

Strong for Life

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

Tschüss, Urlaubsspeck!

Das welt schnellste Fatburning-Workout

Was Kreuz, Knöchel und Knie stärkt

22 SEITEN
FOOD-SPECIAL

SO ESSEN SIE SICH FIT!

- ▶ 12 Rezepte, die stark, schlank & wach machen
- ▶ Welche Nährstoffe Sie wirklich brauchen
- ▶ Die besten Shakes für Kraft und Ausdauer

15 Muskel-Turbos

Wie Sie im Gym sofort besser werden

Life-Hacks für Flirt & Party

Mach's einfach!
Wann sich Risiko lohnt

TEST: Wie gut sind Ihre Spermien?

Die Mental-Tricks der Rennfahrer



4 194 107 905002 09
SPANIEN € 6,50 - PORTUGAL € 6,50 - FRANKREICH € 6,50
ITALIEN € 6,50 - BENELUX € 5,90 - SLOWAKEI € 7,00

INHALT

MEN'S HEALTH
SEPTEMBER 2018

MensHealth.de
@MensHealth.de
@MensHealth_de
@MensHealth.de
@MensHealthde



30

So essen Sie sich fit Es ist angerichtet! In unserem Fit-Food-Extra servieren wir Ihnen diesen Monat die stärksten Gerichte, Smoothies & Shakes. Und zum Dessert gibt's ein Interview: Das können Sie in Sachen Essen von Profi-Sportlern lernen

FITNESS

8 | Stark wie unser Titelheld

Cover-Model Carlos Marti Garcia zeigt Ihnen, wie er sich in Form hält: #fitspiration

72 | Neue Muskel-Turbos

Wer beim Krafttraining richtig atmet, steigert automatisch seine Leistung – und so geht's

82 | Tschüss, Urlaubs-Speck!

Dieses Fatburning-Workout macht Pasta, Pils & Co. ruck, zuck vergessen. Hasta la vista!

SPORT

50 | Die Tricks der Rennfahrer

Körperkraft trifft Nervenstärke: Die DTM-Stars zeigen, wie sie beides gleichzeitig trainieren – Gas geben, gleich nachmachen

62 | Ausrüstung für Athleten

Vom E-Bike bis zum SUP-Board: alles, was Fitness-Redakteur Daniel jetzt richtig stark findet

118 | Reality-Check: Baywatch

Die Ausbildung zum Lifeguard ist eine der härtesten – Men's Health hat die Männer begleitet

GESUNDHEIT

22 | Muskelkater austricksen

Wir verraten, wie's geht. Plus: weitere Neuigkeiten aus der aktuellen Männer-Forschung

64 | Was Knie & Co. stärkt

Vom Bandscheibenvorfall bis zur Oberschenkelzerrung – die besten Experten erklären, was in einem Notfall tun ist

88 | Wie fit ist Ihr Sperma?

Welche 12 Faktoren jetzt Ihre Fruchtbarkeit beeinflussen – und wie Sie's ohne Doc testen

INHALT Fotos: CLAUDIA TOTIR/GETTYIMAGES, PHILIP HAYNES, CHRISAT/ISTOCKPHOTO, FLORIAN RAZ, TIM CALVER, Illustrationen: GUYCO, MULTISTUDIOS
TITEL Foto: GARRETH BARCLAY; Model: CARLOS MARTI; Styling: BRIAN BOYE; Haare & Make-up: YONEMOTO/MAC COSMETICS/ATELIER ABO-TITEL Foto: HENRIK SORESENSEN/GETTYIMAGES



EIN HEFT, ZWEI COVER!

Exklusiv für Abonnenten gibt's unser Magazin als coole Collector's Edition. Holen Sie sich jetzt das begehrte Sammlerobjekt – unter MensHealth.de/abo

ERNÄHRUNG

30 | Kennen Sie Paleo?

Unser Autor hat die Steinzeit-Diät einen Monat lang getestet, so hat's ihm geschmeckt

36 | Die stärksten Gerichte

Diese 12 Rezepte versorgen Sportler optimal mit Proteinen und Vitaminen – haut rein!

44 | Genießen und gewinnen

Was Sie sich von Top-Athleten in puncto Nahrungsaufnahme abgucken können: ein Interview

48 | Der perfekte Drink

Shakes und Smoothies, die Ihre Muskeln wachsen lassen und Energiedepots wieder auffüllen

58 | Nachschlag von Gaby

Das landet jetzt auf dem Teller unserer Food-Redakteurin

TRANSFORMATION

60 | Von 102 auf 81 Kilo

Wie unser Leser seine Wampe verloren und das Herz einer neuen Frau gewonnen hat

74 | So wird Ihr Rücken breiter

NXT-LVL-Coach Nico Airone erklärt sein Erfolgsgeheimnis für ein stabiles, gesundes Kreuz

76 | Heißhunger kaltstellen

Ob Schoko am Nachmittag oder Pizza um Mitternacht: wie Sie Ihre Gelüste in den Griff kriegen

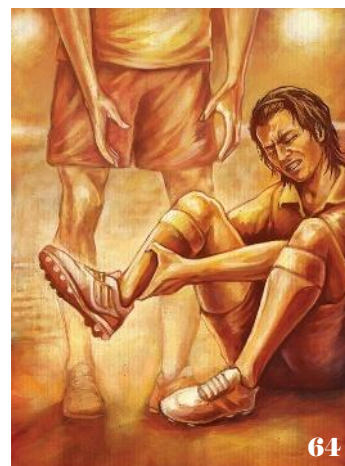
STYLE

92 | Die coolsten neuen Jacken

Angesagte Parkas, Mäntel und Blousons für den Herbst – und alles, was dazu perfekt passt

102 | Der Uhren-Guide

Im Trend: Modelle aus Bronze – worauf beim Kauf zu achten ist



104 | Kurztrips für Kerle

Von Leuchtturm bis Hausboot: 6 Unterkünfte, die einen Hauch von Abenteuer versprühen

106 | Die Küche aufmöbeln

Klares Interieur aus blankem Stahl und schlichtem Holz

108 | Fashion-Fundstücke

Was unser Style-Redakteur Ihnen diesen Monat empfiehlt

110 | Wir können Sie gut riechen

Und Sie? Was ist Ihr Lieblingsduft? Verraten Sie es uns – und gewinnen Sie eine Traumreise!

112 | Gepflegt Sport treiben

Duschgel, Deo & Co. – diese 9 Pflegeprodukte gehören in jede Sporttasche. Einpacken!

114 | Der Grooming-Check

Halten Hautcremes, was sie versprechen? Wir haben bei den Herstellern nachgehakt

MIND

14 | Life-Hacks für Flirt & Party

Wie wird das Grillfest ein Hit? Wie klappt's bei Tinder? Wir beantworten alle Ihre Fragen

71 | „Guck doch mal, Papa!“

Die neuesten Tools, Toys und Tipps für Kerle mit Kids

80 | Wann sich Risiko lohnt

Wie Sie Ihren inneren Angsthasen zum Schweigen bringen und tun, wozu Sie Lust haben

122 | Vom Turnfloh zum Titan

Exklusiv: So erfolgreich turnt Fabian Hambüchen nach dem Karriere-Ende durchs Leben

STANDARDS

EDITORIAL	6
IMPRESSUM	12
VORSCHAU	116



Arndt Ziegler
ARNDT ZIEGLER,
Redaktionsleiter

Instagram
@arno_moyela

Na, schmeckt's?

» Oder geht es Ihnen beim Thema Ernährung längst nicht mehr um den Geschmack? Sondern nur noch darum, gluten-, fett- und laktosefreie Nahrungsmittel zu finden, möglichst vegan und mit einem Biosiegel versehen? Diesen Eindruck habe ich nämlich: **Ob Essen gut schmeckt, ist oft zweitrangig – es geht meistens nur noch darum, dass alles möglichst clean, nullkalorisch und randvoll mit Nährstoffen ist.** Bitte verstehen Sie mich jetzt nicht falsch: Jeden, der an einer Unverträglichkeit leidet und zu Food-Alternativen greift, verstehe ich total. Und jeden, der mit seinem Gewicht unzufrieden ist, bewundere ich für Willen und Durchhaltevermögen im Kampf gegen die Kilos. Was mich wurmt, ist die missionarische Verbohrtheit, die viele beim Thema Essen an den Tag legen. Die bösen Blicke, wenn man sich mal was gönnt. Ich bekomme fast ein schlechtes Gewissen, wenn sich mein Sohn in der Hamburger Hipster-Eisdiele eine nichtvegane Kugel auswählt oder ich beim Griechen Bifteki mit Pommes statt Biolamm mit Salat bestelle. Nervig! Dabei bin ich ja auch der Meinung: **Auf Qualität zu setzen, bewusst und gesund zu essen, ist absolut wichtig und richtig – nur sollte jeder für sich selbst beurteilen dürfen, was das im Detail für ihn bedeutet.** So haben etwa Leistungssportler, die mehrmals in der Woche trainieren, einen ganz anderen Energieumsatz als Ab-und-zu-Aktive. Dementsprechend speziell ist der Anspruch an Essen für Sportler. Und dementsprechend spannend ist das Thema Fit-Food, dem wir ab Seite 30 ein großes Special widmen. Welche Nährstoffe sind die besten für Athleten, was bringen Protein-Shakes, wie stark macht die boomende Paleo-Diät? Ein 20-seitiges Extra, hoffentlich ganz nach Ihrem Geschmack. Ganz sicher sind dies auch die Rezepte ab Seite 36, die nicht nur auf die Bedürfnisse von Athleten zugeschnitten, sondern eben auch superlecker sind. In diesem Sinne viel Spaß beim Lesen und guten Appetit!

Danke, Kollegen!

FÜR EUREN UNERMÜDLICHEN EINSATZ,
UNTER ANDEREM BEI DIESEN 4 STORIES



Fittes Gespann

▲ Turn-Legende Fabian Hambüchen im Talk mit Fitness-Redakteur Nico Airone. Stark! Seite 122



Lässiger Typ

◀ Fashion-Director Yilmaz Aktepe sieht immer cool aus – selbst dann, wenn er in einer Shooting-Pause Weingummi nascht. Und, hat sich das Krafttanken gelohnt? Ja! Seite 92

Cooler Kerl

◀ Ruhe vor dem Sturm: Rennfahrer Nico Müller sammelt Energie vor der Linse von Fotograf Götz Göppert – um zu beweisen, wie fit er ist. Die große DTM-Story, ab Seite 50.



Gutes Auge

◀ Aus vielen, vielen tollen Motiven hat unser Creative Director Andreas Schomberg das beste für unser Cover ausgesucht. Gefällt Ihnen seine Wahl auch so gut wie mir?

Fotos: JOZEF KUBICA (1), FLORIAN LANKES (1)

A male triathlete, Jan Frodeno, is captured in a dynamic running pose on a dirt trail. He is wearing a dark blue ASICS tank top, black shorts, a black ASICS headband, and bright blue ASICS running shoes with white socks. The background is a lush, green forest with sunlight filtering through the trees.

ICH LAUFE, OHNE MIR
GRENZEN ZU SETZEN

MOVE
ME™

asics

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

JAN FRODENO

Triathlon-Olympiasieger und 2facher
IRONMAN-Weltmeister

TITELHELD



CARLOS MARTI GARCIA

Alter: 26 Jahre
Größe: 1,85 Meter
Gewicht: 80 Kilo
Ort: Mexico City
Beruf: Fotograf
Insta-Account: @carlosmarti1

„Fehler machen mich fitter“

Wenn unser Cover-Star gerade nicht vor der Linse steht, trifft man ihn beim Sport oder bei Instagram



7. #beachsports

Ob eine Runde knackige Sprints oder ein paar verrückte Jumps, ich liebe es, am Strand die Bein- und Fußmuskeln brennen zu lassen – unterschiedliche Sandböden fordern sie perfekt. Und dass ich dabei in den Urlaubsmodus umschalte, ist ein super Nebeneffekt.



6. #noworkoutroutine

Im Fitness-Studio möchte ich niemals nur das gleiche Workout abliefern. Ich hasse Monotonie, muss ständig Neues ausprobieren. Wenn ich bei Übungen mal Fehler mache, lerne ich daraus und mache es beim nächsten Mal besser.



4. #selfie

Auf der Aftershow-Party beim spanischen Filmpreis, dem Premios Feroz im Palacio de los Duques de Pastrana in Madrid, musste ich einfach ein bisschen posieren. Der Palast ist Teil des spanischen Kulturerbes – ein Highlight!

5. #friendstime

Am schönsten ist es, Urlaub mit Freunden zu machen – hier haben Andres, Daniela Marc und ich Spaß im Pool.



1. #lifestyle

Für mich persönlich gibt es kaum etwas Spannenderes, als an einem echt coolen Shooting-Set vor der Kamera zu stehen. Das ist für mich mehr als nur ein Job – es ist Kunst.

2. #foodporn

Ich mag es, Dinge immer wieder anders zu machen. Hier habe ich mich mal an einem spanischen Omelett versucht – und was soll ich sagen: Es war der Hammer! Ist gesund und schmeckt lecker.

3. #bestfriend

Es gibt diese Art von Kumpels, mit denen man wirklich alles machen kann. Mein guter Freund Jack ist so einer. Hier ging es in einem Buggy über die Sandstrände Zyperns.



Fotos: GARRETH BARCLAY (1)

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:
07 11 / 32 06 99 00 (Adresse siehe unten)

Eine Frage an
7 Kollegen:
„Was ist die
ultimative
Versuchung,
wenn es ums
Essen geht?“



FERRY HANSEN
Grooming-Director

„Ich bin Pescetarier mit großer Schwäche für Fast Food. Nicht sehr Men's-Health-like, aber für einen Fisch-Burger mit Fritten und Cola lasse ich alles stehen und liegen.“



ANTJE DELION
Grafikerin

„Mein Mann macht das weltbeste Chicken Tikka Masala, mit viel Koriander. Nur darf ich danach in keinem Fall die Küche betreten, ansonsten trifft mich der Schlag.“



YILMAZ AKTEPE
Fashion-Director

„Für Kugelfisch würde ich sterben, im wahrsten Sinne des Wortes: Wurde der nämlich nicht richtig zubereitet, war er die letzte Mahlzeit, die man je genossen hat.“

PRINTREDAKTION

PUBLISHER **Wolfgang Melcher**
REDAKTIONSLEITER **Arndt Ziegler**
CREATIVE DIRECTOR **Andreas Schomberg**
STELLVERTRETENDER CHEFREDAKTEUR **Marco Krahl**
GESCHÄFTSFÜHRENDER REDAKTEUR **Oliver Bertram**
FASHION DIRECTOR **Yilmaz Aktepe**
CHEFINNEN VOM DIENST **Anette Liening-Ewert**,
Anja Knifka
REDAKTION SPORT & FITNESS **Nico Airone**,
Maximilian Immer
REDAKTION GESUNDHEIT **Rufus Rieder**
REDAKTION ERNÄHRUNG **Gabriele Giesler**
REDAKTION GROOMING **Ferry Hansen** (LEITUNG),
Bettina Koch (STELLV. LEITUNG)
REDAKTION STYLE **Marc Weinreuter**, **Christian Schiebold** (ASSISTENZ), **Scarlett Schultze** (ASSISTENZ), **Rüdiger Looock** (REQUISITE)
FOTOREDAKTION **Grit Brüggemann**,
Christine Ingwersen, **Elke Krüger**
SCHLUSSREDAKTION **Ingo Topka**
GRAFIK **Tülay Gürsel** (STELLV. ARTDIRECTOR),
Antje Delion, **Heiko Jansen**
SYNDICATION **Elke Krüger**
MITARBEIT **Stephanie Arndt**, **Claudia Bednorz**,
Janine Bester, **Johanna Bohners**,
Daniel Endreß, **Laura Hindelang**,
Valentina Kind, **Simon Schwarz**,
Viviane Weltin, **Martin Werner**, **Max Zühlke**
FOTOGRAFEN **Götz Göppert**, **Petr Gross**,
Jörg Kröger, **Jozef Kubica**, **Anna Logue**,
Nicole Malonnek, **Florian Raz**, **Falk Scheller**,
Stefan Volk

DIGITAL-UNIT

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

VERLAG & VERMARKTUNG

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

EVENTMANAGEMENT **Stephanie Fahnmann**
(LTG., TEL. 0 40 / 85 33 03-929),
Andrea Förster, **Jennifer Heins**
UNIT SALES DIRECTOR LIFESTYLE / STELLV. UNIT SALES
DIRECTOR DIGITAL **Anika Magenheimer**
SALES DIRECTOR **Katja Wiedemann**
(TEL. 0 40 / 85 33 03-83, FAX 0 40 / 85 33 03-89,
WWW.MPS-MEDIASALES.DE)
VERANTWORTLICH FÜR ANZEIGEN
Martina Schäume (TEL. 07 11 / 182-1250)
AUSLANDSVERTRETUNGEN
ITALIEN: **MR Media S.r.l.**, **Matteo Ravanello**
(TEL. 00 39 / 023 / 117 50)
FRANKREICH: **DEF & Communication**, **Fabio Lancellotti**, **Melanie Villard** (TEL. 00 33 / 1 / 47 30 71 80)
VERTRIEBSLEITUNG **Astrid Schülke**,
DPV Deutscher Pressevertrieb
REDAKTIONSTECHNIK **Dieter Folmert**
HERSTELLUNG **Thomas Eisele**
DIGIT. VORSTUFE **MWW Medien GmbH, Hamburg**
DRUCK **Firmengruppe APPL**,
appl druck, **Wemding**

MEN'S HEALTH INTERNATIONAL

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

ABONNENTEN-SERVICE UND VERTRIEB

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



STEPHANIE FAHNEMANN
Event-Leiterin

„Unwiderstehlich: Hawaiianische Bowls mit Fisch und allem, was der Gemüsemann so am Lager hat. Selbst gemacht und frisch und groß – und das gerne jeden Tag.“



ARNDT ZIEGLER
Redaktionsleiter

„Banana Split – und das geht so: zwei Kugeln Vanilleeis, eine Kugel Schoko, dazu eine Banane, viel Sahne und noch mehr Schokosoße und Krokant obendrauf. Lecker!“



MARCO KRAHL
stellvertretender Chefredakteur

„Oh, mamma mia! Ich stehe total auf die selbst gemachten Buletten meiner Mutter. Heiß und fettig serviert, 100 Prozent aus Schwein, kein Biofleisch, aber saulecker.“



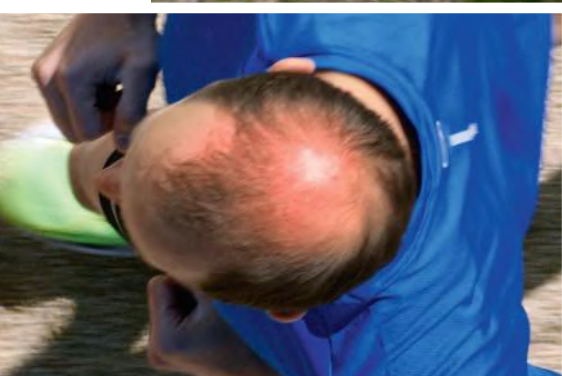
ULRICH DEHNE
Director Digital Content

„Vorbeigehen an einer Schale mit Cashewkernen? Für mich Mission Impossible! Am Abend verdücke ich gern mal 'ne 150-Gramm-Dose, natürlich ölgeröstet und gesalzen.“



Men's Health erscheint in einem Joint Venture der Rodale-Motor-Presse GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Alle Rechte vorbehalten. Ein Nachdruck darf nur mit der vorherigen Einwilligung des Verlages erfolgen. Die Redaktion haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos. (Gültig ist die Anzeigenpreisliste Nr. 22. Men's Health (German) (USPS no 0016414) is published monthly by Rodale-Motor-Presse GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Subscription price for USA is \$100 per annum. K.O.P.: German Language Pub., 153 S Dean St, Englewood NJ 07631. Periodicals Postage is paid at Englewood NJ 07631 and additional mailing offices. Postmaster: Send address changes to: Men's Health (German), GLP, PO Box 9968, Englewood NJ 07631. Printed in Germany.

Ehrgeiz darf brennen. Die Kopfhaut nicht



Outdoor-Sportler kennen das Risiko massiver Sonnenstrahlung auf den Kopf. Je weniger Haare, desto un-

geschützter die Kopfhaut. Diesem schmerzhaften Kopfhaut-Sonnenbrand entging man bisher nur durch das Tragen von Sport-Caps oder -Tüchern sowie durch das Eincremen mit herkömmlichen Sonnenschutz-Produkten. Ein neuartiger Sonnenschutz kann ab sofort auch helfen.

Innovativer Sonnenschutz für die Kopfhaut

Deutsche Forscher haben eine innovative Lösung entwickelt – ein nicht fettendes Liquid mit Lichtschutzfaktor 15 plus Coffein. Die leichte Formulierung wird direkt auf die Kopfhaut aufgetragen und einmassiert. Sie zieht schnell ein. Nichts klebt, die Haare sehen aus wie immer; die Sonne kann kommen!

Sportlerköpfe wird es freuen, sich bis zu fünfzehn Mal länger, als es die Haut normalerweise ungeschützt zulassen würde, vor Kopfhaut-Sonnenbrand zu schützen.¹

Und dank Coffein wird zusätzlich erblich bedingtem Haarausfall vorgebeugt.

Alpecin Kopfhaut Sun-Liquid, unverbindliche Preisempfehlung 14,99 EUR, 190 ml. Erhältlich beim Friseur, online, und im Shampoo-Regal in Drogeriemärkten und -abteilungen.



¹) abhängig von der Sonnenintensität und dem Hauttyp. Dosierungsempfehlung auf der Verpackung beachten
Dr. Kurt Wolff GmbH & Co. KG · Johanneswerkstr. 34–36 · 33611 Bielefeld

FRAGT UNS!

SEPTEMBER 2018

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



MIND

WARUM SIND KINDER GLÜCKLICHER ALS ERWACHSENE? WAS IST IHR GEHEIMNIS?

Kinder machen sich weniger Gedanken und sehen bei Problemen nicht gleich die Welt einstürzen. Erwachsene hingegen zerdenken Probleme häufig. Mein Tipp: Wenn Sie unglücklich sind, finden Sie als Erstes den Grund dafür. Und damit meine ich nicht den augenscheinlichen, oberflächlichen Auslöser – etwa, dass es regnet, Sie schlecht geschlafen haben oder Ihr Lieblingsclub verloren hat. Den wahren Grund! Ich las kürzlich eine Studie, die rät: Stellen Sie sich 5 Warum-Fragen (Warum habe ich mies geschlafen? Warum brummt der Kopf? etc.). Mit jeder Frage tauchen Sie tiefer in Ihr Gefühlsleben ein. Das 5. Warum lässt meist auf den wahren Grund schließen, besagt die Studie. Sie zweifeln? Probieren Sie's aus! **Arndt Ziegler**

GESUNDHEIT

Mein neuer Arzt hat viel Übergewicht. Wie soll ich ihn nur ernst nehmen?

Niemand ist perfekt, und vielleicht ist der Arzt ja ein Naschbär. Möglicherweise sind die Extra-Pfunde aber auch eine Folge von Stress. Einer Studie zufolge leidet etwa die Hälfte aller Ärzte an Depressionen oder Burn-out. Manchmal sind auch Mediziner Patienten, und ein Doc mit gesundheitlichen Problemen kann sich eher in seine Patienten hineinversetzen. Also, beurteilen Sie nur seine Fähigkeiten im Beruf und nicht sein Äußeres. **Rufus Rieder**

FITNESS

Wie kann ich beim Marathon-Training Schmerzen an den Fußgelenken verhindern?

Diese Körperregionen sollten Sie gut auf die anstehende Belastung vorbereiten, weil sie eine Bewegungskette beim Laufen bilden: Waden, Rumpf sowie Sehnen und Bänder in den Beinen. Vor allem in der Endphase eines Laufes ist der Körper entkräftet, somit anfällig für Verletzungen. Mit Übungen auf einer wackeligen Unterlage machen Sie den Körper widerstandsfähiger. Auf die Art trainieren Sie die stabilisierende Muskulatur und die neuromuskuläre Koordination in den Füßen. Balancieren Sie zum Beispiel immer wieder mal zwischendurch 10 Sekunden mit einem Bein auf einem Kissen – das bringt Sie voran! **Maximilian Immer**

Illustration: ZOHAR LAZAR

DER TINDER-COACH --> IHR PROFIL AUF DEM PRÜFSTAND

IRGENDWIE LÄUFT ES BEI TINDER FÜR MICH NICHT SO. WIESO NUR?



PROFILFOTO Ach, ein schönes Bild kann zum Träumen einladen! Richtig, es kann – mehr auch nicht. Wenn Sie aber in einem blauen Shirt vor einer blauen Wand posieren, wird es schwer, Sie dort überhaupt zu erkennen. Versuchen Sie also, Kontraste zu erzeugen. Zugegeben, nach einem anstrengenden Lauf hat man meistens andere Sachen im Kopf. Aber dann muss eben ein besseres Bild her.

TEXT Hier schreit jeder Buchstabe Ihrer potenziellen nächsten Partnerin ins Ohr, dass Sie ebenfalls die geborene Läuferin sein muss. Sie begeistern sich doch auch für andere Themen. Damit Ihre Zukünftige mehr Gemeinsamkeiten finden kann, ist es wichtig, dass Sie sich breiter aufstellen.

BILDER Wenn Sie tatsächlich nur 3 Bilder auf Instagram hochgeladen haben, lohnt sich die Verlinkung zu Ihrem Profil auch nicht. Entweder geben Sie im Netz Gas und posten, was das Zeug hält, oder Sie löschen diesen Aspekt aus Ihrem Profil.



ERNÄHRUNG

Muss ich Wasser aus Bergquellen immer filtern?

Ja. Wenn Bergsteiger parasitäre Infektionen vermeiden möchten, brauchen sie einen Wasserfilter. Tiere verrichten ihr Geschäft überall und verbreiten Bakterien wie Kryptosporidien, Shigellen, Giardien und E. coli. Richtig unschön und sogar gefährlich wird es bei einer Infektion: Die kann mit Durchfall,

Erbrechen und Dehydratation verbunden sein – und sowohl den Ausflug beenden als auch die Woche darauf zur Hölle machen. Solange Sie nicht kurz vorm Verdursten sind und es nicht um Leben und Tod geht, Wasser stets filtern. Alternative: 1 Minute kochen, um alle Keime abzutöten. *Gaby Giesler*

MIND

Stehe ich an einem Abhang, denke ich oft daran, springen zu müssen. Ist das eigentlich normal?

Das Ganze ist in der Psychologie als High Place Phenomenon (kurz: HPP) bekannt. Etwa die Hälfte aller Menschen kennt das:

Manche nehmen in der Höhe etwa wahr, dass ihr Herz schnell schlägt, anderen ist dort schwindelig. Sie reagieren reflexartig, treten etwa vom Felsvorsprung zurück oder halten sich irgendwo fest. Wenn sie merken, dass sie in Sicherheit sind, werfen sie den Gedanken zu springen ebenso schnell, wie er kam. Also, keine Sorge! *Arndt Ziegler*



PARTNERSCHAFT

Ich hasse mein Bächlein, meine Partnerin sagt, sie liebt es. Wie kann das sein?

Weil er ein Teil von Ihnen ist. Und so ein Bächlein ist eben auch ganz gemütlich. Sehen Sie es einfach als ein wundervolles Kompliment. Sicher würde Ihre Partnerin Sie jedoch auch mit einem Sixpack großartig finden. Wenn Sie sich in Ihrer Haut nicht wohl fühlen, basteln Sie an Ihrer Ernährung oder Ihrem Trainingsplan. Aber jammern Sie deshalb bitte nicht rum! Denn das wirkt weder auf die Frauen attraktiv noch finden Männer es in irgendeiner Form akzeptabel. *Franziska Bruchhagen*

UNSERE EXPERTEN



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



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



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



GABY GIESLER kennt sich als Ernährungsredakteurin bestens mit Lebensmitteln, Nährstoffen und Kochen aus.



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



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



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

HABEN AUCH SIE EINE FRAGE?

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

STYLE

Gemütliche Jog-pants sind genau mein Ding. Kann ich so ein Teil auch außer Haus tragen?

Selbstverständlich, nur zu! Allerdings nur unter der Voraussetzung, dass Sie dabei Style-Kompetenz beweisen, sowohl was die Komplettierung des Outfits (etwa durch ein Jeanshemd, Sci-Fi-Sneakers und Docker-Hat) als auch selbstbewusstes Auftreten an angemessenen Orten betrifft. Es gibt Anlässe, da sollten Sie den Jogger dann doch lieber daheim im Schrank lassen – etwa festliche Abendveranstaltungen, aber auch alle Events, bei denen die Gefahr besteht, Karl Lagerfeld zu treffen.

Yilmaz Aktepe

MIND

WIE WIRD MEINE BARBECUE-PARTY EIN ECHTER HIT?



Beste Plätze

Achten Sie darauf, dass es genug Eckchen gibt, wo jeweils ein paar Gäste gemütlich beisammen sein können, etwa eine Sitzcke am Gartenzaun, einen zentralen Tisch, zwei, drei Stehtische – das sollte für eine lockere Stimmung sorgen.



Lecker Essen

Schnell noch im Discounter einen 100er-Pack Grillwürste abgreifen? Nix da! Schnippeln Sie Gemüse klein und machen Sie mit kleinen Fleischstückchen Spieße daraus. Dazu Grillkäse, Kartoffeln und ein paar Würstchen. Der Mix macht's!



Cooler Drinks

Der Cocktail überhaupt für jede Grillparty ist der Sazerac – und der geht so: 1 cl Absinth, 5 cl Cognac, 2 Spritzer Peychaud's Bitters und 1 Würfel Zucker, dazu Crushed Ice. Damit bringen Sie Ihre Gäste auf Betriebstemperatur, versprochen!



Heiße Musik

Stellen Sie eine Playlist zusammen und lassen Sie sich niemals von selbsternannten Musikexperten reinreden. Idealerweise beginnen Sie mit lockeren Tunes, steigern dann langsam die Intensität, wenn die Sonne allmählich untergeht.

APP INSTALLIEREN. MUSKELN DEFINIEREN.

Mit der Personal Trainer App erreichen Sie jedes Fitnessziel!

- > 450 Workouts
- > 750 Übungsvideos
- > 7 Stunden Fitness-TV in HD
- > Trainingspläne für jedes Ziel
- > Alle Workouts zum Ausdrucken



**JETZT
GRATIS
TESTEN!**



MensHealth.de/personaltrainer

Men's Health

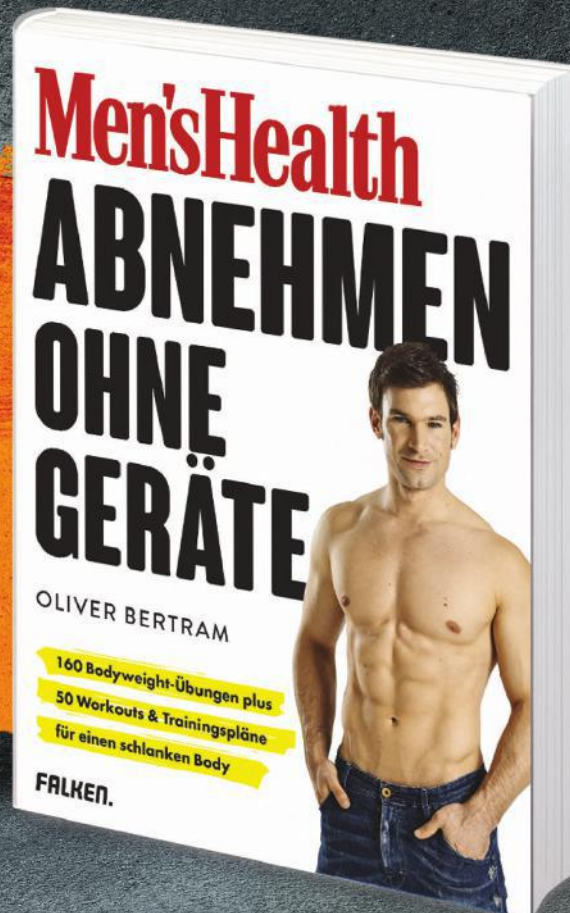


ERNÄHRUNG

KANN ICH SELBST GEKOCHTES, DAS SCHON EINE WOCHEN STEHT, NOCH ESSEN?

Machen Sie zunächst den Schnupper- und Sehtest. Kein muffiger Geruch, kein pelziger Schimmel? Dann können Sie mal vorsichtig probieren. Bei Fleisch sieht das anders aus. Garantiert tummeln sich darauf zahlreiche Bakterien, denn nicht alle Mikroorganismen sterben im Ofen, im Topf oder in der Pfanne. Lassen Sie Essen also nicht allzu lange stehen, sonst vermehren sie sich. Übrigens glauben viele Menschen, dass sich Fleischreste gekühlt mindestens eine Woche lang halten. Das ist falsch – maximal 3 bis 4 Tage, auf keinen Fall länger! Falls Sie wider alle Vernunft ältere Reste verputzen wollen, empfiehlt es sich, sie zu erhitzen, bis es kocht – 80 Grad Celsius sind dabei absolutes Minimum. *Gaby Giesler*

**DIESES BUCH
WIRD VIELE
ABNEHMER
FINDEN.**



160 Fatburner-Übungen.

Motivierende Trainingspläne.

Wertvolle Ernährungstipps.



GESUNDHEIT

Neulich hörte ich, dass Triathleten vorm Schwimmen in den Neo pinkeln. Wieso tun die das?

Es macht warm. Aus gesundheitlicher Sicht ist das unbedenklich. Urin ist nämlich eine weitestgehend sterile Flüssigkeit, die lediglich Wasser und einige Substanzen enthält, die der Körper nicht mehr braucht. Eine dieser Substanzen ist übrigens Harnstoff (Urea), der gegen Hautausschläge hilft und in manchen Cremes enthalten ist, die Sie in der Apotheke kaufen. Ich rate aus einem einzigen Grund davon ab, in den Neoprenanzug zu pinkeln: Dann fängt er an, fies zu müffeln. Rufus Rieder

ERNÄHRUNG

Was ist eigentlich die Mönchsfrucht?

In der traditionellen chinesischen Medizin wird die kalorienarme, süße Frucht etwa bei Bauchschmerzen und Erkältung eingesetzt. Heutzutage kommt der Extrakt dieser Frucht als Süßstoff daher, der 100- bis 250-mal süßer ist als herkömmlicher Haushaltszucker, aber keine Kalorien liefert. Die Süße stammt von Antioxidantien, Mogroside genannt. Bioläden verkaufen das Produkt in flüssiger, zerriebener und in körniger Form. Natürliches Süßungsmittel ohne Kalorien? Probieren Sie es aus! Gaby Giesler

PARTNERSCHAFT

Warum kommt es immer wieder vor, dass Frauen ihren Orgasmus lediglich vortäuschen?

Fakt ist, dass Frauen das viel häufiger beim One-Night-Stand tun als beim Sex in fester Beziehung. Einer US-Studie an der Emory University in Atlanta zufolge kommen sie beim Casual-Sex viel seltener wirklich zum Höhepunkt. Um es beiden Seiten nicht unnötig schwer zu machen, gaukeln sie dann schon mal den einen oder anderen Orgasmus vor. Es als Täuschungsmanöver zu verurteilen, geht jedoch in die falsche Richtung. Schließlich kann das Ganze auch ohne echten Orgasmus intensiv sein und beiden Spaß machen. Franziska Bruchhagen

GROOMING

In meinem letzten Urlaub habe ich mir einen neuen Duft gekauft. Dieser war dort viel billiger als zu Hause. Warum?

Da kann ich Ihnen nur raten: Finger weg von solchen Angeboten! Meist handelt es sich um Fälschungen, die einige Risiken bergen. Also, auch wenn der Duft zum Verwechseln ähnlich riecht, sehen Sie sich mal den Flakon und die Verpackung genau an: Das Glas hat oft Einschlüsse oder scharfe Kanten, statt hochwertigem Metall wird einfaches Blech verwendet. Und statt eines qualitativ hochwertigen Originalduftes mit kontrollierten Inhaltsstoffen sprüht man sich etwas auf die Haut, das nicht mal ansatzweise der gewohnten Qualität und Produktsicherheit entspricht, das Ausschläge und Allergien hervorrufen kann. Ferry Hansen

GESUNDHEIT

Wo liegt eigentlich der Unterschied zwischen LDL- und HDL-Cholesterin?

Cholesterin ist eine körpereigene Substanz und erfüllt wichtige Aufgaben, unter anderem bei der Produktion von Sexualhormonen. LDL (Low-Density Lipoprotein) und HDL (High-Density Lipoprotein) sind zwei Protein-Arten, die das Cholesterin im Körper transportieren. HDL bringt Cholesterin durch die Blutbahn zur Leber, wo es abgebaut werden kann. Deshalb wird HDL auch „gutes“ Cholesterin genannt. LDL transportiert den Stoff hingegen in andere Körperregionen, wo es nicht abgebaut wird, und steht zudem im Verdacht, dafür verantwortlich zu sein, dass sich Cholesterin in den Blutgefäßen ablagert. Dadurch kommt es zu Engstellen, Herzinfarkt kann die Folge sein. Wie alles genau zusammenhängt, ist aber noch umstritten. Rufus Rieder

FITNESS

Verhilft mir ein Bauch-weg-Gürtel zum Waschbrett?

Der bringt fürs Bauch-Sixpack etwa so viel, wie ein Sixpack Bier zu trinken. Ob dort ein Waschbrett entsteht oder nicht, hängt vor allem davon ab, wie gut oder schlecht Sie sich ernähren und wie fleißig und intensiv Sie trainieren. Da sind Sie ganz vorne? Okay, der Rest kommt von allein. Maximilian Immer



IHR NEUES ERFOLGS-REZEPT BEI FRAUEN: KOCHEN.

Das neue Men's Health Kochbuch macht jeden Mann zum Küchenchef.



JETZT BESTELLEN!

1 STUNDE IST AUSREICHEND, UM DIE FETTVERBRENNUNG AUF TRAB ZU BRINGEN

»» —————> Abnehmen geht doch ganz leicht – und zwar im wahrsten Sinne des Wortes, wie englische Forscher an der University of Bath jetzt ermittelt haben. Für ein Experiment ließen sie eine Gruppe übergewichtiger Männer frühmorgens erst eine Stunde mit leerem Magen spazieren gehen, an einem anderen Tag eine zweite Gruppe zwei Stunden nach einem kohlenhydratreichen Frühstück. Nachdem die Forscher allen Probanden Fettgewebeproben entnommen hatten, konnten

sie bei den Testpersonen ohne Frühstück feststellen, dass die Produktion der beiden Gene PDK4 und HSL erhöht war. Diese geben Hinweise auf einen verbesserten Fettstoffwechsel. Wenn beim Abnehmen nichts mehr geht, achten Sie verstärkt auf den Zeitpunkt Ihrer ersten Mahlzeit: Ein Spaziergang zur Arbeit mit anschließendem Frühstück ist dementsprechend die effektivste Möglichkeit, die Fettverbrennung ordentlich anzukurbeln – ohne Sport zu treiben, ohne hungern zu müssen.

