

Men's Health

Wie 2021 der
Neustart gelingt

Men's Health

JANUAR/FEBRUAR 2021 • D 5,80 €

A 6,60 € • CH 9,90 SFR

SO NIMMST DU JETZT AB

Dieses Workout verbrennt deine
Festtags-Pfunde im Eiltempo

NEUE STUDIEN

**Der ideale
Schutz für
Knochen &
Gelenke**

LÄSSIG-LOOKS
Jogginghosen
für Job, Date,
Dinnerparty

**RICHTIG
ATMEN IN
JEDER
SPORTART**

SUPERFOOD IM CHECK

**DIE 26 GESÜNDESTEN
SNACKS FÜR MÄNNER**

#BESTBUDDY
Was einen
guten Kumpel
ausmacht

DAS WIRD DEIN JAHR!

Mehr Muskeln aufbauen ✓
Abwehrkräfte stärken ✓ Immer gut schlafen ✓
Weniger Fast Food essen ✓





Nach wie vor unser stärkster Antrieb: der eigene Anspruch.

Der Panamera 4S E-Hybrid. Drive defines us.

Ein Gewinn für Ihren Vorwärtsdrang: die Zahlen des Panamera 4S E-Hybrid. Sein 2,9-Liter-V6-Biturbo-Motor bringt es im Zusammenspiel mit der E-Maschine auf eine Systemleistung von 412 kW (560 PS). Und das bei einer gesteigerten E-Reichweite. Beste Voraussetzungen also, Ihr nächstes Projekt voranzutreiben.

Mehr unter www.porsche.de/panamera

Kraftstoffverbrauch (in l/100 km) kombiniert 2,2–2,0; CO₂-Emissionen (in g/km) kombiniert 51–47;
Stromverbrauch (in kWh/100 km) kombiniert 18,1–17,4



PORSCHE

INHALT

MEN'S HEALTH
JANUAR/FEBRUAR 2021

MensHealth.de
• @MensHealth.de
• @MensHealth.de
• @MensHealthde



28

Das wird dein Jahr! 2020 kannst du abhaken, 2021 wird garantiert besser. Deine erste Amtshandlung: Setze dir ein neues Ziel, ob ein berufliches, sportliches oder persönliches. Mit unseren Schritt-für-Schritt-Anleitungen erreichst du es sicher.

FITNESS

8 | Muskeln wie ein Model

Titelheld Lee Phillips brennt für den Sport – so hält sich der Londoner Feuerwehrmann fit

48 | Workout-Weisheiten

Im Gym wird eine ganze Menge erzählt, aber was davon stimmt auch? Wie haben die häufigsten Fitness-Mythen jetzt enttarnt

50 | So nimmst du fix ab

Weg mit dem Winterspeck! Dank dieses Plans schmilzt dein Körperfett schneller als Schnee bei Sonnenschein

SPORT

12 | Ausrüstung für Athleten

Von Skiern bis zum Boxsack: alles, was Sportredakteur Kevin diesen Monat echt stark findet

74 | Richtig atmen beim Sport

Ob Laufen, Schwimmen, Yoga: Mit Hilfe dieser Atemtechnik verbesserst du sofort in jeder Disziplin deine Performance

88 | Berg und Qual

Das Leadville-Race gilt als das härteste Mountainbike-Rennen der Welt – wir waren am Start

GESUNDHEIT

22 | Wie Algen stark machen

Und weitere Studien aus der aktuellen Männer-Forschung

28 | So gelingt dein Neustart

Was immer du dir für 2021 vorgenommen hast: So setzt du alle Vorsätze in die Tat um

58 | Schutz für Knochen & Co.

Ist im Moment in aller Munde: das Nahrungsergänzungsmittel Kollagen – unser Report erklärt, was den Food-Trend ausmacht



EIN HEFT, ZWEI COVER
Exklusiv für Abonnenten
gibt es unser Magazin mit
Titelheld Lee Phillips
als Collector's Edition.
Sichere dir das begehrte
Sammlerobjekt jetzt unter
MensHealth.de/abo

66 | Das panzert deine Pumpe

Alles, was dein Herz begehrst:
Tipps zu Training, Ernährung
und Entspannungstechniken

114 | Hast du die Nase voll?

Kokain sorgt kurzfristig für ein
Hochgefühl und dann für ein
Tief: Das sind die langfristigen
Folgen des Drogenkonsums

ERNÄHRUNG

14 | Genießen wie Gaby

Was in diesem Monat so alles
auf dem Teller unserer Food-
Redakteurin landet – njam!

36 | Fasen vs. Sport

Das Eine schließt das Andere
nicht aus, sagt unser Autor –
und erklärt, wie man auch mit
leerem Magen volle Power hat

42 | Das Men's-Health-Menü

Aufgetischt! Wir servieren die
Top-Alternative zum fettigen
Gänsebraten an Heiligabend

84 | Gesunde Snacks für Kerle

Kichererbsen statt Croûtons,
Guacamole statt Mayo: Das ist
die klügere Wahl beim Essen



42



48



80



74



66

TRANSFORMATION

54 | Einfach schlank

Diese 3 einfachen Strategien
zeigen auch ohne monatelanges
Diätprogramm ihre Wirkung –
niemals war Abnehmen leichter

64 | Von 106 auf 81 Kilo

Wie unser Leser innerhalb von
einem Jahr den harten Kampf
gegen das Übergewicht gewann

STYLE

16 | Fashion-Favoriten

Hier sind die Saison-Highlights
aus unserer Moderedaktion

96 | Lässig-Looks

In Jogginghosen kann man sich
heute überall sehen lassen, wie
diese Bilder eindeutig beweisen

104 | Zeit für Uhren

Chronograf oder Dresswatch?
Beides! Men's Health zeigt die
edelsten Two-in-One-Modelle

106 | Schön gespart

Gut für Haut & Haar – und für
das Konto: Bei diesen Produkten
stimmen Qualität und Preis

110 | Rauf auf die Sofas!

Ungewöhnlich, dass wir dazu
auffordern, aber diese Teile
sind einfach viel zu gemütlich

111 | Die Zukunft wird rosig

Das hier sind die innovativsten
Markteinführungen des Jahres,
von Anti-Aging bis Zahnbürste

LIFE

18 | Hightech-Highlights

Update! Unser Redakteur
Rufus bringt dich kurz auf den
neuesten Stand der Technik

20 | Das bleibt in der Familie

Men's Health Dad empfiehlt:
Tools & Toys für Kerle mit Kind

78 | Biohack des Monats

Mal ausprobiert: Mit solchen
erstaunlichen Tricks pimpen
Biohacker ihr Immunsystem

80 | Freunde fürs Leben

Warum jeder Mann in diesen
Zeiten einen guten Kumpel
an seiner Seite haben sollte –
und wie du ihn jetzt findest

STANDARDS

EDITORIAL	6
IMPRESSUM	112
VORSCHAU	112



Arndt Ziegler

ARNDT ZIEGLER
Chefredakteur

Instagram
@arndt_zie

Danke, Kollegen!

FÜR EUREN STARKEN EINSATZ – UNTER
ANDEREM BEI DIESEN TOLLEN STORYS:



Abfahren

▲ Auch wenn das Mountainbike für Lukas Hoffmann wie ein zweites Zuhause ist, die Teilnahme am legendären Leadville 100, einem der härtesten Radrennen der Welt, war auch für unseren Autor eine richtig harte Nummer. Seinen (Leidens-)Bericht gibt es ab Seite 88 zu lesen.

Wünsch dir was!

→ Als ich vor Kurzem mal wieder mein CD-Regal (ja, wirklich, ich besitze noch CDs und kaufe mir sogar regelmäßig neue) durchforstet habe, ist mir das Album „Kauf mich!“ von den Toten Hosen in die Hände gefallen – und damit auch „Wünsch dir was“, einer meiner Lieblingssongs der Hosen. Obwohl ich dieses Lied in meinem Leben bestimmt mehrere Hundert Mal gehört habe: So bewusst hingehört wie in dem Moment habe ich schon seit langer Zeit nicht mehr.

FÜR 2021 WÜNSCHE ICH MIR wohl das Gleiche wie die meisten Menschen am Ende dieses besonderen, auf vielen Ebenen anspruchsvollen Jahres: dass es irgendwie gelingt, die Pandemie weiter einzudämmen und sie letztlich

Ablichten

▼ Ob Intervallfasten und Leistungssport zusammenpassen? Das erfährst du ab Seite 36, flankiert von coolen Fotos des Hamburger Fotografen Marcus Vogel.



zu besiegen – und dass wir uns Schritt für Schritt wieder in Richtung Vor-Corona-Normalität bewegen können. Angesichts dessen scheint es total nebensächlich zu sein, sich fürs neue Jahr noch andere, persönliche Dinge zu wünschen – klassische Neujahrsvorsätze wie „mehr Sport treiben“, „5 Kilo abnehmen“, oder „aufhören zu rauchen“ wirken da recht trivial.

DOCH GERADE JETZT ist das in meinen Augen wichtig und richtig. Denn das sind die Dinge, die wir selbst positiv beeinflussen können. Dinge, die uns guttun, uns von dem ganzen Corona-Irrsinn einfach mal ablenken. Und genau aus dem Grund liefern wir dir in unserem großen Neustart-Extra ab Seite 28 zwölf Ziele fürs Jahr 2021. Selbstverständlich inklusive genialer Tipps, wie du sie erfolgreich umsetzt. In diesem Sinne wünsche ich dir von Herzen eine ruhige Weihnachtszeit und ein gutes, gesundes neues Jahr – jetzt aber wie immer erst einmal viel Spaß bei der Lektüre dieser Ausgabe!



Abhängen

► Unser Mode-Chef Yilmaz Aktepe ist hier tatsächlich bei der Arbeit. Die Sofas, auf denen das Model für die Home-wear-Story (ab Seite 96) Platz nehmen sollte, mussten vorher schließlich gut eingesessen werden. Nein, nur Spaß. Aber im Ernst: Good Job, Yilmaz!



TUDOR

#BORN TODARE

Was treibt einen Menschen dazu an, Großartiges zu leisten? Es mit dem Unbekannten aufzunehmen, etwas Neues zu wagen und vor nichts zurückzuschrecken? Es ist die Willenskraft, die auch TUDOR hervorbrachte. Es ist die Energie, für die jede Armbanduhr von TUDOR steht. Das Leben mancher Menschen wird von Kompromissen bestimmt. Andere sind bereit, ein Leben lang etwas zu wagen.

39-Millimeter-Gehäuse
in Edelstahl 316L

„Snowflake“-Zeiger
Ein Markenzeichen
von TUDOR Taucheruhren
seit 1969



Manufakturkaliber
MT5402 mit 70-stündiger
„wochenendsicherer“
Gangreserve, Siliziumfeder
und COSC-Zertifizierung



GPHG
GRAND PRIX D'HORLOGERIE DE GENEVE
2020
Challenge Watch Prize



**Fünfjährige, übertragbare
Garantie** ohne Registrierung
oder vorgeschriebene
regelmäßige Wartung

BLACK BAY FIFTY-EIGHT

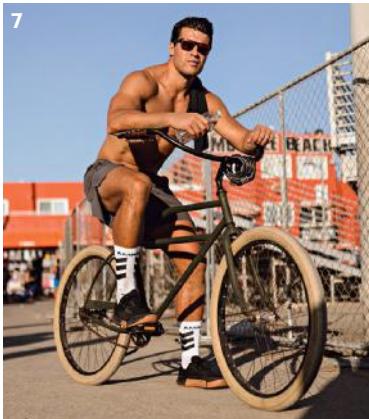
TITELHELD



LEE PHILLIPS
Alter: 44 Jahre
Größe: 1,91 Meter
Gewicht: 98 Kilo
Wohnort: London
Beruf:
Feuerwehrmann
Insta-Account:
@leephillips999

„Ich gebe nie weniger als 100 Prozent“

Cover-Held Lee brennt für ein gutes Training und den Job bei der Feuerwehr, wie seine Insta-Pics zeigen



7. #musclebeach

Legendär: Hier pose ich für ein Foto am berühmten Muscle Beach Venice in Los Angeles/Kalifornien. Ein historischer Ort, quasi das Mekka der US-Fitness- und Bodybuilding-Bewegung. Absolutes Must-see für jeden Kraftsport-Fan.



6. #firefighterlife

Feuerwehrmann zu sein ist für mich viel mehr als nur ein Job – Menschen in Not zu helfen, das ist meine Berufung. Und klar, dass man in der schweren Uniform gleichzeitig auch die Fitness trainiert, ist ein nicht ganz unwichtiger Nebeneffekt.



1



2

1. #runningworkout

Ein stabiles und belastbares Herz-Kreislauf-System ist sehr wichtig. Vier knackige 800-Meter-Läufe auf Bestzeit sind da ein gutes Mittel. Echte Fitness ist eben mehr als nur Pumpen im Gym. Also, lauft los!

2. #doglover

Ich liebe es einfach, in meiner Nähe Hunde zu haben – sie versprühen eine extrem positive Energie. Schon von Kindesbeinen an bin ich ein riesengroßer Fan der Vierbeiner.



3

3. #liftingwithaview

Das feuerwehreigene Gym direkt an der Themse lässt keinerlei Wünsche offen. Dort stemme ich besonders gerne Gewichte, ein Top-Panorama.



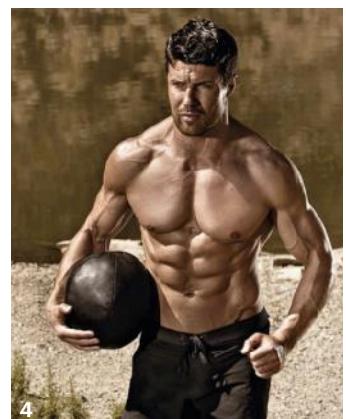
5

4. #covermodel

Die Shootings für Men's Health sind für mich jedes Mal ein Highlight. Dieses Bild entstand an einem extrem heißen Tag in Kapstadt – das war hart, hat mir aber auch viel Spaß gemacht.

5. #teamfitness

Teamwork makes the dream work! Extra für ein Fitness-Event mit dieser tollen Truppe habe ich einen Flug nach Sydney gebucht.



4

Fotos: privat



AUF DEINEM TRAININGSPLAN **STEHEN KEINE VERLETZUNGS- PAUSEN.**

MEHR POWER.
WENIGER RÜCKSCHLÄGE.

NEU
Die Collagen-
Innovation

STÄRKT
AKTIVIERT
REGENERIERT[®]

#YOURPERFECTBODYGUARD
tripleperform.de

**TRIPLE[®]
PERFORM**

Protein Powder
mit Tri-Collagen Komplex

MADE IN GERMANY

Täglich ein Beutel. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig. [®] Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei. Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Verantwortlich für den Inhalt der Anzeige: ATRO ProVita B.V., Handelsweg 24, 9563 TR Ter Apelkanaal, Niederlande. Vertrieb in Deutschland durch: ATRO ProVita GmbH, Karl-Landsteiner-Straße 6, 69151 Neckargemünd



Der Bereit-bevor-du-
es-bist-Computer.



Jetzt mit **Google Lens** diese Seite scannen
und verschiedene Chromebooks entdecken.



Das ist Chromebook.

Chromebooks sind Computer völlig neu gedacht und jetzt so einfach, schnell und sicher wie nie zuvor. Es gibt sie in verschiedenen Ausführungen und von unterschiedlichen Herstellern. So findest du genau das Chromebook, das zu dir passt.

google.de/chromebook

Einfach.

Einmal aufgeladen, können Chromebooks bis zu 12 Stunden lang genutzt werden.¹

Schnell.

In nur 6 Sekunden sind Chromebooks hochgefahren und arbeitsbereit.²

Sicher.

Der Google-Sicherheitschip verschlüsselt und schützt alle deine Daten.

Ganz sicher.

Integrierte Sandbox-Technologie gibt Malware keine Chance, sich auszubreiten.

¹ Die Akkulaufzeit kann je nach Gerät und abhängig von der Verwendung und anderen Bedingungen variieren. Je nach Gerätemodell können eine Reihe von Faktoren die tatsächliche Akkulaufzeit an einem bestimmten Tag beeinflussen, darunter Temperatur, Nutzungsverhalten (Art der genutzten Apps, Video, WLAN, Bluetooth, Spiele) sowie Alter und Zustand des Akkus.

² Die Startgeschwindigkeit kann je nach Gerät variieren. Gemäß Tests auf verschiedenen Geräten aus dem Chromebook-Portfolio ist 6 Sek. die durchschnittliche Startgeschwindigkeit.

WARM-UP

JANUAR /
FEBRUAR 2021

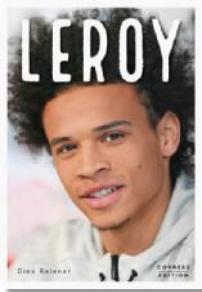
Trends, Termine,
Tools: Das finden
die Redakteure
von Men's Health
jetzt echt cool



DICKES BRETT

Sportliche Vielseitigkeit hat mich schon immer gereizt. Da kommen mir diese neuen Bretter genau recht. Sie haben einen Holzkern, der biegsam, aber gleichzeitig robust ist. Darüber hinaus macht ein extremer Kantengriff diese Skier besonders stabil – ob im Powder oder auf eisigen Pisten. Ski heil!

Ski Brahma 88 von Blizzard, etwa 600 Euro



▲ COOLER KICKER

„Leroy“ macht mir Spaß, auf dem Rasen ebenso wie in dieser Biografie. Darin erfährt man alles über den Fußball-Weltstar Leroy Sané, kann die Stationen seiner Karriere nachverfolgen: vom Bolzplatz über Schalke 04 zu Manchester City und zu den Münchener Bayern. Volltreffer!

Buch „Leroy“ von Dino Reisner, Copress, zirka 20 Euro



▲ ALTER SACK

Einen Sandsack nutze ich oft, um mich für mein Workout schlagkräftig aufzuwärmen. Mit diesem edlen Teil bearbeite ich einen Sparringspartner, der komplett aus nachhaltig gewonnenem Kork besteht. Das Material ist weich, fasst sich gut an, sieht unschlagbar gut aus.

Boxsack Boxlann von Khou Khii, zirka 990 Euro



► FIXE IDEE

Natürliche Zutaten, null Zucker. Der eigentliche Clou an diesem Energy-Drink aber sind die roten Kappen mit dem Konzentrat (wird mit Wasser in der Flasche gemixt).

Nahrungsergänzung Enerxx von Drinkbetter, 180 Milliliter, Starter-Set mit 5 Kappen, um 20 Euro



► STARKER ZUG

Fitness-Bänder gibt es in Home-Gym-Revival-Zeiten viele. Doch bei diesen hier bekomme ich ein E-Book mit satten 100 Übungen gratis dazu. Die Baumwollbänder sind waschmaschinenfest und in 5 verschiedenen Widerständen zu haben. Das i-Tüpfelchen jeder Übung ist das angenehme Trainingsgefühl.

Trainingsbänder von NEOLYMP, 5 Pull-up-Bänder, etwa 30 Euro



FITNESS

Unser Sportredakteur KEVIN QUARSHIE zeigt, was ihn diesen Monat in der Sportwelt begeistert – hier und auf Instagram.

© fitsince82



► GUTER MIX

Mit Hilfe dieses motorisierten Shakers mische ich mir jetzt auf Knopfdruck die glattesten Protein-Shakes. Verklumpte Drinks gehören nunmehr der Vergangenheit an. Aber das Beste daran: Ich kann Handy oder Bluetooth-Kopfhörer via USB-Port an der integrierten Batterie laden. Doppelt stark!

Mixer MiiXR+ Stealth von Promixx, um 50 Euro



FOOD

Unsere Redakteurin **GABRIELE GIESLER** schaut gerne mal über den Tellerrand. Das hier ist genau nach ihrem Geschmack.

© gabbyumh

► BLITZSCHNELL VERKNALLT

In die vegetarisch-vegane Küche von Paul Ivić bin ich seit einem Besuch in seinem Wiener Restaurant Tian schockverliebt. Wie schön, dass ich die tollen saisonalen Gerichte jetzt auch zu Hause nachkochen kann. Eine wirklich lohnende Investition!

Buch „Vegetarische Winterküche“, Brandstätter, zirka 30 Euro



► SOFORT EINSETZBEREIT

Diese Fertigsoßen enthalten so gut wie keinen Zucker und sind deshalb so gesund wie selbstgemacht. Nur dass man bei diesen 6 leckeren Sorten am Ende viel mehr Zeit fürs Essen hat.

Grillsoßen von *ohso lecker*, je 350 Milliliter, pro Flasche etwa 3 Euro



▲ PROMPTE PROTEINE

Bestes pflanzliches Protein liefern dir Hülsenfrüchte. Die allerdings musst du in der Regel über Nacht einweichen und lange kochen. Diese Bio-Linsen dagegen sind ohne Einweichen schon in 5 bis 10 Minuten fertig gegart und so noch schneller bereit zum Verzehr als manche Pasta.

Rote Linsen von *Rewe*, etwa 2 Euro

▼ GANZ FLOTT GEFUNDEN

Obwohl es mittlerweile gute Hygiene-Konzepte gibt: Der Gastro-Branche setzt Corona ganz schön zu. Mit Hilfe dieser App findet man das passende Restaurant quasi im Handumdrehen und kann die Tischreservierungen in Echtzeit einsehen.

App und Website
„The Fork“, gratis



▲ FIX VERWERTET

Noch finanziert sich das Jungunternehmen über Crowdfunding, doch die Resonanz auf dieses Produkt ist schon jetzt überragend: Der Mini-Komposter verwertet Bio-Abfälle innerhalb von 48 Stunden und produziert daraus nährstoffreichen Humus. Pro Zyklus verarbeitet das Gerät 10 Liter organischen Müll, der zu 1,5 Liter Kompost wird. Dieser dient etwa zum Düngen von Balkonpflanzen.

Küchenkomposter von *Kalea*, um 900 Euro



WEGEN NEURODERMITIS BIN ICH OFT AUF ABSTAND GEGANGEN.

Dinge locker angehen – das war nie meine Sache.
Heute möchte ich tun was ich will, wann ich will.

Fragen Sie Ihren Dermatologen nach aktuellen Entwicklungen der Neurodermitis-Behandlung.
www.leben-mit-neurodermitis.info | Tel. 0800 40 500 20

Sanofi Genzyme und Regeneron haben sich verpflichtet, die dermatologische Forschung in Bereichen mit hohem medizinischen Bedarf für Patienten mit atopischer Dermatitis voranzutreiben.

Mit wegweisenden Therapien
komplexen Erkrankungen begegnen.

SANOFI GENZYME 



▲ **HATHUNTER**

Bin kein wohlhabender Fitness-Studio-Besitzer, aber dank des augenzwinkernden Modelabels um Kreativkopf Mirko Borsche kann ich durch das Vortäuschen falscher Tatsachen wenigstens mein Ego ein wenig aufpumpen.

Beanie von GYM YILMAZ,
etwa 30 Euro

FASHION-PUNKER

Mode und Humor, beides Ansichtssache und nicht immer für jeden nachvollziehbar. Was für mich gerade der heißeste Scheiß ist, hält mein Chef für einen arglistigen Scherz. Bestes Beispiel dafür: diese sensationell schlüpfrige Mode-Koop.

Kollaboration in Mode *o32c X*
Die Tödliche Doris [80er-Punkband]



STYLE

Unser Fashion-Director **YILMAZ AKTEPE** spielt gern auf humorvolle Weise mit Kleidung und Accessoires.

Kein Scherz: Dies sind seine Highlights des Monats.

© [@yilmazaktepestyle](https://www.instagram.com/yilmazaktepestyle)



▲ **GREENAGER**

Das Karo von Woolrich ist kein schnellebiger Trend – es ist ein absoluter Allzeitfavorit und weckt Assoziationen von axtschwingenden Naturburschen, hier mal in Grün.

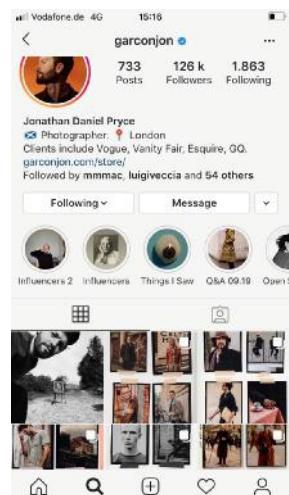
Jacke von WOOLRICH, zirka 320 Euro



▲ **TRENDSETTER**

Wenn ein Modetrend bei allen angekommen ist, ist er definitiv vorbei. Warnung: Skinny Pants sind out! Den Schritt nach vorne macht diese Tapered-Cut-Buxe.

Hose von G-STAR, um 300 Euro



▲ **STYLESEEKER**

Wer von dem Typ geknipst wird (ob absichtlich oder heimlich), kommt in die Hall of Streetstyle. Sein Stilgefühl ist legendär.

Modefotograf Jonathan Daniel Pryce – auf Instagram ist er besser bekannt als [@garconjohn](https://www.instagram.com/garconjohn)

▲ **SHOEMASTER**

Stiefel gehören in jeden Schuh-schrank. Die hier nennt man auch Knobelbecher, aber zum Kniffeln sind sie ungeeignet.

Stiefel von Dries van Noten, etwa 770 Euro

SAMSUNG

Galaxy Z Fold2 5G



Z wie Zukunft

Das Galaxy Z Fold2 5G und das Galaxy Z Flip 5G entfalten das nächste Kapitel: die Galaxy Z-Serie. Erlebe sie jetzt.

Die Zukunft neu geformt

Mehr Infos unter samsung.de/galaxy-z-fold2

▼ AUFNEHMEN & ABSPIELEN

Filme oder Serien mit der extrem hohen 8K-Auflösung gibt es nur wenige. Aber jetzt kann ich alles selbst machen. Für das Aufnehmen und Abspielen ist diese Kombination aus Smartphone und Fernseher bestens geeignet. Brillant!

Handy & TV *Galaxy S20 & Q950 T, beides von Samsung, um 600 & um 5500 Euro*



HIGHTECH



Unser Technik-Redakteur **RUFUS RIEDER** zeigt, was er diesen Winter in Wohnzimmer und Hobbykeller treibt.

© MensHealth.de



▲ HOLZ & METALL

Das wollte ich schon immer mal: mit der Kettensäge grandiose Figuren schnitzen – zum Beispiel eine Eule. Genau die richtige Beschäftigung, wenn ich mich im Corona-Winter in meinen Hobbykeller zurückziehe.

Kettensägen-Tutorial unter youtube.com/c/stihlde

▼ GRÜN & GUT

Ich bin nicht sehr geschickt, wenn es um die Anzucht von Kräutern geht. Aber ich esse sie gerne frisch. Die Lösung ist dieses idiosyncratische Teil – damit werden Basilikum & Co. vollautomatisch bewässert und beleuchtet.

Indoor-Gardening-System

Smartgrow Life von Bosch, ab 165 Euro



▲ RAD & TAT

Hunderttausende Vögel sterben jedes Jahr durch Windräder. Einer Studie zufolge lässt sich die Quote um 72 Prozent senken, wenn man eines der Rotorblätter schwarz anmalt. Geniale Idee!

Innovation des Norwegischen Instituts für Naturforschungen



Swappie

▲ ALT & NEU

Dieses Unternehmen hat sich aufs Runderneuern gebrauchter Smartphones im eigenen Labor spezialisiert. Für relativ wenig Geld bekommt der Käufer ein Top-Gerät, sogar mit Garantie.

2nd-Hand-iPhone swappie.com



▲ DISPLAY & BRILLE

Das veränderte Sehverhalten durch die Smartphone-Nutzung stellt andere Anforderungen an Brillen. Jetzt gibt es spezielle Gläser, die Augen besser vor Überanstrengung schützen. Für mich als Brillenträger ideal.

Brillengläser *Smartlife von Zeiss, ab 250 Euro pro Paar*

STREET-MOBILITY

Bei langen Autofahrten leiden die Muskeln. Dieses Mobility-Workout macht dich wieder fit. Gut so – denn aus den neuen Sportwagen von ABARTH will man gar nicht wieder aussteigen!

5 EFFEKTIVE
ÜBUNGEN
von Top-Trainer
Eric Herrforth



1 Ausfallschritte mit Seitbeugen Aktivieren Beinmuskeln und Gesäß, das Seitbeugen dehnt die Hüftmuskulatur gegenüber dem vorderen Standbein. Heizt die Durchblutung der Gefäße und des Herz-Kreislauf-Systems an. Pro Seite 1 Min.



Helden sitz Dehnt die gesamte vordere Kette inklusive Bauch-, Hüft- und Gesäßmuskulatur. Gezielter kannst du während einer langen Autofahrt nicht gegen eine Verkürzung dieser Bereiche angehen! 2 x 1 Min.



Tiefe Hocke mit dynamischer Brustöffnung Mobilisiert die Brustwirbelsäule, dehnt die Brust- und Hüftmuskulatur und erhöht effektiv die Beweglichkeit von Hüfte, Sprunggelenken und Wirbelsäule. Pro Seite 1 Min.



Taube Erhöht die Beweglichkeit von äußerem Oberschenkel und Gesäß. Perfekt bei längeren Autofahrten, bei denen sich Hüftmuskulatur und Bänder verkürzen und die Gelenke zu steigender Immobilität neigen. Pro Seite 1 Min.

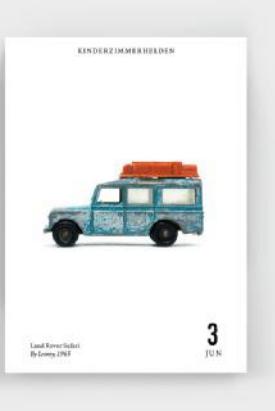


Bei ABARTH trifft Style auf Performance. Mit unserem Workout bleibst auch du leistungsstark!



Kobra Dehnt die Bauchmuskulatur und öffnet die Hüftmuskulatur nach einer langen Autofahrt. Die Übung ist perfekt geeignet, um die beim Autofahren zur Verkürzung neigenden Muskeln zu reaktivieren. 2 x 1 Min.

Mit dem Sondermodell 595 Monster Energy Yamaha schickt die italienische Sportwagenmarke ABARTH ein verdammt heißes neues Gefährt auf die Straße. Der auf 2.000 Stück limitierte Wagen überzeugt durch eine ultrahohe Performance – Adrenalinkick inklusive. So macht Autofahren Spaß. Allerdings können gerade lange Autofahrten schnell zu einer Verkürzung von Muskeln im gesamten Körper führen. Um dem entgegenzuwirken, ist es sinnvoll, die Muskeln nach der Fahrt oder während einer Pause gezielt zu dehnen. Wie das am besten funktioniert, zeigt dir Top-Trainer Eric Herrforth: Mit seinen Mobility-Übungen geht es für dich ruck, zuck zurück auf die Straße. Und für alle, die es besonders edel mögen, ist das zweite ABARTH Sondermodell perfekt: Der 595 Scorpioneoro verbindet Lifestyle und Leistung und punktet mit jeder Menge exklusiver Details – wie gold lackierten Rädern.



