IM TEST HYROX • CROSSFIT • REFORMER

Men's Health

SCHLANK & STARK IN 28 TAGEN

Dein Workout für den Sommer

HAST DU RÜCKEN?

Was bei Schmerzen sofort hilft

WINCENT WEISS

„So halte ich mich auch ohne Gym fit“

MEHR PROTEIN

Die besten Burger für Sportler

LONGEVITY FOR FUN!

BESSERER SEX IN JEDEM ALTER

06/2026 • 6,50 €
Österreich 7,20 € · Schweiz 10,40 SFR · Benelux 7,70 € · Spanien 9,20 € · Italien 9,20 € · Griechenland 9,80 €

4 194107 906504 06

Men'sHealth MH Schlank & stark in 28 Tagen • Coverstar Wincent Weiss • Gesunder Rücken • Die besten Protein-Burger • Besserer Sex in jedem Alter JUNI 2026

Goodyear (and Winged Foot Design) are trademarks of or licensed to The Goodyear Tire & Rubber Company used under license by Skechers USA, Inc., Manhattan Beach, CA. © 2026 The Goodyear Tire & Rubber Company.
This or any footwear cannot completely eliminate the risk of slipping.

Das wird dein Sommer!

Wincent Weiss hat beim Cover-shooting immer wieder einen Satz gesagt: „Ich freu mich einfach auf diesen Sommer." Und ich habe ihm das sofort abgenommen. Weil da diese Mischung drin lag aus Vorfreude, Energie und dem Gefühl, dass etwas Gutes vor einem liegt. Open-Air-Bühnen (Wincent geht ab Juni auf Tour), warme, lange Nächte, unterwegs sein – und endlich wieder mehr draußen leben. Worauf freust du dich diesen Sommer?

Wenn du vielleicht auch gerade denkst, dass dein Körper noch nicht ganz da ist, wo du ihn haben willst: kein Problem. Genau dafür haben wir ein Trainingsprogramm entwickelt, das dich in lediglich 28 Tagen sichtbar voranbringt – mehr Muskeln, ein flacherer Bauch, mehr Körperspannung – vom Kopf bis zu den Füßen. Kein leeres Versprechen, sondern ein ganz klarer Plan, den du direkt umsetzen kannst.

Aber Sommer ist mehr als Training. Vielleicht sind es lange Abende draußen, gute Freunde, leckeres Essen? Dann probier mal einen unserer Burger aus – mit extraviel Protein, aber ganz ohne schlechtes Gewissen. Oder heiße Nächte? Dann lies, wie Sex in jedem Alter besser werden kann. Oder einfach Urlaub, raus aus dem Alltag, neue Eindrücke – vielleicht mit unserer Kroatien-Story als kleine Inspiration.

Egal, was es ist: Nimm dir vor, diesen Sommer bewusst zu erleben. Nicht perfekt. Aber so, dass du am Ende sagen kannst: Genau so wollte ich das.

Chefredakteur

Behind the scenes

Schweinehund & Muskelkater

Schöner Talk, wie Fitness unseren Alltag bestimmt: Mit meiner Kollegin Franziska von Women's Health war ich zu Gast im Podcast „UnderCover – Print is not dead!" Hör mal rein!

Wir verstehen uns

Redakteur Marc (rechts) sprach mit Orlando Bloom für unsere neue Rubrik über die Dinge im Leben, auf die man nicht verzichten will: Seite: 114.

New Faces

Willkommen im Team! Wenn du @menshealth.de auf Insta oder Tiktok folgst, wirst du Marian (oben) und Isi jetzt öfter sehen. Die beiden versorgen uns mit freshem Content! Like!

Fotos: VALENTIN RUSANOV/GETTYIMAGES; MARC WEINREUTER; PRIVAT (3)

Inhalt

JUNI
2026

22

„Sport ist für mich wie Zähneputzen. Wenn ich's nicht mache, fehlt was"

WINCENT WEISS

40

30

58

66

Fotos Inhalt: FLORIAN RAZ, MURIEL FLORENCE, REBEKKA LINGEMANN, SEBASTIAN KAULITZKI/SCIENCE PHOTO LIBRARY/GETTY IMAGES, JUS TIN STEELE, ROWAN FEE, GREGOR HOHENBERG, HARALD VOGLHUBER

Foto Titel: FLORIAN RAZ. Talent: WINCENT WEISS. Produktion: GRIT BRÜGGEMANN. Art-Direktion: ANDREAS SCHOMBERG. Fashion-Direktion: YILMAZ AKTEPE. Hair & Make-up: TINI SAGER/ARTISTSPOOL. Styling-Assistenz: JULIA HAUZEL. Foto-Assistenz: LAURA LEGLISE.

86

EIN HEFT, ZWEI COVER
Exklusiv für unsere Abonnenten gibt es diese Ausgabe mit Sänger Wincent Weiss auf dem Titel als coole Collector's Edition – sichere dir am besten noch heute dieses begehrte Sammlerobjekt: MensHealth.de/abo

COVER-STAR

22 Exklusiv: Popstar Wincent Weiss zeigt, wie er sich auf seiner Tour auch ohne Gym richtig fit hält

SPORT & FITNESS

40 Die Kraft des Kung-Fu: So wichtig sind Disziplin und Konzentration, auch abseits des Kampfsports

54 Im Test: Hyrox, Crossfit, Reformer-Pilates, Bodyweight-Training (und 9 weitere Workout-Trends)

60 Das World Fitness Project ist eine neue, globale Wettkampfliga. Wir erklären, für wen es geeignet ist

66 Schlank & stark in 28 Tagen – mit diesem Workout klappt's garantiert

92 Wie gehe ich mit Schmerzen beim Krafttraining um? Unser Fitness-Prof weiß die Antwort

HEALTH & FOOD

6 Men's Health präsentiert die wichtigsten Studienergebnisse aus der Männerforschung

30 Das sind die besten Burger für Sportler (mit und ohne Fleisch)

47 Was mit deinem Körper passiert, wenn du jeden Tag Energydrinks wie Red Bull in dich hineinkippst

48 Penis, Prostata und Co: Was sich im Alter alles unterhalb der Gürtellinie verändern kann

52 Diese 5 Frühstücks-Ideen sind der perfekte Start in den Tag

58 Hast du Rücken? Unser Experte erklärt, was besser wirkt als eine Operation oder Schmerzmittel

64 Im Supermarkt häufen sich die Lebensmittel mit „High Protein"-Label – sind die wirklich sinnvoll?

84 Das sagt dein Blut über deinen Gesundheitszustand aus: Unser Redakteur hat den Test gemacht

94 Hand aufs Herz: Kümmerst du dich regelmäßig um deine Pumpe? Tipps, wie es länger schlägt

100 5 Wirkstoffe für volles, kräftiges Haar ohne Geheimratsecken

108 Von 110 auf 83 Kilo: wie unser Leser Klaus den Kampf gegen das Übergewicht gewonnen hat

LIFE & STYLE

10 Best of Men's Health: Das sind unsere Highlights des Monats, von Fitnesstrend bis Fashionhype

20 Kann man sich Motivation kaufen? Unser Kolumnist nimmt Männer im Shoppingrausch ins Visier

38 Was andere über dich denken, ist dir wichtig? Dann lies das hier

70 Hereinspaziert! Kult-Rapper Eko Fresh zeigt uns sein Haus, seinen Style, seinen Kleiderschrank

86 Longevity for fun: Sex ist gesund! Mit diesen Tricks wird er noch besser – in jedem Alter

102 Wälder auf Rab, Strände auf Krk: Unser Autor hat die facettenreiche Inselwelt Kroatiens erkundet

114 Das Sixpack von Orlando Bloom: 6 Dinge, auf die der Hollywoodstar nie im Leben verzichten möchte

IN JEDEM HEFT

EDITORIAL 3
IMPRESSUM 112
VORSCHAU 112

„Im Hip-Hop kannst du dein Schicksal immer wieder ganz neu schreiben"

EKO FRESH

Titelthemen sind durch rote Seitenzahlen gekennzeichnet

Hast du dein Leben im Griff?

Eine neue Studie bestätigt, dass die Griffkraft ein hervorragender Indikator für die Lebenserwartung ist. Hand drauf!

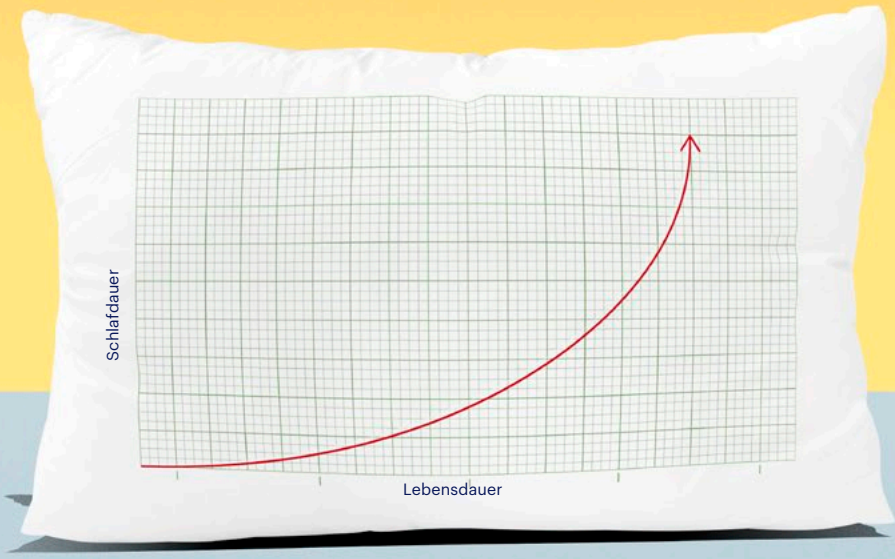
Wissenschaftlern juckte es wohl in den Fingern: Eine im taiwanesischen „Journal of the Formosan Medical Association“ veröffentlichte Studie belegt, dass eine schwache Griffkraft mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung steht. Eine weitere Untersuchung zeigt, dass die Griffkraft sogar ein besserer Indikator für die Gesamtmortalität ist als der Body-Mass-Index oder das Körpergewicht. Die Forscher untersuchten dies im Labor mit einem Gerät namens Dynamometer, das bei voller Kraftanstrengung die in den Händen und Unterarmen erzeugte Kraft misst. Aber die Griffkraft lässt sich auch einfacher testen, indem man einen Tennisball mit konstantem Druck festhält, idealerweise 15 bis 30 Sekunden. Schlecht abgeschnitten beim Test? Dann baue öfter Dead Hangs an der Klimmzugstange und Farmer’s Walks in dein Workout ein – liegt doch auf der Hand.

Text: DANIEL DAVIES; Foto: STUDIO 33

SNEAK PLUS
Reclaim the streets. Electrified.
Hol dir die Stadt zurück. Mit dem Sneak Plus
wird jede Straße, jeder Ort Teil deiner Geschichte.
Entdecke mehr unter **rosebikes.de**
ROSE

Schlauer in Sekunden

6 neue Erkenntnisse, die dein Leben besser machen



1 Schlaf mal drüber

Kleine Schritte, große Wirkung: Australische Forscher der University of Sydney begleiteten über eine längere Zeit eine Gruppe von fast 60 000 Erwachsenen im Alter von 40 bis 69 Jahren, die mehrere kleine Veränderungen vornahm, etwa fünf Minuten länger schlafen, zwei zusätzliche Minuten trainieren und pro Woche etwas mehr Gemüse essen. Es zeigte sich, dass die Probanden im Schnitt ein Jahr länger lebten und zudem ihre gesunde Lebensspanne verbesserten. Kleine Schritte summierten sich zu einem Effekt, der mit einer einzelnen größeren Veränderung vergleichbar war, wie täglich 25 Minuten länger zu schlafen. Über ein ganzes Leben hinweg macht sich das deutlich bemerkbar.

2 Das hebt jetzt deine Stimmung

Trainingsbank statt Psycho-Couch: Eine Meta-Analyse mit 5000 Erwachsenen mit Depressionen, veröffentlich im Fachblatt „Cochrane Reviews", zeigt, dass Sport einen ähnlichen positiven Effekt hat wie eine Therapie. Sanftere Aktivitäten hatten dabei eine stärkere Wirkung als intensives Training, Ein Mix, inklusive Krafttraining, ist am wirkungsvollsten.

3 Radeln gegen den Darmkrebs

Gekonnt vorbeugen: Britische Forscher der Newcastle University berichten, dass intensive 10-minütige Einheiten auf dem Rad das Wachstum von Darmkrebs hemmen und die Reparatur beschädigter DNA beschleunigen. Zudem bremst das Radeln Gene aus, die mit schneller Zellteilung in Verbindung stehen, was Krebszellen weniger aggressiv macht.

4 Mit Schwung zu mehr Bizeps

Das „International Journal of Exercise Science" schreibt: Wer Bizepscurls und Trizepsdrücken mit Schwung und leichtem Abfälschen ausführt, hat nach acht Wochen die gleichen Erfolge wie jene, die mit strikter Technik arbeiten. Solange die Muskeln unter hoher Spannung stehen, müssen deine Wiederholungen nicht perfekt sein. Arme(n)!

5 Lang lebe die Schokolade

Süße (langes) Leben: Forscher des King's College London entdeckten: Höhere Mengen im Blut an Theobromin – kommt in dunkler Schokolade vor – stehen in Zusammenhang mit einem biologischen Alter, das jünger ist als das tatsächliche. Laut Experten kannst du dir bedenkenlos mehrmals pro Woche 20 Gramm dunkle Schokolade gönnen.

6 Ausgesprochen fit für dein Alter

Capito? Menschen, die mindestens zwei Sprachen sprechen, haben im hohen Alter weniger kognitive Probleme, ergab die Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe. Die Vorteile waren am sichtbarsten bei 70- und 80-Jährigen, aber warte nicht so lange, sondern logg dich am besten noch heute bei Duolingo und Co. ein. Arriba arriba!

Foto: JOBE LAWRENSON

Mit den idealen Shorts von MR MARVIS ist jeder Tag Dein bester Tag. In dieser Saison stellen wir Die Short Weekenders vor: strukturierte Canvas-Shorts mit leicht kürzerem Schnitt für einen legeren Look. Bewährte Favoriten wie Die Original Shorts – in diesem Jahr feiern wir das 10. Jubiläum – sowie Die Piqué Shorts und Die Short Linens feiern ihr Comeback in neuen Farben. Vervollständige Deinen Look mit unseren Polos, Shirts und Strickoberteilen. Zeitloses Design, hergestellt in Portugal. Shoppe jetzt auf **mrmarvis.de** oder in unseren neuen Markengeschäften.

Zertifizierte B Corporation

Best of

Fitness, Food, Fashion und Co.: Das sind die monatlichen Highlights unserer Redakteure

SPORT

Alles Dauerläufer

6,7 Kilometer laufen innerhalb einer Stunde? Klingt machbar! Doch wie viele Male nacheinander schaffst du das, wenn zu jeder vollen Stunde erneut gestartet wird? Genau darum geht es bei diesem irren Laufformat. Das Rennen endet erst, wenn nur noch einer übrig ist, der allein eine letzte Runde läuft.

Lauf-Event-Trend Backyard Ultra, Termine unter backyardultra.de

Nico Airone

Welche Workouts sind gerade angesagt? Welche Sport-Trends gibt es? Unser Fitness Director kennt alle Antworten darauf

Yilmaz Aktepe

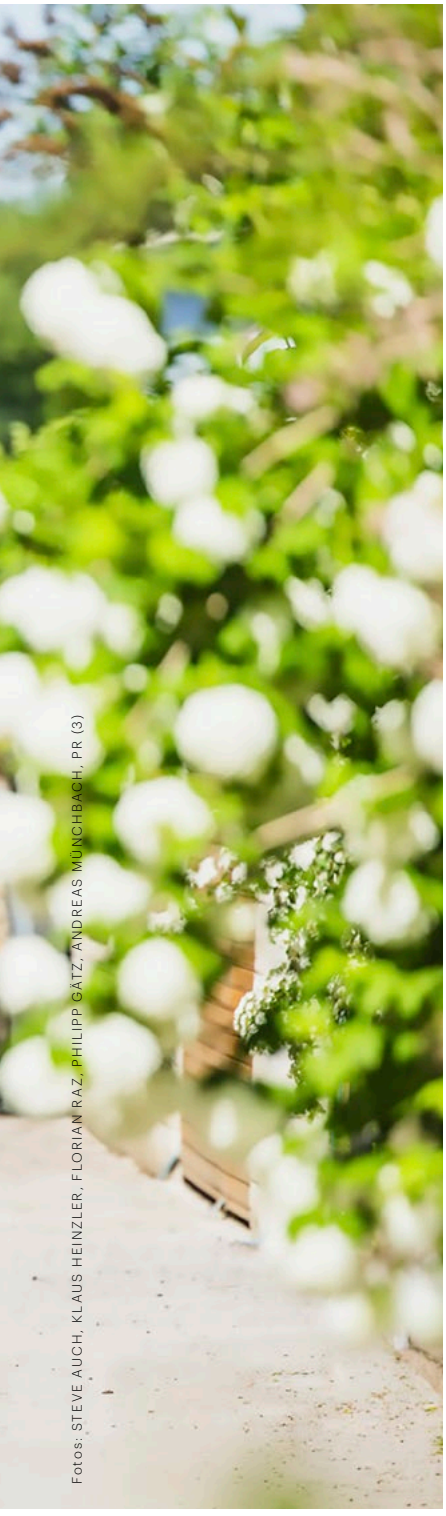
Unser Mann für den guten Geschmack: Der Fashion Director kennt sich bestens aus in der bunten Mode- und Beauty-Welt

Marco Krahl

Von Health bis Hightech, von Food bis Family: Unser Stellvertretender Chefredakteur hat viele Themen im Blick

Marc Weinreuter

Uhren, Accessoires und Travel sind seine große Leidenschaft. Das heißt auch: Unser Kollege kennt alle Trends der Stunde



Fotos: STEVE AUCH, KLAUS HEINZLER, FLORIAN RAZ, PHILIPP GATZ, ANDREAS MUNCHBACH, PR (3)

FOOD

Helle Freude am Grill

Dip, dip, hurra! Die klassische dunkelbraune Barbecue-Soße gibt es jetzt auch in einer weißen Variante. Sie ist auf Basis von Sauerrahm und schmeckt cremig-rauchig, mit feiner Birnennote und dezenter Pfefferschärfe. Das passt überall dort, wo Mayonnaise angesagt wäre, es aber weniger fettig und eindimensional zugehen soll. Ein gutes Beispiel: diese White-Shrimp-Tacos mit Mango-Rotkraut-Salat. Yummy!

Burger Sauce White Barbecue von BBQU, um 4,50 Euro (400 ml)

FITNESS

Hoch die Hände

Geballte Power für die Oberarme: Dieses Trizepsseil hat viele Vorteile gegenüber seiner herkömmlichen Konkurrenz. Der größte Bonus: das Zusammenspiel zwischen dünnem Seil und den beiden extragroßen Bällen (45 Millimeter), das beim Training das perfekte Handling sicherstellt. Die Anti-Rutsch-Matrix sorgt zudem für maximalen Grip. Gibt's übrigens auch als Einhandseil. Zugreifen!

Doppel-Trizepsseil von Level, um 35 Euro

HEALTH

Fitter ab 40

Wir nehmen dich 8 Wochen an die Hand und zeigen in Theorie und Praxis, wie ein Training für Männer ab 40 zu Hause aussehen kann. Doch das Beste kommt noch: Am Ende belohnt dich deine Krankenkasse mit einem Zuschuss in Höhe von 75 bis 100 Prozent der Kursgebühr.

Online-Kurs: 8-mal 45 Minuten, 99 Euro, Infos unter www.digitale-praeventionskurse.de/levelup

¡Qué calor! Der Latin Lover ist zurück

Der Mode-Sommer entdeckt den Latin Lover neu – als selbstbewusste Antwort auf steigende Temperaturen. Locker geschnittene Cuban Shirts, fließende Materialien und starke Prints bringen Bewegung ins Spiel, das Gefühl von Urlaub schwingt immer mit. Der Look balanciert Nonchalance und Eleganz – und wirkt deshalb so mühelos. Wer ihn trägt, zeigt Gelassenheit mit einem Hauch Ironie.

← Baseballcap von On Vacation, um 40 Euro

↑ Sonnenbrille mit transparentem Acetat-Rahmen und Rauchgläsern von Balmain, um 400 Euro

↑ Cuban Shirt mit Seafood-Print von Drykorn, um 100 Euro

↑ Chino mit lockerer Passform von Napapjiri, um 140 Euro

↓ Skateboard-Deck von Palace, über Skatedeluxe, um 100 Euro

→ Alles über den Mexiko-Schnaps: Historie, Cocktails, Bar-Snacks. „Tequila“ von Betty Kupsa, ZS Verlag, 28 Euro

↓ Legerer Slipper von Floris van Bommel, um 170 Euro

Fotos: CHRISTIAN VIERIG/GETTYIMAGES (1), NAPAPIJRI, EDEL VERLAGSGRUPPE (1), PR

Men's Health

DAS PERFEKTE TRAINING GENAU FÜR DICH

Know-how und Orientierung im Fitnessdschungel

Umfassendes Fitness-Kompendium

256 Seiten mit 180 Illustrationen

menshealth.de/buch-kompass

SYTLE

Vom Vater zum Sohn

Pünktlich zum Vatertag starten Gillette und der Drogeriemarkt dm eine gemeinsame Aktion: Mit jedem verkauften Produkt wird der Verein Vaterwelten unterstützt, der Männer in ihrer Paparolle stärkt, vor Ort und digital (www.hejdad.app). Die Aktion läuft bis März 2027.

Nassrasierer von Gillette Labs Face, um 20 Euro

HIGHTECH

Ausgesprochen gut

Parles-tu français? Nie mehr Sprachbarrieren auf Reisen: Diesen magnetischen Puck (30 Gramm) setzt man auf die Rückseite seines Handys, schon übersetzt er in sage und schreibe 140 Sprachen. Das KI-Gerät kann zudem deine Stimme in 30 Sekunden klonen, gibt so Übersetzungen in der eigenen Klangfarbe wieder. Formidable!

Tragbares Echtzeit-Übersetzungsgerät T10 von InnAIO, um 200 Euro

HEALTH

Schutz von innen

Umwelteinflüsse verursachen oxidativen Stress im Körper. Dieses Supplement sorgt für Ausgleich. Wichtige Mikronährstoffe für den Zellschutz wappnen den Körper vor den Zeichen der Zeit. Sozusagen eine Verjüngung von innen.

Supplement Zellschutz Plus von Doppelherz System, um 35 Euro (90 Kapseln)

SPORT

Fest im Sattel

Sitzt wie angegossen: Dieser neue Sattel wurde speziell für den Einsatz im Mountainbike-Bereich entwickelt. Er verbindet eine definierte Sitzposition für effiziente Anstiege mit einem komfortablen Sitzgefühl – ideal für längere Touren oder anspruchsvolle Trails.

Fahrradsattel 611 Ergowave Infinergy Active 2.1 (ION Limited Edition) von SQlab, um 220 Euro (erhältlich in den Breiten 13, 14, 15 und 16 cm)

Fotos: BARTOSZ WOLINSKI/WOLISPHOTO, MOMO PRODUCTIONS/GETTY IMAGES, PR (4)

Men's Health

10 Ausgaben Men's Health lesen oder verschenken plus Prämie zur Wahl

▶ **Riesige Auswahl aus Millionen von Produkten**
***Es gelten Einschränkungen. Die vollständigen Geschäftsbedingungen finden Sie auf: amazon.de/gc-legal.**

▶ **Große Auswahl an Tankstellen sowie Mobilitäts-Partnern**

▶ **Wählen Sie aus über 150 verschiedenen Shopping-Partnern**

UNSERE VORTEILE:

- **Exklusives Collectors-Cover**
- **versandkostenfreie Lieferung**
- **Prämie zur Auswahl (im Shop weitere)**
- **jederzeit kündbar nach Erstbezug**

▶ Direkt bestellen und Vorteile sichern:

menshealth.de/angebot

040-855 388 90 motorpresse@dpv.de

Für mich Best.-Nr. **2186283** oder verschenken Best.-Nr. **2186285**,
bitte Bestellnummer und Prämie bei telefonischer Bestellung oder E-Mail nennen.

Angebot: Die Mindestlaufzeit beträgt 10 Ausgaben zum Preis von 65,00 €. Das entspricht einem Einzelpreis von derzeit 6,50 € pro Ausgabe. Die Abrechnung erfolgt im Voraus. Das Zahlungsziel beträgt 14 Tage nach Rechnungserhalt. Meine Prämie erhalte ich nach Zahlungseingang. Bei Prämien mit Zuzahlung erhalte ich diese zzgl. einer einmaligen Zahlung. Das Abonnement umfasst auch ggf. erscheinende Sonderhefte zum oben genannten Ausgabenpreis. Ich kann die Belieferung jederzeit mit einem Vorlauf von einem Monat kündigen, frühestens jedoch zum Ende der Mindestlaufzeit. Die Preise verstehen sich inklusive MwSt. und Versand. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht. Auslandsangebote sind auf Anfrage oder online unter shop.motorpresse.de verfügbar.

Verantwortlicher und Kontakt: Anbieter des Abonnements ist die Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG. Die Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgt durch die DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer. Widerrufsrecht: Ich habe das Recht, diesen Vertrag innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen zu widerrufen. Einzelheiten zu meinem Widerrufsrecht, den AGB, dem Datenschutz und weitere Informationen kann ich unter shop.motorpresse.de/agb abrufen.

HEALTH

Insider-Wissen

Sehr geehrte Darm und Herren! Dieser Darmgesundheitstest kommt ohne Stuhlprobe aus. Stattdessen reicht ein Tropfen Blut, um zu erfahren, wie's dem Darm geht. Auf ein Kärtchen tröpfeln und in die Post geben: Digitale Ergebnisse gibt's nach etwa 2 Wochen aufs Handy. Notfalls kann man mit einem Supplement gegensteuern (unten rechts).

Mikrobiom-Selbsttest von Zinzino, um 200 Euro

LONGEVITY

Länger gesünder

Vorträge, Podiumsdiskussionen und zahlreiche Workshops mit Live-Experiences: Ende Mai dreht sich in Berlin alles um die Themengebiete Langlebigkeit, gesund Altern und Biohacking. Erwartet werden beim größten Longevity-Event Deutschlands mehr als 100 Top-Speaker aus Wissenschaft, Medizin und Industrie, die auf vier Bühnen ihr Wissen weitergeben. Ein wichtiger Treffpunkt für alle in der Szene, die aktiv an der Zukunft der Gesundheits- und Lebensverlängerung arbeiten. Und mitten drin: Men's Health!

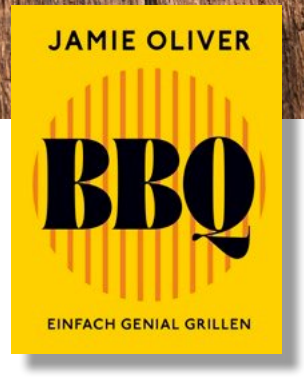
Longevity-Kongress Life Summit am 29. und 30. Mai in Berlin

FOOD

Boys and Grills

Armes Würstchen? Mitnichten! Kultkoch Jamie Oliver präsentiert in diesem Wälzer 90 Grillrezepte, die zeigen, wie vielseitig Grillen sein kann. Unser Favorit: der US-Klassiker Surf & Turf im Jamie-Style. Dazu verrät der Brite Profi-Tipps für Kohle und Gas. Wir sind Feuer & Flamme!

Kochbuch „BBQ" von Jamie Oliver, 28 Euro (DK Verlag)



Fotos: JAMIE OLIVER ENTERPRISES LIMITED (2026, JAMIE OLIVER BBQ); REZEPTFOTO: DAVID LOFTUS, JULIUS ISE, PR (6)

FITNESS

Eine starke Truppe

Unser legendäres Men's Health CAMP findet dieses Jahr erstmalig auf Mallorca statt. Innerhalb einer Woche bringen wir unter Spaniens Sonne deinen Körper auf das nächste Fitness-Level und geben Updates zu Themen wie Food, Training und Mental Health. Dafür sorgt unser kompetentes Trainerteam unter Leitung von Headcoach Stefan Liebezeit. Wer dich noch zum Schwitzen bringt, erfährst du hier: menshealthcamp.de/das-trainer-team

Men's Health CAMP vom 18. bis 25. Oktober 2026 in Spanien, Buchungen: menshealthcamp.de

LIFE

He is the Man

Mann des Monats: Der neue „Masters of the Universe"-Film mit Nicholas Galitzine als He-Man kommt am 4. Juni ins Kino. Zeitgleich lässt Mattel den Kulthelden wieder aufleben – als Actionfigur, in der Barbie-Version, als Die-Cast-Fahrzeug oder wie hier in Lebensgröße.

Life-Size Figure von Muckle Mannequins , um 4630 Euro

STYLE

Mit allen Wassern gewaschen

Macht am Strand genauso eine gute Figur wie in der Stadt: Schnitt und großzügige Passform dieser Shorts sorgen für uneingeschränkte Bewegungsfreiheit beim Schwimmen. Die Wertsachen sind in der Cargotasche mit Reißverschluss sicher verstaut. Mehr geht nicht!

Badeshorts Evo Walking Bermuda von Arena, um 70 Euro

FOOD

Protein-Power

Eiweißreiche Bowls, funktionale Smoothies und erstklassigen Protein-Kaffee gibt's ab sofort beim ESN Breakfast Club. Noch bis Juli tourt die Roadshow durch Köln, München, Berlin und Hamburg. Alle Stopps gibt's unter: www.esn.com

Pop-up-Café-Roadshow „ESN Breakfast Club"

Mehr Zeit für Stil

Drei neue Modelle, die mehr wollen als nur die Uhrzeit anzeigen: Eine spielt mit Stilregeln, eine setzt auf Sportlichkeit, eine bringt Kunst ans Handgelenk. Wir könnten austicken

Dresscode mit neuem Dreh

Die Toccata Heritage von Raymond Weil wirkt auf den ersten Blick klassisch – bis man etwas genauer hinschaut. Für diese Edition hat der französische Konzeptkünstler Romaric André von dem Pariser Kreativstudio seconde/seconde/ das Zifferblatt mit kleinen Markierungen versehen, die zeigen, wie viel Armbanduhr man unter der Hemdmanschette sehen sollte. Ein spielerischer Kommentar zu herkömmlichen Dresscodes – und kleine Erinnerung daran, dass Stil nicht nur aus Regeln besteht.

Armbanduhr Toccata Heritage von Raymond Weil x seconde/seconde/, um 1825 Euro

Gebaut für Tempo

Groß, robust und eindeutig vom Radsport geprägt: Die „Chrono Bike" ist eine der markantesten Reihen des spanischen Uhrenherstellers Festina. Das Modell, das wir hier zeigen, setzt mit Gold, Schwarz und Blau noch einen drauf und ist auf 777 Exemplare limitiert. Im 48-Millimeter-Gehäuse steckt ein Quarzwerk mit Stoppfunktion und Datumsanzeige. Eine Uhr für Männer, die am Handgelenk lieber Präsenz zeigen als Understatement.

Chronometer Chrono Bike 2026 Limited Edition von Festina, um 325 Euro

Kunst am Handgelenk

Du wolltest schon immer ein Kunstwerk von Edgar Degas, Paul Klee, Claude Monet oder Jackson Pollock besitzen? Swatch macht's möglich: In Kollaboration mit dem New Yorker Guggenheim Museum und der Peggy Guggenheim Collection in Venedig entstanden vier tickende Meisterwerke fürs Handgelenk.

Dreizeiger-Modelle aus Swatch x Guggenheim Kollektion, ab 100 Euro

Fotos: PR

BAYERISCHE ZWEIRAD-KULTUR SEIT 1923

JETZT IM HANDEL

In der neuen Ausgabe berichten wir von den ersten Fahreindrücken mit der heiß erwarteten F 450 GS.
Bei den größeren Schwestermodellen klären wir die Frage, zu wem F 900 GS, R 12 G/S oder R 1300 GS am besten passen.

Wir feiern außerdem den 25. Geburtstag der ersten GS Adventure mit einem ausgiebigen Rückblick, inklusive Interview ihres Designers.

Mit einer Reportage vom Boxer-Cup, dem Track-Test der S 1000 RR sowie einem Vergleich zwischen fünf Sportreifen kommt auch das Thema Sport nicht zu kurz.

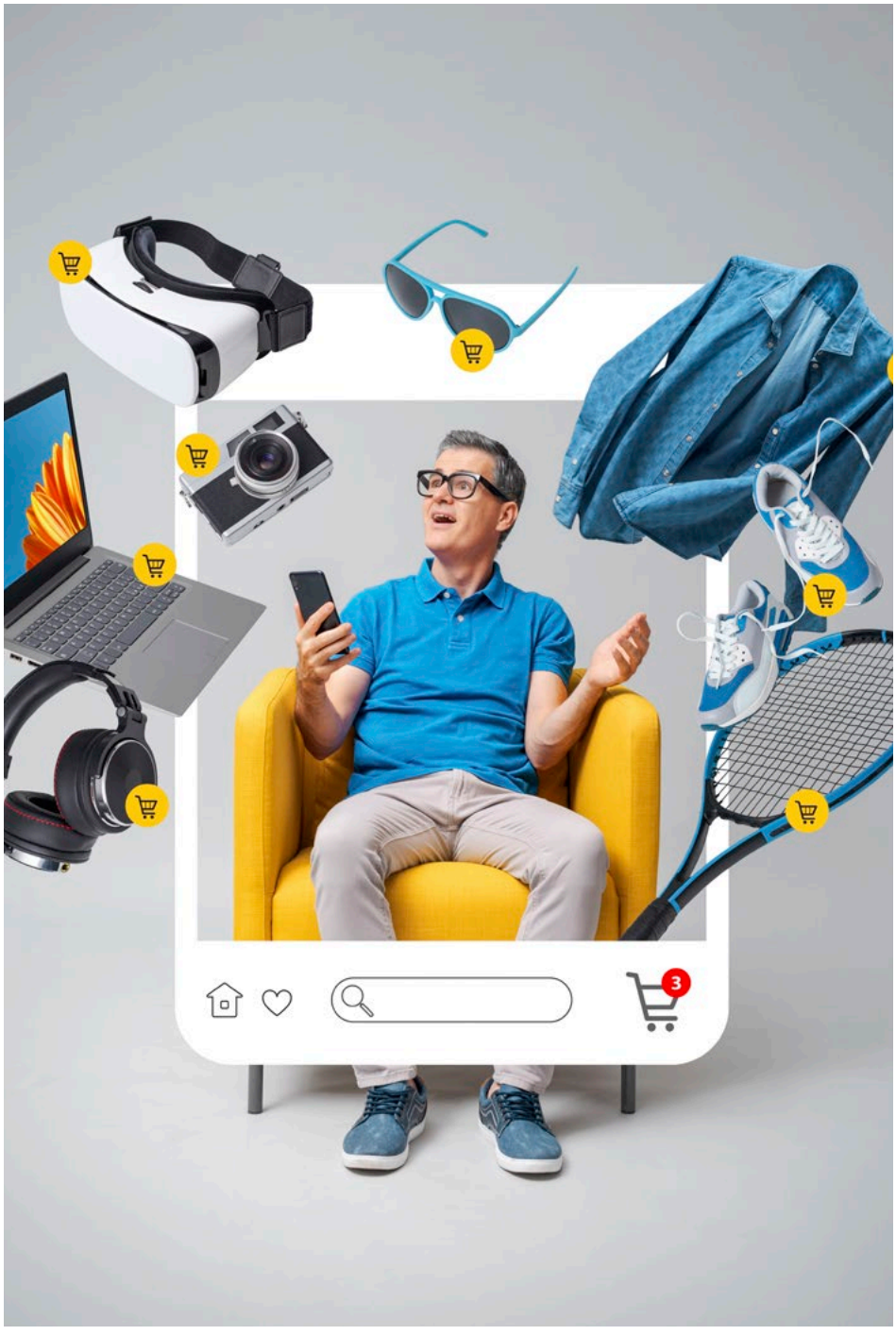
Im Handel oder direkt hier:
www.motorradonline.de/sonderhefte
Tel.: 040-855 388 90, E-Mail: motorpresse@dpv.de

(UN)TYPISCH MANN

Ausrüstung ist (fast) alles

Von Sportequipment bis Heimwerkerbedarf: Motivation wird von Männern gerne gekauft anstatt aufgebaut. Da stellt sich die Frage: Warum fühlt sich kaufen oftmals besser an, als einfach loszulegen? Und warum fällt unser Autor hier aus dem Rahmen?