Eine heiße Sohle:
Bei langsamem
Tempo läuft der
Stoffwechsel
auf Hochtouren

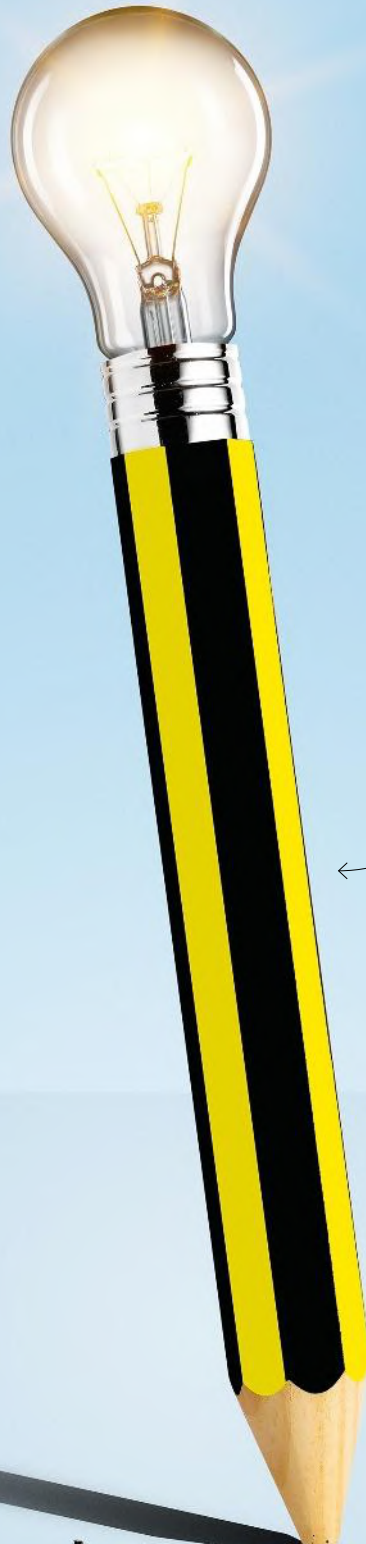


60 SEKUNDEN REICHEN SCHON AUS, UM IHRE PRODUKTIVITÄT IM JOB ZU STEIGERN

»» —————> Wenn Sie am Sonntag spätabends noch wach im Bett liegen und sich den Kopf darüber zerbrechen, was in der kommenden Woche alles zu erledigen ist, dann sind Sie damit nicht allein: Tatsächlich hat rund ein Viertel aller Männer Angst, nach dem Wochenende (oder dem Urlaub) zur Arbeit zurückzukehren. Kanadische Forscher an der University of Waterloo wissen dafür jetzt eine Lösung. Sie haben nämlich herausgefunden, dass morgendliches Meditieren (noch bevor Sie Ihr Mailprogramm öffnen) hilft, Aufgaben besser zu erledigen. Meditation ist nicht so Ihr Ding? Dann machen Sie doch mal folgende kleine Übung: Nehmen Sie sich ein Blatt Papier und eine Minute Zeit, um alles aufzuschreiben, was in Ihrem Kopf vorgeht – Ihre Sorgen, Ihre Ziele für die Woche, was Ihnen wichtig ist. Dann – und das ist der wichtigste Teil der Übung – zerknüllen Sie das Papier und werfen es weg. Die Technik hilft, Ängste abzubauen und sich auf die Aufgaben zu konzentrieren, die Ihre Aufmerksamkeit wirklich verdienen. Sagen Sie das gern Ihrem Chef weiter!

Ihnen soll ein
Licht aufgehen?
Dann schreiben
Sie doch mal eine
To-do-Liste

To Do List






Fast so wichtig
wie zu trinken
ist Massage nach
dem Training

10

MINUTEN GENÜGEN, UM MUSKELKATER IN DEN BEINEN ZU VERHINDERN

»» —————> Viele Männer humpeln lieber von Muskelkater gepeinigt durch die Tage nach dem Sport, als ihr Training mit einer Cool-down-Einheit abzuschließen. Dabei reichen schon 10 Minuten Abkühlung und Entspannung danach, am besten mit einer Massagerolle, wie Forscher an der kanadischen McMaster University in Hamilton herausgefunden haben. Im Rahmen einer Untersuchung mussten Testpersonen mehr als 70 Minuten bis zur totalen Erschöpfung radeln. Im Anschluss

wurde jeweils ein Bein 10 Minuten mit einer Massagerolle behandelt, während das andere dem Schmerz ausgeliefert war. Die Ergebnisse zeigen, dass bereits diese Blitzmassage die Ausschüttung jener Entzündungsproteine reduziert, die für Muskelkater verantwortlich sind. Zudem erhöht sich die Zahl der Mitochondrien in den Muskelzellen. So können Sie Glucose fixer in Energie umwandeln, was beim nächsten Training auch Ihrer Ausdauer zugutekommt. Let's roll!



Nicht anfassen,
gucken genügt
schon, denn das
macht happy

3

MINUTEN LANGEN, DAMIT SCHLECHTE LAUNE VERDUFTET

»»—————► Ihnen stinkt alles? Dann gucken Sie sich mal für einen Moment dieses Bild hier an. Einer japanischen Untersuchung an der Universität Chiba zufolge reicht es bereits aus, Blumen anzuschauen, damit sich die Stimmung ein wenig aufhellt. Gleichzeitig sinken dank der Flower-Power Ihr Blutdruck und die Herzfrequenz. All das geschieht innerhalb von 3 Minuten: In dieser recht kurzen Zeitspanne sinkt die Oxyhämoglobin-Konzentration im präfrontalen Cortex, einem Teil des Frontallappens der Großhirnrinde; dies geht mit Glücksgefühlen und Entspannung einher. Das wiederum können viele sehr gut gebrauchen: Nahezu jeder vierte Deutsche hat im Lauf seines Lebens mit psychischen Erkrankungen wie Angststörungen oder Depressionen zu kämpfen, was die Lebenserwartung etwa genauso stark senken kann wie regelmäßiger Tabakkonsum. Übrigens: Wenn Sie Blumen im Laden nicht einfach nur anschauen, sondern auch kaufen und verschenken, machen Sie sogar gleich zwei Menschen glücklich.

IST DIESE ERNÄHRUNG NACH MEINEM GESCHMACK?



Viel Eiweiß, wenig Kohlenhydrate – Paleo gilt als ideal für Sportler. Zu Recht? Unser Autor hat die so genannte Steinzeit-Diät für die #challengedesmonats getestet

TEXT: ARNDT ZIEGLER

P

asta, Pils, Pommes! Drei P, die wunderbar zusammenfassen, warum ich in Sachen Fit-Food Nachholbedarf habe. Ich könnte jeden Abend haufenweise Nudeln essen, und für einen gebürtigen Ruhrpottler sind Currywurst, Pommes und lecker Pilsken mindestens einmal im Monat Pflicht. Weil ich aber fast 40 bin und nicht mehr jede Junkfood-Session unsichtbar bleibt, habe ich schon häufiger mit einer Ernährungsumstellung geliebäugelt. Warum Paleo? Erstens, weil ich an meinem Kollegen Nico mit seinen gefühlten 2 Prozent Körperfett Tag für Tag live erkennen kann, dass diese

Ernährungsform funktioniert – nicht umsonst boomt Paleo in der Fitness-Szene, da es super für Fettverbrennung und Muskelaufbau sein soll. Zweitens, weil ich mich, wenn ich mich essenstechnisch schon umstelle, am ehesten mit einer fleisch- und gemüselastigen Variante anfreunden kann. Und das ist Paleo definitiv. Der Begriff leitet sich von Paläolithikum ab, dem Fachbegriff für Altsteinzeit. Mein Ernährungsplan für die folgenden 4 Wochen orientiert sich also grob an den Ernährungsgewohnheiten der Urzeitmenschen – es gibt Fleisch, Fisch, Eier, Gemüse, Obst, Nüsse und Samen. Schon vor Beginn weiß ich: Die drei P werde ich vermissen. Los geht's!

WOCHE 1 ES LÄSST SICH GUT AN

Bevor ich so richtig loslege, setze ich mich mit unserem Fitness-Redakteur Nico Airone (www.yournxtvl.de), zertifizierter Food- und Paleo-Coach, zusammen. Nico ist für mich der perfekte Begleiter bei dieser Challenge: Wir kennen uns jetzt seit sechs Jahren, sind gute Kumpels. Dementsprechend gut kennt er mich und weiß, dass ich kein Typ bin, der eine radikale Ernährungsumstellung lange durchhält. Denn Essen ist für mich Genuss und muss zudem familienkompatibel sein – meine Frau und mein Sohn würden schnell ihr Veto einlegen, wenn ich unser Zuhause in eine brot-, nudel-, milch- und zuckerfreie Zone verwandeln würde. Aber Nico beruhigt mich: „Paleo-Ernährung ist abwechslungsreich und lecker. Mit ein paar Tricks kriegt man auch seine Lust auf Kohlenhydrate und Süßes, mit der vor allem Paleo-Einsteiger zu kämpfen haben, in den Griff.“ Na gut. Ich bin gespannt und starte mit einer Mischung ➤



Gemüse-Gelage

So viel Grünzeug habe ich gefühlt im letzten Vierteljahr nicht gegessen – und das hier ist nur die Ration für eine Woche! Wer denkt, bei Paleo gibt es nur Fleisch, liegt total daneben.



Grill-Gut

In der Mittagspause ein (oder besser noch zwei, drei ...) Premium-Steaks vom Grill – ach ja, es gibt da gewiss deutlich schlimmere Ernährungsarten.



Muskel-Maloe

Neben der Paleo-Ernährung versuche ich 4 Wochen lang, konsequenter und härter als sonst zu pumpen. Mein Credo: Von nichts kommt nichts!



Pils-Pause

Beim Ausflug an den Elbstrand werde ich schwach. Sonne, Sand, 25 Grad – da kann ich zu einem gut gekühlten Bierchen einfach nicht Nein sagen.

Paleo-Ernährung ist viel abwechslungsreicher, als ich vorher gedacht habe – allerdings auch ziemlich aufwendig und kostspielig

aus Skepsis und Vorfreude in die Challenge. Am Morgen des ersten Tages geht es gleich ungewohnt los: Ich mache mir einen Bullet-proof-Coffee. Davon schwärmt mir Nico seit Monaten vor: Der Mix aus Kaffee und Butter soll nicht nur „wie ein besonders cremiger Cappuccino“ schmecken, sondern mich zudem in den Fettstoffwechsel bringen und mir einen Energieschub verleihen. Boah, Butter im Kaffee? Aber hey, einfach kann jeder, also wage ich es. Der Kaffee um 9 Uhr ist meine erste Mahlzeit des Tages, früher haut es bei mir nicht hin, da ich morgens meinen Sohn zur Kita bringe und nebenbei nicht die Zeit und Muße für Frühstück oder Kaffee finde. Und siehe da, der Butterkaffee schmeckt mir viel besser als gedacht. Auch der Hallo-wach-Effekt setzt bei mir schon bald ein, im Büro bin ich sofort da und voll fokussiert. Super!

Auch ansonsten verläuft die erste Paleo-Woche sehr gut, das Ganze macht mir Spaß. Auf Milch, Kohlenhydrate und Süßkram zu verzichten, fällt mir (noch) gar nicht schwer. Mittags schmeiße ich mit den Kollegen den praktischen, weil superschnell heißen 800-Grad-Grill an (siehe Foto oben links, Infos auf www.800-grill.de). Dafür kaufe ich nicht beim Discounter ein, sondern bestelle uns ein großes Biopaket bei www.kaufnekuh.de. Dort kauft man quasi Teile einer Kuh, und erst dann, wenn das Tier komplett verkauft ist, wird es geschlachtet. Außerdem weiß ich genau, von welchem Bauern aus der Region es stammt. Gutes, frisches Fleisch, dessen Herkunft zurückverfolgbar ist – ein starkes Konzept! Wie so viele andere Paleo-Kritiker war auch ich im Vorfeld davon ausgegangen, dass man bei dieser Ernährungsform unverhältnismäßig viel Fleisch konsumiert. Das stimmt so aber nicht. Im Grunde verstehen die Paleo-Anhänger Fleisch eher als eine proteinliefernde Beilage. Eigentlich soll Gemüse den Hauptanteil jeder Mahlzeit ausmachen.

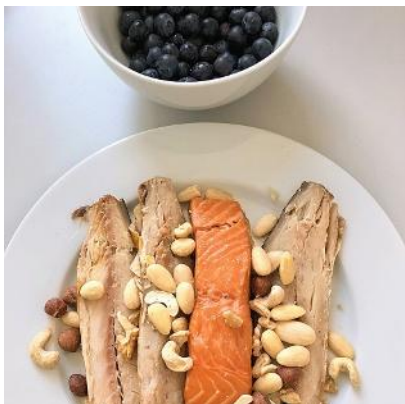
WOCHE 2

ICH BLEIBE (NOCH) STANDHAFT

Das erste Wochenende mit ein paar fieses Pils- und Pommes-Fallen – bei 25 Grad am Elbstrand abhängen, abends Party bei einem Kumpel – habe ich paleokonform überstanden. Ich muss jedoch zugeben: Es war nicht unanstrengend, sich nonstop rechtfertigen zu müssen. Warum trinkst du denn Wasser? Schmeckt dir die Lasagne nicht? Komm, ein Bier ist kein Bier. Das nervt! Aber ich bleibe konsequent und fühle mich gut dabei. Auch weil ich das Gefühl habe, dass mein Bauch schon nach einer Woche ein wenig straffer geworden ist. Und ich spüre weitere positive Effekte: Ich schlafe besser und schneller ein, weil mein Körper nicht noch ewig damit beschäftigt ist, das Abendessen zu verarbeiten. Insgesamt profitiert die Verdauung davon, dass ich Kohlenhydrate und Zucker verbannt habe. Und das berühmte Nachmittagstief fällt deutlich schwächer aus. Ist Paleo möglicherweise sogar dauerhaft etwas für mich?

Ich glaube, noch lebt das Projekt bei mir von einer gewissen Anfangseuphorie – was neu ist, das reizt und macht Spaß. Ich merke aber, dass Paleo für mich auch eine große Herausforderung darstellt, weil meine Frau und mein Sohn weiter wie gewohnt essen. Mal eben mittags zusammen eine Laugenstange beim Bäcker, abends 'ne Pasta-Party zu dritt oder beim Lieblingsitaliener mit der Liebsten versacken – viele Dinge, die ich bisher genossen habe, fallen weg. Klar, es gibt für alles paleokonforme Alternativen, aber Gewohnheit ist halt Gewohnheit – und nur schwer abzulegen. Zumindest geht's mir so.

Spannend an Paleo finde ich, sich damit auseinanderzusetzen, was eigentlich erlaubt und verboten ist – und weshalb. Wieso man beispielsweise Getreide und Hülsenfrüchte meiden soll, erschließt sich mir nicht gleich. Experte Nico: „Hülsenfrüchte wie Linsen ►



Mittags-Menü

Ohne Kohlenhydrate muss ich mittags echt viel essen, um satt zu werden. Ich greife oft zu Lachs und Forelle, Nüssen und Blaubeeren – ein top Mix!

und Bohnen enthalten Stoffe, die sich nur schlecht verdauen lassen, etwa Lektine und Phytinsäure. Sie dienen Hülsenfrüchten als Schutzschilde vor Fressfeinden – und haben auch bei Menschen negative Wirkungen auf den Körper.“ Lektine beispielsweise können sich an die Darmwand heften, diese beschädigen und im schlimmsten Fall durchlässig machen. Als Folge davon können Bakterien, die eigentlich im Darm bleiben sollen, in die Blutbahn gelangen. Im Übrigen enthält auch Getreide solche sogenannten Antinährstoffe.

WOCHE 3

HALTE ICH DAS ECHT DURCH?

Da ist er, der erste richtige Rückschlag. Der Moment, der mich zweifeln lässt, ob Paleo wirklich das Richtige für mich ist. Mit zwei Kumpels bin ich zum Joggen verabredet, wie

Tag danach allerdings zumindest fest, dass mein Krafttraining in Verbindung mit der Paleo-Ernährung richtig gut anschlägt. Ich fühle mich beim Workout stark, habe nach nun knapp 3 Wochen sichtbar Fett verloren und gleichzeitig an Muskeln zugelegt. Genau deswegen schätzen so viele Fitness-Sportler die eiweißbetonte, kohlenhydratarme Form der Ernährung: Eiweißreiche Kost schützt die Muskeln und lässt einen Sportler auch in intensiven Bereichen trainieren. Zudem stabilisiert Eiweiß zu jeder Mahlzeit den Blutzuckerspiegel. Der schießt nicht so fix in die Höhe, dadurch wird Heißhunger gedämpft.

WOCHE 4

SO GANZ MEINS IST ES NICHT

Montag, die letzte Woche der Challenge hat begonnen. Ich schwächele zusehends, cheate immer öfter – so auch am zurückliegenden Wochenende, als wir mit unserem VW-Bulli für 2 Tage am Strand von St. Peter-Ording waren. Bei 25 Grad und feinstem Sommer-Feeling bin ich beim gut gekühlten Bierchen und fett frittierten Pommes von der Strandbude mehrmals schwach geworden. In dieser finalen Woche ziehe ich tagsüber weiterhin das Paleo-Programm durch, abends schließe ich mich essensmäßig immer öfter wieder meiner Familie an. Hach, wie lecker doch so eine simple Käsestulle schmecken kann!

Am Ende muss ich mir eingestehen: Die Ernährung dauerhaft auf Paleo umzustellen, wird mir nicht gelingen. Vielleicht bin ich dafür zu willensschwach, vielleicht passen bloß die Umstände nicht, vielleicht esse ich zu gerne einfache Kohlenhydrate. Aber wie auch immer, ich bereue es keineswegs, mich dieser Herausforderung gestellt zu haben. Im Gegenteil, ich werde einige Elemente der Paleo-Ernährung künftig in meinen Alltag einbauen. So habe ich unter anderem die Rezeptvielfalt auf www.paleo360.de total zu schätzen gelernt und schon viele der tollen Gerichte dort nachgekocht. Und auch einen Bulletproof-Coffee werde ich immer wieder mal morgens zum Frühstück genießen. Das Gleiche gilt für die extrem leckeren Paleo-Müslis. Obwohl ich das Ganze nicht in allerletzter Konsequenz durchgezogen habe, kann ich jetzt doch sagen, dass Paleo eine absolut empfehlenswerte, gesunde und nicht nur für Fitness-Sportler geeignete Ernährung ist – und dass deutlich mehr dahintersteckt, als es der Begriff „Steinzeit-Diät“ vermuten lässt. Probieren Sie es selbst einmal aus! Derweil widme ich mich erst mal wieder den drei P. 🍌

Es klingt bescheuert, aber ich kriege Heißhunger auf eine simple Käsestulle – Brot mit Butter und Gouda wäre jetzt genau richtig!



Kraft-Klub

Die Workouts mit meinen Kollegen lassen mich die eine oder andere „Ich vermisse meine Kohlenhydrate“-Phase überstehen. Danke, Leute!

immer am Sonntagmorgen um 7 Uhr, vorm Frühstück. Schon als wir loslaufen, bemerke ich, dass irgendetwas nicht stimmt. Meine Beine sind schwer wie Backsteine, ich quäle mich durch jeden Schritt, bin total schlapp, habe keine Power. Ob das jetzt wirklich am Kohlenhydratmangel oder insgesamt an der Ernährungsumstellung liegt, weiß ich nicht, aber eines steht fest: So mies habe ich mich auf der Laufrunde noch nie gefühlt. Schon nach 2 Kilometern muss ich immer wieder Gehpausen einlegen, nach 5 Kilometern breche ich endgültig ab. Blass und zittrig gehe ich nach Hause und haue mir erst mal ein XXL-Brötchen mit dick Schoko-Creme rein. Mein ganzer Körper schreit geradezu nach Zucker und schnellen Carbs. Wirklich krass! Getreu dem Motto „Des Ausdauerathleten Leid ist des Pumpers Freud“ stelle ich am

**SUPER
SPINAT**

Dank der enthaltenen Ecdysteroide hilft Ihnen das grüne Gemüse beim Abnehmen – damit Sie bald eine Taille wie Popeye haben.



RICHTIG STARKE REZEPTE FÜR SPORTLER

Haut rein, Männer! Diese 12 Gerichte sind mit ihren Makronährstoffen perfekt abgestimmt auf die Bedürfnisse Ihrer Muskeln. Und sie sind im Handumdrehen zubereitet – so bleibt noch genügend Zeit fürs Gym

TEXT: CLAUDIA BEDNORZ, GABRIELE GIESLER
FOTOS: MICHAEL HART

1 FRÜHSTÜCK

OMELETT MIT HÜHNCHEN, SPARGEL UND SPINAT

Befriedigt knurrende Mägen mit einer doppelten Ladung Protein. Besonders das Eigelb enthält zahlreiche Vitamine und Mineralien. Das Fett hilft, die Vitamine im Grünzeug noch besser zu verarbeiten.

Zutaten für 2 Personen

100 g	Hühnerbrust
1 EL	Kokosnussöl
½ Bund	Frühlingszwiebeln
1 TL	Schnittlauch
etwas	Spinat
etwas	Brunnenkresse
6	grüne Spargelstangen
4	Eier
	Salz und Pfeffer

1. Die Hähnchenbrust in möglichst kleine Würfelchen schneiden, die Sie anschließend mit Kokosnussöl in der Pfanne 3 Minuten lang von allen Seiten gleichmäßig anbraten.
2. Die Frühlingszwiebeln und den Schnittlauch in dünne Scheiben schneiden. Die Spinatblätter vom Stiel zupfen. Den Spargel waschen, schälen, die Enden abschneiden. Anschließend die Stangen in zirka 5 Zentimeter lange Stücke teilen.
3. Den Spargel 5 Minuten in Wasser garen oder dämpfen, anschließend mit der Brunnenkresse mischen. Eier in einer Schüssel aufschlagen. Frühlingszwiebel, Schnittlauch und Spinat zu den Eiern geben, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Hälfte der Ei-Mischung in der Pfanne 1 Minute lang erhitzen. Die Hälfte der Hähnchenwürfel mit in die Pfanne geben, weitere 3 bis 5 Minuten braten. Zweites Omelett genauso zubereiten und beide mit dem Spargel servieren.

Nährwerte pro Portion

30 Kalorien
30 g Eiweiß
8 g Kohlenhydrate
20 g Fett



VANILLE-PROTEIN-PANCAKES MIT FRISCHEN FRÜCHTEN

Perfekt, wenn Sie mal Süßes zum Frühstück wollen. Das Proteinpulver und der cremige Quark helfen, dass Ihr Sättigungsgefühl länger anhält. Dank der Süße der Banane brauchen Sie keinen zusätzlichen Zucker.

Zutaten für 2 Personen

Für die Pfannkuchen

1	Banane
1	Ei
30 g	Molkenprotein (Vanille)
1 TL	glutenfreies Backpulver
50 g	glutenfreies Mehl, beispielsweise Hirsemehl
50 ml	Mandelmilch

Fürs Topping

150 g	frische Früchte, zum Beispiel Erd-, Heidel-, Brom-, Himbeeren, Mango
1 TL	Kokosnussöl
2 EL	Quark
20 g	Molkenprotein (Vanille)
40 g	Cashewnüsse
1 EL	Ahornsirup

1. Die Banane mit einer Gabel zu Püree verarbeiten, zusammen mit den anderen Zutaten für den Pfannkuchenteig in eine Schüssel geben und alles gut verrühren.
2. Das Obst in kleine Stücke schneiden.
3. Eine Pfanne mit etwas Kokosnussöl einpinseln und eine Suppenkelle voll Teig hineingeben. Die Herdplatte auf mittlere Hitze stellen. Wenn sich kleine Bläschen an der Oberseite des Teigs bilden, den Pfannkuchen einmal wenden und von der anderen Seite 1 Minute ausbacken.
4. Währenddessen den Quark mit dem Vanille-Molkenprotein vermischen.
5. Die fertigen Pfannkuchen mit Nüssen und Obst auf einem Teller anrichten, nach Geschmack mit etwas Ahornsirup bestreichen. Den Quark servieren Sie in einer separaten Schüssel dazu. Jogurt mögen Sie lieber? Dann wählen Sie die proteinreiche griechische Variante.

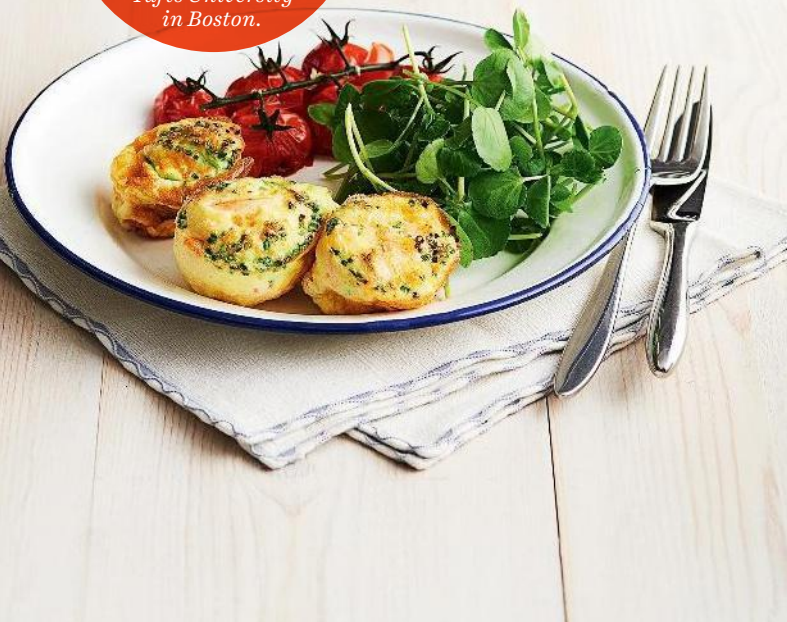
Nährwerte pro Portion

484 Kalorien
32 g Eiweiß
52 g Kohlenhydrate
18 g Fett



TOLLE TOMATEN

Die kleinen Roten machen lange satt, minimieren das Verlangen nach Snacks, so eine US-Studie der Tufts University in Boston.



LACHS-MUFFINS MIT RÖSTTOMATEN

Wenn Sie es schon am Morgen herzhafte mögen, ist das hier Ihr Frühstück. Geräucherter Lachs hat Omega-3-Fettsäuren, die Ihre Gelenke beweglich halten. Über die Eier erhalten Sie eine zusätzliche Portion Proteine.

Zutaten für 2 Personen

1 TL	Schnittlauch
4	Eier
60 g	Räucherlachs
½ TL	Oregano
	Salz und Pfeffer
12	Kirschtomaten
etwas	Brunnenkresse

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen, Ober- und Unterhitze einstellen. Den Schnittlauch klein hacken, die Eier in einer Schüssel verquirlen. Den Lachs vorsichtig zerpfücken, Oregano und den Schnittlauch untermischen. Eiermischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Tomaten ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und dann für 20 Minuten in den Backofen geben.
3. Dann das Eier-Lachs-Gemisch auf Muffin-Förmchen verteilen, in den Ofen schieben und 10 Minuten auf der mittleren Schiene backen.
4. Die Eier-Lachs-Muffins mit der Brunnenkresse garnieren und mit den gerösteten Tomaten servieren.

Nährwerte pro Portion

220 Kalorien
22 g Eiweiß
6 g Kohlenhydrate
12 g Fett



MATCHA-CHIA-TOPF

Starten Sie mit diesem Power-Pot in den Tag, voll beladen mit Ballaststoffen und gesunden Fetten. Die Chia-Samen helfen dabei, Ihren Blutzuckerspiegel in der Balance zu halten und so auch Ihr Verlangen nach Süßem den Tag über abzumildern.

Zutaten für 2 Personen

2 TL	Chia-Samen
½ TL	Matcha-Pulver
50 ml	Mandelmilch
je 10 g	frische Früchte, zum Beispiel Ananas, Grapefruit, Erdbeeren
½	Mango
250 ml	Kokosnussjogurt
15 g	Proteinpulver mit Vanillegeschmack
100 g	(Knusper-)Müsli

1. Chia-Samen mit dem Matcha-Pulver und Mandelmilch mischen. Anschließend in den Kühlschrank stellen, über Nacht ziehen lassen.
2. Frisches Obst in kleine Stücke schneiden, diese als erste Schicht in die Schüssel geben. Ein paar Fruchtstückchen zurückbehalten und diese später als Deko nutzen.
3. Chia-Mix auf dem Obst verteilen.
4. Jogurt mit dem Proteinpulver vermischen und dies als nächste Schicht über den Chia-Mix geben. Das Müsli als Topping ganz oben in die Schüssel füllen und alles mit den Fruchtstückchen garnieren.

Nährwerte pro Portion

543 Kalorien
14 g Eiweiß
58 g Kohlenhydrate
28 g Fett



ENGLISCHES FRÜHSTÜCK MIT BOHNEN UND SPECK

Optimieren Sie dieses typisch englische Frühstück, indem Sie den Speck durch Putenschinken ersetzen. Das reduziert den Fettgehalt, und zusammen mit den B-Vitaminen aus den Eiern steigt damit Ihr Energie-Level.

Zutaten für 2 Personen

250 g	Bohnen-Mix (aus der Dose)
1 EL	Cajun-Gewürzmischung
4 Scheiben	Putenschinken
1	Tomate
2	große, flache Pilze, etwa Austernseitlinge
1 TL	Schnittlauch
2	Eier

1. Flüssigkeit aus der Bohnendose abgießen, dann den Inhalt mit der Gewürzmischung in einer Pfanne bei geringer Hitze etwa 15 Minuten unter ständigem Rühren anbraten.
2. In der Zwischenzeit den Putenschinken ohne Fett bei mittlerer Hitze anbraten, zuerst 5 Minuten von der einen, dann noch einmal 3 Minuten von der anderen Seite. Tomate halbieren und zusammen mit den Pilzen 2 Minuten anbraten.
3. Schnittlauch klein schneiden. Die Eier leicht schaumig schlagen, in eine beschichtete Pfanne geben und verquirlen. Den Schnittlauch unterrühren, wenn das Ei durch ist.
4. Eier zusammen mit den Bohnen, Pilzen, Tomatenstücken und dem angebratenen Putenschinken auf 2 Tellern anrichten und genießen.

Nährwerte pro Portion

246 Kalorien
20 g Eiweiß
20 g Kohlenhydrate
8 g Fett





PRIMA PETERSILIE

Viel mehr als nur Deko – das krause Kraut liefert Ihnen vor allem Folate, die Sie für ein Power-Workout brauchen.

2 HAUPTGERICHTE

ROTES THAI-CURRY MIT RIND

So ein Curry kommt am besten mit mineralstoffreichem Reis. Die Gewürze unterstützen Ihr Immunsystem, das nach intensiven Sporteinheiten vorübergehend geschwächt sein kann. Zudem bringen Vitamin C und scharfes Capsaicin aus Chilis Ihren Stoffwechsel auf Touren.

Zutaten für 2 Personen

1	rote Chili
1 EL	Olivenöl
200 g	Flanksteak vom Rind
100 ml	Kokosnussmilch
2 ½ cm	Ingwer
100 g	Naturreis
1 Stange	Zitronengras
100 g	Brokkoli
1 TL	Petersilie

1. Den Backofen mit eingestellter Ober- und Unterhitze auf 180 Grad vorheizen. Die rote Chili zunächst entkernen und dann klein hacken.
2. Das Olivenöl in der Pfanne stark erhitzen. Rindfleisch von beiden

Seiten 1 bis 2 Minuten schön braun anbraten. Merke: Je mehr Farbe das Fleisch bekommt, desto intensiver ist am Schluss der Geschmack.

3. Die Hälfte der Chilistücke mit in die Pfanne geben, alles zusammen noch einmal 1 Minute lang braten.

4. Kokosnussmilch in die Pfanne geben, kurz aufkochen und sofort die Hitze reduzieren. Alles 30 bis 45 Minuten vor sich hin köcheln lassen, bis das Rindfleisch zart ist.

5. Zunächst den Ingwer schälen. Den Reis in einen Topf mit kaltem Wasser, Zitronengras und Ingwer geben. Wasser zuerst aufkochen, dann die Hitze ganz wegnehmen. Anschließend einen Deckel auf den Topf legen und den Reis ungefähr 45 Minuten lang ausquellen lassen.

6. Währenddessen den Brokkoli putzen, danach in kleine Röschen schneiden. Extrascharf wird das Ganze, wenn Sie die zweite Hälfte der Chilistücke mit dem Brokkoli in ein ofenfestes Gefäß geben und das Gemüse 20 Minuten backen.

7. Das Thai-Rindercurry zusammen mit dem Brokkoli und dem Reis auf zwei Tellern anrichten, mit frisch gehackter Petersilie garnieren und servieren. Obacht, da ist Feuer drin!

Nährwerte pro Portion

620 Kalorien
27 g Eiweiß
41 g Kohlenhydrate
39 g Fett



LACHS MIT MATCHA-SESAM-KRUSTE

Etwa jeder dritte Deutsche weist einen Vitamin-D-Mangel auf. Lachs ist dafür eine der wenigen natürlichen Quellen. Zudem verarbeitet der Körper Kohlenhydrate aus dem Grünzeug nur langsam – das versorgt Sie den ganzen Tag über mit Energie.

Zutaten für 2 Personen

40 g	Haselnüsse
1 TL	Sesamsamen
½ TL	Kreuzkümmel
½ TL	Matcha-Pulver
	Salz und Pfeffer
200 g	Lachs
80 g	Brokkoli
6	grüne Spargelstangen
30 g	Weißkraut
½	Avocado
1 EL	Olivöl

1. Den Backofen auf 180 Grad mit Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Haselnüsse und die Sesamsamen mit einem Mörser zu Pulver verarbeiten. Kreuzkümmel, Salz Pfeffer, Matcha-Pulver unterrühren.
3. Den Lachs in eine ofenfeste Schale geben. Haselnuss-Mix als Kruste auf dem Lachs verteilen, dann 15 bis 20 Minuten backen.
4. Den Brokkoli zunächst putzen, dann in kleine Röschen schneiden. Den Spargel halbieren und das Weißkraut in feine Stifte schneiden. Alles zusammenfügen, dann 6 bis 8 Minuten in Wasserdampf garen.
5. Die Avocado halbieren und eine Hälfte pürieren. Das Püree mit dem Olivenöl vermischen, bis es eine cremige Konsistenz gewonnen hat.
6. Den Lachs und das Gemüse auf zwei Tellern anrichten, das Ganze mit dem Avocado-Dip übergießen.

Nährwerte pro Portion

520 Kalorien
28 g Eiweiß
8 g Kohlenhydrate
41 g Fett



FAMOSER FISCH

So eine Portion leckerer Lachs sorgt für die Hälfte Ihres Tagesbedarfs an Protein – Heißhunger-Attacken adé!





ZITRONEN-ROSMARIN-HUHN MIT NUSS-PESTO UND SPARGELSALAT

Hühnerfleisch ist das Grundnahrungsmittel für den fitten Körper – und das aus gutem Grund: Es ist eine der Quellen für mageres Protein, darüber hinaus reich an Magnesium. Das wiederum verbessert Ihre Leistungsfähigkeit immens.

Zutaten für 2 Personen

Für das Hühnchen

1 EL	Zitronensaft
1 TL	Olivöl
Prise	Salz
1 TL	Rosmarin
2	Hühnchenbrüste

Für das Pesto

25 g	Haselnüsse
25 g	Cashewnüsse
1 EL	Olivöl
50 g	Basilikum

Für die Beilage

4 Stangen	grüner Spargel
3	Tomaten
Handvoll	Rucola

1. Den Backofen auf 200 Grad mit Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Den Zitronensaft, das Olivenöl und eine Prise Salz in der Schüssel vermengen. Die Hühnchenbrüste anschließend von beiden Seiten mit dieser Marinade bestreichen.
3. Den Rosmarin klein hacken und damit ebenfalls das Hühnerfleisch bestreichen. Fleischstücke auf ein Backblech geben und 10 Minuten von einer Seite im Ofen backen. Das Fleisch wenden und weitere 15 Minuten backen, bis es ganz durch ist und klarer Saft austritt.
4. Währenddessen die Enden des Spargels abschneiden. Stangen halbieren und dann im Wasserbad etwa 6 bis 8 Minuten dämpfen.
5. Für das Pesto die Hasel- und die Cashewnüsse, das Olivenöl und das Basilikum in einen Mixer geben und so lange rühren, bis das Ganze eine cremige Konsistenz annimmt.
6. Dann die Tomaten in Scheiben schneiden und diese neben dem Spargel und dem Fleisch auf zwei Tellern anrichten. Das Ganze mit Rucola garnieren. Das Pesto wird in separaten Schälchen gereicht.

Nährwerte pro Portion

358 Kalorien
37 g Eiweiß
12 g Kohlenhydrate
66 g Fett



PUTEN-BOLOGNESE MIT DREIERLEI SORTEN GEMÜSE-SPAGHETTI

So schmeckt Low Carb jedem Kerl! Rote Bete ist reich an B-Vitaminen, die Ihr Energie-Level nach oben treiben. Und die Möhren stellen komplexe Kohlenhydrate bereit. Quasi das i-Tüpfelchen ist die saftige, gesunde Puten-Bolognese.

Zutaten für 2 Personen

Für die Bolognese

1	Zwiebel
150 g	Möhren
50 g	Sellerie
1 Dose	gewürfelte Tomaten
2 EL	Olivöl
200 g	Putenfleisch
2 EL	Tomatenmark

Für die Gemüse-Spaghetti

100 g	Möhren
2	Zucchini
60 g	Rote Bete
1 TL	Olivöl

1. Zwiebel fein hacken. Alle Möhren schälen, aber nur rund drei Viertel davon in Scheiben schneiden. Den

Sellerie ebenfalls in Scheiben schneiden und die Tomaten in kleine Würfelchen schnippeln.

2. Etwas Olivenöl in der Pfanne heiß werden lassen. Zuerst die Zwiebelstückchen 1 Minute anbraten, bis sie glasig sind. Die geschnittenen Möhren und Sellerie dazugeben, alles 3 bis 5 Minuten garen lassen.
3. Das Putenfleisch möglichst fein hacken. Stückchen in die Pfanne geben und 1 bis 2 Minuten mit viel Hitze anbraten, bis sie gebräunt sind. Tomatenmark und gewürfelte Tomaten mit in die Pfanne geben. Alles kurz aufkochen lassen und anschließend etwa 45 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen.
4. Währenddessen die restlichen Möhren, Zucchini und Rote Bete klein raspeln oder mit dem Spiralschneider zu Spaghetti formen. Alles in einer separaten Pfanne mit ein wenig Olivenöl 2 bis 4 Minuten bei mittlerer Hitzezufuhr braten.
5. Das Gemüse auf zwei Tellern anrichten und die Puten-Bolognese je zur Hälfte darüber verteilen.

Nährwerte pro Portion

460 Kalorien
26 g Eiweiß
16 g Kohlenhydrate
32 g Fett





KLASSE KAROTTEN

Mohrrüben sind reich an Vitamin A – es trägt unter anderem dazu bei, dass der Körper weniger Fett speichert.