▲ **KULTIGE KARREN**

Vom VW Käfer bis zum Porsche 924: Dieser abgefahrene Abreißkalender enthält Fotos von 365 legendären Spielzeugautos. Jeden Tag gibt es ein neues Motiv. Mein Favorit ist der Land Rover oben. Also, Gas geben und das Teil gleich besorgen! **Wandkalender von Kinderzimmerhelden (Seltmann + Söhne), zirka 25 Euro**



▲ **LEICHE LEKTÜRE**

Der „Zeit“-Kolumnist (und zudem leidgeprüfte Vater) Tillmann Prüfer schreibt über Segen und Fluch moderner Medien. Wie schön zu lesen, dass es anderen auch so geht. **Buch „Jetzt mach doch endlich mal das Ding aus!“, Kindler, 12 Euro**



COOLES COMEBACK

He-Man, der Muskelprotz mit der Pisspottfrisur, ist zurück! Als Kind der Achtziger bin ich mit ihm aufgewachsen. Jetzt geht der Kampf gegen seinen ewigen Widersacher Skeletor in eine neue Runde. Ein Kinofilm soll demnächst folgen.

Actionfiguren Masters of the Universe von Mattel, ab 16 Euro



FAMILY

Unser Kollege MARCO KRAHL weiß genau, worauf Kerle und Kinder stehen: Er ist Vater unseres Extraheftes DAD. Hier stellt er seine Lieblinge des Monats vor.

© head_of_dad



▲ **KNALLIGES KLEIDCHEN**

Warnwesten für Kinder sind unmodisch? Von wegen! Diese kommt mit Blumen und rosa Borte – ein leuchtendes Vorbild. **Warnweste Modell Rosie von gofluo, etwa 35 Euro**

mello

▲ **SUPER SUPPORT**

Diese App hilft dir dabei, dich in der Nachbarschaft mit anderen Eltern zu vernetzen. Ziel: sich gegenseitig unterstützen. Like! **App „Mello“, kostenlos**



▲ **DIGITALER DADDY**

Drei Jahre Elternzeit unter Spaniens Sonne: Stefan aus Ingolstadt lebt jetzt mit Frau und drei Kids in Barcelona – der Mann lebt meinen Traum! **Instadaddy daddy.cubed**

Höchste Präzision, einzigartiges Design

Deutschlands Nr. 1-Premium-
Elektrorasierer*, der Braun Series 9



Braun versteht die Rasurbedürfnisse von Männern seit jeher, setzt neue Maßstäbe und begeistert weltweit mit Ingenieurskunst. Wohl kein Gerät verkörpert dies mehr als der leistungsstärkste Rasierer von Braun, der Series 9. Er steht für hohe Innovationskraft sowie Design und Qualität „Made in Germany“.

Seit Markteinführung setzt der Series 9 immer wieder neue Maßstäbe in Technik, Design und Performance. Bei der Entwicklung eines Produkts setzt Braun neben exzellenter Technik auf eine besondere Designphilosophie: Visuelle Elemente werden auf ein Minimum reduziert. Vielmehr spricht die selbsterklärende Schlichtheit des Designs für sich, und die Bedienung und Funktionalität des Produkts rückt mehr in den Fokus. In der Leidenschaft zur Perfektion und langlebigen Qualität zeigen sich die hohen Ansprüche an den Series 9. Grund genug für Braun, seinen Kunden nun eine verlängerte fünfjährige Garantie zu schenken.

Ein flexibler Scherkopf mit fünf Rasierelementen arbeitet in perfekter Synchronisation und mit höchster Effizienz: Die zwei Mitteltrimmer erfassen jeden Haartyp problemlos. Der Direct&Cut Trimmer verläuft rechtwinklig zur Haut und erfasst so Haare, die in verschiedene



Richtungen wachsen. Der HyperLift&Cut Trimmer ist mit Titanium beschichtet und arbeitet parallel zur Haut, sodass er sogar flach anliegende Haare schneiden kann. Die Haut wird dank des SkinGuard Elements bei jedem Zug geschützt. Dieses Zusammenspiel sorgt dafür, dass der Series 9 mehr Haare in einem Zug erfasst und schneidet – und mit Leichtigkeit 1-, 3- oder

auch 7-Tage-Bärte glatt rasiert werden. Zudem erkennt die innovative AutoSense Technologie den Bartwuchs eines Mannes, prüft diesen 13-mal in der Sekunde und passt die Leistung des Rasiermotors an die Bartdichte an. So bringt der Motor zusätzliche Power, wo sie nötig ist.

Kurz gefasst: Der Series 9 bietet mit seiner Technologie weniger Züge und weniger Druck für eine noch gründlichere und schonendere Rasur. Damit ist der Rasierer ein ideales Weihnachtsgeschenk, an dem der Liebste lange eine Freude hat.



Bis zur Entstehung des Rasierers haben 60 Ingenieure und Wissenschaftler an der Entwicklung von mehr als 400 Teilen gearbeitet. Alle mit dem gleichen Ziel, den Series 9 zum leistungsstärksten Braun Rasierer zu machen.

Braun Designer Ben Wilson



Jetzt mit
5

Jahren
Garantie*

* Registrierung auf
Braun.de/Garantie
91532481

Weitere Infos unter:
www.braun.de/Garantie

* Quelle: Basierend auf Daten von einem führenden
Marktforschungsunternehmen, Abverkauf Rasierer > 200EUR

SPORT MIT KÖPFCHEN

Wer seinen Rumpf trainiert, legt nicht nur die Basis fürs Sixpack, sondern wappnet sich auch gegen Stress. Wir sagen, was dahintersteckt

»→ Setz dich mal ordentlich hin! Diese Aufforderung hat wohl jeder schon zu hören bekommen „Genau da liegt das Problem“, so Sportwissenschaftler Luke Worthington aus London, der als Fitness-Coach mehrere Weltmeister in 5 verschiedenen Sportarten betreut. Denn eine korrekte Körperhaltung anzunehmen bedeutet in vielen Fällen, die Schultern nach hinten zu strecken und den Brustkorb nach vorne. Dabei kommt es dann zu einer Wölbung der Lendenwirbelsäule. Der Nachteil: Brustkorb und Becken werden in entgegengesetzte Richtungen verschoben, was sowohl den Körper als auch die Psyche beeinträchtigt. „Auf Grund dieser Haltung verschlechtert sich die Effizienz der Atmung, weniger Luft gelangt in die unteren Bereiche der Lunge“, erklärt der Top-Trainer. Dadurch fällt nicht nur die Leistung im Training ab. Die Stellung der Wirbelsäule reizt darüber hinaus den Sympathikus, also jenen Teil des Nervensystems, der für Fluchtreaktionen und Kampf zuständig ist. In der Folge kommt es zu einer Kombination aus verminderter Sauerstoffzufuhr und verstärktem Stressgefühl. Um dies abzuwenden, solltest du bei deinem Workout die Rumpfmuskulatur regelmäßig kräftigen. Dann senkt sich der Brustkorb automatisch, die Wölbung des Rückens nimmt ab, die Zwerchfellatmung verbessert sich. Ach ja, und ganz nebenbei bekommst du auch einen Waschbrettbauch.



► DAS STÄRKT HIRN UND BAUCH

3 Übungen für mehr Stabilität
im Rumpf und gleichzeitig mehr
psychische Belastbarkeit



01/ UMGEDREHTER KÄFER

A. Rücken flach auf den Boden drücken, Arme und Beine nach oben ausrichten, beide Knie um etwa 90 Grad anwinkeln. **B.** Den rechten Arm und das linke Bein langsam senken und ausatmen. Dabei bleibt der Rücken komplett am Boden. Zurück, dann linker Arm, rechtes Bein.



02/ SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ

A. Seitlich auf dem Unterarm abstützen, die Knie um etwa 90 Grad anwinkeln, die Hüfte heben, so dass dein Körpergewicht auf Ellenbogen und Knie ruht. **B.** Kopf, Rumpf, Hüfte und Oberschenkel auf eine gerade Linie ausrichten. Diese Position ungefähr 30 Sekunden halten. Hüfte senken und die Seiten wechseln.



03/ PENDELNDES HÜFTHEBEN

A. Mit angewinkelten Beinen auf den Rücken legen, die Hüfte und das rechte Bein heben, das rechte Bein strecken. **B.** Das rechte Bein langsam zur Seite neigen, Rumpf und Gesäß anspannen und nicht bewegen. Mit Muskelkraft aus der Oberschenkel-Innenseite das Bein wieder zurückführen. Seiten wechseln.

**Egal, wie Sie ihn tragen,
Hauptsache, Sie haben ihn:**



Den Organspendeausweis!

Informieren, entscheiden, ausfüllen.

www.organspende-info.de

RHYTHMISCHE REGENERATION

Musik pusht dich beim Workout, hat aber auch im Anschluss noch Einfluss aufs Trainingsergebnis, wie Sportwissenschaftler jetzt festgestellt haben

→ Dass laute Musik beim Workout anspornt, müssen wir wahrscheinlich gar nicht mehr erwähnen. Sicher hast du selbst schon herausgefunden, welche Playlist hilft, aus deinen Muskeln eine Extra-Wiederholung herauszupressen – genauer: 1,7 Wiederholungen, wie eine US-Studie an der Samford University in Birmingham/Alabama ergeben hat. Deine Lieblingssongs zu hören trägt dazu bei, weniger Anstrengung und weniger Schmerz zu empfinden. Doch einer aktuellen Untersuchung zufolge kann die passende Musik noch mehr bewirken: Hast du das Workout beendet, solltest du zu einer Playlist mit ruhiger Musik wechseln, um den Regenerationsprozess zu unterstützen. Hintergrund: Während einer harten Trainingseinheit produziert der Körper mehr Cortisol. Das Stresshormon hilft, zusätzliche Energie freizusetzen, damit du beim Training das Maximum herausholen kannst. Hinterher verzögert Cortisol jedoch die Reparatur von Mikroverletzungen in den Muskeln. Forscher an der Brunel University in London haben jetzt herausbekommen, dass beruhigende Musik den Cortisolwert

senkt und Muskelaufbau beschleunigt. Die Testpersonen absolvierten auf dem Rad-Ergometer zuerst eine harte, danach eine entspannte 30-minütige Einheit. Dabei stellte sich heraus, dass temporeiche Songs für die Erholung schlechter sind als gar keine Musik. Ruhige Titel hingegen senkten die Herzfrequenz und den Stresshormonpegel. Es müssen ja keine Walgesänge sein, zu denen du dich erholt – jede Chill-Playlist ist geeignet.



UND HIER DIE TOP FIVE FÜR TOP MUSKELN

Pack diese Songs auf deine Cool-down-Playlist, um die Erholung nach dem Sport musikalisch zu unterstützen



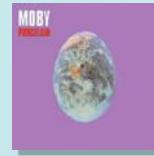
„Moments In Love“
ART OF NOISE



„At The River“
GROOVE ARMADA



„Something More“
RÓISÍN MURPHY



„Porcelain“
MOBY



„Teardrop“
MASSIVE ATTACK

KAFFEE IST ECHT SPITZE

Forscher haben eine neue gesundheitliche Wirkung von Koffein nachgewiesen. Probier doch mal das hier

»»» Koffein ist gesund – das ist nicht neu, fällt somit in die Kategorie „Kalter Kaffee“. Forscher haben nämlich schon vor längerer Zeit darauf hingewiesen, dass das beliebte Heißgetränk mit einem leistungsfähigeren Gedächtnis, einer verbesserten Funktion der Leber sowie dem Schutz vor Demenz in Verbindung steht. Wie diese Wirkungen zu Stande kommen, war bislang unklar. Ein Team niederländischer Forscher hat jetzt mal einen genaueren Blick auf so genannte epigenetische Veränderungen geworfen. Es handelt sich dabei um Umwelteinflüsse, die auf menschliche Gene Einfluss nehmen. Die Mediziner wollten herausfinden, ob Kaffee die Aktivität bestimmter Gene erhöhen oder

bremsen kann. Das Ergebnis: Kaffee wirkt sich auf die so genannte DNA-Methylierung, die wichtigste epigenetische Veränderung beim Menschen, positiv aus. Insbesondere verringert Kaffee das Herzinfarktrisiko, die bei Männern häufigste Todesursache. Wenn du nicht nur länger, sondern auch leckerer leben willst, probier doch mal den neuesten Kaffee-Trend aus Südkorea namens Dalgona Coffee aus. Die Zubereitung ist ganz einfach: je 2 Esslöffel lösliches Kaffeepulver, heißes Wasser und ein wenig Zucker 2 bis 5 Minuten schaumig schlagen. Mit der Creme ein Glas heiße oder kalte Milch (je nachdem, was du lieber magst) garnieren und gleich genießen. Schwarz wirkt Kaffee natürlich genauso gut.

Es muss nicht immer Kaffee mit Milch sein – auch umgekehrt ist es lecker



► ISS WAS!?

Dalgona Coffee ist nicht der einzige Food-Trend. 4 neue im Schnell-Check



UBE-EISCREME

Ist benannt nach einer violetten Yamswurzel, die von den Philippinen stammt. Viel Vitamin C, reichlich Antioxidantien.



KOMBUCHA-BIER

Die so gesunden probiotischen Bakterien, die eigentlich den Darm aufpäppeln sollen, sind bereits tot, wenn du dir so ein Bier genehmigst.



CBD-SCHOKOLADE

Davon wirst du nicht high, aber der Hanf-Wirkstoff Cannabidiol eignet sich zur Linderung von Schmerzen und Angststörungen.



INSEKTEN-BURGER

Mehr als 500 Gramm rotes Fleisch die Woche erhöhen das Darmkrebsrisiko. Steig also lieber auf diese Variante um.

NEUES KRAFT-FUTTER

Grünzeug macht keine Muskeln? Von wegen! Mediziner haben jetzt das Gegenteil bewiesen

→ Japanese verspeisen schon seit Jahrhunderten Wakame-Algen. Hier zu Lande dagegen dümpelt die Wasserpflanze eher unbemerkt im Aquarium vor sich hin – leider, denn die Braunalge ist vollgesogen mit Nährstoffen, die sowohl beim Fettabbau als auch beim Muskelaufbau helfen. Wer sich schon einmal eine Misosuppe einverleibt hat, ist bereits in den Genuss der Wirkung gekommen, denn die Alge ist standardmäßig darin enthalten. In dem britischen Fachmagazin „Diabetes, Obesity & Metabolism“ wird nun



von einer Untersuchung berichtet, nach deren Erkenntnissen der Algenfarbstoff Fucoxanthin die Verbrennung von Fett beschleunigt. Wakame enthält außerdem viel Hesperetin, ein Flavonoid, das den Aufbau von Muskelgewebe begünstigt und die Knochengesundheit fördert. Im Tiersuchversuch sorgte eine algenreiche Diät über 8 Wochen hinweg dafür, dass Mäuse längere Distanzen rennen konnten und gleichzeitig 15 Prozent mehr Muskulatur aufbauten. Darüber hinaus verbesserte sich die Blutzufuhr zu den Muskeln, und in den Muskelfasern erhöhte sich die Zahl der Mitochondrien. Dabei handelt es sich um kleine biologische Kraftwerke, deren Aufgabe die Energiebereitstellung für den Stoffwechsel ist. Verbesserungen ergeben sich überwiegend im Bereich der schnellen Muskelfasern, die wichtig für kurze, kraftvolle Bewegungen sind, wie sie beispielsweise im Fitness-Studio ausgeführt werden. Grund genug, dass du dir eine Portion Wakame aus dem Asia-Shop besorgst. Die schmecken in Kombination mit Shrimps und Gurken übrigens besonders lecker. Lang tsu!

Servievorschlag
für dein künftiges
Muskelfutter

► FERN-KÖSTLICH

Dieses Superfood aus dem Asia-Shop ist genau das Richtige für jeden, der Hunger auf mehr Gesundheit und Fitness verspürt



SASHIMI

Roher Fisch enthält reichlich Omega-3-Fettsäuren für gesunde Blutgefäße.



PAK CHOI

Dieser Kohl ist eine prima Quelle des Antikrebs-Pflanzenstoffs Sulforaphan.



JUDASOHR

Ein Pilz, hilft gegen Arteriosklerose, hält deinen Cholesterin-Spiegel konstant.



RAMEN

In der Nudelsuppe findet sich sehr viel Protein – und damit bestes Muskelfutter.



MISO

Fermentierte Sojapaste, die extrem reich an gesunden Darmbakterien ist.



MH

COACHING ZONE

Fitter denn je -
mit Deinem persönlichen Plan
unserer Top-Coaches!

Abnehmen, Muskelaufbau, Sixpack - dein Ziel ist unsere Mission. Wir erstellen dir einen Trainings- und Ernährungsplan, der voll und ganz auf deine individuellen Bedürfnisse ausgerichtet ist. Auf deinem Weg zum Ziel beantworten wir dir jederzeit deine Fragen und motivieren dich zum Dranbleiben.

Starte jetzt mit deinem maßgeschneiderten Premium-Coaching: MensHealth.de/coachingzone

Das packst du sicher!

**Ob mehr Bizeps oder weniger Bauch:
Gute Vorsätze sind leicht gefasst, sie in die Tat
umzusetzen ist da schon schwerer.
Mit diesen 12 Plänen klappt im neuen Jahr alles**

Text: GABRIELE GIESLER, JUSTIN GUTHRIE,
KEVIN QUARSHIE, RUFUS RIEDER, SCARLETT WRENCH



01 Am Stück 10 Klimmzüge schaffen

Der Klimmzug ist unter den Kraftübungen der Klassiker. Schaffst du davon 10 Stück innerhalb eines Satzes? Diese Übungen helfen dabei



01/ Körpermitte stärken

4 Sätze, je 30 Sekunden

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

02/ Hilfe heranziehen

4 Sätze, je 8 Wiederholungen

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



03/ Rücken aktivieren

4 Sätze, je 6 Wiederholungen

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



04/ Umgekehrt trainieren

4 Sätze, je 6 Wiederholungen

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



02 Überflüssiges Fett verlieren

Wer bei seinen Rettungsringen die Luft rauslässt, verleiht nicht nur seiner Körpermitte neuen Glanz, er verringert zudem diverse Erkrankungsrisiken. Weil es ganz schön schwer sein kann, Gewicht zu verlieren, sagen wir, wie du leicht am Ball bleibst



Energie tanken

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



Hunger austricksen

Wenn dein Magen grummelt, machst du etwas falsch. „Ich bin selten hungrig“, berichtet Buchautor Kerridge („Lose Weight for Good“, noch nicht auf Deutsch erschienen). „Hochkalorisches wie Fast Food sättigt nur kurz. Eine Schüssel Hülsenfrüchte mit magerem Hähnchenfleisch hält dagegen länger vor.“ Für eine cremige Konsistenz nimmt Kerridge griechischen Joghurt statt fettiger Fertigsoßen, die vor Zusatzstoffen meistens nur so strotzen.



Küchengeräte benutzen

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



Geschmack reinbringen

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

Becken

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

Hände

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



03 50 Kilo mehr heben

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

Füße

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



Atmung

In der Aufwärtsbewegung atmet der Profi leicht ein und hält den Atem an, bis die Wiederholung absolviert ist.

„Atme niemals zu tief ein, damit du deinen Körper stabil halten kannst“, rät der Profi.

Rücken

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

Übe das Ganze zunächst einmal mit wenig Gewicht.

Gesäß

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

04 Eine Stunde früher ins Bett gehen

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

6.00 UHR

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

6.30 UHR

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

7.00 UHR

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

13.00 UHR

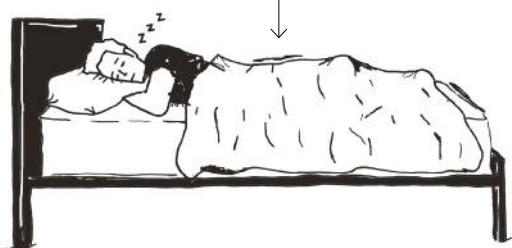
Iss immer um dieselbe Zeit zu Mittag. Einen letzten Energy-Drink oder Kaffee trinkst du spätestens um 15 Uhr.

19.00 UHR

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

22.00 UHR

Deine neue Zubettzeit. Lies ein Buch oder Men's Health, wenn du noch nicht müde bist. Aber lass auf jeden Fall die Finger vom schlafenden Smartphone!



Fotos: ADRIAN WEINBRECHT, CARLOSGAWI/GETTY IMAGES, STUDIO 33 (2), LOUISA PARRY; Illustration: JESSICA WEBB

05 Ohne es zu merken 1500 Euro sparen

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

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



06 In den Hand- stand gehen

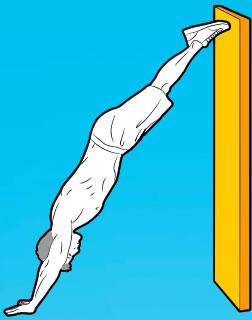
Es kann durchaus von Vorteil sein, einen Move zu beherrschen, der alle Blicke auf sich zieht – warum also nicht mal den Handstand versuchen? Die Königsdisziplin des Bodenturnens ist wahrlich eine Herausforderung, verlangt konsequentes Training und Ehrgeiz. Aber wir glauben an dich. Na dann: auf die Hände,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



01/ HOLLOW-BODY-POSITION 3 Sätze, je 6 Wiederholungen

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

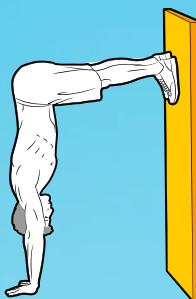




02/HANDSTAND AN DER WAND

6 Wiederholungen, je 20 Sekunden

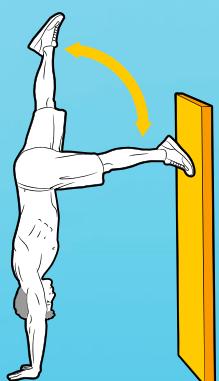
Dank Hollow Body verfügst du jetzt über Körperspannung. Halte diese und mache einen Handstand an der Wand. Gehe dafür mit den Händen ein Stückchen vor, um eine schräge Position einzunehmen. Die Welt steht Kopf! Übe es, gleichmäßig zu atmen.



03/90 GRAD AN DER WAND

6 Wiederholungen, je 20 Sekunden

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



04/BEINSTRECKEN

6 Wiederholungen, je 20 Sekunden

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

07

5 Kilometer laufen in 20 Minuten

Wer schneller läuft, ist nicht nur eher am Ziel, sondern baut auch Muskeln auf. So steigerst du dein Tempo

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

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



So kann's auch laufen

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

Das ist zu tun

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

Darum klappt's

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

08 Eine neue Sprache lernen

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



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



09

Weniger Alkohol Trinken

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

Das Wichtigste zuerst: Ohne Alkohol ist dein Sozialleben nicht komplett im Eimer. Indem du ausgehst und dich amüsiert, ohne dabei zu trinken, änderst du lediglich in deinem Hirn das Spaß-gleich-Alkohol-Programm. Viele, die eine Alkoholpause einlegen, verstecken sich zu Hause und meiden Freunde. Dass daran niemand Spaß hat, verwundert kaum. So wird der Glaube bekräftigt, dass Alkohol in deinem Leben eine zentrale Rolle spielt.

Planung ist wichtig. Denk dir immer eine alkoholfreie Alternative aus, ehe du ausgehst. Denk auch an einen Ersatz, falls es die erste Wahl nicht gibt. Es ist wahrscheinlicher, auf Alkohol zu verzichten, wenn man sich nicht überrumpelt fühlt. Manche versuchen, ein Getränklimit für einen Abend festzulegen. Das funktioniert aber selten, wenn man erst mal einen halben Liter intus hat. Menschen, die ganze Tage ohne Alkohol planen, haben mehr Erfolg. Entscheide deswegen immer im Voraus, an welchen Abenden du trinken willst und an welchen nicht. Bedrängt dich der Gruppenzwang, bestelle einfach ein Getränk, das wie ein alkoholisches aussieht.

Es ist leicht, nur die positiven Aspekte des Alkohols zu sehen. In der Realität aber ist er ein Depressivum, kann schlaflos machen und Ängste schüren. Die meisten kennen damit verbundene peinliche Momente: Was habe ich der neuen Kollegin gesagt? Wo habe ich schon wieder mein Handy verloren? Na klar, Alkohol kann Angstgefühle betäuben, aber am nächsten Tag sind diese zurück. Du baust Stress nicht ab, du verschiebst ihn nur. Lerne, wie man ohne Alkohol Spaß hat. So gewinnst du zudem einen schönen Morgen danach.

10 Die Arme groß rausbringen

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

Wer den Umfang seiner Oberarme vergrößern will, sollte unbedingt den Trizeps fordern: Er macht 60 Prozent der Armmuskulatur aus. Absolviere diese Übungen am besten 3-mal pro Woche. Also, Ärmel hochkremeln, loslegen!

01a/

Einfaches Trizepsstrecken

4 Sätze, je 8 bis 10 Wiederholungen

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



SUPERSATZ

01b/

Trizepsstrecken über Kopf

4 Sätze, je 8 bis 10 Wiederholungen

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

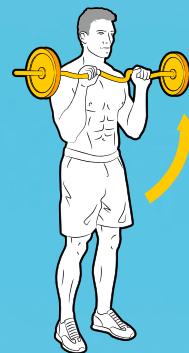


02/

Reverse-Curls mit der SZ-Hantel

3 Sätze, je 12 bis 15 Wiederholungen

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





11 Aufhören alles aufzuschieben

Hattest du nicht versprochen, den Keller aufzuräumen? Und wolltest du nicht eine Band gründen? Mit diesen Ratschlägen bleibt es nicht bei leeren Versprechungen

01/ „Denk an deine Identität, nicht an das Ergebnis“, rät US-Motivations-Experte und Buchautor James Clear („Die 1%-Methode“, Goldmann, 13 Euro).



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

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

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

04/ Zerlege große Aufgaben in kleine Schritte. Statt die ganze Wohnung zu putzen fängst du mit dem Herd an. Morgen machst du Schritt 2.

12 Glücklich sein, glücklich machen

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



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

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

Fotos: DAVID VENNI, JULIAN BENJAMIN, BURAZIN/GETTY IMAGES; Illustrationen: HARVEY SYMONS (3), BEN MOUNSEY



DER LEER-LÄUFER

Aufs Frühstück verzichten, aufleeren Magen Sport treiben – unser Kollege Henning tut dies seit Jahren und schwört auf die Vorteile. Aber welche positiven Effekte auf die sportliche Leistungsfähigkeit hat das so genannte Intervallfasten wirklich?

Der Trend im Selbst-Check

TEXT: HENNING LENERTZ • FOTOS: MARCUS VOGEL



Ein leerer Teller ist für Redaktions-Laufgott Henning Lenertz morgens ein gewohntes Bild: Seit über 3 Jahren verzichtet er darauf zu frühstücken – und fühlt sich fitter als jemals zuvor

Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König, abends wie ein Bettler: Mit dieser Ernährungsweisheit bin ich groß geworden, wie wohl die meisten. Dahinter steht die Annahme, dass man besser durch den Tag kommt, wenn man sich durch ein ausgiebiges Frühstück stärkt. Klingt ja auch irgendwie logisch. Und doch handhabe ich es seit einigen Jahren anders:

morgens nichts, mittags viel und abends am meisten – also gibt es bei mir kein Frühstück. Dennoch kann man mein erstes Mahl gegen Mittag getrost „Breakfast“ nennen, denn das englische Wort bedeutet nichts anderes als „Fasten brechen“. Und das, was ich betreibe, ist eine Form des Fastens. Man bezeichnet es als intermittierendes Fasten, alternativ als Intervallfasten, und es ist ein Riesentrend. Bei dem Wort „Fasten“ denken die meisten wahrscheinlich an tage- oder wochenlangen

Nahrungsverzicht. Mal etwas Brühe hier oder ein Löffelchen Honig da – mehr landet etwa beim Heilfasten über bis zu 3 Wochen nicht im Magen. Wer es wirklich ernst meint, setzt sich für mehrere Tage auf Entzug, isst nichts und trinkt nur Kalorienfreies. Daneben gibt's religiöses Fasten: Ob im Christentum, Islam oder Hinduismus – fast jede Glaubensrichtung fordert ihre Anhänger zum zeitweisen Verzicht auf. Sport ist während langer Fastenphasen gar nicht oder nur schwer möglich.►

Die meisten Experten raten auch Kranken, Alten, Kindern, Schwangeren, Stillenden und Untergewichtigen, die Finger davon zu lassen. Fürs intermittierende Fasten aber gilt diese Warnung nicht. Je nach Variante verzichtet man dabei maximal 24 Stunden auf Nahrung. Bei der 5:2-Methode etwa wird an 5 Tagen in der Woche normal gegessen und an 2 Tagen nichts oder nur wenig. Bei der 6:1-Variante ist sogar nur ein Fastentag pro Woche angesagt. Am verbreitetsten ist die 16:8-Variante, die auch ich bevorzuge. Dabei öffnet sich jeden Tag für 8 Stunden ein Zeitfenster, in dem man essen darf. In den verbleibenden 16 Stunden wird auf die Zufuhr von Nahrung verzichtet.

Doch ganz gleich, welcher Fastenform man frönt, man hält damit den Schlüssel zu Wohlbefinden und Gesundheit in der Hand – sagt zumindest die Wissenschaft. Studien aus aller Welt bestätigen fast einhellig: Fasten senkt das Risiko von Krebs und Arthrose, Demenz und Diabetes, Herzinfarkt und was sich sonst

lassen. Wenn ich mir zu erklären versuche, warum mein Körper so funktioniert, wie er funktioniert, kommt mir unsere urzeitliche Genetik in den Sinn. Auch wenn wir heute in Häusern statt in Höhlen wohnen, ist unser Körper noch so programmiert wie vor Zehntausenden von Jahren. Einen Kühlschrank hatte weder der Neandertaler noch der Homo erectus. Und ich behaupte mal ganz kühn, dass das Frühstück folglich an den meisten Tagen ausgefallen sein dürfte. Es musste erst etwas gesammelt oder gejagt werden, bevor gegessen werden konnte. Jedenfalls führte nur Bewegung zum kalorienhaltigen Ziel.

Die permanente Verfügbarkeit und dieses enorme Überangebot von Kalorien sind eine Entwicklung der Moderne. Und das ist ein Problem, laufen in unserem Körper doch noch die gleichen Prozesse ab wie anno dazumal: Energie, die wir nicht benötigen, wird umgehend in Fettdepots gelagert. Wer weiß denn, wann es das nächste Mal was zu futtern gibt,

denkt sich unser Körper. Wusstest du, dass ein normalgewichtiger Mann ausreichend Fettreserven hat, um länger als einen Monat zu fasten? Übergewichtige könnten theoretisch sogar mehrere Monate lang hungern.

Beim Fasten geht es mir aber weder ums Abnehmen noch um die zahlreichen gesundheitlichen Aspekte. Ich möchte bloß meinem Körper einige Pausen vom Verdauen gönnen, denn Nahrungsaufnahme bedeutet für den Organismus zuerst mal Arbeit. Für Anhänger der Steinzeiternährung (Paleo-Diät) ist die Konsequenz aus der Rückbesinnung auf die menschliche Urgeschichte vor Ackerbau und Viehzucht, dass sie sich hauptsächlich von Fleisch und Fisch, Obst, Gemüse und Nüssen ernähren. Milchprodukte und Getreide sowie verarbeitete Lebensmittel sind für sie tabu.