Text: NILS PICKERT



Ich bin jetzt schon seit mehr als 46 Jahren auf der Welt, und trotzdem entdecke ich immer wieder Dinge, die mir aus unerfindlichen Gründen zum Mannsein fehlen – wenn man in Stereotypen denkt. Das ist nicht als Bewertungsaussage, sondern als Verwunderungszwischenruf gemeint. Zum Beispiel weiß ich gar nicht genau, warum ich mir nichts aus Fußball mache. Ich habe in meiner Jugend sehr gern Fußball gespielt, ich habe fußballbegeisterte Kinder, und ganz grundsätzlich finde ich Fußballbegeisterung ziemlich unproblematisch. Wenn mir mein 11-jähriger Sohn von seinen Lieblingsspielern oder Lieblingsspielerinnen erzählt (ja, auch die gibt es), dann macht er das mit so viel Begeisterung, dass ich mich dafür am liebsten auch interessieren würde. Tu ich aber nicht. Fußball im Fernsehen gucken ödet mich nach wie vor an, und Fußball im Stadion zu erleben, ist einer meiner persönlichen Albträume. Auch hier: Hurra, Fußball, ich bin froh, dass der Großvater das mit meinen Kindern macht. So haben alle was davon. Sie können, und ich muss nicht.

★ ★ ★

Das Gleiche gilt für die unter Männern verbreitete Begeisterung für neue Dinge, Ausrüstungsgegenstände und Gadgets. Ich selbst bin so etwas wie der Grinch der neuen Dinge. Neue Dinge anschaffen zu müssen, macht mir schlechte Laune. Auch hier: Das bezieht sich nicht auf andere. Neue Dinge können super sein, hilfreich, lustig, schön oder schlicht und ergreifend notwendig. Mich überfordern die. Ich bin ein

mittelalter Typ, der nicht besonders viele Dinge hat und neue Dinge nicht besonders mag. Vor 20 Jahren habe ich mir selbst meine Unterhosen gebraucht gekauft. Vor 10 Jahren hat mir der Cousin meiner Lebenskomplizin seine alte Winterjacke geschenkt, weil der Anfasser vom Reißverschluss abgebrochen war und er sowieso eine neue wollte. Ich hab einfach einen Schlüsselring dran gemacht und trage sie bis heute. Sie ist dunkelgrün und knallt farblich so richtig. Ich liebe diese Jacke.

★ ★ ★

Weil es mir mit dieser Jacke und auch mit meinen Leserinnen und Lesern ernst ist (Jap, zu dem Vergleich stehe ich), will ich hier keinen Unfug schreiben. Ich könnte natürlich erzählen, dass ich mich darum bemühe, besonders nachhaltig zu leben, konsumkritisch bin und deshalb den Kauf von neuen Sachen ablehne. Und auch wenn ich mich tatsächlich (eher mäßig als redlich) darum bemühe, ist das nicht der Grund. Neue Dinge sind mir einfach nur eine Zumutung. Wenn andere Leute neue Dinge haben, freue ich mich für sie. Selber neue Dinge zu verschenken, ist ein Graubereich. Ein Graubereich, in dem ich zwar hin und wieder neue Dinge kaufen muss (schwarz), sie aber an andere verschenken kann, die sich darüber freuen, was wiederum mich freut (weiß). Lange Zeit dachte ich, dass das womöglich an meiner ostdeutschen Herkunft liegt. Du weißt schon: Wir hatten ja damals gar nichts. Wir mussten ja im Sommer bei minus 40 Grad 30 Kilometer barfuß zur Schule laufen und 114 Kilometer zurück. Oder so ähnlich. Aber dass wir kaum was hatten, stimmt schon ungefähr: Ein Stückchen Blech, ein bisschen Draht und fertig ist das Mifa-Rad. Ein bisschen Blech, ein bisschen Schnur und fertig ist die Ruhla-Uhr. So in etwa.

Das Problem an dieser Form von Rechtfertigung ist, dass mein älterer Bruder länger Ostdeutscher war als ich und eine ungebremste Begeisterung für neue Sachen an den Tag legt. Mein großer Bruder ist Inspektor Gadget. Wenn er beispielsweise eine neue Sportart auch nur mal ausprobieren möchte, dann schafft er sich allein dafür alles an, was nötig ist – und ein bisschen unnötigen Kram auch noch dazu. Aerodynamisch, gefedert, 3-fach verchromt und hyperluftbedingst. Er recherchiert kurz im Netz, bildet sich eine Meinung, zack, sind die Sachen gekauft.

Ich durfte mal live dabei sein, wie das aussieht. Als ich ihn in München besuchte und auf seiner etwas verschlissenen Couch saß, beguckte er sich unzufrieden die Bezüge, holte kurz sein Handy raus, zack, 2 Tage später neue Sofabezüge da. Und obwohl die objektiv durchaus notwendig waren, hätte ich mich damit ungleich schwerergetan. Um den Kauf meines ersten Smartphones bin ich jahrelang herumgeschlichen. Am Ende wurde es ein gebrauchtes. Und meine Lebenskomplizin muss mich schon sehr lange und streng anschauen, damit ich ihr grummelnd dabei zustimme, dass ich mir als freiberuflicher Autor meinen Arbeitsplatz zu Hause so angenehm wie möglich einrichte. Herrje, es ist nicht einmal das liebe Geld. So sparsam bin ich überhaupt nicht. Ich will nur einfach keine neuen Sachen.

★ ★ ★

Aber manchmal braucht es sie schon. Deshalb versuche ich, mir seit ein paar Monaten den Kauf von neuen Sachen als Selbstfürsorge schönzureden. Bitte verpetz mich dafür nicht gleich beim Kapitalismus, sonst kommt der aus dem Lachen nie mehr heraus. Na gut, ich verrate es hier an dieser Stelle mal einfach. Ich bräuchte dringend ein neues Notebook und will eigentlich nicht in die Mac-Welt. Mein bisheriges ist keinen Zentimeter dick, wiegt kaum 900 Gramm und ist komplett lautlos. Es ist nur inzwischen auch schon 7 Jahre alt und fällt allmählich auseinander. Wobei, vielleicht kann ich das alte ja noch retten. Neuer Akku und neue Tastatur zählen nicht als neu. Lass mich, ich brauche das. Ich hasse neue Dinge.

Meinen großen Bruder nenne ich gerne Inspektor Gadget. Wenn er etwa einen neuen Sport mal ausprobieren möchte, dann schafft er sich allein dafür alles an, was nötig ist – und ein wenig unnötigen Kram auch noch dazu

Unser Kolumnist Nils Pickert
Jeden Monat hinterfragt Nils für uns das oftmals merkwürdige Verhalten seiner Geschlechtsgenossen. In der restlichen Zeit arbeitet der freie Autor für Titel wie „Die Zeit“ und „taz“ oder schreibt Bücher wie „Prinzessinnenjungs“ und „Lebenskompliz*innen“ (Beltz, je um 20 Euro) – übrigens dringende Kaufempfehlungen

Fotos: DEMAERRE/GETTYIMAGES, PR

WINCENT WEISS WIE'S GEHT

Keine komplizierten Konzepte, keine armseligen Ausreden: Sänger Wincent Weiss setzt auf Bewegung im Alltag, gesunde Gewohnheiten und kleine Schritte mit großer Wirkung. Wie er trotz vollem Kalender dranbleibt und warum schon 20 Minuten reichen, hat er uns exklusiv verraten

Interview: DAVID HOLSCHER
Fotos: FLORIAN RAZ

Wincent Weiss ist einer der erfolgreichsten deutschen Popkünstler seiner Generation – und einer, der lieber macht, als nur redet. Neues Album, neue Tour, volle Kalender, dazu Marathon, Strong-Viking-Challenge und ein Training, das selbst zwischen Shootings, Reisen und Hotelzimmern seinen Platz findet. Wer mit dem 33-Jährigen spricht, merkt schnell: Hier redet keiner über Disziplin, um gut dazustehen. Sondern weil Bewegung, Fortschritt und Leistung für ihn längst Teil seines Lebens sind. Im Men's-Health-Interview spricht Wincent Weiss exklusiv über Ehrgeiz, Routinen, die körperliche Wahrheit hinter einer Tournee, sein Verhältnis zu Druck – und darüber, warum Sport für ihn kein Extra ist, sondern zur Grundausstattung gehört.

Dein neues Album ist gerade erschienen, im Sommer startet dann die Tournee. Fühlt sich diese Phase für dich nach Aufbruch an – oder eher nach Druck?
Ganz klar nach Aufbruch. Diesen Druck, von dem immer alle sprechen, habe ich so nie gespürt. Ich hatte immer die Freiheit, Musik in meinem Rhythmus zu machen – so, wie ich es wollte. Deshalb ist ein neues Album für mich nie Bedrohung, sondern immer Neuanfang. Und eine Tour sowieso. Tour heißt für mich nicht Druckaufbau, sondern Druck ablassen. Da geht's endlich raus. Da darf alles raus, worauf ich monatelang hingearbeitet habe.

Du klingst jetzt nicht wie jemand, der Musik macht, um im stillen Kämmerchen Songs zu sammeln. Ging es dir von Anfang an darum, für Menschen zu spielen?
Ja. Klar habe ich erst mal für mich angefangen – Gitarre, Keller, Familie und Weihnachten. Aber ziemlich schnell war da das Gefühl: Ich will, dass das mehr Leute sehen. Also habe ich eine Kamera aufgestellt und Songs hochgeladen. Live aufzutreten war am Anfang eher die größere Hürde für mich. Ich hatte wahnsinnigen Respekt vor direktem Feedback. Aber nach den ersten Konzerten war schnell klar: Genau dafür will ich das Ganze machen.

Wie sehr unterschätzen die Leute eigentlich, wie körperlich so eine Tournee ist?
Sehr. Wenn ich 2 Stunden lang quer über die Bühne sprinte, springe und singe, bin ich komplett durch. Mein Anspruch ist aber, dass jeder Abend Vollgas sein kann. Dafür musst du fit sein – nicht für die Optik, sondern für Leistung. Für mich ist das Performance-Training.

Du hast mal gesagt, Sport begleitet dich dein ganzes Leben. Wann wurde daraus mehr als nur Bewegung – nämlich ein echter Hebel für Kopf und Alltag?
Ziemlich früh. Ich habe mit 6 Jahren mit Kampfsport angefangen. Später kamen Turnen, Fußball und Skateboarden dazu. Mich hat immer dieses Gefühl gepackt, besser zu werden. Ein neuer Gürtel, ein Salto, neue Skills, das hat mich motiviert. Dazu kam früh dieser Competition-Gedanke: nicht nur mitmachen, sondern besser werden, mich messen, gewinnen. Dass Sport auch mental so wichtig ist, kam eher später. Da habe ich gemerkt: Wenn ich mich nicht bewege, dann werde ich schnell unausgeglichen.

Fit für den Sommer
Mit seinem neuen Album „Hast du kurz Zeit" geht Wincent Weiss auf große Sommertournee. Über 30 Termine stehen fest, los geht's am 26. Juni in Ulm. Tickets erhältlich unter www.eventim.de

Wie merkst du heute, dass du dich zu wenig bewegst?
Dass mir sofort etwas fehlt, wenn ich nichts mache. Für mich ist Sport inzwischen so selbstverständlich wie Zähneputzen. Wenn ich 1, 2 Tage nichts gemacht habe, merke ich das direkt – körperlich, aber vor allem mental. Es fühlt sich an, als hätte etwas gefehlt, das eigentlich fest in meinen Tag gehört. Deshalb denke ich nicht in riesigen Einheiten. 15 oder 20 Minuten reichen oft schon. Viele sagen, sie haben keine Zeit. Ich glaube: Meistens ist es eine Prioritätenfrage.

Das ist in der Kürze ein ziemlich harter Satz.
Ja, und ich weiß, dass es Ausnahmen gibt. Es gibt Lebenssituationen, in denen man wirklich kaum Luft hat. Wenn jemand komplett am Anschlag ist, Kinder versorgt, Job, Alltag, alles gleichzeitig stemmen muss – dann kann man nicht sagen: „Steh halt früher auf." Aber im normalen Alltag gilt: Wenn dir etwas wichtig ist, finde dafür Zeit. Du findest ja auch Zeit für Freunde, für Serien, für alles Mögliche. Warum also nicht für 20 Minuten Bewegung? Ich trage meine Trainingszeiten sogar wie einen fixen Termin in meinen Kalender ein. Wie ein Meeting oder auch einen Zahnarztbesuch. Das hilft mir, dem Ganzen den Stellenwert zu geben, den es für mich haben soll.

Trainierst du deshalb am liebsten morgens?
Ja. Dann ist es erledigt. Abends wird's schwieriger: Termine, Müdigkeit, Ausreden. Morgens gehört die Energie dir – und das, was dir wichtig ist, sollte nicht am Ende des Tages stehen. ➤

Foto: MAURITIUS IMAGES/ IMAGEBROKER/OLIVER GUTFLEISCH

„TOUR HEISST FÜR MICH NICHT DRUCK AUFBAUEN, SONDERN DRUCK ABLASSEN“

Wie sieht deine Trainingswoche realistisch aus?
Etwa 5 Einheiten. Klassisch, Ganzkörper. Wenn ein Ziel ansteht – etwa ein Marathon –, verschiebt sich der Fokus Richtung Ausdauer. Gerade steht wieder eine Challenge an: Strong Viking in Amsterdam. Stundenlang durch Schlamm und Hindernisse. Genau mein Ding. Ich brauche etwas, an dem ich mich festbeißen kann.

Und was machst du, wenn du morgens wirklich nur 20 Minuten hast?
Kurz, aber intensiv: laufen, Rad fahren oder ein schnelles Workout. Burpees, Squats, Liegestütze. Wenn Geräte da sind, nehme ich mir eine Muskelgruppe vor und ziehe die konsequent durch. Irgendwas geht immer.

Gab es Übungen, die du irgendwann als überschätzt empfunden hast?
Ja – Langhantel-Bankdrücken. Ich habe weder Spaß daran noch fühlt es sich gut an. Ich arbeite lieber mit Kurzhanteln oder Kabelzug. Generell bin ich kein Ego-Lifter. Mich interessiert nicht das Gewicht, sondern das Muskelgefühl. Heute trainiere ich sauberer, nicht schwerer.

Also war der Gamechanger gar nicht eine spezielle Übung – sondern Körpergefühl?
Genau. Zu verstehen, welchen Muskel du wie ansteuerst, verändert alles. Und das ist extrem individuell. Tipps helfen, aber am Ende musst du selbst rausfinden, was für deinen Körper funktioniert.

Und wie sieht es mit deiner Ernährung aus?
Ich war nie der Typ, der Essen zur Hauptaufgabe macht. Ich esse unkompliziert, könnte auch mehrfach am Tag dasselbe essen. Ich tracke keine Kalorien, achte aber auf genug Protein und esse meist clean: Reis, Kartoffeln, Gemüse, Fleisch, Eier und Fisch. Und wenig Zucker. Aber ohne Verbote. Ich liebe Burger oder Pasta, einen Aperol mit Freunden. Am Ende zählt die Balance. Sport darf nicht dazu führen, dass du sozial am Leben vorbeilebst.

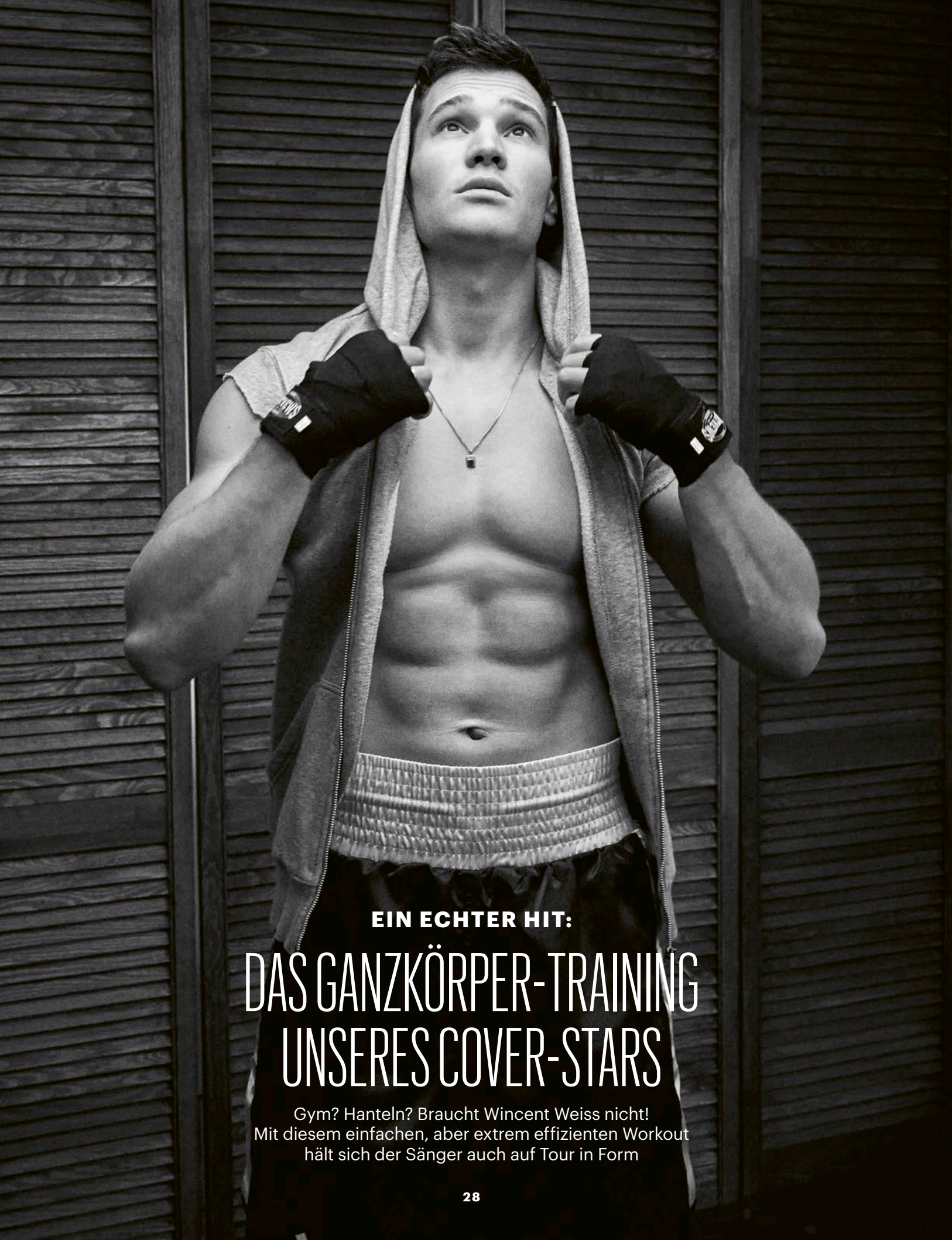
„SPORT IST FÜR MICH WIE ZÄHNEPUTZEN – WENN ICH'S NICHT MACHE, FEHLT WAS"

Was stresst dich heute noch?
Technik, die nicht funktioniert. Ansonsten bin ich wirklich schwer zu stressen.

Du wirkst offen, schützt aber dein Privatleben. Wie passt das zusammen?
Ich schütze weniger mich als die Menschen um mich. Ich will nicht, dass Freunde oder Familie ungefragt in die Öffentlichkeit gezogen werden.

Letzte Frage: Wann war ein Tag für dich richtig gut?
Wenn etwas weitergegangen ist. Ein Projekt, ein Gedanke oder auch nur ein Schritt. Ich muss das Gefühl haben, dass sich etwas bewegt hat.

Talent: WINCENT WEISS; Produktion: GRIT BRÜGGEMANN; Art Direktion: ANDREAS SCHOMBERG, Fashion Direktion: YILMAZ AKTEPE; Hair & Make-up: TINI SAGER/ARTISTSPOOL; Styling-Assistenz: JULIA HAUZEL, Foto-Assistenz: LAURA LEGLISE



EIN ECHTER HIT:

DAS GANZKÖRPER-TRAINING UNSERES COVER-STARS

Gym? Hanteln? Braucht Wincent Weiss nicht!
Mit diesem einfachen, aber extrem effizienten Workout
hält sich der Sänger auch auf Tour in Form

01 BULGARIAN JUMP SQUATS

4 Sätze à 12 Wiederholungen, je 45 Sekunden Satzpause

A Etwa einen Meter vor einer schienbeinhohen Bank oder Box aufstellen. Linken Fuß mit dem Spann auf die Erhöhung, rechtes Knie beugen.
B Rechtes Bein explosiv strecken, sodass der rechte Fuß abhebt. Landung abfedern und zurück nach unten! Den Satz abhaken, dann Beinwechsel!

02 LIEGESTÜTZE MIT KLATSCHEN

4 Sätze à 12 Wiederholungen, je 45 Sekunden Satzpause

A Mit den Händen auf einer Box oder Bank in Liegestütz-Position gehen. Nun beide Arme beugen, bis die Brust beinahe die Erhöhung berührt.
B Die Arme explosiv strecken, um dich in die Luft zu drücken. Beide Hände berühren sich kurz, um kraftvoll zu klatschen. Sauber landen!

03 ERHÖHTES HÜFTHEBEN

4 Sätze à 12 Wiederholungen, je 45 Sekunden Satzpause

A Vor einer Bank oder Box rücklings hinlegen. Rechten Fuß mit der Ferse auf die Erhöhung legen, der linke ist in der Luft. Hände seitlich am Boden.
B Hüfte aus dem rechten Bein hochdrücken, dann langsam wieder runter. Nach erreichter Wiederholungszahl ist dann auch die andere Seite dran.

04 T-SWIMMERS

4 Sätze à 12 Wiederholungen, je 45 Sekunden Satzpause

A Bäuchlings hinlegen. Brust vom Boden lösen und die linke Hand seitlich gestreckt neben dem Körper. Die rechte Hand befindet sich über dem Po.
B Die rechte Hand mit gestrecktem Arm bis vor den Kopf führen. Von dort aus zurück zu A. Wiederholungszahl erreicht? Dann die Seiten wechseln.

05 WALK-OUTS

4 Sätze à 12 Wiederholungen, je 45 Sekunden Satzpause

A Hüftbreit mit Körperspannung hinstellen, Blick auf den Boden.
B Vorbeugen und die Hände auf den Boden stützen. Hand für Hand nach vorn wandern. Beide Beine bleiben dabei möglichst gestreckt.
C Über die Liegestütz-Position hinaus mit den Händen nach vorn wandern, bis du die Körperspannung gerade noch halten kannst. Dort kurz halten, dann über B zu A zurückkehren.

06 SEITSTÜTZ MIT BEINHEBEN

4 Sätze à 30 Sekunden halten, je 45 Sekunden Satzpause

A Auf die rechte Seite legen und auf den rechten Ellenbogen stützen. Die Hüfte in die Luft bringen. Beide Füße liegen unmittelbar übereinander.
B Rechten Fuß mit gestrecktem Bein so weit wie möglich in die Höhe bringen. Von dort aus kontrolliert wieder zurück zu A. Seitenwechsel nicht vergessen!.

Fitness Direktion: NICO AIRONE

Kraftvoll zubeißen!

Dein Kopf will Burger, dein Körper will Proteine. Die gute Nachricht: Beides geht. Diese muskelaufbauenden Rezepte sind die perfekte Symbiose, selbst ohne Fleisch

Fotos: JOE LINGEMAN

1

Spicy Shrimp Burger

Leicht, frisch und ein echtes Protein-Upgrade für warme Tage

Wenn es warm ist, willst du keinen schweren Fleischklotz. Dieser Burger liefert dir jede Menge Eiweiß, bleibt trotzdem aber überraschend leicht. Die Garnelen zwischen den beiden Brötchenhälften liefern dir hochwertiges Protein und kaum Fett – genau richtig für die Tage, an denen du dich gut fühlen willst, nicht voll.

Zutaten für 4 Burger

680 g	rohe Garnelen (geschält, entdarmt)
1	Eiweiß
½	Jalapeño, fein gehackt (mit Samen, wenn du Schärfe liebst)
¼	Zwiebel, fein gehackt
½ TL	Cajun-Gewürz
1 TL	Petersilie, gehackt
3 EL	Paniermehl
1 TL	Olivenöl
4	Brioche-Brötchen
	Eisbergsalat, Tomate und Mayonnaise zum Servieren

Zubereitung

1. Die Garnelen grob hacken (oder kurz in einen Mixer geben), bis eine stückige Masse entsteht, dann mit Eiweiß, Jalapeño, Zwiebel, Gewürzen, Petersilie und Paniermehl vermengen. Mit Pfeffer würzen und 4 Pattys formen.
2. Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Die Pattys bei mittlerer Hitze circa 5 bis 6 Minuten pro Seite braten, bis sie goldbraun und komplett durchgegart sind.
3. Buns toasten. Mit Salat, Tomate, Patty und etwas Mayonnaise belegen. Statt normale Fertig-Mayo zu nehmen, kannst du übrigens auch welche pimpen: Verrühre 120 g Mayo mit 120 g saurer Sahne, 1 EL Dill, 1 EL Zitronensaft, 2 TL Meerrettich und 2 TL Kapern (gehackt).

Nährwerte pro Burger
490 Kalorien
36 g Eiweiß
38 g Kohlenhydrate
20 g Fett

2

High Protein Fish Burger

Mit Heilbutt – leicht, eiweißreich und perfekt für den Grill

Wenn du maximales Protein möchtest, aber keine Lust auf Hähnchen hast: Das hier ist dein Burger. Fester Fisch wie Heilbutt liefert dir ähnlich viel Eiweiß – wirkt aber deutlich leichter. Dazu eine frische Tartar-Soße, die mehr kann als die Standard-Mayo aus der Tube. Perfekt für warme Tage, an denen der Grill läuft.

Zutaten für 1 Burger

60 g	Mayonnaise
1 Prise	Dill, gehackt
	Abrieb einer ¼ Bio-Zitrone
¼ TL	Zitronensaft
40 g	Artischockenherzen, gehackt
1 EL	Kapern, gehackt
1½ EL	Zwiebeln, fein gehackt
170 g	Heilbutt-Filet (alternativ: Kabeljau oder Schellfisch)
1	Brioche-Brötchen
	Salat, Tomate und Zwiebelringe zum Servieren

Zubereitung

1. Für die Soße Mayo mit Dill, Zitronenabrieb und -saft, Artischocken, Kapern und Zwiebel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 20 bis 30 Minuten in den Kühlschrank stellen (wenn du eine noch leichtere Variante willst: Ersetze die Hälfte der Mayo durch Skyr. Das spart locker 120 Kalorien, liefert aber Extra-Protein).
2. Fisch trocken tupfen, salzen und pfeffern. In einer beschichteten Pfanne oder auf dem Grill bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten pro Seite garen, bis er innen gerade durch, aber noch glasig ist.
3. Bun (Brötchen) toasten. Mit der Soße bestreichen, den Fisch darauflegen, zum Schluss mit Salat, Tomate und Zwiebelringen toppen.

Nährwerte pro Burger
520 Kalorien
33 g Eiweiß
38 g Kohlenhydrate
26 g Fett

3

Big Beef & Shroom Burger

Rindfleisch trifft hier auf Pilze – saftig und smart, perfekt für den Feierabend

Du willst einen echten Burger – aber ohne komplett zu eskalieren? Bei diesem hier werden fein gehackte Pilze direkt ins Fleisch gegeben. Der intensive Geschmack wird dich überraschen – und dass er weniger reinhaut als ein klassischer Burger. Die richtige Wahl für Abende, an denen du dir was gönnst, aber trotzdem die Kontrolle behältst.

Zutaten für 4 Burger

110 g	Pilze (z. B. Champignons)
1 TL	Thymian, getrocknet
1½ TL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen, gehackt
340 g	Rinderhack
4	Burger-Brötchen
120 g	Ziegenkäse
	Salat, Balsamico-Creme und rote Zwiebel zum Servieren

Zubereitung

1. Pilze in Scheiben schneiden und mit Thymian, Öl, Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen und in einer heißen Pfanne 5 bis 8 Minuten kräftig anbraten. Abkühlen lassen, dann fein hacken.
2. Die gehackten Pilze unter das Hackfleisch mischen, in 4 Portionen teilen und jeweils zu einer Kugel formen. In einer heißen Bratpfanne oder auf der Grillplatte flach drücken und 1 bis 2 Minuten scharf anbraten. Wenden, salzen und kurz fertig braten.
3. Das Patty auf das Brötchen legen, das Ganze mit Ziegenkäse, Salat, etwas Balsamico-Creme und den Zwiebeln toppen.

Nährwerte pro Burger
560 Kalorien, 34 g Eiweiß, 32 g Kohlenhydrate, 32 g Fett

4

Lammburger Greek Style

Unser Taste-Tipp: Dieser Burger sorgt auch auf Balkonien für echtes Urlaubs-Feeling

Rind ist der Standard. Lamm bringt die Abwechslung. Dazu passt idealerweise Feta, Zaziki und eingelegtes Gemüse – die perfekte Mischung aus frisch, salzig und leicht säuerlich. Und der Geschmack? Irgendwo zwischen Sommer auf einer griechischen Insel und urbanem Streetfood in Athen. Klingt ziemlich unschlagbar, oder?

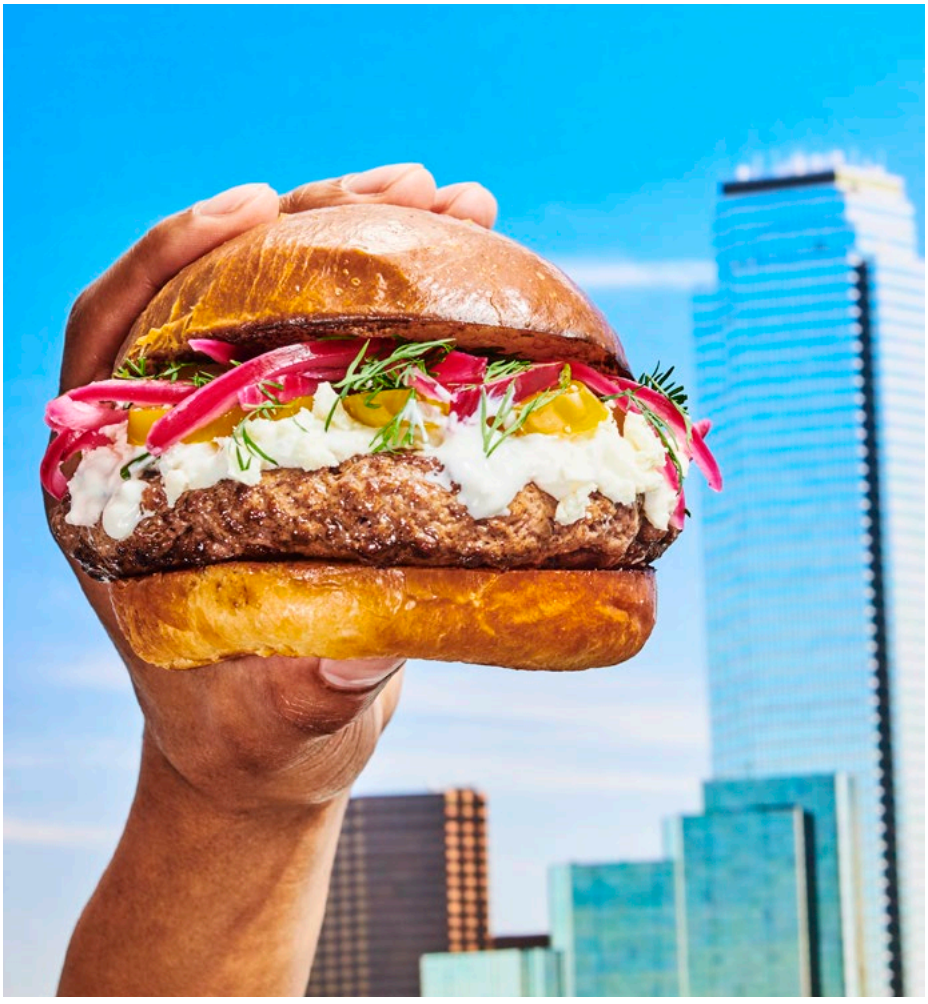
Zutaten für 4 Burger

½ TL	Knoblauchpulver
½ TL	geräuchertes Paprikapulver
½ TL	Kreuzkümmel (Cumin)
450 g	Lammhack
4	Burger-Brötchen
4 EL	Zaziki
150 g	Feta, zerbröselt
60 g	eingelegte Jalapeños
60 g	eingelegte rote Zwiebeln
2	Dillstiele, fein geschnitten

Zubereitung

1. Knoblauchpulver, Paprikapulver, Kreuzkümmel, 1½ Teelöffel Salz und etwas Pfeffer in einer Schüssel mischen.
2. Hackfleisch in 4 gleich große Pattys formen und von beiden Seiten großzügig mit der Gewürzmischung würzen.
3. Grill oder Bratpfanne auf mittelhohe bis hohe Hitze bringen. Die Pattys etwa 3 Minuten pro Seite braten (für medium auf circa 60 Grad Kerntemperatur bringen). Fleisch einen Moment ruhen lassen, währenddessen Brötchen kurz anrösten.
4. Pattys auf die unteren Brötchenhälften legen. Jeweils mit Zaziki, Feta, Jalapeños und Zwiebeln belegen. Zum Schluss mit Dill bestreuen und Deckel drauf – fertig. Und oberlecker!

Nährwerte pro Burger
680 Kalorien, 36 g Eiweiß, 32 g Kohlenhydrate, 42 g Fett



5

Lean Beef Cheeseburger

Weniger Fett, viel Eiweiß – der Klassiker, nur in besser

Wochenende, schönes Wetter, wir gehen raus – und freuen uns auf eine ehrliche Mahlzeit ganz ohne Schnickschnack: mageres Rindfleisch, etwas Cheddar, gute Qualität. Mehr braucht es nicht, wenn man an der frischen Luft ist und der Hunger echt ist.

Zutaten für 4 Burger

680 g	mageres Rinderhack
4	Scheiben Cheddar
4	Burger-Brötchen
4	Gewürzgurken, in dicke Scheiben geschnitten
	Salat und Tomaten zum Servieren

Zubereitung

1. Grill oder Pfanne auf mittlere Hitze vorheizen und leicht einölen.
2. Hackfleisch in 4 gleich große Pattys formen (circa 10 Zentimeter Durchmesser). Von beiden Seiten ordentlich salzen und pfeffern.
3. Pattys etwa 2 Minuten scharf anbraten, wenden, mit Cheddar belegen und je nach gewünschtem Gargrad fertig garen (medium: circa 3 bis 4 Minuten pro Seite). Anschließend kurz ruhen lassen.
4. Brötchen toasten. Mit Salat, Tomate, Gurkenscheiben und Patty belegen, Deckel drauf.

Nährwerte pro Burger
520 Kalorien
40 g Eiweiß
30 g Kohlenhydrate
24 g Fett

6

Magic Mushroom Power Burger

Mit Pilzen, Gerste und richtig viel Biss – aber ganz ohne tierische Bestandteile

Kein Fleisch, kein Verzicht: Dieser leckere Burger liefert dir viel Volumen, ausreichend Ballaststoffe und überraschend viel Sättigung. Mjam! Pilze bringen Umami-Geschmack, Kartoffel sorgt für die richtige Konsistenz, Gerste macht das Ganze richtig gehaltvoll. Perfekt, wenn du mal leichter essen möchtest – ohne hungrig zu bleiben.

Zutaten für 6 Burger

3 EL	Olivenöl
3 EL	Zwiebeln, gewürfelt
2	Knoblauchzehen, gehackt
1	mittelgroße Kartoffel, gekocht und zerdrückt
900 g	gemischte Pilze, fein gehackt
4 EL	gekochte Graupen (Perlgraupen)
2 TL	Thymian, getrocknet
3 EL	Panko
50 g	süße Zwiebeln, in feine Streifen geschnitten
1 TL	brauner Zucker
240 g	Mayonnaise
2 EL	Rosmarin, fein gehackt
¾ TL	Knoblauchpulver
2 TL	Zitronensaft
6	Ciabatta-Brötchen
	Salat, Tomate und Alfalfa-Sprossen zum Servieren

Zubereitung

1. 2 Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen. Gewürfelte Zwiebel glasig dünsten (circa 5 Minuten), Knoblauch kurz mitbraten. Kartoffel, Pilze, Graupen und Thymian dazugeben und etwa 15 Minuten braten, bis die Masse weich und leicht gebunden ist. Panko (japanisches Paniermehl) unterheben, salzen, abkühlen lassen.
2. Restliches Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Zwiebeln erst weich garen, dann bei niedriger Hitze goldbraun karamellisieren (dauert 15 bis 18 Minuten). Zucker zugeben und danach leicht salzen.
3. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Danach die Mayonnaise mit Kräutern, Knoblauchpulver und Zitronensaft verrühren.
4. Aus der Pilzmasse 6 Pattys formen und in Paniermehl wenden. Auf ein Backblech legen und circa 20 Minuten backen (nach der halben Zeit wenden), bis sie außen schön knusprig sind.
5. Die Brötchen toasten, mit Aioli bestreichen, anschließend mit Salat, Tomate, Patty und karamellisierten Zwiebeln belegen.