MEXIKANISCHER BOHNEN-BURGER MIT GERÖSTETEM GEMÜSE

Sie tauschen nur ein oder zwei Zutaten aus, und schon ist ein Burger gesund – ist das nicht eine tolle Nachricht? Bohnen stellen außerdem Protein und Ballaststoffe bereit, was den Blutzuckerspiegel gleichmäßig reguliert. Hang zum Naschen? Das Verlangen nach Süßkram verschwindet danach einfach!

Zutaten für 2 Personen

½	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
3 Zweige	Thymian
2 Zweige	Dill
400 g	Bohnen-Mix
100 g	Butternusskürbis
100 g	Möhren
3	Eiweiß
¼	rote Zwiebel
30 g	Tomaten
1 EL	Tomatenmark
½ TL	Chiliflocken
½ TL	Currypulver
2 ½ cm	Ingwer

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen, Ober- und Unterhitze einstellen.
2. Die Zwiebelhälfte und eine der beiden Knoblauchzehen sowie Thymian und Dill fein hacken. Die Flüssigkeit aus der Bohnendose abgießen, Bohnen zu Brei musen.

3. Den Kürbisblock und die Möhren in grobe Stückchen zerschneiden, diese dann 40 bis 50 Minuten auf dem Rost im Ofen weich rösten.
4. Währenddessen die gehackte Zwiebel in einer Pfanne ungefähr 1 Minute glasig braten. Knoblauch hinzufügen, eine weitere Minute braten, bis die Zwiebelstückchen weich sind. Bohnenbrei mit in die Pfanne geben und 1 Minute braten lassen. Zum Schluss den Dill und die Hälfte des gehackten Thymians dazugeben. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen und die Masse erst mal etwas abkühlen lassen.
5. In der Zwischenzeit die Eier aufschlagen, jeweils Eiweiß und Eigelb trennen. Eiweiß zu der erkalteten Bohnenmasse geben und darin gut untermischen, damit die Patties nachher nicht auseinanderfallen. Das Bohnengemisch zu einzelnen flachen Frikadellen formen.
6. Bohnen-Patties aufs Backblech legen, dann im Ofen von beiden Seiten 6 bis 8 Minuten backen.

7. In der Zwischenzeit das rote Zwiebelviertel schälen, dann sehr fein hacken. Auch die Tomaten in feine Stückchen zerkleinern. Als Erstes die Zwiebeln in einer Pfanne 2 Minuten anbraten, bis sie weich sind. Dann Tomaten, Tomatenmark, Chiliflocken, Curry und den Rest Thymian mit in die Pfanne geben.
8. Ingwer schälen und fein hacken. Auch die zweite Knoblauchzehe in feine Stückchen hacken. Beides zu der Tomatensoße geben, diese noch mal 1 Minute köcheln lassen.
9. Gemüse-Mix und die Bohnen-Burger auf zwei Tellern anrichten. Tomatensoße in kleine Schälchen füllen und separat dazu reichen.

Nährwerte pro Portion

388 Kalorien
18 g Eiweiß
33 g Kohlenhydrate
1 g Fett



MISO-HÄHNCHEN MIT BOHNENSPROSSEN UND Roter Bete

Machen Sie's wie die Japaner – die essen schon seit Ewigkeiten sehr gesund. Proteinreiches Huhn macht satt, fermentiertes Miso hilft, gesunde Bakterien zu kultivieren, grünes und rotes Gemüse liefert Antioxidantien.

Zutaten für 2 Personen

65 g	Rote Bete
2 ½ cm	Ingwer
1 TL	Sternanis
½ Bund	Frühlingszwiebeln
1 TL	Tamari (japanische Sojasoße)
1 TL	Honig
2	Hähnchenbrüste
100 g	Reisnudeln
1	Knoblauchzehe
1 TL	Fischsoße
1 TL	Miso (japanische Würzpaste)
1 TL	Sesamöl
1 TL	Limettensaft
40 g	Bohnensprossen
1 TL	Sesamsamen

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen, Ober- und Unterhitze einstellen.
2. Rote Bete auf den Rost geben und 40 bis 50 Minuten rösten.
3. Für die Hähnchenmarinade den Ingwer schälen und klein hacken. Sternanis mörsern, die Frühlingszwiebeln ebenfalls klein hacken. Das Ganze mit Tamari und einem halben Teelöffel Honig mischen.
4. Die Hähnchenbrüste von allen Seiten mit der Marinade einreiben und in einer Schale 10 Minuten im Ofen backen. Dann das Fleisch wenden, von der anderen Seite noch einmal 15 Minuten backen.
5. Währenddessen die Nudeln kurz in kochendem Wasser garen. Wasser abgießen, abtropfen lassen.
6. Die Knoblauchzehe fein hacken und mit Fischsoße, Miso, Honig, Sesamöl und Limettensaft mixen.
7. Die Rote Bete in kleine Stücke schneiden. Die Hähnchenbrüste in etwas größere Streifen zerteilen. Alles miteinander vermengen und dann auf zwei Tellern anrichten. Beide Portionen mit Sesamsamen und Bohnensprossen garnieren.

Nährwerte pro Portion

402 Kalorien
34 g Eiweiß
56 g Kohlenhydrate
5 g Fett



GESCHMORTES RIND MIT GEGRILTEM ROSENKOHL

Das Spurenelement Eisen ist ein essenzieller Nährstoff. Ein Mangel kann bewirken, dass Sie sich zu müde fühlen, um zu trainieren. Rindfleisch ist eine ergiebige Quelle. Kombiniert mit Blattgrün kann Ihr Körper das Eisen optimal verarbeiten.

Zutaten für 2 Personen

2	schwarze Knoblauchzehen
125 g	Selleriestange
200 g	Porree
2 EL	Olivöl
¼	Zwiebel
1 EL	Tomatenmark
75 ml	Rinderbrühe
180 g	Rinderbrust
200 g	Rosenkohl
150 g	violette Kartoffeln
1 TL	Kokosnussöl
1 TL	Chiliflocken
½	Granatapfel
1 EL	Erbsensprossen
2 TL	violetter Basilikum

1. Knoblauch fein hacken. Sellerie und Porree in Scheiben schneiden.
2. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne auf mittlere Hitze bringen. Die Zwiebel darin 1 Minute anbraten, bis sie glasig ist. Knoblauch hinzugeben und noch mal 1 Minute anbraten.
3. Tomatenmark mit in die Pfanne

geben, so dass Knoblauch und Zwiebel damit komplett bedeckt sind. Sellerie, Porree, Rinderbrühe mit in die Pfanne geben und alles aufkochen lassen. Wenn es kocht, das Rindfleisch hinzufügen. Hitze minimieren, die Pfanne abdecken, alles 3 Stunden köcheln lassen.

4. Nach 2 Stunden Backofen auf 180 Grad mit Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Rosenkohl und die Kartoffeln halbieren. Die Kartoffeln mit Kokosnussöl einreiben, dann 45 Minuten im Ofen backen, bis sie innen weich und außen goldig sind.

5. 1 EL Olivenöl in einer separaten Pfanne erhitzen und den Rosenkohl darin anbraten. Dann Chiliflocken darüberstreuen und das Ganze bei nur geringer Hitzezufuhr ungefähr 10 bis 15 Minuten garen lassen, bis der Rosenkohl zart geworden ist.

6. Währenddessen die Kerne aus dem Granatapfel schälen. Dann das Fleisch mit den Kartoffeln und dem Rosenkohl auf zwei Tellern anrichten. Blättchen der Erbsensprossen und des Basilikums von den Stielen zupfen und sie wie die Granatapfelkerne nutzen, um das fertige Gericht damit zu garnieren.

Nährwerte pro Portion

409 Kalorien
13 g Eiweiß
27 g Kohlenhydrate
16 g Fett





DER GROSSE HUNGER AUF DEN SIEG

Die richtige
Ernährung kann darüber entscheiden,
wie ein Wettkampf ausgeht. Aber was muss
ein Athlet genau essen, um zu gewinnen?
Ein Blick über den Tellerrand

INTERVIEW: RUFUS RIEDER

Essen versorgt unseren Körper mit Substanzen, die er nicht selbst herstellen kann – dazu gehören etwa Vitamine und Mineralstoffe. Deren Zufuhr ist langfristig sogar überlebenswichtig. Auf kurze Sicht geht es jedoch vorrangig um die Bereitstellung von Treibstoff, der sämtliche Körperfunktionen am Laufen hält. Das ist nirgends wichtiger als beim Sport. Im Ausdauerbereich, etwa beim Radrennen oder beim Marathon, können plötzlich auftretende Hungergäste die Leistung einbrechen lassen. Ernährung erfüllt aber auch andere wichtige Zwecke, etwa Muskelaufbau oder Abwehr von Krankheiten. Hans Braun, Sporternährungs-Experte von der Deutschen Sporthochschule Köln, erklärt, was Sie sich in puncto Nahrungszufuhr von Top-Athleten abgucken können.

Wie wichtig ist es für sportliche Leistungen, richtig zu essen?

Schwierige Frage. Man kann das nicht in Prozenten ausdrücken. Zwar brauchen wir die Nahrung als Lieferant für Energie und Nährstoffe, aber man kann sich sportliche Leistungsfähigkeit nicht einfach so anessen. Kein Lebensmittel kann das Training ersetzen. Man braucht immer beides. Richtige Ernährung hilft, Anpassungsprozesse für eine verbesserte sportliche Leistungsfähigkeit in Gang zu bringen.

Der Trend geht zum höheren Proteinanteil in der Nahrung.

Wie viel Eiweiß ist optimal?

Das hängt von der Belastung ab. Wer gar keinen Sport macht, dem reichen 0,8 bis 1,0 Gramm Protein pro Kilo Körpergewicht täglich. Wer Sport treibt, braucht etwas mehr. Leistungssportler haben einen Bedarf von etwa 1,2 bis 1,7 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. In Einzelfällen, beispielsweise bei extremen Kraftsportlern, kann der Wert auf 2,0 Gramm steigen. Also benötigt ein 100 Kilo schwerer Bodybuilder bis zu 200 Gramm

Eiweiß täglich. Höhere Mengen sind ohne zusätzlichen Nutzen.

Welche Proteinquellen sind für Sportler die besten?

Ganz allgemein ist es sinnvoll, Abwechslung auf die Speisekarte zu bringen. Sie können da die offizielle Ernährungspyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung verwenden, um sich zu orientieren. Dann erhalten Sie automatisch einen guten Mix aus essenziellen und nicht essenziellen Aminosäuren, die der Körper für den Aufbau von Muskeln und andere wichtige Funktionen wie die Immunabwehr benötigt. Wenn Ihnen die Pyramide zu kompliziert ist,

halten Sie sich an die Faustregel, rund zwei Drittel Ihrer Nahrung aus pflanzlichen Quellen zu beziehen, ein Drittel aus tierischen Quellen wie Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten, Milchprodukten und Eiern. Dies garantiert eine hervorragende Mischung aus Aminosäuren. Magerquark und Hüttenkäse sind übrigens sehr hochwertige Proteinquellen, die besonders gut helfen, einen erhöhten Proteinbedarf zu decken.

Bringen Proteinpulver einen zusätzlichen Vorteil?

Pulver ist praktisch, weil es sich sehr leicht dosieren lässt und stets verfügbar ist. Es ist jedoch nicht hochwertiger als andere Proteinquellen. Zudem sollten Sie darauf Acht geben, es nicht überzudosieren. Viele Hersteller übertreiben bei ihren Empfehlungen: 3-mal 30 Gramm täglich etwa, das ist unseriös. Eine Einzeldosis von 20 bis 25 Gramm nach dem Workout ist okay. Verzweigtkettige Aminosäuren – auch unter dem Kürzel BCAA bekannt – als Supplemente zuzuführen, bringt keinen nachgewiesenen Vorteil. Generell sollte man außerdem bedenken, dass der Proteintrend nicht gut für die Umwelt ist. Würde jeder Mensch übermäßige Mengen an tierischen Proteinen zu sich nehmen, würde die Viehzucht mit all ihren Nebenwirkungen – zum Beispiel riesiger Flächenbedarf für Futtermittelanbau, Überdüngung und Verdauungsgase der Tiere – den Planeten in einem hohen Maße belasten.

Kohlenhydrate gelten heute als Bösewichter. Ist Low Carb für Sportler als Ernährungsform überhaupt geeignet?

Nein, denn Sportler sind auf Kohlenhydrate angewiesen, um maximale Leistung zu bringen. Kalkulieren Sie als Freizeitsportler in Ihrem Ernährungsplan ungefähr 3 bis 5 Gramm Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht ein. Für einen 80 Kilo schweren Mann sind das also 240 bis 400 Gramm. Gute Quellen sind Vollgetreide und Obst, denn beide liefern auch andere wichtige Nährstoffe wie Vitamine und Ballaststoffe. In intensiven Trainingsphasen, etwa 2-mal 2 Stunden am Tag, kann der Bedarf auf 10 Gramm pro Kilo Körpergewicht steigen.

Ist Carbo-Loading, also die verstärkte Zufuhr von Kohlenhydraten vorm Wettkampf, noch aktuell bzw. sinnvoll?

Ja, ein Teller Nudeln am Abend reicht dafür jedoch nicht aus. Die klassische Pasta-Party ist mehr ein soziales Event als die ideale Wettkampfvorbereitung. Wirkungsvolles Carbo-Loading zieht sich über 2 bis 3 Tage, mit 8 bis 10 Gramm Kohlenhydraten pro Kilo Körpergewicht täglich. Diese Mast ist aber nur relevant vor Wettkampfbelastungen, die länger als 2 Stunden dauern.

Um abzunehmen ist Low Carb aber empfehlenswert, oder?

Sowohl Low Carb als auch Low Fat sind geeignet, wenn es darum geht, Kalorien einzusparen – der Verzicht auf Proteine ist es ►

Proteinpulver ist praktisch, weil leicht zu dosieren – es ist aber nicht hochwertiger als andere Eiweißquellen



Fisch oder Fleisch?
Sowohl als auch,
denn beides ist
reich an Proteinen.
Aber zwei Drittel
der Nahrung sollten
pflanzlicher Her-
kunft sein, nur ein
Drittel tierischer.

hingegen nicht. Wenn Eiweiß fehlt, beschleunigt der Körper den Abbau von Muskulatur. Für Sportler, die abnehmen wollen, ist es ein großes Problem, dass sie bei Kohlenhydratmangel häufig nicht mehr ausreichend trainieren können. Ein Fußballer, der mit 2 Kilo Übergewicht ins Trainingslager kommt und dann versucht, Kohlenhydrate wegzulassen, wird schneller müde und schwach. Er sollte das Idealgewicht also schon vorher haben. Eine Ausnahme bilden dabei Läufer, die in bestimmten Trainingsphasen ihre Kohlenhydratzufuhr reduzieren, um ausdauerspezifische Trainingsanpassungen zu erreichen. Die Umsetzung dieses Vorhabens braucht jedoch viel Erfahrung. Beim Abnehmen ist es wichtig, dass Sie die gesamte Nährstoffzufuhr im Auge behalten und damit im Alltag klarkommen.

Ist eine vegane Ernährung für Sportler machbar?

Ja, aber sie erfordert, dass Sie sich intensiv damit befassen, ob Sie ausreichend Nährstoffe wie Protein, Eisen und Vitamin B12 zuführen. Wenn es Ihnen dabei nicht gelingt, Ihren Bedarf über die herkömmliche Ernährung zu decken, sollten Sie Supplemente ernsthaft in Erwägung ziehen.

Verbessern die so genannten Superfoods bei Sportlern die Versorgung mit Nährstoffen?

Superfoods – das klingt cooler als beispielsweise Haferflocken.

Heimische Nahrungsmittel sind oftmals nicht so hip, aber ihr Nährstoffprofil ist absolut gleichwertig. Leinsamen etwa haben einen ähnlichen Nährstoffgehalt wie Chia-Samen, sie werden nur weniger gut vermarktet. Superfoods können aber auch Nachteile haben. Die Menschen hier sind an diese Lebensmittel nicht gewöhnt, der Magen-Darm-Trakt braucht Zeit, um sich anzupassen. Ein weiterer Negativpunkt ist, dass viele Superfoods um die halbe Welt transportiert werden. Und manche davon sind wegen eines erhöhten Gehalts an Pestiziden oder Schwermetallen auffällig geworden, weil möglicherweise in Herkunftsländern nicht so streng kontrolliert wird wie hier. So oder so, am Ende landen diese Substanzen auf Ihrem Teller und anschließend in Ihrem Körper.

Wenn sich der Verdauungstrakt an neue Lebensmittel anpassen muss, lässt sich der Darm dann auch trainieren, so ähnlich wie ein Muskel?

Ja. Wissenschaftler beschäftigen sich unter dem Oberbegriff „Training the Gut“ damit, wie der Körper auf Veränderungen der Nährstoffzufuhr reagiert. Ausdauersportlern macht oft die starke Kohlenhydratzufuhr Probleme, aber auch die lässt sich trainieren. Wer sich zum Beispiel vorher nur Low Carb ernährt, hat beim Wettkampf Schwierigkeiten. Wichtig ist, sich unter der Belastung an die benötigten Lebensmittel zu gewöhnen. Wenn Sie also einen langen Trainingslauf machen, dann denken Sie auch daran,

die Energieversorgung ähnlich wie im Wettkampf zu gestalten.

Kann die Ernährung helfen, Verletzungen vorzubeugen oder sie schneller zu heilen?

Da ist die Forschung noch nicht sehr weit. Man weiß, dass bei Kohlenhydratmangel der Blutzuckerspiegel sinkt und in der Folge auch die mentale Leistung nachlässt. Das kann – etwa bei Zweikämpfen im Fußball – zu eingeschränkter Koordination oder Fehleinschätzungen führen. Dadurch steigt das Verletzungsrisiko. Was die Heilung betrifft, geht es vor allem darum, durch eine angepasste Proteinzufuhr den Muskelabbau einzugrenzen. Aktuelle wissenschaftliche Studien untersuchen die Zufuhr von Gelatine in Kombination mit spezifischem Training, um Sehnenstrukturen zu stabilisieren.

Welche legalen Substanzen zur Leistungssteigerung gibt es? Hilft zum Beispiel Kaffee?

Wir sprechen dabei weniger von Leistungssteigerung, sondern von verlangsamter Erschöpfung. Koffein stand nicht ohne Grund bis vor einigen Jahren auf der Dopingliste, denn es zögert die Ermüdung beim Ausdauersport hinaus. Typischerweise nimmt man eine Dosis von 2 bis 3 Milligramm pro Kilo Körpergewicht 30 bis 45 Minuten vor dem Wettkampf. Kraftsportler hingegen setzen häufig Kreatin ein, das den Muskelaufbau unterstützt. In der Leichtathletik können auf Mittelstrecken über 400 und 800 Meter Substanzen wie Beta-Alanin und Bicarbonat dabei helfen, Laktat abzapfen, um dadurch später zu ermüden. Das sind jedoch Maßnahmen, die dem Leistungssport vorbehalten sind und im Freizeitsport – auch im leistungsorientierten – selten eine Rolle spielen. Im Breiten-sport kommt es normalerweise auf eine Zehntelsekunde mehr oder weniger nicht an. Da stehen Faktoren wie Spaß am Sport und Gesundheit im Vordergrund. 🏆



Experte im Interview

Hans Braun

Der Sport- und Ernährungswissenschaftler arbeitet am Institut für Biochemie der Deutschen Sporthochschule Köln. Darüber hinaus betreut er Hochleistungssportler verschiedener Sportarten am Deutschen Forschungszentrum für Leistungssport. Braun selbst schwimmt und läuft gern, er fährt Mountainbike und spielt Fußball.

DER MIX MACHT'S

Welches sportliche Ziel Sie auch verfolgen, es gibt ihn: den idealen Drink für mehr Ausdauer oder Muskeln. Und so geht er

TEXT: MAXIMILIAN IMMER

Sie wollen mehr Ausdauer? Dann müssen andere Zutaten in den Mixer, als wenn Sie Muskeln aufbauen wollen

Soll man einen Shake vor oder nach dem Training trinken? Ist ein frisch zubereiteter Smoothie dann vielleicht sogar die bessere Wahl? Klar ist: Ob Sie sich einen Shake oder einen Smoothie mixen, ist egal. Der stärker sättigende Smoothie ist primär was für alle, die etwas Zeit bis zur nächsten Mahlzeit überbrücken müssen. Wichtig sind zwei Dinge:

1. Nehmen Sie den Drink stets zeitnah nach dem Training, spätestens eine Stunde danach. So kann sich Ihr Körper die wichtigen Nährstoffe krallen und das durch Ihr Training geschwächte Immunsystem stärken.

2. Wollen Sie die Ausdauer steigern, müssen andere Zutaten in den Shake, als wenn Ihr Ziel Muskelaufbau ist. Kardiosportler brauchen Substrate, die dem Körper neue Energie liefern, nach langer Belastung bei der Regeneration helfen und obendrein dem Abbau von Muskeln (Katabolismus) entgegenwirken. Kraftsportler hingegen brauchen mehr Inhaltsstoffe, die den Muskelaufbau (Anabolismus) fördern. Überraschend ist hier, dass auch sie Kohlenhydrate brauchen, weil diese die für den Muskelaufbau wichtige Proteinsynthese anregen.



KARDIO-SPORTLER

Nach einem Ausdauertraining braucht Ihr Körper Regeneration und neue Energie. So klappt's

IDEALER AUSDAUER-SMOOTHIE

KIBA-KRACHER

Zutaten für 600 ml

1 Tasse	Skyr Natur
2 EL	Cashewmus
1	Banane
1 Tasse	Kirschen, tiefgekühlt
1	doppelter Espresso
200 ml	Wasser

► Auch Ausdauersportler brauchen Eiweiß, da die strapazierten Muskeln zur Regeneration dringend Nährstoffe benötigen. Selbst wenn eine Tasse Skyr für wenige Proteine zu sorgen scheint, nährwerttechnisch reichen 25 Gramm immer noch aus. Das Cashewmus leistet dazu einen kleinen Beitrag und steuert auch reichlich gesunde Fette bei, die Ihren Körper mit

langfristiger Energie versorgen. Ebenso wie die in der Banane enthaltenen Kohlenhydrate, die den Glykogen-Speicher wieder auffüllen. Insgesamt schafft es dieser Mix auf 67 Gramm davon. Wollen Sie den Smoothie auch wirkungstechnisch perfekt anmischen, dürfen Kirschen nicht fehlen. Die enthaltenen Polyphenole wirken antioxidativ, also entzündungshemmend, und beugen zudem auch Muskelverletzungen vor. Neben dem Wasser zur Verflüssigung geht auch noch ein Espresso für den Koffeinhaushalt hinein. Dadurch steigt nicht nur Ihr Testosteronlevel (gut fürs Muskelwachstum), sondern auch der Fokus.

IDEALER AUSDAUER-SHAKE

MUNTER-MACHER

Zutaten für 300 ml

3 TL	BCAA-Pulver (geschmacklos)
1 TL	Ashwagandha (Pulver aus der Schlafbeere)
1 TL	Matcha
300 ml	Kokoswasser

► Dieser Shake macht Sie zum Marathon-Mann. Die BCAAs (Branched-Chain Amino Acids) Leucin, Iso-leucin und Valin haben viele positive Effekte. So steigern die verzweigten Aminosäuren die Fettverbrennung und unterstützen neuesten Studien zufolge auch das aerobe Training. Nebenbei verbessern sie die Regenerationsfähigkeit und helfen gegen Ermüdung.

Das gilt auch für Matcha. Aber der Grüntee-Extrakt macht nicht nur wach, er steigert ebenfalls den Fatburning-Effekt und die Konzentrationsfähigkeit, was gerade nach einem ermattenden Training angenehm ist. Das Pulver aus der Schlafbeere (Ashwagandha) senkt den Blutdruck und den Spiegel des Stresshormons Cortisol. Weiterhin lässt es den Testosteronwert steigen, der nach langfristig hoher Belastung sinken kann, aber wichtig für den Muskelaufbau ist. Beigefügt wird jedes Pulver dem Kokoswasser, das den erschöpften Wasser- und Elektrolyt-haushalt wieder auffüllt. Ein Top-Muntermacher!



DER BESTE MIXER

VITAMIX ASCENT
A3500 I
VON VITAMIX,
UM 900 EURO

Ohne Stückchen und Lärm leckere Smoothies? Ist hiermit möglich. Zugegeben, der Preis ist stolz, aber dafür mahlt das Hightech-Tool wirklich alles klein (2 Liter Volumen). In einem Modus kann der Mixer sogar erkennen, wie viel Inhalt drin ist – und ihn im Anschluss daran entsprechend schnell verquirlen.



DER BESTE SHAKER

GA SHAKER+
VON BODY ATTACK,
ZIRKA 25 EURO

Weit mehr als ein normaler Shaker: Er besitzt eine Halterung (für die Mitgliedskarte im Fitness-Club), einen Magneten (so hält der Shaker bombenfest an Geräten im Gym) und sogar einen Handtuchhaken. Ach ja, shaken kann dieses Teil natürlich auch.

KRAFT-ATHLETEN

Für maximales Wachstum von Bizeps, Brust- und Beinmuskeln braucht Ihr Körper Folgendes

IDEALER MUSKEL-SMOOTHIE

KARIBIK-KNALLER

Zutaten für 600 ml

6	Eier
1	Avocado
1	Mango
1 EL	Kakaopulver (schwach entölt)
300 ml	Wasser

► Direkt aus dem Fitness-Studio an den Mixer, denn erst dort wachsen die Muskeln. In den Meister-Mix gehören 6 Eier für ausreichend Eiweiß, um maximalen Muskelaufbau zu ermöglichen. Jedoch stecken die 52 Gramm Protein nicht nur im Weiß der Eier, rund die Hälfte der Gesamt-Eiweißmenge ist im Eigelb enthalten. Und auch das darin enthaltene Fett ist perfekt

für den Muskelzuwachs, da es genügend Energie für die Regeneration bringt. Fett liefert auch die Avocado, wodurch in Summe 71 Gramm im Smoothie stecken – die braucht der Körper nach einem anstrengenden Workout aber auch für neue Energiereserven. Mango ist eine fruchtig-exotische Kohlenhydratquelle. So bekommt der ausgelaugte Body noch mehr Energie. Der Kakao soll den Smoothie nicht nur geschmacklich abrunden. Das schwach entölte Pulver ist nämlich ebenfalls gut für das Muskelwachstum, weil es den Blutfluss anregt und auf diese Weise die Regeneration beschleunigt.

IDEALER MUSKEL-SHAKE

MUSKEL-MONSTER

Zutaten für 300 ml

2 EL	Whey-Protein (freie Geschmackswahl)
1 EL	Kollagen-Protein
1 TL	Kreatin
1 TL	Glutamin
½ TL	HMB-Pulver
300 ml	Wasser

► Mit diesem Shake aus diversen Supplementen werden Sie zu einem Muskelpaket. Das Eiweiß des Whey-Proteins ist ideal fürs Training, da es optimal verstoffwechselt wird, die Muskeln somit besser regenerieren und folglich wachsen können. Ergänzend eignet sich das Kollagen-Protein, um strapaziertes Bindegewebe zu stärken. Zusätzlich hat

enthaltenes Glycin einen anabolen Effekt. Ideal für maximales Muskelwachstum ist auch Kreatin. Ein positiver Nebeneffekt: Es steuert der klassischen Postbelastungsmüdigkeit entgegen. Um die Eiweißaufnahme noch weiter zu optimieren, kommt noch Glutamin dazu. Es sorgt zudem für mehr Wachstumshormone, stärkt die Darmwand und so auch das Immunsystem, das nach einem anspruchsvollen Training oft angegriffen ist. Als finale Zutat eignet sich HMB-Pulver. Die Abkürzung steht für die chemische Bezeichnung 3-Hydroxy-3-Methyl-Buttersäure – perfekte Zutat, da sie langfristigen Muskelschäden vorbeugt.

MIT JEDEM SATZ MUSKELN AUFBAUEN.

Das ultimative Buch für einen durchtrainierten Body.



Mehr als 300
Übungen.

Für Einsteiger und
Fortgeschrittene.

Mit 4-Wochen-
Ernährungs- und
Trainingsplan.

**JETZT
BESTELLEN!**

EINER GEGEN ALLE



Mit 14 bin ich erstmals mit Papas Karre über niederländische Deiche gebrettert. Schon Jahre vorher im Italien-Urlaub konnte ich jeden Ferrari am Motorsound erkennen. Später habe ich sogar Testfahrten fürs Magazin „auto motor und

sport“ gemacht. Sprich: Obwohl ich Fitness-Redakteur bin, habe ich sprichwörtlich mehr Benzin als Protein im Blut. Damit bin ich in unserer Redaktion der geeignetste Kandidat, um gegen drei Profi-Fahrer aus der Rennserie DTM (Deutsche Tourenwagen-Masters) an-

zutreten. Warum gerade drei? Rennfahrer-Fitness-Experte Stefan Osman-Reinkens zufolge gibt es drei grundlegende Disziplinen, die das Potenzial eines Auto-Piloten widerspiegeln: „Rennfahrer müssen auf Grund der hohen, andauernden Belastung im Cockpit,

Rennfahrer lassen ihre Autos die ganze Arbeit machen? Im Gegenteil! In der DTM halten die Piloten stundenlang mehrfachen G-Kräften stand – sie gehören also zu den härtesten Sportlern der Welt. Wir wollten wissen, ob unser Redakteur das Zeug zum Profi hat

□□□□□□□□

TEXT: MAXIMILIAN IMMER · FOTOS: GÖTZ GÖPPERT



der vielen schnellen Entscheidungen und des hohen Stresslevels in Training und Rennen körperlich, koordinativ und mental enorm fit sein.“ Also trete ich in jeder Disziplin gegen je einen Profi an, um zu beweisen, dass ich das Zeug zum Rennfahrer habe. In jeder der

3 Runden warten 2 bis 3 Tests (Wettkämpfe). Der Sieger erhält 1 Punkt für sein Team, insgesamt sind 8 Punkte zu vergeben. Die Profis teilen sich das Ganze auf, ich muss mein Können überall beweisen. Wer das Rennen macht, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

RUNDE

1

KÖRPERLICHE FITNESS

Im Motorsport spielt körperliche Fitness eine entscheidende Rolle. Angesichts stundenlanger Belastungen hinterm Lenkrad müssen stets genügend Kraft und Ausdauer für blitzschnelle Manöver vorhanden sein. In dieser Kategorie tritt DTM-Einsteiger Philipp Eng an. Neu im Motorsport ist der Österreicher aber nicht. Er begann 2003 im Kart-Sport, später kamen Formel 3, Formel 2, ADAC GT Masters, Porsche Carrera Cup und nun die DTM dazu. Um beim Saisondebüt für das BMW Team RBM hundertprozentig fit zu sein, ist er bereits voll im Training – also der ideale Fitness-Konkurrent.



DER GEGNER

PHILIPP ENG (28)

DTM - FAHRER
SEIT
2018

RENNSTALL
BMW TEAM RBM

GRÖSSTE
ERFOLGE
2014: PORSCHE
CARRERA CUP
DEUTSCHLAND
(PLATZ 1)
2015: PORSCHE
CARRERA CUP
DEUTSCHLAND
(PLATZ 1) /
PORSCHE MOBIL 1
SUPERCUP
(PLATZ 1)

WARUM SIND SIE
RENNFAHRER?

„Wenn Leidenschaft zum Beruf wird, dann ist der Job purer Spaß. Ich kann am Steuer abschalten, alles drum herum vergessen, mich voll aufs Rennen konzentrieren.“

TEST 1 AUSDAUER

Die Aufgabe: auf dem Ruder-Ergometer 1000 Meter gegen die Uhr zurücklegen.

➔ Wer ist schneller? Es stehen uns drei Disziplinen bevor, und ich befürchte, gerade hier den Kürzeren zu ziehen – die Jungs sind schließlich alle Hochleistungssportler. Um den Kreislauf in Schwung zu bringen, starten wir mit 1000 Meter Rudern auf Zeit. Ob alle Übungen auch korrekt ausgeführt werden und präzise Messergebnisse liefern, überwacht Stefan Osman-Reinkens. Im Rennsport kennt sich der Sportwissenschaftler bestens aus, mit seinem Programm www.fit-on-grid.com betreut er viele Motorsport-Profis. Warum Rudern als Vergleichsübung? „Die körperliche Aktivität im Cockpit kommt dem Belastungsprofil auf dem Ruder-Ergometer sehr nahe – schließlich ist in beiden Situationen der gesamte Körper an der Bereitstellung von Energie beteiligt.“

Die Ehre, den Wettkampf zu eröffnen, wird mir zuteil, und Osman-Reinkens legt mir den Pulsmesser an, der bei Test 2 direkt danach zum Einsatz kommen wird. Ich setze mich aufs Rudergerät, atme noch mal tief durch. Dann geht's los. Ich gebe früh Vollgas, habe so schon nach 90 Sekunden 500 Meter geschafft, aber auch kaum noch Puste. Irgendwie halte ich durch und finishe in 4:16 Minuten. Dann ist Philipp dran, und schnell wird klar, wer das hier öfter macht. Er teilt sich die Kräfte besser ein, hält ein konstantes Tempo, erreicht die 1000 Meter jedoch erst nach 4:37 Minuten.

► **Zwischenstand** Ich entscheide dieses Duell knapp für mich – nicht zuletzt, weil mir mein langer Oberkörper bei Ruderzügen und in den kurzen Regenerationsphasen beim Zurückgleiten in die Karten spielt. Also, 1:0 für mich!

TEST 2 REGENERATIONSFÄHIGKEIT

Wie tief sinkt der Puls in 4 Minuten nach 1000 Metern auf dem Ruder-Ergometer?

➔ Der Pulsmesser nimmt vor, während und bis 4 Minuten nach der Belastung Werte. Zu Beginn sind diese bei uns nahezu identisch (Philipp 82, ich 83), auch direkt nach der Belastung liegen sie nahe beieinander (Philipp 181, ich 178). Unsere Körper haben 4 Minuten Zeit, sich von 1000 Meter Rudern zu erholen. Osman-Reinkens: „Der



▲ **KRAFT UND AUSDAUER FORDERN**
Philipp Eng gibt alles beim Test – ich war schon dran und bin fertig mit der Welt; Experte Osman-Reinkens nimmt die Werte.

▼ **DEN NACKEN REIZEN**
Sieht nicht schön aus – und ist außerdem richtig unangenehm.



Erholungspuls kennzeichnet den Grad der Erholungsfähigkeit, er erlaubt Rückschlüsse auf den Trainingszustand des Sportlers. Je rascher die Herzfrequenz nach einer Belastung sinkt, desto fitter ist er.“ Philipps Puls ist etwas unentspannt, steigt kurz vor dem Ende der Zeit noch mal an und liegt schließlich bei 125 Schlägen pro Minute. Zur Überraschung aller komme ich auf 109 Schläge.

► **Zwischenstand** Zweiter Test, zweiter Sieg! Irgendwie entwickelt sich hier alles in eine unvorhergesehene Richtung. Egal, mir soll's recht sein – ich liege jetzt 2:0 in Führung.

TEST 3 BELASTBARKEIT DES NACKENS

Beim Cornering klemmt man einen Swiss Ball zwischen Kopf und Wand. Aus dem Stand wird der Abstand zwischen Füßen und Wand immer weiter erhöht. Dabei wird jede Position 10 Sekunden gehalten.



Eine der am meisten beanspruchten Muskelgruppen von Rennfahrern ist

die Nackenmuskulatur – schließlich lasten während eines Rennens je nach Helm bis zu 1,5 Kilogramm zusätzlich zum Kopfgewicht (zirka 6 Kilo) auf den Schultern. In Kurven, beim Bremsen und Beschleunigen – aus sehr viel mehr besteht ein Rennen eigentlich auch nicht – steigt durch die bis zu 5-fache G-Kraft somit die Last, die der Nacken stützen muss, auf bis zu 37,5 Kilogramm. Unglaublich!

Also: mit dem Kopf gegen den Ball lehnen und die Füße bei geradem Körper möglichst weit weg von der Wand platzieren. Wir starten bei einem Meter. Mein Gegner meistert das, ohne mit der Wimper zu zucken, bei mir zieht es leicht im Nacken. Ich gehe auf 1,05 Meter, Philipp erhöht auf 1,10 Meter. Das packe ich gerade noch. Aber er legt nach, stellt die Füße problemlos noch 5 Zentimeter weiter weg.

► **Zwischenstand** Diesen Test verliere ich – bei meinem Gegner sind die wohl wichtigsten Muskeln deutlich stärker. Dennoch ist nach dieser ersten Runde klar, dass ich in Sachen körperliche Fitness mein Licht keineswegs unter den Scheffel stellen muss. Ich liege mit 2:1 vorn, die erste Runde geht also an mich.

RUNDE

2

KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN

Jetzt geht es darum, die körperliche Fitness mit der geistigen in Einklang zu bringen. Schließlich müssen während eines Rennens viele Entscheidungen blitzschnell getroffen und sofort umgesetzt werden. Ob Sie einem Gegner ausweichen oder eine Vollbremsung hinlegen müssen: Eintreffende Reize mit der Muskelsteuerung zu koordinieren, ist enorm wichtig. Der Schweizer Nico Müller, ein erfahrener Motorsportler, beherrscht das. Seit 2016 fährt er seine Punkte fürs Audi Sport Team Abt Sportsline ein. Als langjähriger Renn-Profi ist er für mich in dieser Disziplin der perfekte Gegner.



DER GEGNER

NICO MÜLLER (26)

DTM - FAHRER
SEIT
2014

RENNSTALL
AUDI SPORT TEAM
ABT SPORTSLINE

GRÖSSTE
ERFOLGE
2009: SCHWEIZER
FORMEL RENAULT
(MEISTER)
2010: GP3 SERIE
(PLATZ 3)

WARUM SIND SIE
RENNFAHRER?

„Neben dem Radsport ist es für mich das Größte, Autorennen zu fahren, denn nichts fordert mich mehr als die Anspannung während eines Rennens.“

TEST 1

REAKTIONSGESCHWINDIGKEIT

Hütchen würfeln: Die Kontrahenten stehen in einem Kreis aus 5 Hütchen, auf denen jeweils ein Tennisball liegt. Jedes Hütchen ist einer Zahl von 1 bis 5 zugeordnet. Die Kontrahenten würfeln je 5-mal und müssen den Ball vor dem Gegner von dem der Zahl zugeordneten Hütchen schnappen.

→ Diese Übung hat es in sich. Schließlich bündelt der gesamte Bereich der koordinativen Fitness die körperliche und mentale Stärke eines Fahrers. „Bei dieser Übung geht es um zwei zentrale Fähigkeiten im Motorsport, nämlich Entscheidungs- und Reaktionsschnelligkeit. Besonders der Start eines Rennens verlangt vom Fahrer höchste Konzentration und breit gefächerte Wahr-



nehmungsfähigkeit, damit er auf neue Situationen schnell und richtig reagieren kann“, so Sportwissenschaftler Osman-Reinkens.

Nach ein paar Aufwärmrunden geht's los. Zuerst lässt Nico 5-mal den Würfel zu Boden fallen. Erster Wurf. Kaum ist die Zahl sichtbar, springt er blitzschnell auf das richtige Hütchen zu. Wow, da habe ich keine Chance! Auch die nächsten 4 Male geht es so aus. Nur 1-mal kann ich den Ball vor ihm schnappen.