Bei mir führt diese Rückbesinnung eben dazu, dass ich Nahrung ganz gezielt und ganz bewusst aufnehmen möchte, um bestimmte Vorgänge im Körper zu optimieren. Für viele

„Beim Fasten geht es mir weder ums Abnehmen noch um Gesundheitsaspekte – ich möchte lediglich meinem Körper eine Pause vom Verdauen gönnen“

noch Volkskrankheit nennt. Doch auch auf das Immunsystem, den Schlaf, die Sexualität beziehungsweise die Fruchtbarkeit und bei Allergien soll sich Fasten positiv auswirken. Ach ja, es wirkt zudem stimmungsaufhellend, lindert Depressionen, fördert Hirnfunktion, Konzentration und den Bewegungsdrang. Klingt alles viel zu schön, um wahr zu sein?

★ ★ ★

Für mich persönlich war keiner der genannten positiven Effekte der Grund, weshalb ich damit anfing, mein Frühstück ausfallen zu

► Erst mahlen, dann aufbrühen: Nach dem Aufstehen bin ich zwar nicht mit Frühstücken beschäftigt, aber einen Kaffee trinke ich immer





Wissenschaftler steht fest: Wir sind gemacht dafür, auch mal Hunger zu verspüren. Diese Ansicht teile ich. Unsere Vorfahren darbten, deswegen sollten auch wir das ab und an tun.

★ ★ ★

So richtig Hunger leide ich trotzdem selten. Morgens starte ich meist gegen 6.30 Uhr in den Tag. Bevor ich mich auf den Weg in die Redaktion mache, trinke ich 2 Tassen Kaffee. Dazu gesellt sich im Laufe des Vormittags

◀ Erst laufen, dann essen: Die erste Mahlzeit des Tages kochte ich mir nach dem Training in der Mittagspause – da gibt's oft eine große Portion Haferbrei mit reichlich Obst und Erdnussmus



meist eine weitere Tasse plus rund ein Liter Wasser oder Kräutertee. Die ersten Kalorien nehme ich erst mittags auf. Zwischen 13 und 14 Uhr esse ich oft warmen Haferbrei mit Obst (meist Apfel und Banane), dazu gibt es einen großen Klecks Erdnussmus. Am Nachmittag gegen 16 Uhr knabber ich noch ein bisschen Obst oder verdrücke ein Stück Kuchen oder Schokolade. Die wichtigste Mahlzeit ist bei mir das Abendessen. Gegen 19 Uhr gönne ich mir mindestens zwei, oft eher drei Portionen Selbstgekochtes. Als Bettfhuypfer verspeise ich um 21 Uhr noch einmal eine ordentliche Portion Mango-Nicecream – das ist selbst gemachte Eiscreme aus gefrorenen Früchten. Und wenn ich mich anschließend schlafen lege, beginnt die 16-stündige Fastenphase.

★ ★ ★

Neben der Ruhepause für meine Verdauung gab es für mich übrigens noch einen weiteren Grund, mit dem intermittierenden Fasten zu beginnen: Ich wollte meinen Fettstoffwechsel

trainieren. Sicherlich hast du schon mal was von Nüchterntraining gehört. Dabei wird vor dem Training keine Energie aufgenommen. Dadurch soll der Körper gezwungen werden, an Stelle von Kohlenhydraten, die in Form von Glykogen in Muskeln und Leber stecken, verstärkt Fett zu verstoffwechseln. Und wozu das? Die Kapazität der Glykogenspeicher ist begrenzt, geht etwa bei Ausdauerbelastungen wie einem Marathon rasch zur Neige – zu fix, um lange Distanzen allein mit vorhandenen Kohlenhydraten zu bewältigen. Daher droht irgendwann der Mann mit dem Hammer.

Nüchtern zu laufen soll den Körper lehren, sparsamer mit seinen Kohlenhydratreserven umzugehen und stattdessen vermehrt Fette zur Energiebereitstellung zu nutzen. Wichtig zu wissen: Wer am Abend ordentlich gegessen hat und am nächsten Morgen gleich nach dem Aufstehen sportelt, trainiert nicht nüchtern, weil die Glykogenspeicher noch gut gefüllt sind! Erst nach rund 14 bis 16 Stunden ohne Nahrung kommt der Fettstoffwechsel richtig in Schwung – bei Frauen eher als bei Männern und bei sportlichen Menschen früher als bei unsportlichen. Die Glykogenspeicher in den Muskeln sind leer, und auch die Vorräte in der Leber gehen zur Neige. Immer mehr Fett aus Fettzellen wird als Brennstoff herangezogen. Wenn wir während dieser Phase Sport treiben, wird der beschriebene Prozess verstärkt – wir trainieren (erziehen) den Fettstoffwechsel.

★ ★ ★

Im verstärkten Fettstoffwechsel liegt auch eine wesentliche Erklärung für die geradezu wundersame gesundheitliche Wirkung des Fastens. Wenn nach 14 bis 16 Stunden die Glykogenspeicher erschöpft sind, stellt die Leber aus Fettsäuren, die wiederum aus Fettzellen stammen, Ketone her. Die Ketonkörper kann der Körper an Stelle von Glykogen als Energiequelle nutzen. Während dieser so genannten Ketogenese ist das Körperfett Energiequelle Nummer eins – bis wieder frische Energie in Form von Kohlenhydraten zugeführt wird.

Neben den Auswirkungen auf das Körperfett werden der Ketogenese viele andere der zahlreichen Effekte des Fastens zugeschrieben. Die Fettzellen sind nämlich das Endlager des Körpers für alle möglichen Giftstoffe. Der verstärkte Fettstoffwechsel sorgt dafür, dass diese Zellen stets sauber gehalten werden – und darüber hinaus weniger Fett enthalten. So kann man mit Hilfe eines verstärkten Fettstoffwechsels abnehmen. Studien an Mäusen haben darüber hinaus ergeben: Wenn diese durchgehend futtern, werden sie nicht nur ►



Erst kaufen, dann kochen: Weil ich meist spontan entscheide, was ich essen möchte, kaufe ich jeden Tag ein – selten wie hier morgens auf dem Wochenmarkt, meistens abends im Supermarkt

fett, sondern auch krank. Wenn sie dagegen exakt die gleiche Nahrungsmenge in einem Zeitraum von lediglich 8 Stunden vertilgen, bleiben sie gesund und schlank. Dieser Effekt lässt sich allerdings nicht allein bei Tieren, sondern auch beim Menschen beobachten.

Als wäre all das noch nicht genug, deuten aktuelle wissenschaftliche Studien darauf hin, dass durch die Ketogenese verstärkt neue Zellen gebildet werden. Das würde erklären, weshalb sich bei fastenden Testpersonen die Gedächtnisleistung verbessert, und ist für viele Wissenschaftler ein vielversprechender neuer Ansatz im Kampf gegen Krankheiten wie Demenz, Alzheimer oder Parkinson – und möglicherweise gar gegen das Altern an sich.

Viel wichtiger jedoch als die nahende Unsterblichkeit ist es für mich als Sportler, dass das Fasten einen Prozess der Selbstheilung anstößt. Schon von sich aus fachen Fettzellen Entzündungen an, zudem flammen im Körper permanent kleine Entzündungsherde durch intensives Training und Umweltfaktoren auf. Fasten kann diese Prozesse hemmen und auf diese Weise helfen, schneller zu regenerieren.

Wer sich mit den Wirkungen des Fastens auf den Körper beschäftigt, kommt an der Autophagie nicht vorbei. Im Jahr 2016 gab es für die Erforschung dieses Recyclingsystems der Zellen den Medizin-Nobelpreis. Stark vereinfacht ausgedrückt, geht es dabei um die Selbstverdauung von Körperzellen. Im Lauf ihres Lebens sammeln sich in unseren Zellen nämlich immer mehr beschädigte Proteine: Zellmüll. So wie die Ketogenese kommt auch die Autophagie erst richtig in Fahrt, wenn im Körper wenig Insulin ausgeschüttet wird, was voraussetzt, dass der Blutzuckerspiegel konstant niedrig ist und nicht durch Aufnahme größerer Kohlenhydratmengen steil ansteigt. Bildlich gesprochen ist die Autophagie eine Art Putztrupp, der täglich durch den Körper zieht und einmal ordentlich durchfeudelt.

★ ★ ★

Welche enormen Heilwirkungen dem Fasten zugeschrieben werden, hat mich bei meinen Recherchen für diese Geschichte dann doch sehr überrascht. Wie eingangs erwähnt, ging es mir ursprünglich nur darum, mir längere Pausen vom Verdauen zu gönnen und meinen



„Intervallfasten ist in meinen Augen überhaupt kein Verzicht, denn während der 8 Stunden, die das Essensfenster geöffnet ist, futtere ich, worauf ich Lust habe“

Fettstoffwechsel zu trainieren, um davon als Sportler zu profitieren. Zugegeben, zunächst war ich mir nicht sicher, ob mir das Frühstück nicht doch fehlen und es mich jeden Tag Überwindung kosten wird, darbend das Haus zu verlassen. Zudem beschäftigte mich die Frage, ob ich als ambitionierter Läufer, der während

der Vorbereitung auf einen Marathon schon mal 120 Wochenkilometer absolviert, genug Nährstoffe und ausreichend Energie erhalte, um hart und effektiv trainieren zu können.

Diese Zweifel sind mittlerweile verflogen. Es ist für mich heute vollkommen normal, bis mittags nichts zu essen. Dabei habe ich früher selbst stets das Frühstück propagiert. Es ist eine reine Gewohnheit. Inzwischen verspüre ich morgens keinen Hunger mehr. Die Frage nach der Energie für mein Training dagegen lässt sich nicht ganz so schnell beantworten. Selbst nach 16, 18 oder manchmal 20 Stunden ohne jede Kalorienzufuhr kann ich problemlos 20 Kilometer laufen. In der Marathonvorbereitung absolviere ich auch schon mal lange Läufe von 35 Kilometer Länge nüchtern. Das habe ich früher nicht leisten können – damals war ich froh, wenn ich nicht schon nach einer Stunde völlig unterzuckert und ausgepowert war und deswegen immer langsamer wurde.

Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass sich auch durch das Fasten mein Fettstoffwechsel verbessert hat und mein Körper beim Laufen länger auf körpereigene Fette setzt.



Doch jetzt kommt das große Aber: Das gilt bei mir nur für Dauerläufe bis zu einem gewissen Tempo. Für ein hartes, intensives Training benötigt der Körper Kohlenhydrate. Dafür habe ich inzwischen ein recht gutes Körpergefühl entwickelt: Einen kürzeren Tempodauerlauf am Morgen oder am Mittag, bei dem ich 20 bis 30 Minuten schnell laufe, kann ich nüchtern machen. Da ich meine intensiven Einheiten (Tempoläufe) meistens am Abend absolviere, fallen sie in das Essensfenster. Wollte ich sie morgens oder mittags durchziehen, würde ich vorher was Energiereiches essen oder trinken, also das Fasten brechen. Das Gleiche gilt bei den Wettkämpfen. Deswegen habe ich es mir angewöhnt, vor und während eines Rennens nicht zu fasten – schließlich will ich nicht mit vollen Glykogenspeichern am Start stehen.

Muskulatur als damals. Sprich: Ich habe trotz des Intervallfastens Muskeln aufgebaut.

Den Mythos des zwangsläufigen Muskelschwunds durchs Fasten konnte mittlerweile auch die Wissenschaft entkräften. Ohnehin ist Muskulaturverlust beim Intervallfasten dank der täglichen Nahrungsaufnahme nicht zu befürchten. Und selbst bei mehrtägigen Fastenkuren fällt er vernachlässigbar gering aus. Allerdings fällt bei den Letzteren auch der Sport aus, denn wer gar nichts isst, kann auch keine Leistung bringen. Allein deswegen wäre klassisches Heilfasten nichts für mich. Intervallfasten ist weniger radikal und auch alltagstauglicher. Ich merke nicht mal, dass ich faste. Es ist überhaupt kein Verzicht. Ich futtere während des 8-stündigen Zeitfensters alles, worauf ich Lust habe. Unterm Strich ist



◀ Abends haue ich richtig rein und verputze gleich mehrere Portionen von dem frisch Gekochten – vorm Schlafengehen gibt's dann noch einen Nachtisch



Übrigens, meine Bestzeiten bin ich allesamt als fastender Athlet gelaufen. Klar, ich habe auch trainiert, also kann und möchte ich dies nicht alleine dem Fasten zuschreiben; sportlich geschadet hat es mir aber sicher nicht. Ich fühle mich gut und habe Energie. Mein letztes großes Blutbild zeigt: Alles ist tipptopp. Auch sonst sind meine Fitness- und Körperdaten besser als früher. Meiner letzten Leistungsdiagnostik zufolge bin ich heute rund 2 Kilo leichter als vor 4 Jahren, weise einen geringeren Körperfettanteil auf und verfüge nicht nur prozentual, sondern auch absolut über mehr

es sogar einfacher, als sich ständig zügeln zu müssen – kein Zucker hier, weniger Fett da ...

Natürlich esse ich bewusst, aber man sieht mich auch oft mit einer Tüte Chips und einer Tafel Schokolade aus dem Supermarkt kommen. Ich zähle keine Kalorien. Und falls ich doch mal morgens etwas essen möchte, tue ich das – etwa dann, wenn ein Kollege zum Geburtstag Kuchen mitbringt. Das ist in meinen Augen das Beste am Intervallfasten: Man hat jeden Tag eine neue Chance, den Fastenzyklus zu starten. Also, ich leg's dir ans (Sportler-)Herz: Probiere es unbedingt mal aus! 

NUR DAS BESTE ZUM FESTE

Würstchen mit Kartoffelsalat oder fettiger Gänsebraten? Nichts da! Dieses Jahr trumpfst du an den Feiertagen mit diesem megaleckeren und gleichzeitig sehr gesunden Menü groß auf

TEXT: GABRIELE GIESLER, AMY HOPKINS • FOTOS: ROBBERT KOENE

TAGLIATA
VOM RIND MIT
GERÖSTETEN
TOMATEN



GEBACKENE
BABY-SÜSS-
KARTOFFELN



KNUSPRIGER
KRESSESALAT MIT
KRÄUTERN



Statt Forelle ist auch Lachs sehr lecker, und sollten keine Schalotten zur Hand sein, greifst du zu roten Zwiebeln



FORELLEN-TATAR



VORSPEISE

FORELLEN-TATAR

Zutaten für 6 Portionen

400 g	Forellenfilet
1	Schalotte
2	Frühlingszwiebeln
1EL	Schnittlauch
2	Bio-Limetten
2TL	Sesamöl
1EL	Olivenöl
1Prise	Chiliflocken
1Prise	Salz
1Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Den küchenfertigen Fisch in 1-Zentimeter-Stücke zerschneiden.
2. Schalotte, Frühlingszwiebeln und den Schnittlauch in dünne Ringe schneiden, anschließend alles in eine Glasschüssel geben.
3. Schale von 1 Limette abreiben und hinzufügen, dann 1 Esslöffel Limettensaft, Sesam- und Olivenöl sowie die Chiliflocken dazugeben. Alles gut miteinander vermischen, dann die Fischstücke hineingeben und das Ganze kräftig durchrühren. Abschmecken, nach Bedarf noch mehr Limettensaft hineingießen.
4. Das Tatar auf 6 kleine Schüsseln verteilen, anschließend mit Pfeffer und Salz bestreuen und mit einem Limettenschnitz garniert servieren.

Nährwerte pro Portion

125 Kalorien
14 g Eiweiß
3 g Kohlenhydrate
6 g Fett



Für die Veggie-Variante einfach gegrillte Pilze verwenden, denn die passen bestens zu den übrigen Zutaten

HAUPTGERICHT

TAGLIATA VOM RIND MIT GERÖSTETEN TOMATEN

Zutaten für 6 Portionen

3	Lorbeerblätter
2EL	Rosmarinadeln
4	Knoblauchzehen
5EL	Olivenöl
800 g	Weiderinderfilet
600 g	Datteltomaten
etwas	Salz und Pfeffer
250 g	Rucola
120 g	Pinienkerne
1TL	Senf
1TL	Honig
1EL	Balsamico
2EL	Olivenöl

Zubereitung

1. Für die Marinade Lorbeerblätter, Rosmarinadeln und Knoblauch in einem Mörser zerstöbern, alles mit 2 EL Olivenöl vermengen. Die Mischung ins Filet einmassieren. Das Fleisch danach abdecken und in den Kühlschrank stellen, dort mindestens 4 Stunden oder über Nacht ziehen lassen. Herausholen, auf Raumtemperatur erwärmen.
2. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Datteltomaten auf ein Backblech legen, mit 1 EL Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend im Ofen 25 Minuten rösten, bis die Tomaten aufplatzen und leichte Röstspuren aufweisen.
3. Das Fleisch medium rare garen (Dauer hängt von Größe und Dicke des Stückes ab.) Dafür zunächst die Marinade vom Fleisch abtropfen lassen. Die Grillpfanne auf höchste Stufe erhitzen, das Fleisch hineingeben. Um eine perfekte Kruste zu bekommen, musst du es von allen 4 Seiten je 4 Minuten braten, ohne es zwischendurch zu bewegen. Aus der Pfanne nehmen und 5 bis 7 Minuten ruhen lassen. Das Filet so fein wie möglich aufschneiden.
4. Auf einer großen Servierplatte Rucola drapieren und die Tomaten mit dem Saft vom Blech darauf verteilen. Das in Scheiben geteilte Fleisch auf dem Salat anrichten.
5. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, über den Salat geben. Dressing aus Senf, Honig, Balsamico und 2 Esslöffeln Olivenöl anmischen. Salzen, pfeffern, über den Salat geben, servieren.

Nährwerte pro Portion

406 Kalorien
35 g Eiweiß
8 g Kohlenhydrate
26 g Fett



Im Salat machen sich auch andere Nüsse und Saaten gut – gehackte Macadamia oder Pistazien, Pinienkerne oder geröstete Leinsamen

2. BEILAGE

GEBACKENE BABY-SÜSS-KARTOFFELN

Zutaten für 6 Portionen

12	Baby-Süßkartoffeln
2EL	Olivöl
1TL	geräuchertes Paprikapulver
1TL	Salz
1TL	Pfeffer
1 groß	Knoblauchzehen

Zubereitung

1. Zuerst den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Währenddessen das Blech mit Backpapier auslegen. Süßkartoffeln gründlich säubern, anschließend trocken tupfen.
2. Das Olivenöl zusammen mit den Gewürzen zu einer Marinade anmischen, diese anschließend über die Süßkartoffeln geben und in die Schale einmassieren. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf dem Backblech verteilen, in den Ofen schieben und 60 Minuten backen (nach etwa einer halben Stunde wenden), bis sie gar sind und die Schale zu karamellisieren beginnt.
3. Knoblauchzehen in möglichst dünne Scheiben schneiden, diese mit ein bisschen Olivenöl in der Pfanne anrösten. Sofort vom Herd nehmen, sobald die Scheibchen etwas Farbe angenommen haben.
4. Die Süßkartoffeln nach Ende der Garzeit aus dem Ofen holen und auf einer Servierplatte anrichten. Mit der Knoblauch-Öl-Mischung beträufeln und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion

149 Kalorien
2 g Eiweiß
24 g Kohlenhydrate
4 g Fett



1. BEILAGE

KNUSPRIGER KRESSE-SALAT MIT KRÄUTERN

Zutaten für 6 Portionen

2EL	Mandelblättchen
2EL	Kürbiskerne
2EL	Sonnenblumenkerne
1EL	Sesamsamen
150 g	Brunnenkresse
50 g	Koriander
50 g	Basilikum
etwas	Salz und Pfeffer
½	Bio-Zitrone
1TL	Senf
1TL	Honig
2EL	Olivenöl
1Prise	Chiliflocken
50 g	Ricotta

Zubereitung

1. Mandelblättchen, Kerne und Samen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis alles goldbraun ist.
2. Brunnenkresse, Koriander und Basilikum lesen und dann in einer großen Schüssel gut miteinander vermengen. Die gerösteten Kerne gleichmäßig darüber verteilen.
3. Fürs Dressing die Schale von der Zitrone abreiben, Saft auspressen. Beides mit Senf, Honig, Olivenöl und Chiliflocken mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann das Dressing über den Salat geben, danach alles gut durchmischen.
4. Auf einer großen Servierplatte den Salat anrichten, den Ricotta darauf in kleinen Stücken verteilen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Nährwerte pro Portion

157 Kalorien
5 g Eiweiß
5 g Kohlenhydrate
13 g Fett





3. BEILAGE

SPARGEL- BOHNEN- BROKKOLI- SALAT

Zutaten für 6 Portionen

200g	grüner Spargel
200g	grüne Bohnen
200g	Brokkoli
200g	TK-Edamame
1	Schalotte
½	Bio-Zitrone
1 Prise	Chiliflocken
1 TL	Sesamöl
2 EL	Olivensaft
100g	Baby-Spinat
2 EL	Sesamsamen
2 Prisen	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Spargel, Bohnen und Brokkoli in 3-Zentimeter-Stücke schneiden. Edamame auftauen, blanchieren.

2. Schalotte in sehr feine Ringe schneiden, Schale von der Zitrone abreiben, den Saft auspressen und ihn mit Chiliflocken sowie Sesam- und Olivenöl vermischen.

3. Blanchiertes Gemüse mit Spinat, Sesam und dem Dressing mixen, dann salzen, pfeffern und servieren.

Nährwerte pro Portion

142 Kalorien
8 g Eiweiß
7 g Kohlenhydrate
9 g Fett

Edamame gibt es tiefgekühlt, allerdings kannst du sie auch durch andere Bohnen aus der Dose ersetzen



DESSERT

HIMBEER-JOGURT-TÖRTCHEN

Zutaten für 6 Portionen

250g	Cashewkerne
7	Medjool-Datteln
1Prise	Salz
1TL	Öl
250g	Naturjogurt
1TL	Vanillepulver
1EL	Honig
200g	Himbeeren
2Zweige	Minze
1TL	Puderzucker

Zubereitung

1. Cashews, Datteln (ohne Stein) und Salz im Mixer zu einer klebrigen, aber formbaren Masse mischen. Gegebenenfalls noch ein paar mehr Cashewkerne dazugeben.

2. 6 kleine Tarte-Formen (oder eine große) mit dem Öl einfetten. Den Teig in die Förmchen (oder die Form) pressen und 60 Minuten im Tiefkühler kalt werden lassen.

3. Jogurt, Vanillepulver und Honig miteinander vermischen. Dann die Förmchen aus dem Tiefkühler holen und mit der Jogurtcreme füllen. Anschließend Himbeeren gleichmäßig darauf verteilen.

4. Jedes Törtchen mit ein paar Minzeblättern und etwas Puderzucker garnieren und genießen.

Nährwerte pro Portion

359 Kalorien
10 g Eiweiß
35 g Kohlenhydrate
21 g Fett



Für vegane Desserts nimmst du Kokosjogurt und Agavendicksaft, und tiefgekühlte Beeren sind im Winter eine gute Alternative



DAS HAT GEWICHT

Es gibt viele Workout-Weisheiten, aber leider haben nicht alle Hand und Fuß. Men's Health hat die häufigsten Fitness-Mythen enttarnt

Text: KEVIN QUARSHIE

1

Nur nach einem Muskelkater wachsen die Muckis richtig

Der Irrglaube, dass eine schmerzende Muskulatur von besonders effektivem Training zeugt, hält sich hartnäckig. Jeder kennt diesen Schmerz, der ein bis zwei Tage nach dem Training aufkommt. Es handelt sich dabei um feine Muskelfaserrisse, die auftreten, während man beim Bankdrücken Höchstleistungen anstrebt. Solche Mikrorisse können das Wachstum bei Fitness-Einsteigern fördern, sie tun es aber nicht zwangsläufig, wie Workout-Wissenschaftler an der California State University herausgefunden haben.

TRAININGSTIPP Bewerte dein Training nur nach Effektivität. Dazu eignen sich Grundübungen wie Kniebeugen, Liegestütze oder Klimmzüge, die du zumindest wöchentlich durchziehen solltest. Verbesserst du dich im Monatsrhythmus hinsichtlich Wiederholungszahl, Technik oder Gewicht, ist dein Training erfolgreich, ob mit oder ohne Muskelkater.

2

Es ist nicht förderlich, einzelne Muskelgruppen isoliert zu trainieren

Isolationsübungen wie Bizeps-Curls fordern einzelne Muskeln, ohne dass dabei die Hilfsmuskulatur anspringt – so weit die Theorie. Mit dem Crossfit-Trend kamen viele Trainer zu der Ansicht, dass diese Übungen unnötig seien: Weswegen sollte man einzelne Muskeln trainieren, wenn Verbundübungen wie Kreuzheben oder Kniebeugen ganze Muskelgruppen kräftigen? Darüber hinaus seien funktionale Übungen den Bewegungen des Alltags ja viel ähnlicher. Dies alles stimmt zwar, aber auch von Isolationsübungen wie dem Beinstrecken profitiert der Körper. Studien konnten etwa belegen, dass diese Übung älteren Sportlern dabei half, ihre Gehgeschwindigkeit um rund 50 Prozent zu steigern. Korrekt ausgeführt können auch Isolationsübungen eine Vielzahl von stabilisierenden Muskeln beanspruchen.

TRAININGSTIPP Ob isoliert oder funktional, mache jede Kraft- zu einer Verbundübung, indem du jedes Mal den Bauch und das Gesäß anspannst und deine Schulterblätter zurückziehst. Davon profitiert der gesamte Körper.



4 bis 6 Wiederholungen. Solche Variationen bescheren dir das Wachstum deines Lebens.

4

Eiweiß wirkt nur, wenn es 30 Minuten nach dem Training genommen wird

Jeder kennt die Post-Workout-Shakes, die in Gyms angeboten werden – schließlich gebe es ein für die Proteinzufluss ideales Zeitfenster von 30 Minuten nach der Belastung. Bewiesen ist das nicht. Tatsache aber ist, dass man jeden Tag zwischen 0,7 und 1 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht aufnehmen sollte, wenn man es auf Muskelzuwachs anlegt.

TRAININGSTIPP Neueste Erkenntnisse zeigen, dass der Körper bis zu 4 Stunden nach einem Workout vermehrt Protein aufnimmt. Bleibt also mehr Zeit für einen Shake, als man sagt.

3

Maximalkrafttraining ist der schnellste Weg zum athletischen Körper

Die breitesten Jungs im Gym bewegen auch die schwersten Gewichte. Ist es also stets das Beste, ordentlich Scheiben draufzuschieben? Brasilianische Forscher teilten für eine Studie Athleten in 2 Gruppen ein. Die einen ließen sie 7 bis 9, die anderen 21 bis 36 Wiederholungen machen. Die erste Gruppe nahm zwar mehr Gewicht, doch das Muskelwachstum verlief in beiden Gruppen ähnlich. Solltest du darum hin und wieder schwere Gewichte stemmen? Ganz sicher! Und solltest du Liegestütze ohne Gewicht bleiben lassen? Ganz sicher nicht!

TRAININGSTIPP Ändere Wiederholungszahlen alle 14 Tage. Trainiere also 2 Wochen lang mit 12 bis 15 Wiederholungen je Satz, im Anschluss 2 Wochen lang mit 8 bis 10 und schließlich mit

tischen Marathonläufer auf dieser Welt je ein muskulöser Sprinter machen. Und umgekehrt.

TRAININGSTIPP Bestimmte Muskelfasertypen lassen sich antrainieren. Für die ausgewogene Ganzkörper-Fitness solltest du in deine Workouts Übungen sowohl für den ST- als auch für den FT-Typ aufnehmen. Idealerweise beginnst du dann mit explosiven Belastungen für die FT-Fasern und beendest die Trainingseinheit mit Übungen für die ST-Fasern. Auf geht's!

6

Cheat-Meals setzen nicht an, wenn man seine Workouts verlängert

Körperliche Aktivität verbrennt Kalorien. Will man mehr Kalorien verbrennen, muss man halt länger trainieren. Klingt erst mal logisch. Aber so einfach ist es nicht. Studien, die den Kalorienverbrauch einer tansanischen Jäger-Sammler-Gemeinschaft, der Hadza, untersuchten, stellten fest, dass deren Mitglieder nicht mehr Kalorien verfeuerten als ein normaler US-Amerikaner – obwohl sie körperlich viel aktiver sind. Grund dafür ist, dass jeder Körper eine individuelle Grenze hat, an der er den Kalorienverbrauch unter Belastung einstellt. Dafür friert er bestimmte Funktionen ein, etwa das Herausbilden neuer Muskelzellen, um keine weitere Energie zu verbrauchen.

TRAININGSTIPP Träumst du vom Kaloriendefizit, solltest du es auf die gesamte Woche hochrechnen und die Trainingseinheiten so legen, dass steter Kalorienverbrauch gewährleistet ist. Willst du doch mal extra Kalorien abbauen, setzt du besser auf harte, den Stoffwechsel pushende 10-Minuten-Einheiten. ♦

5

Die Genetik entscheidet über Kraftprotz und Ausdauermaschine

Lange Zeit hat die Sportwissenschaft Muskelfasern in diese 2 Kategorien eingeteilt: Slow-Twitch-Fasern (ST), die beim Ausdauersport wie einem Marathon zum Einsatz kommen, und Fast-Twitch-Fasern (FT) für explosive Bewegungen wie Sprints. Ebenso hielt sich lange der Glaube, dass die Verteilung der ST- und FT-Fasern im Körper genetisch bedingt sei. Demzufolge ließe sich aus keinem aske-



Frohes neues schlankes Jahr

Zwei Wege, ein Ziel: weg mit dem Winterspeck! Das klappt mit durchdachten, kontrollierten Übungen, aber auch mit Schwung. Such dir eines dieser beiden Fatburning-Workouts aus

TEXT: KEVIN QUARSHIE · FOTOS: PHILIP HAYNES



1. Workout: kontrolliert Kilos killen

Mit diesen Übungen wirst du ungeliebte Pfunde, die sich in der Adventszeit angesammelt haben, wieder los – ohne dass du ins Schwitzen gerätst, denn wenn du im niedrigen Herzfrequenzbereich trainierst, werden Fettpolster für den Körper zur Energiequelle. Dafür machst du von jeder Übung 3 Sätze, dazwischen jeweils 30 Sekunden Pause, nach einer Übung hast du 60 Sekunden Ruhe. Um Erfolge zu sehen, solltest du dieses Mini-Workout mindestens 3-mal die Woche absolvieren. Wichtig: Ziehe es langsam durch und achte darauf, dass du ruhig atmest! So bleibst du im aeroben Bereich (70 bis 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz).

01 Der Hund 6 bis 8 Wiederholungen

A. Die Füße etwa schulterbreit auseinander, die Fersen auf den Boden drücken. Die Hände flach auf dem Boden so positionieren, dass sich der Kopf zwischen den Schultern befindet. Die Arme, der Kopf und der Rücken bilden in dieser Position eine gerade Linie. Der Blick ist zum Boden gerichtet. **B.** Ellenbogen beugen und die Hüfte zum Boden drücken. Arme durchstrecken, den Oberkörper aufrichten. Bewegungsablauf in umgekehrter Folge wiederholen.