Nährwerte pro Burger
520 Kalorien, 13 g Eiweiß, 58 g Kohlenhydrate, 26 g Fett

Fotos: JOE LINGEMAN; Food Styling: MICHELLE GATTON/HELLO ARTISTS

DIE NEUE SERIE VOM CO-CREATOR VON „RICK AND MORTY“

KRAPOPOLIS

GÖTTER SIND AUCH NUR MENSCHEN.

© 2026 Fox Media LLC

FREE-TV PREMIERE
SAMSTAGS 22:00

COMEDY CENTRAL
HOME OF ADULT ANIMATION

EXPERTEN-RAT

Was denken andere eigentlich über mich?

Wenn du dir diese Frage auch öfter stellst, verrät dir unser Experte hier den richtigen Umgang damit. Kleiner Spoiler: Im Grunde kann es dir piepegal sein

Text: BIYON KATTILATHU

Wir sollten uns in diesem Kontext verschiedene Fragen stellen: Warum ist es uns eigentlich so wichtig, was andere über uns denken? Was bedeuten uns die Gedanken anderer über uns? Inwiefern würde das unser eigenes Handeln beeinflussen? Aber der Reihe nach: Wir sind soziale Wesen. Es ist ein sehnlicher Wunsch von uns, geliebt zu werden. Es fühlt sich einfach wunderbar an, wenn Menschen uns mögen oder lieben. Ein schöner Nebeneffekt: Es fällt uns dann auch oft leichter, uns selbst zu mögen.

Fremd- oder Selbstliebe?

Du merkst schon, dass es an diesem Punkt etwas gefährlich werden kann. Viele Menschen besinnen sich so intensiv auf diese Verbindung von Fremd- und Selbstliebe, dass sie eine gewisse Abhängigkeit kreieren. Oft ist dies auch der Ausgangspunkt für falsche Selbstliebe. In diesem Fall brauchen wir immer zuerst eine Bestätigung von außen, um dann anschließend

> **Es ist so anstrengend, anderen gerecht zu werden, ohne sich selbst gerecht zu werden**

uns selbst diese Bestätigung zu geben. Was passiert aber, wenn die Bestätigung von außen ausbleibt oder sich verändert? Nicht wenige Menschen fühlen sich dann wertlos, vor allem nach dem Ende einer Beziehung. Wo ist er denn hin, der Wert? Hat die verflossene Liebe ihn etwa mitgenommen? Schon komisch: Wir sind der gleiche Mensch mit den gleichen Werten,

und doch hat sich etwas verändert. Je mehr wir uns also zuerst selbst die Bestätigung geben, umso weniger wiegt die Frage: „Was denken andere über mich?“

Ich stelle sie mir auch. Aber sie ist jetzt nicht mehr so krass wichtig für mich. Und wenn wir mal ehrlich sind: Die Frage ist ja bereits trügerisch gestellt, denn wir wollen eigentlich gar nicht wissen, „was“ andere über uns denken, sondern hoffen, dass sie „gut“ von uns denken. Wenn dir diese Frage wichtig ist, dann habe ich hier die einfachste Antwort für dich: Frage die Menschen doch einfach. Verhält sich jemand auffällig in deiner Anwesenheit? Frage ihn, warum er das macht. Easy, oder? Aber ich weiß: Darum geht es gar nicht. Am Ende geht es wie so oft wieder um eins: Liebe. Und Harmonie. Harmonie mit dem Leben.

Gleich- oder andersartig?

Bei mir war es nicht anders: Ich war ein People Pleaser. Also ein Mensch, der anderen gefallen wollte. Ich weiß noch, wie anstrengend das war: ständig die eigene Meinung zurückhalten, nicken, obwohl ich verneinen wollte. Die scheinbare Harmonie mit anderen wurde zwar gewahrt, aber die Harmonie in mir hat gefehlt – auf ganzer Linie!

Ich denke, dass diese fehlende Harmonie in mir auch Ausgangspunkt des Ganzen war. Als Kind wusste ich einfach nicht, wohin ich gehöre. In Deutschland war ich „der Inder“. In Indien „der Deutsche“. Aus meinem „Anderssein“ entstand schnell der Wunsch, „gleich zu sein“. In dem Fall hieß es, dass ich bereits im Kindesalter nur einen Wunsch hatte: hellhäutig sein. Wie alle. Das würde wohl das Ende aller Probleme sein … dachte ich zumindest.

Ich habe diesen Wunsch in meine Gebete eingebettet – jeden Abend, jahrelang. Es hat aber nichts sollen sein. Die Hautfarbe änderte sich nicht. Und so fing es an, dass ich mich immer häufiger fragte: „Was denken andere über mich?“ In mir wuchs der Wunsch, dass andere gut von mir denken, und ich machte schnell die Erfahrung, dass sie mich mögen, wenn ich bin wie sie. Ich konnte wie sie reden, wie sie laufen, ihre Meinung haben. Ich konnte so vieles … außer ich selbst sein. Je wichtiger mir also die Frage wurde, was andere über mich denken, umso unwichtiger wurde die Frage, wer ich eigentlich selbst bin.

Abends lag ich häufig im Bett und fühlte mich kraftlos: Es ist so anstrengend, anderen gerecht zu werden, ohne sich selbst gerecht zu werden. Irgendwann habe ich mir

Gib anderen Leuten keine Macht über dich, sie haben noch nicht mal danach gefragt

aber eine Frage gestellt: Mag mich diese Person, weil ich es will oder weil ich ich bin? Und in den meisten Fällen war die Antwort klar: Sie mochte mich, weil ich es wollte. Ich wollte, dass sie mich mag und ich es so leichter hatte, mich selbst zu mögen. Ich wollte einfach sein wie die anderen. Und das schaffte ich im gewissen Sinne auch. Aber ich vergaß, mich selbst mitzunehmen auf diesem Weg. Ich gab anderen Menschen Macht über mich. Und das Erstaunliche war, dass sie nie um diese Macht gebeten haben. Ich gab sie ihnen einfach.

Spaß oder Ernst?

Als Kind habe ich erfahren, dass viele schlecht über mich dachten, viele gut – und vielen war ich einfach egal. Und das ist bis heute so geblieben. Ich habe es irgendwann akzeptiert. Nicht jeder wird gut über mich denken. Wichtig ist, dass ich gut über mich selbst denke. Ich weiß, das klingt einfach – für mich war es ein langer Prozess. Ich frage mich immer noch: Was denken andere über mich? Aber ich weiß auch: Manche werden gut denken, manche schlecht, manche gar nicht. Menschen denken viel weniger über uns nach, als wir glauben.

Meine wichtigste Erkenntnis zu diesem Thema aber ist: Wir sind nicht so wichtig, wie wir manchmal denken. Jeder ist mit seinem eigenen Leben beschäftigt. Nimm das Leben also nicht zu ernst. Dann nimmst du auch deine Gedanken und die Gedanken anderer nicht zu ernst.

„Ich wünsche mir, dass Menschen, die mir im Leben begegnen, etwas glücklicher weitergehen“, sagt Biyon Kattilathu. Unser Experte gehört zu den bekanntesten Motivationstrainern Deutschlands. Außerdem hat er einen Podcast („Schokolade für die Seele“) und ist Bestsellerautor (siehe unten)

Suchst du noch nach mehr Antworten?

Dann empfehlen wir dir den aktuellen Ratgeber unseres Experten: In „Die Fragen deines Lebens“ beleuchtet er 24 davon (Verlag Kailash, 22 Euro). Hier kannst du es bestellen: biyon.de

Fotos: RAWFILE REDUX/GETTYIMAGES, STEPHAN SCHMICK, PR

Das Kloster als Quelle
Geburtsstätte des Kung-Fu: der bekannte Shaolin-Tempel im chinesischen Denfeng mit dem Songshan-Gebirge

Fotos: MURIEL FLORENCE RIEBEN/@MURIELRIEBEN

DIE KRAFT DES KUNG-FU

Mit gerade mal 17 Jahren ist Sacha Wenk in das sagenumwobene Shaolin-Kloster eingetreten und begeistert inzwischen als „The Shaolin Kid" auf Social Media Millionen für die traditionelle Kampfkunst. Hier zeigt er, was die chinesische Philosophie alles kann

Text: MARCO KRAHL • *Fotos*: MURIEL FLORENCE RIEBEN

Dir steht immer der einfache, der schnellste Weg offen“, sagt Sacha Wenk. „Doch dieser Weg wird dir nie dein ganzes Potenzial aufzeigen und dich letztendlich nie glücklich machen.“ Der heute 26-Jährige spricht aus eigener Erfahrung: 1999 in Singapur als Sohn einer schweizerischen Mutter und eines deutschen Vaters geboren, verbringt er seine Kindheit in Shanghai und Peking, wo sein Vater gearbeitet hat und die Familie bereits früh mit Kung-Fu in Berührung kam. Als der Vater beruflich nach Deutschland versetzt wird, zieht die Familie nach München, wo der Schüler zunehmend mit der deutschen Leistungsgesellschaft und dem Schulsystem hadert. China zieht ihn weiterhin an, und mit 17, nachdem er seinen Realschulabschluss in der Tasche hat, tritt er in das berühmte Kloster Shaolin ein (mit rasiertem Schädel) und verschreibt sich den Lehren des Kung-Fu. Diese trägt er heute über seine Social-Media-Kanäle als „The Shaolin Kid“ in die Welt. Seine Lebensgeschichte erzählt er jetzt in seinem neuen Buch „Shaolin Life“ (Penguin Verlag, 26 Euro), das auf den 5 Tugenden des Kung-Fu basiert: Fokus, Mut, Disziplin, Geduld und Demut. Sie helfen, mental stärker und widerstandsfähiger zu werden, beim Sport, aber auch im Alltag. Worauf es ankommt, erklärt Sacha Wenk auf diesen Seiten.

Europäischer Brückenbauer
Sacha Wenk versucht einen Brückenschlag zwischen Tradition und modernem Kung-Fu

1. Fokus

Im Kung-Fu bedeutet Fokus, ganz im Moment zu sein. Jede Bewegung, jede Atmung, jede Spannung im Körper wird bewusst wahrgenommen. Es gibt kein Nebenbei, kein Multitasking – nur die eine Handlung im Hier und Jetzt.

Sinngemäß beschreibt Wenk diesen Gedanken so: „Deine Energie folgt deiner Aufmerksamkeit.“ Dieser Satz verdeutlicht sehr gut, wie zentral der Fokus für die persönliche Entwicklung ist. Wer seine Aufmerksamkeit zerstreut, verliert Energie. Wer sie bündelt, verstärkt die Wirkung.

Im Training, egal ob im Gym oder auf dem Platz, zeigt sich Fokus in der Qualität der Ausführung. Eine Technik wird nicht einfach wiederholt, sondern bewusst durchdrungen. Fehler werden so schneller erkannt und Bewegungsabläufe präziser gesteuert. Mit der Zeit entwickelt sich daraus eine tiefere Körperwahrnehmung und ein klareres Bewegungsgefühl.

Im Alltag bedeutet Fokus, Prioritäten zu setzen und Ablenkungen zu reduzieren. Wer gelernt hat, seine Aufmerksamkeit gezielt zu lenken, arbeitet effizienter, trifft klarere Entscheidungen und bleibt auch in stressigen Situationen handlungsfähig. Fokus ist damit nicht nur eine sportliche Fähigkeit, sondern ein zentrales Werkzeug für mehr mentale Stärke.

2. Mut

Er stößt einen Entwicklungsprozess an. Ohne bleibt man in vertrauten Mustern gefangen. Im Kung-Fu bedeutet Mut, sich bewusst Situationen auszusetzen, in denen man unsicher ist oder an seine Grenzen stößt. Es geht also nicht um Risiko, sondern um Weiterentwicklung.

Ein zentraler Gedanke aus der chinesischen Philosophie lautet: Dort, wo es sich unangenehm anfühlt, beginnt dein Wachstum. Dieser Perspektivenwechsel ist entscheidend. Angst wird nicht mehr als Gegner betrachtet, sondern als Wegweiser.

Im Training zeigt sich Mut oft im Kleinen: eine neue Technik ausprobieren, obwohl sie noch unsicher ist; eine intensivere Belastung zulassen oder bewusst eine Herausforderung annehmen. Das mag unspektakulär wirken, hat aber eine enorme Wirkung auf die mentale Entwicklung.

Mit jedem überwundenen Widerstand wächst das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Schwierigkeiten zu meistern. Dieses Vertrauen – die sogenannte Selbstwirksamkeit – ist ein zentraler Baustein mentaler Stärke. „Wer mutig handelt, erweitert nicht nur seine körperlichen Fähigkeiten, sondern auch seinen inneren Handlungsspielraum“, sagt der Kampfsportler.

3. Disziplin

Sie ist die Brücke zwischen Ziel und Umsetzung und sorgt dafür, dass aus Absichten Handeln wird. Im Kung-Fu bedeutet Disziplin, regelmäßig zu trainieren, unabhängig von äußeren Umständen oder innerer Verfassung.

„Du wirst nicht erfolgreich, wenn du motiviert bist – sondern wenn du weiter- ➤

Foto: MURIEL FLORENCE RIEBEN/@MURIELRIEBEN

FOKUS IST, GANZ IM MOMENT ZU LEBEN, OHNE DICH ABLENKEN ZU LASSEN

Foto: MURIEL FLORENCE RIEBEN / @MURIELRIEBEN

WAHRE GRÖSSE ZEIGT, WER GEDULD AUFBRINGT

machst, wenn du es nicht bist“, sagt Wenk. Dieser Gedanke unterstreicht, dass Motivation kein verlässlicher Faktor ist. Disziplin hingegen schafft Kontinuität.

Im Training zeigt sich Disziplin in der Bereitschaft, es auch an schlechten Tagen nicht ausfallen zu lassen, Kraftübungen sauber auszuführen und jede Einheit durchzuziehen. Sie reduziert das innere Verhandeln und schafft so Klarheit: Es wird trainiert, weil es Teil des Weges ist.

Langfristig kann Disziplin zu einer tiefen Form von Selbstvertrauen führen. Denn wer sich selbst als zuverlässig erlebt, der entwickelt auch Sicherheit im eigenen Handeln. Gleichzeitig schafft sie Struktur im Arbeitsalltag und reduziert mentale Belastung, weil einfach weniger Entscheidungen getroffen werden müssen. Disziplin wird so zu einem stabilen Fundament für Fortschritt und innere Stärke.

4. Geduld

Die Fähigkeit, Prozesse auszuhalten und ihnen Zeit zu geben. „Im Kung-Fu ist sie unverzichtbar, weil Fortschritt oft langsam und unspektakulär verläuft“, sagt Wenk. Bewegungen werden über Monate und Jahre hinweg verfeinert, kleine Verbesserungen summieren sich erst langfristig zu sichtbaren Ergebnissen.

„Die größten Veränderungen passieren ganz leise – lange, bevor du sie überhaupt sehen kannst“, sagt der Experte. Dieser Gedanke hilft, seine Erwartungen zu relativieren und den Fokus auf den Weg anstatt nur auf das Ergebnis zu legen.

Im Training bedeutet Geduld, Wiederholungen anzunehmen, auch wenn sie monoton erscheinen, und Phasen ohne sichtbaren Fortschritt nicht als Scheitern zu interpretieren. Sie ermöglicht es, dranzubleiben, ohne sich von kurzfristigen Schwankungen entmutigen zu lassen.

Mental stärkt Geduld die Frustrationstoleranz und fördert zudem die Gelassenheit. Wer gelernt hat, langfristig zu denken, der reagiert weniger impulsiv und bleibt auch in schwierigen Situationen stabil. Geduld ist damit eine aktive ➤

Der Mann im Hintergrund

Der Lehrer eines Kung-Fu-Schülers wird im Chinesischen als Sifu bezeichnet, hier steht Shifu Shi Miao Hai vor dem Tempelportal

Kampfkunst für Einsteiger

Wer diese 5 Grundpositionen, Stände genannt, beherrscht, kann theoretisch jede Kung-Fu-Form lernen

1. Pferdestand (Ma Bu)
Stelle dich mit gespreizten Beinen auf und gehe in die Hocke. Deine Füße sollten möglichst parallel stehen und deine Unterschenkel einen rechten Winkel mit deinen Oberschenkeln bilden. Der Rücken ist gerade, der Blick geradeaus gerichtet. Gleichzeitig winkelst du die Arme nach hinten an und platzierst deine Fäuste rechts und links der Hüften. So stehst du quasi, wie du sitzen würdest, während du auf einem Pferd reitest. Daher rührt auch der Name.

2.Bogenstand (Gong Bu)
Diese Position trägt ihren Namen, weil sie der Haltung eines Bogenschützen beim Abschießen seines Pfeils ähnelt. Mache mit einem Bein einen Ausfallschritt nach vorn und neige den Oberschenkel im rechten Winkel zum Unterschenkel. Gleichzeitig streckst du das andere Bein lang nach hinten aus, sodass es einen 45-Grad-Winkel mit dem Fußboden bildet. Die Füße stehen dabei mit den Fußsohlen flach auf dem Boden und sind nach vorn ausgerichtet. Deinen Oberkörper hältst du gerade und platzierst auch hier (wie bei 1) die Fäuste rechts und links der Hüfte, während die Arme nach hinten zeigen.

3. Tiefer Stand (Pu Bu)
Der tiefe Stand kann auch mit „fallender Stand" übersetzt werden, denn hier musst du mit dem Hintern tief runter. Strecke dafür ein Bein lang und gerade nach vorn, ohne dass die Fußsohle Bodenkontakt verliert. Gleichzeitig stellst du das andere Bein im rechten Winkel zum gestreckten Bein auf und beugst das Knie so weit wie möglich, sodass sich dein Oberkörper absenkt und sich dein Hintern Richtung Unterschenkel des angewinkelten Beins neigt. Auch hier ist wichtig, dass beide Fußsohlen stabil und flach auf dem Boden stehen. Der Kopf ist in Richtung des gestreckten Beins ausgerichtet. In der Grundstellung platzierst du auch hier die Fäuste seitlich der Hüften.

4. Ruhestand (Xie Bu)
Dieser Stand wird normalerweise als „Ruhestand" bezeichnet, aber weil sich dabei die Beine kreuzen, passt auch die Bezeichnung „Kreuzstand" ganz gut. Stell dich dafür gerade auf und strecke ein Bein schräg hinter das andere. Platziere den Fußballen des nach hinten gestreckten Beins auf dem Boden und beuge das Knie. Das führt zwangsläufig dazu, dass sich auch dein vorderes Bein absenkt. So falten sich beide Beine ähnlich ineinander, wie wenn du sie im Sitzen überschlägst. Am Ende sollten Unter- und Oberschenkel des vorderen Beins einen 90-Grad-Winkel bilden, während das angewinkelte Knie des hinteren Beins in die Kniekehle des vorderen ragt. Die Fußsohle des vorderen Beins berührt weiter den Boden, beim hinteren tut es nur der Ballen. Dazu wie gewohnt Arme nach hinten anwinkeln und Fäuste neben die Hüften.

5. Leerer Stand (Xu Bu)
Stell dich gerade auf, halte die Fäuste locker seitlich der Hüften und drehe Oberkörper und Kopf nach rechts. Dann streckst du das rechte Bein seitlich vom Körper weg und beugst das Knie des linken Beins zur Hocke. In der Endposition ist das rechte Bein etwas angewinkelt zur Seite gestreckt, wobei die Fußspitze nur ganz leicht den Boden berührt. Dein Gewicht lagert weiter auf dem angewinkelten linken Bein, dessen Fuß fest auf dem Boden steht und leicht nach außen zeigt. Deine Blickrichtung ist rechts. Sie folgt dem ausgestreckten Bein. Die Fäuste verharren seitlich der Hüften. Dies ist die Grundposition des rechten Xu Bu. Beim linken Xu Bu läuft alles seitenverkehrt. Übrigens: Der quasi von Gewicht befreiten, sinngemäß „leeren" Haltung des jeweils ausgestreckten Beins verdankt der leere Stand seinen Namen.

Form von Ausdauer – nicht passiv, sondern ganz bewusst und zielgerichtet.

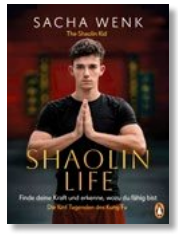
5. Demut

Diese Tugend hält den gesamten Prozess zusammen. Sie sorgt dafür, dass man trotz Fortschritten offen und lernbereit bleibt. Im Kung-Fu gilt: Je mehr man lernt, desto klarer wird, wie groß das eigene Entwicklungspotenzial noch ist.

„Je mehr du lernst, desto mehr erkennst du, wie viel du noch nicht weißt", sagt Wenk. Diese Haltung schützt davor, sich auf Erfolgen auszuruhen oder sich über andere zu stellen. Im Training zeigt sich Demut in der Bereitschaft, Feedback anzunehmen, Fehler einzugestehen und sich nicht ständig mit anderen zu vergleichen. Sie lenkt den Fokus weg vom Ego und hin zum eigenen Fortschritt. Dadurch entsteht eine ruhigere, klarere Haltung, die kontinuierliches Lernen ermöglicht.

Auch im Alltag wirkt Demut stabilisierend. Sie reduziert den Druck, sich beweisen zu müssen, und fördert eine realistische Selbsteinschätzung. Wer demütig ist, bleibt beweglich – im Denken wie im Handeln. Diese Offenheit ist eine entscheidende Voraussetzung für langfristige Entwicklung.

Zusammen bilden die fünf Tugenden ein System zur persönlichen Entwicklung. Fokus zielt auf Aufmerksamkeit, Mut treibt Wachstum an, Disziplin sorgt für Kontinuität, Geduld ermöglicht langfristige Ziele, Demut hält den Geist offen. Sacha Wenk zeigt, dass dies weit über das Kung-Fu hinausgeht. Am Ende ist klar: Die größte Herausforderung liegt nicht im Kampf gegen andere, sondern in der täglichen Entscheidung, an sich selbst zu arbeiten.



LESEN UND HÖREN

Vom schlechten Schüler zum coolen Kampfsportler: Die sehr beeindruckende Lebensgeschichte von Sacha Wenk inklusive der 5 besprochenen Tugenden kann man jetzt nachlesen in seinem Buch „Shaolin Life" (Penguin, 26 Euro). Zudem ist der Kung-Fu-Botschafter diesen Monat zu Gast im Men's Health-Podcast „Dein erstes Mal..." (überall gratis erhältlich).

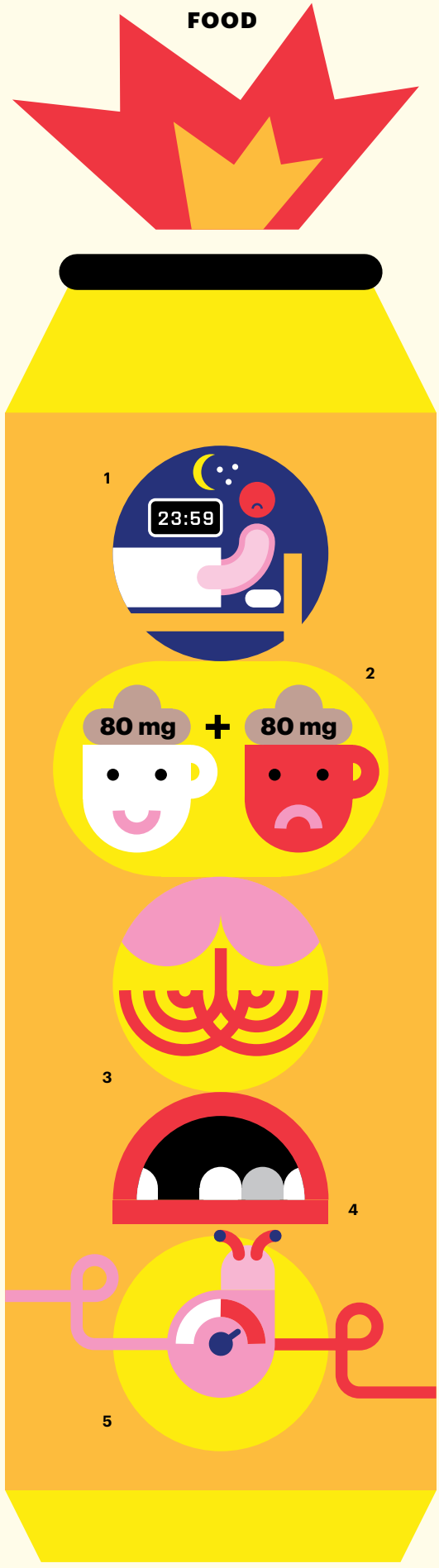
Men's Health Dein erstes Mal...

Foto: MURIEL FLORENCE RIEBEN/@MURIELRIEBEN

Das passiert, wenn du jeden Tag Energy-Drinks trinkst

Koffein trifft Limo: Rund ein Drittel greift regelmäßig zu den äußerst beliebten Wachmachern aus der Dose. Wir sagen, welche Folgen das für deinen Körper hat

Text: ABI HENDERSDON



1
Schlechter Schlaf

Der tägliche Energy-Drink kann dich zwar kurzfristig pushen, bringt aber deinen Schlaf durcheinander. Der Grund: Koffein wirkt bis zu zehn Stunden im Körper. Das heißt: Wenn du mittags einen Drink trinkst, steckt ein Teil davon nachts noch im System. Gleichzeitig wirkt Koffein als Stimulans auf das zentrale Nervensystem und blockiert Adenosin – den Botenstoff, der dich müde macht. Ergebnis: Du fühlst dich wach, schläfst aber schlechter. Keine gute Kombination auf Dauer.

2
Höhere Reizbarkeit

Ein Energy-Drink liefert oftmals rund 80 Milligramm Koffein pro 250 Milliliter – schnell kommt da einiges zusammen. In moderaten Mengen kann Koffein die Konzentration verbessern. Wird es zu viel, kippt der Effekt: Nervosität, Reizbarkeit und innere Unruhe nehmen zu. Gleichzeitig schüttet der Körper Cortisol und Adrenalin aus. Dein Körper läuft im Stressmodus – und du fühlst dich am Ende eher getrieben als fitter.

3
Empfindlicher Darm

Die Wachmacher-Brause bringt nicht nur Koffein, sondern auch eine Menge Kohlensäure und Zusatzstoffe in den Verdauungstrakt. Das kann zu Blähungen oder Aufstoßen führen. Koffein regt außerdem die Darmbewegung an – bei manchen endet das in einem sehr schnellen Gang zur Toilette. Süßstoffe können zusätzlich das Gleichgewicht der Darmflora beeinflussen.

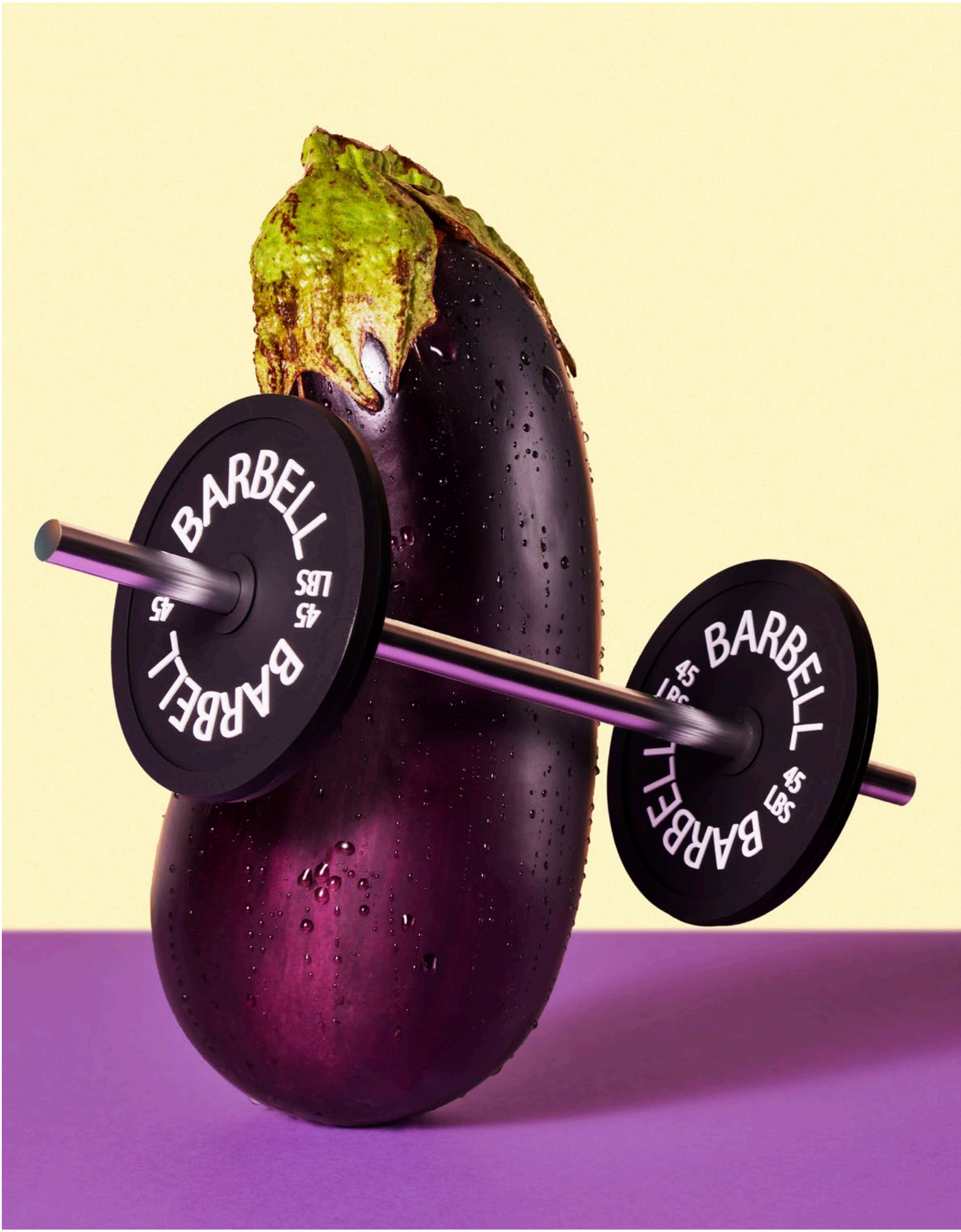
4
Schutzlose Zähne

Oft enthalten Energy-Getränke viel Zucker – idealer Nährboden für Karies verursachende Bakterien. Selbst zuckerfreie Varianten liefern keine echte Entwarnung, denn sie sind oftmals stark säurehaltig. Das Problem hier: Die Kombination aus Säure und Kohlensäure greift den Zahnschmelz an, macht ihn weicher und anfälliger für Schäden. Die Folge können empfindliche Zähne und langfristige Schäden sein.

5
Rasendes Herz

Koffein lässt die Herzfrequenz und den Blutdruck steigen. Dazu kommen häufig weitere stimulierende Stoffe wie Taurin oder Guarana. Diese Kombination kann die Wirkung noch verstärken. Vor allem bei größeren Mengen oder schnellem Konsum kann das zu Herzrasen oder unregelmäßigem Puls führen. Wer ohnehin Herzprobleme hat, sollte besonders vorsichtig sein.

Illustration: PETER GRUNDY


BARBELL
45 LBS
BARBELL
45
BARBELL
45 LBS
BARBELL
45

STÄRKER IM SCHRITT

Penis, Prostata und Co. brauchen wie viele andere Körperteile auch regelmäßig Bewegung, um ganz gesund und voll funktionstüchtig zu bleiben. (Nein, wir sprechen hier in erster Linie nicht von Sex.) Ein Experte sagt, worauf zu achten ist. Plus: Erste Hilfe bei Erektionsstörungen

Interview: OLIVER BERTRAM

Herr Professor, worauf muss sich ein Mann im Alter untenrum gefasst machen?
Im Alter verändern sich Anatomie und Funktion des Urogenitalsystems. Die Ursachen sind vielfältig: Das männliche Hormon Testosteron geht zurück, der Penis wird weniger durchblutet, Nervenreize werden nicht mehr optimal übertragen. Auch das Gewebe verändert sich, der Penis verliert an Elastizität. Und dann wäre da noch die Prostata: Die Wahrscheinlichkeit einer Hyperplasie, also einer Vergrößerung, steigt. All das hat direkte Auswirkungen aufs Liebesleben: Libido, Erektions-, Ejakulations- und Orgasmusfähigkeit – diese Dinge verändern sich früher oder später.

Heißt das etwa, dass ab einem bestimmten Alter nichts mehr geht?
Ganz und gar nicht! Vieles hat man selbst in der Hand. Bewegung, Ernährung, Schlaf, Stressreduktion: All diese Bereiche beeinflussen auch die Libido und die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Penis. Sexualität ist nicht losgelöst vom Rest des Körpers.

Welche Möglichkeiten gibt es denn, um Standfestigkeit, Libido und Co. zu erhalten?
Schauen wir mal tief ins Penisgewebe, in die Blutgefäße: Das Endothel, die Zellschicht an der Gefäßinnenfläche, reagiert im Alter schlechter und produziert weniger Stickstoffmonoxid (NO). Erektionen verlieren an Kraft und fallen kürzer aus. Hier helfen Ausdauertraining und intensives Intervalltraining wie HIIT: Kardiovaskuläres Training verbessert die mitochondriale Funktion und reduziert oxidativen Stress. Dadurch steigt die NO-Bioverfügbarkeit, und die Endothelfunktion verbessert sich – eine wesentliche Voraussetzung für eine stabile Erektion. Auf ähnliche Weise wirken auch PDE-5-Hemmer wie Viagra. Jedes Training fördert zudem die Qualität bestehender Blutgefäße und lässt neue entstehen.

Unser Experte

Professor Frank Sommer ist Urologe, Androloge und Sportmediziner. Er war 2005 weltweit der erste Arzt, der als Universitätsprofessor für Männergesundheit berufen wurde. Der Hamburger ist Experte in Sachen Erektionsstörungen, zu deren Therapie und Heilung er aktiv forscht. Bislang hat er über ein Dutzend nationale und internationale Auszeichnungen als Arzt und Wissenschaftler erhalten. Sommer ist Autor zahlreicher Publikationen und Experte für Männergesundheit in Vorträgen und Fernsehsendungen.
www.maennergesundheit.info

Mit zunehmendem Alter verschlechtert sich die Mikrozirkulation und die Endothelfunktion im Schwellkörpergewebe. Zudem kommt es zu strukturellen Umbauprozessen und verminderter Elastizität, was die erektile Funktion beeinträchtigen kann. Und auch Penisarterien leiden unter Gefäßverkalkung – dadurch kann Blut nicht mehr ungehindert in den Penis fließen. Durch diese strukturellen Veränderungen kann Blut im Penis auch nicht mehr so gut gehalten werden. Training fördert die Flexibilität der Gefäße und die Standfestigkeit des Penis. Und die Chancen steigen, dass der Penis mit zunehmendem Alter nicht allzu sehr zusammenschrumpft.

Wollen Sie sagen, dass der Penis im Alter kleiner wird?
Ja, er schrumpft im Durchschnitt um 0,5 bis 1,5 Zentimeter in der Länge, ausgelöst durch die eben benannten Prozesse und auch durch den Testosteron-Rückgang, dem man ja teilweise mit Training gezielt entgegenwirken kann. Außerdem nimmt der Penis auch etwas im Umfang ab aufgrund von Gewebeveränderungen. Auch diese kann man wirksam bekämpfen mit regelmäßiger Bewegung und zellfreundlicher Ernährung.

Spielt Ernährung auch eine Rolle für die Qualität des Sexuallebens im Alter?
Ja, zur Aufrechterhaltung sexueller Leistungsfähigkeit braucht es bestimmte Nährstoffe: Omega-3, Zink, Vitamin D, Magnesium, dazu Wasser, Bewegung und Schlaf – das ist das kleine Einmaleins der Männergesundheit. Biochemie in ihrer einfachsten Form, die von keinem Supplement ersetzt werden kann. Ernährung hilft auch gegen Inflammaging, also das Entzündungsaltern, das dem Penis massiv zusetzt. Meine Ratschläge wären hier, ballaststoffreich und mikrobiomfördernd zu essen sowie Fasten wie Intervallfasten in Erwägung zu ziehen.

Zurück zum Sport: Was ist denn mit Krafttraining?
Krafttraining ist wichtig. Es sorgt für Muskelmasse und so für metabolische Aktivität. Das verbessert die Stoffwechsellage, Insulin- und Gefäßsignale, und indirekt auch die NO-Produktion. Stichwort Sarkopenie: Studien zeigen, dass bei Paaren im hohen ➤

Fotos: DAN FORBES, FLORIAN QUANDT/MAENNERGESUNDHEIT.INFO

Alter der Geschlechtsverkehr oft ausbleibt, weil mindestens einer der beiden körperlich zu stark beeinträchtigt ist. Dem kann man mit regelmäßigem Training begegnen. Das Urogenital-System umfasst unter anderem Nieren, Harnleiter, Blase, Prostata und Penis.