Ich hoffe, dass es besser läuft, wenn ich mit Würfeln dran bin, und beginne mit einem 1:4-Rückstand. Jetzt konzentrieren, das kann doch nicht so schwer sein! Der Nächste gehört mir. Dann aber Nico, wieder Nico, wieder Nico, und auch den Letzten holt er sich und lässt mich uralte und unkoordiniert aussehen.

► **Zwischenstand** Diesen Fight gewinnt mein Kontrahent. Das Ergebnis lautet 8:2 für den Profi-Motorsportler. Ich könnte behaupten,

nicht konzentriert genug gewesen zu sein. Aber das stimmt nicht. Ich war total bei der Sache und habe für meine Verhältnisse auch wirklich fix reagiert. Aber eben leider nicht schnell genug. Der Profi gewinnt den ersten Test in dieser wohl wichtigsten Kategorie.

TEST 2

GLEICHGEWICHTSSINN

Wallbouncing: Mit Knien und Schienbeinen auf einem Swiss Ball balancierend, müssen 2 Handbälle aus einem der Körpergröße entsprechenden Abstand gegen die Wand geworfen und wieder gefangen werden.

➔ Allein die Beschreibung klingt schon kompliziert. Und ja, die Übung ist es auch. Nico und ich brauchen insgesamt fast eine halbe Stunde Übung, bis wir es auch nur

annähernd schaffen, mit den Knien auf dem Swiss Ball balancierend Handbälle gegen die Wand zu werfen, vor allem jedoch: sie auch wieder zu fangen. Dann geht es halbwegs.

Jeder von uns hat 2 Minuten Zeit, so viele Wiederholungen wie möglich zu absolvieren. Eine Wiederholung gilt nur dann als vollendet, wenn der geworfene Ball auch wieder gefangen wird. Ich darf beginnen, schaffe es die ersten Sekunden aber kaum, mich auf dem Swiss Ball zu halten, geschweige denn, dazu noch Bälle gegen die Wand zu pfeffern. Die 2 Minuten vergehen wie im Fluge, und mir gelingen in dieser Zeit gerade mal 4 Wiederholungen. Meine Niederlage scheint schon besiegelt.

Und tatsächlich: Nico kniet sich auf den Ball, hält die Position und jongliert los. Satt 12 Wiederholungen gelingen ihm – Respekt! Ich muss neidlos anerkennen, dass Nico bei dieser Übung viel schneller als ich kapiert hat,



▲ DIE KOORDINATION SCHULEN

Sieht schwer aus? Ist es auch. Nico Müller balanciert auf dem Swiss Ball und wirft Handbälle gegen die Wand – besser als ich.

◀ DIE REAKTIONEN ZÄHLEN

Erst würfeln, dann springen und zugreifen – wer schneller ist, holt den ersten von 10 Punkten.

wie die einzelnen Bewegungsabläufe koordiniert werden müssen, damit sie gelingt.

► **Zwischenstand** Nico gewinnt also auch den zweiten Test in dieser für die Fähigkeiten des Rennfahrers so elementaren Kategorie. Mit 2:0 geht diese Runde an die Pisten-Profis, und somit steht es insgesamt Unentschieden. Die Entscheidung fällt nun in der dritten und letzten Runde. Es gilt, noch einmal alles zu geben, um am Ende den Sieg nach Hause zu fahren.

RUNDE

3

MENTALE POWER

Auf der Piste müssen die Fahrer jederzeit cool bleiben – schließlich ist ein Autorennen purer Stress und verlangt der Psyche des Profis unglaublich viel ab. Mein nächster Gegner ist der jüngste der drei Kontrahenten, hat aber mehr Jahre hinterm Steuer auf dem Buckel als die anderen: Schon 2001 startete der Österreicher Lucas Auer im Kart. Im Jahr 2011 holte er in der JK Racing Asia Series gleich bei seiner ersten Teilnahme den Meistertitel. In der DTM geht der erfahrene Profi fürs Mercedes AMG DTM Team HWA an den Start. In Sachen mentaler Stärke macht ihm so schnell keiner etwas vor.



DER GEGNER

LUCAS AUER (24)

DTM - FAHRER SEIT
2015

RENNSTALL
MERCEDES AMG
DTM TEAM HWA

GRÖSSTE ERFOLGE

2011: JK RACING
ASIA SERIES
(MEISTER)

2012: DEUTSCHE
FORMEL 3
(PLATZ 2)

2013: TOYOTA
RACING SERIES
(PLATZ 3)

WARUM SIND SIE RENNFÄHRER?

„Adrenalin und Konzentration sind mein Antrieb. Ich kann mich hinter dem Lenkrad voll fokussieren. Störende Gedanken lösen sich dann in Luft auf.“

TEST 1

STRESSRESISTENZ

Die Übung dazu: In einem unbekannten Text muss innerhalb von 2 Minuten immer der gleiche Buchstabe gefunden werden. Die Trefferzahl zählt mehr als das Tempo. Rundherum gibt es laute Störgeräusche.

➔ Das ganze Fototeam macht jede Menge Radau. Und dabei soll sich ein Mensch konzentrieren können? Unsere Nerven liegen blank. Der Sportwissenschaftler gibt uns Stift und Zettel. Für mich ist das ganz klar eine Frage der Technik: pro Buchstabe ein Strich, und am Ende die Striche zählen. Bereit? Der Buchstabe, den es zu finden gilt, ist das E. Und los! 1, 2, 3, 4 ... – „17!“ – „5!“ – „12!“, schallt es von allen Seiten. Oh Mann, die Zwischenrufe der Anderen nerven! Ich muss langsamer machen, sonst verzähle ich mich: 31, 32 ... – „Fertig!“, ruft mein Kontrahent und dreht seinen Zettel um. Ich bin fast durch, beeile mich noch mehr. Drehe auch um. Geschafft! Moment, ich hätte mich gar nicht beeilen müssen. Es ist erst eine Minute um, und die richtige Anzahl wird hier stärker gewichtet. Ich habe 36 E gezählt, tatsächlich waren es 40. Und Lucas? Kommt auch auf 36. Aber er gewinnt, weil er schneller war. Mist, hätte ich mir bloß mehr Zeit gelassen!

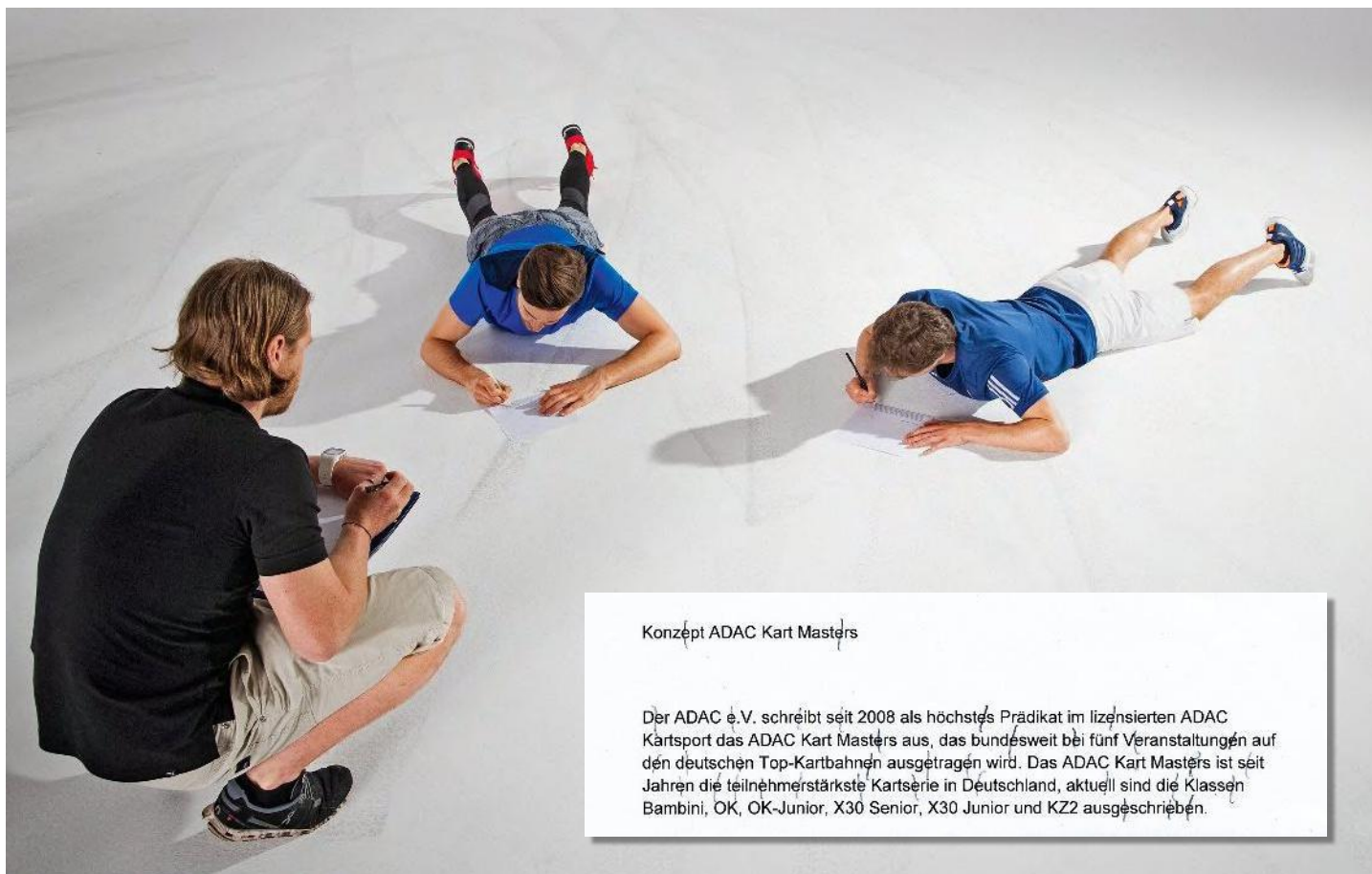
► **Zwischenstand** Hier wäre mentale Stärke gefragt gewesen. Aber nein, ich hab's vergeigt, und mein Gegner holt den ersten Punkt.

TEST 2

HAND-AUGE-KOORDINATION

Vor einer Wand mit Zentimeter-Angaben stehend muss die rechte Hand an die Null-Markierung gehalten werden. Aus einer Höhe von 30 Zentimetern wird ein Tischtennisball auf die Hand fallen gelassen. Die Hand muss schnell genug weggezogen werden, so dass der Ball sie nicht erreicht.

➔ Der Schiedsrichter hält den Ball, ich lege vor. Aus 30 Zentimetern fällt der Ball, das Wegziehen klappt ohne Probleme. In 2-Zentimeter-Schritten geht's tiefer. Erst bei 12 Zentimetern schaffe ich es nicht mehr. Lucas schon, gerade noch. „Die Hand-Auge-Koordination ist im Rennsport besonders wichtig, da das richtige Zusammenspiel von geistiger Handlungsschnelligkeit und der folgenden muskulären Bewegungsumsetzung häufig über Sieg oder Rennende entscheidet“, so Sportwissenschaftler Osman-Reinkens.



Konzept ADAC Kart Masters

Der ADAC e.V. schreibt seit 2008 als höchstes Prädikat im lizenzierten ADAC Kartsport das ADAC Kart Masters aus, das bundesweit bei fünf Veranstaltungen auf den deutschen Top-Kartbahnen ausgetragen wird. Das ADAC Kart Masters ist seit Jahren die teilnehmerstärkste Kartserie in Deutschland, aktuell sind die Klassen Bambini, OK, OK-Junior, X30 Senior, X30 Junior und KZ2 ausgeschrieben.

► **Zwischenstand** Auch das zweite Duell entscheidet der Motorsportler für sich. In der mentalen Disziplin steht es jetzt 2:0 für ihn.

TEST 3

HAND-AUGE-KOORDINATION 2.0

Vor der Wand mit den Zentimeter-Angaben stehend müssen beide Hände genau an die Null-Markierung. In 30 Zentimetern Höhe werden 2 Tischtennisbälle gehalten, aber nur jeweils einer wird fallen gelassen. Die richtige Hand muss schnell genug weggezogen werden, damit der Ball die Hand nicht erreicht. Die andere Hand muss mit den Fingerspitzen an der Wand bleiben.

➔ Wieder beginne ich. Hin und her irrt mein Blick: Welcher Ball wird fallen? Es ist der linke, und er erreicht meine Hand, ehe ich sie wegziehen kann. Jeder von uns hat einen Fehlversuch gut. Der Trick bei dieser Übung ist es, genau zwischen die Bälle zu schauen, verrät unser Schiri. Dann nimmt man die Bewegung eher unterbewusst wahr, reagiert schneller. Gesagt, getan. Bis runter auf 20 Zentimeter schaffe ich es im ersten

▲ UNTER STRESS ABLIEFERN

Sieht nach Still-Leben aus - was Sie aber nicht sehen: Die Foto-Crew macht Lärm, während wir im Text nach jedem E suchen müssen.

▼ DIE HAND WEGZIEHEN

Ein Tischtennisball ist leicht, er fällt jedoch verdammt schnell.



Versuch, danach stets im zweiten. Letztlich scheitere ich an 14 Zentimetern. Aber Lucas schafft nur 18. Jawoll! Zumindest habe ich meine Ehre als Fitness-Redakteur gerettet.

► **Endstand** Den Test gewonnen, aber in der Kategorie mentale Power verloren - und damit auch den gesamten Wettkampf. Am Ende gewinnen die Rennprofis verdient mit 2:1. 🏆

FAZIT

KLARE KNAPPE NIEDERLAGE

Die Profis der DTM haben mich in vielen Bereichen ganz schön alt aussehen lassen. Okay, meine Fitness ist gut - und würde vermutlich dafür taugen, Rennen zu fahren. Aber was bringt mir das, wenn ich es nicht schaffe, schnell genug zu reagieren, und ich mich von Lärm stressen lasse? Zudem müssen Rennfahrer schon ein wenig mehr aushalten als lärmende Kollegen und den Stress, Buchstaben in einem Text zu finden. In einem DTM-Cockpit kann es leicht bis zu 60 Grad heiß werden, dazu ist es ohrenbetäubend laut. Und der Druck, ein Rennen gewinnen zu müssen, weil im Zweifel die Meisterschaft und damit auch die eigene Zukunft davon abhängt, belastet enorm - das sind jedes Mal 90 Minuten Megastress. „Die Voraussetzungen scheinen gar nicht schlecht zu sein. Die Vergleichbarkeit des 1000-Meter-Ruderrennens ist bei körperlich so unterschiedlichen Voraussetzungen aber zu hinterfragen“, sagt Sportwissenschaftler Osman-Reinkens. Alles in allem habe ich mich - zumindest gefühlt - nicht schlecht geschlagen: Von 3 Runden habe ich eine gewonnen, von insgesamt 8 Tests konnte ich 3 und damit knapp die Hälfte für mich entscheiden. Nächstes Mal fordere ich die Jungs auf dem Asphalt heraus und werde dort versuchen, sie hinter mir zu lassen.

EDITOR'S CHOICE

„Mit diesen Neuheiten läute ich den leckeren Herbst ein“

Es ist angerichtet! An dieser Stelle serviert Ihnen unsere Ernährungsredakteurin immer die neuesten Food-Trends. Das sind Gabys Favoriten des Monats



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



AUSGEZEICHNETE APP

► Wenn es um gesunde Ernährung oder ausreichend Sport geht, hat der innere Schweinehund seinen großen Auftritt. Weisen Sie ihn mit dieser Motivations-App in die Schranken. Für absolvierte Challenges gibt's Punkte, die dann im Food- und Fitness-Bereich Rabatt bringen.

YAS APP von YAS.LIFE, für iOS und Android, gratis

SCHMACKHAFTE SCHÜSSEL

► So eine Smoothie-Bowl könnte ich jeden Tag füttern. Besonders lecker schmeckt das Püree mit Haferflocken, Erdnussbutter, Mandelmilch, Spinat, Banane und Matcha-Pulver. In den kleinen Sachets sind sie perfekt portioniert für unterwegs, für den Urlaub oder wenn es im Büro mal schnell gehen muss. Ein tropischer Traum!

MATCHA TO GO STICKS von KISSA, 5x2 Gramm, um 5 Euro



FAMOSE FLASCHEN

► Tees aus Japan, Vietnam und Marokko werden hier zu Lande nach Originalrezepten aufgebraut und abgefüllt. Auf die Weise wird nachhaltig ohne weite Transportwege produziert. Und Sie kommen in den Genuss geschmacklicher Vielfalt aus aller Welt.

EISTEE von MANUTEFAKTUR, je 330 Milliliter, etwa 3 Euro



OHNEGLEICHEN! NEUES AUS DEM SUPERMARKT



OHNE SALZ

Jetzt gibt es die leckeren Gewürzmixturen salzlos – davon nimmt jeder so viel er mag.

CHINESE ALLROUNDER von JUST SPICES, 58 Gramm, um 4 Euro



OHNE HITZE

Kalter Kaffee? Ja! Kalt gebrüht hat er weniger Säure und ist magenfreundlich, bei gleich viel Koffein.

COLD-BREW-COFFEE von VOELKEL, 0,33 Liter, etwa 3 Euro



OHNE TIERE

Juhu! Immer mehr große Firmen bieten auch vegane Alternativen an – und das schmeckt super.

PESTO BASILICO VEGAN von BARILLA, 195 Gramm, zirka 3 Euro



GENIALER GRILL

► Einem afrikanischen Straßengrill nachempfunden ist dieses einfache, aber hochkomfortable Modell, von deutschen Ingenieuren konstruiert. Es ist robust genug, Generationen zu überdauern – so viel Nachhaltigkeit macht den hohen Preis wett.

HOLZKOHLEGRILL KENIA von GRILLWERK, zirka 3000 Euro



TECHNISCHE TRUHE

► In diesem Hightech-Schränken können Sie Salate, Kräuter, Sprossen und Microgreens ohne Pestizide zu Hause anbauen. Das Gerät steuert dabei Licht, Wasser und Temperatur komplett eigenständig, ist perfekt aufs jeweilige Saatgut abgestimmt und per Smartphone-App einsehbar.

PLANTCUBE von AGRILUTION, um 3000 Euro

Fotos: NICOLE MALONEK (1)



Daniels Tag beginnt und endet mit Sport – morgens nach dem Aufstehen macht er Sit-ups und Liegestütze, abends geht's ins Home-Gym

Alleine durch dick und dünn

Erst war unser Leser Daniel schwer verliebt, dann war er nur noch schwer. Mit mehr als 100 Kilo auf den Rippen trennte er sich von der Partnerin, später von seinem Übergewicht. Hier ist seine Abnehmstrategie / TEXT: MAX ZÜHLKE

»»—————> „Ich habe viel gearbeitet, sie hat gut gekocht“, erzählt Daniel von seiner letzten Beziehung. Abends gab es oft Nudeln mit Sahnesoße, gerne auch zwei Portionen. Danach ging es auf die Couch. „Da habe ich regelmäßig eine Tafel Schokolade, eine Tüte Chips oder einen Becher Eis verputzt, bin dann erschöpft eingeschlafen.“ Beide trieben selten Sport. Daniel konzentrierte sich ganz auf die Arbeit und sein berufsbegleitendes Studium. Die Gesundheit kam dabei viel zu kurz – für die Liebe galt leider das Gleiche.

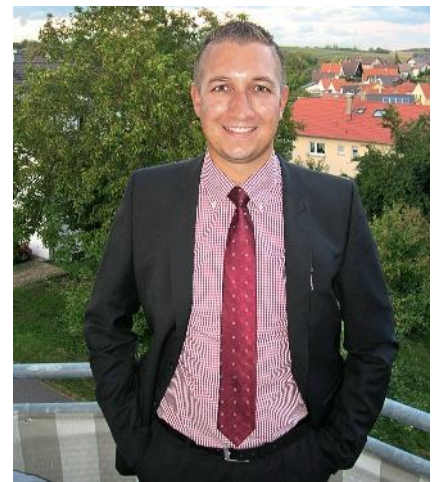
DER WENDEPUNKT Die Trennung von der Partnerin gab den Ausschlag, seinem Leben (und seinem Gewicht) eine neue Richtung zu geben. Auf einmal war er für sich selbst verantwortlich. „Ich musste plötzlich allein entscheiden, was ich essen will und wie ich meine Freizeit nutze“, sagt Daniel. Er blieb im gemeinsamen großen Haus und richtete sich im Keller einen Fitness-Raum ein – mit Gewichten, Hantelbank, Klimmzugstange. Dort kommt er noch heute 3-mal pro Woche ins Schwitzen, trainiert abwechselnd Arme, Bauch, Rücken und Brust. Nach der Arbeit noch in den Keller runterzusteigen und sich zum Training zu motivieren, war aber nicht immer leicht. „Es waren die Veränderungen meines Körpers, die mich antrieben, immer weiterzumachen“, berichtet Daniel. Er hat gelernt: „Man muss dranbleiben, dann wird es irgendwann zum Automatismus.“ Um die Erfolge zu dokumentieren, organisierte er ein Fotoshooting – zusätzliche Motivation.

DAS SPORTPROGRAMM Daniel meldete sich zu einem Einsteiger-Laufkurs an, war später mit einer Gruppe fortgeschrittener Läufer unterwegs. Da purzelten die Pfunde, und er fühlte sich immer fitter. „Bei meinem ersten Lauf habe ich für 10 Kilometer 1:02 Stunde gebraucht“, sagt Daniel. „Nach einem Dreivierteljahr war ich bereits bei 47 Minuten.“

Leider machte irgendwann das linke Knie Probleme, so dass er das Laufen einstellen musste. Doch davon ließ der Heidelberger sich nicht entmutigen. Er sattelte aufs Rad um und begann, regelmäßig Volleyball zu spielen. Seine Devise: niemals aufgeben und keine Langeweile aufkommen lassen. „Jeder Sport ist besser als kein Sport“, sagt Daniel.

DER SPEISEPLAN Zum Fitness-Programm kam eine radikale Ernährungsumstellung. Schon früher hatte es zum Frühstück Müsli gegeben, aber auf die Zutaten hatte Daniel dabei nicht besonders geachtet. Inzwischen mischt er es sich selbst. „Mit Haferflocken oder Kokosflocken, Goji-Beeren oder Chia-Samen – je nach Lust und Laune.“ Bei der Arbeit gibt es mittags jetzt Magerquark mit Blaubeeren statt Döner, und abends kocht er Low-Carb-Rezepte nach. Er mag Asiatisches, Gemüse aus dem Wok mit Hähnchenfleisch und Cashews oder auch mal Fisch und einen bunten Salat. Nach dem Training gönnt er sich regelmäßig noch einen Eiweiß-Shake.

DIE MOTIVATION Seine Freunde unterstützen ihn. „Neulich hat mir einer mal ein altes Foto gezeigt, auf dem wir beide drauf waren. Da hatte ich ein total dickes Gesicht.“ Daniel ist weit gekommen – und er ist stolz darauf. „Endlich fühle ich mich saubere in meinem Körper. Ich bin leistungsfähiger, habe mehr Durchhaltevermögen, bin im Allgemeinen ausgeglichener.“ Und was macht die Liebe? Auch die hat Daniel neu gefunden. Er kocht gemeinsam mit der neuen Partnerin, oder die beiden sprechen sich ab. „Manchmal schmunzelt sie über meine kleinen Eigenheiten – zum Beispiel, wenn ich mir meine Milch mit 0,3 Prozent Fett ins Müsli kippe.“ Aber das ist für ihn okay. Daniel ist dankbar für die Unterstützung durch seine Familie, blickt entschlossen in die Zukunft. „So wie damals will ich nie mehr aussehen“, sagt er. 🍌



Von 102 auf 81 Kilo

NAME Daniel Stotz

ALTER 32

BERUF Marktbereichsleiter

WOHNORT Heidelberg

GRÖSSE 1,91 Meter

GEWICHTSVERLUST
21 Kilo innerhalb von 2,5 Jahren

AUF EINEN BLICK: DAS SIND DANIELS SCHLANK-REGELN

- ☐ Mit ausreichend Kohlenhydraten in den Tag starten, um Energie zu tanken und satt zu sein; anschließend die Zufuhr so gering wie möglich halten.
- ☐ Möglichst viel stilles Wasser trinken, Mindestmenge: 3 Liter pro Tag.
- ☐ Gar nicht erst Süßigkeiten einkaufen, bei Heißhunger auf Naturjoghurt oder Magerquark mit Obst ausweichen.
- ☐ Beim Sport auf Abwechslung achten und sich auch mal an Neues wagen, damit niemals Langeweile aufkommt.
- ☐ Sich regelmäßig wiegen, um Fehler, aber auch Erfolge sichtbar zu machen.

EDITOR'S CHOICE

„Diese Teile bescheren mir einen actionreichen Spätsommer“

Unser Volontär Daniel ist ein echter Outdoor-Freak. Ob auf langen Trekking-Touren, auf dem Bolzplatz, am Strand – egal, Hauptsache draußen. Hier sind seine Highlights des Monats



DANIEL ENDRESS

*Redaktionsvolontär
Daniel sorgt als totaler Musik-Fan nicht nur für den Feierabend-Sound im Büro. Er motiviert die Kollegen immer wieder zu Outdoor-Abenteuern.*



SCHNELL RADELN

► Gerade im Sommer fahre ich gern mit dem Rad zur Arbeit. Allerdings bin ich immer leicht genervt, wenn ich dann völlig verschwitzt im Büro hocke. Mit diesem schicken E-Bike komme ich nicht nur schnell, sondern auch mit trockenem Shirt an – und jede Menge Spaß bringt das Ganze zudem.

E-BIKE E-Sub 10 von SCOTT, zirka 3000 Euro



SICHER LAUFEN

► Ich laufe vorzugsweise in der Natur. Ob im Schwarzwald oder bei mir zu Hause im Teufelsmoor, meist geht's über unbefestigte Wege. Diese Schuhe bieten mir dank Vibram-Sohle den nötigen Grip. Und das Tragegefühl ist unbeschreiblich – wie barfuß!

TRAILRUNNING-SCHUHE

Alpine Pro von DYNAFIT, um 165 Euro



PERFEKT DURCHBLICKEN

► Die Gläser dieser Radbrille verstärken Kontraste, verbessern auf diese Weise die Sicht. Und dank des verstellbaren Nasenstegs lässt sich verhindern, dass sie beschlägt. Das ist mal durchdacht!

RADBRILLE Flight Jacket von OAKLEY, etwa 210 Euro

STARK URLAUBEN

► Eine Woche sporteln unter der Sonne Andalusiens, angeleitet von Top-Coaches. Ob Cardio-, Kraft- oder Kampfsport – vom 5. bis 12. Oktober ist für jeden was dabei. Super Geschichte!

FITNESS-URLAUB Men's-Health-Camp über ADAMARE, ab 1250 Euro



RHYTHMISCH TRAINIEREN

► Wenn ich im Gym alles geben will, brauche ich was Gutes auf die Ohren. Und da greife ich gern auf die kalifornischen Metal-Musikanten von Trivium zurück, die mich mit fetten Gitarrensoli und brutalen Double-Bass-Passagen nach vorne peitschen. Mein Favorit auf diesem Album ist der Track „Sever The Hand“.

ALBUM „The Sin And The Sentence“ von TRIVIUM, etwa 10 Euro (CD)



COOL PADDELN

► Ich gestehe, lange Zeit habe ich den Hype um das Stand-up-Paddling nicht kapiert. Das Ganze wirkte öde auf mich – bis ich selbst erstmals auf diesem Board stand. Tolles Teil, macht mega Bock!

SUP-BOARD Ray Air Premium von FANATIC, 1400 Euro



LÄSSIG BADEN

► Was gibt es Schöneres als einen Sommertag am See!? Natürlich mit der richtigen Buxe. Diese trägt sich angenehm, trocknet sehr schnell und überzeugt durch ihr cooles Design.

BOARDSHORTS Highline Ala Moana von QUICKSILVER, zirka 65 Euro



AUTSCH U

An oil painting of a man in a yellow polo shirt, clutching his right arm in pain. His face is contorted with a grimace, and his eyes are closed. The background is a warm, textured wash of orange and brown tones.

Argh! Eine
plötzliche
Verletzung
beim Sport
ist oft das
Ende – und
der Anfang
eines langen
Leidens-
weges. Aber
nicht mit
diesen Tipps

TEXT: RUFUS RIEDER, VALENTINA KIND,
ARTHUR JONES

ILLUSTRATIONEN: MUTI STUDIOS

UND VORBEI

Verletzungen beim Sport sind eine Art Spaßpolizei: Gerade wenn Sie richtig Vollgas geben, passiert etwas, das Ihre Ambitionen für längere Zeit beendet. Experten unterteilen diese Verletzungen in 2 Gruppen. Die erste Gruppe bilden Resultate eines plötzlichen Ereignisses, etwa eines Zweikampfs. Bei der zweiten Gruppe handelt es sich um Schäden, die durch länger andauernde Überlastungen entstehen. Sie machen sich oft zuerst als kleine Wehwehchen bemerkbar und werden dann im Lauf der Zeit immer schlimmer. Solche Überlastungsschäden treten in erster Linie bei Sehnen, Knochen und Knorpeln auf, während die akuten Verletzungen normalerweise Muskeln, Knochen oder Gelenke betreffen. Wir erklären Ihnen, wie Sie den 5 häufigsten akuten Sportverletzungen vorbeugen und diese behandeln. Auf die Plätze, fertig, los!

1 WAS IST PASSIERT?

OBERSCHENKEL GEZERRT

FUSSBALL, TENNIS, LEICHTATHLETIK

Wie Arjen Robben setzen Sie zu einem Sprint an, um vor dem Gegenspieler am Ball zu sein. Doch nach 30 Metern Höchstgeschwindigkeit spüren Sie im Oberschenkel plötzlich einen Schmerz, und es geht gar nichts mehr. Das war zu viel für Ihren Muskel. „Der Unterschied zwischen Zerrung und Verstauchung besteht darin, dass eine Zerrung ein partieller Riss in Muskeln und Sehnen ist, eine Verstauchung hingegen ein Riss der Bänder, der meist durch starke Überdehnung entsteht“, sagt Professor Martin Schwellnus von der Universität Pretoria in Südafrika, ein international angesehener Experte für Sportmedizin und langjähriges Mitglied der Medizinischen Kommission des Internationalen Olympischen Komitees (IOC). „Oberschenkel, Waden und Leisten – diese 3 Muskelgruppen sind besonders anfällig für Risse.“ Zerrungen treten vorzugsweise bei solchen Sportarten auf, die mit ständigen Wechseln aus schnellen Sprints und Abstoppen verbunden sind.

DAS SOLLTEN SIE TUN Ganz wichtig: Ruhe, Kühlung und Kompression! Bei einer leichten Zerrung sollten Sie sich mindestens 3 Wochen lang ausruhen, bevor Sie wieder Sport treiben. Eine schlimmere Zerrung

WIE HOCH IST IHR RISIKO?

HATTEN SIE SCHON MAL EINE ZERRUNG?

Eine frühere Verletzung der Oberschenkelmuskeln ist der Hauptrisikofaktor für die nächste Verletzung. Die Wahrscheinlichkeit steigt um bis zu 31 Prozent.

SIND SIE 35 ODER ÄLTER?

Mehrere im „European Journal of Sports Science“ veröffentlichte Studien kommen zu dem Ergebnis, dass das Risiko mit zunehmendem Alter steigt.

GEHÖREN PLÖTZLICHE TEMPOWECHSEL ZU IHREM SPORT?

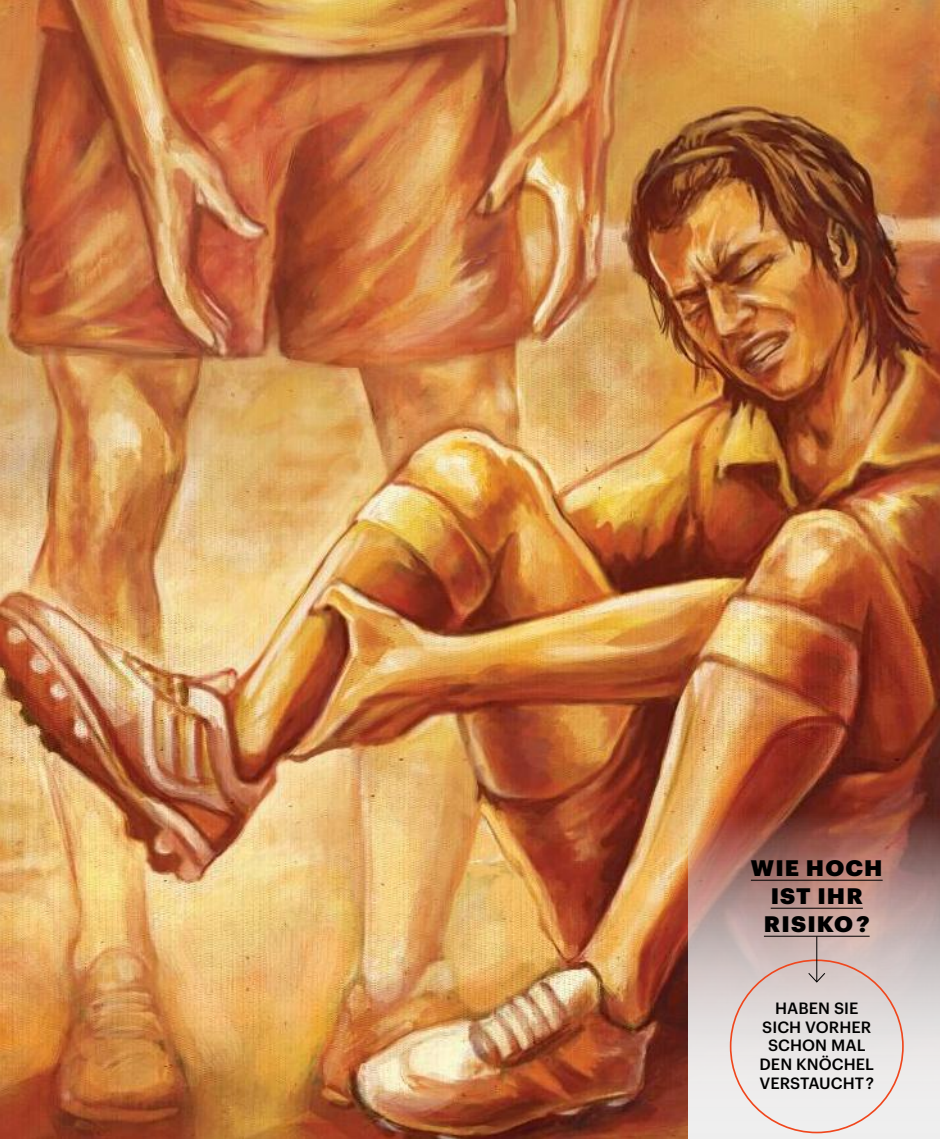
Das erhöht das Risiko von Oberschenkelzerrungen.

TRAINIEREN SIE GEZIELT DIE BEINMUSKELN?

Verschiedene Studien belegen die Annahme, dass wenig Muskelkraft in den Oberschenkeln insgesamt und muskuläre Dysbalancen zwischen Vorder- und Rückseiten der Oberschenkel zentrale Risikofaktoren von Verletzungen sind.

mit einem Muskelfaser- oder gar Muskelbündelriss erfordert mindestens 5 bis 6 Wochen Ruhe. Im Falle eines vollständigen Muskelrisses ist möglicherweise eine Operation und im Anschluss eine mindestens dreimonatige Rehabilitation erforderlich. Die größte Gefahr besteht darin, dass Sie zu früh wieder mit dem Sport loslegen, weil Sie denken, Sie wären wieder fit. Faustregel: Wenn Sie innerhalb von 24 Stunden nach so einer Verletzung nicht schmerzfrei gehen können, müssen Sie damit rechnen, dass Sie in den folgenden 4 Wochen kein Spielfeld mehr betreten werden.

SO VERHINDERN SIE ES „Durch Nordic-Hamstring-Übungen können Sie das Risiko einer erneuten Zerrung verringern“, empfiehlt Sportmediziner Schwellnus. Knien Sie sich zum Beispiel auf eine weiche Unterlage und fixieren Sie die Füße. Senken Sie anschließend den Oberkörper langsam und kontrolliert in Richtung Boden. Wenn Sie nach vorne fallen, stützen Sie sich auf den Händen ab. Mit Hilfe der Hände richten Sie sich wieder auf. Machen Sie 3-mal 4 Wiederholungen. Diese Übung senkt das Risiko von Sehnenverletzungen bei Fußballspielern um 65 Prozent. Achten Sie darüber hinaus darauf, dass Sie sich vor jeder Sprint-Einheit (ganz egal in welcher Sportart) dynamisch aufwärmen.



Die größte Gefahr droht Knöcheln nach Ende der Sportpause

WIE HOCH IST IHR RISIKO?

HABEN SIE SICH VORHER SCHON MAL DEN KNÖCHEL VERSTAUCHT?

Dies ist der größte Risikofaktor, vor allem dann, wenn es innerhalb der letzten 12 Monate passiert ist. Dann steigt die Wahrscheinlichkeit um das 2- bis 5-Fache.

TREIBEN SIE REGELMÄSSIG SPORT?

Wenn das Ihr erstes Spiel nach einer langen Pause ist, erhöht sich Ihr Verletzungsrisiko.

SPIELEN SIE AUF EINER EBENEN FLÄCHE?

Löcher, Gräben, Wellen und Splitt erhöhen die Gefahr.

MACHEN SIE EIN WARM-UP?

Wenn Ihre Antwort Nein ist, schießt Ihr Risiko in die Höhe. Machen Sie zum Aufwärmen 5 bis 10 Minuten statische und dynamische Dehnungen.

DAS SOLLTEN SIE TUN Belasten Sie den Knöchel auf keinen Fall. Legen Sie Ihren Fuß hoch und kühlen Sie die schmerzende Stelle, das lindert die Schwellung. Achten Sie jedoch darauf, den Kältepack nicht direkt auf den Knöchel zu legen; wickeln Sie ihn stattdessen in ein sauberes Geschirrtuch ein. Legen Sie den Pack für mehrere Intervalle von jeweils 5 Minuten auf den Knöchel und gönnen Sie diesem dazwischen jeweils 1 Minute Pause. In Ergänzung dazu können Sie auch ein Schmerzmittel einnehmen, beispielsweise eines mit dem Wirkstoff Paracetamol. Sobald Schmerzen und Schwellung zurückgegangen sind, können Sie mit Radfahren beginnen, um wieder in Form zu kommen. Aber Vorsicht! Wenn Sie den Knöchel nach wie vor nicht richtig belasten können, könnte es sich um eine Fraktur handeln. Gehen Sie unbedingt zum Arzt!