02 Der Krebs 10 Schritte

A. Mit angewinkelten Knien auf den Boden setzen, Handflächen seitlich flach auf den Boden. Das Becken heben, Arme strecken, das Gesäß anspannen. Schultern, Becken, Knie bilden eine Linie. **B.** Aus der Startposition heraus den rechten Fuß und die linke Hand gleichzeitig nach vorne setzen. So wechselseitig 5 Schritte nach vorn und anschließend 5 Schritte nach hinten. Für eine optimale Fettverbrennung diese Übung so langsam wie möglich ausführen.



03 Das Känguru 4 bis 6 Wiederholungen

A. Eine Kniebeuge ausführen und das Gesäß bis zum Boden senken. Rücklings abrollen, Knie zur Brust ziehen, die Hände schwungvoll zum Kopf führen. Dabei die ganze Zeit die Körpermitte anspannen.
B. Mit Schwung nach vorn rollen, die Hände schnell vor die Brust führen. Die Füße fest aufstellen und mit einem kleinen Sprung aus der Hocke vollständig aufrichten. 10 Sekunden durchatmen, um die Herzfrequenz niedrig zu halten. Bewegung von vorne beginnen.

NIMM ZWEI

Für einige der Übungen in diesem Workout benötigst du Gewichte. Kurzhanteln sind ein besonders vielseitiges Trainingstool und im Home-Gym unverzichtbar. Diese hier haben eine Gummierung – das hilft dabei, in der Wohnung den Fußboden zu schonen.

► Kurzhanteln von Men's Health POWER, erhältlich über www.lukadora.com, mit 5, 10, 15, 20, 25 Kilo, ab 23 Euro pro Stück



Men's Health
POWER



2. Workout: dynamisch dünner

Mit Hilfe dieses Ganzkörpertrainings kommt die Fettverbrennung in Schwung, im wahrsten Sinne des Wortes. Im Vergleich zum ersten Workout dauert es etwas länger (etwa 60 Minuten), doch dafür verbrennst du auch mehr Kalorien. Ziehe alle Übungen mit voller Power durch. Pro Übung drehst du 3 Runden mit je 30 Sekunden Pause dazwischen. So bleibst du im anaeroben Bereich (80 bis 90 Prozent der maximalen Herzfrequenz).

01 Sprünge auf einen Kasten 15 Wiederholungen

A. Schulterbreit vor die Box stellen. Eine Kniebeuge machen (Knie und Füße parallel). Um Schwung zu holen, Arme nach hinten führen. **B.** Explosiv vom Boden abdrücken, auf die Box springen, Arme nach vorn schwingen. Bei der Landung sanft abfedern (Oberschenkel waagerecht). Und auf ein Neues!

02 Rudern auf dem Ergometer 500 Meter

A. Aufs Ruder-Ergometer setzen und den Griff mit beiden Händen fassen. Arme durchstrecken und den Oberkörper ganz aufrichten. **B.** Kräftig abstoßen, bis die Beine durchgestreckt sind. Dabei leicht zurücklehnen, Schulterblätter zurückziehen, Arme beugen und den Griff kräftig zur Brust ziehen.



03 Kettlebell- Swings 10 bis 12 Wiederholungen

A. Etwas weiter als schulterbreit aufstellen und die Kugelhantel beidhändig greifen. Gewicht mit geradem Rücken zwischen den Beinen nach hinten schwingen.
B. Becken nach vorne schieben, Kettlebell nach oben schwingen. Die Kraft dafür kommt aus der Hüfte und nicht aus den Armen.

04 Einarmige Devil's Press 8 Wiederholungen

A. In die obere Liegestützposition gehen und beide Hände auf einer Kurzhantel abstützen. Liegestütz ausführen, Körper anspannen.
B. Die Knie zur Brust ziehen. Breite Hocke, zwischen den Beinen die Hantel hochschwingen und dabei aufrichten. Gewicht senken. Mit der anderen Seite wiederholen.



So hält dich die Waage

Damit dir ein Malheur wie auf dem Bild erspart bleibt, nennen wir dir 3 simple, aber hocheffektive Abnehmregeln, mit denen dein Fett garantiert schmilzt – und das ganz ohne Verzicht, anstrengende Diäten oder nervigen Jo-Jo-Effekt

1

Runter vom Sofa

Du musst nicht gleich einen Marathon laufen, wichtig ist, dass du dich nach einer Trainingspause rasch wieder aufraffst. Forscher an der University of Liverpool haben in einer Studie herausgefunden: Schon nach 2 Wochen ohne Bewegung verändert sich der Stoffwechsel. Bei den Testpersonen wurden eine geringere Insulinsensitivität, erhöhte Cholesterinwerte und mehr Körperfett diagnostiziert. Beginne daher moderat zu trainieren, um den Körper nicht zu überfordern: Wandern, Schwimmen oder Radfahren belastet die Gelenke kaum. Wer im Fitness-Studio trainiert, sollte dort am Anfang mit leichten Gewichten und vielen Wiederholungen arbeiten. Das heizt die Fettverbrennung an und hilft beim Muskelaufbau.

SCHNELLER ZUM ZIEL

Kurz und knackig führt zum Erfolg! Australische Forscher an der Victoria University in Melbourne ermittelten, dass 2 Minuten hochintensives Intervalltraining (kurz: HIIT) genauso effektiv ist wie eine 30-minütige Kardio-Einheit. Bei diesem Versuch wurden die Teilnehmer in 3 Spinning-Gruppen eingeteilt. Die erste führte eine moderate Einheit durch, die zweite absolvierte ein Intervalltraining von 4-mal 5 Minuten, die dritte war mit 3 Sprinteinheiten von jeweils 4-mal 30 Sekunden dabei. Eine anschließende Muskelbiopsie gab den Energieverbrauch an. Es zeigte sich, dass die Werte nahezu identisch waren. Also, wer Gas gibt, ist im Vorteil.

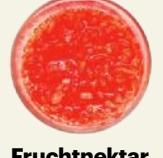
Fotos: TIM ROBERTS/GETTYIMAGES, P. HERMES FURIAN/ISTOCK (2), GETTYIMAGES/ISTOCKPHOTO (2), ULRICE HOLSTEN

SNACK

	60
Kalorien sparen	
Mandelmus	
1 Esslöffel = 130 Kalorien	

	65
Kalorien sparen	
Avocado	
1 Stück = 435 Kalorien	

	42
Kalorien sparen	
Cashewkerne	
1 Handvoll = 138 Kalorien	

	70
Kalorien sparen	
Fruchtnektar	
200 Milliliter = 140 Kalorien	

	85
Kalorien sparen	
Hummus	
2 Esslöffel = 208 Kalorien	

ALTERNATIVE

25 Gramm gekochten Apfel pürieren und dann mit 2 Teelöffeln Mandel-splittern toppen – schon ist knapp die Hälfte der Kalorien eingespart, die fertiger Mandelmus aus dem Supermarkt hat.

Du musst nicht ganz auf deine geliebte Avocado verzichten – verwende lediglich die Hälfte des Fruchtfleisches und vermeng es mit Bohnenpüree, Frühlingszwiebel sowie ein wenig Minze und Koriander zu einem leckeren Brotaufstrich.

Im Backofen geröstete Kichererbsen oder Sojabohnen sind proteinreich und fettarm – und aus diesem Grund ein super Snack für zwischendurch. Deshalb dürfen es satte 80 Gramm sein! Und für den Extra-Kick würzt du sie mit Chili oder Curry.

Besser ist Flüssignahrung auf Gemüsebasis, etwa: Grünzeug mit Karotten oder Roter Bete im Mixer pürieren – ist gesund und schmeckt leicht süßlich. Ingwer verleiht diesem Drink Schärfe und kurbelt so den Stoffwechsel an.

Sesampaste (Tahini oder Tahina genannt) ist der versteckte Dickmacher in Hummus. Eine leichtere Version bekommst du so: 80 Gramm Edamame-Bohnen mit Chili, etwas Koriander und einem Esslöffel Naturjoghurt zu cremiger Masse mixen.

GESUND GESETZT STATT NUR PAPPSATT

Im Kampf gegen den Hunger sind nicht alle Lebensmittel gleich stark. Hier erfährst du, was vernünftig satt macht – und was nicht

► **Kartoffeln**
Sind als Schlankmacher unterschätzt, sie sättigen stärker als brauner Reis. Wer gekochte Kartoffeln kalt füttet, profitiert von Ballaststoffen in Form von resisternter Stärke, die sich erst beim Abkühlen bildet.

► **Spinat**
Sein hoher Wassergehalt drängt den Heißhunger erfolgreich zurück. Zudem steckt reichlich Folsäure drin, er enthält B-Vitamine und diverse Mineralstoffe.

► **Portobello-Pilze**
Man kennt sie als Ersatz für Burger-Brotchen oder Mini-Pizza. Mit 26 Kalorien pro 100 Gramm sind sie eine leichtere Alternative.

► **Cayenne-Pfeffer**
Ein Stoffwechsel-Booster! Der Wirkstoff Capsaicin sorgt für Schärfe, unterdrückt das Hungergefühl und heizt richtig ein, nicht nur dem Stoffwechsel, sondern auch der Libido.

► **Reiswaffeln**
Im Kampf gegen Hunger die falsche Wahl. Haben einen hohen glykämischen Index und lassen den Blutzuckerspiegel fix steigen. Selbstgebackene Haferkekse sind deutlich besser.

2

Besser essen

Nüsse, Avocado & Co. liefern zwar gesunde Fette, sind allerdings auch recht kalorienreich – was viele Menschen gar nicht wissen und infolgedessen die mit ihnen aufgenommene Kalorienmenge regelmäßig unterschätzen. Der Irrtum lässt sich sogar beifallen: Im Durchschnitt nimmt man damit 35 Prozent mehr Kalorien auf als gedacht, wie Untersuchungen des Londoner Ernährungswissenschaftlers Rob Hobson ergeben haben. Wie viel Energie in deinen Lieblings-snacks steckt und welche leichteren Alternativen es gibt, die dem Original nahekommen und geschmacklich ebenbürtig sind, hast du ja weiter oben auf dieser Seite erfahren.

Januar · Februar 2021 / Men's Health 55

3

Positiv denken



DIE RICHTIGE EINSTELLUNG MACHT'S

Empfindest du dein Training als zu hart? Dann wird es dir auch nicht beim Abnehmen helfen. Bei einer in dem US-Gesundheitsmagazin „Obesity“ veröffentlichten Studie wurden Testpersonen nach einem Training auf dem Laufband gefragt, als wie intensiv sie es empfunden hatten. Jene, die es als besonders anstrengend einschätzten, hatten ein Jahr später mehr Gewicht zugelegt als die, denen das Workout leichter fiel. Wenn du mit dem Training eine negative Erfahrung assoziierst, wirst du es nur sehr ungern wiederholen. Darum ist es wichtig, eine Bewegungsform zu finden, die den Körper fordert und dir gleichzeitig Spaß macht. Hand aufs Herz: Du zwingst dich ins Fitness-Studio oder findest Ausreden, um nicht hingehen zu müssen? Dann probiere es lieber mit einem anderen Sport, damit es dir leichter fällt, dauerhaft dranzubleiben.

ÜBERFLÜSSIGE PFUNDE LASSEN SICH EINFACH WEGTRINKEN

Wie viel Flüssigkeit braucht der Körper? Darüber sind die Wissenschaftler uneins. Die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) lautet: mindestens 2 Liter täglich. US-Forscher an der Harvard University hingegen sagen, dass 1 bis 1,5 Liter pro Tag genügen – inklusive jenem Flüssigkeitsanteil, der in Form von Gemüse und Obst aufgenommen wird. Wer allerdings ein paar Kilos verlieren will, sollte mehr trinken: Einem Bericht in der Fachzeitschrift „Obesity“ zufolge nahmen Personen, die ein Jahr lang mindestens einen Liter Wasser täglich tranken, im Schnitt 2,2 Kilogramm ab. Die höhere Flüssigkeitszufuhr sorgt für einen besseren Stoffwechsel. Wasser-Alternative mit Geschmack ist ungesüßter Tee.

SCHLANK MIT VERSTAND

Du kannst nicht aufs Dessert verzichten und an keiner Snackbox vorbeilaufen ohne zuzugreifen? Das ist kein Hunger, sondern reine Kopfsache. Mit diesen 3 Tricks hilfst du deinem Gehirn sich umzuprogrammieren

1. NEUE ROUTINEN EINBAUEN

Eine Gewohnheit entsteht nicht durch deine Willenskraft, sondern als Folge deines persönlichen Lebensstils. Um neue Routinen zu etablieren, bindest du diese am besten an etwas, das du bereits regelmäßig tust. Trinke zum Beispiel immer ein Glas Wasser nach dem Toilettengang oder mache stets 3 Kniebeugen, ehe du dich setzt. Um den Versuchungen an einem Büffet zu widerstehen, futterst du am besten schon vor einer Festivität Lebensmittel mit nur wenig Kalorien bei viel Volumen – dann bleibt im Magen kein Platz mehr für Süßes und Knabbereien.

2. RÜCKSCHLÄGE EINPLANEN

Neue Gewohnheiten zu automatisieren soll angeblich etwa 4 Wochen dauern. Eine lange Zeit, die du zu überbrücken hast. Deshalb gilt: Wirst nicht gleich alle guten Vorsätze über Bord, bloß weil du dein Vorhaben einen Tag lang hast ruhen lassen. Die Gewohnheit zu etablieren ist nicht vergleichbar damit, den Kampf gegen eine Sucht zu gewinnen: Wenn du mal schwach wirst, musst du danach nicht wieder bei null starten. Denke lieber daran, wie weit du es schon geschafft hast, und mache am nächsten Tag dann ganz einfach weiter: so, wie du es (schon fast) gewohnt warst.

3. SCHRITTWEISE EINSCHRÄNKEN

Du willst künftig aufs Dessert verzichten, überhaupt weniger Zucker essen und vor jeder Mahlzeit Wasser trinken? Nimm dir nicht zu viel auf einmal vor! Verhaltensweisen, die du etablieren willst, sollten sich etappenweise in kleinen Schritten umsetzen lassen. Statt dass du dir also von einem Tag auf den anderen einige Lebensmittel komplett verbietest, gehe lieber Schritt für Schritt vor. Die Keksdose wirkt nach dem Essen immer so verführerisch? Dann iss einen Keks – aber nicht sieben. Später wird etwas Obst den Zucker-Jieper stillen, bis er ganz weg ist.



Christopher, 37,
HIV-positiv

**„ES GIBT MIR VIEL KRAFT ZU WISSEN:
MEINE MEDIKAMENTE VERHINDERN
EINE HIV-ÜBERTRAGUNG BEIM SEX.“**

Medikamente unterdrücken HIV im Körper und ermöglichen so ein langes, gutes Leben.
HIV ist dann auch beim Sex nicht übertragbar. Das ist wissenschaftlich erwiesen.
Im Alltag kann HIV sowieso nicht übertragen werden.

Sag's weiter: www.wissen-verdoppeln.hiv

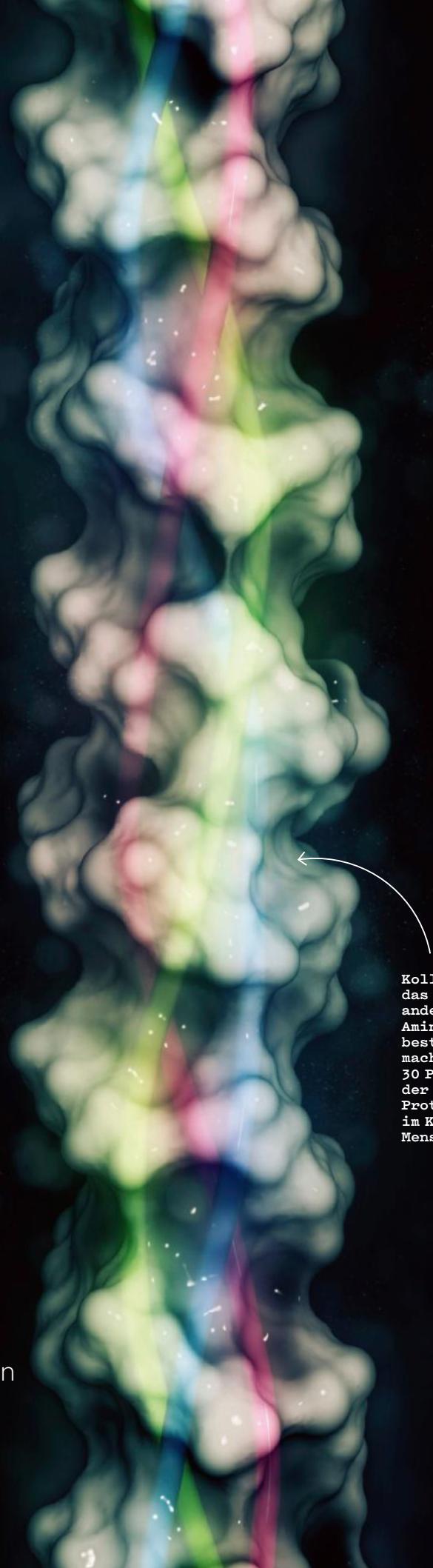
#wissenverdoppeln

DER STOFF, DER DICH AM LAUFEN HÄLT

Kollagen ist derzeit in aller Munde: Der Eiweißstoff, der die Haut elastisch, die Gelenke flexibel und die Knochen stabil macht, gilt als der Alleskönner unter den Supplementen. Was ist dran an dem Hype?

TEXT:

KRISTINA JAGO



Kollagen, das unter anderem aus Aminosäuren besteht, macht rund 30 Prozent der Gesamt-Proteinmasse im Körper des Menschen aus



Glyzin, einer der Hauptbestandteile von Kollagen, lässt die Muskeln wachsen und beschleunigt deren Regeneration

W

elcher Kerl hätte nicht gern volles Haar, eine definierte Muskulatur und kräftige Knochen (von Kraft und Schnelligkeit einmal ganz zu schweigen)? Und das alles am besten auf einmal und für immer? Ein einziger Stoff soll neuesten Erkenntnissen zufolge all das bewirken können: Kollagen. Laut aktuellen Forschungsergebnissen kann er Knochen und Gelenke, Sehnen, Bänder und Knorpel stärken, Gelenkschmerzen lindern und das Verletzungsrisiko senken, sowohl die Wundheilung als auch die Regeneration nach Verletzungen beschleunigen. Das klingt alles viel zu schön, um wahr zu sein? Men's Health ist dem Ganzen mal auf den Grund gegangen.

Was kann Kollagen?

Kollagen ist ein Protein, genauer gesagt: ein Strukturprotein. Das Wort Kollagen stammt ab vom altgriechischen „Kolla“ für Leim. In der Tat hält der Stoff, der mehr als 30 Prozent der menschlichen Gesamtproteinmasse ausmacht, den Körper zusammen. Wenn im Alter die Haut zunehmend fältiger wird und sich die geringere Elastizität der Muskulatur immer stärker bemerkbar macht, dann liegt das an dem sinkenden Kollagenanteil im Gewebe.

Rund drei Viertel der Trockenmasse der menschlichen Haut bestehen aus Kollagen. Hat der Mensch zu wenig davon, kann das über eine verringerte Zugfestigkeit der Kollagenfasern zu einer schlaffen und fältigen Haut führen. Das ist allerdings noch harmlos im Vergleich zu Veränderungen an Gelenken und Gefäßen, die ebenfalls kollagenabhängig erfolgen: Knochen werden bei Kollagenmangel spröde, Sehnen unflexibel, und wie aus dem Nichts kommt es zu Problemen mit Gelenken.

Ähnliches passiert bei einer Verletzung: Stellt man ein Gelenk auf Grund eines Unfalls über mehrere Tage oder Wochen ruhig, wird es unflexibel. Ursächlich ist eine Verkürzung kollagener Fasern des Kapsel-Band-Apparats. Die gute Nachricht: Durch Mobilisation und

Etwa drei Viertel der Trockenmasse der Haut bestehen aus Kollagen; mit zunehmendem Alter stellt der Körper weniger davon her, dann wird die Haut schlaff und fältig



KOLLAGEN SPIELT EINE WICHTIGE ROLLE BEI DER WUNDHEILUNG UND DER SCHNELLEN REGENERATION NACH SPORTVERLETZUNGEN

Belastung verlängern sich die Fasern wieder, sie werden dicker, strapazierfähiger. Grund: Dank der mechanischen Beanspruchung des Gewebes erhöht sich dessen Kollagengehalt.

Wie entsteht der Superstoff?

Ganz generell ist die körpereigene Kollagensynthese abhängig von mechanischen Reizen, also Bewegung. Dabei hängt das Ausmaß der Synthese nicht von der Trainingsintensität, sondern von den Bewegungsreizen ab. Das ist wohl ein Grund dafür, warum bei den meisten Gelenk- und Muskelbeschwerden nicht etwa Schonung, sondern Bewegung am meisten Schmerzlinderung verschafft. In einer Studie konnte man bei Menschen mit Kniegelenksarthrose die Schmerzen und Bewegungseinschränkungen durch die Injektion von 3-mal je 4 Gramm Knochenkollagen um 50 Prozent reduzieren. Auch als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen soll Kollagen Gelenkschmerzen lindern, doch Studienergebnisse dazu sind bislang noch nicht umfangreich.

Ein anderes Problem, das mit einem Defizit an Kollagen zusammenhängen kann, sind wiederkehrende Darmbeschwerden. Schuld daran sind in den meisten Fällen eine gereizte Darmschleimhaut und Dünndarmzellen, die gewisse Nährstoffe nicht optimal aufnehmen können. Dabei erweist sich das Kollagen als ein wirksames Heilmittel. Insbesondere die Aminosäure Glyzin (siehe Kasten, rechts), ein Hauptbestandteil von Kollagen, scheint eine schützende Wirkung auf Magen und Darm zu haben. Aus diesem Grund tut es bei Durchfall und Bauchschmerzen so gut, eine Knochenbrühe zu löffeln, denn diese liefert eine Menge Kollagen, lindert dank ihrer Wärme Krämpfe und füllt gleichzeitig die Flüssigkeitsreserven im Körper rasch auf. Das Kollagen wirkt unterstützend bei der Reparatur der Darmzellen und der Schutz biedenden Darmschleimhaut.

Was für den Darm gilt, funktioniert übrigens auch beim Zahnfleisch. Seine Hauptaufgaben bestehen darin, den Zähnen Halt zu geben und sie vor Bakterien zu schützen. Voraussetzung dafür ist eine gesunde Kollagenstruktur. Wer permanent mit gereiztem oder entzündetem Zahnfleisch zu kämpfen hat, der versorgt es am besten mit einer Extraption Kollagen.

Wo wird das Eiweiß benötigt?

Kollagen ist neben Wasser, Elektrolyten und elastischen Fasern ein zentraler Bestandteil der sogenannten Extrazellulärmatrix (EZM), also dem Teil des Gewebes, der zwischen den Zellen liegt. Fast jedes Gewebe – ob Muskeln oder Knorpel, Bindegewebe oder Knochen – wird durch die EZM zusammengehalten. Die Gewebezellen sind in die EZM eingebettet wie in ein Gittersystem. Das Verhältnis zwischen der EZM und der Zahl der Zellen entscheidet über die Art und die Funktion des Gewebes.

Die körpereigene Produktion von Kollagen findet hauptsächlich in Bindegewebzellen (Fibroblasten) sowie Knochen- und Knorpelzellen statt. Für seine Erzeugung benötigt der Körper Vitamin C. Als Ascorbinsäure wird es über den Darm aufgenommen und über die Blutbahn zum Organ (etwa dem zugehörigen Muskel) transportiert. Dort regt es dann die Synthese von Kollagen aus Aminosäuren an.

Wie schon angedeutet, besteht Kollagen chemisch aus mehreren Einzelbausteinen, unter anderem aus den Aminosäuren Glyzin, Prolin und Hydroxyprolin. Die im Kollagen am häufigsten vorkommende Aminosäure Glyzin ist insbesondere in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Eiern und Milch zu finden, aber auch in Soja, Hülsenfrüchten und Nüssen enthalten. Eine normale Ernährung liefert dem Menschen etwa 1,5 bis 3 Gramm Glyzin pro Tag. Für die Synthese von Kollagen benötigt er aber rund 10 bis 12 Gramm täglich.

Daraus ergibt sich ein durchschnittliches Defizit von rund 10 Gramm Glyzin oder rund 30 Gramm Kollagen pro Tag. Aus dem Grund kann es durchaus sinnvoll sein, diesen Stoff in Form eines Nahrungsergänzungsmittels zuzuführen, zumal Sport den Bedarf erhöht.

Kollagen ist sehr stabil und zugfest, aber wenig dehnbar. Deswegen ist es besonders gut geeignet, um die mechanische Stabilität von Bindegewebe herzustellen. Insgesamt 28 Arten von Kollagen sorgen mit unterschiedlichen Eigenschaften dafür, dass alle Strukturen im Körper physischen Belastungen standhalten können. Eine einzelne Kollagenfaser besteht aus mehreren Kollagenfibrillen, die wiederum von zahlreichen Mikrofibrillen gebildet wird. In Sehnen verlaufen die fibrillären Einheiten parallel, während sie in der Haut kreuz und quer angeordnet sind. Je nach Art des Bindegewebes besitzen Fibrillen eine kürzere oder

SO WIRKT GLYZIN – IM KÖRPER UND IM ALLTAG

Glyzin ist eine anabolisch wirkende Aminosäure, die der menschliche Körper selbst herstellen kann. Sie ist weiß und schmeckt leicht süßlich. Als Geschmacksverstärker findet Glyzin unter der Bezeichnung E 640 Verwendung in Nahrungsmitteln. Glyzin ist Bestandteil von Kreatin und Glutathion. Letzteres hat eine zellschützende Funktion, kommt in allen Körperzellen vor und sorgt in den roten Blutkörperchen dafür, dass defektes Hämoglobin wieder Sauerstoff transportieren kann. Auf das Immunsystem hat Glyzin ebenfalls Einfluss. Es hemmt den Abbau von Protein und beschleunigt das Wachstum von Zellen. Glyzin wird bei Hunger abgebaut, fördert so die Energiebereitstellung, während es den Energieverbrauch hemmt. Bei Übergewicht und Diabetes kann der Glyzin-Stoffwechsel gestört sein. Studien zufolge scheint Glyzin auch die Schlafqualität zu verbessern.

standhalten muss, also in Sehnen, Bändern, Gelenkkapseln, Knorpeln und Faszien, in und zwischen Muskeln, Nerven und Organen, in der Haut, in den Knochen, in Blutgefäßen und im Auge. In der Bauchhöhle unterstützt es die Fixierung der Organe und festigt die Struktur.

Was schadet dem Kollagen?

Etwa während der Wundheilung und bei Entzündungsprozessen wird Kollagen schneller abgebaut. Umwelteinflüsse wie Stress oder starke Sonneneinstrahlung, aber auch chronische Erkrankungen oder Lebensstilfaktoren wie Rauchen greifen das Depot an. Beim Kollagenabbau entstehen Stoffe, die in der Leber abgebaut und mit dem Urin ausgeschieden werden. Die Ausscheidung dient als Indikator des Kollagenumsatzes. Dieser ist bei Frauen nach der Schwangerschaft und ganz generell bei Knochenerkrankungen deutlich erhöht.

BEI TÄGLICHER ZUFUHR VON KOLLAGEN VERBESSERT SICH DAS HAUTBILD SCHON NACH 2 WOCHEN – LINDERUNG VON GELENKBESCHWERDEN IST NACH 8 WOCHEN SPÜRBAR



Harte Trainingseinheiten zerstören die extrazelluläre Matrix, die einen Muskel umhüllt. Eine intakte EZM ist allerdings essenziell für die Zugfestigkeit und die Kraftübertragung der Muskulatur. Je besser die Durchblutungssituation, desto schneller kann der Körper das zerstörte Material abbauen. Anschließend wandern Entzündungsfaktoren und Flüssigkeit in das Muskelgewebe ein. Es entsteht das typische Schwellungsgefühl nach intensivem Training. Gleichzeitig steigt der Anteil kollagenspezifischer Aminosäuren im Muskel. Kollagen-Peptide wirken anabol (aufbauend), besonders Glyzin, das über spezielle Signallewege Wachstum und Regeneration von Muskeln anregt. Die natürliche Muskelkollagensynthese bleibt noch bis zu 72 Stunden nach

einer Trainingseinheit deutlich erhöht. Nach dem Training zugeführtes Kollagen kann die Synthese neuer EZM – vor allem von Typ-I-Kollagen – beschleunigen und auf diese Art Beschwerden wie einen Muskelkater lindern. Studien haben ergeben, dass die Einnahme von 20 Gramm pro Tag eine Woche vor einer erschöpfenden Trainingseinheit sowie 2 Tage danach den Muskelkater zwar nicht direkt nach einem Training, wohl aber 48 Stunden später signifikant reduzieren kann – nämlich dann, wenn ein Muskelkater normalerweise seinen Höhepunkt erreicht. Unbeeinflusst blieben dabei jedoch die Entzündungswerte. Eine andere Studie zeigte: Die Einnahme von 5 bis 10 Gramm bioaktivem Kollagen täglich bewirkte bei Sportlern mit allgemeinen Knie-

Muskeln und Bänder,
Sehnen und Gelenke:
Sie alle müssen hohe
Zugbelastungen aus-
halten und enthalten
Kollagen des Typs I

beschwerden nach 12 Wochen eine Schmerzlinderung, wenn sie die Knie belasteten.

Was bringt Kollagen im Alter?

Sarkopenie, ein über das Normalmaß hinausgehender Verlust an Muskelmasse und -kraft, betrifft bis zu 50 Prozent aller Menschen über 60 Jahren und führt oftmals zu Stürzen und Knochenbrüchen. In einer Studie wurde bei Männern, die bereits unter Sarkopenie litten, durch die Einnahme von Kollagen ein Anstieg der Kraft erreicht. Als Nahrungsergänzung in Kombination mit Krafttraining verändert Kollagen außerdem die Zusammensetzung von Proteinen in der Skelettmuskulatur: Wer über 12 Wochen hinweg 3-mal wöchentlich ein Krafttraining absolviert und jeweils eine Stunde später 15 Gramm spezifisches Kollagen einnimmt, kann seine Muskelkraft und den Anteil der fettfreien Masse deutlich erhöhen. Die Fettmasse bleibt davon unberührt.

Wann soll man es einnehmen?