Wie wichtig ist denn dabei Beckenbodentraining?
Der Beckenboden ist der unsichtbare Muskel der Potenz. Studien zeigen: Beckenbodentraining hilft bei moderaten erektilen Dysfunktionen, die durch eine Schwächung der Potenzmuskulatur bedingt sind, ähnlich gut wie eine medikamentöse Therapie. Mit den beiden Muskeln Musculus ischiocavernosus und Musculus bulbospongiosus ist der Penis im Körper verankert. Sie sorgen unter anderem dafür, dass das Blut in den Schwellkörpern gehalten wird. Es ist wie bei so einem länglichen Partyluftballon: Wenn man den im aufgeblasenen Zustand hinten mit den Händen zusammendrückt, wird er vorne praller. So wie die Hände am Ballon funktionieren die Muskeln am Penis. Beckenbodentraining ist jederzeit möglich: Spann im Sitzen oder Stehen den Beckenboden an, Bauch und Gesäß bleiben entspannt. Mein Tipp: 3-mal täglich 10 Anspannungen à 5 bis 10 Sekunden.

TESTOSTERON IST WICHTIG FÜR DIE POTENZ. IST DER HORMONSPIEGEL NIEDRIG, HILFT OFT SCHON MEHR BEWEGUNG

Hilft das auch bei Harndrang und Inkontinenz, die im Alter eine lebenseinschränkende Rolle spielen können?
Auf jeden Fall! Beckenbodentraining kann Inkontinenz vorbeugen und hilft gegen Harndrang. Das gilt auch für Männer, denen die komplette Prostata entfernt wurde. Mein Rat ist aber immer, bei Harndrang oder unkontrolliertem Harnverlust zum Facharzt zu gehen, denn es gibt viele Ursachen dafür.

Stichwort Prostata: Was raten Sie im Umgang mit der Vorsteherdrüse?
Männer können das Risiko für aggressiven Prostatakrebs mit gezielten Lebensstil-Maßnahmen deutlich senken: Zentrale Hebel sind ein gesundes Körpergewicht bei einem Bauchumfang unter 94 Zentimeter, regelmäßige Bewegung mit wenigstens 150 Minuten moderater Aktivität pro Woche, eine überwiegend pflanzenbasierte Ernährung und der Verzicht auf das Rauchen. Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass auch bei Männern mit hohem genetischem Risiko ein gesunder Lebensstil die Wahrscheinlichkeit für tödlichen Prostatakrebs halbieren kann. Unbedingt zu empfehlen sind regelmäßige urologische Untersuchungen ab etwa 45 Jahren – oder früher, wenn Risikofaktoren vorliegen.

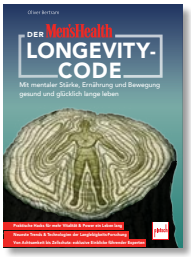
Wie wichtig ist Schlaf für die Funktionsfähigkeit des Penis auch im Alter?
Ausreichender Schlaf, etwa 7 bis 8 Stunden, ist „Training im Liegen“, das über die Qualität des Penisgewebes und damit die Erektionsfähigkeit entscheidet. In den REM-Phasen wird der Penis wiederholt getriggert wie bei

Fotos: DAN FORBES, PR

erotischen Fantasien. Er schwillt an, wird so ordentlich mit Sauerstoff versorgt – eine perfekte Zellpflege! Im Alter nehmen Schlafqualität, die Zahl der REM-Phasen und damit auch die Durchblutung und Sauerstoffversorgung ab. Die Reparaturzeit am Penis sinkt, mit der Zeit sammelt sich schlechtes Gewebe an. Für eine erektionsförderliche Infrastruktur im Penis gilt also: schlafen!

Kommen wir zum Thema Testosteron: Sind Hormontherapien im Alter nötig?
Testosteron ist wichtig als Hormon der Potenz, Muskelkraft, Vitalität und Kognition. Doch auch wenn der Spiegel etwa ab dem 40. Lebensjahr abnimmt: Eine Substitution in Form einer Hormontherapie ist meist nur bei starkem Mangel nötig. Oft braucht es einfach mehr Bewegung und Schlaf. Tipp: unbedingt Übergewicht abbauen! Bauchfettzellen wandeln Testosteron in Östrogen um. Je weniger Fett, desto mehr Testosteron und damit eine bessere Libido und Erektionsfähigkeit.

Stimmt es, dass der Penis ein Frühwarnsystem für kardiovaskuläre Erkrankungen ist?
Ja, er kann ein Vorbote für Schlaganfall und Herzinfarkt sein: Wenn im Glied arteriell bedingte Erektionsstörungen auftreten, dann ist nach etwa 4 bis 8 Jahren meist das Herz als Nächstes betroffen. Deshalb empfehle ich, rechtzeitig zum Arzt zu gehen. Auch sonst gilt: Erektionsstörungen möglichst schnell abchecken lassen. Auf keinen Fall Jahre warten – das kann irreversible Folgen haben! Meist ist es eine Kombi verschiedener Ursachen: Nerven, Potenzmuskeln, Durchblutung und Gewebeveränderungen – das lässt sich mit Ernährung, gezieltem körperlichem und auch mentalem Training verbessern. Übrigens: Bis vor etwa 30 Jahren glaubte man, dass 90 Prozent der Erektionsstörungen psychologischer Natur seien. Heute weiß man: 90 Prozent sind initial organisch bedingt. Dann setzt sich oft eine psychische Komponente darauf. Denn wenn der Mann 2-, 3-, 4-, 5-mal die Erfahrung macht: Oje, mein Penis macht nicht mehr das, was ich will – dann beginnt das Kopfkino.



BITTE HIER WEITERLESEN

Experte Professor Sommer kommt auch in unserem neuen Buch zu Wort: „Der Men's Health Longevity-Code" verbindet neueste Erkenntnisse aus der Forschung mit Hunderten von alltagstauglichen Tipps und denkt Longevity erstmals ganzheitlich. Mit wissenschaftlich fundierten, praxisnahen Beiträgen aus den Bereichen mentale Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Schlaf und vielem mehr. Das Buch hilft dir, jeden Tag bewusst zu gestalten, und kann dir mit allen Tipps statistisch gesehen über 10 Lebensjahre schenken! Erhältlich ist es ab dem 27. Mai, am besten kannst du das neue Buch aber gleich hier vorbestellen unter: MensHealth.de/buch-longevity

Nur in Ihrer Apotheke

Hochdosierte, hautpflegende CBD-Gele*

Wärmend mit Thermolat®

- Unterstützt **Verspannungen zu lösen**
- Vermittelt einen **wohltuenden, langanhaltenden Wärmeeffekt**

Kühlend mit Frescolat® ML

- Unterstützt die **Vitalisierung beanspruchter Körperpartien**
- Für einen **sofortigen Kühleffekt**

Cannabidiol (CBD) in der Hautpflege
- Wirkt nicht berauschend
- Schützende und antioxidative Eigenschaften

Fragen? Hier mehr erfahren

*Beide Gele sind hochdosiert mit 800 mg CBD (pro 100 ml Tube). Das entspricht einer CBD-Konzentration von 0,8 %.

Kosmetika. Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt.

KLOSTERFRAU HEALTHCARE GROUP

EXPERTEN-RAT

Welches Frühstück ist der perfekte Start in den Tag?

Süß oder salzig? Müsli oder Brot? Käse oder Wurst? Die Auswahl an Frühstückszutaten ist riesig. Doch was ist gesund und lecker zugleich? Unser Experte hat die schmackhafte Antwort

Text: ALEXANDER KUMPTNER

Frühstück ist für mich eine der schönsten Mahlzeiten des Tages, vor allem, wenn man Zeit hat, etwa am Wochenende oder im Urlaub. Frühstück kann extrem viel Spaß machen, weil es so vielseitig ist. Du kannst herzhaft essen oder süß, leicht oder deftig – je nachdem, worauf du Lust hast. Und es ist die perfekte Gelegenheit, um dem Körper schon morgens etwas Gutes zu tun und mit Power in den Tag zu starten. Unter der Woche mache ich allerdings meistens Intervallfasten, da lasse ich das Frühstück dann aus. Aber wenn ich frühstücke, dann umso bewusster. Hier sind meine 5 Food-Favoriten für einen leckeren, gesunden und vor allem fitten Start in den Tag.

1. Omelett

Für mich der absolute Klassiker zum Frühstück – und gleichzeitig eines der unterschätztesten Gerichte überhaupt. Ich mache das ganz simpel, aber genau das macht es am Ende aus. Ich nehme 2 bis 3 Eier,

> **Avocado, Brot, Öl, Zitrone – mehr braucht es nicht für Energie am Morgen**

verquirle sie gut mit einer Prise Salz und etwas Pfeffer. Dann kommt die Masse in eine Pfanne mit aufgeschäumter Butter. Wichtig ist, dass die Hitze nicht zu hoch ist. Das Omelett soll keine Farbe bekommen, sondern schön saftig bleiben. Ich rühre es am Anfang leicht an, lasse es dann aber eher stocken, damit es diese typische, weiche Konsistenz bekommt.

Wenn es fast fertig ist, gebe ich Käse dazu – einfach eine Scheibe oder etwas geriebenen – und meistens noch ein bisschen Schinken. Dann klappe ich es zusammen und lasse es noch kurz ziehen. Innen soll es noch leicht cremig sein. Dazu esse ich getoastetes Sauerteigbrot. Mehr braucht es für mich nicht. Das ist ein Frühstück, das schnell geht, extrem gut schmeckt und bei dem man mit ein bisschen Gefühl richtig viel rausholen kann.

2. Avocado-Brot

Ein gutes Avocado-Brot ist für mich ein perfektes Beispiel dafür, wie einfach gutes Essen sein kann. Ich nehme ein ordentliches Brot, am liebsten Sauerteig, und röste es in der Pfanne mit etwas Olivenöl an, damit es außen knusprig wird. Danach reibe ich es leicht mit einer Knoblauchzehe ein, das ist so ein kleiner Trick, der direkt mehr Geschmack reinbringt. Die Avocado zerdrücke ich grob mit einer Gabel und würze sie mit Zitronenabrieb, ein bisschen Zitronensaft, Salz und Pfeffer. Was ich auch gerne mache: frische Kräuter dazu, zum Beispiel Koriander oder Petersilie. Das bringt noch mal Frische rein und macht das Ganze spannender. Das ist für mich ein Frühstück, das schnell geht, leicht ist, aber trotzdem richtig satt macht. Und es schmeckt einfach richtig gut, wenn man es sauber zubereitet.

3. Chia-Pudding

Wenn ich etwas möchte, das ein bisschen leichter ist, aber trotzdem lange Energie liefert, dann mache ich mir einen Chia-Pudding. Den bereite ich schon am Vorabend vor, weil die Chiasamen Zeit brauchen. Ich nehme Kokosmilch, gebe die Chiasamen dazu und lasse das Ganze über Nacht im Kühlschrank quellen. Am nächsten Tag hat es eine schöne, puddingartige Konsistenz. Dann rühre ich es oft noch mit Joghurt oder Skyr cremig, damit es nicht zu fest wird. Getoppt wird mit allem, was da ist: Beeren, Mango oder auch Fruchtpüree. Das ist für mich ein Frühstück, das superunkompliziert ist und wirklich lange satt hält. Gerade wenn man einen langen Tag vor sich hat, ist das eine richtig gute, viel Energie gebende Option.

4. Bananen-Honig-Toast

Ich habe definitiv auch eine Schwäche für süße Sachen am Morgen. Und das hier ist eine meiner liebsten schnellen Süß-Varianten. Ich nehme Toastbrot und röste es in der Pfanne an, bis es schön knusprig ist. Parallel dazu schneide ich eine Banane in Scheiben und brate sie ebenfalls in der Pfanne an. Die Banane wird dann schön weich und karamellisiert leicht, das gibt eine richtig angenehme Süße. Dann kommt sie auf den Toast, und ich gebe noch etwas Honig darüber. Mehr braucht es nicht. Das ist simpel, schnell gemacht und wirklich superlecker. Manchmal sind es halt genau diese einfachen Kombinationen, die am meisten überzeugen.

Ei mit Parmesan und Kürbiskernöl – das gibt eine schön nussige Note. Sooo lecker!

5. Österreichische Eierspeise

Die sogenannte Eierspeise ist für mich ein echtes Stück Heimat und eines meiner Lieblingsfrühstücke, wenn ich Zeit habe. Sie unterscheidet sich deutlich vom klassischen Rührei. Ich mache sie so, dass ich zuerst das Eiweiß in der Pfanne stocken lasse. Die Eigelbe bleiben am Anfang ganz und werden erst ganz am Schluss vorsichtig untergehoben. Dadurch bekommt das Ganze eine ganz andere Konsistenz – viel cremiger, leicht schlotzig, genau so, wie es sein soll. Wichtig ist, dass man nicht zu viel rührt und dem Ei einfach Zeit gibt. Zum Schluss kommt frisch geriebener Parmesan drauf und ein kleiner Schuss Kürbiskernöl. Das gibt noch mal richtig Tiefe und diesen typisch nussigen Geschmack. Mhhh, köstlich! Serviert wird das Ganze am besten auf gutem Brot. Für mich ein Frühstück, das zeigt, wie gut einfache Zutaten sein können.

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

Unser Experte im TV

Bei „Promi-Taste" (immer mittwochs um 20.15 in Sat 1 und jederzeit auf Joyn) geht es in die heiße Phase. Promis wie Jan Hofer, Jenny Elvers und Elmar Paulke wollen die Profi-Köche um Alexander Kumptner mit ihren Kochskills überzeugen – einschalten!

Fotos: MIKI MAD/GETTYIMAGES, ZS/WOLFGANG SCHARDT, JOYN/BENEDIKT MÜLLER

VON PUMP ZU

30 JAHRE GENERATION Men's Health

1. Bodybuilding-Boom

(ab 1996)

In den späten 90ern war Fitness vor allem eines: Muskelaufbau. Klassisches Bodybuilding dominierte die Fitness-Studios und damals das Bild vom idealen Körper. Trainiert wurde nach klar strukturierten Split-Plänen – Brust/Bizeps, Rücken/Trizeps und Beine – oftmals mit Fokus auf isolierte Übungen und möglichst hohe Trainingsvolumina. „Vorbilder waren Profis und Covermodels, deren Körper als Maßstab galten", sagt der Sportwissenschaftler und Men's-Health-Camp-Headcoach Stefan Liebezeit aus Leipzig.

Warum Trend? Fitness war gerade dabei, im Mainstream anzukommen. Muskeln standen in den Augen vieler Männer für Disziplin, Kontrolle und Erfolg – ein sichtbares Zeichen von hoher Leistungsbereitschaft.

Was war dran? Der Fokus auf progressives Krafttraining und saubere Übungsausführung ist sinnvoll und bis heute die Grundlage für Muskelaufbau. Dass einige Bodybuilder verbotene Substanzen nahmen, um auf der Bühne zu performen, war leider die fiese Kehrseite der Medaille.

Was bleibt? Die Struktur, die Grundlagen und das Verständnis für Trainingsplanung. Auch moderne Programme greifen immer wieder auf klassische Bodybuilding-Prinzipien zurück. „Die Sportler haben damals gezeigt, dass gezieltes Krafttraining und gesunde Ernährung, bezogen auf ihr Ziel, zwei der wichtigsten Säulen für die heutige Lon-

Foto: ROBERT CIANFLONE/GETTY IMAGES

PERFORMANCE

Damals Bodybuilding, heute Hyrox: Seit 30 Jahren sind Sport und Fitness stets im Wandel. Manche Workout-Trends kamen und gingen – andere prägen unser Krafttraining bis heute. Im Rahmen unseres großen Jubiläums werfen wir einen Blick zurück – und in die Zukunft

Text: ARNDT ZIEGLER

gevity-Bewegung und einen gesunden Lifestyle sind", erklärt Experte Liebezeit.

2. Kardio-Fitness & Fatburning

(ab 1998)

Parallel zum Muskelaufbau entwickelte sich ein zweiter großer Trend: Fettverbrennung durch Ausdauertraining. Laufbänder, Crosstrainer und Stepper waren in Studios oft stärker ausgelastet als der Freihantelbereich. Trainiert wurde lange und gleichmäßig – mit dem Ziel, möglichst viele Kalorien zu verbrennen.

Warum Trend? Abnehmen wurde für viele zum Hauptmotiv. Begriffe wie „Fatburning-Zone" prägten die Fitnesskultur.

Was war dran? Ein Kaloriendefizit ist entscheidend für Gewichtsverlust – und Kardiotraining kann dabei helfen. „Es wurden Grundlagen in Sachen Tracking gelegt, beispielsweise mit den ersten Pulsuhren", sagt Buchautor Liebezeit („Best Body Training", Pietsch Verlag, um 26 Euro).

Was bleibt? Ausdauertraining ist heute fester Bestandteil eines ganzheitlichen Trainings – vor allem für Herz-Kreislauf-Gesundheit und Regeneration – und Tracking ist heute (nicht nur) aus dem Ausdauersport nicht mehr zu wegdenken.

3. Functional Training

(ab 2005)

Mit Functional Training änderte sich die Perspektive: Weg vom isolierten Muskel, hin zur Bewegung als Ganzes. „Kettlebells, Suspension-Training und freie Übungen ➤

wurden populär“, erklärt Coach Liebezeit. Ziel war es, den Körper so zu trainieren, wie er im Alltag und im Sport tatsächlich funktioniert. Pioniere waren hier Michael Boyle und Mark Verstegen, die das Ganze weltbekannt gemacht haben.
Warum Trend? Der Wunsch nach mehr Athletik und Alltagstauglichkeit wuchs. Training sollte nicht mehr nur gut aussehen, sondern sich auch wirklich gut anfühlen.
Was war dran? Bewegungsmuster statt Muskelgruppen zu trainieren, ist absolut sinnig – und reduziert Verletzungsrisiken.
Was bleibt? Functional Training ist heute Standard: Viele Übungen sind fester Bestandteil moderner Trainingspläne.

4. Crossfit-Workouts

(ab 2010)

Crossfit brachte eine neue Intensität in die Fitnesswelt. Kurze, hochintensive Workouts, kombiniert mit funktionellen Übungen und klar messbaren Ergebnissen. Begriffe wie „WOD“ (Workout of the Day) und die „10 Physical Skills“ wurden Teil der Szene und des Trainingsalltags.
Warum Trend? Zeitmangel und der Wunsch nach maximaler Effizienz machten intensive Trainingsformen so attraktiv.
Was war dran? Hohe Intensität kann schnelle Fortschritte bringen – vorausgesetzt, Technik und Belastung stimmen.
Was bleibt? High-Intensity Interval Training (HIIT) ist heute fest etabliert, sowohl im Fitnessstudio als auch im Home-Workout, und vor allem Crossfit hat den Wettkampfcharakter (Ergebnisse sind vergleich- und messbar) ins Gym gebracht.

5. Yoga & Mobility

(ab 2010)

Yoga entwickelte sich vom Nischentrend zur festen Größe. Parallel gewann das Thema Mobility an Bedeutung. Liebezeit: „Beweglichkeit, Atmung und Körperkontrolle rückten stärker in den Fokus.“
Warum Trend? Mehr Stress, mehr sitzende Tätigkeiten – der Bedarf nach Ausgleich stieg. Yoga hat die Themen Achtsamkeit sowie das Zusammenspiel von Körper und Geist in die Köpfe der Menschen gebracht.
Was war dran? Beweglichkeit und Regeneration sind absolut entscheidend für eine langfristige Leistungsfähigkeit.
Was bleibt? Mobility und die richtige Atmung sind heute integraler Bestandteil jedes guten Trainingsplans, und Yoga wird auch bei Männern immer beliebter.

6. Biohacking

(ab 2012)

Zum ersten Mal stand nicht allein die Gesundheit im Fokus, sondern das Thema Selbstoptimierung gewann immer mehr an Bedeutung. „Zahlen, Daten, Fakten rückten in den Vordergrund, es wurde versucht, in den Bereichen Schlaf, Sport, Ernährung und Regeneration das Optimum rauszuholen“, sagt unser Fachmann
Warum Trend? Der Wunsch nach Optimierung wuchs, Sportler verspürten den Drang danach, nichts dem Zufall zu überlassen. Es ging nicht mehr nur darum, gesund zu sein, sondern darum, immer leistungsfähiger, belastbarer zu werden.
Was war dran? Traditionelle Sichtweisen wurden hinterfragt, alles auf links gedreht, mit dem Ziel, in allen Bereichen (noch) mehr aus sich rauszuholen.
Was bleibt? Biohacking boomt weiter und ist wichtiger Bestandteil der Longevity-Bewegung (siehe Punkt 12). Und: Ohne Biohacking-Pionier Dave Asprey würde vermutlich niemand Bulleproof Coffee trinken oder in die Eistonne springen.

7. Outdoor-Bootcamps

(ab 2012)

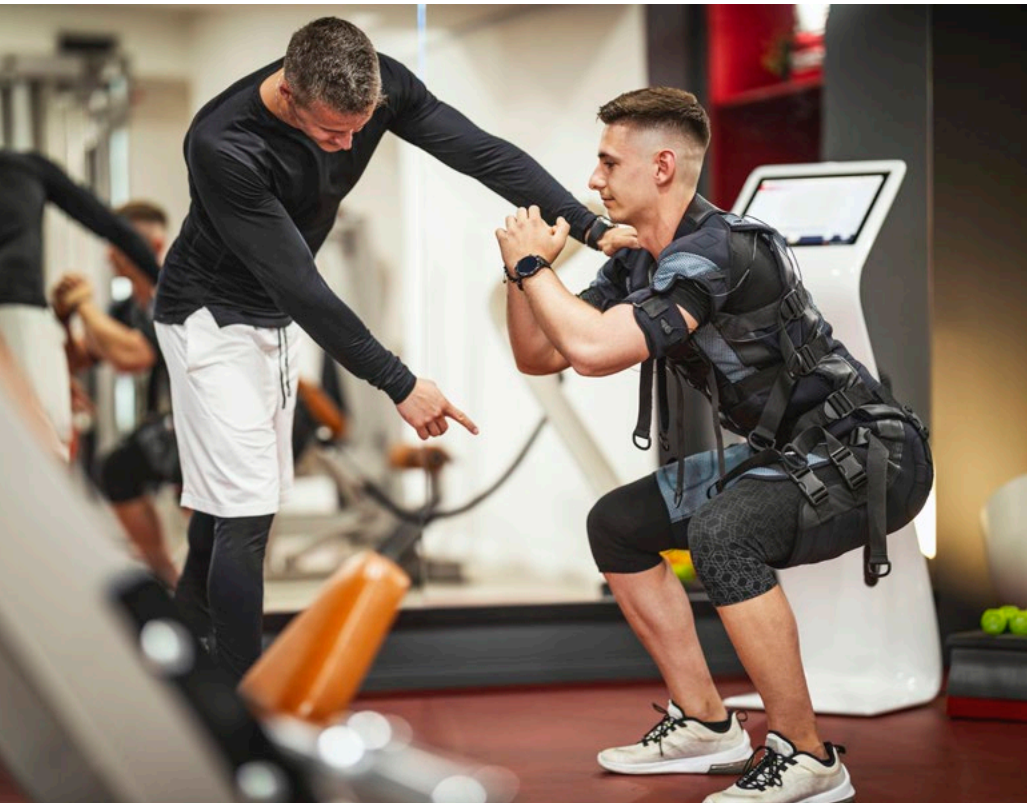
Fitness verlagerte sich zunehmend nach draußen. Bootcamps in Parks, Strand-Workouts und Gruppenläufe wurden populär. Der Fokus lag auf Gemeinschaft.
Warum Trend? Viele wollten raus aus dem klassischen Fitnessstudio-Setting und suchten nach neuen, vielfältigen Reizen.
Was war dran? Training draußen und in der Gruppe steigert die Motivation und sorgt oftmals für eine höhere Intensität.
Was bleibt? Outdoor-Training ist heute fester Bestandteil vieler Programme – nicht nur im Sommer. Parks sind mehr als nur die Möglichkeit, spazieren zu gehen - vielmehr kommen hier nun Leute zusammen, um aktiv zu sein und Sport zu treiben.

8. EMS-Training

(ab 2013)

Auch wenn bereits 2007 die ersten EMS-Studios auf der Bildfläche erschienen, der Boom ging erst ein paar Jahre später los:

DER WUNSCH NACH SCHNELLEN ERGEBNISSEN MACHT EMS-TRAINING VOR ALLEM FÜR BERUFSTÄTIGE ATTRAKTIV



Fotos: MILAN MARKOVIC/GETTYIMAGES, ILKER SENER/GETTYIMAGES

EMS-Training (Elektromyostimulation) versprach maximale Effizienz: 20 Minuten Training pro Woche sollten reichen, um Muskeln aufzubauen und Fett zu reduzieren. Mit Elektrodenanzügen wurden Muskelkontraktionen gezielt verstärkt.
Warum Trend? Zeitmangel und der Wunsch nach schnellen Ergebnissen machten EMS besonders für Berufstätige attraktiv.
Was ist dran? EMS kann die Muskulatur ganz gezielt aktivieren und ist eine durchaus sinnvolle Ergänzung – vor allem im Reha- und unterstützenden Training.
Was bleibt? Als alleinige Trainingsform nicht unumstritten, aber als Ergänzung in bestimmten Bereichen etabliert.

9. Bodyweight-Training

(ab 2015)

Der Trend ging zurück zu den Basics: Training mit dem eigenen Körpergewicht. Calisthenics, Klimmzüge und Liegestütze wurden wieder populär. Spätestens der Bestseller „Fit ohne Geräte“ von Mark Lauren hat gezeigt, dass der eigene Körper eines der besten Trainingsgeräte ist.
Warum Trend? Die Gegenbewegung zu übertechnisierten Studios und (manchmal zu) komplexen Trainingsgeräten.
Was war dran? Bodyweight-Training ist funktional, effektiv und überall möglich.
Was bleibt? Liebezeit: „Eigengewichtsübungen sind heute fester Bestandteil von Training – vom Einsteiger bis zum Profi.“

10. Home-Workouts

(ab 2020)

Die Pandemie machte das Wohnzimmer zum Gym. Online-Workouts, zig Apps und virtuelle Coaches boomten plötzlich.
Warum Trend? Geschlossene Studios zwangen viele Trainierende zum Umdenken.
Was war dran? Training ist ortsunabhängig möglich – mit minimalem Equipment.
Was bleibt? Hybrid-Training: Viele kombinieren heute Fitnessstudio und Home-Workouts. Fitness-Influencer (etwa über Youtube) sind aus den deutschen Wohnzimmern nicht mehr wegzudenken.

11. Hyrox-Training

(ab 2021)

„Hyrox kombiniert Laufen mit funktionellen Kraftübungen und bringt einen Wettkampfcharakter ins Training“, erklärt Experte Liebezeit. Jeder kann teilnehmen, Leistungen sind vergleichbar.
Warum Trend? Messbarkeit, Community und der Wunsch nach neuen Herausforderungen. Auch Nicht-Leistungssportler konnten sich ihre Fanbase aufbauen und sich fühlen wie ein echter Athlet.
Was ist dran? Ganzkörperfitness, die Ausdauer und Kraft kombiniert, ist effektiv.
Was bleibt? Hyrox gehört zu den dynamischsten Sport-Trends der Gegenwart, viele Experten glauben fest daran, dass Hyrox in Zukunft olympisch wird.

REFORMER-PILATES TRIFFT GENAU DEN NERV DER ZEIT: FUNKTIONELL, EFFEKTIV UND GLEICHZEIT ÄSTHETISCH

12. Longevity-Lifestyle

(ab 2024)

Der absolute Megatrend: weg von kurzfristigen Zielen hin zu langfristiger Gesundheit. Training wird smarter, individueller.
Warum Trend? Mehr Wissen über Gesundheit und eine alternde Gesellschaft. „Longevity baut die Brücke zwischen den vier Säulen Ernährung, Bewegung, Gemeinschaft und Mindset“, so Liebezeit. Reportagen über die sogenannten Blue Zones (die Gebiete weltweit, in denen die Menschen am gesündesten alt werden) machten klar, dass nachhaltige Gewohnheiten effektiver sind als nur hartes Training.
Was ist dran? Regeneration, Schlaf und Stressmanagement sind entscheidend.
Was bleibt? Fitness und ein gesunder Lifestyle sind kein temporäres Ding mehr, sondern werden lebenslanger Begleiter.

13. Reformer-Pilates

(ab 2025)

Was lange als ein eher ruhiges Studio-Workout galt, erlebt aktuell ein Comeback – allerdings in neuer, moderner Form. Reformer Pilates, das auf die Ideen von Joseph H. Pilates aus den 1920ern zurück-geht, nutzt spezielle Geräte mit Federsystemen, um kontrollierte, oft langsame Bewegungen mit konstantem Widerstand zu kombinieren. Das Ergebnis: ein intensives Training für Kraft, Stabilität und mehr Körperkontrolle.
Warum Trend? Reformer Pilates trifft den Nerv der Zeit: funktionell, effektiv und ästhetisch. Vor allem in Großstädten entstehen edel durchgestylte Boutique-Studios, die das Training als Erlebnis inszenieren, mit klarer Struktur, kleinen Gruppen und starkem Community-Gefühl. Dazu kommt der Social-Media-Effekt: Das Training wirkt visuell ruhig, kontrolliert und „clean“ – und passt perfekt in den aktuellen Fitness-Zeitgeist.
Was ist dran? Das Training auf dem neuen Gerät stärkt gezielt die Tiefenmuskulatur, verbessert die Haltung, Stabilität und Bewegungsqualität. Gerade als Ausgleich zu intensivem Krafttraining oder Ausdauersport ist es extrem sinnvoll.
Was bleibt? Reformer Pilates wird sich langfristig als fester Bestandteil moderner Trainingskonzepte etablieren.

ACHTUNG, HINTER DIR!

Wenn plötzlich Rückenprobleme aufkreuzen, kann das an deiner Wirbelsäule liegen. Wir erklären, was du dagegen tun kannst

Text: KEVIN DUPZYK

WARUM HABEN SO VIELE MÄNNER BESCHWERDEN IM RÜCKEN?

SCHULD IST AUCH DIE EVOLUTION. Unsere Wirbelsäule muss heute Dinge leisten, für die sie ursprünglich nicht gedacht ist – stundenlanges Sitzen, geneigte Haltung vorm Bildschirm, dazu wenig Ausgleich. „Auch wenn die Entstehung von Rückenschmerzen recht komplex ist, so steht außer Frage, dass falsches Bewegungsverhalten – zu wenig, zu einseitig, zu viel – eine entscheidende Rolle spielt, da stabilisierende Muskeln als Reaktion auf Inaktivität verkümmern", erklärt der Würzburger Sportmediziner Dr. Florian Alfen, Autor des Buches „Der Rückenoperateur, der sich nicht selbst operieren konnte" (GU, um 22 Euro). Die gute Nachricht: Du kannst gegensteuern, bevor aus „zieht ein bisschen im Kreuz" ein wirklich ernsthaftes Problem entsteht.

3 ARTEN VON RÜCKEN-PROBLEMEN

„Die Wirbelsäule ist die zentrale Achse des Körpers, versorgt die Extremitäten und inneren Organe mit Nerven und sorgt durch ein komplexes Zusammenspiel für die aufrechte Haltung der passiven Strukturen“, erklärt Wirbelsäulen-Experte Alfen. Gerät dieses System aus der Balance, entstehen Schmerzen – meist in 3 typischen Formen.

- **MUSKELSCHMERZEN** treten auf, wenn die Muskeln rund um die Wirbelsäule verspannt, überlastet oder zu schwach sind. Typisch: Krämpfe, Druckempfindlichkeit, Ziehen – oft nach ungewohnter Belastung oder zu wenig Bewegung.

- **GELENKSCHMERZEN** sitzen tiefer. Sie zeigen sich vor allem nach langem Sitzen oder auch Stehen. Ursache sind häufig Verschleißprozesse wie etwa Arthrose, bei der sich die schützenden Strukturen zwischen Wirbeln abbauen.

- **NERVENSCHMERZEN** stellen sich ein, wenn Strukturen wie Bandscheiben auf Nerven drücken. Das fühlt sich oft brennend oder elektrisierend an und kann in Beine oder Arme ausstrahlen. Treten zusätzlich Taubheit, Schwäche oder Probleme bei der Kontrolle von Blase oder Darm auf, solltest du sofort medizinische Hilfe suchen.

Foto: SEBASTIAN KAULITZKI/SCIENCE PHOTO LIBRARY/GETTYIMAGES

SO WIRST DU DIE SCHMERZEN LOS
(OHNE OPERATION UND OHNE STARKE SCHMERZMITTEL)

VORBEUGEN DURCH KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

BEWEGUNG ist die beste Therapie für deinen Rücken. Experte Alfen: „Um nachhaltige Rückengesundheit zu erlangen, kommt man um das Thema systematisches Krafttraining nicht herum.“ Es stärkt die Muskeln, die deine Wirbelsäule stabilisieren, wirkt gleichzeitig entzündungshemmend. Besonders wirksam sind Übungen für die Rumpfmuskulatur, zum Beispiel Bird Dogs oder Dead Bugs. Die gefährlichste Kombination im Alltag: beugen, heben, drehen – schlimmstenfalls gleichzeitig. Genau das solltest du vermeiden.

MEDIKAMENTE

STARKE SCHMERZMITTEL sind bei Rückenschmerzen meist die falsche Lösung. Sie bekämpfen nicht die Ursache und können Nebenwirkungen haben. Besser geeignet sind entzündungshemmende Mittel wie Ibuprofen oder Naproxen sowie lokal wirkende Gele. Bei Nervenschmerzen können betäubende Wirkstoffe helfen. Alles darüber hinaus gehört in ärztliche Hand.

TRIGGERPUNKT-TREATMENTS

GEZIELTE BEHANDLUNGEN verspannter Muskeln können helfen, den Schmerzzyklus zu durchbrechen. Dabei werden schmerzhafte Punkte behandelt, um die Spannung zu lösen und die Muskulatur zu entspannen. Das Prinzip ähnelt der Akupunktur und kann die Reizung gezielt reduzieren und die Beweglichkeit kurzfristig verbessern.

PHYSIOTHERAPIE

SPEZIELLE KRAFTÜBUNGEN lernst du beim Physiotherapeuten. Ziel ist, deine Rumpfmuskulatur zu stärken und deine Beweglichkeit zu verbessern. Je nach Beschwerdebild kommen unterschiedliche Trainingsansätze zum Einsatz. Ergänzend können auch manuelle Techniken helfen, Verspannungen langfristig zu lösen.

INJEKTIONEN

GESPRITZTE WIRKSTOFFE können bei stärkeren Beschwerden eingesetzt werden, um Schmerzen gezielt zu lindern – zum Beispiel bei gereizten Nerven oder entzündeten Gelenken. Die Wirkung ist meist zeitlich begrenzt, kann aber helfen, wieder in Bewegung zu kommen.

WER BRAUCHT WIRKLICH EINE OPERATION?

NUR DIE WENIGSTEN. In vielen Fällen lassen sich Rückenprobleme mit Bewegung und konservativen Maßnahmen in den Griff bekommen. Wichtig: Bildbefunde allein sagen oft wenig darüber aus, wie stark die Beschwerden sind. Entscheidend ist, wie du dich fühlst. „Nur Menschen mit deutlichen motorischen Einschränkungen, Blasen- und Mastdarmstörungen sowie therapieresistente Patienten mit großen Schmerzen kommen um eine Operation meistens nicht herum“, sagt Alfen (www.dr-alfen.de).

DIE SPORTWELT STEHT KOPF

Nach Crossfit und Hyrox will ein neues Format die Welt der Functional-Fitness-Wettkämpfe aufmischen: das World Fitness Project (WFP), eine neue, globale Wettkampfliga. Bist du bereit?

Text: KATE NEUDECKE

Bei Functional Fitness steht Crossfit seit mehr als einem Jahrzehnt unangefochten an der Spitze. Auch Hyrox konnte ihm bislang den Rang nicht ablaufen. Doch nun ist ein neuer Wettbewerber auf den Plan getreten – das World Fitness Project (WFP). Aber ist es wirklich ein ernst zu nehmender Mitstreiter – oder handelt es sich nur um einen kurzen Sport-Hype?

Für alle, die das Format noch nicht kennen: Das WFP ist eine im vergangenen Jahr ins Leben gerufene Wettkampfserie, die sich zum Ziel gesetzt hat, Functional Fitness zu erweitern und gleichzeitig eine nachhaltigere, zuschauerfreundlichere Alternative zu den CrossFit-Games zu bieten. Anstatt eines einzigen jährlichen Events setzt das WFP auf eine Saisonstruktur mit mehreren Stationen in den USA und Europa. Die Athletinnen und Athleten treten gegeneinander an, sammeln Punkte für ein Gesamtranking, und wer am Ende der Saison die meisten Punkte hat, der gewinnt den Titel.

