETT VERBRENNEN

Für das ultimative Fat-Shredder-Training stehen die Übungen **03| 05| 08| 11| 12| 17| 19|** und **21|** an. Machen Sie die 8 Übungen hintereinander, je 1 Minute, nur 30 Sekunden Pause. Nach dem ersten Durchgang legen Sie 1 Minute aktive Pause ein (Hock-Streck-Sprünge oder Burpees). Anschließend das Ganze noch einmal.

## MUSKELN AUFBAUEN

Die definitive Hypertrophie-Keule schwingen Sie mit 16 Übungen, die Sie auf die 2 Trainingstage pro Woche verteilen. Klingt hart? Ja, das ist es, aber dank der Übungsvielfalt eben auch extrem Spaßig. Am ersten Tag absolvieren Sie die Übungen **01| 02| 04| 06| 07| 09| 13|** und **16|**. Sie machen 3 Durchgänge mit je 8 bis 12 Wiederholungen. Zwischen den Übungen 45 Sekunden Pause einlegen, nach jedem Durchgang 1 Minute. Nach der

gleichen Systematik ziehen Sie am zweiten Tag diese Übungen durch: **10| 14| 15| 18| 20| 22| 23|** und **24|**.

## EXPLOSIVITÄT VERBESSERN

Für mehr Explosivkraft und optimale Koordinationsfähigkeit legen wir Ihnen die Übungen **10| 16| 19| 17|** und **06|** ans Herz. Absolvieren Sie alle Übungen hintereinander weg, mit jeweils 40 Sekunden Belastung und 20 Sekunden Pause in Durchgang 1, jeweils 30 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause in Durchgang 2.

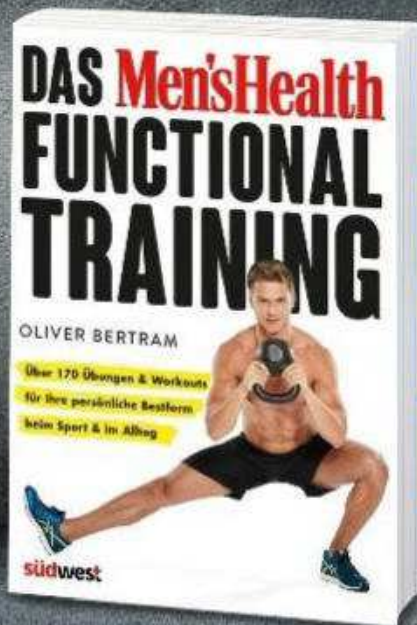
## ATHLETIK FÖRDERN

Sie brauchen: Schnellkraftübungen, die im Paket den gesamten Körper abdecken. Wie geschaffen für diesen Anspruch sind die folgenden Moves: **01| 03| 06| 19| 24|** und **22|**. Sie machen insgesamt 3 Durchgänge mit jeweils 60/45/30 Sekunden Belastung pro Übung, 30/20/10 Sekunden Pause.



# DIESES BUCH WIRD VIELE ABNEHMER FINDEN.

Die besten Power-Workouts zum Schlankwerden.  
Jetzt versandkostenfrei bestellen.



**Krafttraining  
ohne Geräte.**

**160 Fatburner-  
Übungen.**

**Motivierende  
Trainingspläne.**

**Wertvolle  
Ernährungstipps.**

[MensHealth.de/abnehmen-buch](https://MensHealth.de/abnehmen-buch)