Kollagenpulver ist bei Sportlern beliebt, da es einen hohen Proteinanteil aufweist, nahezu neutral riecht und schmeckt und sich schnell und einfach zubereiten lässt. Wenn man das Pulver in ein Glas Wasser schüttet, entsteht eine milchige Flüssigkeit. Besser schmeckt es mit Fruchtsaft, als Smoothie oder im Milchkaffee. Zu welchen Tageszeiten man Kollagen zuführt, spielt bei einer täglichen Einnahme keine Rolle. Wer gezielt die Regeneration nach dem Training verbessern möchte, nimmt das

Protein innerhalb von 90 Minuten nach dem Sport ein. Bei täglicher Zufuhr bemerkt man erstmals nach etwa 2 Wochen Auswirkungen auf die Haut; die beschleunigte Regeneration lässt sich nach ungefähr 4 Wochen feststellen, eine Verbesserung für schmerzende Gelenke und Knochen ist nach rund 8 Wochen spürbar. Mindestens 2, maximal 20 Gramm Kollagen werden Sportlern als Tagesdosis empfohlen. Der Körper nutzt die in dem Nahrungsergänzungsmittel enthaltenen Aminosäuren. Um die Einzelbausteine verwerten zu können, sind Vitamin C und Zink essenziell. Kupfer, Mangan, Eisen und Selen sowie Kieselsäure regen die Bindegewebszellen zusätzlich an.

Wie wird es hergestellt?

Für Veganer ist dies eine schlechte Nachricht: Kollagen als Nahrungsergänzungsmittel wird aus tierischer Haut und Knochen hergestellt, ein veganes Kollagen gibt's nicht. Mit heißem Wasser wird es gereinigt, danach eingedickt, extrahiert und später getrocknet. Wenn man das Kollagen kocht, löst sich als zuallererst die Verbindung zwischen den 3 Alphaketten. Die liegen dann einzeln vor und können gelieren. Gelatine ist also nichts anderes als gekochtes Kollagen und bildet sich beispielsweise auch, wenn man eine frisch ausgekochte Knochenbrühe kalt werden lässt. Wird Gelatine enzymatisch weiter abgebaut, entsteht Kollagen-Hydrolysat. Das ist ein weißliches Pulver, das sich in heißen und kalten Flüssigkeiten sehr gut auflöst. Wie Gelatine ist auch Hydrolysat kollagenes Eiweiß als Reinstoff, hergestellt aus dem gleichen Rohstoff. Hydrolysat ist aber besser löslich sowie geruchs- und geschmacksneutraler als Gelatine. Unterschiede zwischen den Produkten gibt es hinsichtlich der Füll- und Zusatzstoffe wie Zucker. Sofern Aromen enthalten sind, sollten dies im Zweifel lieber natürliche als synthetische sein. In seltenen Fällen können Proteine Allergien auslösen. Dabei gilt: Je mehr das aus Tieren gewonnene Kollagen dem menschlichen ähnlich ist, desto geringer das Risiko. Aus diesem Grund sind Huhn, Rind oder Schwein als Kollagenquellen besser geeignet als etwa Fisch oder Quallen.

Und was ist mit Cremes?

Wer nachhaltige Anti-Aging-Maßnahmen ergreifen möchte, sollte Kollagen lieber über die Nahrung als in Form von Cremes aufnehmen (und zuallererst natürlich die körpereigene Kollagenbildung durch Bewegung zum Laufen bringen). Mit welchem Mittel auch immer der Alterungsprozess der Haut hinausgezögert

werden soll – etwa durch Creme mit Rinderkollagen, kollagenhaltige Handlotion, Augenpads oder Ähnliches –, im Wesentlichen fußt deren Wirkung jeweils darauf, dass das Kollagen auf der Haut einen wasserbindenden Film bildet und sie dadurch jünger aussehen lässt. Solche Kosmetikprodukte verbleiben jedoch größtenteils in den oberen Hautschichten – lediglich 8 Prozent des enthaltenen Kollagens schaffen es bis in tiefere Lagen. Insofern sind kollagenhaltige Cremes & Co. eher als eine Oberflächenverschönerung zu betrachten.

Gleiches gilt für die Haarpracht: Kollagen aus der Nahrung wirkt nachhaltiger als teure Kollagen-Shampoos. Mit einer Tagesdosis Kollagen-Hydrolysat von 2,5 bis 10 Gramm über 4 bis 24 Wochen hinweg konnten in einer

KOLLAGEN-TYPEN UND WO SIE VORKOMMEN

Typ I

Haut, Knochen, Sehnen, Faszien, Gefäße, Zähne und innere Organe

Typ II

Knorpel und Glaskörper des Auges

Typ III

Haut, Gebärmutter, Blutgefäße, Lunge und Leber

Typ IV

Nieren und Augenlinsen, Nerven und Muskeln

Typ V

glatte und gestreifte Muskelzellen

Studie erkennbare Verbesserungen in Sachen Wundheilung sowie Elastizität und Feuchtigkeit der Haut erreicht werden. Die signifikant höhere Kollagenmenge hält bis zu 8 Wochen nach der letzten Einnahme an. Bei moderater Cellulite führen bereits 2,5 Gramm Kollagen-Hydrolysat, über 6 Monate hinweg täglich eingenommen, zur Verbesserung der Hautdichte sowie zu einem Rückgang der Dellen.

Fazit: Kollagen hält jung und faltenfrei, es fördert Muskelkraft und Regeneration und trägt erheblich dazu bei, bis ins hohe Alter die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten. 





Während der coronabedingten Schließung
seines Fitness-Studios trainierte
Wolfram noch mehr draußen, absolvierte
Übungen mit dem eigenen Körpergewicht

Die überflüssigen Kilos weggestemmt

Men's-Health-Leser Wolfram Öller legte auf Grund von Bürojob und Bewegungsmangel an Gewicht zu. Doch dank einer Auszeit nach der Geburt seines Kindes schaffte er die Rückkehr zu früherer Stärke / TEXT: RUFUS RIEDER

Als junger Mann ist Wolfram viel in den Bergen seiner Heimat geklettert. Stoffwechselmäßig hat das seine Neigung zum Naschen kompensiert. Trotz der Tendenz zur Gewichtszunahme ist er seinerzeit nicht übergewichtig geworden. Mit den Jahren jedoch veränderten sich seine Lebensgewohnheiten. Die Arbeit im Büro wurde mehr, die Bewegung an der frischen Luft weniger. Er legte einige Kilos zu. Beim Klettern fühlte sich Wolfram deshalb auch nicht mehr so sicher wie vorher. Theoretisch halten die Gurte und Seile dabei zwar auch, wenn man einen Kleinwagen dranhängt, aber Wolfram hängte stattdessen lieber gleich seine Kletterausrüstung an den Nagel.

Weitere Ereignisse komplizierten die Umstände. „Meine Frau und ich hatten 2013 und 2014 schwere Zeiten durchzustehen, als es mit dem Hauskauf und dem Kinderwunsch nicht so geklappt hat, wie wir uns das vorgestellt hatten“, sagt er. „Dann begann ich auch noch in einem zweiten Job zu arbeiten.“ Der Stress und die Belastungen hatten zur Folge, dass Wolfram sich etwas gehen ließ. Mindestens ein Schokoriegel nach dem Essen musste es schon sein. An der Supermarktkasse gehörte der schnelle Griff zu den Süßigkeiten in der Quengelzone praktisch dazu, und beim Fernsehen gab es öfter mal eine Tüte Schokonüsse. „Es kamen zwar später auch wieder bessere Zeiten, aber irgendwie fehlte mir eine geeignete Strategie, die Kilos wieder loszuwerden.“

SEIN WENDEPUNKT „Im August 2019, nach der Geburt unseres zweiten Kindes, bin ich für 4 Monate in Vaterschaftskarenz gegangen.“

(1) Die Kinder waren vormittags in der Kita, und Wolfram packte die Gelegenheit beim Schopf. „Ich ging 3-mal die Woche ins Fitness-Studio und betrieb im Wechsel Kraft- und Ausdauertraining. Als Berufssoldat wusste ich eigentlich genau Bescheid, was zu tun ist, wenn ich Muskeln auf- und Fett abbauen will. Auch die Lektüre von Men's Health war dabei natürlich

hilfreich.“ Ein weiterer großer Vorteil bestand darin, dass Wolfram als Hausmann auch für das Kochen zuständig war. Von da an gab es gesunde Mahlzeiten mit viel Eiweiß, Gemüse und komplexen Kohlenhydraten. Er ließ sich regelmäßig eine Gemüsekiste liefern und fing an, mit ungewohnten Lebensmitteln wie Roter Bete oder Wirsingkohl zu experimentieren.

SEIN NEUES LEBEN Auf einmal ging alles wie von selbst, und die Kilos purzelten. „Wirklich bemühen musste ich mich erst dann, als ich im Dezember 2019 wieder zu arbeiten begann – die Zeit fürs Fitness-Training musste ich mir regelrecht erkämpfen.“ Wolfram zwang sich, die Arbeit auch mal zur Seite zu legen und sich zu bewegen. „Zum Glück darf ich an meinem Arbeitsplatz während der Dienstzeiten Sport treiben.“ In der Kaserne gibt es einen Fitness-Raum. Dieser wurde allerdings auf Grund der zunehmenden Ausbreitung des Coronavirus im März 2020 vorübergehend geschlossen. Doch das spornte Wolfram nur noch mehr an. „Ich befürchtete, dass meine Erfolge verloren gehen, und machte aus Angst täglich Sport – in der Hauptsache Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, dazu Hanteltraining für den Oberkörper.“ Wolfram achtete darauf, dass er von dem ungesunden Kantineessen immer nur kleine Portionen nahm. Und so klappte es auch weiterhin mit der gesunden Ernährung.

SEIN ERFOLG Derzeit macht Wolfram 6-mal in der Woche Sport, geht 3-mal je eine Stunde joggen, absolviert 3-mal jeweils 60 Minuten ein Krafttraining. „Am Sonntag gönne ich mir eine Pause. Ich bin jetzt 39 Jahre alt und war in meinem ganzen Leben noch nie so fit wie jetzt.“ Aber nicht nur sportlich geht's ihm gut. Nebenbei haben sich seine Cholesterinwerte verbessert, und er hat weniger Probleme mit den Kniegelenken. Auch mit dem Klettern will Wolfram wieder anfangen – dieses Mal jedoch mit seinen Kindern und in der Boulderhalle. 



Von 106 auf 81 Kilo

NAME Wolfram Öller

ALTER 39

BERUF Militärkapellmeister

WOHNORT Bregenz (Österreich)

GRÖSSE 1,79 Meter

GEWICHTSVERLUST

25 Kilo innerhalb von 12 Monaten

AUF EINEN BLICK: DAS SIND WOLFRAMS SCHLANK-REGELN

☐ Komplexe Kohlenhydrate zuführen, kein Weißmehl verwenden. Wenn es Nudeln gibt, dann nur solche mit Vollkornmehl, ansonsten etwa braunen Reis, Gemüse, Quinoa oder Couscous.

☐ Auf Schokoriegel, Nachtische und andere Süßigkeiten verzichten. Einzige Ausnahme ist Kuchen, den es aber nur im Rahmen eines Familientreffens gibt.

☐ Den Sport fest in den Tagesablauf einbinden, um die Gefahr zu bannen, dass er immer wieder ausfallen muss.

☐ Aus der gedanklichen Formulierung „ich sollte“ ein „ich muss“ machen – dann erreicht man den Punkt, an dem der Sport zu einer Gewohnheit wird.



DAS GEHT ANS HERZ

Von Stress bis Fast Food: Ein ungesunder Lebensstil kann viele kardiovaskuläre Erkrankungen nach sich ziehen – Todesursache Nummer eins bei Männern. Hier sind 25 Experten-Tipps, die deine Pumpe davor schützen

TEXT: RUFUS RIEDER
MITARBEIT: BILL BRADLEY, BEN COURT, PAUL KITA,
CASSIE SHORTSLEEVE UND SELENE YEAGER

1

TRAINIERE SO, ALS HÄTTEST DU SCHON EINMAL EINEN INFARKT GEHABT

Aber nicht auf herkömmliche Weise. Diese neue Art der Reha für Herzpatienten eignet sich für jeden Menschen, der seine Pumpe stärken will

► Traditionell fassen Ärzte jeden Mann, der unter einer koronaren Herzerkrankung leidet, mit Samthandschuhen an, als wäre er extrem zerbrechlich, und jede intensive Anstrengung könnte seinen endgültigen Zusammenbruch

bedeuten. Der bisherige Ansatz lautete: Mach langsam und streng dich nicht zu sehr an. Das bedeutete: Ein klassisches Reha-Programm bestand aus Ausdauereinheiten von geringer bis mittlerer Intensität, 3-mal in der Woche ►

über einen Zeitraum von 8 Wochen hinweg. Damit befand man sich auf der sicheren Seite. Dieses Programm war einigermaßen effektiv und geeignet, das Herz zu stärken und zukünftige Probleme – beispielsweise einen erneuten Infarkt – zu verhindern. Gleichzeitig war die Reha so langweilig, dass viele Männer gar nicht hingen.

Deshalb kam der Kardiologe Professor Ulrik Wisløff von der Norwegischen Universität für Wissenschaft und Technik in Trondheim auf die Idee, die Übungen ein bisschen aufzupeppen. Er orientierte sich dabei an der maximalen Sauerstoffaufnahme ($VO_{2\text{max}}$) des Körpers. Sie gilt als der beste Indikator für alle Todesursachen, die mit dem Herzen zu tun haben. Wisløff ging von der Annahme aus, dass ein Sport, der den $VO_{2\text{max}}$ -Wert verbessert, genau der richtige Sport gegen Herzinfarkt ist.

Eine der geeignetsten Möglichkeiten, die Sauerstoffaufnahme des Körpers zu verbessern, ist hochintensives Intervalltraining, kurz HIIT genannt. Das Workout sorgt dafür, dass das Herz für begrenzte Zeit ordentlich pumpen muss; dann folgt eine Ruhepause, in welcher der Puls wieder sinkt, anschließend wiederum eine Phase der Belastung. Auf die Weise erreicht man eine Intensität, die mit dem traditionellen Ansatz in keinem Fall möglich wäre.

Die Methode funktionierte. Im Rahmen einer Studie absolvierten Reha-Testpersonen 3-mal pro Woche ein HIIT-Workout, bei dem sie zunächst 4 Minuten mit 90 bis 95 Prozent der maximalen Herzfrequenz trainierten. Darauf folgten 3 Minuten Erholung, dann wiederholten sie das Ganze noch 3-mal. Am Schluss der Reha erhöhte sich deren maximale Sauerstoffaufnahme 3-mal so stark wie bei Menschen, die eine 45-minütige Walking-Einheit bei 70 bis 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz absolvierten. Das durchschnittliche Alter der Testpersonen lag bei 75 Jahren. „Wenn Menschen im fortgeschrittenen Alter so deutliche Verbesserungen erzielen, ist bei jüngeren Leuten ein noch größerer Effekt zu erwarten“, vermutet Dr. Andrew Keech, Experte für Leistungsphysiologie an der University of New South Wales in Sydney. Sein Fazit: „Auflange Sicht macht HIIT das Herz fitter als lange Ausdauereinheiten mit einer geringeren Intensität.“ Zudem sinkt der Blutdruck, und das Bauchfett schmilzt um 10 Prozent schneller. Davon abgesehen machte HIIT den Menschen mehr Spaß.

2

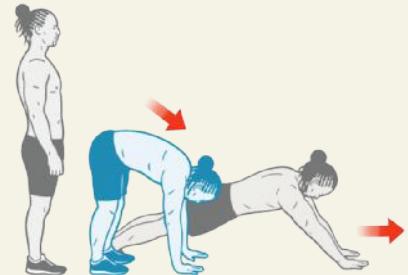
MACHE DIESE

Dieses HIIT-Workout wurde vom US-amerikanischen Unternehmen Human Vortex Training in Pittsburgh entwickelt. Zwar dient es in erster Linie dem Zweck,



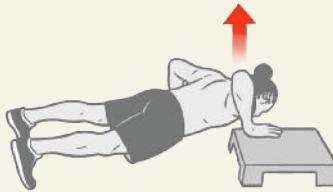
A. HOCKSPRÜNGE

Halb in die Kniebeuge gehen, die Füße etwa Schulterbreit auseinander, die Hände hinter den Kopf. Den Rücken gerade halten und die Rumpfmuskeln anspannen. Hochspringen, dabei Arme und Beine strecken. Wieder in die Kniebeuge gehen, das Ganze wiederholen.



B. RAUPENGANG

Etwa hüftbreit und aufrechtinstellen. Den Oberkörper nach vorne beugen, die Arme ausstrecken, die Hände flach auf den Boden. So möglichst weit nach vorne bewegen, ohne den Rücken durchhängen zu lassen. Kurz halten, aufstehen und wiederholen.



D. WANDERNDE LIEGESTÜTZE

Vor einer Erhöhung in der oberen Liegestützposition beginnen, Füße dabei mehr als Schulterbreit auseinander. Mit einer Hand auf dem Boden abstützen, mit der anderen Hand auf der Erhöhung, zum Beispiel einem Steppbrett. Die Rumpfmuskulatur anspannen und mit gestrecktem Körper einen Liegestütz ausführen. Wenn du wieder in der oberen Position angekommen bist, die eine Hand vom Boden auf das Brett und die andere vom Brett auf den Boden an der anderen Seite bewegen. Bei diesem Seitenwechsel den Rumpf entsprechend mitbewegen. In der neuen Position wieder einen Liegestütz absolvieren. Anschließend die Handpositionen erneut tauschen – und so weiter.

EINSTEIGER

JEDE ÜBUNG MUSS IN EINER BESTIMMTEN ZEIT AUSGEFÜHRT WERDEN, AM BESTEN 3-MAL PRO WOCHE JEWELLS 8 RUNDEN ABSOLVIEREN

ZUBEGINN

15 SEKUNDEN
BELASTUNG

20 SEKUNDEN
PAUSE

NACH 2 WOCHEN

20 SEKUNDEN
BELASTUNG

15 SEKUNDEN
PAUSE

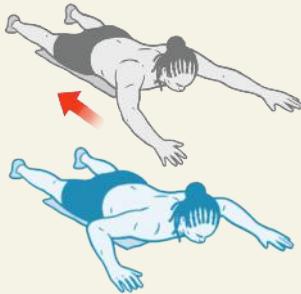
NACH 4 WOCHEN

30 SEKUNDEN
BELASTUNG

15 SEKUNDEN
PAUSE

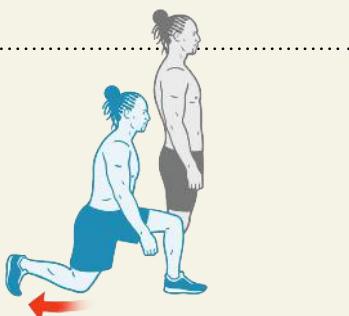
ÜBUNGEN

das Herz fitter zu machen, doch die Übungen kräftigen außerdem die gesamte Körpermuskulatur.



C. WALROSSZÜGE

Bäuchlings auf ein Handtuch legen, die Arme ausstrecken. Hände auf den Boden pressen. Körper nach vorn ziehen, bis das Kinn auf Höhe der Hände ist. Unterarme und Ellenbogen bleiben dabei immer knapp über dem Boden. Körper zurückziehen, alles wiederholen.



E. AUSFALLSCHRITTE

Aufrecht stehend einen großen Ausfallschritt nach hinten machen. Das vordere Bein ist in dieser Position um etwa 90 Grad gebeugt, das hintere Knie befindet sich knapp über dem Boden. Die Position einen kurzen Moment lang halten. In die Ausgangsposition zurückkehren. Ausfallschritt rückwärts mit dem anderen Bein.

FORTGESCHRITTENE

WIE EINSTEIGER, ALLERDINGS STEHEN
HIER 10 RUNDEN AUF DEM PLAN

ZU BEGINN → NACH 3 WOCHEN

30 SEKUNDEN
BELASTUNG 40 SEKUNDEN
BELASTUNG

15 SEKUNDEN
PAUSE 10 SEKUNDEN
PAUSE

3-7

KONSULTIERE DEINE SMARTWATCH

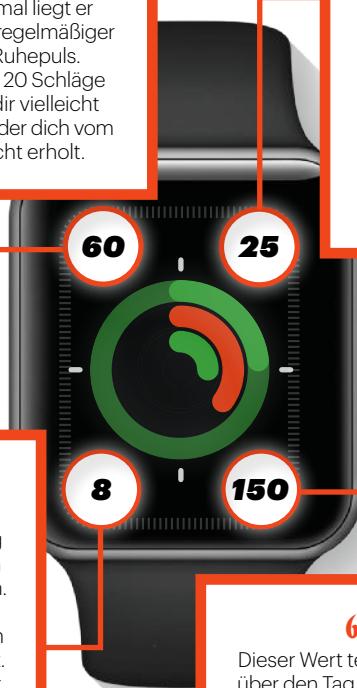
Die intelligente Uhr am Handgelenk kann nicht nur die Herzfrequenz während des Sports messen. Sie gibt nebenbei weitere wichtige Hinweise, wie fit deine Pumpe ist, und lässt Rückschlüsse auf deinen allgemeinen Gesundheitszustand zu. Achte in Zukunft besonders auf folgende Werte

3 RUHEPULS

Dieser Wert sagt dir, wie oft dein Herz pro Minute schlägt. Je niedriger er ist, desto fitter ist die Pumpe – und desto weniger muss sie arbeiten, um den Bedarf zu decken. Ausdauerathleten haben Werte um 40, normal liegt er zwischen 60 bis 100. Ein regelmäßiger Trainingsplan senkt den Ruhepuls. Liegt er morgens 15 oder 20 Schläge höher als sonst, hast du dir vielleicht einen Infekt zugezogen oder dich vom letzten Workout noch nicht erholt.

4 SINKENDE HERZFREQUENZ

In den ersten Minuten nach einer Trainingseinheit sinkt der Puls wieder. Je fitter die Pumpe ist, desto schneller nähert sich der Puls dem Ruhewert. Anhand dieses Wertes kannst du erkennen, ob dein Training in den letzten Wochen effektiv war. Normal ist es, wenn der Puls in den ersten 2 Minuten um 20 Schläge sinkt. 30 bis 50 weniger sind's bei Athleten.



5 SCHLAFDAUER

Sie ist wichtig für Herz, das ständig in Bewegung ist und sich deshalb auch nie richtig ausruhen kann. Normalerweise beträgt die Schlafdauer zwischen 7 und 9 Stunden je Nacht. Menschen, die dauerhaft weniger als 6 Stunden Nachtruhe haben, leben gefährlich, tragen unter anderem ein um 27 Prozent erhöhtes Risiko, an Arteriosklerose (Arterienverkalkung) zu erkranken. Dann kann etwa ein Herzinfarkt die Folge sein.

6 SCHRITTCHE

Dieser Wert teilt dir mit, wie viel du dich über den Tag verteilt tatsächlich bewegst. Ein dauerhafter Mangel an Aktivität führt zu Bluthochdruck und Übergewicht. Falls du überwiegend sitzend arbeitest, stehe alle 45 Minuten auf und mache ein paar Übungen oder gehe einmal um den Block. Ziel sollte es sein, pro Woche 150 Minuten Sport von moderater Intensität zu treiben.

7 KÜMMERE DICH UM DEINE HERZKANZGEFÄSSE

Wenn dein Kardiologe bei dir eine Engstelle in den Koronararterien festgestellt hat, gibt es die Möglichkeit, dort einen Stent einzusetzen. Dabei handelt es sich um eine Spirale aus Draht, die das Gefäß offenhält. Einer in der Fachzeitschrift „The New England Journal of Medicine“ veröffentlichten Studie zufolge bietet dies aber keinen Vorteil, solange du keine Symptome spürst und gesund lebst. Eine entsprechende Ernährung, kombiniert mit viel Bewegung und Medikamenten wie Acetylsalicylsäure, Statinen und anderen, macht den Eingriff verzichtbar.

8-10

BEANTWORTE FÜR DICH DIESE 3 FRAGEN

Sie gehören eigentlich in jedes Anti-Aging-Handbuch.
Kennst du die Antworten schon?

8. SIND MEINE FREUNDE GESUND FÜR MICH?

Herzgesundheit wird von diversen Faktoren beeinflusst, vor allem von den Menschen um dich herum. So gelingt es zum Beispiel vielen Rauchern nicht, mit der Qualmreduktion aufzuhören, wenn andere Personen um sie herum ebenfalls quarzen. Umgekehrt ermöglicht es dir ein Umfeld von Leuten, die alle ganz bewusst auf ihre Gesundheit achten, einige Jahre länger zu leben. Wenn du dich bislang also in einem ungesunden Milieu aufgehalten hast, ist es eventuell an der Zeit, dass du dir eine andere Community suchst. Die findest du zum Beispiel im Fitness-Studio oder im Sportverein. Online-Gruppen, in denen sich User mit ähnlichen Problemen über Erfolge und Misserfolge, ihre Hoffnungen und ihre Ängste austauschen, sind dafür eine weitere Möglichkeit. Wenn bereits eine Erkrankung aufgetreten ist, können diese Kontakte besonders hilfreich sein und Trost spenden. Man ist dann nicht so allein mit der Krankheit. Die moralische Unterstützung, die du so erfährst, und die Zahl der nützlichen Ratschläge, die du von

anderen erhältst, ist erstaunlich groß. Nicht selten tauschen sich Teilnehmer dort über persönliche Themen aus, die sie sogar mit ihrem Arzt nur ungern besprechen würden.

9. IST MIR MEIN ARZT EIGENTLICH SYMPATHISCH?

Ein wirklich guter Doc checkt dich nicht nur durch und verschreibt Medikamente. Es sollte auch jemand sein, dem du vertraut und der dir das Gefühl gibt, dass er dir zuhört und im Sinne deiner Gesundheit mit dir zusammen die richtigen Entscheidungen trifft. Kannst du gut mit ihm kommunizieren, ist der Behandlungserfolg oft größer. Zögere nicht, dir eine zweite Meinung einzuholen oder gleich den Arzt zu wechseln, wenn du dich nicht gut aufgehoben fühlst. Das ist dein gutes Recht.

10. MACHT MICH MÖGLICHERWEISE MEIN JOB KRANK?

In jüngeren Jahren ist das Risiko, an Bluthochdruck oder Herzinfarkt zu erkranken für alle Menschen etwa gleich niedrig. Unterschiede ergeben sich aber bei Menschen mittleren oder höheren Alters. Einer Untersuchung

der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin in Berlin zufolge sind Menschen in gering qualifizierten Dienstleistungs- und manuellen Tätigkeiten stärker gefährdet, sich Probleme mit Herz und Kreislauf einzuhandeln, als die in qualifizierten kaufmännischen und Verwaltungsberufen. Darum gilt: Nutze jede sich bietende Chance, dich weiterzubilden! Mal abgesehen von der positiven Auswirkung auf die Gesundheit ist das natürlich auch fürs Einkommen vorteilhaft. Beide Faktoren stehen in Zusammenhang, wie eine Auswertung von Daten im Rahmen der Gesundheitsberichterstattung des Robert-Koch-Instituts in Berlin ergeben hat. Vergleicht man etwa die Zahlen für 45-jährige Männer, zeigt sich: Das Risiko, an Bluthochdruck oder einer Funktionsstörung des Herzens zu erkranken, ist bei Männern mit geringem Einkommen höher. Besonders deutlich ist der Unterschied, wenn's um Herzinfarkt und Schlaganfall geht: Hier tragen Männer mit geringem Einkommen ein mehr als doppelt so hohes Risiko. Man kann es deshalb gar nicht oft genug betonen: Augen auf bei der Berufswahl!

11

ISS ÖFTER FISCH – SO WIRD ER RICHTIG LECKER

Wenn es um herzfreundliche Ernährung geht, kommt man an Lachs oder anderem fettrichem Seefisch wie Makrele kaum vorbei. Diese Arten enthalten besonders viele Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und Arterienverkalkung entgegenwirken. Deine Geschmacksknospen sind von Fisch wenig begeistert? Probiere es mal mit den folgenden Zubereitungsarten.



GEGRILLT

Zu lange gegartes Lachsfilet kann eintönig schmecken. Steaks mit Haut sind leckerer, weil sie weitere Geschmacksnuancen mitbringen. Grille sie wie ein Rindersteak von jeder Seite 2 bis 3 Minuten, dann sind sie medium gegart.

14

PROBIERE AVOCADOS MAL AUF DIESE ART

Sie sind eine exzellente Quelle von herzfreundlichem Pflanzenfett und außerdem reich an Ballaststoffen



ALS GRILLGUT

- Avocado halbieren, entkernen, schälen.
- Anschließend auf den Rost legen und 3 bis 5 Minuten erhitzen, bis deutliche Grillspuren zu sehen sind. Würfeln und zu Shrimps oder zum Salat servieren.

12

GÖNNE DIR DEN ULTIMATIVEN HERZFREUNDLICHEN SHAKE

GEBRÄTEN

Für eine krosse Haut brate ein Fischfilet mit etwas Öl auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten lang. Drücke mit dem Pfannenwender öfter sachte auf das Filet, um den Kontakt zu erhöhen. Von der anderen Seite 1 Minute braten.



Fotos: KARL TAPALEA/GETTY IMAGES, TRAVIS RATHBONE/TRUNKARCHIVE, TED + CHELSEA CAVANAUGH

GEBEIZT

Graved Lachs wird nicht etwa geräuchert, sondern mit einer Beize eingerieben. Dadurch schmeckt er weniger fischig. Passt vorzüglich zu Laugenbrezeln und Senfsoße mit Dill.

► Dem Herz geht es stets am besten, wenn es genug Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe bekommt – idealerweise ohne tonnenweise Kalorien als Beifang. Du kannst dir entweder raffinierte

Gerichte aus den passenden Zutaten kochen oder im Handumdrehen einen Shake mixen, in dem alles Benötigte drinsteckt. Er deckt die Hälfte deines Tagesbedarfs an Obst und Gemüse und schmeckt herrlich erfrischend.

125 g GEFRORENE HEIDELBEEREN

Die enthaltenen Pflanzen- und Ballaststoffe verringern das Herzinfarktrisiko.

1/2 GEFRORENE BANANE

Das Herz braucht für jeden Pulsschlag den darin vorhandenen Mineralstoff Kalium.

1 MESSLÖFFEL WHEY-PROTEIN MIT SCHOKO-GESCHMACK

Erhöht den Anteil von Protein an deiner Ernährung, hilft so beim Muskelaufbau und beim Abbau von riskantem Bauchfett.

250 ml MILCH

Da steckt Vitamin D drin – das ist in der dunklen Jahreszeit besonders wichtig.

1 KLEINE HANDVOLL WALNÜSSE

Sie liefern mehr pflanzliche Omega-3-Fettsäuren als alle anderen Nussarten.

2 EL LEINSAMEN

Ihre Ballaststoffe helfen dabei, die Cholesterinwerte zu kontrollieren

1 SCHIEBE FRISCHER INGWER

Das ist eine optionale Zutat, sie sorgt für frischen Geschmack.

Alles in den Mixer geben und durchrühren, bis es flüssig ist.

B HALTE DAS GLEICHGEWICHT BEIM SALZ

Der Mineralstoff Natrium ist nicht durch und durch böse. Der Körper braucht ihn, um Herz und Muskulatur am Laufen zu halten. Zu viel Kochsalz kann allerdings Gefäßerkrankungen

verschlimmern. Verzichte nach Möglichkeit auf industriell verarbeitete Lebensmittel, denn die enthalten meist viel Salz. Verwende stattdessen Pflanzenöl und Gewürze für mehr Geschmack.