Neues Format, alte Bekannte

Neben den CrossFit-Games haben sich zwar auch Wettbewerbe wie das Fitness-Festival Wodapalooza in Miami Beach etabliert, doch keiner konnte die Dominanz der Games bislang wirklich infrage stellen. Das World Fitness Project könnte nun das Potenzial haben, genau das zu ändern. Gegründet wurde es vom US-Amerikaner Will Moorad, selbst ehemaliger CrossFit-Games-Athlet, der maßgeblich für das Programm verantwortlich ist. Schon jetzt haben sich prominente Sportler wie die US-Amerikaner Chandler Smith und Brooke Wells sowie der Kanadier Patrick Vellner angeschlossen.

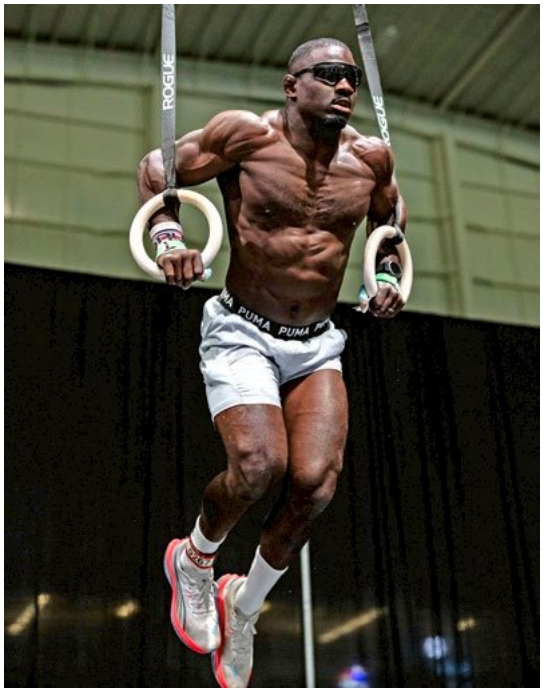
Ein weiterer großer Name ist Noah Ohlsen aus den USA, zehnmaliger CrossFit-Games-Teilnehmer. In einer Episode des US-amerikanischen Men's-Health-Podcasts lobte er das Projekt als „etwas Frisches und Neues – eine Alternative, aber auch eine Ergänzung zu den CrossFit-Games und den bisher bekannten Strukturen".

Für Ohlsen markiert das WFP den Beginn einer neuen Ära im Sport. „Es wird spannend, zu sehen, wie dieses zusätzliche Format den Sport voranbringt – für ➤

WFP-Aushängeschild: Der 36-jährige Amerikaner Noah Ohlsen nimmt seit mehr als einem Jahrzehnt an den CrossFit-Games teil

Fotos: CHRISTIAN PONDELLA/RED BULL CONTENT POOL (3), SHUTTERWOD, WORLD FITNESS PROJECT, DAVID CHADWICK

DIESES JAHR FINDET DAS WORLD FITNESS PROJECT IN LONDON, KOPENHAGEN UND WESTFIELD (USA) STATT



Sie waren schon letztes Jahr beim WFP am Start: US-Athlet und Armeeveteran Chandler Smith (links) und Patrick Vellner aus Kanada (rechts), mehrfacher Podiumsplatzierter bei den CrossFit-Games

Athleten, Zuschauer und Veranstalter. Konkurrenz fördert Wachstum", sagt er.

2025, im ersten WFP-Jahr, gab es drei Stationen: Indianapolis und Mesa (Arizona) in den USA und das Finale im dänischen Kopenhagen. Bei jedem Event sammelte man Punkte, und am Ende der Saison gewannen die Athletin und der Athlet mit den meisten Punkten. Das saisonale Format orientiert sich stärker an klassischen Ligen als an dem einen Großereignis im Crossfit. Dadurch bleiben Fans das ganze Jahr über am Ball, und Athleten können durch konstante Leistung punkten, statt alles auf ein Wochenende zu setzen.

Ohlsen lobt die Erfahrung von Gründer Moorad: „Er weiß genau, wie man einen Wettkampf sicher, intelligent und spannend gestaltet – sodass er für Athleten fordernd, aber zugleich für Zuschauer aufregend ist." Nach einer ersten erfolgreichen Saison in 2025 wird es in diesem Jahr wieder drei Stationen geben, dieses Mal in London (war Anfang Mai), Westfield (Indiana, USA) und Kopenhagen. Dafür finden zusätzlich drei Online-Qualifikationen statt. In den nächsten Jahren soll die Anzahl der jährlichen Events weiter ausgebaut werden. Dass Ohlsen selbst bei den Wettkämpfen antritt, sendet ein klares Signal. Nachdem er sich von den Crossfit -Games zurückgezogen hatte, sagt er: „Ich war quasi im Ruhestand, was Einzelwettkämpfe betrifft. Doch die Chance, bei etwas ganz Neuem von Anfang an dabei zu sein, war einfach zu spannend."

Besser als die CrossFit-Games?

CrossFit-Games vs. WFP: Auch wenn die beiden Formate nicht im direkten Wettbewerb stehen, erweitert das WFP das Angebot an Functional-Fitness-Veranstaltungen. „Ich weiß nicht, ob das Ziel des WFP ist, ein direkter Konkurrent der CrossFit-Games zu werden", sagt Ohlsen. „Aber sicher hat man sich die Games genau angeschaut, viel gelernt und will darauf aufbauen. Vielleicht führt das sogar dazu, dass beide Formate voneinander profitieren und gemeinsam wachsen."

Für Außenstehende liegt der Vergleich aber nahe: Beide Wettbewerbe testen Ausdauer, Kraft und Ausführung und ziehen viele der gleichen Athleten an. Der größte Unterschied liegt jedoch im Aufbau. Durch die mehrteilige Saisonstruktur bietet das WFP den Sportlern mehr Chancen, sich zu beweisen, und den Zuschauern mehr Möglichkeiten, ihre Favoriten über einen Zeitraum hinweg zu verfolgen. Ob dieses Konzept langfristig reizvoller ist als das hochintensive Einmalformat der CrossFit-Games bleibt abzuwarten.

Das World Fitness Project bringt alles mit, um erfolgreich zu sein: ein Tourformat, bekannte Athleten und ein durchdachtes Programm. Doch noch muss es sich beweisen. Viele Fitness-Events versuchten bereits, sich neben den CrossFit-Games zu etablieren – meist ohne Erfolg. Kennt zum Beispiel noch jemand die Grid League? Eben. Aber mit einer spannenden neuen Saison und wachsender Begeisterung in der Szene lohnt es sich definitiv, das World Fitness Project im Auge zu behalten.

Fotos: SHUTTERWOD, WORLD FITNESS PROJECT, DAVID CHADWICK

Folge 82

Hilft Bewegung gegen Krebs?

Die Schwarzwaldklinik informiert

Studien beweisen:
Bewegung senkt das Krebsrisiko.
Jeder Schritt zählt.

Und ab 50 – auf zur kostenlosen Darmkrebs-Vorsorge.

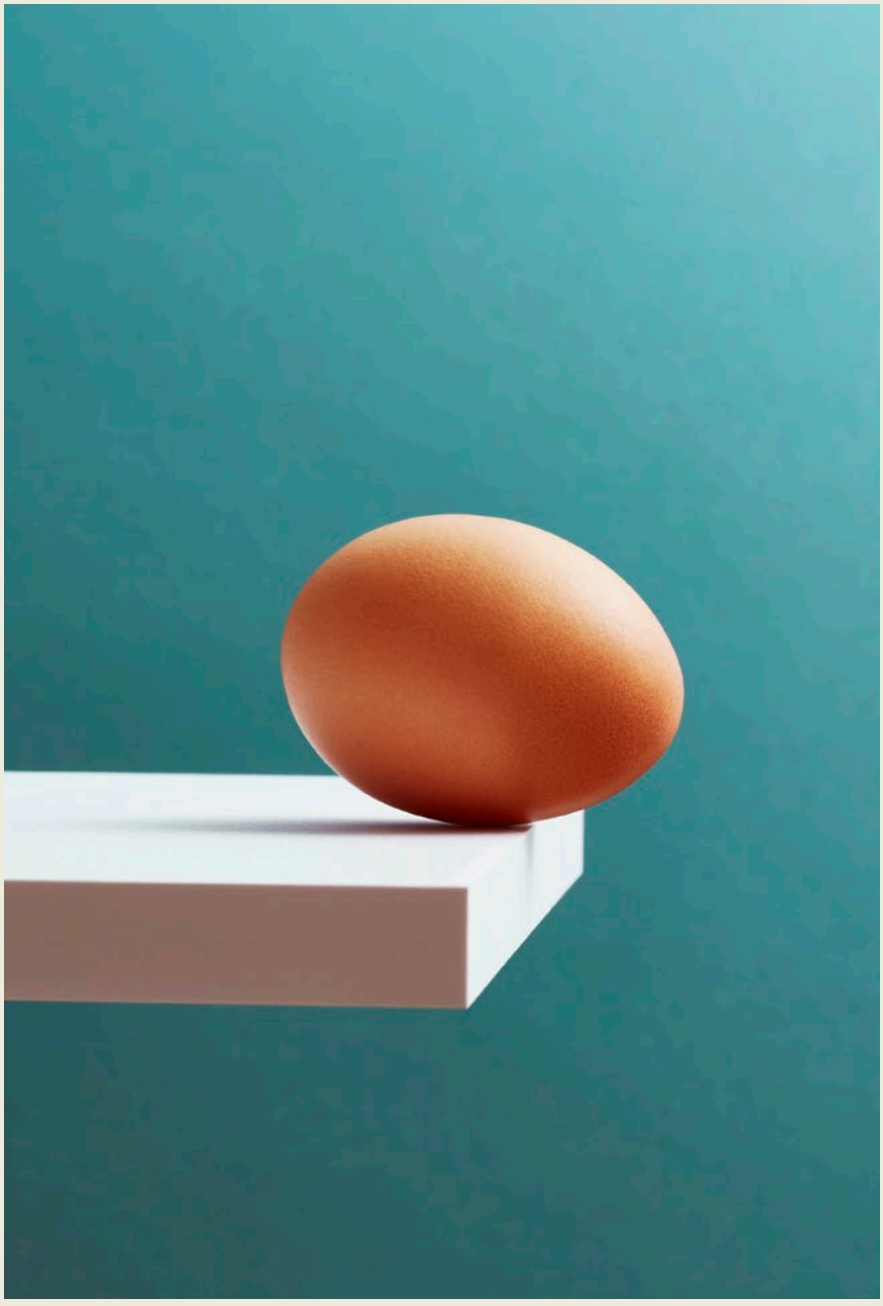
FELIX BURDA STIFTUNG

EXPERTEN-RAT

Wie viel Eiweiß in meiner Ernährung ist noch gesund?

Von Pudding bis Riegel: High-Protein-Produkte schwemmen die Supermärkte. Der Arzt unseres Vertrauens sagt, wie sinnvoll diese Lebensmittel sind und wann die Eiweißaufnahme kippt

Text: FELIX M. BERNDT



Gerade wenn du regelmäßig Sport treibst, weißt du: Protein ist superwichtig für den Muskelaufbau. Ob Riegel, Shake oder Drink – High-Protein-Produkte sind aus den Supermarktregalen nicht mehr wegzudenken. Bestimmt hast du dir damit auch schon mal nach dem Sport eine Extraportion Eiweiß gegönnt.

Die Lebensmittelindustrie bringt jedes Jahr mehr Produkte mit dem Label „High Protein" auf den Markt. Damit ist aber nicht nur der Umsatz, sondern auch die Kritik an solchen Waren gestiegen. Ist Protein wirklich so gesund, wie es die Werbung verspricht? Kann man auch zu viel davon zu sich nehmen und damit seinem Körper schaden? Sind High-Protein-Produkte nur eine Marketing-Lüge, die einen krassen Muskelaufbau versprechen?

Wofür Eiweiß wichtig ist

Zunächst sei gesagt, dass Eiweiße in unserem Körper viel mehr bewirken, als die Muskeln wachsen zu lassen. Sie sind die

Der Proteinbedarf hängt immer von den Lebensumständen und vom Körperbau ab

Baustoffe für unsere Zellen, versorgen Haut und Haare, bilden Hormone, stärken die Knochen und das Immunsystem. Stillende Mütter gehören übrigens zu den Gruppen mit dem höchsten Eiweißbedarf, weil ihr Körper täglich aktiv Protein produziert – und nicht nur verbraucht. Deshalb sollte tatsächlich jeder – ob Sportler oder nicht – auf eine ausreichende

Proteinzufuhr achten. Doch wie viel ist eigentlich ausreichend? Da ist sich die Wissenschaft tatsächlich gar nicht so einig. Deshalb ist es auch schwierig, eine pauschale Aussage darüber zu treffen, ob jeder seinen Proteinbedarf mit natürlichen Lebensmitteln wie Quark, Fleisch oder Hülsenfrüchten decken kann. Ich persönlich achte zum Beispiel darauf, ungefähr 2 Gramm Protein pro Kilo Körpergewicht zu mir zu nehmen. Das schaffe ich jedoch auch nicht immer, da ich momentan mehr auf Fleisch verzichten möchte. Deshalb sind Proteinprodukte eine gute Ergänzung zu meinem Speiseplan.

Dein Proteinbedarf hängt also sehr von den Lebensumständen und deinem Körperbau ab. Wenn du jemand bist, der grundsätzlich viel Eiweiß braucht, oder wenn du dich vegetarisch ernährst, kann es durchaus sein, dass du es nicht immer schaffst, deinen Bedarf über deine tägliche Ernährung zu decken. Da kann ein High-Protein-Pudding sinnvoll sein. Und solange du dich nicht ausschließlich davon ernährst, brauchst du auch keine Angst vor einer Überdosierung zu haben.

Proteinpudding statt Quark

Trotzdem taucht in den Medien immer wieder die Kritik auf: Die Produkte seien hoch verarbeitet, enthalten wenig Nährstoffe und dafür viel Zucker und seien insgesamt absolut unnötig. Brauchen wir sie also überhaupt? Meine klare Antwort: Nein! Aber wir brauchen auch keine Sonnencreme, wenn wir uns drinnen aufhalten. Meiner Ansicht nach hat diese Fragestellung aber einen falschen Ansatz: Nur weil wir etwas nicht zwingend brauchen, heißt es nicht, dass es für uns nicht auch sinnvoll sein kann. Wir müssen uns vielmehr fragen: Was ist die Idee hinter diesen Produkten, und wie können wir sie für uns nutzen?

Ein Protein-Pudding kann natürlich nicht die Komplexität einer gesunden Ernährung abdecken. Selbstverständlich brauchen wir noch viel mehr Nährstoffe, als in diesem vorhanden sind. Die Idee ist aber auch nicht, nur noch Pudding zu essen. Er ist einfach eine Proteinquelle, die zusätzlich wenig Fett und Zucker enthält – und trotzdem deine Lust auf Süßes stillen kann. Denn sind wir mal ehrlich: Klar können wir auch eine Packung Quark mit Haferflocken essen, um Eiweiß zu uns zu nehmen. Aber ich würde behaupten, dass den meisten Leuten dies weniger gut schmeckt. Und wenn uns etwas nicht schmeckt, werden wir es über kurz oder lang auch nicht essen. Meiner Meinung nach muss eine gesunde Ernährung vor allem Spaß machen, damit wir sie auch durchziehen. Und wenn dich die Lust auf Süßes packt, dann ist es besser, du pimpst deinen Quark mit einem Geschmackspulver oder isst einen Protein-Pudding, statt zum gezuckerten Vollfett-Pudding oder einer Tafel Schokolade zu greifen.

Viele High-Protein-Produkte sind einfach nur ein schnöder Marketingtrick

Blick auf die Zutatenliste

Selbstverständlich sind nicht alle High-Protein-Produkte empfehlenswert. Viele sind oft stark verarbeitet und können einen hohen Fett- oder Zuckeranteil enthalten. Außerdem sind die Proteinquellen sehr unterschiedlich. Im Proteinbrot wird das Eiweiß beispielsweise aus Weizenkleber gewonnen. Wenn man auf Gluten verzichten möchte, wäre dies also keine gute Wahl. Und leider sind solche Brote auch oft nur ein schnöder Marketingtrick, also Augen auf die Zutatenliste.

Letztlich lohnt es wie immer, sich mit den Lebensmitteln zu beschäftigen, die man zu sich nimmt. High-Protein-Produkte können eine sinnvolle und leckere Ergänzung zum ausgewogenen Speiseplan mit Ballaststoffen, gesunden Fetten und Vitaminen sein. Mittlerweile ist die Auswahl auch so groß, dass man mit einem Blick auf die Zutaten schnell erkennt, welche Produkte sich lohnen und von welchen man lieber die Finger lassen sollte.

Mediziner Felix M. Berndt ist auf Social Media besser bekannt als Doc Felix. Seine Kanäle haben mehr als 1 Million Fans, und seine Videos erzielen Millionen von Klicks. Das Ziel des Medfluencers: Er möchte Prävention fördern und möglichst viele Menschen zu einem gesünderen Lebensstil motivieren

Ein Arzt ganz nach unserem Geschmack

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

Fotos: RICHARD DRURY/GETTYIMAGES, PRIVAT, PR

SCHLANK & STARK IN NUR 28 TAGEN

Der Sommer rückt näher, und damit auch die Oben-ohne-Saison. Zeit also, den Trainingsturbo zu zünden – mit zwei effektiven Workouts, die in nur einem Monat für mehr Muskeln und weniger Fett sorgen

Text: EBENEZER SAMUEL, ARNDT ZIEGLER

Zugegeben: 4 Wochen sind nicht viel Zeit – aber genug, um deinen Körper in Beachbodyform zu bringen. Vorausgesetzt, du trainierst effektiv, und genau hier setzt dieser Plan an. Er kombiniert gezieltes Krafttraining mit intensiven Ganzkörperbewegungen, die gleichzeitig deine Muskulatur fordern und deinen Stoffwechsel ankurbeln. Der Schlüssel liegt in der Mischung: kurze, intensive Belastungen, funktionelle Übungen und möglichst viele Muskelgruppen gleichzeitig im Einsatz. So verbrennst du nicht nur während des Trainings Kalorien, sondern profitierst auch danach von einem erhöhten Energieverbrauch. Das erste (nur knapp 15 Minuten dauernde) Blitz-Workout setzt auf Tempo und fließende Bewegungen. Es fordert deinen gesamten Körper, bringt dein Herz-Kreislauf-System auf Touren und verbessert gleichzeitig deine Beweglichkeit und Koordination. Die zweite Einheit geht dann in die Vollen: kontrolliertes Krafttraining, das gezielt Muskeln aufbaut und deine Stabilität verbessert. Zusammen ergibt das einen Effekt, der in vier Wochen sichtbar wird. Mehr Kraft, bessere Körperspannung, weniger Körperfett. Und das Beste ist: Du brauchst dafür weder ein kompliziertes Set-up noch stundenlange Einheiten im Studio. Zwei strukturierte Workouts, konsequent umgesetzt, fertig. Und zack, kann der Sommer kommen.

Hier entlang zur Strandfigur, bitte!

Deine Trainingswoche ist so aufgebaut, dass du 2-mal das Ganzkörperworkout (1) durchziehst (dazwischen sollten 2 Tage Abstand liegen). Mindestens 2-mal steht auch das Blitz-Workout (2) an. An 2 Tagen hast du zudem die Wahl, ob du pausierst oder Workout 1 machst. Tipp: einen der beiden Tage als zweiten Restday einbauen, am anderen: Feuer frei!

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
WORKOUT 2	WORKOUT 1	WORKOUT 1 ODER PAUSE	WORKOUT 2	WORKOUT 1	WORKOUT 1 ODER PAUSE	PAUSE

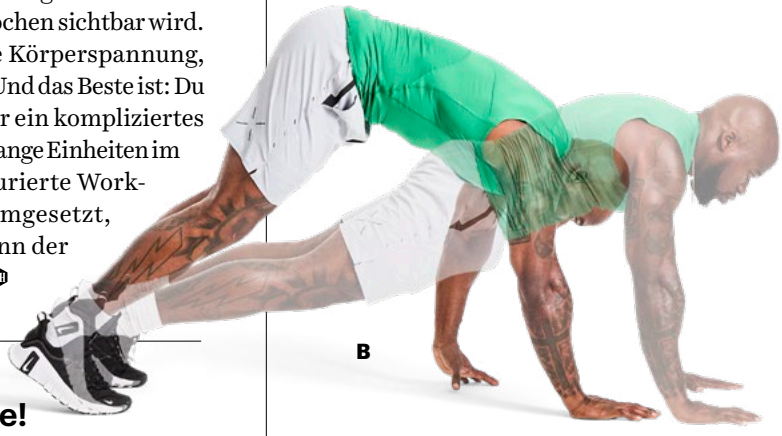
WORKOUT 1

KURZ & KNACKIG

SO GEHT'S

Die erste Übung 40 Sekunden machen, 20 Sekunden Pause, 3 Durchgänge. In diesem Stil die 6 Kraftübungen nacheinander absolvieren. Hast du für die Übungen 2, 4 und 5 keine Kettlebell zur Hand, nimm eine Kurzhantel oder auch ein schweres Buch.

A



B

01

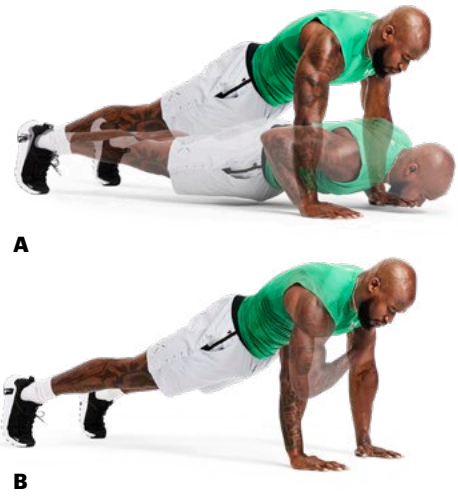
Dynamische Planke

A Aus dem Stand nach vorn beugen und die Hände auf dem Boden absetzen.
B Mit den Händen nach vorn laufen, bis du in der Liegestützposition bist, kurz halten und dann wieder zurück in Richtung Füße wandern. Aufrichten und dann das Gesäß anspannen.

Fotos: JUSTIN STEELE

02
Kettlebell-Ausfallschritte

A Aufrecht stehen, eine Kettlebell in der rechten Hand auf Schulterhöhe halten.
B Einen großen Schritt mit rechts nach vorn machen und in den Ausfallschritt gehen. Kontrolliert zurück in den Stand hochdrücken und direkt mit links in den nächsten Schritt übergehen. Dann wieder mit rechts und so weiter. Nicht vergessen: Nach 20 Sekunden wechselst du die Kettlebell in die linke Hand.

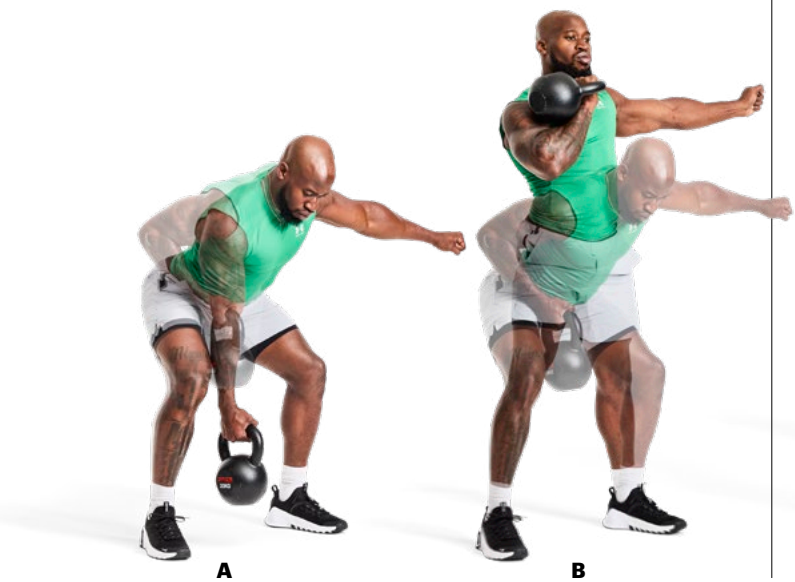


03
Spezial-Liegestütze

A Liegestütz ausführen: Brust kontrolliert absenken und wieder hochdrücken.
B Oben stabilisieren, Körperspannung halten und kontrolliert einmal mit der rechten Hand die linke Schulter antippen und im Anschluss mit der linken Hand die rechte. Dann weiter mit A.

04
Kettlebell-Rudern mit Umsetzen

A Etwas mehr als hüftbreit stehen, eine Kettlebell mit der rechten Hand greifen. Den Oberkörper nach vorne beugen und den rechten Arm nach unten hängen lassen.
B Kontrolliert den Körper aufrichten und dabei die Kettlebell zur rechten Schulter führen. Wieder absenken. Nach 20 Sekunden wechselst du die Kettlebell auf die andere Seite.



05
Kettlebell-Swings

A Schulterbreiter Stand, die Kettlebell mit beiden Händen greifen und dann von oben, etwa auf Brusthöhe …
B … nach unten hinten durch die Beine schwingen. Dabei geht der Oberkörper kontrolliert nach vorne. Dann direkt wieder nach oben. Wichtig: die Bewegung sauber, kontrolliert und nicht ruckartig ausführen. Sonst: Aua!

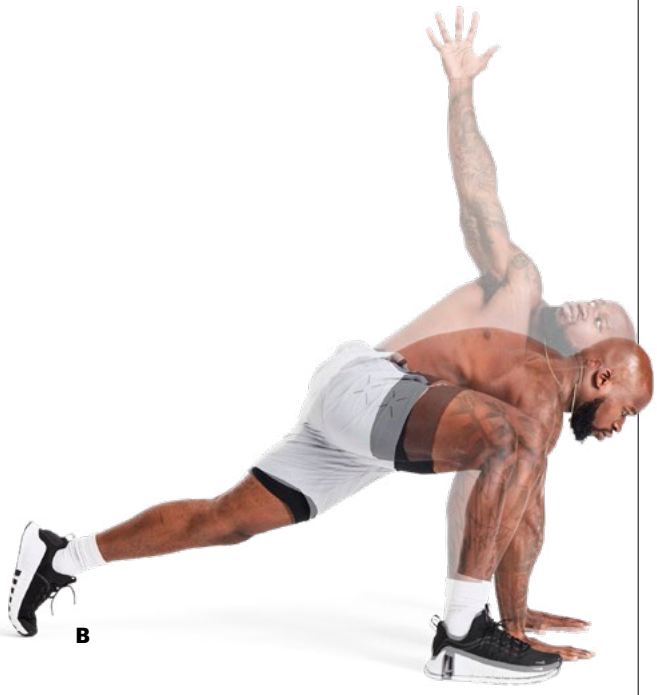
WORKOUT 2

HART & EFFEKTIV

SO GEHT'S

Übungen in der angegebenen Reihenfolge nacheinander durchziehen. Die Satzpause beträgt 60 Sekunden. Zwischen den Übungen machst du 90 Sekunden Pause

A



B

01 Ausfallschritt-Aufdrehen

A In die Liegestützposition gehen. Dynamisch das rechte Bein nach vorne neben die Hand bringen.
B Rechte Hand vom Boden lösen, Körper aufdrehen und die Hand nach oben strecken. Zurück zur Ausgangsposition, dann die andere Seite.
3-mal 10 Wiederholungen pro Seite

02 Einbeiniges Kreuzheben

A Linkes Bein hinten auf einer Bank ablegen, Hanteln seitlich halten und Hüfte nach hinten schieben.
B Rechtes Bein beugen und so den Oberkörper kontrolliert senken, anschließend wieder aufrichten, Gesäß dabei aktiv anspannen.
3-mal 8 bis 10 Wiederholungen pro Seite

A

B

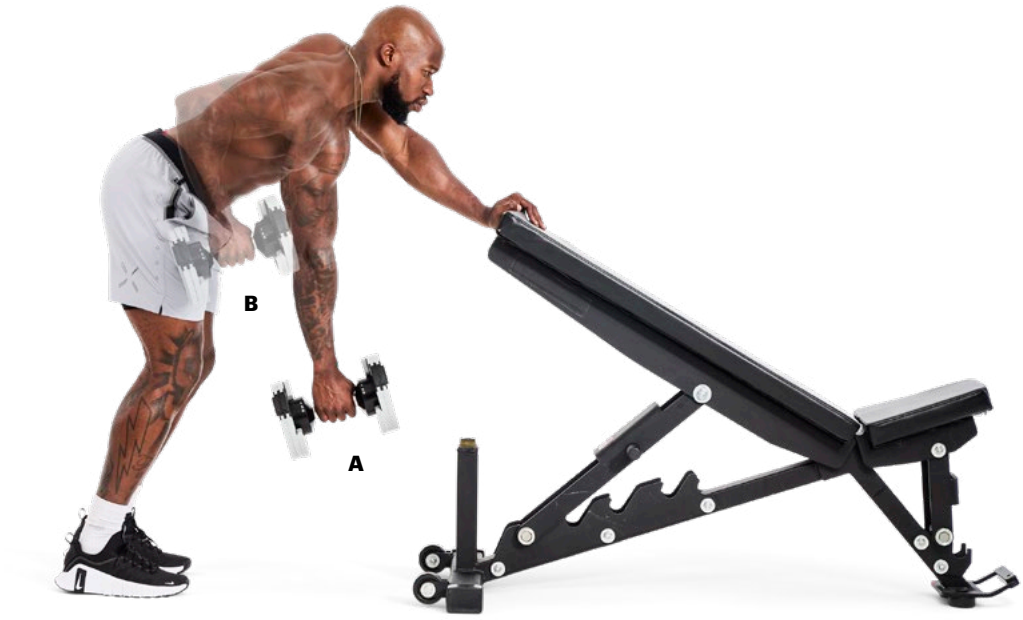
A

B

03 Goblet Squats mit hohen Fersen

A Mit leicht erhöhten Fersen aufrecht stehen, eine Kurzhantel vor der Brust halten.
B Kontrolliert möglichst tief in die Knie gehen, darauf achten, dass der Rücken gerade bleibt. Langsam wieder aufrichten.
3-mal 8 bis 12 Wiederholungen

Fotos: JUSTIN STEELE



04
Kurzhantel-Rudern

A Mit der linken Hand am Kopfende einer Schrägbank abstützen, der Oberkörper ist nach vorne geneigt. Eine Kurzhantel in der nach unten hängenden rechten Hand.
B Den rechten Arm beugen und so die Hantel zur Hüfte ziehen. Dort kurz halten und anschließend kontrolliert und sauber wieder in die Ausgangsposition zurück.
3-mal 10 bis 12 Wiederholungen pro Seite

05
Kurzhantel-Bankdrücken mit Pause

A Rücklings auf eine Schrägbank legen, in beiden Händen je eine Kurzhantel. Die Arme nach oben strecken, Handinnenflächen vorn.
B Die Ellbogen beugen und so die Kurzhanteln Richtung Brust bringen, bis sie diese fast berühren. Dort 3 Sekunden halten und erst dann wieder nach oben drücken.
3-mal 8 bis 10 Wiederholungen

06
Kurzhantel-Kniebeuge mit Schulterdrücken

A Aufrecht stehen, zwei Kurzhanteln auf Schulterhöhe halten. In die Knie gehen, dabei den Rücken gerade halten.
B Kontrolliert wieder aufrichten und am Ende der Bewegung die Arme nach oben strecken, die Handinnenflächen zeigen zueinander. Dann die Arme wieder beugen und zurück.
3-mal 8 bis 10 Wiederholungen

FOOD-PLAN

DAS PERFEKTE
MUSKEL-FUTTER

Diese 4 simplen Ernährungsstrategien sorgen dafür, dass du Muskeln aufbaust und gleichzeitig Fett schmelzen lässt

Greif zu Ballaststoffen
30 bis 38 Gramm täglich unterstützen die Verdauung und sorgen für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Ballaststoffreiches wie Vollkornprodukte, Gemüse und Hülsenfrüchte hilft dabei, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und Heißhungerattacken zu vermeiden. So bleibst du länger energiegeladen und verhinderst unnötige Snacks zwischendurch.

Denk ans Eiweiß
Etwa 30 Gramm pro Mahlzeit helfen beim Muskelaufbau und stabilisieren deinen Blutzucker. Gleichzeitig sorgt eine eiweißreiche Ernährung dafür, dass du dich länger satt fühlst und weniger zu ungesunden Snacks greifst. Setze auf hochwertige Quellen wie Eier, Fisch, Fleisch oder pflanzliche Alternativen wie Linsen und Tofu, um deinen Körper optimal zu versorgen.

Gönn dir Belohnungen
Genuss ist erlaubt: Kleine Ausnahmen sind Teil des Plans – sie helfen dir, langfristig dranzubleiben. Wenn du dir bewusst etwas gönnst, statt strikt zu verzichten, verhinderst du Heißhunger und Frust. Wichtig ist die Balance: Die Basis bleibt ausgewogen, während kleine Extras dir die Motivation liefern, konsequent am Ball zu bleiben.

Trink ausreichend Wasser
Ein Glas Wasser vor jeder Mahlzeit hilft, dein Hungergefühl zu steuern. Oft wird Durst mit Hunger verwechselt, regelmäßiges Trinken kann das verhindern. Ausreichend Flüssigkeit verbessert die Leistungsfähigkeit im Training und unterstützt Prozesse im Körper, von der Verdauung bis zur Regeneration.

PARENTAL
ADVISORY
EXPLICIT LYRICS
BEWARE OF DOGG!!
NO LIMIT
RECORDS
An epic story of three brothers.
Bound by blood.
Divided by fate.
Driven by destiny.
Blood In Blood Out

Ein freshes Pärchen

California Love

Pool, Garten, klare Linien – und oft genau hier startet der Tag, erst mal ankommen, bevor irgendwas passiert

Sarah trägt

Gemusteter Badeanzug von **Herno,** um 390 Euro

Shorts von **Lili Sidonio,** um 55 Euro

Hausschuhe im Leo-Look von **Skechers,** um 50 Euro

Eko trägt

Tracksuit Shirt, um 150 Euro, und Tracksuit Shorts, um 110 Euro, beides von **Carlo Colucci,** über www.zalando.de

Slides von **Skechers,** um 35 Euro

Sonnenbrille (privat)

Cool am Pool: Wir haben Rapper Ekrem „Eko Fresh" Bora und seine Ehefrau Sarah in Kerpen bei Köln besucht und mit ihnen über glaubwürdige Credibility, coolen Hip-Hop und erfrischendes Design gesprochen

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

„Im Hip-Hop kannst du dein Schicksal immer wieder neu schreiben“

Erwartungen, so sagt man häufig, führen oftmals zu Enttäuschungen. Manchmal ist es genau umgekehrt. Unsere Erwartung heißt Eko Fresh. Ein Hausbesuch bei einem der bekanntesten Namen in der deutschen Hip-Hop-Szene seit den frühen 2000ern. Wir treffen ihn an einem dieser ersten warmen Tage des Jahres. Garten, Katze, Pool. Alles da. Und wir treffen einen, der weiß, wer er ist – und warum man ihn noch immer kennt. Was wir aber nicht erwartet haben: dass diese Story nicht nur von Eko erzählt, sondern von Ekrem und Sarah Bora. Von zweien, die sich ein gemeinsames Leben aufgebaut, aber ihre eigene Geschichte zu erzählen haben.

Eine ruhige Straße. Einfamilienhäuser, ganz sauber aufgereiht. Vorgärten, Autos, alles wirkt sehr geordnet. Nichts drängt sich auf. Die Tür öffnet sich. *„Kommt rein, fühlt euch wie zu Hause."* Eko Fresh steht im Flur seines Hauses, lächelt und tritt einen Schritt zur Seite. Es ist diese Art von Begrüßung, die man gut kennt – die bei ihm aber nicht einstudiert wirkt, sondern echt.

Ein schmaler Flur, dann öffnet sich der Raum. Küche und Essbereich gehen ineinander über, dahinter kommt das Wohnzimmer, alles in einer L-Form angelegt. Viel Licht, klare Linien, nichts Überladenes. Im Zentrum: ein massiver Tisch, lang genug für 10, vielleicht 12 Personen. „Totholz", sagt Sarah, „ich wollte einen rustikalen Holztisch – und fand die Idee schön, dass dafür kein Baum extra gefällt werden musste." Die Oberfläche: lackiert und glatt. Kratzer oder Abdrücke – Fehlanzeige.

Sieht aus, als würde dieser Tisch selten gebraucht?
Sarah lacht. *„Ganz im Gegenteil."* Sie tritt näher an den Tisch, legt kurz die Hand auf die Kante. *„Meine Familie ist groß, Ekrems auch – polnisch und türkisch. Wenn wir hier zusammenkommen, wird es schnell voll. Dann wird gekocht, mitgebracht, gegessen – und es wird laut."* Eine kurze Pause. *„Früher habe ich den Tisch immer mit Plastikfolie abgedeckt."* Sie lacht wieder. *„So habe ich das von zu Hause gelernt. Damit nichts passiert."*

Heute liegt der Tisch frei. Nur ein paar Dinge sind darauf, aber nichts Inszeniertes. Von hier aus fällt der Blick nach draußen in den Garten, zum Pool. Nach rechts öffnet sich der Raum weiter ins Wohnzimmer. Ein Kamin trennt die beiden Bereiche – ein sogenannter Opti-Myst, dessen künstliche Flammen aus ultrafeinem Wasserdampf bestehen. Dahinter ein großes Sofa.