SO VERHINDERN SIE ES „Knöchelverstauchungen sind die häufigsten akuten Verletzungen“, erläutert Sportmediziner Schwellnus. „Die Ursache für eine erneute Verletzung des Knöchels ist, dass dann die neuromuskuläre Kontrolle abgenommen hat.“ Wenn Sportler wieder mit dem Training anfangen, ehe die Bänder richtig verheilt sind, kann dies zu chronischer Instabilität führen. Diverse im „European Journal of Sport Science“ veröffentlichte Untersuchungen haben gezeigt, dass externe Unterstützungen wie Manschette oder Tapes das Risiko einer Verletzung bei Sportlern mit einer Vorgeschichte von Knöchelverstauchungen verringern können. Für Athleten ohne eine solche Verletzungsgeschichte gelte dies dagegen nicht. Eine günstigere, gut untersuchte Präventivmaßnahme ist das Gleichgewichtstraining. Es stellt die schützenden Reflexe des Knöchels wieder her und kann sie sogar verstärken. Erwiesenermaßen können Kraftübungen auf Balance-Boards oder -Matten das Risiko von Knöchelverstauchungen um bis zu 50 Prozent senken. Ergänzen Sie diese Übungen durch ein spezielles Schnellkrafttraining und besprechen Sie zudem mit Ihrem Physiotherapeuten, wie viele Wiederholungen von welcher Übung in Ihrem Falle angemessen sind.

2

WAS IST PASSIERT?

KNÖCHEL VERSTAUCHT

FUSSBALL, BASKETBALL, HANDBALL

Kraftvoll wie Dirk Nowitzki schrauben Sie sich nach oben, um den Ball in den Korb zu befördern. Doch nach einem Bodycheck Ihres Gegners sieht die Landung weniger formvollendet aus: Ihr Körper bewegt sich dabei nach rechts, das Sprunggelenk im Fuß nach links – und auf einmal liegen Sie am Boden. Dass Sie umgeknickt sind, hat seine Ursache in einem partiellen oder vollständigen Riss eines Bandes oder diverser Bänder. „Es handelt sich um eine Verletzung, die bei jedem Lauf- oder Sprungsport auftreten kann, vor allem in einer Situation mit viel Geschwindigkeit und Richtungswechseln“, erklärt Experte Schwellnus. „Ein holpriger Untergrund kann das Risiko noch erhöhen.“ Zu den Symptomen gehören Schmerzen, Schwellungen, Wärme, Rötungen und Blutergüsse.



3 WAS IST PASSIERT?

BANDSCHEIBE BESCHÄDIGT

GEWICHTHEBEN, KRAFTTRAINING, CROSS-FIT

Voll motiviert treibt es Sie frühmorgens zum Training ins Fitness-Studio. Sie haben es eilig, schließlich geht's nach dem Workout direkt zur Arbeit. Also überspringen Sie die Aufwärmphase – nach ein paar Sätzen wird Ihnen schon warm, denken Sie. Der erste Satz geht auch fast von alleine, daher gehen Sie aufs Ganze und absolvieren den nächsten Satz mit Ihrem Maximalgewicht. Doch während Sie sich mit der Langhantel aufrichten, spüren Sie auf einmal, wie ein Schmerz den unteren Rücken wie ein Hammer trifft. Beim Bandscheibenvorfall entsteht ein Riss im Faserring, der äußeren Umhüllung der Bandscheibe, so dass sich der weichere innere Teil, der so genannte Gallertkern, nach außen wölbt. Wenn dieser auf einen Nerv drückt, kann das Schmerzen auslösen, die so heftig sind, dass Sie sich kaum noch bewegen können. Falls die Bandscheibe auf die Nervenwurzeln drückt, strahlen die Schmerzen zudem in andere Körperteile wie Arme, Nacken oder Beine aus. Ein Bandscheibenvorfall ereignet sich normalerweise in der Lenden-

wirbelsäule, also im unteren Teil des Rückens, kann allerdings auch im Nacken oder anderen Bereichen der Wirbelsäule auftreten. „Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, wie Sie sich im Rückenbereich akut verletzen können“, sagt Sportmediziner Schwellnus. „Abgesehen von den Bandscheiben sind häufig auch kleinere Gelenke an der Wirbelsäule und Bänder betroffen.“ Die Zahlen alarmieren: 4 von 5 Männern haben irgendeine Form von chronischen Rückenschmerzen, die durch Bewegungsmangel, ständiges Sitzen und schweres Heben begünstigt werden.

DAS SOLLTEN SIE TUN Unterbrechen Sie sofort Ihr Training. Versuchen Sie, Ihren Rücken so wenig wie möglich zu belasten, und heben Sie nichts, was mehr wiegt als ein Briefbeschwerer. Gehen Sie zum Arzt und lassen Sie sich von ihm gründlich untersuchen. In den allermeisten Fällen sind die Risse klein, und die Verletzung heilt innerhalb weniger Wochen mit Hilfe von Ruhe, Physiotherapie und entzündungshemmenden Medikamenten von alleine. Wenn nach

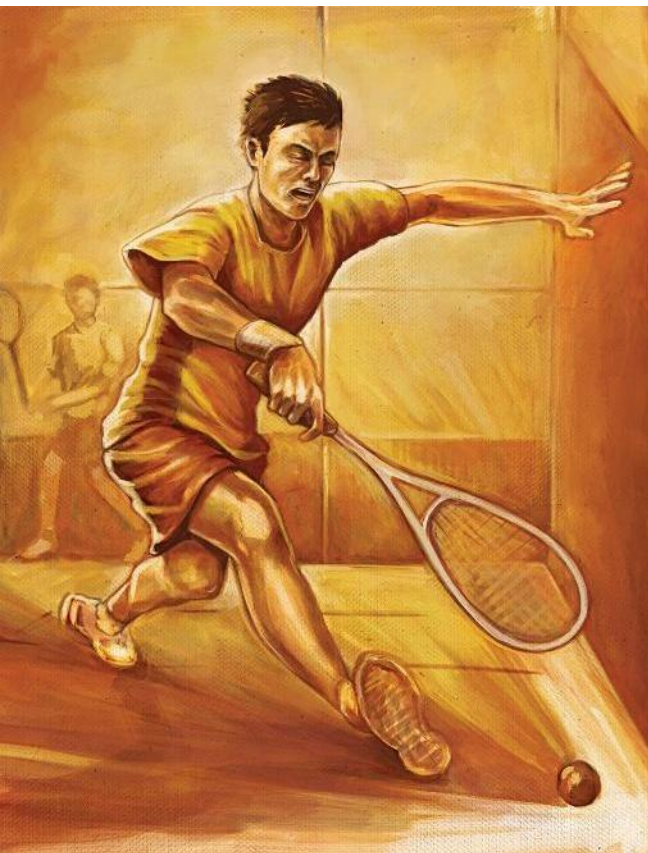
WIE HOCH IST IHR RISIKO?

HEBEN SIE TÄGLICH SCHWERE GEGENSTÄNDE?

Wenn Sie Ihren Rücken bei der Arbeit oder im Training falsch belasten, wird es eher zu einem Bandscheibenvorfall kommen.

HEBEN SIE MIT RUNDEN RÜCKEN?

Schwere Objekte mit rundem Rücken zu heben, ist eine der Hauptursachen eines Bandscheibenvorfalles, denn dadurch wird auf die Bandscheiben mehr Druck ausgeübt.



WAS IST PASSIERT?

MENISKUS GERISSEN

SQUASH, TENNIS, HOCKEY, SKIFAHREN, FUSSBALL

Im dritten Satz Ihres Tennismatches geht es um die Entscheidung. Mit platzierten Bällen hetzt Sie Ihr Gegenüber von einer Seite des Spielfelds zur anderen. Während Sie sich umdrehen und lossprinten, um einen Ball noch zu erwischen, verlagern Sie Ihr Gewicht auf das rechte Bein. Dann durchfährt Sie plötzlich ein starker Schmerz im Knie, und Sie sinken zu Boden. Sie haben sich gerade den Meniskus eingerissen. Diese Knorpelverletzung kommt beim Sport häufig vor. Es gibt zwei Arten von Knorpeln im Knie. Einer ist der Meniskus, eine halbmondförmige Weichstruktur, die Stöße zwischen Ober- und Unterschenkel abdämpft. Das ist die Art von Knorpel, die bei einem gewaltsamen Verdrehen oder einem Abknicken des Kniegelenks reißen kann. Die andere Art Knorpel bedeckt die Gelenkflächen an den Enden der Knochen und lässt sie aufeinander gleiten – sie steht eher mit jahrelangem Verschleiß (Arthrose) in Verbindung als mit Akut-Verletzungen.

6 Wochen noch keine Besserung in Sicht ist, sollten Sie mit dem Arzt beraten, was zu tun ist. Auf keinen Fall sollten Sie sich vorschnell unters Messer legen! Holen Sie im Zweifelsfall eine zweite Meinung ein.

SO VERHINDERN SIE ES „Wichtigste Prävention ist eine starke Rumpfmuskulatur und gute Muskelkontrolle“, sagt Schwellnus. Machen Sie Rückenübungen zu einem Pflichtpunkt Ihres Trainings. Ist schweres Heben Teil Ihrer Arbeit oder Ihrer Trainingsroutine, achten Sie auf die korrekte Ausführung: Gehen Sie in die Knie, halten Sie Brust und Oberkörper aufrecht. Vermeiden Sie es, Gewichte oder Gegenstände mit gebeugtem Rücken anzuheben, und trainieren Sie zwischendurch mal mit einem Personal Trainer oder einem Coach, der Sie auf mögliche Fehlhaltungen hinweisen kann. Eine Rückenstütze kann helfen, die richtige Haltung beizubehalten, und eine verbesserte Hüftbeweglichkeit durch regelmäßiges Dehnen beugt Rückenverletzungen vor, wie kanadische Forscher an der Dalhousie University in Halifax herausgefunden haben: Durch ein 6-wöchiges Stretching-Programm konnten Studienteilnehmer ihren Bewegungsumfang um 50 Prozent vergrößern. Übung: Legen Sie Ihren linken Fuß auf einen Tisch hinter sich und heben Sie den linken Arm. Kippen Sie den Rumpf leicht nach rechts. Halten Sie diese Position 30 Sekunden lang. Anschließend die Seiten wechseln und wiederholen.

DAS SOLLTEN SIE TUN Beim Meniskusriss spüren Sie sofort starke Schmerzen. Es kann zu Schwellungen kommen, und die Beweglichkeit des Knies kann beeinträchtigt sein. Möglicherweise blockiert das Kniegelenk komplett, so dass Ihr Bein nicht mehr richtig ausgerichtet werden kann. Falls es sich so anfühlt, als würde Ihr Knie nachgeben, wenn Sie es zu bewegen versuchen, kühlen Sie es und besorgen sich einen Termin beim Orthopäden. Er kann feststellen, ob der Knorpel gerissen ist. Auch Schmerzen bei Kniebeugen sind ein ernst zu nehmender Hinweis. Und falls das Knie wehtut, wenn Sie sich nachts im Bett umdrehen, sollten bei Ihnen alle Alarmglocken läuten. Dieses Symptom tritt in mehr als 90 Prozent aller Fälle auf.

SO VERHINDERN SIE ES Trainieren Sie Ihre Beine. Eine in dem Fachmagazin „European Journal of Sport Science“ veröffentlichte Untersuchung zeigt, dass ein umfassendes neuromuskuläres Training das Risiko einer Knieverletzung erheblich reduzieren kann. So funktionieren etwa plyometrische Sprungkniebeugen: Stellen Sie sich mit schulterbreit geöffneten Füßen auf. Dann gehen Sie in die Kniebeugeposition. Senken Sie dafür Ihre Hüften, bis sich die Oberschenkel in der Waagerechten befinden. Die Arme hängen dabei locker neben dem Körper nach unten. Dann richten Sie sich wieder auf, springen in die Höhe und nehmen dabei die Arme so mit, als würden Sie versuchen, die Decke zu berühren. Am Schluss landen Sie möglichst sanft auf Ihren Fußballen. 10- bis 20-mal wiederholen.

WIE HOCH IST IHR RISIKO?

MACHEN SIE EIN WARM-UP?

Falls nicht, ist Ihr Verletzungsrisiko höher.

HABEN SIE BEREITS PROBLEME MIT DEN KNIEEN?

Wie bei den meisten anderen Verletzungen ist eine Vorgeschichte auch hier ein erheblicher Risikofaktor, weitere Probleme zu bekommen. Bei Männern ist das Risiko allerdings nicht so hoch wie bei Frauen.

KONZENTRIEREN SIE SICH BEIM TRAINING AUF DIE BEINARBEIT?

Lautet Ihre Antwort Nein, ist das Risiko einer Knieverletzung erhöht. Lassen Sie den Leg-Day niemals ausfallen! Männer, die regelmäßig an der Verbesserung ihrer Beinkraft arbeiten, haben stabilere Knie.



5 WAS IST PASSIERT?

SCHULTER AUSGEKUGELT

RADSPORT, REITEN, TURNEN

Sie sind schnell unterwegs auf Ihrem Bike. Es geht hoch und runter, über holprige Pisten. Sie treten kräftig in die Pedale – Adrenalin durchflutet Ihren Körper auf der rasanten Abfahrt und gibt Ihnen einen zusätzlichen Kick. Sie legen sich in jede Kurve, als wären Sie ein Rad-Profi. Im Rausch der Geschwindigkeit bemerken Sie nicht die fette Baumwurzel, die aus dem Boden hervorlugt. Ihr Vorderrad verdreht sich. Sie fliegen über den Lenker, strecken reflexartig die Arme aus, um den Sturz abzufedern, aber der Aufschlag ist heftig. Bei einem solchen Crash kann typischerweise das Schultergelenk zwischen dem Oberarmkopf und der Schultergelenkpfanne auskugeln. Die Schulter ist ein Gelenk mit besonders großem Bewegungsbereich. Der Oberarmknochen wird hauptsächlich von ihm umgebenden Muskeln in seiner Position gehalten – aus diesem Grund treten akute Schulterverletzungen verhältnismäßig häufig auf. Schulterluxationen, so lautet der Fachbegriff, machen mehr als die Hälfte aller Verrenkungsverletzungen aus. Eine partielle Verrenkung wird auch als Subluxation bezeichnet. Ist die Schulter ausgekugelt, müssen Sie wochenlang pausieren, bis Sie wieder im Sattel sitzen. Und als

WIE HOCH IST IHR RISIKO?

HABEN SIE ANFÄLLIGE SCHULTERGELENKE?


Instabile Gelenke können Sie von den Eltern geerbt haben. Menschen mit lockeren Bändern sind häufig sehr beweglich. Das muss aber nicht am ganzen Körper so sein – manche haben nur in bestimmten Bereichen ihres Körpers besonders bewegliche Gelenke.

HABEN SIE SICH SCHON MAL EINE SCHULTER AUSGEKUGELT?

Kommt es mehrmals zu so einer Luxation, bleiben die umgebenden Sehnen und Bänder oft dauerhaft gedehnt und die Schulter instabil. Ein Krafttraining kann Ihnen dabei helfen, die Rotatorenmanschette (also die umgebende Muskulatur) aufzubauen, damit das Gelenk in Zukunft stabiler ist.

wäre das nicht schon schlimm genug, hier noch eine schlechte Nachricht: Es wird ziemlich schmerzhaft.

DAS SOLLTEN SIE TUN Möglicherweise fühlt sich Ihr Arm taub an, und Sie müssen ihn in einer Schlinge tragen, damit er stets in der richtigen Position bleibt. Je weniger Bewegungen Ihr Arm verrichten muss, desto besser. Versuchen Sie direkt nach dem Unfall nicht, die Schulter selbst einzurenken. Sie könnten Blutgefäße einklemmen und nur noch mehr Schaden anrichten. Der Doc wird Sie darüber hinaus röntgen, um sicherzustellen, dass keine Komplikationen wie knöcherne Begleitverletzungen vorliegen. Ihren Arm müssen Sie dann wenigstens so lange in der Schlinge tragen, bis die Schmerzen nachlassen. Entzündungshemmende Mittel beschleunigen Ihre Genesung.

SO VERHINDERN SIE ES Leider können Sie nicht ausschließen, dass Sie irgendwann wieder auf die Schulter fallen. Sie sollten allerdings die Stabilität Ihrer Schulter erhöhen, besonders dann, wenn Sie eher lockere Schultergelenke haben. Einer in der Fachzeitschrift „British Journal of Sports Medicine“ veröffentlichten Studie zufolge ist es ein typischer Fehler vieler Männer, dass sie sich auf die Muskeln an der Vorderseite ihres Körpers konzentrieren, während sie Muskelpartien an ihrer Rückseite eher vernachlässigen. Fragen Sie Ihren Personal Trainer nach Übungen für die Rotatorenmanschette. Das ist eine Gruppe von 4 Muskeln, die das Schultergelenk umschließen. Das hat zusätzlich den Vorteil, dass Sie dadurch Ihre Kraft insgesamt verbessern. 

EDITOR'S CHOICE

„Darauf fahren Väter wie ich jetzt richtig ab“

Von Tools bis Toys: Hier ist das Beste für Kerle mit Kids, vorgestellt vom Redaktionsleiter unseres Sonderhefte Dad – ab Oktober wieder am Kiosk



MARCO KRAHL
Unser Vize-Chefredakteur ist selbst zweifacher Vater und hat unser Extraheft Dad auf die Welt geholfen. Noch mehr von ihm gibt's auf Instagram: @themenshealthdaddad

HIMMEL & ERDE

► Doppelt fliegt/fährt gut: Dieses neue Gerät ist ein ferngesteuertes Modellauto und Drohne in einem. Mit integrierter HD-Kamera für Videos und Fotos. Mein Sohn und ich fliegen drauf.

2 IN 1-QUADROPTER
von SIMULUS, um 60 Euro



LIEBLINGS-BÜCHER DES MONATS



HANSEATISCH

Dani von hanse-mamis.de kennt Top-Spots für Kids in Hamburg. Gibt's auch für andere Städte.

„111 ORTE FÜR KINDER IN HAMBURG, DIE MAN GESEHEN HABEN MUSS“, Emons, zirka 17 Euro



PÄDAGOGISCH

Pixi-Buch für Trennungskinder und ihre Eltern. Tenor des Heftchens: Ein Kind braucht Vater und Mutter.

„NUR MIT MAMA UND PAPA!“, um 2 Euro, über www.dkhw.de/shop



PSYCHOLOGISCH

Cherdron ist Psychotherapeut und widmet sich hier einer ganz besonderen Beziehung. Muss ein Mann lesen.

„VÄTER UND IHRE SÖHNE“, Springer, etwa 18 Euro



WUNSCH & KIND

► Wenn es mit Nachwuchs nicht klappt, wird es schnell stressig. Die Gründerin dieser Meditationsreihe kennt das. Sie entwickelt Hörspiele speziell für Männer, die Mut machen. Finde ich sehr gut, auch wenn die Titel ein bisschen schräg klingen.

„SAMENGEWINNUNG“ und „BEFRUCHTUNG“, www.aurely.de, je Hörbuch etwa 13 Euro



PAPAS & MAMAS

► #instagramverbindet: Die beiden Insta-Daddys @daddycool_69 und @alex_der_fuchs haben eine illustre Gruppe um sich gescharrt und die #crazydaddycrew gegründet. Ihr großes Ziel: ein #crazydaddyrennen. Die Mamis stehen auch schon in den Startlöchern: #crazymamicrew.

#CRAZYDADDYCREW, Gruppe von INSTA-DADS

STOCK & STEIN

► Kinder trifft Geländewagen: Die beiden britischen Traditionsmarken iCandy und Land Rover haben gemeinsam an einem Kinderwagen geschraubt. Das Ergebnis: technisches Know-how in einem edlen Design. So erinnern die Räder beispielsweise an die Leichtmetallfelgen des Autos, und das typische Kühlergrillmuster findet sich im Verdeck wieder. Geländegängig ist dieser Wagen selbstverständlich auch.

PEACH ALL TERRAIN von iCANDY FOR LAND ROVER, etwa 1730 Euro



HAMMER & NAGEL

► Für kleine Nervensägen und Heimwerker: Werkbank in den Maßen 71 x 94 x 54 Zentimeter, mit 32 speziell für Kinderhände gemachten Werkzeugen sowie einer höhenverstellbaren Arbeitsplatte (bis 73 Zentimeter) – die Bank wächst also mit dem Kind. Einfach der Hammer!

KINDERWERKBANK 4900 von HOWA, zirka 170 Euro (inkl. Werkzeugkiste)



Machen Sie sich beim Training mal Luft

Schon wenige Minuten genügen, um sich im Gym zu verbessern – mit Hilfe der richtigen Atemtechnik. Kräftig Luft holen und loslegen!

TEXT: SEAN HYSON, SIMON SCHWARZ

Nach einem verpatzten Sprint zum Bus stehen Sie fix und fertig an der Straße. Später kleben Sie auf Ihrem Bürostuhl und atmen nur flach vor sich her. Am Abend fehlt Ihnen die Luft beim Kicken. Ganz offensichtlich haben Sie und viele andere die natürlichste Sache auf der Welt völlig verlernt: richtig zu atmen.

Im Allgemeinen stehen dem Menschen zwei Atemtechniken zur Verfügung, die er normalerweise sowohl im Alltag als auch beim Sport miteinander kombiniert. Atmen Sie mit dem Bauch, kontrahiert das Zwerchfell, das sich unterhalb der Lungenflügel befindet. Dabei wölbt sich der Bauch, Luft strömt in die Lunge. Atmen Sie mit der Brust, verrichten die Zwischenrippenmuskeln einen Hauptteil der Arbeit (siehe dazu auch die Illustration, rechts).

Die richtige Atemtechnik ist aber nicht nur im Sport wichtig. Insbesondere medizinisch kann das richtige Ein- und Ausatmen helfen. Ärzte behandeln Tourette, Stottern oder Inkontinenz im Alter seit vielen Jahren erfolgreich durch die Schulung der Atmung. Davon profitieren allerdings auch gesunde Menschen. So verbessert bewusstes Atmen unter anderem die Konzentrationsfähigkeit und die Sauerstoffsättigung im Blut. Laut einer thailändischen Studie verändert es sogar unser Denken. Grund: Eine tiefe Atmung sorgt für entspannende Hirnwellen und schafft auf die Weise im Kopf eine Wohlfühlatmosphäre. Es ist also empfehlenswert, die Atmung mal so richtig auf Vordermann zu bringen – nicht nur im Training.

► DER MUND

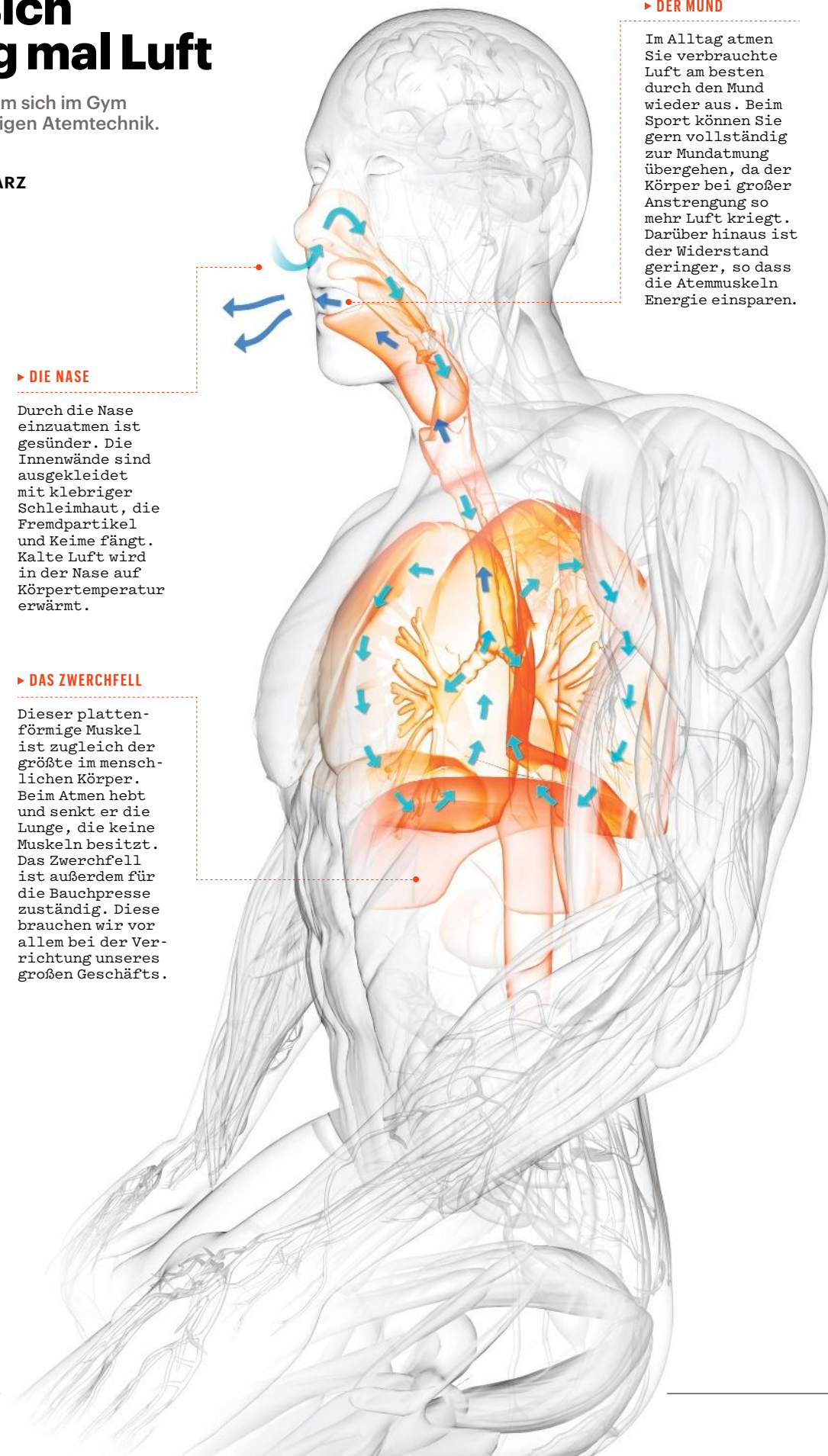
Im Alltag atmen Sie verbrauchte Luft am besten durch den Mund wieder aus. Beim Sport können Sie gern vollständig zur Mundatmung übergehen, da der Körper bei großer Anstrengung so mehr Luft kriegt. Darüber hinaus ist der Widerstand geringer, so dass die Atemmuskeln Energie einsparen.

► DIE NASE

Durch die Nase einzuatmen ist gesünder. Die Innenwände sind ausgekleidet mit klebriger Schleimhaut, die Fremdpartikel und Keime fängt. Kalte Luft wird in der Nase auf Körpertemperatur erwärmt.

► DAS ZWERCHFELL

Dieser plattenförmige Muskel ist zugleich der größte im menschlichen Körper. Beim Atmen hebt und senkt er die Lunge, die keine Muskeln besitzt. Das Zwerchfell ist außerdem für die Bauchpresse zuständig. Diese brauchen wir vor allem bei der Verrichtung unseres großen Geschäfts.



DIE PERFEKTE ATMUNG FÜR MAXIMALE KRAFT

Legen Sie ordentlich Gewicht auf. Mit diesen Tipps zum richtigen Atmen bei hohen Lasten erhöhen Sie in Windeseile Ihre Maximalkraft. Also, auf geht's!



1

Druck aufbauen

Vorm Gewichtheben tief einatmen und den Bauch mit Luft füllen, so dass sich der Rumpf ausdehnt. Für maximale Spannung nehmen Sie gleich mehrere Atemzüge – dann können die Gewichte kommen.

2

Druck aufrechterhalten

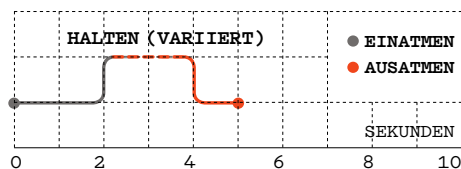
Noch vor der Ausführung spannen Sie kräftig den Rumpf und Ihren Beckenboden an. Das bewahrt Sie nicht nur vor abgehenden Darmwinden, sondern stabilisiert auch Ihre Körpermitte beim Training.

3

Druck ablassen

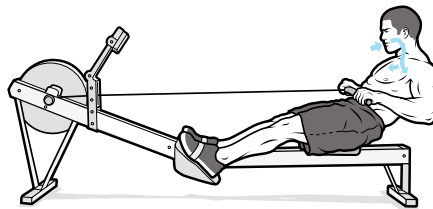
Den Rumpf anspannen. Dann eine explosive Wiederholung ausführen und einen Teil von der Luft aus dem Körper strömen lassen. Dabei die Spannung halten. Bei der nächsten Wiederholung von vorne beginnen.

► MAXIMALKRAFT OPTIMIEREN



BESSER LUFT BEKOMMEN ZWISCHEN DEN SÄTZEN

In Satzpausen wird Ihnen regelmäßig schwarz vor Augen? Schluss damit! Optimieren Sie Ihre Atemtechnik und werden Sie verbrauchte Luft fix los.



1

Aus voller Kehle loslassen

Wenn Sie von der letzten Einheit aus der Puste sind, wollen Sie instinktiv einatmen. Um die verbrauchte Luft jedoch restlos herauszubekommen, sollten Sie bei jedem Atemzug 3 Sekunden lautstark ausatmen.

2

Volle Kanne entleeren

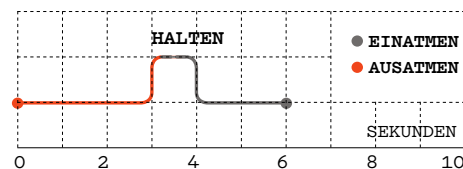
Wenn Ihre Lungen leer sind, atmen Sie 2 Sekunden lang tief in Ihren Bauch ein, halten kurz die Spannung und atmen 3 Sekunden lang aus. Anschließend können Sie wieder frei und ganz normal weiteratmen.

3

Mit voller Kraft ausatmen

Trainieren Sie in Pausen zusätzlich Ihre Atemmuskulatur: Atmen Sie 2 Sekunden lang sanft durch den Mund ein. Dann spannen Sie den gesamten Körper an und atmen 3 Sekunden lang ganz kräftig aus.

► PAUSEN AUSSCHÖPFEN



SCHLAUER ATMEN – SCHNELLER REGENERIEREN

Nutzen Sie die Technik der kontrollierten Hyperventilation, um sich nach einem anstrengenden Workout in null Komma nichts zu erholen und besser zu schlafen.



1

Lässig hinlegen

Auf den Rücken legen, eine Hand auf den Bauch, eine auf die Brust. Zweimal je 1 Sekunde durch den Mund ein-, ½ Sekunde ausatmen. Dann 5-mal ein-, 5-mal ausatmen, erst in die Brust, dann in den Bauch.

2

Kräftig aufdrehen

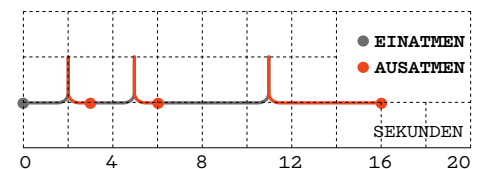
Im Liegen die Bauchmuskulatur anspannen, kräftig ausatmen und 2 Minuten lang unter Spannung in einem Atemrhythmus bleiben. Betrachten Sie es als Workout, ein leichter Schwindel ist also normal.

3

Locker wegdösen

Rücklings auf den Boden legen, die Arme seitlich am Körper, die Handflächen zeigen nach oben. Im unten beschriebenen Rhythmus durch die Nase in den Bauch atmen. Dies so lange machen, bis Sie einschlafen.

► ERHOLUNG BESCHLEUNIGEN



PUSH-UP-REKORDE DURCHS ATMEN

So schaffen Sie mehr Liegestütze am Stück



► CHALLENGE GEFÄLLIG?

Bevor Sie mit Ihren Jungs das nächste Mal 'ne Wette abschließen, wer die meisten Liegestütze packt, trainieren Sie das folgende Atemmanöver. Wenn Sie die Technik beherrschen, haben Sie am Schluss mit Sicherheit die Nase vorn. Und los geht's!

1/ Rücklings hinlegen und nur durch den Mund atmen. Dann 30 tiefe und schnelle Atemzüge nehmen, dabei erst den Bauch und anschließend die Brust mit Luft füllen. So lange wie möglich ausatmen, dabei die gesamte Luftmenge ausströmen lassen.

2/ Nach dem Atemmanöver 1 Minute lang normal weiteratmen, dann einatmen und die Luft 15 Sekunden lang anhalten. Den Schritt 2-mal wiederholen, dann schrittweise die Luft länger anhalten. Am Ende versuchen Sie, die Luft 2 Minuten lang anzuhalten.

3/ Erneut ein paar Mal normal atmen. Dann die Lunge maximal mit Luft füllen. Liegestütze machen, während Sie die Luft anhalten. Die Technik funktioniert deshalb so gut, weil der Körper sich zuvor von einem CO₂-Überschuss getrennt hat – überzeugen Sie sich selbst!



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

Wie wird mein Rücken breiter?

Unser Redakteur und Kraft-Coach Nico Airone kann sich vor Fitness-Fragen kaum retten. Immer wieder ein Thema: ein oberer Rücken, der nicht nur stabil ist, sondern auch stark aussieht. So sieht der Weg dorthin aus

Klären wir erst mal, welche Muskeln Sie wachsen lassen wollen. Optisch wirkt Ihr Rücken stark, wenn nicht nur der große Rückenmuskel (Latissimus) groß herauskommt. Ebenfalls wichtig sind der Kapuzenbeziehungswise Trapezmuskel und die Rautenmuskeln (Rhomboiden), der große Rundmuskel (Teres major) sowie der hintere Anteil des Deltamuskels an der Schulter. Wie das Ganze klappt? Mit Hilfe unterschiedlicher Zugübungen, zum Beispiel Varianten von Klimmzügen und Rudern. Hier rechts sehen Sie zwei absolut lohnenswerte Ruder-Versionen. Ergänzend sollten Sie Übungen einbauen, die das Zusammenführen der Schulterblätter trainieren – also etwa Reverse Flys mit Kurzhanteln, am Kabelzug oder an der Maschine. Paaren Sie das Training für den Rücken am besten mit Übungen für seinen muskulären Gegenspieler, die Brust. Ein hocheffektiver Brust- und Rücken- (Brücken-) Tag umfasst also die hier rechts gezeigten 10 Sätze sowie jeweils 5 Sätze von 2 Push-Übungen wie Liegestütze und Bankdrücken. Durch je 3 Sätze Flys und Reverse-Flys komplettieren Sie die Einheit. Tipp: Arbeiten Sie mit alternierenden Sätzen – wechseln Sie von Satz zu Satz zwischen der jeweiligen Rücken- und Brustübung, bis Sie die geforderte Anzahl absolviert haben. Berücksichtigen Sie zudem Ihr Lebensalter (siehe die „Rücken-Regel“ auf der rechten Seite). Und dann gilt: Let's grow!



Breites Langhantel-Rudern 5 Sätze, je 6 Wiederholungen, je 60 Sekunden Pause

- A. Eine Langhantel am langen Arm weiter als schulterbreit im Obergriff halten. Mit geradem Rücken vorbeugen.
B. Stange hochziehen, bis sie Ihre unteren Rippen berührt. Dann kontrolliert wieder runter in die Startposition.



Einarmiges Rotations-Rudern 5 Sätze, je 12 Wiederholungen/Seite, je 60 Sekunden Pause

- A. Mit zwei Kurzhanteln und geradem Rücken nach vorn beugen. Gewichte am langen Arm im Obergriff halten.
B. Linke Hantel so heben, dass der Daumen nach vorne zeigt. Zurück zu A. 12-mal, erst dann ist der rechte Arm dran.

1 TRAINING

RÜCKEN-REGEL

Bei den meisten Hobbysportlern steht das Brusttraining zu sehr im Vordergrund. Langfristig leidet Ihre Körperhaltung sichtbar darunter. Befolgen Sie die Faustregel: Die Summen Ihrer wöchentlichen Sätze für Brust und oberen Rücken sollten gleich sein – mindestens! Verschieben Sie die Balance zugunsten Ihrer Oberkörper-Rückseite, je älter Sie werden. Auch ich fordere mit meinen mittlerweile 32 Jahren den Rücken mehr als die Front. Die durch ein gezieltes Rückentraining verbesserte Haltung lässt auch Ihre Brust besser zur Geltung kommen. Cool, oder?

2 REGENERATION

ZUG-ZUWACHS

Rudern rockt. Wer jedoch einen kräftigen Rücken haben möchte, der kommt an Klimmzügen nicht vorbei. Für das Home-Gym lohnt sich in jedem Fall eine Stange, die unterschiedliche Griffvarianten erlaubt. Das hier gezeigte Modell macht Hammer-, Ober-, Unter-,

aber auch einen schrägen Mix-Griff möglich. Zudem können Sie die Handpositionen eng oder breit ansetzen. Profi-Trick: Nutzen Sie verschiedene Griffe nicht nur zum Auspowern, sondern auch beim entspannten Aushängen, um auf die Art den Latissimus zu dehnen.



Klimmzugstange
Master Grip von Capital Sports,
zirka 80 Euro

3 ERNÄHRUNG

POWER-PFANNE

Die Post-Workout-Pancakes lassen nicht nur Ihren Lat wachsen



2	Bananen
4	Eier
1 TL	Ceylon-Zimt
¼ TL	Vanille
1 Prise	Salz
1 EL	Kokosöl

1. Alle Zutaten bis auf das Öl in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zu einem fluffigen Teig verarbeiten.
2. Pro Pfanne 3 bis 4 Pancakes im heißen Kokosöl von beiden Seiten braten. Je nach Gusto belegen. NXT-LVL-Topping: Mangopüree, Blaubeeren und Kokosflocken. Schmacko!

4 SUPPLEMENTE

RELAX-REIZ

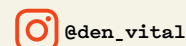
Mehr als 300 Prozesse im Körper sind abhängig von Magnesium. Dazu zählen Muskelentspannung und guter Schlaf – Kernfaktoren für den Aufbau eines kräftigen Rückens. Dieses Produkt punktet durch eine hohe Bioverfügbarkeit.



Primal Mag von Primal State, um 20 Euro

5

MOTIVATION



Den gehört in Sachen Calisthenics zu den Top-Coaches. Auch als Athlet gibt der Berliner mit seinem Klimmzug-Kreuz die Richtung vor. Auf Instagram versorgt er Sie mit Motivation und Inspiration für Ihr Rückentraining.