ALS SMOOTHIE

Die cremige Konsistenz einer reifen Avocado ist ähnlich wie die von Jogurt, während ihr nussiger Geschmack als Kontrapunkt gut zu anderen süßen Zutaten wie Bananen oder Beeren passt. Also, rein damit in den Mixer!

ALS CEVICHE

Für das peruanische Fischgericht 2 gewürfelte Avocados, 1 Handvoll halbe Cocktailtomaten, den Saft von 1 Limette, 1 gehackte rote Zwiebel, frischen Koriander und fangfrischen, rohen, zerkleinerten Fisch nach Belieben vermischen.

ALS DRESSING

Nicht nur im Smoothie, sondern auch in der Salatsoße schmeckt die Frucht lecker cremig. Dafür 3 EL Essig, 2 EL Olivenöl, jeweils 1 Prise Salz und Pfeffer mit einer halben Avocado in den Mixer geben und alles pürieren – fertig!

15.

SCHAUE „BREAKING BAD“

US-Kardiologe Sandeep Jauhar, Autor des Buches „Heart: A History“, erzählt, wie er lernte, eine der größten Gefahren fürs Herz abzuwenden: Stress

Alles begann mit leichter Atemnot. Dr. Sandeep Jauhar, Leiter der Abteilung Herzinsuffizienz am Long Island Jewish Medical Center in New York, erkomm die Stufen zu seinem Büro in der 4. Etage und musste erst mal eine Pause einlegen. Jauhar war 45 Jahre alt, ernährte sich gesund nach der mediterranen Diät, spielte regelmäßig Tennis und nahm bereits Medikamente gegen einen leicht erhöhten Cholesterinspiegel. Ein Check mittels Computertomografie erbrachte, dass die wichtigste Koronararterie, die das Herz mit Blut versorgt, an 2 Stellen zu 30 bis 50 Prozent verengt war. „Ich hatte das Gefühl zu sehen, auf welche Art und Weise ich eines Tages sterben würde“, sagt er. Angesichts seines überwiegend gesunden Lebensstils erkannte Jauhar sofort, dass nur wenige Faktoren übrig blieben, die als Ursache für seine Erkrankung in Frage kamen, allen voran: Stress. „Psychische Belastung schadet dem Herzen in vielerlei Hinsicht“, erläutert der Kardiologe. „Er löst Entzündungsreaktionen aus, verursacht eine Verdickung der Arterienwände, erhöht den Blutdruck und die Cholesterinwerte, verklebt Blutplättchen“

und verändert sogar die Form des Herzmuskel auf eine recht ungesunde Weise.“ Mediziner Jauhar unterzog sich einer Untersuchung aller Stressfaktoren und versuchte, sein psychisches Wohlbefinden zu verbessern. Zuerst befasste er sich mit Yoga und Meditation, konnte dabei aber nicht wirklich Entspannung finden. Stattdessen entdeckte er etwas ebenso Einfaches wie Wirksames: Er lief jeden Morgen 3 Kilometer. Als Nächstes hörte er damit auf, aus seinem Büro Arbeitsmaterial mit nach Hause zu nehmen. „Paradoxerweise konnte ich mich dadurch bei der Arbeit besser konzentrieren und wurde produktiver“, berichtet er. „Kam ich nach Hause, ging ich zuerst mit dem Hund spazieren, verbrachte dann mehr Zeit mit der Familie.“ Die grundlegendste Veränderung aber war, dass er mehr auf Zerstreuung achtete. Schon seit Jahren wollte er sich mal die TV-Serie „Breaking Bad“ angucken, hatte jedoch immer das Gefühl, dass er etwas Sinnvolleres tun sollte. Nun endlich setzte er sich aufs Sofa und sah sich ganz gechillt alle 5 Staffeln an. „Es klingt banal, aber danach fühlte ich mich viel besser. Den Entschluss habe ich nie bereut.“



20 - 25

**TESTE DIESER 6 DINGE,
DIE VON US-KARDIOLOGEN
EMPFOHLEN WERDEN**

**OHRSTÖPSEL**

„Ich benutze vorzugsweise welche mit Geräuschunterdrückung, höre damit zum Beispiel klassische Musik von mittlerem Tempo oder mache Achtsamkeitsübungen. Beide Dinge wirken sich nachgewiesenermaßen positiv auf die Herzgesundheit aus.“

**Dr. David Montgomery,
Prevent Clinic, Sandy Springs**

**KRÄUTERGARTEN**

„Mit Kräutern bereite ich Gerichte selbst ohne viel Salz zu, vermeide so auch, allzu oft Kalorienreiches beim Lieferservice zu bestellen. Permanent im Anbau sind bei mir Allrounder wie Basilikum, Salbei, Rosmarin, Oregano und Thymian.“

**Dr. Chris Kelly,
UNC Health Care, Raleigh**



16 KLEBE DIR EINEN STICKER AUF DEIN SMARTPHONE

Dieser aus der Zeit der Kabeltelefone bewährte Trick funktioniert mit dem Smartphone sogar noch besser, weil man dieses öfter in die Hand nimmt. „Ich empfehle meinen Patienten, auf das Telefon einen kleinen, runden, grünen Sticker zu kleben“, sagt die US-Kardiologin Dr. Mimi Guarneri aus San Diego, Präsidentin des American Board of Integrative Holistic Medicine. Und warum das? „Jedes Mal, wenn man danach aufs Smartphone sieht, wird man daran erinnert, eine stressmindernde Atemübung zu machen.“ Erst zählt man bis 4, während man langsam durch die Nase einatmet, dann zählt man bis 7, während man durch den Mund wieder ausatmet. Diese Übung beruhigt das Nervensystem und senkt den Blutdruck.

Foto: DAN FORBES; Icons: ERIC ROSATI



HÜHNER

„Sich jeden Morgen für ein paar Minuten um Tiere zu kümmern, mindert das Stressgefühl. Und außerdem ist es gut zu wissen, woher das Essen kommt. Wenn ich weiß, dass es gesund und frisch ist, tut das dem Herz gut.“

Dr. Daniel Jacoby,
Yale Medicine, New Haven



KAFFEEMASCHINE

„Schwarzen Kaffee zu trinken senkt erwiesenermaßen das Herzinfarkt- und Diabetesrisiko. Bei der Zubereitung setze ich auf wiederverwendbare Kapseln, die sind besser für die Umwelt.“

Dr. Raj Khandwalla,
Smidt Heart Institute,
Los Angeles

17 BEDANKE DICH ÖFTER MAL UND SEI ZUVORKOMMEND

Neue Untersuchungen zeigen, dass Optimismus das Risiko, an einem Herzleiden zu erkranken, um 35 Prozent senken kann. Eine Möglichkeit, optimistischer zu sein, ist, sich häufiger an Dinge zu erinnern, für die man dankbar ist. Wenn du also heute Abend im Bett liegst, überlege dir 3 Dinge, die da in Frage kämen. Noch besser wäre es, wenn du sie in ein Tagebuch schreibst. Das Allerbeste aber ist, einem Menschen, dem du dankbar bist, eine Nachricht zu senden und darin Dank auszudrücken. Auch kleine Gesten der Wohltätigkeit senken dein Stresslevel und tun dem Herz gut, etwa jemandem im Straßenverkehr Vorfahrt zu gewähren oder Obdachlosen etwas zu essen zu kaufen. Bitte! Gern geschehen!

18

BEWERTE, WIE ES DIR GEHT

► Wie bereits erwähnt, sind Stressmanagement und soziales Handeln wichtig, um Risikofaktoren für das Herz auszugleichen. Sie haben eine ähnliche Bedeutung wie gesunde Ernährung und Sport. Darum haben US-Experten am Preventive Medicine Research Institute in Sausalito ein spezielles Programm entwickelt, das Symptome kardiovaskulärer Erkrankungen auf dieser Grundlage lindern kann. Es legt den Schwerpunkt auf Yoga, Meditation und andere entspannende Aktivitäten. Zudem spielen Liebe und Empathie wichtige Rollen. Klingt absurd? Keineswegs. „Je stärker du dich anderen Menschen verbunden fühlst, desto größer ist dein Puffer gegenüber Stress“, erklärt Institutsleiter Dr. Dean Ornish. Seine Patienten bewerten ihre Verbindungen mit Freunden und Verwandten jede Woche auf einer Skala von 1 bis 10. Sie suchen aktiv Nähe, vorzugsweise zu Menschen aus unterschiedlichen Generationen, aber auch zu Gruppen, etwa zu Sportmannschaften. Je länger diese Verbindungen gepflegt werden, desto besser für das Herz.

19 ACHTE DARAUF, WIE STRESSEMPFINDLICH DU BIST

Kardiologin Mimi Guarneri weiß: „So wie manche Menschen stärker auf Koffein reagieren als andere, gibt es Personen, die länger brauchen, um Stresshormone wieder aus dem Kreislauf herauszubekommen.“ Inzwischen gibt es Gentests, die herausfinden sollen, ob man davon betroffen ist oder nicht. Die Expertin rät allerdings von solchen Tests ab, weil die Ergebnisse nicht wirklich verlässlich seien. Wolle man Stress ausschalten, sei es zuverlässiger, auf sein Gefühl zu bauen.

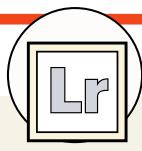


FOTO-APP

„Ich benutze die App ‚Lightroom‘, um Bilder aus meiner College-Zeit anzuschauen. Das motiviert mich, in Form zu bleiben, denn ich weiß: Wenn der Bauchumfang zunimmt, steigt auch das Herzinfarktrisiko.“

Dr. Jeremy Robbins,
Beth Israel Deaconess
Medical Center, Boston



NACHTTISCH

„Meine Frau macht aus Datteln, Mandelbutter, Kokosnuss, Kakao und getrockneten Himbeeren leckere Riegel selbst. Die sind viel gesünder als der Süßkram, den man im Supermarkt kaufen kann.“

Dr. Peter Johnston,
Johns Hopkins University,
Baltimore





SO GEHT DIR NIE DIE PUSTE AUS

Einatmen, ausatmen – das ist alles, oder? Von wegen!

Mit diesen Tipps optimierst du deine Atemtechnik, verbessert so deine Trainingsleistung in jeder Sportart

TEXT:

JULIANE HEMMERLING

Du atmest ein, du atmest aus. Und wahrscheinlich machst du dir nur wenige Gedanken darüber, weil das Ganze eben automatisch passiert. Doch was du da unbewusst tust, ist beim Training unglaublich wichtig, denn eine falsche Atmung beim Sport beeinflusst deine gesamte Performance. Die Vitalkapazität, also das maximal ein- und ausatembare Lungenvolumen, ist insbesondere bei Ausdauersportarten ein wichtiger Leistungsindikator. Die gute Nachricht: Die Vitalkapazität lässt sich um bis zu 20 Prozent steigern. Je besser dein Körper durchblutet und dadurch mit Sauerstoff versorgt ist, desto mehr profitieren Organe, Gehirn und Muskeln davon. In Ruhe liegt die Atemfrequenz bei 14 bis 16 Zügen pro

Minute. Das sind gut 15 000 Liter Luft, die Tag für Tag ein- und ausgeatmet werden. Unter körperlicher Belastung steigt der Energieverbrauch und damit auch der Sauerstoffbedarf, so dass sich die Atemfrequenz bis auf etwa das Vierfache erhöht. Logischerweise kann eine trainierte Atemmuskulatur diese enorme Belastung besser meistern als eine untrainierte.

Was ist besser: Bauchatmung oder Brustatmung?

Wie du auch atmest, du bekommst genug Luft zum Leben. Aber würdest du deinen Körper dabei alleine entscheiden lassen, ginge eine entspannte Atmung ganz automatisch in den Bauchraum. Das ist effektiver, da zusätzlich ➤



auch das Zwerchfell und somit der wichtigste Atemmuskel bewegt wird. Er sorgt für bis zu 80 Prozent des Atemvolumens. Dessen ungeteilt atmen viele bewusst in den Brustkorb, damit sich der Bauch nicht so sichtbar wölbt. Dabei würde es sich lohnen, die Bauchatmung zu trainieren, denn so kann der Luftraum vergrößert und das Atemvolumen erhöht werden. Dafür legst du dich flach auf den Rücken und packst dir ein paar Bücher auf deinen Bauch. Atme dann tief ein, so dass sich die Bücher weit nach oben heben, während sie sich beim Ausatmen wieder senken. Absolviere diese Übung jeden Tag 3 bis 5 Minuten lang und versuche, diese Atmung später auch beim Gehen anzuwenden. Schon nach einem Monat sollte sich auf diese Weise deine Vitalkapazität beträchtlich verbessert haben. Wenn du richtig atmet, wird dich das grundsätzlich bei jedem Sport voranbringen – und hinterher rascher wieder ruhig atmen lassen. Welche Atmung aber ist für welche Sportart die richtige?



Richtig atmen beim Krafttraining

Je höher das Gewicht, das du mit deinen Hanteln stemmst, desto mehr müssen sich deine Muskeln anstrengen. Viele neigen dazu, im Moment der Belastung die Luft anzuhalten –

ein gefährlicher Reflex, denn dann lastet ein enormer Druck auf Gefäßen, Herz und Lunge! Auch mit der Pressatmung – also zu kurzen, flachen Atemzügen – raubst du dir unnötig Energie, die du eigentlich für dein Workout benötigst. Dabei lässt sich, besonders beim Training mit Gewichten, der Rhythmus von Atmung und Bewegung auf einfachste Art und Weise synchronisieren: Atme während der Belastung aus und bei der Entlastung ein.



Beste Atemtechnik beim Laufen

Beim Laufen sollte sich dein Atemrhythmus dem Takt deiner Beinarbeit anpassen – oder gar den Beats der Musik, die in deine Ohren dringt? Falsch! Verschwende keine Energie damit, dich auf spezielle Atemtechniken zu konzentrieren – der Körper holt sich hier von alleine, was er braucht. Dabei kannst du ihn aber unterstützen: Hole bei jedem Einatmen möglichst tief Luft, am besten aus dem Bauch. Das klappt aber nur, wenn du vorher bewusst richtig tief ausgeatmet hast. Ein praktischer Nebeneffekt: Du beugst so auch Seitenstechen vor, denn wenn es nicht zu Sauerstoffmangel kommt, ist es auch eher unwahrscheinlich, dass sich dein Zwerchfell verkrampt. Ob du durch die Nase oder den Mund atmetst, ist im

Übrigen egal. Das spielt nur bei Minusgraden eine Rolle: Kalte Luft verengt die Bronchien, die dann weniger leistungsfähig sind. Wenn du im Winter durch die Nase atmetst, hat dies den Vorteil, dass die Luft angewärmt wird.



Perfekt Atem holen beim Schwimmen

Brust- und Rückenschwimmer kämpfen in der Regel nur gegen Wasserspritzer, atmen ansonsten aber problemlos über Wasser. Beim Kraulen dagegen ist das Ganze schon deutlich komplizierter. Die meiste Zeit liegt der Kopf unter Wasser, das unterbindet automatisches Atmen. Dass du dabei nicht spontan und zu jeder Zeit frei nach Luft schnappen kannst, ist gewöhnungsbedürftig – und macht einen regelmäßigen Atemrhythmus unabdingbar. Versuche es mit einem Dreierrhythmus: Auf je 3 Armzüge folgt ein Atemzug. So ist deine Sauerstoffversorgung selbst bei Anstrengung sichergestellt. Drehe dabei zum Atmen den Kopf nur leicht zur Seite, so dass die Schläfe an der Wasseroberfläche aufliegt. So wird die Gesamtbewegung nicht gestört. Atme unter Wasser kräftig und bewusst langsam aus – am besten ist es, wenn du das Ausatmen die ganze Unterwasserphase über andauern lässt.



Bewusste Atmung beim Yoga

Aktives Yoga bedeutet aktives Atmen. Es gilt: Ein gleichmäßiger, kontrollierter Fluss der Atmung schärft die Konzentration auf den Körper und seine Grenzen. Die Bewegungen entstehen aus diesen tiefen Atemzügen, der Rhythmus ist je nach Yoga-Richtung Teil der Übung. Grundsätzlich ist es so: Kommst du von ruhigen, fließenden Atemzügen in kurze und hektische, ist das ein klares Indiz für zu große Anstrengung. Schalte dann unbedingt einen Gang zurück, fokussiere deine Atmung erneut und lenke deine Aufmerksamkeit auf Kraft und Dehnung. Nur mit langen, tiefen Zügen arbeiten die Muskeln nämlich wirklich effizient. Das Nachspüren und die Atmung als Entspannungselement sind beim Yoga essenziell. Das Ausklingen der Übung sollte stets in ein harmonisches Körpere Gefühl münden. 

Fit durch den Winter!



Jetzt downloaden unter:
MensHealth.de/winter-fit



BIOHACK DES MONATS

GETESTET, DURCHLEUCHTET UND BEWERTET VON UNSEREM REDAKTIONSCOACH NICO AIRONE



Gesundes Dreiergespann

Vitamine, Ingwer und Eisduschen sind die Klassiker für ein starkes Immunsystem. Doch Biohacker kennen noch viel mehr Methoden – abseits des Mainstreams. Unser Experte hat drei neue getestet

→ Alligatoren sind Menschen weit überlegen. Was direkte Duelle angeht, leuchtet das wohl jedem ein. Es trifft aber auch auf das Immunsystem zu. Zum einen haben die Reptilien von Haus aus eine bombenstarke Abwehr. Zum anderen würden sie nie auf die Idee kommen, ihr Immunsystem wissentlich zu schwächen. Menschen dagegen schon, etwa durch Alkohol, Fast Food oder Stress. Höchste Zeit, sich mal nach Abwehr-Boostern umzuschauen, die über Mainstream-Strategien hinausgehen.

1. EXOTISCHE PULVER

Vitamin D und Zink sind Dauergäste in meinem Supplementen-

Regal. Bei meiner Suche nach vielversprechenden Wirkstoff-Kombinationen aber lerne ich: Es gibt da eine ganze Reihe von Abwehr-Boostern, von denen ich noch nie gehört habe. Dazu gehört Kalmegh, auch bekannt als Andrographis, bewährt in der traditionellen chinesischen und der ayurvedischen Medizin. Diverse Studien belegen, dass diese Heilpflanze das Immunsystem stärkt. Ähnliches gilt für die Amazonas-Ranke Katzenkralle, die unter anderem dazu

Die Bowtech-Methode fußt auf speziellen Griffen – es fühlt sich an, als spiele die Therapeutin mit meinen Faszien Gitarre

beiträgt, die Anzahl der weißen Blutkörperchen zu erhöhen. Im Abwehrkraft-Zusammenhang überrascht mich auch die Rinde des Inka-Baumes Lapacho. Alle drei exotischen Wirkstoffe finde ich wieder als Komplex in einem einzigen Präparat (siehe rechts). Damit kann ich mein Supp-Regal definitiv sinnvoll erweitern.

2. DUFTE ÖLE

Schon mal vom Vier-Räuber-Öl gehört? Ich bis vor Kurzem auch nicht. Diese Zusammenstellung ätherischer Öle soll ebenfalls das Immunsystem stärken. Der Legende nach haben vier Diebe im 18. Jahrhundert den Mix mit Erfolg verwendet, um sich auf ihren Raubzügen vor der Pest zu schützen. Die positive Wirkung gilt als belegt. Logisch, dass ich mir die Räuberformel besorgt habe – ein Zerständer verteilt die Öl-Aromen von Eukalyptus, Nelke, Rosmarin, Zitrone und Zimt jetzt in meiner Wohnung. Die zimtige Note dominiert das Ganze. Ob die Räuberpistole nun stimmt oder nicht, meine Wohnung wird den gesamten Winter über höchst angenehm nach Weihnachten duften.

3. SANFTE GRIFFE

Das Lymphsystem ist ein extrem wichtiger Bestandteil unserer Immunabwehr, so viel steht fest. Lymphgefäß transportieren die Lympflüssigkeit mitsamt den abwehrenden Lymphozyten durch den gesamten Körper. Weshalb ich das alles erkläre? Um damit deutlich zu machen,

dass eine Anwendung, die unser Lymphsystem unterstützt, die körpereigene Abwehr ebenfalls stärken kann. Genau dort setzt die Bowtech-Methode an. Diese beruht auf fest definierten und bewusst behutsamen Griffen an unterschiedlichen Punkten des Körpers und soll den Lymphfluss fördern. Ich probiere es aus: Das Ganze fühlt sich an, als würde die Therapeutin mit meinen Faszien leise Gitarre spielen. Nach jeder



□ Immun-Booster

1. Bowtech-Therapie

Heilpraktikerin Gabriela du Mesnil (www.naturheilpraxis-dumesnil.de) stimuliert auf die sanfte Art mein Lymphsystem.

2. Wirkstoff-Komplex

Exoten wie Katzenkralle und Kalmegh sind hier drin: Immuni Plus von Viproactive, um 25 Euro

3. Vier-Räuber-Öl

Five Heroes von Saint Charles, zirka 27 Euro



der einstündigen Sessions bin ich spürbar entspannt. Nebenbei löst sich dadurch sogar eine Nackenverspannung. Obwohl die Wirkungsweise noch nicht vollständig erforscht ist, ziehe ich ein positives Fazit. Klar, die Effekte der Methoden habe ich nicht gemessen. Doch auf dem Weg zu einem alligatorstarken Immunsystem bin ich sicher, dass mein Abwehrarsenal jetzt um drei Waffen reicher ist. **MH**

ZU WEIHNACHTEN NOCH MEHR MEN'S HEALTH!

Jetzt 10 Ausgaben MEN'S HEALTH + 2 Prämien sichern.



2 PRÄMIEN
WÄHLEN!



Sporttasche „Workout“



Kettler Liegestützgriffe



Smoothie Maker K-481



MEN'S HEALTH Kochbuch „Cooking“



InEar Bluetooth Kopfhörer „Fresh Sound“



TOWELL+Pro Iron Sporthandtuch

► Gleich online bestellen und Lieblingsprämien sichern:

menshealth.de/xmas

+49 (0) 711/32 06 99 00

Bitte die Bestell-Nr. angeben. Selbst lesen: 197 9366 oder verschenken: 197 9367



*10 Ausgaben MENS' HEALTH für zzt. 58,- € – ggf. zzgl. einmalig 1,- € Zuzahlung für die Extras (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-Presse GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.



Gute Kumpels
erkennen einander
auch mit Maske



TWO IS A GANG

Dein Workout-Kumpel pusht dich beim Training bis an deine physischen Grenzen – aber wer steht dir eigentlich bei, wenn du mal psychische Probleme hast? Men's Health erklärt, warum du unbedingt einen Mental-Health-Buddy in dein Leben holen solltest

TEXT: LAURA GORSKI

M

anchmal kommt man im Leben an einen Punkt, an dem man nicht weiterweiß. Eine Möglichkeit ist es dann, sich professionelle Unterstützung in Form eines Therapeuten, Psychologen oder Coaches zu suchen. Doch viele Männer tun sich schwer damit, einen solchen Spezialisten um Hilfe zu bitten. Besonders bei sehr persönlichen Themen fällt es ihnen viel leichter, sich einem engen Vertrauten gegenüber zu öffnen. So wie das Sporteln mit einem Workout-Buddy gleich viel besser läuft, kann es auch hilfreich sein, mit einem Mental-Health-Buddy über Probleme zu sprechen, persönliche Ziele auszuloten oder von so einem Menschen Denkanstöße zu bekommen. Wenn man Verletzlichkeit zeigt und zu Unsicherheiten steht, stärkt das langfristig das Selbstvertrauen und das Wohlbefinden. Weil es oft aber gar nicht so leicht ist, um Hilfe zu bitten, geben wir dir im Folgenden ein paar Tipps, wie du den für dich perfekten Mental-Health-Buddy findest. Und wie du im besten Fall für andere dazu werden kannst.

1. Schritt

FREUND WÄHLEN

Zunächst solltest du dir über deine Ziele im Klaren sein: Möchtest du lernen, öfter nach Hilfe zu fragen? Oder willst du neue Methoden zur Stressbewältigung erkunden? Oder bedrückt dich etwas ganz anderes? Überlege dann, wer dich dabei am besten unterstützen könnte. Dabei solltest du mehr als nur eine Person auswählen, da sich nicht jeder fähig und bereit fühlen wird, dir bei den spezifischen Anliegen zu helfen – und das musst du auch akzeptieren. Menschen, auf die deine Wahl fällt, sollten dir das Gefühl vermitteln können, dass es okay und sicher ist, mit ihnen zu sprechen. Dann gilt es, dass du dich überwindest und die Betreffenden fragst, ob sie deine Mental-Health-Buddys sein wollen. Biete ihnen an, das Gleiche für sie zu tun. Dabei ist es ganz egal, ob sie dieselben Ziele verfolgen oder ein komplett anderes Anliegen haben – und sei es etwa nur jemanden zu finden, der sie immer wieder mal daran erinnert, während der Arbeit eine Pause einzulegen. Klärt dann die Rahmenbedingungen: Wie oft wollt ihr euch austauschen? Wollt ihr euch persönlich treffen oder telefonieren? Wie lange soll so ein Gespräch dauern? Dies dient dazu, keine falschen Erwartungen aufkommen zu lassen. Einigt ihr euch, könnt ihr für den jeweils anderen zum Mental-Health-Buddy werden.

2. Schritt

REGELN FOLGEN

Eines muss zunächst deutlich gesagt werden: Auch wenn es die Aufgabe deines Buddys ist, dich im mentalen Bereich zu unterstützen, kann er einen professionellen Therapeuten nicht ersetzen. Doch auch Laien können in deinem Kopf eine Menge bewirken. Du kannst deinem Buddy beispielsweise morgens nach dem Aufwachen eine Nachricht über das Handy schicken und ihm mitteilen, von welcher negativen Eigenschaft du dich an diesem Tag distanzieren möchtest. Im besten Fall motiviert dich dein Buddy daraufhin durch ein „Ich glaube an dich“ oder „Das schaffst du“. Ihr könnetet an eurer Selbstwahrnehmung auch gemeinsam arbeiten und euch gegenseitig ein Wort zuschicken, das treffend ausdrückt, wie ihr euch am Morgen, am Mittag und am Abend fühlt. Sich selbst über seine Gefühle klar zu werden und sich gegenseitig über emotionale Dinge auszutauschen kann verhindern, in eine Negativspirale aus trüben Gedanken zu geraten, oder diese durchbrechen. Und es ist auch völlig okay, deinen Mental-Health-Buddy bei tiefer liegenden Problemen zu ermutigen, sich an einen Profi zu wenden, ihm vielleicht sogar bei der Suche nach einer Anlaufstelle behilflich zu sein. Im Prinzip ist jeder Austausch eine Form von Unterstützung – dabei ist es wichtig, stets im Hinterkopf zu behalten, dass jeder am Ende eigene Entscheidungen treffen muss. Und das soll auch so bleiben. Ein kleiner Schubs in die richtige Richtung aber kann definitiv nicht schaden. Genau das macht ein Mental-Health-Buddy.

Ein kleiner Schubs in die richtige Richtung ist oft hilfreich – genau das macht ein Mental-Health-Buddy



„Dick und Doof“ sind miteinander auch durch dick und dünn gegangen

Gute Freunde können sich alles sagen – auch wenn es mal doof läuft

3. Schritt

GRENZEN SETZEN

Grenzen wahrzunehmen, sie aufzuzeigen und zu respektieren ist für diese Beziehung ausschlaggebend. Sonst kann sich einer vom anderen rasch überrumpelt oder über Gebühr beansprucht fühlen. Ein Weg, das Verhältnis auf Ausgeglichenheit hin zu überprüfen, sind wöchentliche Status-Updates. Geht dabei auf die Situation des jeweils anderen ein und gesteht einander zu, auch mal eine Session abzusagen. Wichtig ist zu checken, ob es für den Buddy gerade passt, wenn du dich ihm emotional öffnen möchtest. Beide Seiten müssen das Gefühl haben, offen sagen zu können, wenn sich die Beziehung gerade nicht (mehr) nach dem anfühlt, worauf man sich mal eingelassen hat. Ebenso selbstverständlich muss es auch möglich sein zu sagen, dass man sich gerade überfordert fühlt. Deshalb solltest du bereit sein, die Parameter eurer Mental-Health-Beziehung immer wieder mal zu aktualisieren – und rechtzeitig zugeben, wenn du dich nicht mehr in der Lage siehst, diese einzuhalten. Teile deinem Buddy mit, wenn du die Zahl der Sessions zurückzuschrauben möchtest, aber gib ihm auch Hinweise, wie genau das in Zukunft ablaufen kann und soll. Und versichere ihm unbedingt, dass es dir gerade nur darum geht, deine Grenzen zu schützen, dass du aber immer noch daran interessiert bist, ihm zu helfen und für ihn da zu sein. Denn darum geht es schließlich. 

DAS HANDY ALS MENTAL-COACH

Diese 3 kostenlosen Apps fürs Smartphone bringen dich weiter



GUTE LAUNE
Bei „Moodpath“ antwortet man 2 Wochen lang je 3-mal täglich auf Fragen zum Wohlbefinden. Die Auswertung liefert eine Basis für den Profi. Perfekt als Stimmungstagebuch.



STRESS WEG
Durch tägliche, kurze Konversationen werden bei „Pocketcoach“ Widerstandsfähigkeit und Stressresistenz aufgebaut. Das hilft, besser mit seinen Sorgen oder auch Panikattacken umzugehen.



ENTSPANNUNG PUR
„Headspace“ bietet seinen Nutzern fundierte Achtsamkeits-, Entspannungs- und Meditationsübungen, darüber hinaus Tipps, wie man Stress bewältigen und nachts gut schlafen kann.

NIMM DAS!

30 Gramm ist die empfohlene Menge an Ballaststoffen, die du täglich zu dir nehmen solltest. Dieses Ziel zu erreichen ist gar nicht so schwer – dank dieser cleveren Food-Tauschmanöver

TEXT: GABRIELE GIESLER

Sicherlich kannst du sogar im Schlaf aufsagen, wie viel Gramm Protein pro Kilo-gramm Körpergewicht du für welches sportliche Ziel zu dir nehmen musst und wie du den Wert erreicht. Bei Ballaststoffen jedoch fällt dir das vermutlich nicht so leicht. Mancher hat vielleicht schon mal was von 30 Gramm pro Tag gehört, doch auf diesen Wert kommen laut Nationaler Verzehrsstudie 68 Prozent aller Männer nicht. Dabei haben die pflanzlichen Faserstoffe eine Vielzahl gesundheitlicher Vorteile und helfen zudem beim Abnehmen. Eine in der Fachzeitschrift „Annals of Internal Medicine“ abgedruckte Studie bestätigt, dass 30 Gramm Ballaststoffe am Tag so effektiv sind wie Kalorienreduktion, wenn's darum geht, das Körpergewicht zu halten oder zu senken. Das liegt zum einen daran, dass Ballaststoffe sehr gut sättigen, da sie Wasser binden und aufquellen; zum anderen haben sie keine Kalorien, sorgen allerdings für Volumen auf dem Teller. Vollkorngetreide und Gemüse decken den Bedarf am besten. Mit unserer Tauschbörse schaffst du es ohne großen Aufwand, das Tagesziel zu erreichen. Tausche dafür einfach ...