Liege ich richtig, wenn ich sage, dass die Einrichtung hier und die Möbel eher in Sarahs Bereich liegen?
Sarah und Eko nicken. *„Klar",* sagt Eko. *„Sie hat damit ja auch beruflich zu tun."* Dann grinst er. *„Aber unten habe ich meine eigene Welt."* Er deutet zur Treppe. *„Komm, ich zeig's dir."*

Der Keller empfängt uns mit Gamingsofa, Sneaker-Regal und Keyboard. Und mit Wänden voll von Tourplakaten – dazu CD-Release-Poster, Albumcharts. Filmplakate wie „Boyz n the Hood" oder „Rocky IV". Starschnitte von Eko, Snoop Dogg oder Tupac. Ein Raum wie eine Zeitkapsel in die frühen 2000er.

Wenn man sich hier unten in deinem Keller umschaut, wirkt das wie eine andere Zeit. Wie alt warst du, als es mit deiner Karriere losging?
Eko: *„Meine erste CD kam im Jahr 2000 raus, da war ich gerade mal 18. 2001 erschien ‚König von Deutschland' – das war schon mein erster Hit."*

In den folgenden Jahren hat sich die Musikindustrie sehr stark verändert. Wie hast du das damals erlebt?
Eko: *„Als die Digitalisierung anfing, war das für alle schwer – für mich vielleicht besonders. Es kam damals viel zusammen. Auch, weil ich älter wurde und für die „Bravo" plötzlich nicht mehr so interessant war wie früher. Ich sah halt wie ein türkischer Mann aus und nicht mehr so … süß. Im Nachhinein war es super, denn es war auch der Anfang von dem, wofür ich heute stehe. Aber damals war das eine schwere Zeit für mich."*

Du hast diesen Übergang aber geschafft. Viele Teenie-Stars kriegen das nicht hin.
Eko: *„Ganz ehrlich: Das hat schon was mit meinem Skill-Level zu tun. Aber es hat auch was mit Hip-Hop zu tun. Da kannst du dein Schicksal immer wieder neu schreiben."* ➤

All Eyez on Me
Im Keller wird aus Erinnerungen ein Bild: Eko Fresh zwischen Jugendzimmer, Rap-Geschichte – und dem, was daraus geworden ist

Sweater von **Midnight X Detroit Lions,** um 85 Euro

Badehose aus Nylon von **Woolrich,** um 100 Euro

Sneaker Slip-ins Aero Burst von **Skechers,** um 170 Euro

Talent: EKO FRESH; Produktion: GRIT BRÜGGEMANN; Hair & Make-up: NADINE THOMA/AGENTUR KLEIN; Styling-Assistenz: JULIA HAUZEL

Style-Pieces von Eko Fresh

Sonnenbrille, Cap, Goldring: Der „König von Deutschland“ weiß, wie man Fashion entspannt kombiniert – ohne sich festzulegen

Sonnenbrille von **Saint Laurent,** um 400 Euro

Cap von **Carhartt,** um 50 Euro

Bermudahemd von **Mey & Edlich,** um 70 Euro

Cargoshorts von **Ten C,** um 360 Euro

Fischerweste von **Sebago,** um 160 Euro

Handgepäckskoffer von **Carl Fredrik,** um 550 Euro

Ring „Nifty“ von **Maison le super,** um 450 Euro

Slides von **Louis Vuitton,** um 750 Euro

Du hast ziemlich früh erste Crossovers gemacht – etwa Duette mit deiner damaligen Freundin Valezka und Songs für Yvonne Catterfeld. Wie kam das in der Rap-Szene an?
Eko: *„Zu der Zeit war das für manche zu krass. Wir reden hier von Ende der 90er, Anfang der 2000er. Heute gibt es Künstler wie Apache oder Luciano – und dieser Crossover aus Rap und Melodie ist ganz normal. Wer es nicht macht, wird eher hinterfragt. Aber so ist das halt – einer muss es als Erster machen. Ich hab da keinen Groll drauf. Im Gegenteil: Gott sei Dank habe ich das damals so gemacht – davon lebe ich heute noch. Denn irgendwann hat sich der Name Eko Fresh verselbstständigt. Heute bin ich so etwas wie ein Ambassador meiner eigenen Brand. Ich bin Street-King, Schauspieler, singe mal im Club, dann auf einem Hip-Hop-Festival. Ich habe Auftritte auf Malle oder spiele in der Türkei.“*

Auch wenn man sich hier unten im Keller noch eine Weile festsehen könnte, gehen wir die Treppe wieder nach oben. In der Küche treffen wir Sarah.

Und wie schaffst du es trotzdem, authentisch zu bleiben?
Eko: *„Ich mache Dinge aus Überzeugung, dann bleibt man sich selbst treu.“*

Eko zeigt auf ein paar Dosen auf dem Küchentisch. Gazoz, eine türkische Limonade – auf dem Etikett: Eko selbst.

Eko: *„So war das hier zum Beispiel. Dieses Gazoz hat ja auch etwas mit meinem Background zu tun. Ich steh in Deutschland ja auch für diese Roots, für dieses Zusammenkommen von Deutschen und Türken. Da bin ich jemand,* ➤

Can’t Tell Me Nothing

Große Geste, klarer Auftritt – und immer dieses kleine Augenzwinkern, das alles wieder erdet

Rechte Seite

Hemd um 170 Euro, Sakko um 500 Euro, Shorts um 200 Euro, alles von **Dressler**

Crew Socken von **Skechers,** um 23 Euro

Boots von **Timberland,** um 230 Euro

Fotos: NICOLA WALBECK (1), PR

„Ich unterstütze
lieber etwas von null aus Überzeugung,
als meine Credibility zu verleihen“

Strickpolo
von **On Vacation,**
um 60 Euro

Lockere Hose
von **Bugatti,**
um 140 Euro

„Irgendwann hat sich der Name Eko Fresh verselbstständigt“

Can I get a …

Deo, Düfte, ein paar Handgriffe – nichts Besonderes, aber genau so sieht hier im Bad der Alltag hier aus

1
Kerze von **Zielinski & Rozen,** um 40 Euro

2
Gesichtscreme „The Protection" von **Skoud,** um 90 Euro

3
Gesichtsserum „The Truth" von **Skoud,** um 150 Euro

4
Body Wash „Neroli Oranger" von **Matiere Premiere,** um 50 Euro

5
Extrait de Parfum „Eye of God" von **Ylem,** um 200 Euro

dem vertraut wird. Und diese Art von Credibility – die ist hart erworben. Mein Opa hat sich das am Fließband erarbeitet – und das wurde dann in die nächste Generation weitergetragen. Ich hab diese Credibility am Anfang viel zu leicht weggegeben. Erst als ich erwachsen wurde, hab ich gemerkt: Moment mal, was machst du da eigentlich? Du gibst das irgendwelchen Konzernen, die gar nicht erlebt haben, was du erlebt hast – nur damit die ihr Coolness-Konto mit dir aufboosten. Dann bin ich aber auf diese Brand gestoßen – und der Mann dahinter hat einen ähnlichen Background wie ich. Vielleicht ist das jetzt noch nicht so groß wie ein Getränk, das schon etabliert ist. Aber ich unterstütze lieber etwas von null aus Überzeugung – als meine Credibility einfach nur so zu verleihen."

Sarah, ich sprach vorhin mit Eko über seine vielen verschiedenen Rollen. Bei dir ist das ähnlich – du bist Sängerin, Moderatorin und Model. Wo kommt das her?
Sarah: *„Also, ich glaube, dass mich Entertainment schon immer gereizt hat. Ich habe schon mit 7 auf der Bühne gestanden, hab getanzt und gemodelt. Es hat mich dann ein bisschen davon weggezogen, weil ich sehr konservativ aufgewachsen bin. Meine Eltern wollten, dass ich studiere oder eine Ausbildung mache."*

Du hast dann Wirtschaftsinformatik studiert, richtig?
Sarah: *„Ich habe das, ehrlich gesagt, nur gemacht, weil ich mir dachte: Blonde Frau – ich mach jetzt mal Wirtschaftsinformatik und zeig euch, wie die Algorithmen funktionieren. Ich habe keine Ahnung,* ➤

How We Do

2 Sofas, ein Raum – und wenn alle da sind, sitzt man am Ende doch zusammen auf dem Boden, isst, redet und hängt ab

Eko trägt

Graphic T-Shirt von **Vertere Berlin,** um 50 Euro

Relaxed Pants von **Closed,** um 240 Euro

Sarah trägt

Bicolor Stretch-Kleid von **Patrizia Pepe,** um 325 Euro

Auf dem Tisch

Vase „Tano" aus recyceltem Glas von **Tikamoon,** um 90 Euro

„Mein Opa hat sich die Credibility am Fließband erarbeitet – und das wurde dann in die nächste Generation weitergetragen"

„Ich bin jetzt in einem Alter,
in dem ich die Zeit, die ich habe,
meiner Familie geben möchte.
Ich bin Künstler – kein Produkt“

was mich da geritten hat. Aber ich hab's durchgezogen und dann noch ein paar Jahre in dem Job gearbeitet. Irgendwann haben wir gemerkt: Die Leute interessiert, wie wir leben, was wir machen. Ich hab dann viel Papierkram für Eko erledigt. Aber ich wusste: Nee, ich kann nicht sein Management oder seine Assistentin sein. Dafür habe ich eine eigene Geschichte, die mich davon wegdrängt, abhängig zu sein. Das kriege ich nicht hin."

Deutest du deine frühere 10-jährige Beziehung an, über die du auch ein Buch geschrieben hast, in dem du Erfahrungen mit häuslicher Gewalt verarbeitest?
Sarah: *„Genau. Das hat mich ganz anders geprägt. Und es hat sehr lange gedauert, bis ich darüber das erste Mal öffentlich gesprochen habe – das war bei Bettina Böttinger. Viele hatten mir davon abgeraten: ‚Das ist ein hartes Thema. Das ist nicht Entertainment. Du bist angreifbar, du bist verletzbar.' Ich habe das anders gesehen. Wenn ich durch Eko in der Öffentlichkeit stehe und nicht über meine Erfahrungen mit häuslicher Gewalt spreche – wer soll das dann tun, wenn nicht ich?"*

Trotzdem war das sicher kein leichter Schritt, oder?
Sarah: *„Nein, aber es war wichtig. Es gibt ja dieses Klischee-Denken vom typischen Opfer. Und ich wollte sagen: Nein, ich bin eine von euch. Und alle da draußen, die das gerade durchmachen – ich gehöre auch dazu. Ich wollte aber auch zeigen: Man kann da rauskommen. Ich kenne dieses Gefühl, wenn man jahrelang ohnmächtig ist in so einer Beziehung und sich selbst gar nicht mehr fühlt.* ➤

Lose Yourself

Bett gemacht, Vorhänge aufgezogen – ein Raum, der kurz still ist, bevor der Tag wieder losgeht

Eko trägt

Hemd mit Stickerei, um 120 Euro, und lockere Hose, um 140 Euro, beides von **Bugatti**

Sarah trägt

Gestreiftes Hemd, um 500 Euro und passende Hose, um 480 Euro, beides von **Odeeh,** über Apropos

Hausschuhe im Leo-Look von **Skechers,** um 50 Euro

Fotos: PR

Interior-Pieces von Eko & Sarah Bora

Erdige Töne, matte Oberflächen, klare Formen: Vom Sofa bis zum Hocker entsteht hier ein ruhiges Gesamtbild, das nicht auffällt – aber trägt

„Pavillion Bowl" von **Kosta Boda**, um 50 Euro

Duftstäbchen „Blütezeit" von **Looops,** um 50 Euro

Wasserkocher in Mattschwarz von **Aarke,** um 250 Euro

Hocker aus Mappa-Maserholz von **Soho Home,** um 1070 Euro

Loom Wolldecke von **Tylko,** um 135 Euro

Tischleuchte NR5 Messing von **Victor Foxtrot,** um 1650 Euro

Connect Soft Modular Sofa von **Muuto,** um 5510 Euro

Drop It Like It's Hot

Zwischen Hanteln und Kühlschrank läuft der Tag manchmal einfach durch

Links

Muscleshirt, um 25 Euro, und Sport-Shorts, um 60 Euro, alles von **Skechers**

Rechts / Sarah trägt

Strickshirt von **Extreme Cashmere,** um 325 Euro

gekürzte Hose von **Rossi,** um 380 Euro, beides über Apropos

Sneaker von **Skechers,** um 100 Euro

Eko trägt

Hemd von **MCM,** um 580 Euro

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

„Es ist einfach unglaublich, was ich erlebe. Das ist das, was mich wachhält und was mich jeden Tag aufstehen lässt"

Ich habe jahrelang gar nicht gewusst: Was will ich eigentlich? Was ist eigentlich meins? Weil mir das immer vorgelebt wurde – durch mein Elternhaus, aber vor allem durch diese Beziehung, in der ich nicht selbst entscheiden durfte. Ich habe einfach nur funktioniert. Ob Gefühle oder meine Klamotten – ich durfte das nicht selbst auswählen. Also meine Identität hatte ich zu dem Zeitpunkt gar nicht. Und dieses Haus zeigt eigentlich die Identität, die ich wiedergefunden habe."

Woher nimmst du deine Inspirationen fürs Interieur?
Sarah: *„Von Reisen. Aber auch aus Filmen. Ich liebe einen leichten Vintage-Style. Ich finde es total cool, wenn man das mit neuen Sachen kombiniert. Und auch ein bisschen out of the box denkt. Es muss nicht immer alles teuer sein. Ich liebe meine Vitra-Stühle, klar. Aber die Vase hier hat 5,99 Euro gekostet. Wenn's passt, dann passt's. Hauptsache, es fühlt sich richtig an. Das mache ich auch in meiner Interieur-Sendung bei VOX. Da sind ja auch krasse Designer dabei, die sich an Feng-Shui halten – ich kann das nicht. Ich muss es fühlen. Sonst funktioniert es nicht."*

Da seid ihr euch beide sehr ähnlich. Eko, gab es denn einen bestimmten Moment, an dem du gemerkt hast, dass die Marke Eko Fresh mehr ist als das, was du als Künstler machst?
Eko: *„Ich kann mich nicht an den einen Moment erinnern – aber ich merke es jeden Tag. Das ist das Schöne an meinem Job: echte Menschen zu treffen. Die Citys, die Läden, die Leute … da ist eine Art von Liebe, die ich gar nicht richtig beschreiben kann. Denn das hat gar nichts mit Charts zu tun. Ich war ja nie einer, der so viel verkauft hat wie Sido. Aber ich habe die Geschichten von den Migranten erzählt – ohne das bewusst zu machen. Das kam einfach so aus mir raus. Diese Liebe kannst du nicht faken oder kaufen. Das ist unglaublich, was ich erlebe. Das ist das, was mich wachhält, mich jeden Tag aufstehen lässt!"*

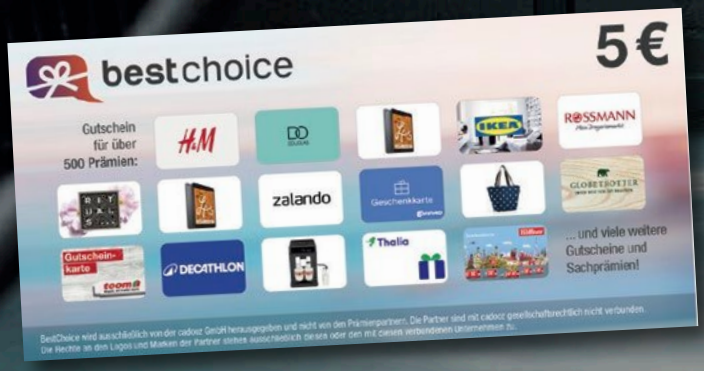
Wie viel Zeit hast du noch für dein eigenes Label?
Eko: *„Das ist nur noch für mich selber. Ich habe keine Zeit mehr, Künstler aufzubauen. Wenn mir jemand gefällt, dann leite ich ihn weiter. Aber als Geschäftsmodell Menschen zu betreuen, ist anstrengend. Das konnte ich früher gut ab, jetzt bin ich in einem Alter, in dem ich die Zeit, die ich habe, meiner Familie geben möchte. Ich bin Künstler – und kein Produkt. Damit lebt es sich ein bisschen ruhiger. Und auch langfristiger."*

Das gilt am Ende für beide.

Men's Health

2 Ausgaben Men's Health testen plus Prämie zur Wahl

▶ **Große Auswahl an Tankstellen sowie Mobilitäts-Partnern**



▶ **Wählen Sie aus über 150 verschiedenen Shopping-Partnern**

UNSERE VORTEILE:

- **Exklusives Collectors-Cover**
- **30% Kennerlern-Rabatt**
- **versandkostenfreie Lieferung**
- **Prämie zur Auswahl (im Shop weitere)**
- **jederzeit kündbar nach Erstbezug**

▶ Direkt bestellen und Vorteile sichern:

menshealth.de/testen

040-855 388 90 motorpresse@dpv.de

Für mich Best.-Nr. **2186286**, bitte Bestellnummer und Prämie bei telefonischer Bestellung oder E-Mail nennen.

Angebot: Die Mindestlaufzeit beträgt zwei Ausgaben zum Preis von 9,00 €. Das entspricht einem Einzelpreis von derzeit 4,50 € statt 6,50 € pro Ausgabe. Die Abrechnung erfolgt im Voraus. Das Zahlungsziel beträgt 14 Tage nach Rechnungserhalt. Meine Prämie erhalte ich nach Zahlungseingang. Bei Prämien mit Zuzahlung erhalte ich diese zzgl. einer einmaligen Zahlung. Das Abonnement umfasst auch ggf. erscheinende Sonderhefte zum oben genannten Ausgabenpreis. Ich kann die Belieferung jederzeit mit einem Vorlauf von einem Monat kündigen, frühestens jedoch zum Ende der Mindestlaufzeit. Die Preise verstehen sich inklusive MwSt. und Versand. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht. Auslandsangebote sind auf Anfrage oder online unter shop.motorpresse.de verfügbar.

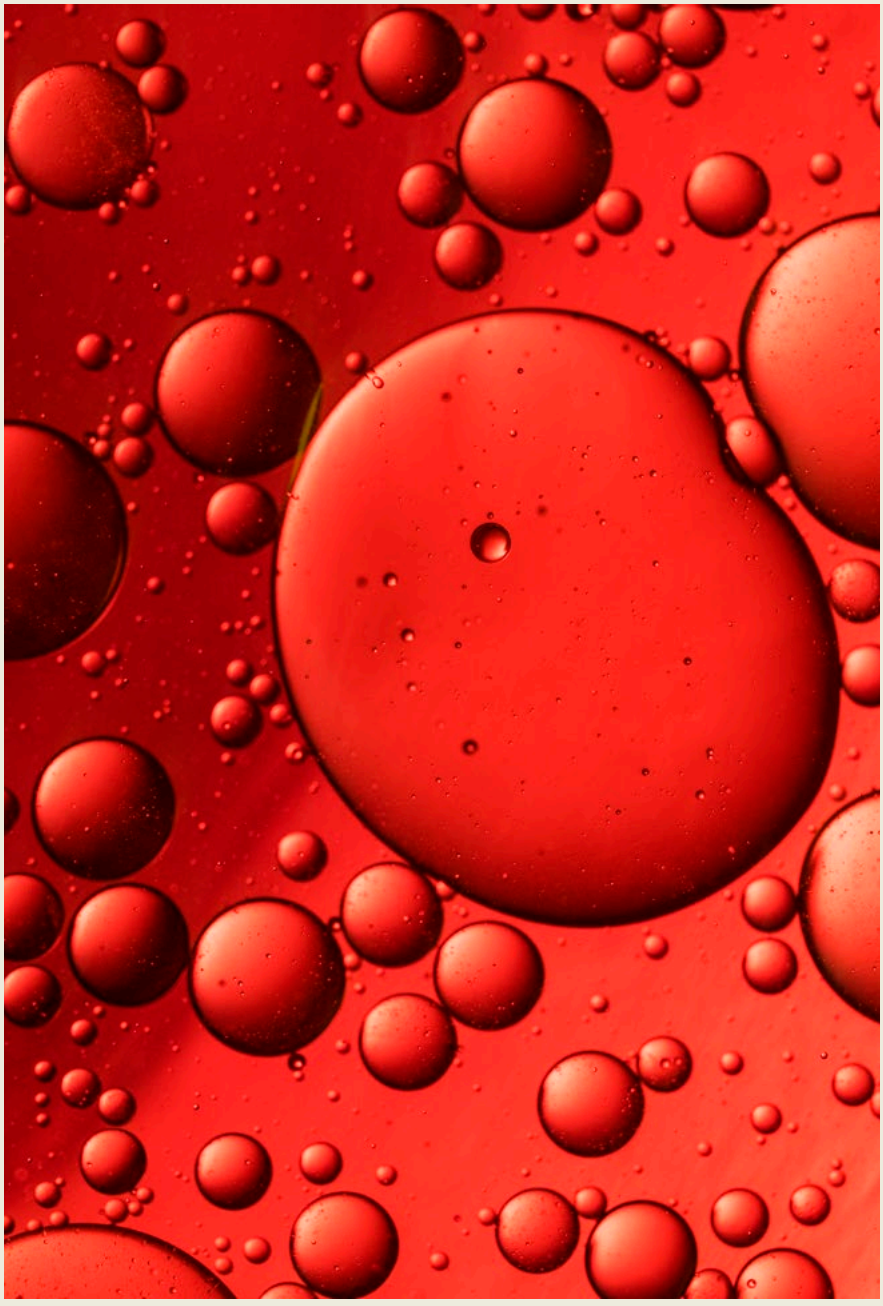
Verantwortlicher und Kontakt: Anbieter des Abonnements ist die Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG. Die Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgt durch die DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer. Widerrufsrecht: Ich habe das Recht, diesen Vertrag innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen zu widerrufen. Einzelheiten zu meinem Widerrufsrecht, den AGB, dem Datenschutz und weitere Informationen kann ich unter shop.motorpresse.de/agb abrufen.

EXPERTEN-RAT

Was sagt mein Blut alles über meine Gesundheit aus?

Das große Blutbild war gestern. Wer Longevity ernst meint, lässt eine umfassendere Analyse und spezifische Alterungsmarker messen. Unser Mann sagt, welche genau

Text: NICO AIRONE



Viele der Prozesse, die uns schneller als gewünscht altern lassen, starten lange, bevor wir etwas davon merken. Genau deswegen ist für mich der jährliche Gang zum Doc meines Vertrauens selbstverständlich. Dort gebe ich dann in der Regel um die 9 Röhrchen Blut ab, die von dort aus ins Labor wandern. Diesmal lief das Ganze allerdings anders. Aber immer der Reihe nach! Beginnen wir erst kurz mit der Frage, welche Blutwerte man mit Blick auf gesundes Altern überhaupt im Fokus haben sollte. Die wichtigsten Marker lassen sich dabei in 4 Bereiche einteilen:

Blick unter die Motorhaube

Stoffwechsel und Blutzucker Ein stabiler Blutzuckerwert ist einer der zentralen Faktoren für gesundes Altern. Werte wie Nüchtern-Insulin und HbA1c zeigen, wie effizient unser Körper mit Energie umgehen kann. Chronisch erhöhte Spiegel beschleunigen Alterungsprozesse und erhöhen das Risiko für nahezu alle Zivilisationserkrankungen. Also unbedingt checken lassen!

> Viele Prozesse, die uns schneller altern lassen, starten lange, bevor wir sie bemerken

Gefäßgesundheit und Lipid-Profil Lange Zeit galt LDL-Cholesterin als entscheidender Marker. Heute weiß man: Der sogenannte ApoB-Wert liefert die präzisere Antwort. Er zeigt, wie viele potenziell schädliche Lipoproteine im Blut zirkulieren und damit, wie hoch unser langfristiges Risiko für Arteriosklerose ausfällt.

Entzündung und Zellschutz Chronische, niedrigschwellige Entzündungen sind ein zentraler Treiber des Alterns. Gleichzeitig spielen Mikronährstoffe eine entscheidende Rolle für Regeneration und Zellfunktion. Besonders relevant sind unter anderem Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D und Spurenelemente wie Chrom oder Mangan.
Hormonelle Balance Mit zunehmendem Alter verändert sich das hormonelle System. Vor allem für Männer ist Testosteron ein zentraler Faktor für Muskeln, Energie und Stoffwechsel. Entscheidend ist nicht nur der Gesamtwert, sondern wie viel davon tatsächlich im Körper verfügbar ist.

Im Jahr 2026 kann ich diese Werte auch ohne Doc checken lassen. Nichts gegen gute Ärzte, im Gegenteil! Immer mehr Hausärzte blicken vermehrt auf Longevity-Faktoren und verschreiben neben Medikamenten vor allem auch Lifestyle-Veränderungen wie mehr Bewegung. Dennoch bin ich mehr als neugierig, als ich online auf das Health-Tech-Start-up Aescolab stoße. Hier buche ich im ersten Schritt die für mich relevanten Vollblut-Analysen. In meinem Fall nennen sich die Pakete Empower und passenderweise Men's Health. Ersteres betrachtet Stoffwechsel, zentrale Nährstoff- und Entzündungsmarker. Das zweite Bundle ergänzt die Analyse um spezifische Parameter wie die hormonelle Balance sowie kardiovaskuläre Risikomarker wie ApoB. Anschließend terminiere ich die Blutabnahme in einer Partnerpraxis. Auch das funktioniert bestens. Uns schließlich erhalte ich einige Tage später die Ergebnisse digital aufbereitet. Praktisch: Statt reiner Einordnung in Referenzbereiche erfolgt die Bewertung mit Blick auf optimale Bereiche für Performance und Longevity. Der KI-gestützte Gesundheitsbericht liegt also nun vor mir. Doch wo stehe ich?

Die Maschine läuft

Die Ergebnisse zeigen zunächst ein sehr solides Gesamtbild: Mein Stoffwechsel arbeitet effizient, Blutzucker, Insulin und Triglyceride liegen im optimalen Bereich. Auch mit zentralen Nährstoffen wie Vitamin D, Magnesium und Eisen bin ich gut versorgt. Meine Entzündungsmarker wiederum sind niedrig. Gut so, denn das bestätigt vieles von dem, was ich im Alltag umsetze. Doch nicht alle Werte sind top.

Tuning absolut empfohlen

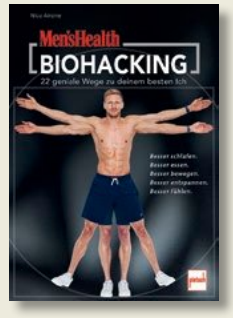
Ein genauerer Blick auf meine Detailwerte zeigt aber noch Optimierungspotenzial bei mir. Ein erstes Defizit finde ich beim Omega-3-Index, der mit 8,1 Prozent leider knapp unter dem Zielbereich liegt. Gerade

Trotz gutem Gesamtbild lassen bei mir einige Longevity-Werte zu wünschen übrig

im Kontext von Training, Regeneration und Entzündungsregulation ist dieser Wert entscheidend und bedarf dringender Korrektur. Auch im hormonellen Bereich wird deutlich, wie wichtig eine differenzierte Betrachtung ist. Während mein Gesamt-Testosteron im grünen Bereich liegt, fallen freies und bioverfügbares Testosteron etwas niedriger aus. Eine mögliche Erklärung ist ein erhöhter SHBG-Wert, wie er bei regelmäßigem Training häufig vorkommt, wodurch ein größerer Anteil des Testosterons gebunden wird und dem Organismus nicht unmittelbar zur Verfügung steht. Auch das werde ich im Auge behalten müssen. Auch bei einzelnen Mikronährstoffen finde ich suboptimale Werte. Spurenelemente wie zum Beispiel Selen, Mangan und Chrom liegen im unteren Bereich. Auch hier gilt es also, meine Supplementierung anzupassen.

Unterm Strich setze ich nach dieser gründlichen Inspektion meine Longevity-Reise gezielter denn je fort. Jetzt geht's also ans Tuning, bevor im nächsten Jahr mein nächster Blut-Tüv auf der Agenda steht. Gespannt bin ich zudem, wann wir dazu kein Blut mehr abzapfen müssen, sondern modernste Technologie uns quasi von außen durchleuchtet. Bis dahin gilt weiter: Daten statt Bauchgefühl.

Unser Fitness Director und Biohacking-Experte Nico Airone lebt für Longevity. Hier widmet er sich jeden Monat ganz aktuellen Strategien für nachhaltige Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Energie. Er testet, hinterfragt und bewertet alles



Noch mehr Tricks für die Langlebigkeit

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

Fotos: JOSE A. BERNAT/GETTYIMAGES, PHILLIP GÄTZ, PR

Besserer Sex in jedem Alter

Ob man nun 20 oder 70 Jahre ist: Jeder Mann hat seine Herausforderungen im Bett. Wer aber die Besonderheiten seiner Generation kennt, der kann bis zum Ende seines Lebens ein erfüllendes Liebesleben haben. Ein Experte gibt Tipps für jede Altersklasse

Text: PAISLEY GILMOUR

Foto: ROWAN FEE

Auch unabhängig von deinem Alter können Erwartungen, wie dein Liebesleben aussehen sollte, großen Druck erzeugen. Von der Frage, wie oft du Sex haben solltest, bis hin dazu, was das Liebesspiel überhaupt beinhalten sollte: Überholte oder überzogene Vorstellungen können ein Hindernis auf dem Weg zu wirklich gutem Sex sein.

„Erwartungen hindern den Menschen daran, authentisch zu erkunden, wie sein Sexleben tatsächlich aussehen soll", sagt der Londoner Paartherapeut Silva Neves. „Sie können außerdem der Auslöser für sexuelle Probleme sein oder dazu beitragen, dass diese nicht verschwinden."

In jedem Alter geht es laut dem Experten bei besserem Sex im Kern immer darum, anzuerkennen, dass sich Geist, Körper und sexuelle Bedürfnisse ständig verändern. Britische Forscher an der University of Manchester haben herausgefunden, dass Menschen, die dies akzeptieren und ihre sexuelle Herangehensweise im Laufe ihres Lebens anpassen, am zufriedensten sind.

Trotzdem hält sich bei vielen Menschen hartnäckig der Glaube, dass Sex mit 60 Jahren einfach aufhört. „Viele Menschen haben Angst, dass sie ab einem bestimmten Alter regelrecht austrocknen", erklärt Buchautor Neves („Sexology: The Basics", noch nicht auf Deutsch erhältlich). Forschungen, die in der internationalen Fachzeitschrift „Archives of Sexual Behavior" veröffentlicht wurden, stellen das zur Diskussion: Sie zeigen, dass 54 Prozent der Männer über 70 noch immer Sex haben – und ihn auch im hohen Alter genießen.

Natürlich altert jeder unterschiedlich, und es gibt nicht den einen richtigen Weg, eine bestimmte Lebensphase zu erleben. Doch basierend auf Neves' Erfahrung als Therapeut zeigen wir auf den nächsten Seiten, wie sich dein Sex im Laufe der Zeit verändern kann – und wie du mit diesen Veränderungen umgehen kannst, damit es im Bett (oder in der Küche) auch in den kommenden Jahren erfüllend bleibt. ➤

20er

Egal, ob du in diesem Lebensabschnitt schon arbeitest oder noch studierst – du wirst dich wahrscheinlich unter Druck fühlen, erfolgreich zu sein und „etwas aus dir zu machen". Vorsicht: Dieser Druck kann sich auch auf dein Sexleben ausweiten – im Guten wie im Schlechten.

Vorteile

Der menschliche Sexualtrieb ist komplex und wird von einer Mischung aus psychologischen, medizinischen und lebensstilbezogenen Faktoren beeinflusst. Doch mit etwa 22 erreicht dein testosterongesteuerter Sexualtrieb seinen Höhepunkt. Du bist möglicherweise so neugierig und frei wie nie, Dinge auszuprobieren – und kannst aus deinen Entdeckungen (und Fehlern) lernen.

Herausforderungen

Das Leben ist kein Porno. Wahrscheinlich wirst du aber trotzdem immer wieder mit Botschaften konfrontiert, die dir einreden, dass du als Mann ein perfekter Liebhaber mit rund um die Uhr steinharter Erektion sein musst. Daraus können leider Leistungsdruck und Versagensangst entstehen.

Was du tun kannst

▸ Geh auf Entdeckungsreise
„Probiere so viele verschiedene sexuelle Praktiken, Stellungen, Orte, Kleidungsstile und Arten von Partnern aus, wie du möchtest", sagt Neves. „Setz dich nicht unter Druck, immer eine großartige Erfahrung haben zu müssen, und habe keine Angst vor Enttäuschungen. Sieh stattdessen alles als Teil deiner sexuellen Entwicklung."

▸ Lass dich nicht unter Druck setzen
Wenn die Tipps, die du liest oder siehst, dich beschämen oder dir vorschreiben, wie du dich verhalten musst, um „ein richtiger Mann zu sein", such dir bessere Quellen. Neves empfiehlt die sexpositive Lernplattform „Beducated" oder das Buch „Alles über Sex" von Kate Moyle (um 20 Euro).

▸ Schau dir Pornos an
Manche Menschen können dich dafür verurteilen, Pornos zu schauen, dir Frauenfeindlichkeit unterstellen oder vor einer Sucht warnen. „Visuelle Hilfsmittel zu nutzen, ist kein Problem und nichts, wofür man sich schämen muss", sagt Neves. Wenn Mainstream-Pornos dir zu sexistisch, homophob oder aggressiv sind, such dir Alternativen im Internet, die dich wirklich ansprechen – und erlaube dir, diese zu genießen.

30er

Zwischen 30 und 40 Jahren wirst du stark damit beschäftigt sein, dir ein eigenständiges Leben aufzubauen. Das kann bedeuten, eine Partnerschaft (oder mehrere) zu führen, vielleicht Kinder zu bekommen oder dich auch voll und ganz auf deine berufliche Karriere zu konzentrieren.

Vorteile

Du solltest dich selbst und deine Sexualität inzwischen besser kennen als in deinen 20ern. Dein testosterongesteuerter Sexualtrieb ist immer noch relativ hoch, wenn auch vielleicht etwas geringer als früher.

Herausforderungen

Wenn dein Beziehungs-, Familien- oder Arbeitsleben sehr fordernd ist, hast du möglicherweise weniger Zeit oder Interesse an Sex. Auch kann Sex in einer langfristigen Partnerschaft vorhersehbar geworden sein.

Was du tun kannst

▸ Plane Zeit für Zweisamkeit ein
„Es gibt die wenig hilfreiche Vorstellung, dass Sex spontan sein sollte", sagt Neves. Doch bei den vielen Anforderungen in deinen 30ern ist Spontaneität oft unrealistisch. „Nimm dir ein paar Stunden pro Woche oder im Monat, um einfach mit deinem Partner oder deiner Partnerin nackt zu sein und zu schauen, was dann passiert."

▸ Besuche einen Sexshop
Ein sogenanntes „sexuelles Wachstums-Mindset" (also der Glaube, dass du dich als Partner weiterentwickeln kannst) ist entscheidend für langfristige Zufriedenheit. „Vielleicht hast du in deinen 20ern schon viel ausprobiert – aber es gibt noch viel zu entdecken", sagt Neves. „Bleib neugierig. Überlege, wie du mehr Abwechslung und Spannung in dein Sexleben bringen kannst. Wenn dir Ideen fehlen, geh in einen Sexshop. Schau dich um, lache und ziehe Spielzeuge, Fantasien oder Kostüme in Betracht, die du noch nicht ausprobiert hast."

▸ Praktiziere Selbstbefriedigung
Sex mit einem Partner oder einer Partnerin und Selbstbefriedigung können völlig unterschiedliche Funktionen haben. „Abends bist du vielleicht zu erschöpft für ausführlichen Sex mit einer anderen Person", sagt Neves. „Selbstbefriedigung ist dann eine gute Möglichkeit, Stress abzubauen und gleichzeitig Lust zu erleben." Nimm dir – so oft du es brauchst – etwa 10 Minuten Zeit dafür, um die nötige Entspannung zu finden.

40er

Wenn deine Karriere ihren Höhepunkt erreicht, hast du möglicherweise mehr Freiheit – oder mehr Stress. Wenn du früh Papa geworden bist, hast du jetzt wieder mehr Zeit für dich. Gleichzeitig können in diesem Lebensabschnitt Gefühle entstehen, sexuell weniger begehrenswert zu sein.

Vorteile

Du hast inzwischen viele sexuelle Erfahrungen gemacht, über die du reflektiert hast und an denen du gewachsen bist. Sex kann sich jetzt erfüllender, authentischer und stärker im Einklang mit deinen eigenen Vorlieben und Abneigungen anfühlen.