SONGS

DAS PUSHT IHR WORKOUT
Sie finden diese Titel in der Spotify-Playlist YOURNXTLVL

„BACK TO BACK“

VON DRAKE

Dunkler Beat – schärft Ihren Workout-Fokus

„PULL UP“

VON L. A. LEAKERS

Mehr Antrieb zum Klimmzug geht nicht

„LEAN BACK“

VON TERROR SQUAD

Rap-Klassiker mit doppeldeutigem Titel

NXT LVL

IHR TRANSFORMATIONS-TRAINER

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

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

GLEICH EIN START-FOTO SCHIESSEN UND LOSLEGEN! WWW.YOURNXTLVL.DE



Biss zum Übergewicht

Heißhunger verwandelt Männer in willenlose Wesen: Dann wird nach dem Mittagessen schnell noch ein Donut verschlungen oder nachts der Kühlschrank geplündert. Wir erklären Ihnen, wie Sie ab sofort Ihre Gelüste in den Griff kriegen – rund um die Uhr

Text: Stephanie Arndt



Eigentlich müssten Sie satt sein. „Die Bauchspeicheldrüse schüttet nur 3-mal am Tag Insulin aus, und dann verspüren wir Hunger“, erklärt der Chronobiologe Dr. Jan-Dirk Fauteck aus Kalletal, der über

die innere Uhr forscht. Er weiß auch: „Bei den meisten Menschen passiert dies morgens zwischen 7 und 8 Uhr, mittags zwischen 12 und 13 Uhr sowie am Abend gegen 18 Uhr. Wer dann ausgewogen isst und mit jeder Mahlzeit viel Eiweiß und wenig Kohlenhydrate zu sich nimmt, der dürfte weder Heißhunger noch Übergewicht kennen.“ So viel zur Theorie. In der Praxis aber steckt der heutige Lebensstil mit viel Stress, wenig Pausen und einem ständig verfügbaren Nahrungsangebot voller bauchfeindlicher Klippen, die es zu umschiffen gilt. Das unterschreibt auch der Experte: „Viele leben nicht mehr nach ihrer inneren Uhr – und sind deswegen anfälliger für Essfallen.“ Wir erklären, was wirklich hinter dem Nachmittagstief steckt und wie Sie dem nächtlichen Lusthunger ein für alle Mal die Stirn bieten. So vermeiden Sie Heißhunger-Attacken zu jeder Tages- und Nachtzeit.

1. Heißhunger-Angriff: 11 Uhr

Unfassbar! Das Frühstück liegt erst 2 Stunden zurück, das Mittagessen ist noch 2 Stunden entfernt. Und Sie? Haben schon wieder Hunger! Auch ohne wahrsagen zu können, behaupten wir jetzt mal Folgendes: Entweder gab es bei Ihnen heute Morgen nur einen Coffee to go oder eine Portion Schoko-Müsli, richtig? Studien beweisen, dass Männer, die nicht, wenig oder sehr kohlenhydratreich frühstücken, über den Tag verteilt mehr Kalorien zu sich nehmen. Mediziner Fauteck: „Nach dem Schlaf braucht der Organismus Energie, damit sich zum Beispiel der Kreislauf stabilisieren kann. Geben Sie ihm keine Chance dazu, entsteht Heißhunger. Sie sind den ganzen Vormittag auf der Suche nach Essbarem, bevorzugt nach Hochkalorischem, snacken ständig. Zudem fällt das Mittagessen dann erheblich üppiger und fettiger ►

Foto: JONATHAN KAMBOURIS/GALLERYSTOCK

aus. Damit steigt das Risiko, übergewichtig zu werden.“ Und weniger leistungsfähig sind Sie dann natürlich auch. **So lässt Sie der Heißhunger kalt** Essen Sie morgens 2 Eier. Eine US-Studie an der Louisiana State University hat gezeigt, dass dann weniger von dem appetitanregenden Hormon Ghrelin ausgeschüttet wird als nach einer kohlenhydratreichen Brötchenmahlzeit. Trinken Sie im Idealfall ein Glas Grapefruitsaft dazu, dann bleibt der Blutzuckerspiegel längere Zeit stabil – und Sie länger satt. Falls Ihnen trotzdem zwischendurch der Magen knurrt: Eine relativ geringe Menge Mandeln (zirka 40 Gramm) hat zahlreiche positive Effekte. Sie verscheuchen so den Hunger, stärken dank enthaltener B-Vitamine die Nerven, liefern gesunde Fettsäuren und bremsen Ihren Appetit den Tag über aus.

2. Heißhunger-Angriff: 15 Uhr

Da ist es, das berühmte Nachmittagstief, umgangssprachlich auch Fresskoma genannt. Und es erwischt Sie sogar, wenn Sie mittags auf Nudeln, Kartoffeln und Reis, die starke Blutzuckerschwankungen auslösen, verzichtet haben. Die Ursache liegt auch hier in der Chronobiologie. Denn zu dem Zeitpunkt liegt das Ende der Mittagspause rund anderthalb Stunden zurück, Sie arbeiten dementsprechend seit etwa 90 Minuten wieder konzentriert. Der US-Schlafforscher Nathaniel Kleitman hat bereits um 1960 herausgefunden, dass der Großteil der Menschen dann in ein Energietief fällt. Erkennbar ist dies daran, dass Sie gähnen, fahrig werden oder das Gefühl haben, unbedingt etwas naschen zu müssen. Eigentlich ist der Wunsch dahinter jedoch ein kurzer Tapetenwechsel.

So lässt Sie der Heißhunger kalt „Schlafen Sie kurz, falls Sie die Möglichkeit dazu haben“, rät Experte Fauteck. „So tanken Sie schnell Energie auf. Wichtig ist aber, dass Sie maximal 15 Minuten dösen, sonst fallen Sie in den Tiefschlaf und fühlen sich nach dem Aufwachen erschöpfter als vorher.“ Tipp: Nehmen Sie ein Schlüsselbund in die Hand – fällt es herunter, wachen Sie auf. Alternativ können Sie nach einem kleinen Mittagssnack auch eine Stunde moderates Cardio-Training machen. Eine US-Studie an der University of Wyoming konnte zeigen, dass Sport den Appetit stundenlang unterdrückt. Grund: Glückshormone reduzieren die Produktion von Hungerhormonen.

3. Heißhunger-Angriff: 19 Uhr

Das Steak war groß und wirklich köstlich. Und trotzdem greifen Sie schon kurz danach zur Chipstüte? Auch hier kann der Übeltäter die innere Uhr sein. Ein anstrengender Arbeitstag liegt hinter Ihnen, und automatisch ploppt das Verlangen nach Belohnung und Entspannung auf, gerne auf der Couch mit etwas Zuckrigem oder Fettigem in der Hand. Wissenschaftler sprechen dann vom Lusthunger, also Appetit, aber nicht wirklich Hunger zu haben. „Geben wir diesem Gefühl immer sofort nach, verlieren wir unser gesundes Körper- und Sättigungsgefühl“, warnt Fauteck. **So lässt Sie der Heißhunger kalt** „Seien Sie sich dieser Essensfalle bewusst und warten Sie 10 Minuten“, empfiehlt

FIESER FRESS-FLASH

Normalerweise haben Sie einen starken Willen. Doch manchmal stopfen Sie fast wie ferngesteuert alles in sich rein, was Ihnen in die Finger kommt – in Rekordzeit. An diesen Faktoren könnte es liegen.

Computer

Wer vorm Bildschirm futtert, fühlt sich im Anschluss weniger satt – und nimmt im Laufe eines Tages etwa doppelt so viel Naschzeug zu sich wie jemand, der sich nicht ablenken lässt. Merke: Multitasking und Mahlzeiten passen nicht zusammen.

Freunde

Kein Treffen mit den Kumpels, ohne dort Burger zu bestellen und ein (zwei, drei) Bierchen zu trinken? Ohne sportlichen Ausgleich beschert Ihnen das langfristig reichlich Extrakilos! Viel besser wäre es, jedes zweite Buddy-Date etwa mit einer gemeinsamen Laufrunde zu verbinden.

Geschirr

Echt cooler Trick: Auf einem kleinen Teller sehen Miniportionen viel größer aus – das Sättigungsgefühl ist jedoch etwa gleich. Dagegen verführen große Teller schnell zur Völlerei. Optimal sind kleine rote Teller: Eine Studie zeigte, dass von denen am wenigsten gegessen wird. Wahrscheinlich verbinden wir mit Rot im Unterbewusstsein ein Stoppsignal.

Chronobiologe Fauteck. Lenken Sie sich ab, etwa indem Sie etwa duschen gehen, staubsaugen oder einen Kumpel anrufen. Viele Gelüste lösen sich innerhalb von 10 Minuten in Luft auf. Englische Forscher an der University of Exeter schlagen einen 15-minütigen Spaziergang vor. Der lindert den Jieper und senkt den Snack-Konsum um sensationelle 50 Prozent! Wenn es danach trotzdem ein Stück Schokolade sein muss, dann bevorzugen Sie eine Sorte mit hohem Kakao-Anteil. Die enthält viele Flavanole, und damit tun Sie den Gefäßen und dem Blutdruck auch noch was Gutes.

4. Heißhunger-Angriff: 22 Uhr

Sie müssen öfter gähnen, die Augen werden glasig, fallen Ihnen immer wieder mal zu – kurz: Alle Zeichen stehen auf schlafen gehen. Doch auf dem Weg ins Bett überfällt Sie die Lust auf ein veritables Stückchen Fleischwurst. Es gibt Theorien, dass derartige Heißhunger-Attacken einst in nahrungsarmen Krisen sinnvoll waren. Ab dem frühen Abend schaltet der Organismus nämlich auf Sparflamme, und jedes Gramm Nahrung verwandelt sich unmittelbar in Fettpölsterchen. In der Steinzeit war das durchaus von Vorteil, weil der Ötzi dem Hunger etwas entgegensetzen hatte. Heute erhöht so ein Betthupferl lediglich das Risiko, übergewichtig zu werden und an Diabetes zu erkranken.

So lässt Sie der Heißhunger kalt Überdenken Sie Ihre Abendrituale. Eventuell tarnt sich Müdigkeit als Appetit. Wenn Sie beispielsweise früher zu Bett gehen, verschlafen Sie die Versuchung einfach. „Wer gegen seinen eigenen Rhythmus lebt und isst, der riskiert, dass der Stoffwechsel langsamer arbeitet und Nahrung schlechter verdaut wird“, so der Experte. Trinken Sie nach dem Abendessen Wasser oder ungesüßten Kräutertee. Selbst eine stark verdünnte Saftschorle enthält immer noch bis zu 13 Würfel Zucker je Liter und verursacht eine Blutzucker-Achterbahnfahrt.

5. Heißhunger-Angriff: 4 Uhr

Alles schläft, nur Sie schleichen auf Zehenspitzen zum Kühlschrank, weil Sie ein riesiges Loch im Bauch haben. „Hinter so einem Essverhalten steckt meist starker Stress, im schlimmsten Falle ein echtes psychisches Problem“, erklärt Chronobiologe Fauteck. Fachleute sprechen vom Night-Eating-Syndrom (kurz: NES), das in vielen Fällen mit einer Schlafstörung verbunden ist. Dann blockiert das Schlafhormon Melatonin nicht wie gewohnt die Insulinausschüttung – und Sie spüren auch in der Nacht Hunger. **So lässt Sie der Heißhunger kalt** Ihrer Seele, Ihrem Körper und damit Ihrem Bauch zuliebe: Arbeiten Sie an Ihrer Stressbewältigung, ob in Form von Sport (der oft wie ein leichtes Antidepressivum wirkt) oder durch Gespräche mit einem Experten. Lassen Sie sich zudem beim Hausarzt durchchecken. Sackt etwa Ihr Blutzuckerspiegel nachts plötzlich ab, kann es zu Schlafproblemen und nächtlicher Übelkeit kommen. Betroffene sollten dann tatsächlich kurz vorm Schlafen einen kleinen Snack einnehmen – ein paar Löffel Joghurt mit Haferflocken sind da das Richtige. 



SATT SEIN UND FREI FÜHLEN

Kaum etwas ist so eng mit Gefühlen verbunden wie das Essen. Dieses kann Genuss oder Lohn, Trost oder Strafe sein – und einen Jieper auslösen. Hier sind 3 Wege, dies zu verhindern

Streicheleinheit statt Fettbombe

Bei Aioli verlieren Sie schnell die Kontrolle. Völlig krank? Nö, völlig nachvollziehbar! Fett aktiviert Belohnungszentren in unserem Gehirn, so ähnlich wie ein Geldgewinn – oder sanfte Berührungen. Also, lieber kuscheln als füttern. Oder fettarm sündigen. Dem Hirn ist das piepegal.

Kauend genießen statt fix schlucken

Kakao, Eis, Pudding: Viele der Leckereien, auf die wir Heißhunger verspüren, haben eine weiche Konsistenz, sind rasch verzehrt. Je schneller aber ein Lebensmittel runterrutscht, desto weniger Kontakt hat es mit dem Geschmackssystem, das unser Sättigungsgefühl aktiviert. Wer etwa Trinkjogurt wählt, nimmt rund 22 Prozent mehr zu sich als einer, der den Jogurt löffelt. Besser: kauintensives Vollkornbrot füttern.

Natürliche Nüsse statt feister Flips

Wer wütend ist, spürt die Lust zu knabbern – sonst würde er mit den Zähnen knirschen. Die gute Nachricht lautet: Naturbelassene Nüsse sind für diesen Zweck genauso gut geeignet wie Chips & Co. Also, naschen Sie Nüsse pur!



Foto: HUGH KRETSCHMER/GALLERYSTOCK

Das müssen Sie sich nicht anhören

Pssst! Flüstert Ihnen Ihre innere Stimme auch öfter mal was zu und rät zur Vorsicht? Wir verraten Ihnen, wann Sie sich getrost taub stellen können

TEXT: MAXIMILIAN IMMER

»» —————> Volles Risiko? Beim Abwägen meldet sich oft Ihre innere Stimme. Mit Sätzen wie: „Tu's lieber nicht!“ Oder auch: „Lass mal wen anders den Anfang machen.“ Sie ist daran schuld, dass Sie häufig Dinge nicht machen, die Sie eigentlich gern unternehmen würden. Wir erklären deshalb, was der innere Drückeberger mit Ihnen und den neuronalen Verbindungen in Ihrem Gehirn anstellt. Und wir haben Tipps für Sie, mit denen Sie diesen Nervtöter im

Ohr zum Schweigen bringen und in der Folge mutiger und entschlossener handeln können.

WOHER KOMMT DIE INNERE STIMME ?

Fakt ist: Diese Stimme kommt tief aus Ihrem Inneren. Und sie ist in der Regel ziemlich redselig. Wie oft entscheiden Sie sich lieber für das Sofa samt Fußball und Bier statt für einen Abenteuer-Wochenendtrip mit den Kumpels? Eben. Diese Scheu davor, sich neuen Dingen zu stellen, ist wie ein Reflex, der Sie zunächst mal vor Gefahren schützen soll. Unerforschtes Terrain, fremde Personen – alles Dinge, die Sie unterbewusst zunächst als potenziell gefährlich einstufen. Das ist evolutionsbedingt, steckt schon seit Urzeiten in Ihnen (Schutz vor Säbelzähntigern und anderen Schurken), wurde Ihnen aber sehr wahrscheinlich auch als Kind weiter eingepflegt. „Kindern wird bis ins Erwachsenenalter immer wieder gesagt, was sie alles nicht können. Das gräbt sich ins Hirn und ins Unterbewusstsein ein“, sagt die Mut-Expertin, Psychologin und Soziologin Edith Karl aus Kapfenberg. „Wenn ein Junge in der Schule immer zu hören bekommt, dass dies oder jenes nichts für ihn ist, dann glaubt er es irgendwann.“ Negative Erfahrungen und Erlebnisse sorgen dafür, dass Menschen auch 20 Jahre nach der Kindheit immer noch diese Stimme im Kopf haben, die sagt: „Du kannst das nicht!“ Diese Angst vorm Scheitern wird auch leicht auf andere Herausforderungen übertragen. Es braucht enorm viel Kraft, aus dieser Schleife herauszukommen. Wenn es nicht klappt, steigt die Frustration. „Stetige Wagnis-Versuche und mehrere Erfolge sind nötig, bis das Selbstvertrauen wieder da ist. Aber es geht. Viele Menschen wissen überhaupt nicht, dass sie neuronale Verbindungen bis ins Alter neu schaffen und ordnen können. Aus alten Mustern herauszukommen, geht immer, egal wie alt“, so Expertin Karl. Vieles auszuprobieren ist einfach immens wichtig, nicht nur für einen Augenblick, sondern für das Leben. Die Wiener Psychologin Ghazaleh Djananpour (www.mehr-mut.com) sagt: „Wir speichern Glücks- und Erfolgsmomente von Kindheit an ab. Wer wenige hatte, kann später nicht darauf zurückgreifen und weiß nicht, wie es ist, nach dem Bewältigen von Herausforderungen Erfolg zu haben und diesen zu genießen.“ Natürlich ist es gar nicht so leicht, mal eben so aus diesem Kreis auszubrechen.

UND WAS VERURSACHT SIE ?

Es geht hier nicht allein um die Angst vor dem Neuen. Menschen sind nämlich tendenziell

schon recht neugierig – Sie kennen das wahrscheinlich von Ihren Nachbarn. Die warnende Stimme in Ihnen kommt allerdings trotzdem immer dann zum Vorschein, wenn Sie sich vorstellen, was alles passieren könnte, wenn Sie etwas ausprobieren – die Versagensangst schlägt plötzlich Alarm. „Der Körper reagiert auf diese Angst, indem er Stresshormone ausschüttet. Also kneifen Sie im entscheidenden Moment“, erklärt Psychologin Djananpour. Das ist menschlich, aber eben nicht mutig. Die Sorge, Fehler zu machen, ist nachvollziehbar und trotzdem letztlich unbegründet, denn: Fehler sind für die Entwicklung Ihrer Persönlichkeit und die Steigerung Ihrer Kompetenz notwendig. Ständig Gefahren auszuweichen verhindert nur, dass Sie etwas lernen – und sei es nur, dass niemand etwas sagt, wenn Sie in einem pinkfarbenen Tanktop ins Gym gehen.

WAS ANTWORTEN SIE DER STIMME ?

Wichtig ist auch: Als Kontra zu all den laut werdenden Zweifeln und Ängsten braucht es eine starke Gegenstimme. Sie müssen dem inneren Zweifler unbedingt etwas entgegensetzen. Expertin Djananpour: „Seien Sie Ihr eigener Coach und fangen Sie an, sich selbst zu ermutigen.“ Was hilft, die zweifelnde Stimme zu übertönen, ist positives Feedback. Holen Sie sich das bei Freunden, Familie, Kollegen, sooft es nur geht. Sie können es sich aber auch selbst geben. Versuchen Sie, sich aktiv an Ihre Erfolge zu erinnern und diese im Nachhinein zu feiern. Denn je mehr Sie der nervigen und deprimierenden Stimme ein Nein entgegensetzen, desto mehr sagen Sie Ja zu sich selbst. Ein wichtiger Pfeiler sind selbstbejahende Aussagen, also Ja-Sätze wie: Ja, ich rocke das! Denn bei dieser Selbstbestätigung werden im

Männer haben in der Regel keine Angst vor dem Neuen, sondern davor, zu versagen

Körper 3 wichtige Botenstoffe ausgeschüttet: „Da ist erstens das Dopamin, der Botenstoff für das Glücksempfinden. Das bekommen Sie in dem Moment, wo Sie etwas erreicht haben. Zweitens ist da das sogenannte Noradrenalin. Es wird in geistigen oder körperlichen Stresssituationen ausgeschüttet. Es steuert unsere Aufmerksamkeit, fördert die Motivation und

Entscheidend ist nicht, dass Ihnen immer alles auf Anhieb gelingt – die Hauptsache ist, Sie versuchen es weiterhin

somit auch die Leistung. Schließlich gibt's die Endorphine – körpereigene Glückshormone“, erklärt Djananpour. Auf dem Hormont Teppich fliegen Sie weiter in ein mutigeres Leben.

WIE BESIEGEN SIE NEGATIVES ?

Damit die Stimme an Gewicht verliert und am Ende verschwindet, müssen Sie aufhören, ihr zu glauben. Die eben erwähnten Ja-Sätze sind dabei ein wichtiger Schlüsselfaktor. Es hilft aber auch, sich Vorbilder zu suchen. Sehen Sie sich bekanntermaßen mutige Menschen an und lernen Sie von ihnen. Bestens geeignet ist da ein Profi-Sportler, etwa ein Mountainbiker. „Sein Mindset ist auf Gewinnen getrimmt“, sagt Mut-Expertin Karl. „Und was passiert? Er fährt um den Sieg mit. Schaut jemand anderes diese Strecke hinunter und denkt, dass die sehr gefährlich aussieht, wird die Strecke auch gefährlich sein. Wir bestimmen durch unsere Denkweise mit, ob wir etwas schaffen werden oder nicht.“ Fast genauso wichtig sind aber Erfolge, die Sie erringen, wenn Sie etwas Neues gewagt haben. Solche Yeah-Momente bescheren Ihnen das Glückshormon Dopamin. Das wird vom Gehirn ausgeschüttet und sorgt für eine Glücksdusche. Psychologin Karl erläutert: „Dopamin wirkt wie legales Doping fürs Gehirn. Davon möchten wir mehr, weil es Freude und Begeisterung verstärkt.“ Dieser Effekt kann natürlich auch entstehen, wenn Sie nicht gleich überall die besten Ergebnisse erzielen – es zählt nämlich vor allem, dass Sie überhaupt etwas bewegt haben. Sie sollten auch nicht übermütig werden, sich nicht von der Mut-Welle mitreißen lassen. „Sie müssen aufpassen, da Dopamin eine stark aktivierende Wirkung hat“, rät Karl. „Großer Tatendrang kann auch zu Überforderung führen.“ Da ist zur Entspannung ein wenig Serotonin nötig, das die Stressantwort des Körpers bremst. Ab und zu brauchen Sie auch mal das Sofa und ein leckeres Bier vor der Glotze. Falls sich also in Zukunft, nachdem Sie wilde Abenteuer erlebt haben, eine innere Stimme bei Ihnen meldet und sagt: „Mach mal Pause!“, dann hören Sie auf die. Es ist Ihre Vernunft. Die darf das. 🍷

Weg mit dem Urlaubsspeck!

Ob noch in den Ferien oder erst, wenn Sie wieder zu Hause sind: Dieses Fatburning-Workout macht Sommer-Sünden ungeschehen

TEXT: MAXIMILIAN IMMER



Adios, Hüftgold!

Wer den Leg-Day nicht ehrt, ist des Sixpacks nicht wert. Wieso? Weil Beintraining die Fettverbrennung besonders ankurbelt, denn dort liegen die größten Muskelgruppen. Feuern Sie die ersten 3 Übungen mit je 45 Sekunden Pause zwischen den Sätzen durch. Die Übungen Nummer 4 und 5 absolvieren Sie als Supersatz – das bedeutet: Nach Übung 4 folgt direkt die fünfte – erst dann legen Sie eine Pause ein.

01

Kettlebell-Kniebeugen 4 Sätze, je 10 Wiederholungen

A. Schnappen Sie sich eine Kugelhantel, die so viel wiegt, dass Sie 4 Sätze schaffen. Aufrecht und schulterbreit stehend halten Sie das Gewicht mit nur leicht angewinkelten Armen vorm Körper.

B. Bevor es hinuntergeht, achten Sie darauf, dass die Fußspitzen und die Knie leicht nach außen zeigen. Dann gehen Sie langsam und mit geradem Rücken in die Knie, bis die Oberschenkel etwa in der Waagerechten sind. Langsam wieder hoch.

02

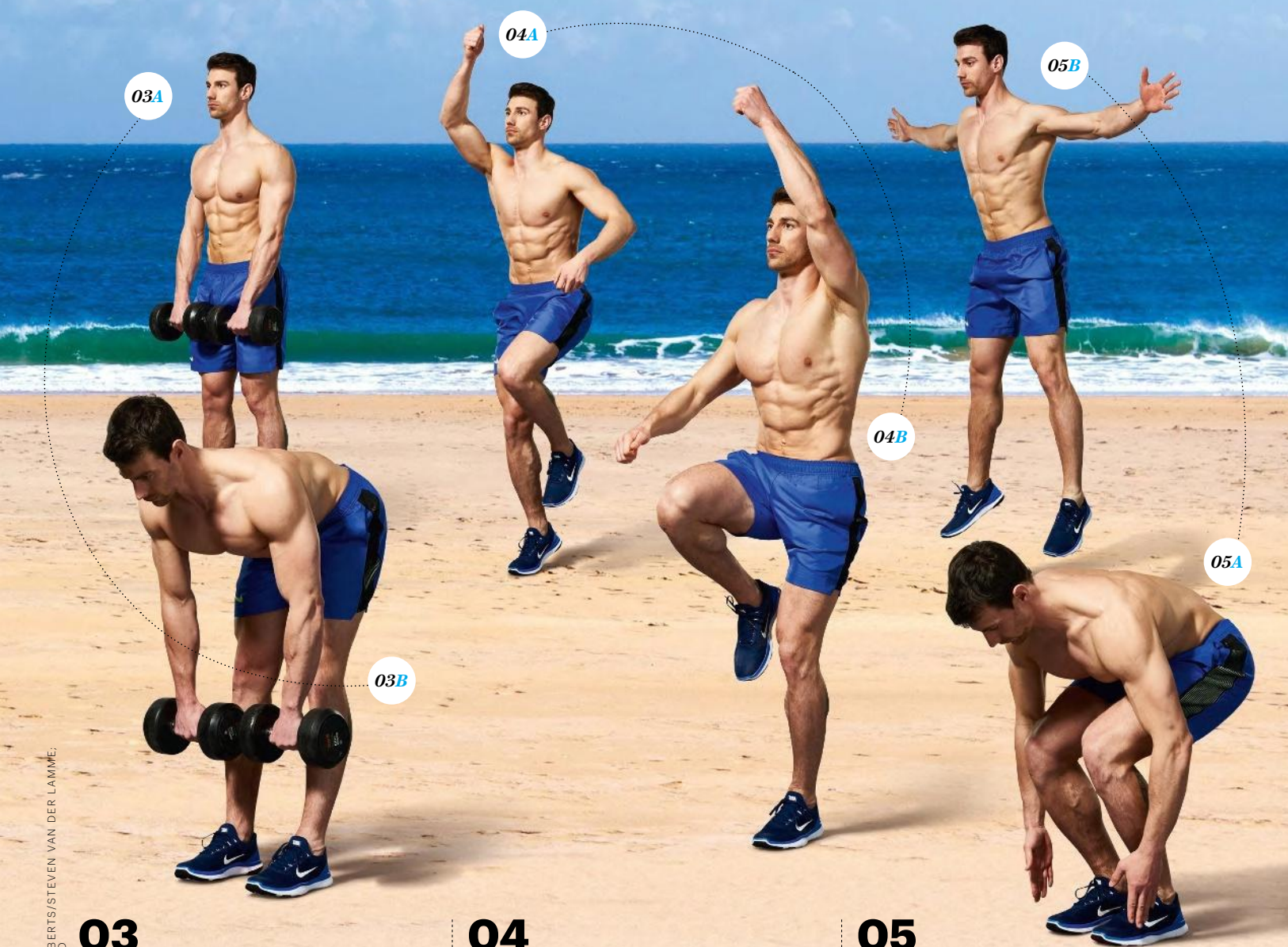
Bulgarian Split-Squats 4 Sätze, je 10 Wiederholungen/Seite

A. Sie stehen mit dem Rücken vor einer Erhöhung (einer Hantelbank, einem Stuhl oder Ähnlichem). Greifen Sie zwei Gewichte. Stellen Sie den rechten Fuß mit den Zehen auf die Erhöhung, der linke ruht flach am Boden. Oberkörper aufrecht halten.

B. Oberkörper langsam senken, bis das linke Bein um etwa 90 Grad angewinkelt ist. Langsam wieder aufrichten. Wichtig ist, dass der Rücken gerade bleibt! Nach 10 Wiederholungen Seiten wechseln.

►► —► Pizza, Pasta, Plauze: Im Urlaub schlägt man gern mal über die Stränge. Das ist total okay, solange daraus nicht lebenslange Urlaubsandenken werden – in Form von Rettungsringen. Ihre Rettung: dieser Trainingsplan, der in nur 3 Wochen alles vergessen lässt! Tipp: Absolvieren Sie das Workout für die Beine montags und lassen Sie es einen Tag wirken. Die zweite Einheit folgt am Mittwoch und fordert

vor allem den Rumpf. Freitag kommt dann der Oberkörper dran. Um optimal regenerieren zu können, pausieren Sie übers Wochenende. Jedes Workout beansprucht nicht nur Ihre Muskeln, sondern bringt dank integrierter HIIT-Einheiten (Abkürzung für: hochintensives Intervalltraining) auch die Fettverbrennung ordentlich in Schwung. Sie werden besser aussehen als vor Ihrem Urlaub – versprochen!



03

Kreuzheben mit gestreckten Beinen 4 Sätze, je 10 Wiederholungen

A. Zwei Kurzhanteln schnappen und schulterbreit aufstellen. Sie halten die Gewichte im Obergriff vor den Oberschenkeln. Die Brust rausstrecken.

B. Beugen Sie sich langsam vornüber. Dabei den Rücken unbedingt gerade halten! Führen Sie die Gewichte an langen Armen die Beine entlang, bis sie knapp unterhalb der Knie sind und sich der Oberkörper etwa in der Waagerechten befindet. Richten Sie sich genauso langsam wieder auf.

04

Kniehebelauf mit Armstrecken 3 Sätze, je 30 Sekunden

A. Am Ende des Workouts kommt der Supersatz. das heißt: Diese und die noch folgende Übung werden direkt hintereinander abgefeuert. Starten Sie im Stehen: das linke Knie heben, gleichzeitig mit dem rechten Arm schnell nach oben greifen.

B. Jetzt durchstarten und die Seiten wechseln: Sie senken das linke Bein und den rechten Arm, heben das rechte Bein, bringen den linken Arm mit der greifenden Hand nach oben. Zurück zu A. Vollgas!

05

Kniebeugen-Strecksprünge 3 Sätze, je 30 Sekunden

A. Ausreden gibt es keine, also direkt weiter. Sie gehen in eine halbtiefe Kniebeuge und beugen den Oberkörper mit geradem Rücken vornüber. Die Arme seitlich am Körper nach unten strecken.

B. Springen Sie möglichst explosiv nach oben ab. Strecken Sie den Oberkörper durch und beide Arme zu den Seiten aus (Handflächen nach vorn). Dann landen Sie wieder in der Ausgangsposition. Wiederholen Sie diesen Ablauf so oft Sie können.



Ciao, Bauchfett!

Am zweiten Trainingstag erwarten Sie 3 Supersätze – die Übungen 1+2, 3+4, 5+6 bilden je einen. Zwischen den Übungsduos je 30 Sekunden Pause einlegen.

01

Kniehebe-Sprints 4 Sätze, je 30 Sekunden

A. Das rechte Bein und den linken Arm angewinkelt hochziehen. Ihr Oberkörper ist dabei ganz leicht nach vorn gebeugt.

B. Schneller Seitenwechsel: linken Arm und rechtes Bein wieder strecken, linkes Bein und rechten Arm explosiv nach oben ziehen. Und wieder fix die Seiten wechseln. 30 Sekunden alles geben!

02

Umgekehrte Crunches 4 Sätze, je 30 Sekunden

A. Legen Sie sich auf den Rücken, halten Sie die Beine und den Kopf gestreckt leicht über dem Boden. Bauen Sie dabei ausreichend Körperspannung auf.

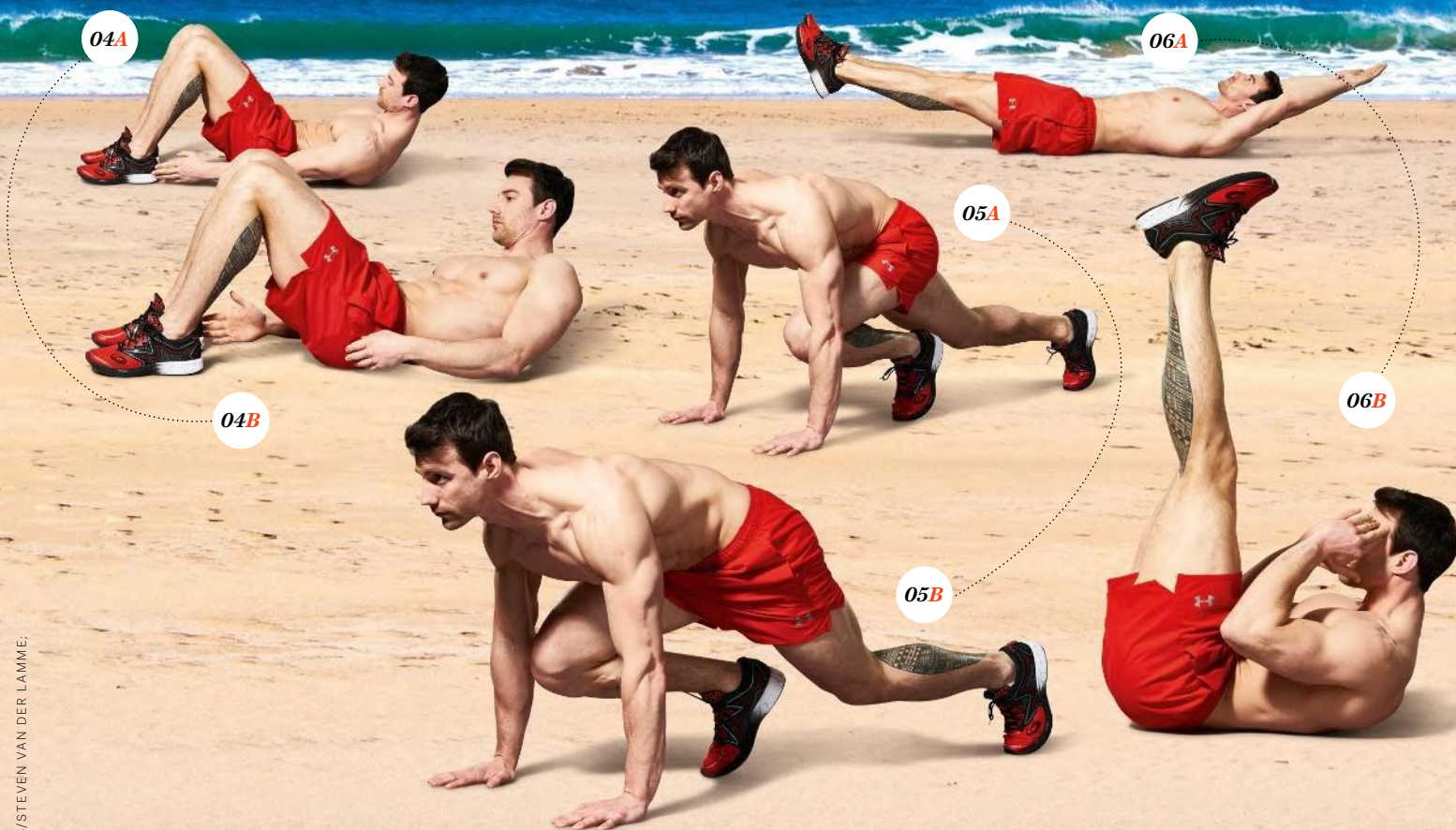
B. Beugen Sie die Beine und ziehen Sie die Knie zum Kopf. Die Arme bleiben dabei neben dem Körper und die Hände flach am Boden. Zurück zur Startposition.

03

Wechselsprünge 4 Sätze, je 30 Sekunden

A. Linkes Bein einen Schritt nach vorne setzen. Mit geradem Oberkörper in die Knie, bis beide Beine um etwa 90 Grad gebeugt sind (hinteres Knie ist fast am Boden). Rechten Arm angewinkelt vor.

B. Mit dem vorderen Bein abdrücken und in gespiegelter Position landen. Wieder explosiv abdrücken, Seitenwechsel usw.



04

Tiefe Seiten-Crunches 4 Sätze, je 30 Sekunden

- A.** Auf den Rücken legen, Beine anwinkeln. Arme seitlich am angespannten Körper halten. Kinn zur Brust führen, den Kopf- und Schulterbereich rasch seitlich in Richtung des linken Beins bewegen.
- B.** Oberkörper zügig in die liegende Ausgangsposition, Kopf- und Schulterbereich direkt auf die andere Seite führen. Dann wieder zur anderen Seite. So geht es 30 Sekunden lang hin und her.

05

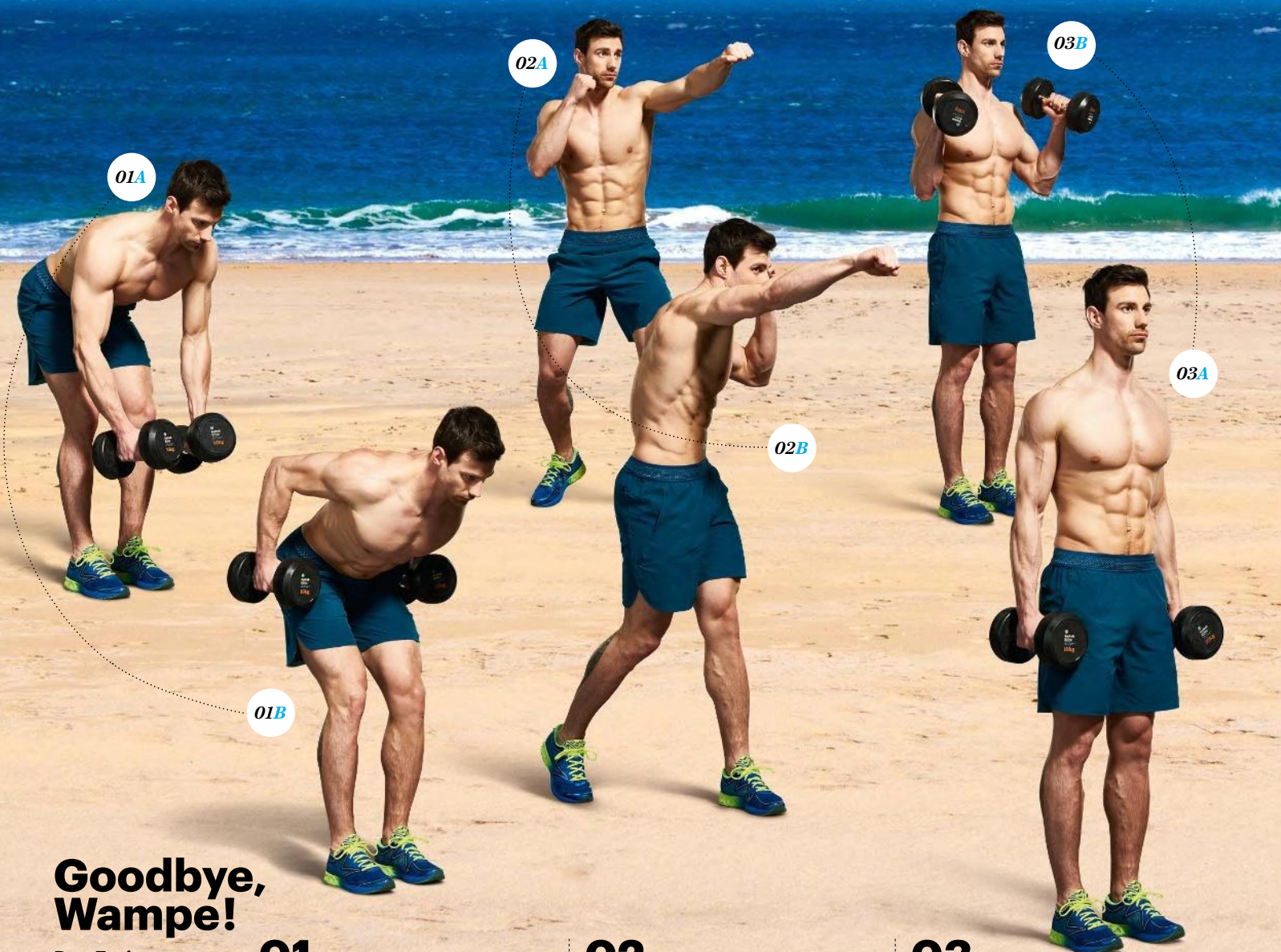
Mountain-Climber 4 Sätze, je 30 Sekunden

- A.** Sie starten in der oberen Liegestützposition. Ziehen Sie das linke Knie explosiv nach vorne, ohne den Fuß in der Endposition abzusetzen. Der Oberkörper bleibt durchgehend gestreckt.
- B.** Lassen Sie das linke Bein nach hinten schnellen und stellen Sie den Fuß ab. Bringen Sie das rechte Knie rasch nach vorne und dann wieder zurück. So wechselseitig 30 Sekunden voll durchpowern.