... NATURREIS GEGEN DINKEL

Ballaststoff-Mehrwert: 4 g pro 250 g (gekochte Menge)

Das Getreide über Nacht einzuweichen verringert die Kochzeit um rund 30 Prozent



... PANIERMEHL GEGEN KOKOSRASPEL

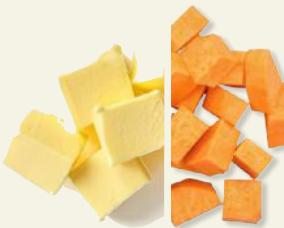
Ballaststoff-Mehrwert: 7 g pro 2 EL

Zum Panieren von Garnelen oder Hähnchenfleisch sind Kokosraspel bestens geeignet

... BUTTER GEGEN SÜßKARTOFFEL

Ballaststoff-Mehrwert: 8 g pro 200 g

Ersetze 120 g Butter durch 200 g pürierte Süßkartoffel, zum Beispiel beim Backen



... KARTOFFELBREI GEGEN ÖFENKARTOFFEL

Ballaststoff-Mehrwert: 3 g pro Kartoffel

Fast die Hälfte der Ballaststoffe sitzt bei den Kartoffeln unter der Schale, also iss diese stets mit



... ZUCKER GEGEN DATTELN

Ballaststoff-Mehrwert: 3 g pro 2 Datteln

Datteln in kochendem Wasser einweichen, anschließend zu einer Paste verarbeiten



... KAROTTEN GEGEN PASTINAKEN

Ballaststoff-Mehrwert: 3 g pro 100 g

Auch die gelblich-weiße Wurzel hat viele Nährstoffe, macht sich gut im Eintopf

... MAYO GEGEN AVOCADO

Ballaststoff-Mehrwert: 7 g pro $\frac{1}{2}$ Avocado

Mit Limettenschale und mit Paprika püriert ergibt sich ein gesunder Brotaufstrich

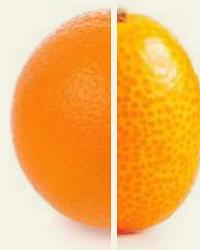




... CROÛTONS GEGEN KICHERERBSEN

Ballaststoff-Mehrwert:
5 g pro 80 g

Mit den Lieblingsgewürzen
und Olivenöl ummanteln,
danach rund 40 Minuten bei
200 Grad knusprig backen



... ORANGEN GEGEN KUMQUATS

Ballaststoff-Mehrwert:
2,5 g pro 5 Kumquats

Mini-Früchte am besten mit
der herb-süßlichen Schale
und Kernen verzehren, das
Fleisch schmeckt säuerlich



... SPAGHETTI GEGEN SOBA-NUDELN

Ballaststoff-Mehrwert:
3 g pro 56 g

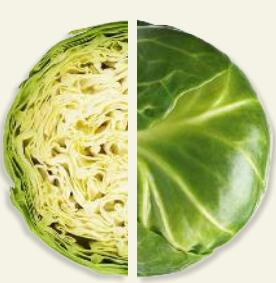
Die dünnen japanischen
Nudeln sind glutenfrei und
bestehen im Original zu
100 Prozent aus Buchweizen



... BALSAMICO GEGEN HIMBEEREN

Ballaststoff-Mehrwert:
2 g pro 30 g

Ergibt zusammen mit Senf,
Olivenöl und Knoblauch die
ultimative Vinaigrette



... WEISSKOHL GEGEN ROSENKOHL

Ballaststoff-Mehrwert:
2 g pro 200 g

Wenn du ihn dünn hobelst,
ist Rosenkohl perfekt für
Coleslaw (Kohl-/Krautsalat)



... ERDBEEREN GEGEN BROMBEEREN

Ballaststoff-Mehrwert:
4 g pro 125 g

Brombeeren stecken voller
Antioxidantien, schmecken
lecker-herbin Smoothies



... VOLLKORNBROT GEGEN ROGGENBROT

Ballaststoff-Mehrwert:
1 g pro Scheibe

Achte beim Kauf darauf, dass die
Zutatenliste mit Roggenvollkornmehl
oder Vollkornschrot beginnt



... HACKFLEISCH GEGEN ROTE LINSEN

Ballaststoff-Mehrwert:
5 g pro 40 g

Gekocht eignen sie sich von
Geschmack und Konsistenz
her für Hackbällchen oder
für eine Sauce Bolognese

NOCH IMMER NICHT BEI 30 GRAMM?

Wenn du diese Lebensmittel zusätzlich in deinen Speiseplan integrierst, kommst du ohne Probleme auf die empfohlene Tagesmenge an Ballaststoffen



GETROCKNETE KOKOSNUSS OHNE ZUCKER

zu Salsa und Dips

Ballaststoff-Mehrwert:
2 g pro 1 EL

Raspel in die Soßestreuen und mit etwas Limettensaft abschmecken



ZUCKERFREIES POPCORN

zu Studentenfutter

Ballaststoff-Mehrwert:
2 g pro 16 g

Mikrowellen-Popcorn (ohne Öl!) bringt Volumen in die Mischung



ERBSEN

mit Toast

Ballaststoff-Mehrwert:
3 g pro 75 g

Mit Minze, Olivenöl, Zitronenabrieb, Chiliflocken und Salzmusen

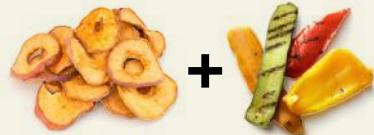


KAKAO-NIBS

zum Kaffee

Ballaststoff-Mehrwert:
3 g pro 1 EL

Nibs zermahlen und mit in den Kaffee geben – oder einfach dazu snacken

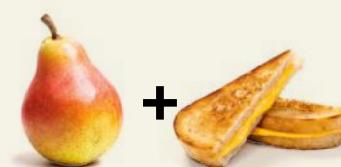


APFELRINKE

zu Grillgemüse

Ballaststoff-Mehrwert:
4 g pro 60 g

Trocknen und Grillen intensivieren Aroma und Geschmack sowohl von Obst als auch von Gemüse



BIRNE

plus Käsetoast

Ballaststoff-Mehrwert:
3 g pro $\frac{1}{2}$ Frucht

Ganz klassisch wird das Brot mit Blauschimmelkäse, Birnenscheiben und etwas Rucola überbacken



GESCHÄLTE HANFSAMEN

zu Suppen

Ballaststoff-Mehrwert:
2 g pro 2 EL

Die nussigen Samen liefern eine Extrapolition Proteine und eine ordentliche Menge an Omega-3-Fettsäuren

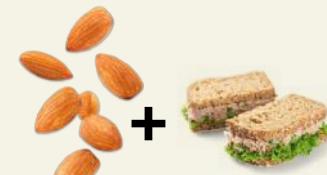


PILZE

ins Rührei

Ballaststoff-Mehrwert:
2 g pro 5 Shiitake

Pilze liefern die perfekte Umami-Note, dagegen kaum Kalorien

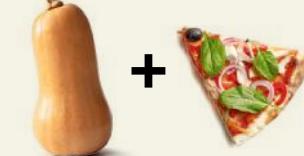


MANDELN

aufs Tunfisch-Sandwich

Ballaststoff-Mehrwert:
1 g pro 2 EL

Mandel als Blättchen oder in Form gehackter Kerne aufs Brot geben



BUTTERNUSSKÜRBIS

auf Pizza

Ballaststoff-Mehrwert:
3 g pro 65 g

Das Fruchtfleisch pürieren, auf den Teig schmieren und dann mit Zutaten deiner Wahl belegen

break out!

Men's Health
CAMP

Bauch
straffen,
fitter werden
und den Kopf
frei kriegen!

7 Tage
Sport, Action
und Entspannung
in Andalusien
direkt am
Strand!

Termine:
25. Apr. – 2. Mai
15. – 22. Oktober
2020

- Wählen Sie aus über 30 (!) Sport & Fitnessangeboten pro Tag
- Trainieren Sie mit Top-Experten
- Komfortables 4-Sterne-Hotel

Jetzt buchen:
menshealth.de/camp



Eine Veranstaltung
der best mood events
GmbH & Co. KG
in Kooperation mit
Men's Health

**Beginners
welcome!**



MOUNTAINBIKE - REPORT

WHAT A RIDE!

Distanz: 100 Meilen, Höhenunterschied: 10 000 Fuß – das Leadville MTB 100 Race in den USA gilt als eines der härtesten Bike-Rennen der Welt. Wir waren bei der Tortur dabei

TEXT: LUKAS HOFFMANN



Da rockt sogar der Cowboy:
Einmal im Jahr wandelt sich Leadville
von einer verschlafenen Minenstadt
zum Mekka aller Mountainbike-Marathonisti

LEADVILLE TRAIL

1:234

LEADVILLE
TRAIL 100 MILE

1070

7





DAS RENNEN

Spätestens seit dem Streckenrekord der Osttiroler Mountainbike-Legende Alban Lakata ist das Leadville MTB 100 in Colorado/USA auch in Europa bekannt – er benötigte im Jahr 2015 unfassbare 5:58 Stunden für die 168 Kilometer lange Strecke mit knapp 3500 Höhenmetern. Der Kurs führt über 84 Kilometer bis zu einem Wendepunkt und zurück. Alle Teilnehmer, die das Rennen in weniger als 12 Stunden finishen, erhalten eine Gürtelschnalle. Wer es in unter 8 Stunden packt, bekommt die große „Buckle“.



Ein lauter Knall reißt mich aus dem Sekundenschlaf. Rund einhundert Meter vor mir steht ein alter Mann, bekleidet mit Cowboyhut, Lederstiefeln, Bluejeans – und Radtrikot. Von der riesigen Ladefläche eines gigantischen Pick-up-Trucks aus ballert er mit seiner Schrotflinte in die Luft. Okay, das scheint wohl dieser Wilde Westen zu sein, von dem alle reden. Ich kämpfe mit der Müdigkeit, der Jetlag plagt mich. Meine Anreise ins Land der unbegrenzten Möglichkeiten glich einem Martyrium: Zwei Unwetter in Deutschland ließen mich meinen Flug verpassen, umgebucht wurde ich auf eine Verbindung via JFK/New York, wo dann ein Wirbelsturm das Triebwerk eines Anschlussfliegers zerfetzte; also Flughafenwechsel nach Newark, auf die Warteliste für Verbindungsflüge nach Denver. Meine Reise in den Bundesstaat Colorado kostete mich am Ende fast 49 Stunden und unzählige Nerven.

★ ★ ★

Aber nun bin ich da, in Leadville, um eines der legendärsten Mountainbike-Rennen des Planeten zu bestreiten. Dumm nur, dass ich mein von Specialized zur Verfügung gestelltes

Racebike erst 20 Minuten testen konnte. Und in den letzten beiden Nächten habe ich netto 6 Stunden geschlafen – zusammengezählt. Aber zurück zu meinem kurzen Tagtraum von eben: Er muss kurz nach der amerikanischen Nationalhymne begonnen haben. Stolz nahm sich da das gesamte Fahrerfeld den Helm vom Haupt, jeder US-Staatsbürger legte die Hand auf die Brust, Veteranen salutierten. Und ich stand einfach nur ehrfürchtig da, Gänsehaut inklusive: zum einen wegen der Kälte – das Thermometer zeigte um 6.30 Uhr 5 Grad –, zum anderen wegen des uns Deutschen doch ein wenig fremden Patriotismus. Ein wahrer Patriot ist auch Kenneth Chlouber, der Typ mit der Schrotflinte. Vor mehr als 25 Jahren erfand Ken das Rennen Leadville MTB 100. Die Gründe dafür waren keine guten: Das kleine Bergbaustädtchen stand vor dem Ruin, die Minen wurden geschlossen, Tausende Einwohner waren schlagartig arbeitslos. Mitten im Nirgendwo von Colorados Einöde gab es keine Alternativen für die Arbeiter. Es folgten rauze Zeiten: Die Zahl der Alkoholabhängigen stieg ebenso wie die Selbstmordrate, Familien zerbrachen und Existzenzen scheiterten. Bis Ken eines Tages den rettenden Einfall hatte: warum nicht in dieser wunderschönen Natur

ein Rennen veranstalten? Ein langes, damit Biker und Läufer (es gibt auch den Leadville Run 100) über Nacht bleiben und Einnahmen bringen. Dieser Plan ging auf: Tausende Biker fallen jedes Jahr in das verschlafene Nest ein, Leadville 100 hat sich in den USA seither zum beliebtesten Rennen überhaupt gemausert. Mittlerweile ist dieses Event derartig populär, dass man sich für einen der Startplätze durch diverse Qualifikationsrennen kämpfen muss. Und nur Glückspilze gewinnen bei der Lotterie einen der begehrten Plätze. Selbst wenn man schließlich dabei sein darf, muss man es sich leisten können: Mit Startgebühren, Anreise und Unterkunft in Leadville und Umgebung kommen schnell 3000 US-Dollar zusammen. So wie einst die Nuggets in den Schürfsieben der Goldsucher klingeln heute die Kassen.

★ ★ ★

Der Wohlstand der Rennteilnehmer lässt sich deutlich erkennen: Bei keinem europäischen Wettkampf habe ich so viele High-End-Bikes auf Radträgern an Nobelkarossen gesehen. Nahezu alle Teilnehmer sehen aus wie aus dem sprichwörtlichen Ei gepellt, jeder hat gefühlt 3 Actioncams am Rad und strotzt optisch vor Kraft. Die Rennkarawane setzt sich in Gang, meine Müdigkeit verfliegt schlagartig. Die ►



DER FAHRER

Lukas Hoffmann, Baujahr 1995, ist Redakteur bei unseren Freunden von „Mountainbike“. In Europa – insbesondere in der Alpenregion – hat Lukas schon einige Marathons bestritten. Das prestigeträchtige Rennen in Colorado wurde für ihn dennoch zur Reifeprüfung. Für Leadville trainierte Lukas hauptsächlich auf dem Rennrad lange Einheiten – rückblickend wäre ein kurzes Höhentrainingslager für den gebürtigen Niedersachsen ratsam gewesen.



Oberhalb der Baumgrenze zieht sich der lange Anstieg zur Columbine Aid Station – mental wie körperlich die Hölle; auch die Höhenluft kostet etliche Körner, gibt dem Rennen in Leadville aber das gewisse Extra



DAS BIKE

Lukas' Begleiter war bestens geeignet für die 168 Kilometer über anspruchsvolle Schotterpisten: Das Carbon-Hardtail **Specialized S-Works Epic HT** begeistert mit seinem leichten, aber komfortablen Rahmen und kommt serienmäßig mit Wattmesskurbel und Carbon-Laufrädern mit pannensicheren Reifen. Zusätzlich montierte Lukas 2 Flaschenhalter sowie ein Mini-Tool plus Kettennieter am Rahmen.

andere mit nur einem Arm. Will ich die etwa im Ziel treffen und ihnen berichten, dass ich aus dem Rennen ausgestiegen bin? Nur weil mein Magen verrückt gespielt, jede einzelne Muskelfaser meines Körpers geschmerzt hat? Nein! Mich packt der Ehrgeiz. Oder vielmehr die Gier: Ich schwöre mir, das Rennen nicht aufzugeben, sondern unbedingt die Finisherprämie mit nach Hause zu nehmen. Um jeden Preis will ich mir die Leadville-Gürtelschnalle erkämpfen. Die ersten Meter der Abfahrt sind kaum zu beschreiben – nach Stunden unter Belastung verzieht sich das Laktat langsam aus den Schenkeln. Wie im Rausch schieße ich die Fireroads hinunter und tue es meinem

Motivator aus der Verpflegungszone gleich: Verzweifelte Teilnehmer, die mir schielend und ausgepowert entgegenkommen, schreie ich an: „You do never quit!“ Dann lächeln sie. Irgendwie sitzen wir hier alle im selben Boot.

★ ★ ★

Einige krampfbedingte Pausen und Verpflegungszenen später fahre ich über eine lange Asphaltstraße in Leadville ein. Die Uhr zeigt 11:20 Stunden an. Aber das ist mir völlig egal. Offenbar habe ich mich vom Patriotismus anstecken lassen und fahre mit Deutschlandfahne über den Zielstrich. Ken wartet schon mit der Medaille auf mich: „Good job, boy! You're a part of the Leadville family now.“



wilde Hatz über Schotterstraßen, vereinzelte kleine Trails und Holzrückwege ist eröffnet. Zunächst läuft für mich alles gut, ich genieße es, bei diesem Traumrennen dabei zu sein. Doch nach etwas mehr als 5 Stunden im Sattel beginnt ein Drama. Ein kurzer Blick auf meine Powermeter-Anzeige zeigt wenig Output der Beine für viel Puls. Die Höhe macht mir zu schaffen – nach ungefähr 2 Stunden Uphill habe ich mich auf 3800 Meter raufgekämpft. In der Verpflegungszone japse ich nach Luft, während ich einen Betreuer beobachte, der frenetisch jeden einzelnen Fahrer feiert, der hier vorbeikommt. Schnaufend nuckle ich an einem Energy-Drink, denke ans Aufgeben.

★ ★ ★

„Commit, don't quit! Digging deep!“, schreit mich der Betreuer an. Ich zucke zusammen. Anscheinend ist in meinem Gesicht die pure Verzweiflung deutlich abzulesen. Aber es tut gut, jetzt gepusht zu werden. Ich bin extra für dieses Rennen, für den Kampf gegen meinen Körper hierhergeflogen. Dabei habe ich mich für das Teilnehmerfeld gar nicht qualifizieren müssen – Journalisten-Bonus. Wäre es da fair gegenüber all jenen Bikern, die hier gegen die Uhr, vor allem aber gegen sich selbst kämpfen, so einfach aufzugeben? Beim Anstieg eben gerade habe ich zwei Veteranen in US-Army-Radtrikots überholt. Sie schoben ihre Bikes, der eine mit einer Oberschenkelprothese, der

DAS HIGHLIGHT DES JAHRES FÜR JEDEN BAYERN-FAN!

Die größten Momente der Rekord-Bayern in einem emotionalen Meisterwerk



Jetzt im Handel
ISBN: 978-3-455-01153-1



Online bestellen unter
sportbild.de/rekordbayern

Näher geht nicht.

**Sport
Bild**



DER SCHNELLSTE WEG ZWISCHEN MARKE UND NACHFRAGE.

#DARUMMARKENMEDIEN

Bei uns Markenmedien geht alles etwas schneller. Während anderswo die Kontaktaufnahme zwischen Marken und Verbrauchern oft zaghaft in Bewegung kommt, sind Leserschaft und Leidenschaft bei uns deckungsgleich. Klassisch und digital. Das ist deshalb so, weil bei uns Markenmedien die Zielgruppen mit im Cockpit sitzen, wenn wir produziert werden. So viel Engagement kann selbst KPI-getriebenen Werbekunden nicht verborgen bleiben. **Mehr Informationen unter www.editorial.media**

DIE MARKENMEDIEN IM

VDZ

Verband Deutscher
Zeitschriftenverleger

STYLE

JANUAR /
FEBRUAR 2021

Hier findest
Du alles, was
richtig gut
aussieht – vor
allem an dir!

DAMIT LIEGST DU RICHTIG

Zeit zum Chillen: Men's Health
präsentiert lässige Homewear mit
hohem Style-Faktor – ab Seite 96



PLUS

STILVOLL STOPPEN
4 elegante Chronografen mit
Dresswatch-Qualitäten
SEITE 104



PREISGÜNSTIG PFLEGEN
Von Creme bis Duft: Hier sind
20 Produkte für unter 20 Euro
SEITE 106



SUPER SITZEN
Mach's dir bequem! Die
schönsten Sessel und Sofas
SEITE 110

ENTSPANN(T) DICH! *Overshirt*
von **CLOSED**, um 250 Euro; *Sweater*
von **WOOLRICH**, etwa 160 Euro;
Jogpants von **KARL LAGERFELD**,
zirka 150 Euro; *Slides* von **ADIDAS**
(über **Deichmann**), um 25 Euro;
Socken von **STANCE**, etwa 18 Euro;
Kopfhörer Monitor II A.N.C.
von **MARSHALL**, zirka 300 Euro



Dunkelblaue Tights
aus reiner Baumwolle

• von SKINY,
zirka 25 Euro

Navyblauer Bucket-
Hat aus Breitcord
• von LEVI'S,
etwa 30 Euro

Feinstrickrolli aus
Merinowolle und Seide
• von OLYMP,
um 100 Euro

Sweatshirt in Hellblau,
aus Baumwolle
• von MEY,
zirka 80 Euro

Dunkelblaue Shorts
mit Kordelzug
• von MEY,
um 60 Euro

Sneakers aus
Veloursleder
• von FLORIS
VAN BOMMEL,
etwa 220 Euro

Speaker Kilburn II
• von MARSHALL,
um 270 Euro

SCHICKER CHILLEN

Relax! Am besten in Jogginghosen und Hoodies, mit denen du nicht nur drinnen, sondern auch draußen eine gute Figur machst. 3 lässige Looks für (fast) jede Gelegenheit

FOTOS: FLORIAN RAZ • PRODUKTION: YILMAZ AKTEPE
REDAKTION: MARC WEINREUTER

er finden, dass das kein Grund
, auf Design zu verzichten.
eshalb steht auch bei unseren
instigsten Produkten Design
nz oben – gleich neben dem
edrigsten Preis.

UFFING
tagenbettgestell, 90 x 200 cm

99.-

IKEA



Helles Denimhemd
mit Druckknöpfen
• von LEVI'S,
um 80 Euro

Blaue Cargopants
• von LEVI'S MADE
& CRAFTED,
zirka 90 Euro

Crewneck-Longsleeve
mit Stretchanteil
• von MEY,
etwa 80 Euro

Strümpfe in ergo-
nomischer Passform
• von STANCE,
um 18 Euro

1

SIMPLE & SMART: OUTFIT FIETESON

Es ist der vielseitigste unserer 3 Styles. In zeitlosem Blau, Grau und Schwarz gehalten, bietet er dir nordisches Understatement im klassischen Sportswear-Style. Das Beste daran: Jedes Teil hier lässt sich universell kombinieren – und wartet obendrein mit einer hohen Funktionalität auf, verbunden mit körpernahem Design und coolen Athleisure-Vibes. Besondere Merkmale hochwertiger Qualität wie Bio-Baumwolle und atmungsaktive High-Performance-Fasern unterstützen die Funktionalität.



Hellgrauer Sweater aus hochwertigem Loopback-Baumwolljersey
• von **STANDARD PROJECT**,
etwa 145 Euro



Hoodie aus schwarzer Baumwolle, in schmaler Passform, mit Tunnelzug
• von **Q/S DESIGNED BY**,
um 50 Euro



Weste aus recyceltem Polyester
• von **TIGER OF SWEDEN**, zirka 250 Euro
Gerippter Rollkragenpullover
• von **MEY & EDLICH**, zirka 120 Euro



Hose aus schwarzem Nylon, mit elastischen Bündchen und Seitentasche am Bein
• von **C.P. COMPANY**,
um 215 Euro



Dunkelblaue Jersey-Shorts mit Stretchbund und Kordelzug
• von **TOMMY HILFIGER**,
zirka 70 Euro



Schmal geschnittene Hose in Royalblau, aus wasserabweisendem Material, mit Tunnelzug
• von **ALPHA TAURI**,
etwa 190 Euro



Rutschfester Slide mit extrabreitem Riemen
• von **HAVAIANAS**,
zirka 28 Euro



Baumwollstrümpfe mit Palmenprint
• von **PALM ANGELS**,
etwa 50 Euro



Schwarze Sandale mit gestepptem Riemen
• von **ELLESSE**,
um 35 Euro

2

KNALLIG & COOL: LOOK TRISTNØ

Hiermit bringst du Farbe in die graue Winter-Tristesse. Bequeme Jogpants mit Bündchen am Bein sind bei diesem urbanen Lümmel-Look erste Wahl. Hoodies mit grafischen Colour-Blocks, Schlupfjacken und grob gestrickte XL-Cardigans sorgen für toughes Streetwear-Flair, wenn's mal von drinnen nach draußen geht. Kuscheliges Teddyfell trägt zur Entspannung bei und macht Faulenzermorgen auf der Couch noch gemütlicher. Beanies, Bucket-Hats und bunte Socken komplettieren den Look.



Maisgelbe Beanie mit Rippenstruktur
• von **NATIONAL GEOGRAPHIC**,
etwa 40 Euro



Mehrfarbiger Hoodie aus Baumwolle
• von **ASOS**, um 37 Euro



Bucket-Hat aus olivgrünem Baumwollcord
• von **SELECTED HOMME**,
zirka 40 Euro



Pulli mit Teddyfell-Besatz, hohem Stehkragen und einer XL-Bauchtasche
• von **G-STAR**, um 130 Euro



Schwarze Wendehose aus Ripstop und atmungsaktivem Nylon
• von **JET SET**, zirka 560 Euro



Jacke aus Sherpa-Fleece, mit Zipper und Logo-Print auf der Rückseite
• von **FILA**, etwa 100 Euro



Socken mit farbigem Sixties-Muster
• von **FALKE**,
zirka 18 Euro



Karamellfarbene Slides mit XL-Logo
• von **PALM ANGELS**,
etwa 100 Euro



Socken mit Taco- und Chili-Motiven
• von **HAPPY SOCKS**,
um 10 Euro



Nur
kurz
günstig

MAUSUND

Latexmatratze
Mattress
► Mit Kern aus 85 % Naturöl.
► Komfortsäume stützen den Körper
punktgenau.

90x200 cm 469.- 399.-
140x200 cm 599.- 499.-

Gelbes Trucker-Cap
• von LEVI'S,
zirka 25 Euro

Wollcardigan mit
großem Schalkragen
• von DONDUP,
um 670 Euro

Feinstrickpolo aus
kamelfarbener Wolle
• von DIGEL,
etwa 100 Euro

Schwarze Jogpants
mit Logo-Stretchbund
• von CALVIN KLEIN,
um 60 Euro

Orange-blau-weiß
melierte Sportsocken
• von STANCE,
etwa 13 Euro

Low-Top-Sneaker aus
geöltem Nubukleder
• von PIUS GABOR,
zirka 150 Euro



Mehrfarbiger
Strick-Hoodie mit
Rippenstruktur
• von **STONE ISLAND**,
zirka 380 Euro

Jogpants mit weißer
Logo-Applikation
• von **EMPORIO
ARMANI**,
Preis auf Anfrage

Sandalen aus Velours-
leder und Lammfell
• von **BIRKENSTOCK**,
etwa 120 Euro

3

RUSTIKAL & KERNIG: SET ALOIS

Dieser Style verkörpert bajuwarisches Lebensgefühl. Rustikale Materialien wie Wolle oder Lammfell und eine kernige Optik kommen bei den entspannten Layer-Looks zusammen. Die Mischung aus sportiven Jersey-Joggants, Karohemden und derbem Strick ist nicht nur sehr bequem, sondern kommt auch extrem lässig daher. Wichtig dabei: Das Hemd darf weder zu weit noch zu lang geschnitten sein, sonst droht Schlabber-Alarm! Und ja, Socken in Sandalen sind ausdrücklich erlaubt.



Feinstrickrolli aus reiner Schurwolle
• von **OLYMP**,
etwa 100 Euro



Wollpullover mit Zopfmuster
• von **STONE ISLAND**,
zirka 500 Euro



Kariertes Hemd aus Baumwolle
• von **WOOLRICH**,
etwa 140 Euro



Jacke aus Wolle, mit Nylon-Details und einer im Kragen versteckten Kapuze
• von **HERNO**,
um 820 Euro



Hellgraue Joggants mit elastischem Bund, Seitentaschen und schwarzem Zipper
• von **JACK WOLFSKIN**,
etwa 180 Euro



Grau melierter Oversized-Cardigan aus Wolle und Kaschmirwolle
• von **ACNE STUDIOS**,
um 480 Euro



Stricksocken in Grün und Weiß, meliert
• von **ARKET**,
zirka 5 Euro



Sandalen mit Lammfellfutter
• von **BIRKENSTOCK**,
zirka 120 Euro

NIMM DIR DIE ZEIT

Diese neuen Chronografen rücken die Stoppfunktion in ein edles Licht und zeigen, dass sie auch das Zeug zur trendy Dresswatch haben

TEXT: MARC WEINREUTER

DRÜCKER

► Die meisten Chronografen besitzen einen Drücker, der die Zeitmessung startet und stoppt (1), und einen, der die Stoppzeiger wieder auf null stellt (2). Im Gegensatz zum Eindrückerchronografen (siehe Modell von Montblanc, unten links) ist damit auch eine Additionsstoppung, also die Unterbrechung und Fortsetzung einer begonnenen Zeitnahme, möglich.

TOTALISATOREN

► Neben dem zentral angeordneten Chronozeiger (3), der die Sekunden der Stoppzeit misst, werden auf dezentralen Hilfszifferblättern – den Totalisatoren – die gestoppten Minuten (4) sowie die verstrichenen Stunden (5) angezeigt. Die dauerhafte Sekundenanzeige (die kleine Sekunde) findet sich bei 6 Uhr (6). Ein Chronograf mit nur 2 Totalisatoren bei 3 und 9 Uhr wird auch als Bicompax-Chronograf bezeichnet (alle 3 Modelle unten). Diese Aufteilung ist besonders übersichtlich, da sie das Zifferblatt nicht überfrachtet, und versprüht außerdem eine erhebliche Portion Retro-Charme.

ARMBAND

► Wer seinen Zeitmesser als Dresswatch zum Anzug tragen möchte, wählt am besten ein Modell mit Lederarmband. Dadurch wirkt die Uhr sehr edel und kann farblich ganz auf Schuhe, Business-Bag und Ledergürtel abgestimmt werden.



► Manufaktur-Chronograf mit 60er-Jahre-Referenzen und einem polierten, fein gebürsteten Stahlgehäuse; Gangreserve: 80 Stunden

• **CARRERA CHRONOGRAPH 42 MM CALIBRE HEUER 02 AUTOMATIK von TAG HEUER, zirka 5050 Euro**

ÖFTER MAL 'NEN STOPP EINLEGEN

Wer auch in der Business-Kluft nicht auf die Stoppfunktion verzichten mag, liegt mit einem dieser eleganten Bicompax-Chronografen goldrichtig.



RETRO

• **HERITAGE MONOPUSHER CHRONOGRAPH von MONTBLANC, etwa 4600 Euro**

Bei dieser Variante des Chronografen erfolgt das Starten, Stoppen und Nullstellen über einen Drücker, der in die Krone integriert ist.



RAFFINIERT

• **PRAELUDIUM CHRONOGRAPH von STAUDT TWENTHE, zirka 2990 Euro**

Das Zifferblatt dieser Uhr mit Schweizer Automatikwerk hat 12 Schichten, wofür eine Jahrhundertealte Lithografiemaschine zum Einsatz kommt.