Herausforderungen

Erektionsprobleme können öfter auftreten, und neue körperliche Beschwerden oder gesundheitliche Themen können hinzukommen – all das kann dein sexuelles Selbstwertgefühl beeinträchtigen. Da dein hormonbedingter Sexualtrieb nachlässt, kann es außerdem eher zu Unterschieden im Verlangen zwischen dir und deinem Partner oder deiner Partnerin kommen.

Was du tun kannst

▸ Vergiss die Häufigkeit
„Hab keine Angst, wenn du früher jede Woche Sex hattest und jetzt nur noch einmal im Monat. Qualität ist wichtiger als Häufigkeit", sagt Neves. Mach dir keinen Druck, zu „funktionieren", besonders lange durchzuhalten oder unbedingt einen Orgasmus zu erreichen. Sei einfach im Moment und konzentriere dich auf das, was sich gut anfühlt.

▸ Definiere Sex neu
„Wenn Penetration nicht immer möglich ist, musst du neu darüber nachdenken, was Sex für dich bedeutet", sagt Neves. „Sprich mit deinem Partner über die Veränderungen in deinem Körper oder Geist, und entwickelt gemeinsam eine neue Definition von Sex." Das kann Kuscheln im Bett, Massagen, Oralsex oder die Nutzung von Toys beinhalten.

▸ Bring Abwechslung rein
Viele Menschen in ihren 40ern haben über Jahre die gleichen Positionen genutzt, was langweilig werden kann. „Zudem fühlen sich manche Stellungen aufgrund körperlicher Veränderungen – wie Knie- oder Rückenproblemen – nicht mehr gut an", sagt Neves. Sorge für frischen Wind, indem du neue Positionen ausprobierst. Inspiration kannst du dir auch im „Kama Sutra" holen, dem klassischen Werk über Liebe und Sexualität.

Foto: ROWAN FEE

In deinen 20ern bist du vielleicht sexuell neugieriger und offener für neue Erfahrungen. Lerne daraus für später

In der zweiten Hälfte deines Lebens hast du die Chance, neue sexuelle Energie freizzusetzen

Foto: ROWAN FEE

50er

Willkommen in der zweiten Lebenshälfte: In deinen 50ern befindest du dich in einer Phase, die oft von existenziellen Fragen nach dem Sinn des Lebens geprägt ist. Wenn du schon erwachsene Kinder hast, die bereits ausgezogen sind, kann dich zudem das Empty-Nest-Syndrom treffen, unter dem besonders Väter leiden.

Vorteile

Die gerade erwähnten großen Fragen des Lebens können dich auch in sexueller Weise neu motivieren. Du hast möglicherweise mehr Kapazität, dich wieder mit deiner eigenen Sexualität und deinem Partner oder deiner Partnerin zu verbinden. Viele stehen jetzt auch finanziell gut da und können sich Reisen und neue Erfahrungen leisten.

Herausforderungen

Typisch Torschlusspanik: Du könntest dazu neigen, überstürzte, lebensverändernde Entscheidungen zu treffen, um dich lebendig zu fühlen oder eine innere Leere zu füllen. Das ist einer der Gründe, warum Affären in diesem Jahrzehnt öfter vorkommen. Wenn deine Partnerin die Perimenopause durchläuft, können körperliche und emotionale Veränderungen das Sexleben erschweren.

Was du tun kannst

▸ Gehe mehr Risiken ein

Lade deinen Partner ein, gemeinsam neue, vielleicht ungewohnte Erfahrungen zu machen. „Buche etwa einen Urlaub am anderen Ende der Welt und hab Sex auf einem Berg", sagt Neves. „Viele Menschen besuchen jetzt auch Swingerklubs – nicht unbedingt, um mit anderen zu schlafen, sondern um gesehen zu werden." Auch eine Option: Tantra-Sex. Oder stell es dir zumindest vor, um frischen Wind in deine Beziehung zu bringen.

▸ Investiere in Gleitmittel

Wenn deine Partnerin zwar Lust hat, aber unter vaginaler Trockenheit leidet – etwa durch die Menopause –, kann Gleitgel ihre Schmerzen reduzieren. Neves: „Ich empfehle silikonbasierte Gleitmittel, die nicht zu klebrig sind und lange feucht bleiben."

▸ Teste Masturbationshilfen

„Das ist weder eklig noch schmutzig, und sie machen dich nicht weniger männlich", so Neves. „Sie können ganz verschiedene angenehme Empfindungen erzeugen." Du kannst sie allein nutzen oder deinen Partner bitten, sie gemeinsam mit dir einzusetzen.

60er

Etwas Altes endet, etwas Neues beginnt: In diesem Lebensabschnitt neigt sich deine berufliche Karriere wahrscheinlich dem Ende zu – was sich entweder wie eine Erleichterung oder wie ein großer Identitätsverlust anfühlen kann. In jedem Fall kann diese Veränderung eine Chance sein, dein bisheriges Sexleben neu zu gestalten.

Vorteile

Du hast wahrscheinlich weniger das Gefühl, dich sexuell beweisen zu müssen, und gehst entspannter mit Sex und seiner Verbindung zu deinem „männlichen Status" um. Das kann neue sexuelle Energie freisetzen, die darauf wartet, entdeckt zu werden.

Herausforderungen

Ja, das kann echt hart sein (beziehungsweise genau das Gegenteil): Denn zunehmende altersbedingte gesundheitliche Probleme und bestimmte Medikamente können im Bett Erektionsprobleme verstärken. Dadurch kann es sich tatsächlich so anfühlen, als gäbe es eine noch größere körperliche Hürde für ein erfülltes und regelmäßiges Sexleben.

Was du tun kannst

▸ Ziehe Medikamente in Betracht

„Viagra und ähnliche Medikamente können bei Erektionsproblemen helfen. Es ist jedoch sehr ratsam, vorher eine ärztliche Beratung in Anspruch zu nehmen, um auf der sicheren Seite zu sein", sagt der Experte. „Wenn du nicht zu deinem Hausarzt möchtest, kannst du auch eine Online-Beratung nutzen."

▸ Aktiviere dein Verlangen

„Wenn du Viagra oder ein ähnliches Potenzmittel einnimmst, aber kein sexuelles Verlangen verspürst, wird es leider nicht wirken", erklärt Neves. Deshalb ist es wichtig, auch mental Zugang zu deiner Lust zu finden. „Überlege am besten, was dich heute erregt und wie sich das von früher unterscheidet. Frag dich, welche Stellungen du jetzt am liebsten magst – und warum", sagt Neves.

▸ Entdecke neue erogene Zonen

„Egal wie alt du bist, es ist niemals zu spät, etwas Neues über deinen Körper zu lernen", sagt Neves. „Wo wirst du besonders gerne von jemandem berührt? Gibt es neue Bereiche, die du erkunden kannst?" Egal ob mit den eigenen Händen, denen deines Partners oder deiner Partnerin oder vielleicht mithilfe eines Sextoys – bleib immer offen und bereit, dich überraschen zu lassen.

70er

Oldie but Goldie: Wenn du deine 70er erreichst, befindest du dich wahrscheinlich längst im Ruhestand. Gesundheitliche Themen rücken oft stärker in den Vordergrund, und es wird wahrscheinlicher, dass man einen Partner oder eine Partnerin verliert. Das bedeutet jedoch nicht, dass dein Sexleben zu Ende sein muss.

Vorteile

Der Ruhestand gibt dir mehr Zeit für sexuelle Erlebnisse, die zu deinem sich verändernden Körper und Gesundheitszustand passen. Wenn du einen Partner oder eine Partnerin verlierst, kannst du Trauer erleben und gleichzeitig den Wunsch verspüren, wieder mit jemand Neuem intim zu sein.

Herausforderungen

Behandlungen für Krankheiten, die in diesem Alter häufiger auftreten, können die Libido verringern und die körperliche Fähigkeit zu Sex beeinflussen. Trauer kann außerdem dazu führen, dass du vorübergehend kein sexuelles Bedürfnis verspürst.

Was du tun kannst

▸ Ändere deine Herangehensweise

„Älteren Menschen wird oft vermittelt, dass sie ab einem bestimmten Alter nicht mehr sexuell sein sollten", sagt Neves. „Dabei haben viele in ihren 70ern weiterhin sexuelles Verlangen. Du kannst Sex haben, solange du lebst – wenn du das möchtest." Möglicherweise musst du einfach deine Herangehensweise anpassen. Wähle gelenkschonende und weniger belastende Positionen, wie die Löffelchenstellung, oder aber genieße manuelle Stimulation mit den Händen – das ist nicht nur etwas für Teenager.

▸ Erlaube dir, glücklich zu sein

„Nach dem Verlust eines Partners ist es normal, romantische wie auch sexuelle Trauer zu empfinden", sagt Neves. Wenn du Lust auf Sex hast, dich aber schuldig fühlst, erlaube dir, wieder glücklich zu sein. „Sei freundlich zu dir selbst und versuche, dich nicht für deine sexuellen Bedürfnisse zu schämen."

▸ Bleib emotional verbunden

„In deinen 70ern sind gute Freunde sehr wichtig, um dich zu unterstützen", sagt Neves. „Freundschaften sollte man genauso lebendig halten wie romantische Beziehungen." Sprich offen mit deinen Freunden darüber, wie es dir geht – sei es in Bezug auf Sex, Trauer oder alles dazwischen.

EXPERTEN-RAT

Wie gehe ich am besten mit Schmerzen beim Sport um?

Tut dir beim Krafttraining etwas weh, ist dies immer ein Warnsignal des Körpers. Aber wann ist es Zipperlein, wann Problem? Hier ist die Diagnose unseres Experten

Text: STEPHAN GEISLER

Ist ein etwas stichartiger Schmerz bei Rumpfübungen im Liegen gefährlich?
Bist du ganz sicher, dass auf der Matte kein spitzer Gegenstand liegt? Gut. Schmerzen in der Halswirbelsäule sind beim Rumpftraining nicht selten und meist harmlos. Sie entstehen aufgrund einer schwach ausgeprägten Halsmuskulatur. Die wird leider nur von wenigen Sportlern adäquat trainiert. Frag am besten einen Trainer nach guten Übungen dafür. Wenn es ein sehr heftiges, stechendes Schmerzgefühl ist, gehe zu einem Orthopäden, damit der die Wirbelsäule checkt.

Beim Training zieht der Bizeps, allerdings nur auf einer Seite. Was ist da los?
Trainierst du denn auch den anderen Arm? Spaß! Dieser Schmerz deutet auf eine Überlastung der Bizepssehne hin. Gerade wenn es nur auf einer Seite ist, spricht das für eine Entzündung oder Reizung. Lass die Übungen, die diesen Schmerz auslösen, am besten weg. Ansonsten droht die berüchtigte Tendinitis bicipitalis, die Entzündung der Bizepssehne, die verdammt schmerzhaft und hartnäckig ist. Dehnübungen für Brust, Schultern und Bizeps helfen.

Wie kann es sein, dass der Puls trotz Belastung gar nicht mehr hochgeht?
Wenn man gerade erst mit dem Training angefangen hat, könnte das natürlich an einem ökonomisierten Herzschlag liegen. Das wäre dann ein gutes Zeichen. Solltest du allerdings schon lange trainieren, könnte hier ein Problem vorliegen. Ohne eine Ferndiagnose stellen zu wollen: Es könnte sich da um eine so genannte addisonoide oder auch parasympathische Übertrainingsreaktion handeln. Die tritt auf, wenn man zu lange, zu hart oder mit zu wenig Regeneration trainiert hat. Damit sich dein Körper wieder erholen kann, reduziere also idealerweise deinen Trainingsumfang.

Bei Kniebeugen knacken fast jedes Mal die Knie. Ist das eigentlich normal?
Dazu eine ganz einfache Frage: Bereitet es dir Schmerzen, wenn es da knackt? Falls du mit Ja antwortest, gehe so schnell wie möglich zum Orthopäden. Falls du die Frage verneinst, ist dagegen vermutlich alles in bester Ordnung. Meine Empfehlung dazu: Nimm dir mehr Zeit für Dehnübungen und achte beim Krafttraining mal ganz bewusst darauf, dass die Beinachsen gerade sind.

Muss man sich Sorgen machen, wenn bei Überkopfübungen regelmäßig die Schulter schmerzt?
Das werde ich oft gefragt, denn Schmerzen in der Schulter sind das meistgenannte Problem unter Kraftsportlern. Da die Schulter ein komplexes, fragiles Gelenk ist, solltest du zum einen Übungen, die schmerzen, vermeiden; zum anderen brauchst du eine Arzt-Diagnose. Die Schulter kannst du durch Rotationsübungen am Seilzug stabilisieren, aber ein Check beim Doc ist trotzdem besser.

Bei welchen Symptomen muss man fix was tun?

Bruststiche
Oder Ziehen oder Reißen? Kann viele Ursachen haben. Ab zum Arzt!

Atemnot
Du kriegst keine Luft? Vielleicht ein Lungenproblem. Im Zweifel lieber zum Arzt gehen.

Tunnelblick
Ein eingeengtes Sichtfeld spricht für zeitweisen Blutdruckabfall. Pause!

Hautveränderung
Blass um Nase und Mund? Klares Zeichen für akuten Sauerstoffmangel. Frische Luft!

Unser Workout-Experte Stephan Geisler ist Professor für Fitness und Gesundheit an der IST-Hochschule in Düsseldorf. Geisler lehrt und forscht seit mehr als 20 Jahren auf den Gebieten Fitness und Kraftsport und ist zudem Präsident der NSCA Germany. Weitere Informationen zu ihm gibt's im Internet unter www.derfitnessprofessor.com

Hiermit stärkt dir unser Experte den Rücken
Dieses Buch liefert Tipps und Übungen, die das Kreuz schmerzfrei in Form bringen und die Gesundheit fördern: „Gesunder Rücken" von Stephan Geisler und Stefan Remmert (EMF, um 22 Euro)

Fotos: NORTONRSX/GETTYIMAGES, PR (2); Illustrationen: TULAY GÜRSEL

MEHR POWER FÜR DIE PUMPE

Hand aufs Herz: Schenkst du dem wichtigsten Muskel deines Körpers tatsächlich die Aufmerksamkeit, die er verdient? Unsere Experten erklären, was du verbessern kannst – für mehr sportliche Höchstleistungen und weniger Stress im Alltag

Text: MARTY MUNSON, MARTINA STEINBACH

Du trainierst regelmäßig? Check! Du isst genug Protein? Top! Du verlierst dich nur selten auf Social Media? Respekt. Aber: Wie viel Aufmerksamkeit bekommt der Muskel, der das Ganze antreibt? Gemeint ist die faustgroße Pumpe, die rund 115 000-mal am Tag schlägt. Bei den meisten von uns lautet die Antwort vermutlich: nicht viel. Zum Thema Herzgesundheit gehörten bestenfalls bislang nur eine jährliche Vorsorgeuntersuchung sowie die obligatorische Erinnerung an die Vorzüge von Ausdauersport und Blattgemüse.

Hinzu kommt bei dem einen oder anderen regelmäßig eine Tablette, wenn der Doc glaubt, man könnte zu den etwa 340 000 Deutschen gehören, die laut Statistischem Bundesamt jährlich an den Folgen einer Herz-Kreislauf-Erkrankung sterben. Zum Glück wird das Wohl dieses Hohlorgans mehr und mehr zur Herzenssache. Dank neuer Erkenntnisse und Technologien können wir heute so viel mehr für unser Herz tun als früher. Messwerte wie die VO2max (maximale Sauerstoffaufnahme) und Erholungsdaten sind mittlerweile Mantras. Der kanadische Herz-Kreislauf-Spezialist Dr. Asim Cheema von der University of Toronto erklärt: „Wearables haben diesen Wandel beschleunigt, aber noch größer ist meiner Meinung nach der kulturelle Einfluss. Herzgesundheit steht im Zusammenhang mit Selbstoptimierung – und das ist motivierender als die Vermeidung von Krankheiten."

Ein leistungsfähiges Herz aufzubauen, bedeutet, es jung zu halten und widerstandsfähiger zu machen. Wir sollten es mit optimiertem Training, genug Ruhephasen und gesundem Essen verwöhnen. Wie das geht, erfährst du hier. Die Mühe lohnt sich, im Alltag ist dein Herz der Kraftmultiplikator für ein energiegeladenes Leben.

Foto: JUSTIN STEELE/STUDIO D

ANTI-AGING FÜRS HERZ

Ein Mann, ein Wert: „Wenn ich nur einen Wert nennen dürfte, um die Wahrscheinlichkeit für ein langes und gesundes Leben vorherzusagen, wäre es definitiv VO2max“, sagt der Sport-Kardiologe Dr. Aaron L. Baggish von Massachusetts General Hospital in Boston. Er meint damit die maximale Sauerstoffmenge, die der Körper bei intensiver Belastung aufnehmen, transportieren und verwerten kann. Baggish hat in den USA das erste Programm für eine umfassende kardiovaskuläre Versorgung von Sportlern ins Leben gerufen. Die American Heart Association stuft die VO2max sogar als Vitalparameter ein, gleichrangig mit dem Puls und Blutdruck. Eine niedrige VO2max gilt in den USA als ernsterer Risikofaktor für einen Tod durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen als herkömmliche Faktoren wie Bluthochdruck, ein hoher Cholesterinspiegel, Diabetes Typ 2 und Rauchen. Auch in Deutschland wird der VO2max-Wert in verschiedenen Bereichen wie der Leistungsdiagnostik immer relevanter.

Gemessen wird die VO2max in Millilitern pro Kilo pro Minute, kurz in ml/kg/min. Mediziner Cheema erklärt: „Die VO2max spiegelt im Wesentlichen dein Herzalter wider. Entspricht dein Herzalter eher einer viel älteren Person, hast du das Problem, herztechnisch nicht in deiner Altersgruppe mithalten zu können.“ Jetzt bitte keine Panik: Der Wert ist nicht in Stein gemeißelt, sondern gut trainierbar. Machst du die richtigen Übungen, stärken die dein Herz, das dann mehr Blut pumpen und somit mehr Sauerstoff effizienter durch den Körper transportieren kann. „Entsprechende Moves schafft jeder, und es ist eine Menge Effekt drin“, sagt Dr. Michael J. Joyner, einer der führenden US-Experten für menschliche Leistungsfähigkeit und Trainingsphysiologie von der Mayo Clinic in Minnesota.

Du kannst sogar das Herzalter eines um Jahrzehnte jüngeren Mannes erreichen! In diesem Zusammenhang können schon kleine Schritte große Wirkung zeigen: „Mit jeder Verringerung der VO2max um 1 ml/kg/min steigt das Sterberisiko um 3,3 Prozent“, sagt der Sport-Kardiologe Baggish. Das bedeutet im Umkehrschluss: Eine Steigerung der VO2max senkt deine Wahrscheinlichkeit, früher als deine Altersgenossen zu sterben. Eine Untersuchung aus dem Jahr 2018 bescheinigte Personen, deren VO2max für ihr Alter und Geschlecht am höchsten lag, eine um 80 Prozent geringere Mortalität als denjenigen, deren VO2max auf unterem Niveau rumdümpelt. Betrachtest du das Schaubild auf der nächsten Seite, reicht es also schon, sich aus der unteren in die mittlere Kategorie zu bringen, um die Sterberate um fast 50 Prozent zu senken. Und bitte nicht an den Zahlen dort verbeißen! „Ein Wert im mittleren 40er-Bereich oder unteren 50er-Bereich ist vollkommen in Ordnung“, sagt der Trainingsphysiologe Joyner. Von 50,3 auf 51 kommen zu wollen, ist wenig zielführend. Die Energie kannst du dir lieber für die im Folgenden genannten Gesundheitsstrategien aufsparen.

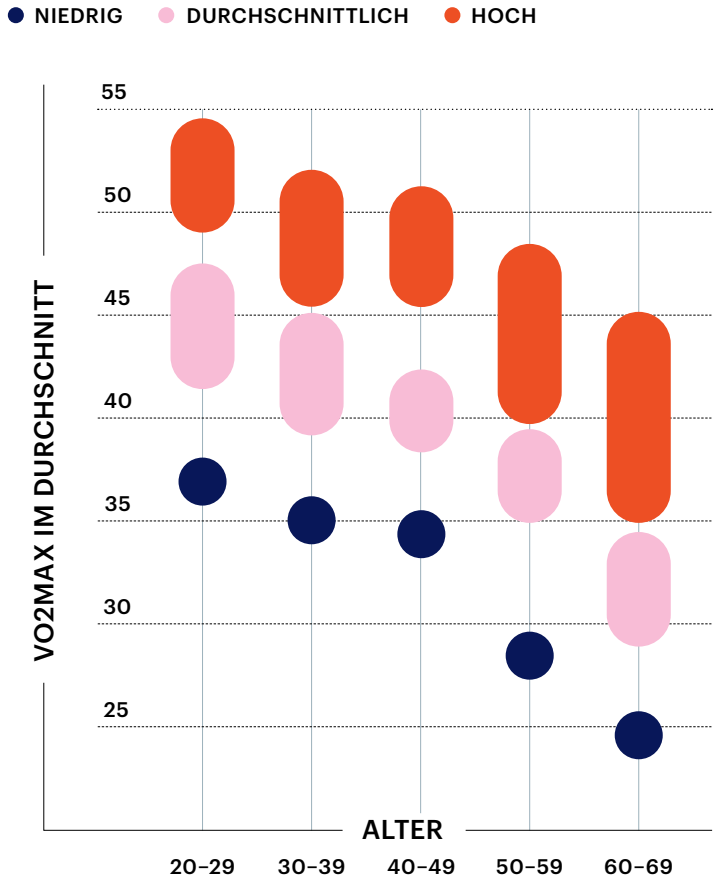
MAXIMIERE DEINE AUSDAUERLEISTUNG

Genau wie jeder andere Muskel muss das Herz ordentlich gefordert werden, um seine Leistungsfähigkeit zu steigern. Integriere daher folgende Trainingseinheit 2- bis 3-mal die Woche in deine Routine: Gib auf einem Kardiogerät wie dem Laufband, Ergometer oder Rudergerät für 2 bis 5 Minuten Vollgas, sprich: Du liegst bei 90 Prozent deiner maximalen Leistungsfähigkeit. Das Tempo darf definitiv hoch sein, aber du solltest hinterher nicht in die Knie gehen. Dann ruhst du dich für 3 bis 4 Minuten aus oder gehst es ganz locker an. Im Anschluss wiederholst du die Kombination aus Power und Pause 3- bis 4-mal.

Foto: JUSTIN STEELE/STUDIO D

SCHLÄGT DEINE PUMPE NOCH SEHR LANGE?

Das Schaubild unten zeigt, wie die VO2max bei Männern auf einem niedrigen, einem durchschnittlichen und dem höchsten Niveau in verschiedenen Altersklassen aussieht. Hier gilt: Je höher die Werte, desto geringer das Risiko, vorzeitig zu sterben



DIESE 3 WEGE FÜHREN ZU DEINEM VO2MAX-WERT

GÖNNE DIR EINE SPIROERGOMETRIE

Die genaueste Methode zur VO2max-Messung ist die Spiroergometrie, sozusagen der Goldstandard fürs Herz. Dabei trägst du eine Atemmaske, während du auf dem Laufband oder Ergometer einer stetig steigenden Belastung ausgesetzt wirst. Die Analyse der Sauerstoffaufnahme und Kohlendioxidabgabe beim Ein- und Ausatmen gehört zu den Messdaten. Neben der VO2max werden die individuellen Herzfrequenzbereiche in den verschiedenen Trainingszonen festgelegt. Anlaufstellen sind etwa Zentren für Leistungsdiagnostik, Kardiologen und Sportärzte, aber auch hochwertige Gyms oder Sport-Hotels. Die Kosten liegen je nach Anbieter zwischen 150 und 300 Euro.

RECHNE SELBST

Zur ungefähren Einordnung deiner VO2max kann dir der Cooper-Test helfen – das ist ein Ausdauertest, der von dem US-Arzt Kenneth H. Cooper entwickelt wurde. Hierzu läufst du 12 Minuten lang auf einer geraden Strecke so weit, wie du kannst. Die zurückgelegten Kilometer multiplizierst du mit 22,351 und ziehst von der Summe 11,288 ab. Ein Beispiel bei 2,5 Kilometern: (22,351 x 2,5) – 11,288 = 44,6

SCHAU AUF DIE UHR

Einige fitte Smartwatches ermitteln die VO2max. „Auf diese Zahl sollte man nicht zu sehr bauen", sagt Experte Baggish. Die wird nämlich anhand proprietärer Messmethoden berechnet. Das heißt, jeder Hersteller geht von einer anderen Basis aus. Niemand weiß, was den VO2max-Wert beeinflusst. Was nicht heißen soll, dass das Gerät nutzlos ist. Setze es zum Vergleich ein und überprüfe, wie sich deine VO2max entwickelt. Der Mediziner hält Patienten mit Smartwaches für motivierter. Sie würden den Wert als Spiel betrachten, das sie herausfordert und Gewohnheiten festigt. Tipp: Gönne dir den Goldstandard und gib den Wert in die Uhr ein. So arbeitest du genau.

GUTES TRAINING FÜRS ANTI-STRESS-SYSTEM

Dein Konto ist überzogen, oder du hast für nichts Zeit – egal was dich stresst, dein Herz bekommt es volle Lotte zu spüren. Zahlreiche Studien haben die Zusammenhänge zwischen Stress und Herzerkrankungen bewiesen. Eine im Schweizer „Journal of Clinical Medicine“ veröffentlichte Untersuchung zeigte beispielsweise, dass berufsbedingter Stress ein um bis zu 50 Prozent höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit sich bringt. Manche Experten halten Stress sogar für den Hauptrisikofaktor aller Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sind wir überfordert, wird der Körper mit Adrenalin und Cortisol überschwemmt – Hormone, die in großen Mengen den Blutdruck erhöhen und das Herz schädigen.

Natürlich ist es naheliegend, den Stress einfach zu reduzieren. Zumindest in der Theorie. In der Praxis gibt es die nächste Deadline, die nächste verlorene Kreditkarte oder die nächste katastrophale Schlagzeile. Darum ist es sinnvoller, das Herz widerstandsfähiger zu machen, um so gegen Stress gewappnet zu sein. Diese Widerstandsfähigkeit lässt sich ebenfalls trainieren, und es gibt einen Wert, der dir anzeigt, wie gut diese Fähigkeit aussieht. Gemeint ist die Herzratenvariabilität, kurz die HRV. Sie funktioniert wie folgt: Dein Herz schlägt nicht in einer absolut gleichmäßigen Frequenz. Im Gegenteil, es gibt kleine zeitliche Schwankungen zwischen 2 Herzschlägen. So kann eine halbe Sekunde zwischen den beiden vergehen, aber auch eine oder mehr Sekunden. Und das muss so sein! Denn ein starrer, mechanischer Rhythmus könnte sich den unterschiedlichen Anforderungen ans Herz nur schlecht anpassen. Die HRV ist zwar eine Herzenssache, aber die Wurzeln liegen im autonomen Nervensystem. Dieses besteht aus 2 Teilen. Zum einen aus dem parasympathischen Teil, der beim Chillen am Start ist, und zum anderen aus dem sympathischen Teil. Der hat nichts mit Nettigkeit zu tun, sondern mit Kampf- oder Fluchtreaktionen, die beim Sport, bei Angst oder anderweitig stressigen und/oder belastenden Situationen aktiviert werden. Und deine HRV ist der Indikator dafür, wie sauber dein Herz die Signale beider Teile ausbalanciert. „Sie ist repräsentativ für unsere Fähigkeit, auf Umweltanforderungen oder bestimmte Auslöser zu reagieren“, erklärt die US-Expertin Dr. Tamanna Singh, Co-Direktorin des Sports Cardiology Center der Cleveland Clinic in Ohio. Generell gilt: Je höher deine HRV, desto belastbarer ist dein Herz. Fortschritte bei den Wearables in der Gesundheitsbranche haben die HRV bekannt und leicht nachvollziehbar gemacht. Allerdings ist es sehr individuell, welcher Wert als gesund gilt. Einige Quellen behaupten, eine HRV über 60 sei ein Zeichen für ein ziemlich belastbares Herz, das die meisten körperlichen und psychischen Stressfaktoren bewältigen kann. Andere empfehlen, die eigenen Werte eine Weile zu beobachten und möglichst im oberen Spektrum zu bleiben.

Stress ist der Risikofaktor Nummer 1 für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Egal, ob du deine HRV per Wearable im Blick hast oder nicht, es gibt ein paar Schritte, die deine Werte verbessern können. Expertin Singh erklärt, dass es wichtig sei, die HRV als eine Folge von täglichen Gewohnheiten zu betrachten: „Die HRV lässt sich nicht einfach durch ein bestimmtes Verhalten oder die Einnahme von Produkt X verändern.“ Regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung inklusive wenig Alkohol sind 2 entscheidende Komponenten. Obendrein können Atemübungen helfen. Eine Studie aus Indien zeigte, dass die Resonanzatmung bei Männern im Alter zwischen 18 und 30 Jahren die HRV innerhalb von 4 Wochen signifikant verbesserte. Hinter der Resonanzatmung steckt eine bewusst verlangsamte Atmung, bei der nur 5- bis 7-mal pro Minute ein- und ausgeatmet wird. So geht’s: Stelle dir einen Timer auf 60 Sekunden, und versuche, höchstens 7-mal zu atmen, in dem du 5 bis 6 Sekunden lang durch die Nase ein- und ebenso lange wieder ausatmest.

Nicht weniger wichtig für die HRV ist der Schlaf. Das kann Dr. Kristen Holmes bestätigen. Die US-Wissenschaftlerin arbeitet für einen Wearable-Hersteller, dessen Gerät auch die HRV misst. Davor coachte Holmes das Feldhockeyteam der Princeton University in New Jersey. In 13 Saisons gewann ihr Team 12-mal die Ivy League Championships, eine Hochschulsportliga privater Universitäten. Eines der wichtigsten Prinzipien, das sie ihren Spielern mitgab, war die Bedeutung der circadianen Synchronisation. Jeden Tag zur gleichen Zeit zu Bett zu gehen und jeden Tag zur gleichen Zeit aufzustehen, stärkt die parasympathischen Signale im Körper, was wiederum die HRV verbessert. „Wenn man einen gleichmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus aufrechterhalten kann, macht einen das tagsüber unverwundbar“, sagt die Expertin. Und wie lange dauert es nun, bis sich die HRV verbessert? Selbst wenn der Schlaf eine entscheidende Rolle spielt, passiert das Ganze nicht über Nacht. Der HRV etwas Gutes zu tun, ist eine tägliche Aufgabe. Kommst du ihr nach, wird deine Pumpe stärker und gesünder sein, damit sie auf jede Herausforderung vorbereitet ist.

Foto: JUSTIN STEELE/STUDIO D Styling: ALEXANDRA JURIC; Talent: JOE RODONIS; VO2 MASTER METABOLIC ANALYZER; Outfit: FABLETICS TANK & SHORTS

SCHLECHT FÜRS HERZ ODER SCHLECHT INFORMIERT?

Von „Das ist gut für dein Herz!" bis hin zu „O nein, das ist doch Gift!": Jeden Monat gibt es neue Hypes im Food-Bereich. Wem kann man da noch glauben? Wir haben den renommierten US-Kardiologen und Buchautor Dr. Jonathan Fisher gefragt

SEHR SCHLECHT

STARK VERARBEITETES ZEUG

Eine aktuelle US-Studie der Harvard University zeigte, dass Menschen, die vor allem stark verarbeitete Lebensmittel aßen, ein um 18 Prozent höheres Risiko für eine koronare Herzkrankheit haben als Menschen, die wenig davon zu sich nahmen. Verarbeitetes Fleisch wie Wurstwaren und zuckerhaltige Getränke waren die größten Übeltäter. Du erkennst die Bösewichte daran, dass sie nichts mehr mit ihrer ursprünglichen Form zu tun haben. Ein Erdbeertörtchen ohne Erdbeeren oder Chicken Nuggets ohne Hähnchenfleisch sind beste Beispiele.

NICHT GUT

ZUGESETZTER ZUCKER

Ein übermäßiger Konsum, besonders aus Erfrischungsgetränken, Energydrinks und Süßigkeiten, steht im Zusammenhang mit Entzündungen, erhöhten Triglycerid-Werten, Insulinresistenz und einem erhöhten Risiko für einen Herzinfarkt – auch bei Normalgewichtigen! Mehr als 7 Teelöffel Zucker (etwa 23 Gramm) am Tag sollten es nicht sein.

NEUTRAL

RINDERTALG

Wird gern als Ersatz für Pflanzenöle genommen. Doch es handelt sich um gesättigte Fette, die den LDL-Cholesterinspiegel erhöhen. Und der sorgt für Arterienverkalkung und Herzerkrankungen. Im Vergleich zu anderen tierischen Fetten ist Rindertalg nicht sehr schädlich. Aber es gibt keine Belege dafür, dass er gut fürs Herz ist.

HAUPTSACHE HAAR

Dichter, kräftiger, gesünder: Diese 5 Wirkstoffe setzen direkt an der Kopfhaut an

Text: BRIAN UNDERWOOD

Back to the roots! Innovative Haarpflegeprodukte wirken genau dort: Sie versorgen die Kopfhaut mit Feuchtigkeit, beruhigen Reizungen – und schaffen so beste Voraussetzungen für die Haarwurzeln. Doch wenn es Probleme mit den Haaren gibt, tun viele Männer immer noch so, als wäre es ein Styling-Problem. Dabei ist es in der Regel ein Haut-Thema: Denn die Kopfhaut produziert Talg, reagiert auf Stress, Pflegefehler und Umwelteinflüsse – und entscheidet damit direkt darüber, wie kräftig, dicht und gesund das Haar wirkt. Dermatologen wissen schon länger: Die Kopfhaut ist sehr empfindlich und reagiert schnell auf äußere Einflüsse. Wenn sie aus dem Gleichgewicht gerät, leidet auch das Haar. Die gute Nachricht: Meistens gibt es eine Lösung. Entscheidend ist nur, das eigene Problem zu erkennen und gezielt zu behandeln – oft reichen schon ein mildes Shampoo oder ein spezielles Kopfhautprodukt. Und dann: Kamm drüber, Problem gelöst!

ALLES (R)EINE KOPFSACHE
Wer sein Problem kennt, kann mit dem richtigen Wirkstoff effektiv gegensteuern.

Fotos: JAMIE CHUNG(1), PR

HYALURON

GUT BEI: Trockenheit, Juckreiz, Spannungsgefühl und Frizz

Die gelartige Hyaluronsäure kann ein Vielfaches ihres Eigengewichts an Wasser binden und sorgt auf diese Weise für echte Feuchtigkeit – auch auf der Kopfhaut. Das hilft besonders, wenn die Haut trocken ist oder sich spannt. Gleichzeitig wirkt das Haar oftmals glatter und glänzender.

SERUM
Ideal nach der Haarwäsche: Hyaluronic Acid Hydrating Hair Treatment von The Inkey List, 100 ml, *um 12 Euro*

KOFFEIN

GUT BEI: dünner werdendem Haar sowie fehlender Fülle

Der Wirkstoff Koffein stimuliert die Haarwurzel und fördert die Durchblutung der Kopfhaut. Außerdem werden dadurch die Haarfollikel besser versorgt. Regelmäßig angewendet, kann es helfen, deine Matte dichter erscheinen zu lassen und einem dünner werdenden Haarbild entgegenzuwirken.

HAARWASSER
Stärkt die Wurzel und beugt so Haarverlust vor: Coffein Liquid von Alpecin, 200 ml, *um 10 Euro*

PIROCTON-OLAMIN

GUT BEI: Schuppen, Juckreiz, schnell fettender und gereizter Kopfhaut

Bekämpft die Mikroorganismen, die häufig hinter Schuppen stecken. Dadurch wird die Kopfhaut entlastet, Juckreiz lässt nach, und die Haut kann sich wieder beruhigen. Der Wirkstoff gehört zu den effektivsten Lösungen bei Schuppenproblemen.

SHAMPOO
Entfernt Schuppen sofort: Juckende-Kopfhaut-Shampoo von Head & Shoulders, 250 ml, *um 4 Euro*

SALICYLSÄURE

GUT BEI: stumpfem Haar, Ablagerungen auf der Kopfhaut und Schuppen

Die peelende Säure löst abgestorbene Hautzellen und Rückstände von Stylingprodukten. So wird die Kopfhaut gründlich gereinigt und kann sich besser regenerieren – die Grundlage für gesünder wirkendes, besser kämmbares Haar.

KOPFHAUTPFLEGE
Angenehm kühlende Gel-Textur: Scalp Solutions Exfoliating Treatment von Aveda, 25 ml, *um 12 Euro*

HAFEREXTRAKT

GUT BEI: empfindlicher und gestresster Kopfhaut

Der aus Hafer gewonnene Pflanzenextrakt wirkt beruhigend und hilft, gereizte Köpfe zu entspannen. Zudem unterstützt er die natürliche Schutzfunktion und reduziert Spannungsgefühle. Besonders bei sensibler oder trockener Kopfhaut kann der Getreideextrakt dazu beitragen, das Gleichgewicht wiederherzustellen.