06

Gestreckte Klappmesser-Crunches 4 Sätze, je 30 Sekunden

- A.** Legen Sie sich auf den Rücken und heben Sie die Arme und Beine längs gestreckt vom Boden. Der gesamte Körper steht dabei unter Spannung.
- B.** Führen Sie die gestreckten Beine in die Höhe und ziehen Sie das Kinn so weit zur Brust, bis der Oberkörper maximal gebeugt ist. Dabei gehen die Hände seitlich zum Kopf. Zurück in die längs gestreckte Position und die Übung wiederholen.



Goodbye, Wampe!

Das Freitags-Workout dreht sich rund um den Oberkörper. Sie absolvieren die Übungen 1 bis 3 und dann 4 bis 6 jeweils im Supersatz – danach gibt es 1 Minute Pause.

01

Vorgebeugtes Rudern 4 Sätze, je 10 Wiederholungen

- A.** Im fast schulterbreiten Stand greifen Sie sich 2 Kurzhanteln. Oberkörper nach vorne beugen, die Knie leicht anwinkeln. Die Arme bleiben möglichst gestreckt.
- B.** Ziehen Sie die Gewichte in Richtung unterer Rücken bis auf Hüfthöhe. Ober- und Unterkörper bleiben unbeweglich. Dann die Hanteln wieder zurückführen.

02

Schattenboxen 4 Sätze, je 30 Sekunden

- A.** Im schulterbreiten Stand linkes Bein etwas weiter vor als das rechte. Rechte Faust ans Kinn legen, die linke explosiv ausstrecken. Den Oberkörper mitdrehen.
- B.** Linke Faust zurück ans Kinn führen und mit der rechten schnell zuschlagen. Oberkörper und Hüfte gehen leicht mit. Im ständigen Seitenwechsel bleiben.

03

Hammer-Curls 4 Sätze, je 10 Wiederholungen

- A.** Zum Schluss des Dreier-Supersatzes 2 Kurzhanteln im Hammergriff seitlich am Körper hängen lassen. Oberkörper aufrecht und unter Spannung halten.
- B.** Führen Sie die Gewichte nach oben bis auf Schulterhöhe. Die Ellenbogen bleiben dabei unbeweglich seitlich am Körper. Dann zurück zu Startposition A.



04

Bankdrücken

4 Sätze, je 10 Wiederholungen

A. Greifen Sie sich 2 Kurzhanteln im Obergriff und legen Sie sich rücklings auf eine Hantelbank. Die Füße ruhen fest und flach am Boden, die Gewichte halten Sie mit gestreckten Armen über der Brust.

B. Beugen Sie die Arme, senken Sie die Hanteln kontrolliert, bis sie etwa auf Höhe der Brust sind. Um eine Wiederholung zu vollenden, strecken Sie wieder die Arme und kehren zurück zu Position A.

05

Gestreckter Krabbengang

4 Sätze, je 30 Sekunden

A. Auf die rücklings gestreckten Arme und das angewinkelte rechte Bein stützen. Das linke Bein nach vorn ausstrecken, mit den Armen hinterherwandern, bis das rechte Bein maximal gebeugt ist.

B. Das linke Bein absetzen, das rechte strecken. Dann weiter vorwärtswandern, bis das linke Bein maximal gebeugt ist. Auf diese Weise fortfahren, nach jeder Wiederholung die Seiten wechseln.

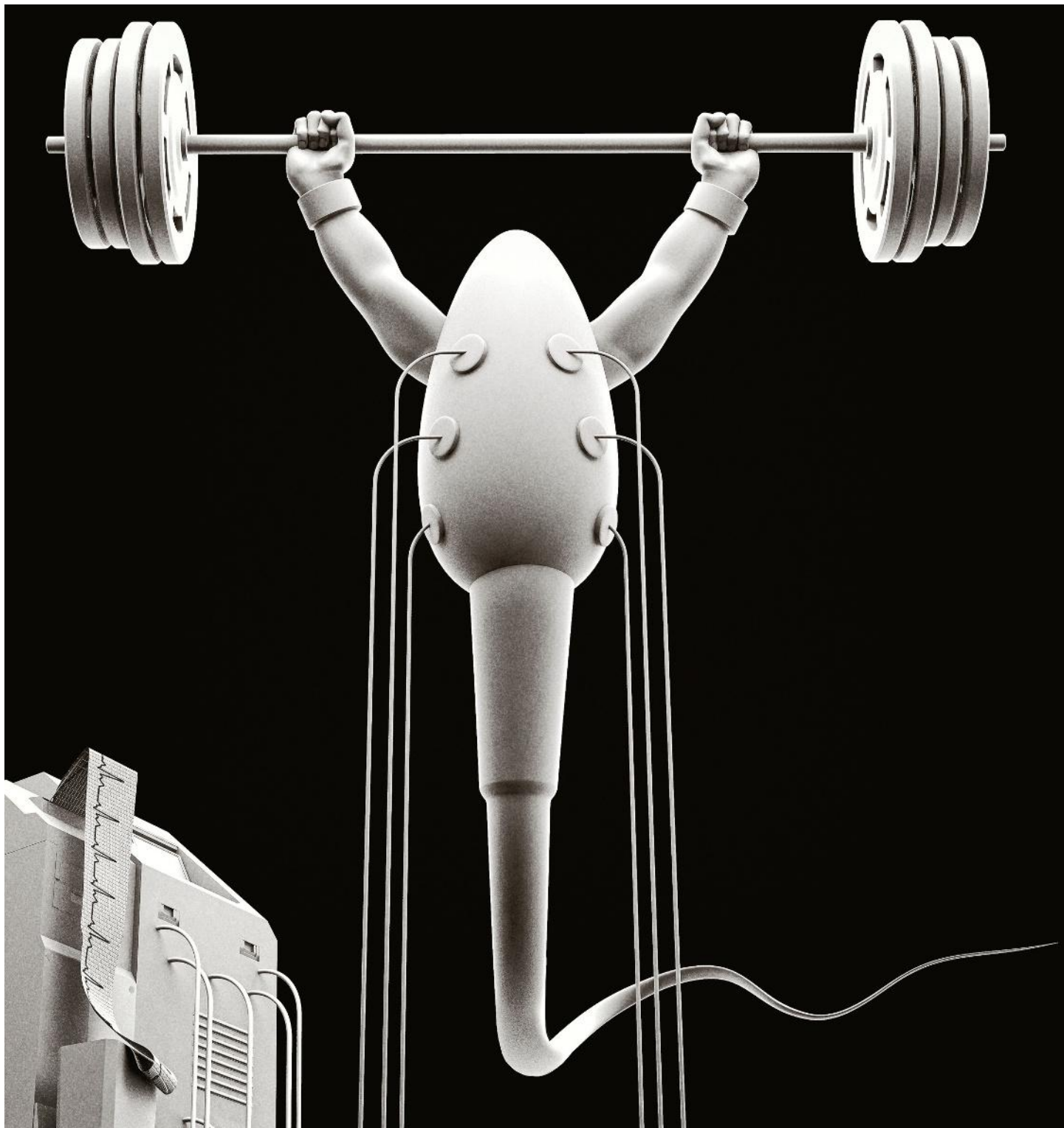
06

Schulterpresse im Sitzen

4 Sätze, je 10 Wiederholungen

A. Setzen Sie sich auf die Hantelbank, Lehne im 90-Grad-Winkel. Je eine Kurzhantel mit seitlich angewinkelten Armen oberhalb der Schultern halten (rechte Winkel in Armen, Hüfte, Beinen).

B. Strecken Sie die Arme kontrolliert nach oben. Der Oberkörper bleibt währenddessen unter Spannung, der Blick geradeaus gerichtet. Lassen Sie die Gewichte langsam wieder nach unten.



Wie stark sind Ihre Spermien?

Die Qualität Ihrer Samenzellen ist nicht nur für die Familienplanung wichtig. Das verrät Ihr Sperma über Ihre Gesundheit

TEXT: RUFUS RIEDER

»» —————> Wenn es um Fruchtbarkeit und Potenz geht, neigen viele Männer zu dem Gedanken, sie seien unbesiegbar: Wenn George Clooney mit Mitte 50 noch Zwillinge zeugen kann, dann kriegen Sie das auch hin – oder? Leider tickt auch in jedem Mann eine biologische Uhr. Anzahl und Qualität der Spermien nimmt im Lauf des Alterns genauso ab wie die Erektionshärte – das ist

die bittere Realität. Je älter ein Mann bei der Zeugung ist, desto höher ist das Risiko von Fehlgeburten und Krankheiten bei dem Neugeborenen, da sind sich Forscher einig.

Angesichts der aktuellen Studienlage ist es für Männer in den 20ern oder 30ern eine Überlegung wert, ihr Sperma einzufrieren zu lassen. Das ist gar nicht so schwer, solange Sie die 200 bis 300 Euro pro Jahr für die Lagerung berappen können. Sie gehen einfach zur örtlichen Samenbank, blättern ein bisschen durch Magazine und geben Ihr Sperma in einem dafür vorgesehenen Behälter ab. Anschließend waschen Sie sich die Hände und überlassen den Rest dem Personal – das war's. Und hey, kein Mensch zwingt Sie dazu, das Depot irgendwann wieder aufzutauen. Wenn Sie die Richtige gefunden haben und über Familienplanung nachdenken, geben Sie einfach wie immer Ihr Bestes – vielleicht klappt es dann ja auch mit frischen Zellen. Wenn nicht (oder falls sich Komplikationen ergeben), können Sie zu jeder Zeit auf Ihre kleinen gefrorenen Freunde zurückgreifen.

TUNING FÜRS SPERMA

Dass es bei älteren Männern – und Frauen – zu Fruchtbarkeitsproblemen kommen kann, ist nichts Neues. Was Sie sicher noch nicht wussten, ist, welchen Einfluss Faktoren wie die Ernährung auf das Wohlbefinden Ihrer Spermien haben, auch dann, wenn Sie noch recht jung sind. Was die Auswirkungen von Nikotin, Alkohol, schlechter Ernährung und Bewegungsmangel auf die Schwangerschaft angeht, sind Frauen meist besser aufgeklärt als werdende Väter – dabei haben all diese Faktoren auch auf die Fruchtbarkeit eines Mannes einen wesentlichen Einfluss. Sein Lebensstil und seine Gewohnheiten vor der Geburt des Kindes können tiefgreifende Auswirkungen auf seine Nachkommen haben.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Faktoren wie Rauchen und Übergewicht nicht nur schädlich für die Spermien sind, sie beeinträchtigen auch die Gesundheit des Nachwuchses erheblich. Wenn Sie bei sich selbst die eine oder andere schlechte Angewohnheit erkennen, sollten Sie spätestens bei der Familienplanung ernsthaft darüber nachdenken, diese abzulegen – zum Glück können Sie nämlich auch umgekehrt durch einen bewusst gesunden Lebensstil und ein paar Veränderungen im Alltag die Qualität Ihrer Spermien wieder verbessern. Zu dem Ergebnis kommt ein noch recht neues Forschungsgebiet, die so genannte Epigenetik.

Dieser Teilbereich der Genetik beschäftigt sich in erster Linie mit der Frage, inwiefern bestimmte Umwelteinflüsse die Aktivitäten unserer Gene verändern können. Während das Erbgut in unseren Zellen festgelegt ist, beeinflussen epigenetische Faktoren, welche Gene ein- und welche ausgeschaltet werden. Ihre Umgebung und Ihr Verhalten können demzufolge auf lange Sicht Anweisungen an Ihre DNA beeinflussen. Manche Forscher in diesem Bereich vertreten gar die Auffassung, dass Eltern epigenetisch veränderte DNA an ihre Kinder weiterreichen können und sich dieser Vorgang anschließend über diverse Generationen hinweg fortsetzen kann.

Das Start-up-Unternehmen Episona bietet in den USA jetzt erstmals einen epigenetischen Spermatest namens Seed an. Er soll Männern nicht nur anzeigen, ob sie fruchtbar sind oder nicht, sondern auch das Risiko von Autismus, Schizophrenie und einigen anderen neurologischen Störungen bei Neugeborenen vorhersagen. Dafür sendet der Hersteller seinen Kunden ein Test-Kit nach Hause. Nachdem die ihre Spermaprobe ans Labor zurückgesandt haben, identifizieren Molekularbiologen im Erbgut epigenetische Anomalien, die sich mit Unfruchtbarkeit in Verbindung bringen lassen. Die Kosten für diesen Test liegen bei rund 900 US-Dollar.

VORSORGE FÜR NACHKOMMEN

Hier kommt der Grund, warum das alles überhaupt wichtig für Sie ist: Sie sind mehr als die Summe Ihrer Teilchen, in dem Falle mehr als die Summe Ihrer Gene. Wenn Sie Ihr Verhalten ändern, haben Sie Einfluss auf die DNA, die Sie an Ihre Nachfolger und Nachfolger-Generationen weitergeben. In einer 2015 in der US-Fachzeitschrift „Cell Metabolism“ veröffentlichten Studie haben dänische Wissenschaftler an der Universität Kopenhagen die epigenetischen Profile von übergewichtigen Männern auf der Basis ihres Spermas ausgewertet. Kurze Zeit später wurde bei einigen eine Magen-Bypass-OP durchgeführt und jeweils eine Woche sowie ein Jahr nach dieser Operation das Sperma erneut untersucht. Dabei konnten mehr als 5000 strukturelle Veränderungen in jenen Regionen der Spermien-DNA nachgewiesen werden, die für den Stoffwechsel sowie die Entwicklung von Nervenzellen verantwortlich sind. Doch warum ist das überhaupt so? Forscher gehen davon aus, dass die Übertragung von Informationen über Gewicht und Gesundheit des Vaters an den Nachwuchs ►

SO CHECKEN SIE ZU HAUSE IHRE FRUCHTBARKEIT

Hier kommen 2 einfache Tests. Wenn Sie einen von beiden nicht bestehen, sollten Sie einen Termin beim Andrologen machen



0 EURO

Per Hand in der Hose

Sie fühlen da Ungewöhnliches? Eine Vene am Hoden kann zu einer Krampfader (Varikozele) mutieren. Dies passiert bei etwa 60 Prozent aller unfruchtbaren Männer. Mit dem Blutstau steigt die Temperatur, das kann die Spermaproduktion verringern. Keine Angst, schon ein kleiner operativer Eingriff kann helfen.



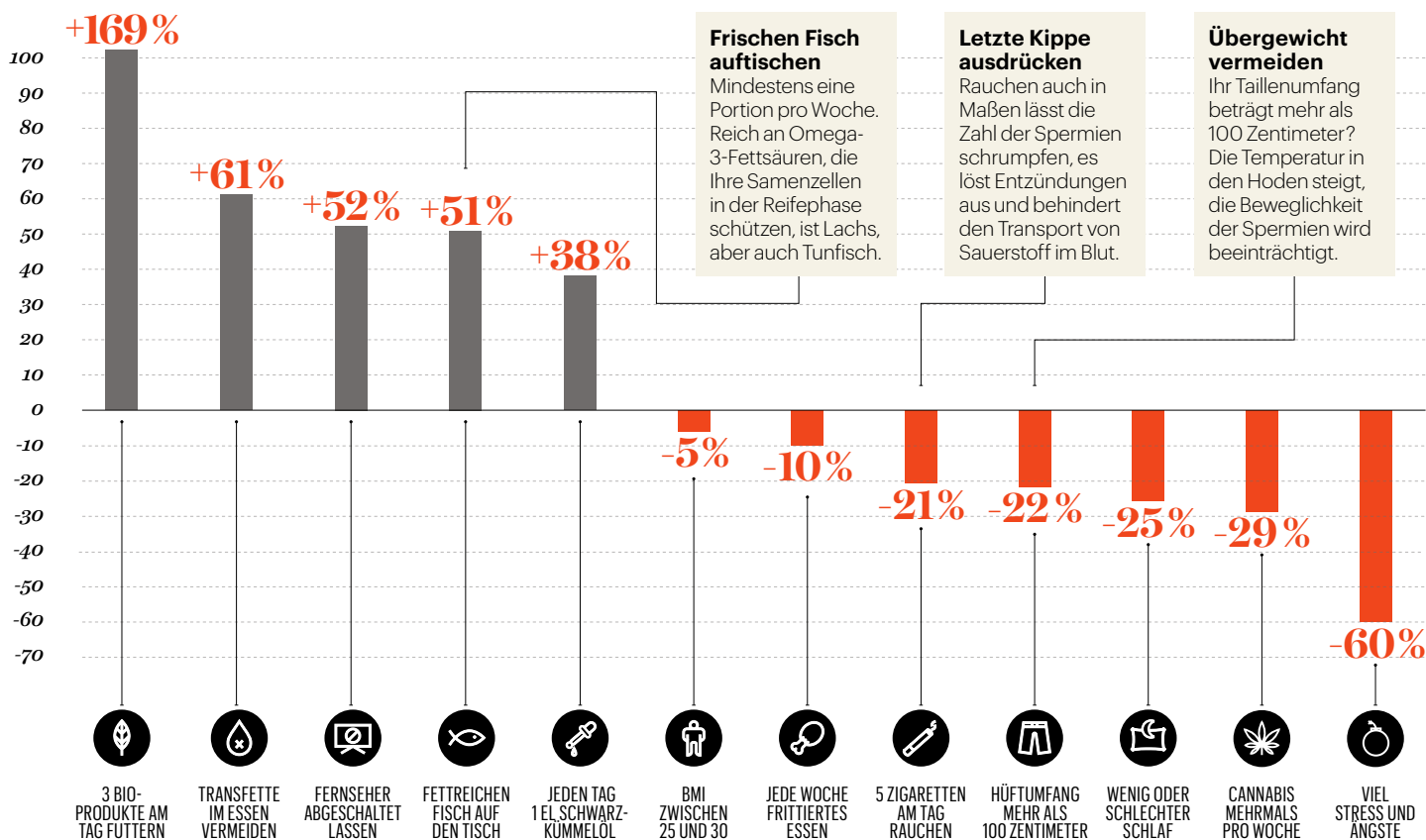
65 EURO

Per App in der Hand

Überprüfen Sie Ihr Sperma auf dem Smartphone mit Hilfe des „Yo Home Sperm Test Kit“. Mixen Sie dafür das Ejakulat mit einem Zusatzstoff und drücken Sie dann ein paar Tropfen auf eine Folie. Nach ein paar Minuten können Sie in der zugehörigen App (für iOS und Android) ablesen, wie viele Ihrer kleinen Schwimmer in der Lage sind, eine Eizelle zu befruchten.

DAS BEEINFLUSST IHRE FRUCHTBARKEIT – POSITIV WIE NEGATIV

Die Spermienzahl eines Mannes sagt einiges über seinen Gesundheitszustand aus. Ein niedriger Wert wird mit Herzinfarkt, Krebs und Diabetes in Verbindung gebracht. Diese Statistik zeigt, wie bestimmte Faktoren Ihr Sperma beeinflussen.



Quellen: „Andrologia“, „American Journal of Epidemiology“, „Human Reproduction“, „Journal of Reproductive Health & Medicine“, „Fertility and Sterility“, „Journal of Nutrition“, „Phytomedicine“

früher einem Zweck diene: Nachkommen sollten darauf vorbereitet werden, mehr zu essen, damit sie größer und stärker, also überlebensfähiger werden. Heutzutage ist es genau umgekehrt: Gewichtsreduktion führt nicht nur zu einer deutlich größeren Chance auf Nachkommen, sie senkt bei diesen auch das Risiko, Übergewicht zu entwickeln.

Auch über den Einflussfaktor Nikotin ist in dem Zusammenhang geforscht worden. Tenor: Durch Zigarettenkonsum bedingte Defekte in dem epigenetischen Profil eines Mannes lassen sich ebenfalls ausgleichen. Wenn Sie das Rauchen aufgeben, haben Sie nach etwa eineinhalb Jahren wieder ein so starkes Sperma wie ein Nichtraucher. Auch sportliche Aktivität stärkt die Samenzellen. Forscher haben herausbekommen, dass bereits 3 Monate Sprint-Intervalltraining die Spermien-DNA-Methylierung – also die Art, wie Gene ein- und ausgeschaltet werden – deutlich verbesserten, vor allem bei Genen,

die an der Entwicklung des Fötus beteiligt sind und das Parkinson-Risiko beeinflussen.

INFOS ÜBER BEFRUCHTUNG

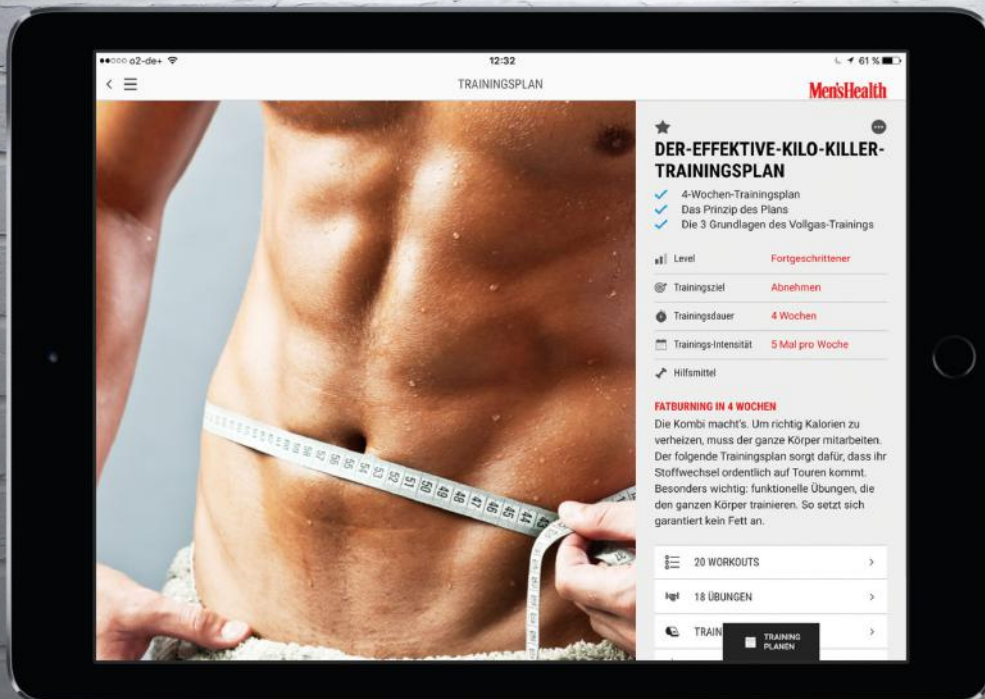
Noch ist nicht jeder davon überzeugt, dass aktuelle epigenetische Tests wirklich aussagekräftige Ergebnisse zur Spermaqualität liefern. US-Experte Nicholas Staropoli, der das gemeinnützige Epigenetics Literacy Project (ELP) in Cincinnati leitet, glaubt zwar, dass Episonas Methode zur Untersuchung von Sperma funktioniert, dass die Datenlage allerdings noch zu dünn ist, um verlässliche Schlussfolgerungen daraus zu ziehen. „Wir wissen noch nicht viel darüber, wie und ob die Umwelt die Veränderungen vorantreibt“, sagt Staropoli. Für den Fall, dass Sie um die 40 Jahre alt sind und Ärzte im Zuge einer Kinderwunsch-Behandlung leichte Unregelmäßigkeiten bei Ihren Genen feststellen, sollten Sie sich nicht allzu viele Sorgen machen – das ist typisch für diese Altersklasse

und bedeutet nicht zwangsläufig, dass Sie unfruchtbar sind. Episona baut derzeit eine riesige Datenbank auf, um zu verfolgen, wie Spermien-Epigenetik mit Fruchtbarkeit und anderen Faktoren tatsächlich zusammenhängt. Zweifelsfrei fest steht dagegen, dass jede In-vitro-Fertilisation, also die künstliche Befruchtung im Reagenzglas, mehrere Tausend Euro kostet. Deswegen kann eine Vorab-Information darüber, ob sich der Aufwand überhaupt lohnt, sehr hilfreich sein.

Während die Wissenschaft also noch an langfristigen Aussagen zur epigenetischen Spermienbewertung forscht, sollten Sie jetzt keine Zeit verlieren und Ihren allgemeinen Gesundheitszustand und Ihren Lebensstil auf den Prüfstand stellen. Die Grafik oben soll Ihnen dabei helfen. Falls Sie feststellen, dass Sie sich in dieser Hinsicht bislang vernachlässigt haben: Noch ist es nicht zu spät, etwas zu verändern – damit Sie Ihre kleinen Schwimmer irgendwann ins Ziel bringen. 🏊

APP INSTALLIEREN. MUSKELN DEFINIEREN.

Mit der Personal Trainer App erreichen Sie jedes Fitnessziel!



Die größte Fitness-
App mit mehr als
1 Million Downloads.



- > 500 Workouts
- > 1000 Übungen
- > 7 Stunden Fitness-TV in HD
- > Trainingspläne für jedes Ziel
- > Alle Workouts zum Ausdrucken
- > Umfangreiche Statistiken für maximalen Trainingserfolg

**JETZT
GRATIS
TESTEN!**



Erhältlich im
App Store

JETZT BEI
Google play

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

Men'sHealth

AUF DER ÜBERHOLSPUR

Das so genannte Layering hält Sie dank mehrerer textiler Schichten nicht nur warm, sondern erlaubt auch das Spiel mit Farben, Mustern und Stilen. Gerade voll im Trend: lässige Streetwear im 90's Style.

LINKS

► Senffarbene Daunenweste mit Steppnähten. VON **DENHAM**, UM 200 EURO

► Track-Jacket im Oldschool-Style. VON **ADIDAS ORIGINALS**, ZIRKA 80 EURO

► kariertes Retro-Polo aus Baumwoll-Jacquard. VON **RAF SIMONS X FRED PERRY**, UM 230 EURO

► Jeans in dezenter Tapered-Form und heller Waschung. VON **LEVI'S MADE & CRAFTED**, ETWA 140 EURO

► Schwarze High Tops aus chromfrei gegerbtem Rindsleder. VON **ECCO**, ETWA 160 EURO

RECHTS

► Worker-Jacket aus Raw Denim. VON **WRANGLER**, ZIRKA 100 EURO

► Trainingsjacke mit Kapuze und orange-farbenem Color-Block. VON **ELLESSE**, UM 75 EURO

► Baumwollrolli mit dünnen Ringelstreifen. VON **SCOTCH & SODA**, ETWA 80 EURO

► Schwarze Dresspants aus einem Woll-Mix, mit Stretchbund. VON **ALBERTO**, ZIRKA 130 EURO

► Anthrazitfarbene Canvas-Sneakers. VON **BOSS**, UM 250 EURO

Springen Sie doch hier mal schnell rein!

*Jacke anziehen und Gas geben: Wir stellen Ihnen die coolsten Blousons,
Parkas und Mäntel der Saison vor – schnallen Sie sich an!*

FOTOS: FLORIAN RAZ / PRODUKTION: YILMAZ AKTEPE
STYLING: SCARLETT SCHULTZE / TEXT: MARC WEINREUTER, SCARLETT SCHULTZE





AUF DEM SPRUNG

Wer auf maximale Beinfreiheit steht, greift am besten zu einem Kurzmantel in Knielänge oder mit rückseitigem Schlitz.

LINKS

► Schokobrauner Doppelreiter aus Schur- und Baumwolle.
VON **BOSS**, PREIS AUF ANFRAGE

► Helle Cargo-Hose mit Stretchbündchen. VON **TIMBERLAND**, UM 110 EURO

► Beigefarbene Socken mit floralem Muster.
VON **FALKE**, ETWA 15 EURO

► Sneakers in Creme, aus Ziegenleder, mit atmungsaktiven Sohlen.
VON **GEOX**, ZIRKA 120 EURO

RECHTS

► Navyblauer Wollmantel im Peacoat-Stil. VON **MICHAEL KORS**, UM 1115 EURO

► Strickjacke mit Zipper und Azteken-Muster.
VON **ANERKJEND**, UM 70 EURO

► Trackpants mit gelbem Print, Stretchbund. VON **THE NORTH FACE**, UM 90 EURO

► Moc-Toe-Boots aus dunkelblauem Glattleder.
VON **RED WING**, UM 300 EURO

1 MANTEL-TUNING

Der gute alte Doppelreihler hing schon in Uropas Garderobe und feiert diesen Herbst sein Revival bei den Designern. Aber keine Angst, mit dem richtigen Styling verliert der traditionelle Zwirn seinen spießigen Touch – und gewinnt stattdessen eine große

Portion Street-Credibility. Noch ein kleiner Tipp vorneweg: Wenn es ein wenig danach aussieht, als hätten Sie den Mantel nur zufällig übergeworfen, um kurz Brötchen zu holen, sind Sie auf dem richtigen Weg. Hier 3 Styling-Beispiele, von lässig bis smart.



► Um in den Streetwear-Modus zu gelangen, kombinieren Sie den Kurzmantel im Caban-Stil mit einem farblich abgestimmten Hoodie.
VON **CINQUE**, ZIRKA 350 EURO



► Ein schmaler Feinstrickrolli in Bordeaux lässt den kamelfarbenen Doppelreihler zwar elegant, aber deutlich weniger formell aussehen.
VON **MANGO**, UM 150 EURO



► Unter dem Military-Mantel aus derbem Cord können Sie glänzende Trainingsjacken in 1970er-Farben oder dicke Strickpullis tragen.
VON **STRELLSON**, ETWA 500 EURO



► Jersey-Jogpants verpassen diesem Outfit die notwendige Lockerheit. Schickes Upgrade: Hybridmodelle mit Bügelfalte und Stretchbund.
VON **CARHARTT WIP**, UM 70 EURO



► Mit einer karierten Hose in schmaler Passform entgehen Sie der Langeweile. Ausgesprochen modern wirken auf Knöchelhöhe gekürzte Beine.
VON **LACOSTE LIVE**, ETWA 130 EURO



► Der Dauerbrenner Denim kommt hier in seiner Urform zum Einsatz, nämlich raw. Das bedeutet ungewaschen, unbehandelt und schön tiefblau.
VON **FREITAG**, ZIRKA 190 EURO



► Schlanker Oldschool-Klassiker, der mit seinem Veloursleder-Einsatz den Ton der Hose aufgreift und auf diese Weise den Coolness-Faktor hebt.
VON **ADIDAS ORIGINALS**, ETWA 90 EURO



► Gewöhnliche schwarze Leder-Derbys sind für diesen Look zu eintönig. Unser Tipp: mit Details wie einer extradicken Gummisohle glänzen.
VON **LLOYD**, ZIRKA 160 EURO



► High Tops im Hiking-Style mit charakteristischer Schnürung halten perfekt die Balance zwischen urbanem Schick und alpinem Flair.
VON **VEJA**, UM 165 EURO

2 OFFROAD-PARKAS

Vom Feld auf die Straße: Schon in den 1960ern erkoren die Mods den Parka zu ihrer Rüstung, um sich und ihre schicken Anzüge beim Ritt auf der Lambretta zu schützen. Seitdem haftet diesem ehemals militärischen Kleidungsstück etwas Rebellisches an.

Wer's also gerne stilecht mag, kombiniert einen dunklen Anzug samt Chelsea-Boots und Trilby mit dem olivgrünen Klassiker. Bestens schlägt sich der Parka allerdings mit schweren Denims (gern gekrempelt oder mit Turn-ups) oder gecropten Chinos.



► Aus gefilterter Wolle, mit einer doppelreihigen Schulterpartie, großen aufgesetzten Taschen, Kapuze und einer Leiste mit Druckknöpfen.
VON **ARKET**, ETWA 280 EURO



► Olivfarbener Parka aus Lammleder, mit einer schmalen Silhouette, Pattentaschen und einem Futter aus blau gefärbtem Shearling (Lammfell).
VON **CLOSED**, ZIRKA 1400 EURO



► Kurz geschnittene Cord-Variante mit Druckknopfleiste; die Layer-Optik wird durch einen Stepeinsatz mit College-Kragen erzeugt.
VON **ANERKJENDT**, UM 150 EURO



► Update des klassischen Fishtail-Parkas – der so genannt wird, weil die geschlitzte Rückseite ein bisschen an eine Schwanzflosse erinnert.
VON **FARAH**, UM 150 EURO



► Weit geschnittenes Modell, hinten geschlitzt, aus wasserfester Kunstfaser, mit Druckknöpfen, und weiter Kapuze mit integriertem Schirm.
VON **RAINS** (ÜBER WWW.ZALANDO.DE), ETWA 90 EURO



► Der Core Coat aus recyceltem Polyester vereint Elemente der sportiven Coach-Jacket (Knopfleiste, Taschen) mit denen eines Parkas.
VON **CHEAP MONDAY**, ZIRKA 100 EURO

Fotos: MEJLS FOTO (1), PICANTE AB (1)

AUF ALLES VORBEREITET

Um optimal gegen die Elemente gewappnet zu sein, sollte der Parka über ein warmes (herausnehmbares) Innenfutter verfügen und aus wasserfesten Materialien wie beschichteten Wollstoffen gefertigt sein.

LINKS

► Klassischer Parka in Oliv, mit kariertem Futter. VON **JACOB COHEN**, ZIRKA 1400 EURO

RECHTS

► Anthrazitfarbener Parka aus gummierter Baumwolle, in der Kapuze mit Shearling-Futter. VON **STUTTERHEIM**, ETWA 420 EURO

► Feinstrickpulli aus einem dunkelblauen Merino-Seiden-Mix. VON **OLYMP**, ZIRKA 80 EURO

► Oxford-Hemd aus Baumwolle, Slim Fit. VON **FRED PERRY**, UM 130 EURO

► Beigefarbene Chino, an den Seiten mit weiß-blauen Streifen. VON **ASOS**, ETWA 45 EURO

► Weiße High Tops aus Kalbsleder, mit Nylon-Einsätzen. VON **STONE ISLAND**, ZIRKA 355 EURO

► Weiße Socken aus einem Baumwoll-Mix. VON **HUDSON**, UM 10 EURO

► Aviator-Sonnenbrille mit Edelstahlrahmen, Modell *General*. VON **RAY-BAN**, ETWA 200 EURO





AUF UND DAVON

Mit niemandem sonst kann man so lässig die Zeit verbringen: Eine Bikerjacke ist der ideale Begleiter auf Ihrem nächsten Roadtrip, gemacht für schnelle Touren mit heißen Motoren.

► Leicht taillierte, schwarze Jacke im Bikerstil, mit silberfarbenen Reißverschlüssen. VON **TOM TAILOR**, UM 100 EURO

► Grau melierter, gerippter Rollkragenpullover aus einer Schurwollmischung. VON **MEY & EDLICH**, ZIRKA 130 EURO

► Tapered-Denim aus Baumwolle und Seide. VON **LEVI'S MADE & CRAFTED**, UM 130 EURO

IM AUTO

► Braune Bikerjacke aus Kalbsleder, mit messingfarbenen Details. VON **SCHOTT**, ETWA 1200 EURO

3 LEDER-KOMBIS

Kurz geschnittene Form, Reverskragen mit Reißverschlüssen oder Knöpfen und traditionell aus Echtleder: die Bikerjacke. Fast schon wie das weiße T-Shirt gehört sie in jeden gut sortierten Kleiderschrank. Wie sie ihren Platz dort gefunden hat? Nun,

die Stil-Ikonen Marlon Brando, James Dean und Steve McQueen machten die einstige Motorradkluft in den Fünfziger- und Sechzigerjahren zum Sinnbild der damaligen Jugend: Rebellion gegen die Spießigkeit der bürgerlichen Elterngeneration.



► Poloshirt in Navy, mit weißen Längsstreifen, Bowlinghemd-Stil. VON **ORIGINAL PENGUIN**, UM 75 EURO



► Wollene Dresspants, schwarz-weiß kariert, gerader Schnitt, Bügelfalte. VON **SANDRO**, ZIRKA 225 EURO



► Schwarzer Glattleder-Derby, mit dicker Sohle, gelben Kontrastnähten. VON **DR. MARTENS**, ETWA 150 EURO

DRESS UP



DRESS DOWN



► Baumwoll-Hoodie, beerenfarben, mit gesticktem Schachbrettmuster. VON **VANS**, ZIRKA 75 EURO



► Beigefarbene Cargo-Pants aus einem Nylon-Baumwoll-Mix. VON **STONE ISLAND**, ETWA 325 EURO



► Gestricktes Obermaterial, seitliche Schnürung: Tsugi Jun Sport Stripes. VON **PUMA**, UM 100 EURO

ZU JEDEM ANLASS IN BESTER MONTUR

Trotz seiner rebellischen Präsenz fühlt sich das Lederteil auch abseits von Jeans wohl: Dem Preppy-Look mit Polo (links) nimmt die Bikerjacke die Spießigkeit, und die Hoodie-Cargo-Sneakers-Kombi (rechts) bekommt durch sie ein kerniges Upgrade.

► Gefütterte Bikerjacke aus Rindsglattleder, mit Veloursleder-Details an Kragen und Revers. VON **H&M EDITION**, ZIRKA 300 EURO

GEHEN SIE IHR ANS LEDER

Klar, dass Sie Ihre Lederschuhe imprägnieren, reinigen und pflegen. Wie aber sieht es mit Ihrer neuen Jacke aus echtem Leder aus? Auch sie braucht Ihre Aufmerksamkeit. Das wird sich irgendwann auszahlen.

■ SCHÜTZEN

Rauleder sollten Sie vorm ersten Tragen imprägnieren, da es Nässe aufsaugt und sich in der Folge Flecken bilden können. Glattleder behandeln Sie gleich nach dem Kauf und auch später am besten regelmäßig mit Lederfett oder -öl. Das schützt vor Feuchtigkeit, pflegt das Material, hält es weich und schützt es so vor Brüchigkeit.

■ PFLEGEN

Tragen Sie das Teil, so oft es geht. Leder braucht Wärme, weil es mit Öl und Wachs verarbeitet wird. Letzteres wird bei Kälte fest, die Jacke dadurch steif. Über Nacht fühlt sich Ihre neue Lederjacke in beheizten Räumen wohl. Aber: Trotz aller Fürsorge möchte sie hart rangenommen werden, erst so entsteht die geliebte Patina.

■ REINIGEN

Lederreiniger auf einen feuchten Schwamm geben und damit die Jacke abwischen. Den Schwamm regelmäßig ausspülen. Am Ende die letzten Seifenreste entfernen. Mit einem weichen Tuch trocken reiben, mit einem feuchten Lederpflege auftragen. Jacke nach 10 Minuten abwischen, an einem schattigen Ort trocknen lassen.