RASANT

• **HERITAGE CLASSIC CHRONOGRAPH von LONGINES, um 2780 Euro**

Ein mechanisches Kaliber mit Selbstaufzug tickt in dem Edelstahlgehäuse. Um Geschwindigkeit zu messen, besitzt die Lünette hier eine Tachymeterskala.

JETZT NOCH MEHR MEN'S HEALTH!

2 Ausgaben MEN'S HEALTH testen + Dankeschön sichern.



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

► **Vertrauensgarantie:**
Abo direkt vom Verlag

► Pünktliche Lieferung
frei Haus

► Nachsendeservice im Urlaub

**2 AUSGABEN MEN'S HEALTH
+ AMAZON.DE-GUTSCHEIN**

z.zt. nur **8,- €***

DEIN
DANKE-
SCHÖN!



Amazon.de-Gutschein

Für die nächste Online-Shopping-Tour bei Amazon:

- Wert: 5 EUR
- Für Bücher, DVDs, CDs o.a.

► Jetzt bestellen:
menshealth.de/testen

+49 (0) 711/32 06 99 00 Bitte die Bestell-Nr. angeben: 181 7385.

*2 Ausgaben MEN'S HEALTH für z.zt. nur 8,- € inkl. MwSt. und Versand. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Auslandspreise auf Anfrage. Anbieter des Abonnements ist Motor Presse Hearst GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.



20 PRODUKTE für unter EURO

Augen auf, Männer! Hochwertige Pflegeprodukte müssen nicht immer viel kosten. Diese hier sind uns besonders lieb und (nicht) teuer. Tipp: Sie eignen sich bestens als Last-Minute-Geschenk. Zugreifen!

TEXT: ELENA BOCK

FÜR DEN KÖRPER

Adieu, teurer Spa-Gutschein! Auch die eigenen vier Wände bieten Platz für Verwöhnmomente



► Waschen ist Würde. Damit der Zugang zu Hygiene und das Recht zu duschen kein Privileg bleibt, fließt der gesamte Erlös dieses Produktes in die Finanzierung von Duschbussen für Obdachlose.

DUSCHGEL JOY von **THE RIGHT TO SHOWER**, 250 ml, zirka 5 Euro



► Zeit, Geduld und etwas Liebe: Für Giorgio und Lena Korres sind das die wichtigsten Bestandteile ihrer Naturprodukte – neben rund 3000 pflanzlichen Heilmitteln aus ihrer Heimat Griechenland.

48 h ANTIPERSPIRANT DEODORANT von **KORRES**, 100 ml, um 12 Euro



► Ursprünglich gestartet als Kunst- und Eco-Projekt versteht sich die Initiative mit dem radikalen Namen inzwischen als Anti-Marke mit klarer Nachhaltigkeitsmission. Und was sind ihre Waffen? Blockseifen!

BLOCK 001 von **TERRORISTS OF BEAUTY**, 100 g, um 13 Euro



► Dieser Duft fordert uns auf, dem eigenen inneren Rhythmus zu folgen. Zum Taktgeber werden Noten von Bergamotte, Kardamom, Rosmarin und Zedernholz. Komm tanzen!

FOLLOW YOUR SOUL von **S.Oliver**, 30 ml EdT, etwa 20 Euro



► Von seiner internationalen Cricket-Karriere und britischer Poesie inspiriert, schuf Dion Nash 2011 eine Männerkosmetik-Linie, die von Gegensätzen lebt: Cricket trifft Poesie, Triumph trifft Desaster.

SHEEARER'S SOAP von **TRIUMPH & DISASTER**, 130 g, etwa 12 Euro



► Inzwischen ist jeder 3. Deutsche tätowiert – und lässt seine Haut mit Hilfe von Tattoos Geschichten erzählen. Körperkunst, die es zu pflegen gilt, damit die Skin-Stories die Jahre überdauern.

TATTOO DEFINING SERUM von **SKIN STORIES**, 50 ml, zirka 10 Euro

FÜR DAS GESICHT

Diese Schnäppchen sorgen für strahlende Gesichter – und zwar im wahrsten Sinne des Wortes



► Konzentration aufs Wesentliche: nur 12 Inhaltsstoffe, keinerlei Duftstoffe und 89 Prozent Thermalwasser aus der Vulkanregion Auvergne in Frankreich. Minimalistische Formel, volle Wirkung!

MINÉRAL 89 AUGEN von **VICHY**, 15 ml, etwa 20 Euro



► Es waren einmal zwei junge Väter und ihr Wunsch nach einer unbedenklichen Babypflege. Das Ergebnis: ehrliche Pflegeprodukte mit noch ehrlicherem Background. Jetzt auch für die Großen.

CIRCULAR FACE SCRUB von **NAÏF**, 50 ml, um 15 Euro



► Ihrer Zeit weit voraus: Bereits im Jahr 1921 riefen Rudolf Steiner und Ita Wegmann ihre Naturkosmetikmarke ins Leben, die noch heute, knapp 100 Jahre später, mit ihren Produkten Pionierarbeit leistet.

FEUCHTIGKEITS-CREME FÜR DEN MANN von **WELEDA MEN**, 30 ml, zirka 10 Euro



► Schöne Haut von 0 auf 100: Diese Ampullen sind wahre Kraftpakete, die Haut rasch und effektiv mit konzentrierten Wirkstoffen versorgen – Luxus, der sich in der Wirkung spiegelt, nicht im Preis.

AMPOULE CONCENTRATES HYDRATION HYDRA PLUS von **BABOR**, 7x2 ml, um 20 Euro



► Mehr Raum für Männerpflege: ein Credo, das Kosmetikprodukte für den Mann aus ihrer unterrepräsentierten Rolle herausbugisieren soll. Gesagt, getan – mit der Lippenpflege dieses Labels.

INTENSE THERAPY LIP BALM von **JACK BLACK**, 7 g, um 9 Euro

DAS KANNST DU DIR SCHENKEN

► So ein Pflegeprodukt ist etwas höchst Individuelles. Wird es (gut gemeint) als eine kleine Aufmerksamkeit verschenkt, kann das leicht nach hinten losgehen. Aus dem Grund ist es ratsam, bei der Geschenkewahl auf Altbewährtes zu setzen: Traditionsmarken, Qualität, neutrale Inhaltsstoffe – wer zu Klassikern greift, macht meist am wenigsten falsch.

FÜR DIE HÄNDE

Wahre Handwerkskunst: Diese Pflege-Instanzen vereinen Wissenschaft, Tradition und Heimatliebe



► Natürliche Pflanzenwirkstoffe treffen auf modernste Technik: Das antiseptische Reinigungsgel verpasst Handdesinfektion einen grünen Anstrich. Gut für Mensch, Umwelt und Gesellschaft.

HAND SANITISER von GROWN ALCHEMIST,
50 ml, um 14 Euro



► Bereits um 1840 widmete sich Philipp Klar der Kunst des Seifensiedens. Körperpflegeprodukte herzustellen ist Familientradition, bereits in 5. Generation. Palmölfreie Handpflege, made in Germany.

HANDCREME von KLAR, 75 ml, zirka 15 Euro, über www.manufactum.de



► Von Solingen aus in die große weite Welt: Wie so viele Qualitätsschäfte stammt auch diese Schere aus dem 1896 gegründeten Traditionshaus in der Klingenstadt im Bergischen Land. Und wie jene überzeugt auch sie mit ihrer auf dem Solinger Hohlschliff beruhenden hohen Schneideleistung.

NAGELSCHERE von PFEILRING, etwa 20 Euro



► Was in Asien und Amerika schon längst zur Routine gehört, ist hier (noch) wenig verbreitet – diese Tuchmaske macht dich zum Trendsetter.

AMPOULE SYNERGY MASK BLACK PLUS von MEDIUMS,
25 ml, zirka 2 Euro, über www.komawo.de



► 10 Minuten Kurzurlaub: Durch die Reaktion mit Sauerstoff erwärmt sich die Augenmaske auf zirka 40 Grad und gönnst beanspruchten Augen eine erholsame, wohlverdiente Pause.

AUGENMASKE HOT EYES STEAM von IVY, 5 Stück, um 6 Euro

FÜR DIE ZÄHNE

Was ist das schönste Dankeschön? Ein ehrliches Lächeln! Hiermit klappt das garantiert



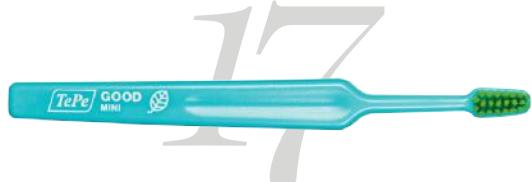
► Mutige Geschmacksrichtungen und ein ikonisches Design: Hier wird Zahnpflege neu gedacht – und die Bad-Routine so zum Pflege-Highlight, schnödes Mundwasser zum stylischen Bad-Accessoire.

MOUTHWASH ANISE MINT von MARVIS,
120 ml, um 10 Euro, über www.pretty-pretty.me



► Der Blick fürs Detail zieht sich wie ein roter Faden durch die Produktpalette des australischen Labels – das gilt für die Auswahl der Inhaltsstoffe wie fürs Design. Kosmetik mit Fingerspitzengefühl.

TOOTHPASTE von AESOP,
60 ml, etwa 10 Euro



► Lassen wir Zahlen sprechen: Diese Zahnbürste aus Bio-Kunststoff ist zu 95 Prozent CO₂-neutral und wurde zu 100 Prozent mit Hilfe grüner Energie hergestellt. Nachwachsende Rohstoffe wie Zuckerrohr und Rizinus zeigen: Da sind nicht nur die Borsten grün.

GOOD MINI von TEPE, zirka 3 Euro

AUCH HIER WICHTIG: MASKEN

Unsere schnelllebige Welt macht die Zeit zu einem der wertvollsten Güter. Gönne dir trotzdem Momente der Ruhe – und dabei diese Produkte



► Mit dieser pflegenden Handschuhmaske aus natürlichen Extrakten schaffen Japans Pflege-Geheimnisse den Sprung nach Deutschland.

HAND REPAIRING GLOVES von MAGIC STRIPES,
1 Paar, etwa 12 Euro

FEEL THE BLACK FOREST. INNOVATIVE NATURKOSMETIK. ENTWICKELT FÜR MÄNNERHAUT.

MEN
SYSTEM ENERGY BOOST

EFFEKTIVE NATURKOSMETIK

- ✓ MIT PFLANZENEXTRAKTEN
- ✓ AUS ÖKOLOGISCHEM ANBAU (kBA)
- ✓ EIGENES TIEFENQUELLWASSER
- ✓ BESTÄTIGTE WIRKSAMKEIT*
- ✓ OHNE TIEREXTRAKTE

MADE IN THE BLACK FOREST
EST. 1959



Pflege für den modernen Mann: Die MEN Pflegeprodukte von ANNEMARIE BÖRLIND bieten nachhaltige Pflege und Schutz.

www.boerlind.com

* Verträglichkeit und Wirkung durch moderne analytische Methoden wissenschaftlich bestätigt.





► ABGESCHIRMT

ALCOVE HIGHBACK
von **VITRA** (Design:
Ronan & Erwan Bouroullec),
ab 6200 Euro

Ursprünglich fürs Open-Space-Office entworfen, bietet dieses Sofa mit Stahlrohrrahmen einen Rückzugsraum für konzentriertes Arbeiten – perfekt auch für zu Hause.



► ABGELEGT

Funktionssofa MARIPOSA
von **VITRA**, ab 5180 Euro

Für Komfort sorgen hier die weiche Polsterung und ein raffinierter Verstellmechanismus der Rücken- und Seitenlehnen für individuelle Sitz- oder Liegepositionen.



► ABGEFEDERT

Stahlrohrsessel S 35 von **THONET**,
um 2000 Euro

Mit diesem Modell gelang es Marcel Breuer 1929, alle Funktionen eines frei schwingenden Stahlrohrsessels in einer einzigen durchgehenden Linie zu kreieren. Eine Augenweide!



DAS HAT GESESSEN!

Faulenzen muss auch mal sein. Dafür braucht es aber die richtige Unterlage – etwa diese stylischen Sessel und Sofas

REDAKTION:
MARC WEINREUTER



► ABGESETZT

Sofa MOONER von **COMMON SEATING**, um 3000 Euro

Der sichtbare Rahmen aus gewachstem Eichenholz erinnert an eine rustikale Bank und lässt bei diesem Modell gerade Linien auf weiche Materialien treffen.

► ABGELEDET

Sofa ZÜRICH
von **BOCONCEPT**,
zirka 4930 Euro

Ein luftiges Design und horizontale Ziernähte lassen das speziell für kleine Räume entwickelte Ledersofa kompakt wirken. Die verstellbare Kopfstütze sorgt für den nötigen Komfort.



► ABGERUNDET

Lounge-Sessel LEVI von **OUT -
OBJEKTE UNSERER TAGE**,
etwa 1750 Euro

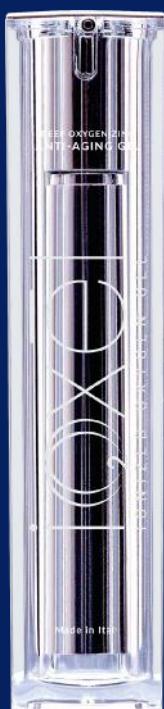
Ist das Kunst oder kann man das benutzen? Beides! Die voluminöse, in Handarbeit ausgeführte Polsterung lädt zum bequemen Liegen oder entspannten Sitzen ein.

GESICHTSGEL

Sauerstoff gilt als ewiger Jungbrunnen, kann aber von der Haut nicht einfach so aus der Luft gefiltert werden.

Mit der Ionisierung des O₂-Moleküls wurde nun ein Weg gefunden, Sauerstoff zu konzentrieren und als Gel stabilisiert für Haut verwertbar zu machen. Revitalisiert.

DEEP OXYGENIZING ANTI-AGING-GEL VON IOXEL, 50 ml, zirka 180 Euro



EYE
TECMI!® RETINOL

AUGENPFLEGE

Diese Creme enthält gleich eine ganze Reihe von Wirkstoffkomplexen, die nachgewiesenermaßen für eine verjüngte Augenpartie sorgen: Retinol regt die Kollagen-Neubildung an, Ameliox wirkt antioxidativ, das Algenprodukt Aldavine spendet Feuchtigkeit, Argireline sorgt für Sofortstraffung, und natürliche Perlmuttpigmente hellen auf – Wirkung hoch 5!

EYE TECMI! RETINOL VON DOCTOR MI!, 15 ml, etwa 140 Euro



DEOSPRAY

Forschungserkenntnisse sorgen für die Sicherheit, dass Produkte das halten, was sie versprechen – verlässlichen Deoschutz zum Beispiel. Wissenschaftlich untermauert durch eine patentierte Technologie, die sich durch eine neuartige, gänzlich alkoholfreie Wirkstoffkombination auszeichnet, sorgt dieses Anti-Transpirant für einen dermatologisch belegten Dreifacheffekt: schweißfrei bei Hitze, Stress und Bewegung.

MAXIMUM PROTECTION POWER ANTI-TRANSPIRANT SPRAY VON REXONA MEN, 150 ml, um 3 Euro



ELEKTRONISCHE ZAHNBÜRSTE

Diese Zahnbürste mit Magnetantrieb ist mehr als ein reines Pflege-Tool, sie ist ein mithinkender digitaler Partner: Ob morgendliche Begrüßung, Lichtsignale zur Druckregulierung, Echtzeit-Coaching oder einfach ein motivierendes Lächeln, dank künstlicher Intelligenz ist inzwischen vieles möglich. Per App werden erstmals alle 32 Zähne als interaktive 3-D-Grafiken visualisiert, was dann zu einer verbesserten Putzleistung führt.

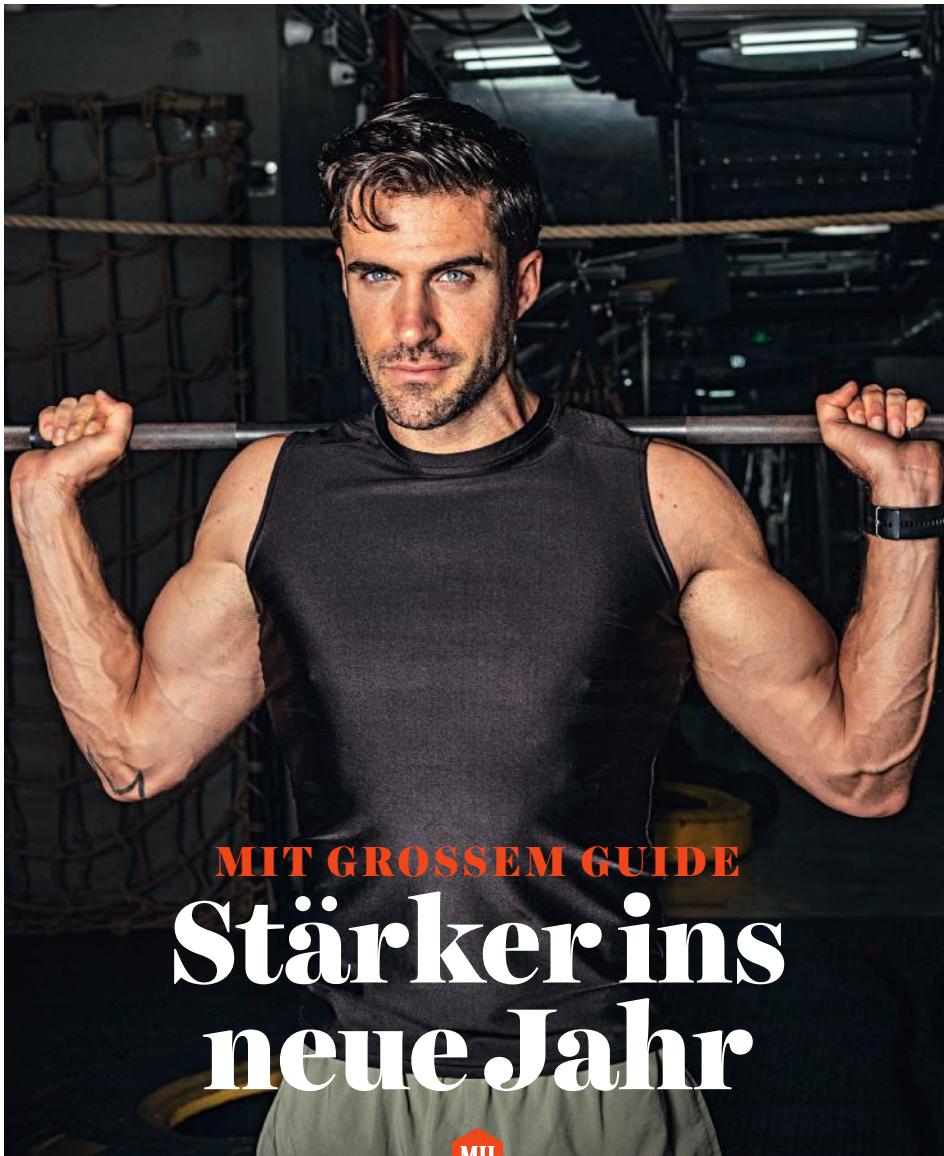
IO VON ORAL-B, zirka 300 Euro

DIE ZUKUNFT WIRD SCHÖN

Wissenschaftliche Erkenntnisse treffen auf innovative Technologien – eine Kombination, die diese 4 Produkte zu futuristischen Vorreitern macht. Körperpflege wie aus dem Science-Fiction-Film

TEXT: ELENA BOCK

Das nächste Heft von Men's Health erscheint am 17. Februar 2021



AUSSERDEM IM HEFT

Schluss mit Verletzungen!

► Dieses Warm-up wappnet dich vor Zerrungen und Co.

Das leckerste Food für Sieger

► Lebensmittel, mit denen du dich fitter und gesünder isst

So trainierst du effektiver

► Die 144 Top-Übungen für Sixpack, Bizeps und Kreuz, inklusive Workout

**Du möchtest nicht
bis zum nächsten
Heft warten? News
gibt's jeden Tag
auf MensHealth.de**

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

Men's Health

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

PRINTREDAKTION

CHEFREDAKTEUR Arndt Ziegler

CREATIVE DIRECTOR

Andreas Schomberg

STELLVERTRETER/CHEFREDAKTEUR

Marco Krahl

FASHION DIRECTOR & MITGLIED DER

CHEFREDAKTION Yilmaz Aktepe

GESCHÄFTSFÜHRER/REDAKTEUR

Oliver Bertram

CHEFINNEN VOM DIENST

Anette Liening-Ewert,

Anja Knifka

SPORT & FITNESS

Kevin Quarshie

GESUNDHEIT Rufus Rieder

ERNÄHRUNG Gabriele Giesler

GROOMING Ferry Hansen (LTG.),

Bettina Koch (STELV. LTG.)

STYLE Marc Weinreuter,

Scarlett Schulz (ASSISTENZ),

Rüdiger Looch (REQUISITE)

FOTOREDAKTION

Grit Brüggemann, Christine

Ingwersen, Elke Krüger

SCHLUSSEDAKTION Ingo Topka

GRAFIK Tülay Gürsel

(STELLV. ARTDIRECTOR),

Steffen Bucke, Antje Delion

SYNDICATION Elke Krüger

Mitarbeit Zara Ahmed, Elena

Bock, Bill Bradley, Ben Court,

Laura Gorski, Gloria Harris,

Juliane Hemmerling, Lukas

Hoffmann, Amy Hopkins,

Kristina Jago, Paul Kita,

Henning Lenertz, Lisa Opitz,

Cassie Shortsleeve, Trützsch,

Selene Yeager

DIGITAL UNIT

DIRECTOR DIGITAL Ulrich Dehne

MANAGING EDITOR Marco Demuth

HEAD OF TRAINING SOLUTIONS Nico Airona

REDAKTION MENSHEALTH.DE

Christine Naefeke,

Christian Patzold,

Kathleen Schmidt-Prange,

Philipp Wehsack

SOCIAL MEDIA MANAGER

Elina Wiesner

SEO MANAGER Felix Lindmeyer

VERLAG & VERMARKTUNG

Motor Presse Hearst GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft, Postfach, 70162 Stuttgart, Tel. 0 711 / 182-01

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Wolfgang Melcher,

Dr. Andreas Geiger

BRANDMANAGEMENT

Stefan Wolters

(LEITUNG, TEL. 0 40 / 85 33 03-928),

MARKETING Britt Kröger

(TEL. 0 40 / 85 33 03-657)

UNIT SALES DIRECTOR LIFESTYLE /

STELLV. UNIT SALES DIRECTOR DIGITAL

Anika Magenheim

SALES DIRECTOR

Katja Wiedemann

(TEL. 0 40 / 85 33 03-83,

FAX 0 40 / 85 33 03-89,

WWW.MPS-MEDIASALES.DE)

VERANTWORTLICH FÜR ANZEIGEN

Martina Schäme

(TEL. 07 11 / 182-1250)

AUSLANDSVERTRETUNGEN

ITALIEN:

MR Media S.r.l.,

Matteo Ravanello

(TEL. 00 39 / 023 / 117 50)

FRANKREICH:

DEF & Communication,

Fabio Lancellotti,

Melanie Villard

(TEL. 00 33 / 1 / 47 30 71 80)

REDAKTIONSKONTAKT

Dieter Folmer

HERSTELLUNG

Thomas Eisele

DIGIT. VORSTUFE

MWW Medien GmbH,

Hamburg

DRUCK Firmengruppe APPL,

appl druck, Wemding

MEN'S HEALTH INTERNATIONAL

EDITOR IN CHIEF (USA)

Richard Dorment

MANAGING DIRECTOR ASIA PACIFIC &

RUSSIA (SVP) Simon Horne

CEO ITALY & WESTERN EUROPE

Giacomo Moletto

EDITORIAL & BRAND DIRECTOR (SVP)

Kim St. Clair Bodden

DEPUTY BRANDS DIRECTOR

Chloe O'Brien

EXECUTIVE DIRECTOR, CONTENT

SERVICES Shelly Meeks

ABONNENTEN-SERVICE UND VERTRIEB

VERTRIEB

DPV Deutscher Pressevertrieb

GmbH

ABONNENTEN-SERVICE

Men's Health, Abo-Service,

20080 Hamburg

Tel. Inland: 07 11 / 32 06 99 00

Fax Inland: 07 11 / 182 - 2550

Tel. Ausland:

00 49 / 711 / 182 - 2590

Fax Ausland:

00 49 / 711 / 182 - 2550

E-Mail: abo@menshealth.de

Men's Health im Abonnement:

Preis für zzt. 10 Ausgaben (inkl.

Sonderheft) zum Preis von zzt.

5,50 €) MWSt. und Versand

Deutschland: 58,00 € (Österreich:

66,00 €, Schweiz: 99,00 sfr; übrige

Auslandspreise auf Anfrage), ggf. inkl. Sonderhefte zum Preis von zzt. 3,30 €.

Studenten erhalten gegen Vorlage

einer Immatrikulationsbescheinigung

das Abo (zzt. 10 Ausgaben) mit

einem Preisvorteil von 40% gegen

über dem dem Kiosk zum Preis

von 33,00 € (Österreich: 37,20 €,

Schweiz: 59,40 sfr; übrige Auslands-

preise auf Anfrage), ggf. inkl. Sonder-

hefte zum Preis von zzt. 3,30 €.

Mitglieder der DEKRA e.V. erhalten

10 Ausgaben von Men's Health mit

einem Rabatt in Höhe von 25%.

Mitglieder der Hamburger

Turnerschaft von 1816 r. V. erhalten

MEN'S HEALTH im Rahmen ihrer

Mitgliedschaft gratis.

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 Motor Presse Hearst 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. 25. Men's Health (German) (US\$ 10,00) und Men's Health (International) (US\$ 10,00) sind eingetragene Warenzeichen der Motor Presse Hearst GmbH & Co. KG. Die Zeitschrift ist eine abonnierte Zeitschrift. Der Preis für USA & Kanada beträgt K.O.P. für den Landespreis Pub. 153 S. 000 S. St. 000 N. V. 00031. Periodicals Postage is paid at Englewood NJ 07631 and additional mailing offices. Postmaster: Send address changes to Men's Health (German), CLP, PO Box 36986, Englewood NJ 07631. Printed in Germany.

ALLE MODELLE AUS ALLER WELT

DEUTSCHLAND 9,50 €

Österreich 10,50 €, Schweiz 17,50 sfr, Belgien 10,00 dh, Tschechien 11,90 €, Slowenien 11,90 €, Italien 11,90 €, Danemark 10,00 dh, Tschechien 350,00 czk

MOTORRAD KATALOG 2021

52. AUSGABE - DAS STANDARDWERK SEIT 1970

MOTORRAD KATALOG

DAS ORIGINAL
Neue Bikes und
Roller für 2021
auf prallen 256
Seiten!

JAHRGANG 2021

+ 125er
+ Roller
+ E-Bikes
+ Motocross
+ Trial
+ Enduro
+ Supermoto
+ Daten
+ Adressen

Übersicht: Technische Daten auf 30 Seiten

Die Zeit vertreiben, bis es wieder in den Sattel geht: Der MOTORRAD KATALOG 2021 zeigt die Modelle der neuen Saison. Ob Motorräder, 125er oder Roller: Hier wird jeder fündig.

**JETZT AM
KIOSK!**

DIREKTBESTELLUNG:
MOTORRADONLINE.DE/SONDERHEFTE

.. ich Kokain nehme?

Kurzes Hochgefühl oder lange Abhängigkeit? Das passiert in deinem Körper, wenn du das weiße Pulver konsumierst

01

BLITZSTART

Die Wirkung von Kokain setzt innerhalb von Sekunden ein, weil die Droge durch die Nase eingesogen und direkt von der Schleimhaut aufgenommen wird. Der Weg von der Nase ins Gehirn ist ziemlich kurz. Der Wirkstoff Benzoylecggoninmethylester gelangt durch die Blutgefäßwände in die Nervenzellen und löst eine langanhaltende Schwemme der Happy-Stoffe Serotonin und Dopamin aus. Tolles Gefühl (bis dahin)!

01



02

02

HOCHDRUCK

Nach 10 Minuten erreicht die Wirkung den Höhepunkt, sie hält bis zu 60 Minuten an. Kokain stimuliert den Sympathikus, also jenen Teil des Nervensystems, der dich in den Alarmzustand versetzt und einen Energieschub auslöst. Doch dieses Gefühl täuscht. Die Blutgefäße verengen sich stark, darunter kann die Versorgung des Herzens leiden. Im Rauschzustand ist das Infarktrisiko 24-mal so hoch wie sonst.

03

DOPPELSCHLAG

Koksen? Zieh dir lieber erst einmal die harten Fakten rein

Einmaliges Probieren wird fix zur Gewohnheit. Viele Menschen trinken gleichzeitig Alkohol. Aus dieser Kombi entsteht Cocaethylen, ein lange wirksames Stoffwechselprodukt, das Herz und Hirn schädigt. Zwar fühlst du dich auf deinem Trip jung und dynamisch, im Inneren jedoch sieht es vollkommen anders aus: Die Alterung schreitet schnell voran, du wirst schwach und klappig.

03



04



05

05

FREIZEITGESTALTUNG

Die regelmäßige Einnahme der Droge führt zur Ausbildung von neuen Nervenverzweigungen, die nach Stimulation schreien. Auf diese Weise kommt es zur Abhängigkeit. Statt freitagabends in Clubs rumzuhängen, solltest du besser am Wochenende im Wald laufen. Damit sorgst du für eine natürliche Dopamin-Ausschüttung – ein Hochgefühl fürs Hirn, das nur gesunde Konsequenzen hat.

04

NACHWIRKUNGEN

Je mehr Kokain du konsumierst, desto mehr stumpfen deine Nervenrezeptoren gegenüber Dopamin ab. Du brauchst einen noch stärkeren Kick, damit du dich wieder gut fühlst. Pausierst du, ist dein Gehirn erst mal am Ende. Die Symptome ähneln denen einer Depression: Du bist gereizt, kannst nicht schlafen, in deinem Gefühlsleben geht's drunter und drüber. Der Zustand hält 2 Tage an, bis sich die Chemie im Gehirn wieder normalisiert hat.

ALLE AUTOS. ALLE DATEN. ALLE PREISE.

AUTO KATALOG Modelljahr 2021

Extra! Elektroauto-Schwerpunkt

ALLE NEUHEITEN 2021

Über 2200 Autos aus aller Welt

++ Neuheiten-Kalender 2021 ++ Exoten & Supercars ++ Elektro-Reichweiten-Test ++ Studien des Jahres ++

**Das weltweite
Modellangebot 2021**
jetzt im Handel oder
bequem per Post nach
Hause. Für nur 12,90 €.

SUPER LEICHT.
- UND -
Mega lecker



Natürlich fit mit reis-fit!

- ✓ Ohne Zusatzstoffe
- ✓ Einfach zu portionieren
- ✓ Vegan & kalorienarm
- ✓ Hochwertig & natürlich

Du machst den Sport. Wir machen den Reis.
Mit wertvollen komplexen Kohlenhydraten, kaum Fett und hochwertigem Eiweiß punktet Reis in deiner Ernährung. Ausgewogene Rezeptideen findest du auf www.reis-fit.de