HAARWASCHMITTEL
Wahre Schätze Beruhigendes Shampoo von Garnier, 400 ml, *um 2 Euro*

Eingebuchtet im Urlaubsparadies

Traumhafte Badebuchten gepaart mit malerischen Städtchen und urwüchsigen Berglandschaften: Kroatiens Inselwelt ist vielfältig. Unser Autor ließ sich davon gerne gefangen nehmen: eine Autoreise durch die Kvarner Bucht – von Rab über Krk und Cres nach Lošinj

Text: OLAF HEISE

Fotos: LEONID TIT/GETTYIMAGES

Ausbrechen vom Alltag
Der kleine Hafen von Pogana bei Punta Križa im Süden von Cres ist ein Anlaufpunkt für viele Segler und Bootsausflügler

So etwas hat man auch noch nicht gesehen: Als wir mit unserem kleinen Miet-Motorboot langsam in eine der idyllischen Buchten von Rab gleiten, trauen wir unseren Augen kaum: An Deck eines Segelboots steht ein braun gebrannter Mittfünfziger mit Taucherbrille, auf seinem Rücken klebt ein kapitaler Oktopus wie ein Rucksack auf der Haut. In aller Seelenruhe versucht seine Begleiterin, das Tier zu entfernen, doch seine Tentakel saugen sich sogleich immer wieder fest. Ob der Krake schließlich zurück in die Freiheit durfte oder im Kochtopf landete, wissen wir nicht. Denn jetzt heißt es für uns: Anker werfen und rein ins kristallklare Wasser …

Willkommen auf Kroatiens Inseln, wo das Buchten-Hopping zu abgelegenen Bade- und Schnorchel-Spots zu den schönsten Urlaubsvergnügen gehört. Tausende davon gibt es entlang der zerfurchten Küsten, mal idyllisch umsäumt von schattigen Pinien, mal karg und schroff, umrahmt von hohen Klippen. Fast überall leuchtet das Meerwasser in mannigfachen Türkistönen, und ein einsames Plätzchen auf einer sonnengewärmten Felsterrasse findet sich fast immer.

Rab: schöne Strände und dichte Kieferwälder

Rab ist die erste der großen Inseln der Kvarner Bucht in der nördlichen Adria, die wir auf unserer Rundreise entdecken wollen. Was übrigens ganz unkompliziert mit dem Auto möglich ist, denn die kleinen Fähren der Reederei Jadrolinija verkehren mehrmals täglich zu und zwischen den Inseln, Vorbuchen ist nicht nötig.

Wir starten unsere Tour am kleinen Festlandhafen in Stinica. Von hier aus wirkt die beliebte Ferieninsel nicht besonders einladend. Ganz Rab scheint ein einziger blanker Fels zu sein, der sich wie ein weißer Buckel aus dem Meer erhebt. Bäume? Keine in Sicht! Entstanden ist die Mondlandschaft durch den berüchtigten kühlen Bora-Fallwind aus dem nahen Velebitgebirge, der nahezu jegliche Vegetation im Keim erstickt. Der Eindruck ändert sich allerdings, nachdem wir den Inselrücken überquert haben und Richtung Norden steuern. Die grüne Halbinsel Kalifront, an deren Küste wir am kommenden Tag mit dem Motorboot entlangschippern werden, verzaubert mit dichten Kiefern- und Steineichenwäldern, zahllose malerische Buchten prägen das Ufer. Sogar Sandstrände hat Rab zu bieten – in Kroatien eine Rarität. Beliebt im Süden: der Pudarica-Strand. Im Nordosten finden wir sie auf der Halbinsel Lopar. Erstaunlich: Viele sind noch unbebaut und nur zu Fuß oder per Boot erreichbar. Lediglich am sichelförmigen Paradiesstrand, dem „Rajska Plaža“, erwartet uns das heitere Urlaubsprogramm mit Sonnenschirmen, Beach-Bars und aufgeblasenen, bunten Spielinseln im Wasser.

Im Tourismusbüro im Hauptort Rab-Stadt legt man uns die Rab Archaeological Traces ans Herz. Auf den 3 mit Schautafeln versehenen Wander- und Radrouten entlang alter Trockensteinmauern, über Berge und durch Wälder könne man die vielseitige Natur und die Kulturgeschichte der Insel entdecken. Wir entscheiden uns angesichts der dräuenden Sommerhitze lieber für die Bootstour. Überhaupt Rab-Stadt: Die auf einer Landzunge gelegene historische Altstadt ist mit ihrer wuchtigen Stadtmauer, den prächtigen Kirchen und eleganten Glockentürmen eine Augenweide. Dass die Seerepublik Venedig hier einst über Jahrhunderte herrschte, ist unverkennbar. Als wir den Ort am Nachmittag besuchen, reihen sich an der Hafenpromenade die millionenschweren Jachten, die Straßen und Plätze sind zum Bersten voll. Und überall begegnen uns altertümlich gekleidete Männer, Frauen und Kinder.

„Dieses Wochenende ist Rabska Fjera, das größte Mittelalterfest Kroatiens“, hatte uns die Dame im Touristenbüro erzählt. Geehrt werde König Ludwig der Große, der Rab im 14. Jahrhundert von den Venezianern befreite. Wir mischen uns unter die Leute und spazieren im Schlepptau von Gauklern, Burgfrauen und Fahnenträgern durch die verwinkelten Gassen hinauf zur Oberstadt. Vom romanischen Campanile der Kathedrale Mariä Himmelfahrt blicken wir noch einmal über die Ziegeldächer der Stadt, und dann heißt es Abschied nehmen.

Bitte mehr!
In vielen Lokalen in Rab hat man einen grandiosen Blick auf die Adriaküste

Krk: belebte Promenaden und malerische Dörfer

Am nächsten Morgen bringt uns die Fähre vom Hafen in Lopar in knapp anderthalb Stunden hinüber nach Valbiska auf Krk. Die Insel ist neben Cres die größte der Adria und im Süden sowie an der Nordostküste ähnlich wie Rab von der Bora gezeichnet, ansonsten aber saftig-grün. Weil Krk

Fotos: FRANCO COGOLI/HUBER-IMAGES, ZORANM/GETTYIMAGES, HARALD VOGLHUBER

Rab ist spitze
Die charakteristischen Türme der Altstadt prägen das Stadtbild direkt am Meer

Biken mit Aussicht
Abfahrten auf den steinigen Singletrails oberhalb der Adria sind sportlich

Ob Rab oder Krk: Fast überall leuchtet das Wasser in Türkistönen – und ein Plätzchen auf einer sonnengewärmten Felsterrasse findet sich eigentlich immer

über eine Autobrücke mit dem Festland verbunden ist und zudem den Flughafen von Rijeka beherbergt, ist hier einiges los. Badeurlauber tummeln sich am langen Kiesstrand von Baska, in Malinska, Punat und um den Hauptort Krk, eine ehemalige römische Siedlung, die mit hübscher Altstadt samt belebter Promenade und Stadtmauer aus dem 12. Jahrhundert aufwartet.

Unser Ziel auf Krk sind allerdings nicht die Strände, sondern das mittelalterliche Dorf Vrbnik, das malerisch auf einer Klippe an der weniger besuchten Ostküste thront. Wer typische Weine der Region kennenlernen möchte, ist hier direkt an der Quelle: Der erfrischend leichte Žlahtina-Weißwein, der wunderbar zu Fisch schmeckt, wird nur um Vrbnik angebaut.

Auf der Fahrt hinunter in den Ort ziehen bereits die Rebstöcke am Straßenrand vorbei. Dass die heimischen Sorten, darunter auch Jarbola oder die roten Trojišćina- und Sansigot-Trauben, seit einiger Zeit eine Renaissance erleben, ist vor allem Ivica Dobrinčić zu verdanken. Um das regionale Erbe seiner Heimat zu bewahren, setzt sich der „Winzerprofessor“ seit über 20 Jahren mit Herzblut für die Rettung autochthoner Rebsorten ein. „Mit den alten Reben sind untrennbar die Geschichte unseres Orts und die Lebensweise der Menschen der Region verbunden“, sagt er. Das Weingut Šipun, das er mit seiner Familie am Ortsrand von Vrbnik betreibt, ist zwar kein moderner Gastrotempel, in dem zur Weinprobe Käsehäppchen gereicht werden, dafür aber eine erstklassige Adresse, um sich mit den besten Tropfen der Region zu versorgen. ➤

Da geht noch was
Der Strand Sveti Ivan bei Lubenice auf Cres ist nur per Boot oder über einen Fußmarsch zu erreichen

Hier ankert man gerne
Der kleine Hafen von Veli Lošinj mit seinen bunten Häusern und ruhiger Atmosphäre

Ob Cres oder Losinj: Schöne Landschaft und malerische Architektur gehen hier oftmals Hand in Hand – und das Auge hat immer was zu gucken

Wer zur Verkostung das passende Drumherum sucht, findet in Vrbnik genügend Alternativen. Wir quartieren uns im schicken Vinotel Gospoja direkt am Meer ein und lassen den Abend nach einem Gläschen Žlahtina und köstlichen Kvarner-Scampi entspannt ausklingen.

Cres: ursprüngliches Land und beeindruckende Tierwelt

Die Überfahrt nach Merag auf Cres dauert gerade mal eine knappe halbe Stunde. Auf der 66 Kilometer langen Insel ticken die Uhren spürbar langsamer als auf Krk und Rab. Der touristische Trubel konzentriert sich um den Hauptort Cres-Stadt mit seinen pastellfarbenen venezianischen Fassaden und großer Marina. Doch selbst hier gibt es – wie auf der gesamten Insel – außer Pensionen, Apartments und einem prominenten Campingplatz kaum größere Hotels. Wer die Ruhe sucht und das ursprüngliche und ländliche Insel-Kroatien erleben will, ist auf Cres bestens aufgehoben.

Auf der schmalen Straße nach Beli liegt uns die Adria zu Füßen. Das malerisch über dem Meer liegende Bergdorf blickt auf 4000 Jahre Geschichte zurück. Heute ist Beli ein beliebter Ausgangspunkt für Wandertouren durch die Tramuntana – und ein Hotspot zur Vogelbeobachtung: In den steilen Felsen an der Küste nistet eine der größten Gänsegeier-Populationen Kroatiens. Die imposanten Greifvögel erreichen eine Flügelspannweite von über zweieinhalb Metern! Mittlerweile gibt es in der Kvarner Bucht wieder rund 130 Brutpaare.

Wenig später überqueren wir die alte römische Steinbrücke, wandern durch

Wälder und vorbei an Trockensteinmauern, an denen Schafe grasen, die hier überall frei herumlaufen und die Milch für den würzigen Cres-Schafskäse geben. Salbei, Rosmarin und Thymian sättigen die Luft mit mediterranen Aromen, und immer wieder eröffnen sich magische Ausblicke über die Adria. Und dann erblicken wir sie tatsächlich: 2 majestätische Gänsegeier, die hoch über dem Meer am Himmel kreisen.

Lošinj: künstlerische Gassen und kulinarische Höhepunkte

Lošinj, die letzte Insel unserer Reise, erreichen wir über eine kleine Drehbrücke im verschlafenen Örtchen Osor. Wobei es sich streng genommen um keine eigenständige Insel handelt – die Römer trennten Lošinj hier einst durch einen Kanal von Cres, um die Seewege in die Kvarner Bucht zu verkürzen. Osor, über Jahrhunderte die Hauptstadt des Archipels, lässt sich heute begehen wie ein Museum. Die Gassen sind gefüllt mit Plastiken lokaler Künstler, im Sommer sind die Musikabende ein Highlight für Klassikfreunde.

Seit die Habsburgermonarchie, die im 19. Jahrhundert über weite Teile Kroatiens herrschte und Lošinj 1892 offiziell zum Luftkurort erklärte, hat sich der Tourismus auf der sonnenreichen Insel stetig entwickelt. Heute finden sich um die Hauptorte Mali Lošinj und das bezaubernde Veli Lošinj mit seinen pastellfarbenen Kapitänshäusern zahlreiche gute Hotels, viele mit großem Gesundheitsangebot. Auch kulinarisch spielt Lošinj in der ersten Liga. Im Luxushotel Alhambra hat sich der österreichische Koch Michael Gollenz im Gourmetrestaurant Alfred Keller vor einigen Jahren seinen ersten Michelinstern verdient. Seine Küche vereint französische Techniken mit weltweiten Aromen und nachhaltigen Produkten aus der Region.

Und die gibt es nach Gollenz' Auskunft auf Lošinj in Hülle und Fülle: Fisch, Wildschwein, Reh und Lamm, dazu über 1000 Pflanzenarten, von Meerfenchel bis Minispargel. „Ich habe alles vor der Haustür", erzählt er. Wir gehen noch einmal auf Buchten-Hopping, auch in der Hoffnung, Delfine zu beobachten. Doch die lassen sich leider nicht blicken. Und so bleibt uns nur der Sprung ins türkis schimmernde Wasser bei den Stränden bei Cunski. Man kann eben nicht immer alles haben.

Fotos: GÜNTER STANDL/LAIF, LISA & WILFRIED BAHNMÜLLER/GETTYIMAGES, WOLFGANG WEINHAEUPL/WESTEND61/GETTYIMAGES, FENG WEI /GETTYIMAGES; Karte: 123MAP/OPENSTREETMAP/LIZENZ ODBL 1.0

Travel-Infos: die Bucht im Blick

Das sind die Insel-Highlights

Rab

1 Rab-Stadt

Die von einer wuchtigen Stadtmauer umgebene Altstadt mit ihren steinernen Gassen und Glockentürmen gehört zu den schönsten der Adria. Vom 25. bis 27. Juli findet das alljährliche Mittelalterfest Rabska Fjera statt.
• *rab-visit.com/de*

2 Rab Archaeological Traces

Auf 3 Wander- und Radrouten von 6,5 bis 22,5 Kilometer Länge lassen sich die Natur und etwa 30 archäologische Stätten der Insel erkunden. Es geht zu einsamen Buchten und durch uralte Steineichenwälder, etwa auf der Halbinsel Kalifront.
• *rabarchaeologicaltraces.com/?lang=de*

Krk

3 Krk-Stadt

Die lebendige Altstadt reizt mit Promenade, zahlreichen Cafés und kulturellen Schätzen wie dem Kastell der einst mächtigen Adelsdynastie der Frankopanen. Cool: In der unterirdischen Restaurant-Bar Volsonis schlürft man Cocktails zwischen römischen Ruinen.
• *visitkrk.city/de, volsonis.hr*

4 Vrbnik

In dem malerisch auf einer Klippe thronenden Weinstädtchen an der Ostküste wird der fruchtige Žlahtina-Weißwein angebaut. Zahlreiche Kellereien laden zum Verkosten ein.
• *vrbnik.hr/de/*

Lošinj

5 Veli Lošinj

Das beschauliche Städtchen verzaubert mit pastellfarbenen Kapitänshäusern. Im Ort befindet sich auch das Blue-World-Institut Plavi Svijet, das sich unter anderem für den Schutz der Delfin-Population um Lošinj einsetzt.
• plavi-svijet.org

6 Televrin

Ein Wanderweg führt zum höchsten Punkt der Insel, dem Berg Televrin (588 Meter). Der Aufstieg wird mit einem Rundumblick auf Cres und Lošinj belohnt.
• *visitlosinj.hr/de*

Cres

7 Via Apsyrtides

Der Fernwanderweg führt in elf Etappen (149 Kilometer) über die Insel Cres und weiter über Lošinj, vorbei an malerischen Bergdörfern und alten Kapellen.
• *viaapsyrtides.hr*

8 Beli

Das Bergdorf ist Ausgangspunkt für Wandertouren. Das Besucherzentrum beherbergt zudem eine Ausstellung über die Gänsegeier-Population.
• *belivisitorcentre.eu/deutsch/*

Alles im Griff
Dank Gym und Foodtracking wurde Klaus sein Übergewicht endlich wieder los

Fotos: ANDREA GIRARD, PRIVAT, GARMIN INTERNATIONAL, PR (2)

FETT-WEG-SIEGER

Bestes Beispiel für ein schlankes Management

Sanierungen waren der Job unseres Lesers, dabei war er mit einem Bandscheibenvorfall, Bluthochdruck und Übergewicht selbst sanierungsbedürftig. So hat sich der Unternehmensberater gesundgeschrumpft

Text: MARTINA STEINBACH

Klaus Haensch gehört zu den wenigen Leuten, die von der Pandemie vor ein paar Jahren profitierten. Zumindest beruflich. Als Unternehmensberater für Insolvenzvermeidung war er dauergebucht, agierte aber vom Homeoffice aus. „Die einzige Bewegung war, mit dem Auto in den Supermarkt zu fahren", erzählt der heute 63-Jährige. Sein Gym hatte geschlossen, für anderen Sport war es stets zu nass, zu kalt, zu früh, zu spät, zu windig.

Solche Ausreden hätte Klaus vor Corona nie gelten lassen. Damals lag seine Marathonzeit bei 3:31 Stunden, einen Triathlon auf der Olympischen Distanz finishte er nach 2:34. Doch durch das viele Sitzen schlich sich eine stetig zunehmende Trägheit ein. „Ich konnte nicht mehr in den Spiegel gucken, was ich sah, gefiel mir gar nicht." Doch nicht nur die Optik litt. Mittlerweile 110 Kilo schwer, verschrieb ihm sein Arzt Pillen gegen Bluthochdruck. Obendrein meldete sich der Rücken: Schmerzen, die er nur mit Rotwein am Abend ertrug, machten ihm das Leben schwer. „Ich konnte nur noch in einer Art Kurvenlage arbeiten, nach rechts gebeugt, das linke Bein hochgelagert." Ein MRT deckte auf: ein schwerer Bandscheibenvorfall im Lendenwirbelbereich.

GAMECHANGER Eine Operation kam nicht infrage: „In typischer Berater-Manier machte ich Anfang 2024 eine Bestandsaufnahme meiner gesundheitlichen Probleme und entwickelte einen Restrukturierungsplan." Klaus las in Men's Health von den rückenfreundlichen Vorteilen des Aushängens und hatte endlich wieder einen Anreiz, ins Gym zu gehen. „Dort gibt es Stangen, an denen ich trotz 1,94 Meter Größe mit ausgestreckten Beinen hängen kann." Beim ersten Mal schaffte Klaus nur 20 Sekunden, aber er merkte, dass es ihm guttat. „Ich steigerte mich schnell und hing 2 Minuten rum. Und das 5-mal nacheinander." Er fühlte sich besser und stieg auf den Crosstrainer – eineinhalb Stunden waren gar kein Problem. Trotzdem wollte und wollte das Gewicht nicht runtergehen. Wieder half ein Protokoll, dieses Mal der zugeführten Energie. „2 Butterbrezeln vorm Frühstück, Latte macchiato hier, eine Tafel Schokolade da – ich kam locker auf 3500 Kalorien pro Tag, ohne den Wein am Abend", gesteht Klaus, weshalb er sich eine App herunterlud, die gleichzeitig die Mikro- und Makronährstoffe anzeigte. „Ich aß dann bewusst Lebensmittel, die wenig Kalorien haben." Beste Beispiele: Huhn statt Rind, Haferflocken mit Obst statt Fertigmüsli, schwarzer Kaffee statt Cappuccino. Zudem nahm Klaus Nahrungsergänzungsmittel: Magnesium, Arginin, Vitamin C und Kreatin von Natural Elements. „Letzteres hilft mir beim Sport und wenn die Nacht mal wieder zu kurz war."

Von 110 auf 83 Kilo

NAME: **Klaus Haensch**

ALTER: **63 Jahre**

BERUF: **Unternehmensberater**

WOHNORT: **Hamburg**

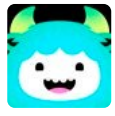
GRÖSSE: **1,94 Meter**

GEWICHTSVERLUST:
27 Kilo in 9 Monaten

TURNAROUND Der bewusste Umgang mit Essen zeigte schnell Erfolge. „Ich wog mich einmal pro Woche und jedes Mal zeige die Waage weniger. Mein alter Schwung kehrte zurück, was mich extrem motivierte." Klaus war und ist täglich eine Stunde aktiv, die Kombi aus Kardio und Kraft bestimmt das Training. 9 Monate später hatte Klaus 27 Kilo runter, seitdem hält er sein Gewicht. Tabletten braucht er keine mehr. Und der Rücken? Schmerzfrei! „Ich bin viel unterwegs und suche mir nur Hotels mit Fitnessstudio", erzählt er. Beim Essen teilt sich Klaus die Mahlzeiten so ein, dass fürs Abendessen etwa 1200 Kalorien übrig sind. „Da ist auch mal ein Eis drin." Viele seiner gleichaltrigen Freunde glauben, ihr Kumpel verschenke Lebensqualität, da er auf vieles verzichte und nur noch selten Alkohol trinke. Er ist sich hingegen sicher: „Lebensqualität ist für mich, locker aus dem Bett zu kommen und jede Treppe rauflaufen zu können."

Klaus' Trainingshelfer

Smartwatch
Das Modell Forerunner 965 von Garmin, mit 1,4 Zoll großem Display



Foodtracker
Yazio-App mit Barcode-Scanner und Foto-Foodtracking (KI-gestützt)

Supplement
Kreatin Monohydrat von Natural Elements (geschmacksneutral)

Auch abgespeckt? Erzähle uns deine Fett-weg-Story – unter leserbriefe@menshealth.de

VOM VATER ZUM GROSS-VATER

Buchautor Kester Schlenz hat die Transformation schon hinter sich. Hier erklärt er, wie Enkelkinder einen Mann verändern können

Interview: MARCO KRAHL

Herr Schlenz, Sie haben vor 30 Jahren das Buch „Mensch, Papa!“ veröffentlicht, jetzt folgte „Mensch, Opa!“. Was ist dazwischen passiert?
Als ich damals Vater wurde, war ich Anfang 30 und habe mich gefragt: Schaffe ich das überhaupt? Bin ich reif genug? Ich hatte noch so viele andere Ideen vom Leben, spielte in einer Rockband und dachte natürlich auch daran, was von meiner Freiheit übrig bleiben würde. Aber in dem Moment, als mein Sohn zum ersten Mal „Papa“ zu mir sagte, war plötzlich alles klar. Das war nicht nur ein Wort, sondern eine Standortbestimmung. Ich wusste: Genau das will ich sein. Heute, als Großvater, empfinde ich etwas Ähnliches. Auch das Opa-Sein ist für mich sinnstiftend. Es kam in einer Lebensphase, in der ich in Rente ging und mich wie-

der fragte: Was kommt jetzt? Und wieder war ein Kind ein wichtiger Teil der Antwort.

Was unterscheidet für Sie das Vatersein am stärksten vom Großvatersein?
Der größte Unterschied ist die Verantwortung. Als Vater ist man rund um die Uhr gefragt. Man ist mittendrin, mit allem, was dazugehört: Freude, Erschöpfung, Sorgen. Als Opa kann man sich ebenfalls mit ganzer Kraft einbringen, aber man kann sich auch wieder zurückziehen. Das ist der entscheidende Punkt. Ich kann mit meiner Enkeltochter toben, spielen, Quatsch machen, bis zur Erschöpfung – und fahre danach wieder nach Hause. Das ist eine andere Form von Nähe: sehr intensiv, aber zugleich begrenzt. Als Großvater erlebt man gewissermaßen Quality Time, ohne dauerhaft die letzte Verantwortung zu tragen. Das macht die Rolle entspannter.

Und was verbindet Vater und Großvater am meisten?
Eindeutig die Begeisterung für Familie. Schon als unsere Kinder klein waren, hatten meine Frau und ich oft das Gefühl: Das ist gerade die schönste Zeit unseres Lebens. Dieses Gefühl, als Familie zusammenzustehen, war sehr stark. Mit Enkeln erlebt man davon noch einmal etwas, in einer gelasseneren Form. Familie ist für mich der Kern von allem. Sie gibt Halt und Kraft. Das ist als Vater so und als Großvater nicht anders.

Hand aufs Herz: Wenn aus den eigenen Kindern Eltern werden, ist man nicht mehr derjenige, der entscheidet – steckt darin nicht auch ein Generationskonflikt?
Ja, das kann schon ein kleiner Stich ins Ego sein. Man war jahrzehntelang derjenige, der verantwortlich war, der entschieden hat, der wusste, wie es läuft – und plötzlich sitzt man daneben und muss zusehen, wie die eigenen Kinder es anders machen. Und sie machen es anders. Das ist unvermeidlich. Darin steckt natürlich Konfliktpotenzial. Gerade wenn man überzeugt ist, dass man Erfahrung hat. Aber genau da liegt die Herausforderung: diese Erfahrung nicht wie eine Waffe einzusetzen. Denn in dem Moment, in dem man belehrend wird, ist man raus aus der Beziehung auf Augenhöhe. Ich glaube, der eigentliche Lernprozess ist das Loslassen. Zu akzeptieren, dass die eigenen Kinder jetzt die Hauptrolle spielen. Dass sie Entscheidungen treffen, die man vielleicht nicht immer teilt. Und dass das trotzdem in Ordnung ist. Wenn man das schafft, passiert etwas Interessantes: Die Beziehung verändert sich. Sie wird freier, weniger hierarchisch. Man begegnet sich eher als Erwachsene. Und dann kann auch Nähe entstehen, die vielleicht sogar tiefer ist als früher — gerade weil sie nicht mehr auf Abhängigkeit basiert. Und ganz ehrlich: Ein bisschen Entlastung ist es auch. Man muss nicht mehr alles wissen, nicht mehr alles entscheiden. Man darf auch einfach mal nur Opa sein.

Warum ist Ihnen so wichtig, nicht belehrend aufzutreten?
Weil ich aus eigener Erfahrung weiß, wie unerquicklich das sein kann. Ich wollte nie der Vater sein, vor dem Kinder Angst haben. Respekt ist etwas anderes als Angst. Dieses alte Modell von „Warte nur, bis Papa kommt“ war für mich immer abschreckend. Meine Kinder sollten keine Angst vor mir haben. Und als Großvater gilt für mich dasselbe in anderer Form: Ich will nicht den allwissenden Alten geben, der ständig erklärt, wie alles geht. Natürlich hat man Erfahrung, natürlich gibt es Momente, in denen man etwas anders machen würde. Aber wenn man erwachsene Kinder bevormundet, erreicht man meistens das Gegenteil. Ich versuche deshalb, mich zurückzuhalten, Dinge eher vorsichtig anzusprechen und vor allem die Regeln der Eltern zu respektieren.

Fällt es immer leicht, sich zurückzuhalten? Gerade wenn man überzeugt ist, etwas besser zu wissen?
Nein, leicht ist das nicht immer. Natürlich gibt es Momente, in denen man denkt: Das würde ich anders machen. Aber man muss sich klarmachen, dass die Verantwortung nicht mehr bei einem selbst liegt. Das ist die Rolle der Eltern, und die muss man akzeptieren. Ich glaube, es kommt sehr auf den Ton an. Ob man etwas am Familientisch von oben herab verkündet oder ob man einen Hinweis behutsam weitergibt, macht einen sehr großen Unterschied.

Was ist heute Ihr wichtigster Rat an junge Väter — und an künftige Großväter?
Verbringt so viel Zeit mit den Kindern, wie ihr könnt. Ein Kind aufwachsen zu sehen und es begleiten zu dürfen, ist ein Geschenk. Man muss das nicht romantisieren, natürlich ist Familie auch anstrengend und mal unerquicklich. Aber am Ende ist es genau diese gemeinsam verbrachte Zeit, die zählt. Und vielleicht noch etwas: Man sollte sich die guten Augenblicke bewusst machen. Das Leben rauscht schnell vorbei. Plötzlich sind kleine Kinder erwachsene Menschen, die selbst Kinder haben. Umso wichtiger ist es, im Moment zu sein und zu merken: Das hier, jetzt gerade, ist kostbar.

„NATÜRLICH HAT MAN ERFAHRUNG. ABER WENN MAN ERWACHSENE KINDER BEVORMUNDET, ERREICHT MAN MEIST DAS GEGENTEIL“

Unser Gesprächspartner

Ein Mann, 2 Bücher, 30 Jahre Altersunterschied: Im Jahr 1996 hat Kester Schlenz einen Ratgeber geschrieben, der ein Standardwerk wurde: „Mensch, Papa!“. Jetzt gibt es mit „Mensch, Opa!“ (20 Euro) eine Fortsetzung, wieder geht es um Kinder, diesmal aber aus der Großvater-Perspektive. Die ganze Story kann man auch nachhören, in unserem Echte-Papas-Podcast.

Fotos: MASKOT/GETTYIMAGES, TOM WERNER/GETTYIMAGES, PRIVAT

Men'sHealth

Men's Health Deutschland, An der Alster 47, 20099 Hamburg
oder: Postfach 10 12 28, 20008 Hamburg
Tel. 040/85 33 03-0, Fax 040/85 33 03-933 · E-Mail: leserbriefe@menshealth.de
Abonnenten-Service: Tel. 0781/639 66 57 (Adresse siehe unten)

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

PRINTREDAKTION

Chefredakteur **David Holscher**

Creative Director
Andreas Schomberg

Stellvertretender Chefredakteur
Marco Krahl

Director Life & Style/
Mitglied der Chefredaktion
Yilmaz Aktepe

Art Director **Stefan Siegl**

Director Fitness **Nico Airone**

Geschäftsführender Redakteur
Oliver Bertram

Director Photo & Rights
Grit Brüggemann

Director Watches **Marc Weinreuter**

Director Podcasts **Michaela Wildner**

Assistenz
Hayal Erdogan, Zara Salam

Schlussredaktion
Schlussredaktion.de GmbH

Grafik
RTK & SRS mediagroup GmbH

Externe Beratung
mar 10 – Nikolas Marten

DIGITAL UNIT

Head of Content **Jens Clasen**

Head of Social Media
Susanna Bouchain

Head of SEO & Site Management
Jennifer Schacht

Digital Manager Affiliate
Jana Schaarschmidt

CONTENT SERVICES

Oliver Bertram (Leitung)

VERLAG & VERMARKTUNG

Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft, Postfach, 70162 Stuttgart, Tel. 0711/1 82-01

Geschäftsführung
Wolfgang Melcher

Unit Sales Director Lifestyle/
Stellv. Unit Sales Director Digital
Anika Magenheim

Sales Director **Katja Wiedemann**
(Tel. 040/85 33 03-83,
www.mps-vermarktung.de)

Verantwortlich für Anzeigen
Martina Schäme (Tel. 0711/1 82-1250)

Auslandsvertretung Italien:
Hearst Advertising Worldwide Italy

Herstellung **Thomas Eisele**

Digitale Vorstufe
RTK & SRS mediagroup GmbH

Druck **Vogel Druck, Höchberg**

MEN'S HEALTH INTERNATIONAL

President of Hearst Magazines International **Jonathan Wright**

SVP/Global Editorial & Brand Director
Kim St. Clair Bodden

Global Editorial & Brand Director
Chloe O'Brien

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

ABONNENTEN-SERVICE UND VERTRIEB

Vertrieb
MZV Moderner Zeitschriften Vertrieb GmbH & Co. KG, Ohmstraße 1, 85716 Unterschleißheim, Tel. 089/3 19 06-0, E-Mail: info@mzv.de Internet: www.mzv.de

Abonnement / Einzelbestellungen
DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH Telefon: 040/855 388 90 E-Mail: motorpresse@dpv.de Internet: shop.motorpresse.de/kontakt

Bezugspreise
Einzelpreis: 6,50 €

Men's Health im Abonnement: Preis für zzt. 10 Ausgaben inkl. Sonderhefte zum Preis von zzt. je 6,50 € inkl. MwSt. und Versand: Deutschland 65,00 € (Österreich: 72,00 €, Schweiz: 104,00 CHF)

Übrige Auslandspreise auf Anfrage

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

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

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

Nachbestellung von Einzelheften: Telefon: 0781/639 66 59 E-Mail: motorpresse@burdadirect.de (bitte Bankverbindung angeben)

Datenschutzhinweis:
Ausführliche Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie jederzeit unter shop.motorpresse.de/datenschutz

Datenschutzanfragen:
E-Mail: datenschutz@motorpresse.de

Men's Health erscheint bei Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit vorheriger Einwilligung des Verlages. Die Redaktion haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos. Gültig ist die aktuelle Anzeigen-Preisliste. Men's Health (German) (USPS no 0016414) is published monthly by Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Subscription price for USA is $ 100 per annum. K.O.P.: German Language Pub., 153 S Dean St, Englewood NJ 07631. Periodicals Postage is paid at Englewood NJ 07631 and additional mailing offices. Postmaster: Send address changes to: Men's Health (German), GLP, PO Box 9868, Englewood NJ 07631. Printed in Germany.

Das nächste Heft von Men's Health erscheint am 11. Juni 2026

WM-Special: Fit werden wie die Fußball-Stars

AUSSERDEM IM HEFT

Das wird dein BBQ-Sommer
Ob Holzkohle oder Gas: Tipps, Tricks & Rezepte für legendäre Abende am Grill

Trainiere dich einfach jünger
Dieses Longevity-Workout kann den Alterungsprozess jetzt ausbremsen (ganz ohne Gym)

So gefährlich ist Mikroplastik
Über Nahrung, Wasser und Luft gelangt es in den Körper. Großer Health-Report

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

Foto: UPI /ALAMY STOCK PHOTO/MAURITIUS

STARKES DOPPEL-PACK:

DAS WM-STICKERALBUM VON PANINI!

KOSTENLOS IN DEINER SPORT BILD!

Am 13. Mai nur in SPORT BILD!

PANINI

Näher geht nicht.

Sport Bild

1

Denkwürdiger Shot

„Mit einem Schluck Apfelessig kann ich mein Gehirn auf Hochtouren bringen. Er hilft mir, mich zu konzentrieren und zu fokussieren und nährt zudem das Mikrobiom."

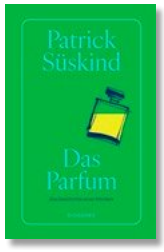
Apple Cider Vinegar von **Bragg,** um 10 Euro

4

Zweite Haut

„Die Lederjacke, die ich in Kooperation mit Porsche Design designt habe, ist ein echtes Statement. Sie vereint Design, Funktion und Individualität und kann auf unterschiedlichste Weise gestylt werden."

Orlando Bloom Special Edition von **Porsche Design,** um 2000 Euro



5

Guter Stoff

„Ich besitze viele Bücher, die ich immer mal wieder lese, weil sie ganz bestimmte Gedanken und Gefühle in mir auslösen. Eines dieser Lieblings-Exemplare ist ‚Das Parfum' von Patrick Süskind."

Vom **Diogenes Verlag,** um 20 Euro

DAS SIXPACK VON ...

ORLANDO BLOOM

Berühmte letzte Worte: Der britische Schauspieler verrät uns in dieser neuen Serie seine sechs Essentials, auf die er im Leben niemals verzichten möchte

Redaktion:
MARC WEINREUTER

2

Super Gespräche

„Da ich viel unterwegs bin, ist das Smartphone mein ständiger Begleiter, um mit allen mir wichtigen Menschen in Kontakt zu bleiben."

Leitzphone von **Leica x Xiaomi,** um 2000 Euro

3

Blaues Wunder

„Was ich an Jeans besonders mag: wie sie sich über die Jahre hinweg entwickeln, Charakter in Form von Patina bekommen und dadurch immer persönlicher werden."

Selvedge Denim Jeans von **Levi's Vintage Clothing,** 280 Euro

6

Volle Power

„Schöne Autos und Motorräder sind meine große Leidenschaft. Was Zweiräder betrifft, habe ich eine sehr nette Sammlung britischer und deutscher Bikes aus den 1940ern, -60ern und auch neuere Modelle. Eine meiner Lieblinge ist das Modell, das ich zusammen mit der Customschmiede Deus Ex Machina entwerfen durfte."

Deus 4CYL von **Deus Ex Machina,** Einzelanfertigung, Preis auf Anfrage

Fotos: PENSKE MEDIA/WWD/GETTYIMAGES (1), PRIVAT (1), PR

Men's Health

MIT DER DAILY7-METHODE FIT FÜR DEN ALLTAG

Werde dein eigener Coach - mit 30 Minuten täglicher Bewegung

Trainingskonzept aus sieben Basisbewegungsmustern und über 80 Kernübungen

176 Seiten mit 220 Illustrationen 80 Kernübungen

menshealth.de/buch-bestbody

G-SHOCK
„ICH ZWEIFLE NIE. ICH WEISS, WAS ICH KANN UND MACH EINFACH WEITER.“
SANDRO WAGNER
#NEVER GIVE UP
G-SHOCK
GST-B1000
CASIO
Für mehr Informationen über die G-SHOCK Kollektionen: gshock.casio.de
Bluetooth
Modell-Abbildung: GST-B1000D-1A