4 BLOUSON-BOLIDEN

Europäische Luftstreitkräfte ebneten den Weg für alle blouson-artigen Jacken: Sie liebäugelten in der Nachkriegszeit mit dem Militärstück der US Army. Nach einer Schwarzmarkt-Episode war die Bomberjacke binnen kürzester Zeit auch hier zu Lande

zu ergattern. Bis heute sind die Modelle von Alpha Industries Klassiker und Trendteile zugleich. Kein Wunder, dass der daraus entwickelte Blouson mit Mustern, anderen Materialien und abweichenden Schnitten ebenfalls zum Evergreen geworden ist.



► Schwarze Bomberjacke mit orangefarbenem Futter, Zwei-Wege-Reißverschluss und per Zipper verschließbaren, großen Fronttaschen.
VON **ACNE STUDIOS** (ÜBER MRPORTER.COM), UM 550 EURO



► Bordeauxfarbenes Modell mit silbernen Reißverschlüssen, zwei Druckknopf-Fronttaschen und einer kleinen Tasche oben am linken Ärmel.
VON **PEPE JEANS**, ZIRKA 140 EURO



► Bomberjacke in Khaki, gerade geschnitten, mit dicken, breiten Strickbündchen und einem etwas dunkleren Kunstfellbesatz am Kragen.
VON **SCHOTT NYC**, ETWA 270 EURO



► Sehr dicker Blouson mit einem oliv-violett-orangefarbenem Gittermuster, mit Stehkragen und Knopf, Raglanärmeln und Bündchen.
VON **ANERKJENDT**, ETWA 100 EURO



► Vierfarbige, weich fallende Patchwork-Jacke im Sweater-Stil, aus reiner Baumwolle, mit aufgenähten Eingrifftaschen und Logo-Aufnäher.
VON **LACOSTE**, UM 120 EURO



► Hybridjacke in Navy, aus feinem Cord, mit Bündchen im College-Stil, Kentkragen, weißen Paspeln an den Taschen und Druckknöpfen.
VON **SANDRO**, ZIRKA 385 EURO

KURZ & BÜNDIG

Ein kurz geschnittener Rumpf und fein gestrickte Bündchen sind die typischen Kennzeichen von Bomberjacken, Blousons und College-Modellen. Ist doch alles das Gleiche? Eben nicht! Alle 3 Jacken-Klassiker haben ihre ganz eigene Geschichte.

□ BOMBERJACKE

Die ersten textilen Bomberjacken sind eine Weiterentwicklung der Fliegerjacke aus Leder, mit großem Schaf- oder Lammfellkragen. In den 1940ern noch aus dichtem Gabardine bestehend, wurde das bis heute bekannte Modell MA-1 ab 1958 für die US Air Force aus Nylon gefertigt. Es schützt seinen Träger bis minus 18 Grad vor Kälte.

□ COLLEGE-JACKE

Bündchen mit Kontraststreifen und ein Bananenkragen sind die augenscheinlichsten Merkmale einer College-Jacke. Ab und an prangt ein großer Buchstabe auf der Brust: Die ersten Modelle der so genannten Letterman-Jacket wurden mit einem H bestückt – die Harvard University vergab sie an ihre besten Baseball-Spieler.

□ BLOUSON

In den 1930er-Jahren kamen die meist luftigen Blousons auf. Nicht nur der Wind- und Regenschutz auf Grund der eng anliegenden Bündchen überzeugte schon zur damaligen Zeit, sondern auch die schmeichelnde Optik: Die Jacke verleiht ihrem Träger schmale Hüften und breite Schultern und ist mit fast allem kombinierbar.

Models: MATTHEW FORD, OTTO/M4; Haare & Make-up: HELGE BRANSCHIEDT/KLAUS STIEGEMEYER; Styling-Assistenz: JOHANNA BOHNER; Foto-Assistenz: OLIVER KONIECKI, KRISTOF MEIER; Fotos: MEJLS FOTO (1); Vielen Dank an KIA für die freundliche Unterstützung!



AUF GEHT'S!

Bereit für Action? Auf Grund des weiten Schnitts an Ärmeln und Rumpf sind Bomberjacken und Blousons für urbane Streifzüge bestens geeignet.

LINKS

► Dicker Blouson aus einer Wolle-Kaschmir-Mischung, mit Buffalo-Check-Muster, von **WOOLRICH**, ZIRKA 600 EURO

► Graues Hemd, Baumwolle, mit Button-down-Kragen, von **CAMEL ACTIVE**, UM 70 EURO

► Weißes Rundhals-Shirt aus Baumwolle, von **ORIGINAL PENGUIN**, ETWA 35 EURO

► Raw Denim in konischer Passform, von **LEVI'S MADE & CRAFTED**, ZIRKA 180 EURO

► High Tops in Weiß und Flieder, aus Nylon, mit roten Leder-Details versehen, von **STONE ISLAND**, UM 320 EURO

RECHTS

► Bomberjacke in Khaki, mit orangefarbenem Futter, von **ALPHA INDUSTRIES**, UM 160 EURO

► Sweatshirt aus reiner Baumwolle, Frottee-Haptik, Querstreifen, von **LEVI'S MADE & CRAFTED**, UM 90 EURO

► Schmal geschnittene, beige-farbene Worker-Pants, von **DICKIES**, ETWA 55 EURO

► Rostbraune Socken mit dezentem Karomuster, von **CAMEL ACTIVE**, UM 8 EURO

► Schwarze High Tops aus Rindsleder, weiße Sohlen, von **ECCO**, ZIRKA 150 EURO

Vor Uhr- Zeiten

Alt, aber gut: Bronze wird seit 4000 Jahren hergestellt. Und wird immer noch gerne genommen, um aus einem gewöhnlichen Zeitmesser ein Unikat zu machen. Darauf sollten Sie beim Kauf achten

TEXT: MARC WEINREUTER

► GEHÄUSE

Nicht nur Denkmäler und Statuen, auch Uhrengehäuse (1) profitieren von den positiven Eigenschaften der Bronze: Sie ist wasserfest, antimagnetisch, ihr Verschleiß gering. Kupfer bildet den Hauptanteil der Legierung. Hinzu kommen Aluminium oder Zinn und Beimischungen wie Eisen oder Nickel. Einzigartig: Unter dem Einfluss von Sauerstoff und Feuchtigkeit oxidiert die Oberfläche und bildet eine Schutzschicht. Die anfangs goldähnliche Oberfläche dunkelt nach, erhält eine natürliche, unnachahmliche Vintage-Patina – die sich mit ein bisschen Aufwand aber auch wieder entfernen lässt.

► GEHÄUSEBODEN

Drehen Sie die Uhr mal um: Achten Sie darauf, dass der Gehäuseboden aus Titan (wie hier rechts), Glas oder Edelstahl gefertigt ist, damit nicht durch Hautkontakt mit Bronze allergische Reaktionen ausgelöst werden.

► KRONE UND ARMBAND

Den Vintage-Look des Zeitmessers unterstützt eine für Fliegeruhren typische, große Zwiebelkrone (2). Ein gealtertes Armband aus geöltem Nubukleder (3) lässt ein solches Modell zusätzlich sehr edel wirken.



◀ ÜBERFLIEGER

Fliegeruhr in traditioneller Optik, mit automatischem Manufakturwerk, wasserdicht bis in 100 Meter Tiefe

PILOT TYPE 20 EXTRA SPECIAL 40 mm
VON ZENITH, UM 5900 EURO

GLÄNZENDE IDEEN

Ob komplett als Gehäuse oder als feines Detail: Mit Bronze gewinnt jeder Zeitmesser an Charakter – und wird mit der Zeit noch schöner. Hier finden Sie 3 stilvolle Uhren



□ TIEFGÄNGER

BR03-92 DIVER BRONZE
VON BELL & ROSS,
ZIRKA 3800 EURO

► In dieser (nach ISO 6425) zertifizierten Taucheruhr mit einem Bronzegehäuse tickt ein mechanisches Uhrwerk mit automatischem Aufzug und Datumsanzeige. Sie ist wasserdicht bis in 300 Meter Tiefe.



□ GLOBETROTTER

1858 GEOSPHERE
VON MONTBLANC,
UM 5900 EURO

► Ausgestattet mit einer neuen Weltzeit-Komplikation, verfügt die limitierte Bronzeversion des Modells über 2 sich drehende Welthalbzkugeln mit Skalen, auf denen Sie die 24 Zeitzonen ablesen können.



□ STAHLARBEITER

DIVERS SIXTY-FIVE BRONZE
VON ORIS,
ETWA 1900 EURO

► Ein Tauchermodell aus dem Jahr 1965 diente als Inspiration für diese Retro-Uhr mit Edelstahlgehäuse und automatischem Mechanikwerk. Ein Ring aus Bronze umschließt die einseitig drehbare Lünette.

GÖNNEN SIE IHREM BAUCH DOCH MAL EIN UPDATE.

Mit der Sixpack-App in 8 Wochen zum Waschbrettbauch.



- › detaillierter Trainingsplan für Einsteiger und Fortgeschrittene
- › abwechslungsreicher Ernährungsplan für maximales Muskelwachstum
- › Tipps und Tricks rund um ein effektives Sixpack-Training



**JETZT
DOWNLOADEN!**



www.menshealth.de/sixpackapp



Laden im
App Store



JETZT BEI
Google play

Men'sHealth



Das ist ja die Höhe!

Ob im Leuchtturm oder an einer Felswand: Es gibt viele Möglichkeiten, die Nacht mal anders zu verbringen. Wir zeigen die ungewöhnlichsten Unterkünfte, von schön bis schroff

TEXT: SCARLETT SCHULTZE



1

OBEN IM LEUCHTTURM

WO? Leuchtturm Roter Sand in der Außenweser

WIE VIEL? 625 Euro p. P. und Nacht (Juni bis August)

WAS? Von Bremerhaven aus geht es in etwa zweieinhalb Stunden mit einem alten Tonnenleger zum Förderprojekt der Deutschen Stiftung Denkmalschutz. Der Turm von 1885 ist das erste Offshore-Bauwerk der Welt. Im Innern gibt es einen Aufenthaltsraum, eine Küche und einen Schlafraum mit 6 Stockbetten, wo einst die Wärter nächtigten. Seien Sie für einen längeren Aufenthalt gerüstet – bei starkem Wellengang werden Sie dort nicht abgeholt!

► www.denkmalschutz.de





□ **LICHT & LECKER**

FABRIKLEUCHTE BERLIN
VON BOLICH, UM 300 EURO

◀ Mit der Serie Ebolicht stellt das Traditionsunternehmen aus dem Badischen seit 1911 handwerklich perfekte Leuchten im Industriedesign des 20. Jahrhunderts her. Modell aus Stahlblech, mit Porzellan-Elementen.

Die neue Roh-Kost

*Sie mögen schlichtes Holz, einfaches Gusseisen und blanken Stahl in der Küche? Dann ist der raue Industrial-Style genau das Richtige für Sie.
8 Servievorschläge*

TEXT: MARC WEINREUTER



□ **HEISSES GERÄT**

HERD CHÂTEAU CASTEL 75
VON LA CORNUE,
PREIS AUF ANFRAGE

◀ Wird auf Bestellung individuell produziert: Herd mit massivem Edelstahl-Kochtisch, Profi-Gasbrennern und einem Gewölbe-Backofen, der die Warmluft gleichmäßig verteilt.

□ **ECHT SCHARF**

TAFELMESSER VON OTTER,
ÜBER WWW.MORITZ-WENZ.DE,
PRO STÜCK ZIRKA 30 EURO

► Seit über 150 Jahren wird die so genannte Buckelsklinge schon in Solingen hergestellt. Erlesene Hölzer wie Eiche, Palisander oder Olive unterstreichen die rustikale Optik der Frühstücksmesser.

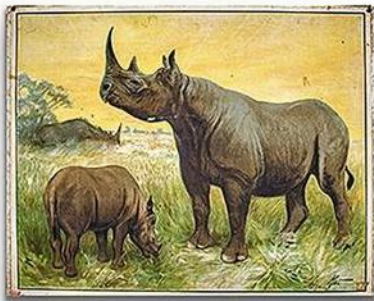


□ **ALLE ZUM TISCH!**

UPCYCLING-TISCH VON
WWW.GOLDSTEIN-INTERIEUR.COM,
ETWA 2800 EURO

▼ Das Untergestell für die 3 Meter lange Werkbankplatte ist höhenverstellbar. Es wurde aus einem historischen Geländersystem mit Stahlrohren und gusseisernen Verbindungselementen angefertigt.





HOCHGENUSS

HÄNGEREGAL VON MANUFACTUM, ZIRKA 230 EURO

◀ So präsentieren Sie Schätze: Offene Ablage für Kochgeschirr, Gewürze und kulinarische Spezialitäten. Die Holzteile des Deckenregals bestehen aus widerstandsfähigem, geöltem Ahorn, Gitter und Rahmen sind aus verchromtem Stahl.



FÜHRT WASSER

MISCHBATTERIE GAMLESJÖN VON IKEA, UM 100 EURO

◀ Ein gutes Auge fürs Detail hilft, einen Raum stilistisch zu prägen. Mit den markanten, sechseckigen Drehventilen lässt dieser industriell angehauchte Hahn nicht nur Wasser, sondern auch einen Hauch Nostalgie einfließen.



COFFEE TO SLOW

KAFFEEMÜHLE VON TRE SPADE, ETWA 300 EURO

▲ Knack die Bohne! Sehr präzise – von fein für Espresso bis grob für Filterkaffee – lässt sich das Mahlwerk dieser gusseisernen Kaffeemühle regulieren. Hergestellt wird das Schwergewicht (wiegt satte 5,6 Kilogramm) nach alten Originalplänen von einem italienischen Familienunternehmen.

Pilze unserer Heimat



EIN PILZ, BITTE!

SCHULKARTE VON WWW.PAMONO.DE, ZIRKA 190 EURO

◀ Statt Bildern: Alte Lehrtafeln und Wandkarten sind oft richtig schön patiniert und besitzen eine Farbigkeit, die perfekt zum rauen Charme der alten Industriemöbel passt. Nebenbei lernt man etwas und kann in diesem Fall sogar kontrollieren, ob die Pilzpfanne auch wirklich genießbar ist.

EDITOR'S CHOICE

„So sieht diesen Monat mein neues Outfit-Update aus“

Regelmäßig teilt hier ein Mitglied unserer Style-Crew mit Ihnen seine persönlichen Highlights. In diesem Heft verrät Christian, worauf er sich im September freut



CHRISTIAN SCHIEBOLD
Unser Mode-Assistent hat in seiner Wohnung den Esstisch rausgeworfen, um mehr Platz für seine Sneakers zu haben. Mehr von ihm auf Instagram: @christianschiebold



LEGENDÄRE LOOKS

► Die Jungs von Revolverheld sind gerade überall. Ihr neues Album „Zimmer mit Blick“ hat diese Easy Vibes, dass man sich sofort mit Freunden und einem Sixpack (Bierflaschen) an den Elbstrand setzen will. Ab März 2019 gehen sie damit auf große Deutschland-Tour. Und jetzt gibt's auch noch Klamotten im Revolverheld-Style. Die Band hat sich mit Tom Tailor Denim zusammengetan, und Sänger Johannes Strate (im Bild rechts, daneben Gitarrist Niels Kristian Hansen) ist ganz begeistert: „Die Zusammenarbeit war eine gelungene Abwechslung von der Musik. Es hat uns extrem viel Spaß gemacht, unseren Style für Bühne und Alltag zu entwerfen.“ Und was sind da ihre Favoriten? „Holzfällerhemd und Jeans geht einfach immer.“ Da muss ich den Helden einfach Recht geben.

TOM TAILOR DENIM X REVOLVERHELD, umfangreiche Kapselkollektionen



SUPER SONNENSCHUTZ

► Es muss nicht immer die klassische Aviator sein. Inspiriert von den Modellen der 90er-Jahre, sind bunte, durchsichtige Sonnenbrillen diese Saison der absolute Hype. Mein persönliches Highlight: dieses Unisex-Modell mit 100 Prozent UV-Schutz.

SONNENBRILLE Waldo Crystal Mildsun Grey von YUN, um 100 Euro



PRIMA PICS

► U2, Depeche Mode, Rolling Stones: Alle hatte Anton Corbijn schon vor seiner Kamera. Doch wann wird Fotografie zu Kunst? Diese Frage stellt der Niederländer in seiner Retrospektive (bis zum 6. Januar 2019).

„THE LIVING AND THE DEAD“ im Bucerius-Kunstforum, Hamburg



MARKANTE MARKE

► Das italienische Label MSGM ist seit etwa 2 Jahren meine absolute Lieblingsmarke. Jede Saison neu und anders, aber immer laut, bunt und mit viel Spaß. Die übergroßen Tote-Bags und coole Rucksäcke in knalligen Farben sind für mich die Must-have-Accessoires der Saison.

OVERSIZED TOTE-BAG mit abstraktem Blumenmuster, von MSGM X EASTPAK, zirka 160 Euro



TRENDIGE TRETER

► Bei diesem Schuh kommen in mir als Sneakers-Fan und Kind der 90er-Jahre ganz große Gefühle auf. Wer seinerzeit keinen Bock auf Buffalos oder Air Jordans hatte, der trug diese klobigen Kähne an den Füßen. Sie jetzt mal wieder anzuziehen, macht mich wirklich total sentimental.

SNEAKERS Disruptor von FILA, um 120 Euro



MINZIGER MIX

► Schwere, dominante Düfte sind so gar nicht meins. Diese Mischung aus Minzeblättern und Zedernholz, Apfel und Vanille ist haargenau richtig. Fresh & fruity.

EDT-SPRAY Eros von VERSACE, 50 ml, zirka 60 Euro



HERVORRAGENDER HOODIE

► Hoodies habe ich eigentlich mehr als genug zu Hause. Eigentlich. Aber dieses Prachtexemplar aus Cord ist so irre cool, dass ich es in meinem Kleiderschrank haben muss – Retro meets Streetwear meets Workwear. Das Teil werde ich richtig feiern!

CORD-HOODIE von DICKIES, etwa 100 Euro



FÜR ALLE EIN GEWINN

*Hier kommen 13 Fakten über Männerparfüms.
Plus: Machen Sie mit bei unserer großen Leserwahl
und gewinnen Sie mit Glück eine dufte Reise*

TEXT: LAURA HINDELANG

1.
Jeder zweite Mann verwendet täglich ein Parfüm, so eine aktuelle Studie der Fragrance Foundation Deutschland.

2.
Wer kauft's? 87 Prozent spendieren sich selbst einen neuen Duft. An zweiter Stelle stehen Partnerin oder Partner, die von 41 Prozent der Parfümkäufer beschenkt werden. Mit jeweils 20 Prozent folgen Freunde und Verwandte.

3.
Im Schnitt kauft jeder Parfümnutzer pro Jahr 3 Düfte.

4.
Treue Seelen: Im Gegensatz zu Frauen, die oft eine Vielzahl verschiedener Parfüms in Gebrauch haben, bleiben Kerle bei einem bis drei Düften.

5.
Einen Lieblingsduft haben bereits 51 Prozent der Parfümkäufer gefunden; 12 Prozent sind trotzdem offen für neue Düfte, 39 Prozent bleiben dagegen bei ihrem Favoriten.

6.
Bei der Duftauswahl orientiert sich die Mehrheit jeweils am Anlass und an der eigenen Stimmung – Dresscode und Jahreszeiten sind dabei weniger ausschlaggebend.

7.
Während Frauen beim Duftkauf eher gezielt vorgehen und Parfümerien ansteuern, bevorzugen Männer Supermärkte, Discounter oder Warenhäuser.

8.
Ein gutes Parfüm muss vor allem für den Träger selbst gut riechen, lange auf der Haut bleiben und zur Person passen. Weniger wichtig sind Wiedererkennungswert, Zeitgeist und Ausgefallenheit des Dufts.

9.
Nur 45 Prozent aller Duftkäufe werden spontan vorgenommen, die meisten Menschen planen dies im Vorwege. Das betrifft vor allem Frauen – sie nehmen die Parfümauswahl nämlich am liebsten selbst in die Hand, während sich Männer dabei gerne mal überraschen lassen.

10.
Für 49 Prozent aller Parfümkäufer ist der Preis ein entscheidendes Auswahlkriterium. 38 Prozent geben ungern mehr als 50 Euro für einen Duft aus. Beim Lieblingsduft dagegen spielt für immerhin 39 Prozent der Preis keine Rolle.

11.
Für 63 Prozent der Parfümträger gehört das Einsprühen zur Morgenroutine, 13 Prozent sprühen mittags noch mal nach, 38 Prozent wiederholen es am Abend.

12.
Die weitaus beliebteste Stelle zum Auftragen von Düften bei Männern ist mit 85 Prozent der Hals, gefolgt von der Kleidung, die 41 Prozent regelmäßig besprühen, und dem Handgelenk, das 29 Prozent benetzen.

13.
Beim Parfümieren gehen die Männer sparsamer vor: Sie drücken nur 2-mal auf den Zerstäuber, Frauen lieber 3-mal. Außerdem parfümieren Frauen oft mehrmals täglich nach.

ABSTIMMEN UND ABSAHNEN

Machen Sie mit bei unserer Leserwahl und bestimmen Sie so, wer die Duft-Awards 2018 verliehen bekommt. Jetzt voten!

► Men's Health verleiht wieder die begehrten Duft-Awards – und Sie sitzen in diesem Jahr in unserer Jury! Stimmen Sie einfach bei unserer großen Leserwahl online für Ihre Parfüm-Favoriten ab – und zwar in den 5 Kategorien Sport, Job, Club, Klassiker und Geschenk. Mit ein bisschen Glück sichern Sie sich so einen Megagewinn: eine unvergessliche Reise für 2 Personen in die Schweiz, genauer: nach Lugano, inklusive Bahnfahrt und 4 Übernachtungen in einer Junior-Suite im 5-Sterne-Hotel Villa Principe Leopold. Dazu gibt es von uns noch 1000 Euro Taschengeld! Sie haben Ihre Urlaubstage schon verplant? Dann entscheiden Sie sich für 4000 Euro bar auf die Hand! Mitmachen ist übrigens ganz einfach: Lieblingsdüfte bis zum 18. September 2018 auf **MensHealth.de/duftwahl2018** anklicken. Wir wünschen Ihnen viel Glück!

Die Duft-Awards sind eine gemeinsame Aktion von Women's Health und Men's Health. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Informationen zu den Teilnahmebedingungen und zum Datenschutz finden Sie unter **MensHealth.de/duftwahl2018**. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt.



KOMMT IHR MIT INS GYM?

Alleine trainieren ist nicht schön. Wir stellen Ihnen 9 Grooming-Buddys vor, die in jede Sporttasche gehören

TEXT: LAURA HINDELANG

» Nach einem harten Workout gibt es kaum etwas Besseres als eine herrlich erfrischende Dusche. Doch genau da liegt das Problem: Je öfter Sie duschen, desto schneller trocknet die Haut aus. Um das zu vermeiden, ist es wichtig, dass das Wasser nicht heißer als 35 Grad ist. Höhere Temperaturen zerstören den Fettfilm der Haut, entziehen Feuchtigkeit. Langes Duschen und unsanftes Abrubbeln mit dem Handtuch können den Effekt verstärken. Also, duschen Sie nicht länger als 3 Minuten und trocknen Sie sich sanft ab. Nutzen Sie zudem rückfettende Duschgele und Bodylotions, die Ihre Haut mit Feuchtigkeit versorgen. Was Sie sonst noch in die Sporttasche packen sollten, haben wir hier für Sie zusammengestellt.

► Cool-down unter der Dusche! Meerwasser versorgt den Körper mit Mineralien, Algenextrakt liefert Feuchtigkeit. Aromadusche & Shampoo 02 von T BY TETESÉPT MEN, 200 Milliliter, zirka 3 Euro



► Halt für die Frisur! Dank Bienen- und Wollwachs übersteht sie härteste Workouts. Haarcreme UPPERCUT DE LUXE FEATHERWEIGHT über POMADESHOP.COM, 70 Gramm, etwa 20 Euro

ZIN ZIN

LORENZO!

AHMED



► Frische nach dem Training! Dieses Deo soll den Körper noch 48 Stunden nach dem Sport vor unschönen Gerüchen schützen. Deo-Roll-on **ULTIMATE CONTROL** von L'OREAL PARIS, 50 Milliliter, um 2 Euro



► Kick auf dem Kopf! Mineralien liefern dem Haar Feuchtigkeit und Glanz, Minze belebt die Kopfhaut. Im praktischen Reiseformat. Shampoo/Duschgel **SAMURAI COOL-DOWN** von RITUALS, 70 Milliliter, zirka 4 Euro

► Regeneration dank Creme! Zieht schnell ein, versorgt die Haut bis zu 24 Stunden mit erfrischender Feuchtigkeit und Vitamin E. **VITALISIERENDE BODY-LOTION** von NIVEA FOR MEN, 250 Milliliter, etwa 4 Euro



► Duft für Gewinner! Verströmt eine würzige-frische Note und wirkt beruhigend. Perfektes Parfüm für Sportler. EdT **VERY COOL SPRAY** von DIOR HOMME SPORT, 100 Milliliter, um 75 Euro

► Entspannung in den Füßen! Versorgt sie mit Feuchtigkeit, wirkt der Schweißproduktion entgegen. Ätherische Öle pflegen die Haut. **DESODORIERENDE FUSS-CREME** von DR. HAUSCHKA, 75 Milliliter, zirka 13 Euro



► Proteine ins Gesicht! Spenden Feuchtigkeit, machen die Haut glatt und reduzieren Glanz – und darauf kommt es nach dem Workout an. Gesichtscrème **GREATER LOOK** von HOUSE 99, 75 Milliliter, um 30 Euro



► Ruhe aus der Tube! Menthol entspannt die Muskeln nach dem Training, unterstützt deren Regeneration. Koffein revitalisiert. Belebendes **COOLING GEL** von HANSAPLAST SPORT, 100 Milliliter, etwa 5 Euro

UM KOPF UND KRAGEN

Diese neuen Produkte bekämpfen Falten, Schuppen & Co. Wir haben bei den Firmen nachgehakt, wie das genau funktioniert

TEXT: LAURA HINDELANG
FOTO: KRÖGER & GROSS

► **ELIMINIERT AUGENRINGE**
Augengel Max LS Instant Eye Lift von Lab Series, 15 ml, um 46 Euro



2 STRAFFE HAUT

WAS WIRD VERSPROCHEN?
„Versorgt das Gesicht mit zusätzlicher Feuchtigkeit, strafft und glättet die Haut.“

WIE SOLL DAS GEHEN?
„Hyaluronsäure, Ectoin, das entzündungshemmend wirkt, hydrolisierte Maisstärke und Rote Beete binden Feuchtigkeit, die bei regelmäßiger Anwendung die Haut aufpolstert und so Unebenheiten glättet.“

Friedemann Seith,
Gründer von Friedmanberlin

► **GLÄTTET FALTEN**
Reichhaltiges Gesichtsserum von Friedmanberlin, 30 ml, zirka 35 Euro



► **ENTFERNT BARTSTOPPELN**
Ergonomisch geformter Handrasierer mit 2-seitiger Klinge, von Evoshave, etwa 7 Euro



3

GLATTE RASUR

WAS WIRD VERSPROCHEN? „Die Rasur erfolgt intuitiv und quasi mit den Fingerspitzen.“

WIE SOLL DAS GEHEN? „Zeige- und Mittelfinger werden auf die Fläche des Handrasierers gelegt, mit dem Daumen an der Seite wird die Hand geführt. Durch leichteste Bewegungen können so ganz präzise sowohl Bartstoppeln als auch feine Haare entfernt werden.“

Robert Woolfson, Creative Director bei Evoshave

WACHER BLICK

WAS WIRD VERSPROCHEN? „Lässt die Haut um die Augen herum sofort glatter und straffer aussehen und hilft, Falten und Krähenfüße zu reduzieren.“

WIE SOLL DAS GEHEN? „Glycerin, Natriumhyaluronat und Trehalose speichern Feuchtigkeit. Purpur-Rotalgen- und Mandelkern-Extrakte verleihen ein Gefühl straffer Haut. Silicia und Mica hellen mit Hilfe weichzeichnender Partikel die Haut im Augenbereich optisch auf.“

Jodie Boland, Global Grooming Director bei Lab Series

► **BESEITIGT SCHUPPEN**

Shampoo Men Ultra Tiefenreinigung von Head & Shoulders, 260 ml, um 4 Euro



4

SCHÖNER SCHOPF

WAS WIRD VERSPROCHEN?
„Regelmäßig angewendet reinigt es das Haar und befreit es von Schuppen.“

WIE SOLL DAS GEHEN?
„Hier wurde der bewährte Anti-Schuppen-Wirkstoff Zink-Pyrithion kombiniert mit starken Reinigungs- und Pflege-Komponenten, die Ihre Kopfhaut intensiv reinigen und schützen. Von der Natur inspirierte Duftstoffe sorgen dafür, dass Ihr Haar noch lange nach der Wäsche gut duftet.“

Dr. Katharina Marquardt,
Wissenschaftskommunikation
Procter & Gamble
(Head & Shoulders)

MH MEHR!

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

SO TRAINIEREN SIE MIT MEN'S HEALTH JETZT NOCH BESSER!

Starke Zusammenarbeit Wir haben gemeinsam mit den Experten von Lukadora innovative Fitness-Geräte entwickelt: Men's Health POWER! Und wir legen noch einen drauf: Unter der Marke Women's Health BODY gibt es jetzt auch Tools für Frauen. Die Männer-Edition: **1.** Olympia-Langhantel mit Scheiben und Schnellverschlüssen; **2** Pro-Style-Kettlebell

für intensives, abwechslungsreiches Training; **3.** Power-Rack: kompaktes Zentrum für Ihr Home-Gym; **4.** Sprungseil LT: unverzichtbar für Warm-up und High-Intensity-Training; **5.** Universal-Hantelbank: neigbar von 0 bis 90 Grad, robust und vielseitig; **6.** Trap-Bar: für Kreuzheben, Shrugs & Co. Alle Preise für die Geräte gibt's unter www.lukadora.com.



Und das erwartet Sie in unserer nächsten Ausgabe

KINOHELDEN-WORKOUT Wie sich Hollywood-Star Henry Cavill („Superman“) für seine Blockbuster fit hält **RUND UND GESUND** Warum Superfood dick macht **EIN PILS, BITTE!** Aber mit Schirmchen! Wir zeigen die coolsten Cocktails für Kerle – alle mit Bier **ALLES NEU** So klappt es mit dem neuen Job, der neuen Frau und dem neuen Wohnort **FASHION-EXTRA** Die Trends der Modesaison 2018/19

UNSER NEUES OKTOBER-HEFT LIEGT AB 19. SEPTEMBER 2018 AM KIOSK ODER IN IHREM BRIEFKASTEN!

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

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



FOTO - FINISH



Mit allen Wassern gewaschen

Als Elite-Rettungsschwimmer durchläuft man die härteste Schule der Welt. Wir haben die Männer einen Tag begleitet

»» —————> Ertrinken ist wohl eine der schmerzvollsten Arten zu sterben. Damit vor amerikanischen Küsten kein Mensch diesen qualvollen Tod erleiden muss, gibt's die Elitetruppe der US Coast Guards, die Aviation Survival Technicians, kurz: AST. Um Teil dieser Spezialeinheit zu werden, müssen sich Rekruten nach der regulären

Coast-Guard-Ausbildung weitere zwei Jahre lang körperlichen und mentalen Torturen unterziehen. Dazu gehören unter anderem Ausbildungen zum Rettungssanitäter, zum Flugzeugsysteme-Techniker sowie zum Fallschirmspringer. Stets im Blick: am Ende schon verloren geglaubte Leben noch retten zu können. Unser Fotograf war vor Ort dabei.

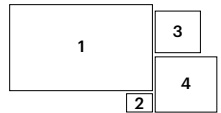
Text: MAXIMILIAN IMMER



AVIATION SURVIVAL TECHNICIAN ACADEMY

► **ORT** COAST GUARD AIR STATION ELIZABETH CITY

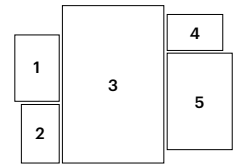
► **FOTOS** TIM CALVER



- 1. Einsam retten**
Ein AST ist auf sich gestellt – ob beim Leben sichern, Eis aufbrechen oder Drogen bergen.
- 2. Trocken üben**
Teil der 2-jährigen Ausbildung sind etliche Stunden hartes Training und viele Fitness-Tests.
- 3. Alles geben**
Gleich beim ersten Einsatz dieser ausgebildeten Jungs starb das Opfer.
- 4. Tief einatmen**
Beim so genannten Bobbing tauchen die Rekruten unter, sinken, tauchen auf, holen Luft, gehen wieder runter, immer weiter ...







- 1. Elite im Anzug**
Zur Küstenwache der USA gehören insgesamt 56 000 Schwimmer. Zur Elite zählen aber lediglich jene, die eine der härtesten Ausbildungen der Welt absolvieren: 300 an der Zahl.
- 2. Kerosin im Blut**
Nicht nur Leben retten gehört an rund 161 000 Kilometern US-Küste zum Beruf. Auch einen Helikopter zu fliegen und notfalls zu reparieren ist Bestandteil der AST-Ausbildung.
- 3. Ewig im Wasser**
Elite-Schwimmer lernen hier, mit Ausrüstung gegen die Strömung anzuschwimmen – bis zu 5 Stunden an einem Stück, wenn's sein muss.
- 4. Tod im Blick**
Bis zum Kontakt mit dem Opfer weiß der Retter nichts über dessen Zustand: Ist es bewusstlos, panisch, kooperativ – oder doch schon tot? Alles ist möglich.
- 5. Training im Kopf**
Auf diesen Retter, der sich aus einem Helikopter abseilt, warten meterhohe Wellen, eisige Kälte und starker Sturm. Da gilt es, klaren Kopf zu bewahren und das Gelernte gezielt abzurufen.

JETZT GANZ SMART TRAINIEREN!

10 Ausgaben Men's Health lesen + Dankeschön sichern.



PRODUKT
DES MONATS:

10 AUSGABEN MEN'S HEALTH
+ EXTRA ZUR WAHL:
ORIGINAL GA SHAKER +

zzt. nur **50,- €***

Original GA Shaker +

- ▶ Magnethaftfunktion zum Fixieren
- ▶ Praktischer Halter für Handtuch, Smartphone u. v. m.
- ▶ Erhältlich in Blau, Grün, Pink oder Schwarz
- ▶ Füllmenge: ca. 1000 ml

▶ Jetzt bestellen:

MensHealth.de/abo

+49 (0) 711/32 06 99 00

Bitte die Bestell-Nr. angeben. Selbst lesen: 1716634 oder verschenken: 1716635.



*10 Ausgaben Men's Health für zzt. 49,- € (inkl. MwSt. und Versand) – zzgl. einmalig 1,- € Zuzahlung für die Prämie. Ggf. inkl. 1-2 Sonderhefte zum Preis von zzt. je 4,90 € (inkl. MwSt. und Versand). Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Auslandspreise auf Anfrage. Anbieter des Abonnements ist Rodale-Motor-Presse GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.

„Träume erfordern Ausdauer – viele geben zu früh auf“

Ein Fabian Hambüchen gibt nicht auf – auch nicht abseits des Recks. Die Tricks des Olympiasiegers

Interview: NICO AIRONE

Weltmeister, Olympiasieger: Eigentlich könnte Turn-Legende Fabian Hambüchen nach seiner Profi-Karriere erst mal die Beine hochlegen. Aber genau das tut der 30-Jährige nicht. Stattdessen ist sein Kalender voller denn je – und auch viel abwechslungsreicher. Uns verrät er, wie er in stressigen Zeiten den Überblick behält (mehr davon in seinem aktuellen Buch „Den Absprung wagen“, Ariston, zirka 20 Euro). So turnen Sie noch stärker durchs Leben.



Herr Hambüchen, Ihre Profi-Karriere ist vorbei. Dennoch führen wir dieses Interview in einer Turnhalle. Ein Zufall?

Natürlich nicht. Turnen ist nach wie vor ein Teil meines Lebens, und ich genieße es, im Training endlich den Spaß in den Vordergrund zu stellen. Dass wir hier in der Turnhalle der Deutschen Sporthochschule Köln sitzen, hängt mit meinem Bachelor-Studium zusammen, das ich derzeit hier zu Ende bringe.

Wie muss man sich Ihr Leben als Sportstudent vorstellen?

Untypisch, denn ich bin jetzt noch eingespannter, als ich es während meiner Turn-Karriere war. Zum einen setze ich viele Projekte mit Sponsoren um, zum anderen halte ich Vorträge über mentale Stärke und bin als

Reporter im TV unterwegs. In meiner Heimat baue ich zudem gerade ein Haus. So muss ich morgens oft erst mal überlegen, in welcher Stadt ich aufwache.

Apropos aufstehen: Welcher Gedanke treibt Sie zurzeit an, früh aus dem Bett zu steigen?

Früher war das mein großer Lebenstraum, der Olympiasieg. Heute ist es die Vorfreude auf die Variation, die mein Leben nun prägt. Um die Übersicht zu behalten, gehe ich jeden Abend den Folgetag gedanklich durch.

Haben Sie weitere Rituale, um mentale Klarheit zu wahren?

Einige sogar. Was etwa hilft, um nachts das Gedankenkarussell zu stoppen, ist der Schubladen-Trick. Stellen Sie sich dazu einen großen Schreibtisch mit vielen Schubladen vor. Fangen Sie an

zu überlegen, welche Themen Sie gerade stark beschäftigen. Die legen Sie dann in eine Schublade, schließen ab und verlassen das Gebäude. Anschließend wenden Sie sich einem Ort zu, an dem Sie perfekt entspannen können. Bei mir ist das immer ein Strand. Gedanklich dort angekommen, schlafe ich meistens direkt ein. Je genauer man sich die Details dieser Gedankenwelt vorstellt, desto besser funktioniert diese Methode. Gerade nachts vorm Wettkampf hat mir das geholfen. **Wie lief Ihr größter Wettkampf bei Olympia 2016 in Rio ab?**

Dazu kann ich gar nichts sagen, weil ich während der Übung so unfassbar im Flow war. In dem Moment hat sich das jahrelange Mental-Coaching ausgezahlt. Der erste richtige Gedanke kam

erst am Ende der Performance: Ich reflektierte, wie gut es bis dahin lief. Darunter litt mein Fokus, und ich machte einen Mini-Schritt bei der Landung, der mich bis zum Ende zittern ließ. Als mein Sieg verkündet wurde, brüllte ich vor Freude – unfassbar laut, so Ohrenzeugen.

Welche Lebenslektion hat Sie der Profi-Sport gelehrt?


Nie aufzugeben. Viele Menschen stecken einfach viel zu früh auf. Sich große Träume zu erfüllen, erfordert Durchhaltevermögen. Wenn man seine Leidenschaft gefunden hat, geht die mitunter harte Arbeit viel leichter von der Hand. Würde ich das Turnen nicht so lieben, wäre ich niemals so weit gekommen. Und unser Interview heute hätte sicherlich woanders stattgefunden. 

Foto: MAS-FOTO.DE



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



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



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



MensHealth.de/personaltrainer