DER MEGATREND LONGEVITY IM CHECK

Women's Health®

Fit in nur 8 Wochen
Diese Routinen bringen dich in Form

WORKOUT FÜR DIE HAUT
Neue Beauty-Treatments mit Wow-Effekt

IST DAS SCHON DIE MENOPAUSE?
Versteckte Anzeichen erkennen

Lecker!
SO HAST DU PASTA NOCH NIE GEGESSEN

Noch effektiver als Sport

Leichter schlank

EXKLUSIV
Die besten Motivationstipps von Box-Star Sophie Alisch

Mit welchen Zusatz-Tricks Intervallfasten zum mühelosen Abnehmerfolg führt

05/2024
Deutschland €4,50
Österreich €5,20 Schweiz CHF 7,20
BeNeLux €5,40 Spanien €6,30 Italien €6,30
05
4 192179 904503

Ein Tierschutz- und Veterinärexperte war am Set anwesend und alle von Cruelty Free International herausgegebenen Richtlinien wurden berücksichtigt, um den Tieren bei den Dreharbeiten nicht zu schaden

GARNIER

IST ANERKANNT VON

Cruelty Free INTERNATIONAL™

unter dem Leaping Bunny Programm

MEHR INFORMATIONEN UNTER:
WWW.GARNIER.DE/NACHHALTIGKEIT/CFI

Women'sHealth

Los geht's …

Die innere Uhr einfach anhalten oder gar zurückdrehen und bis ins hohe Alter gut leben – ohne körperliche Gebrechen oder nervige Zipperlein. Ja, das würde ich schon wirklich gern. Und obwohl ich noch nicht einmal meinen 40. Geburtstag gefeiert habe, beschäftigt mich dieses Thema mehr und mehr. Der Wunsch nach gesunder Langlebigkeit ist auch das, was die Longevity-Bewegung antreibt. Ziel ist es, durch Anpassungen des Lebensstils eine biologische Verjüngung zu erreichen und die Gesundheitsspanne an die Lebensspanne anzugleichen. Klingt doch ziemlich erstrebenswert, oder? Ab Seite 90 gibt es dazu die aktuellsten Erkenntnisse und viele wertvolle Tipps von Longevity-Expertin Nina Ruge.

Und frei nach dem Motto „Looking young never gets old …" habe ich gemeinsam mit meinen Kolleginnen und Kollegen ein paar Methoden getestet, die auf die Schnelle zu einem verjüngten und frischeren Äußeren führen sollen. Minimalinvasive Beauty-Treatments sind gerade angesagter denn je – und wir haben die vielversprechendsten einfach selbst ausprobiert (ab Seite 104). Spoiler: Die Ergebnisse können sich tatsächlich sehen lassen. Viel relevanter als das Herumexperimentieren mit solchen kleinen Schönheitsboostern ist es aber natürlich, einen gesunden und ausgeglichenen Lebensstil zu pflegen. Daher soll jede einzelne Geschichte in dieser Ausgabe dich dabei unterstützen und dich diesem Ziel ein wenig näher bringen. Ganz viel Freude beim Lesen!

Franziska Bruchhagen
CHEFREDAKTEURIN

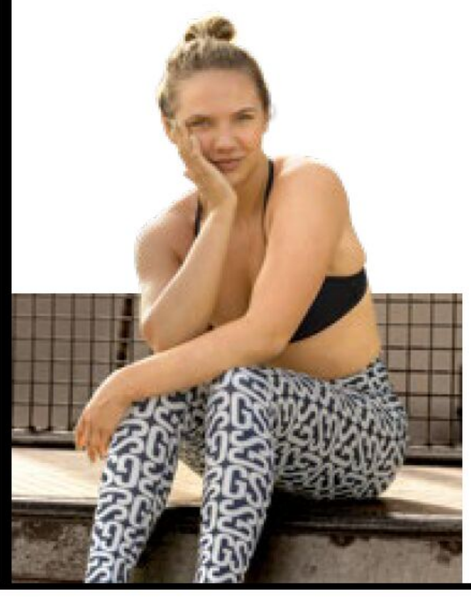
WAS MICH DIESEN MONAT BEGEISTERT:

AB AUF DIE MATTE!
Im neusten Women's Health-Buch präsentiert Trainerin Nina Bacher Power-Yoga-Übungen auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit im stressigen Alltag.

WOMEN'S HEALTH POWER-YOGA & ACHTSAMKEIT, **PIETSCH VERLAG**, um 23 Euro

DUFTE SACHE
Coole News: Lena Gercke hat ihr erstes Eau de Parfum auf den Markt gebracht – mit Noten von Mandel, Gardenie und Zedernholz.

SIGNATURE von **LEGER**, 30 ml, um 20 Euro



UNSER COVER-STAR
Ring frei für die deutsche Hoffnung der Box-Szene: Sophie Alisch erklärt im Interview (ab S. 23), wie sie sich körperlich und mental fit hält.

Auf Instagram suchen wir jeden Monat das schönste Foto unseres Heftes, das von Leserinnen geknipst wurde: Egal, ob schön inszeniert oder einfach nur in deinen Händen – zeig uns, wie du Women's Health am liebsten genießt! So einfach geht's: Foto bei Instagram posten, WomensHealth.de markieren oder Hashtag #readerregram nutzen. Das schönste Foto reposten wir auf unserem offiziellen Instagram-Kanal!

FACEBOOK.COM/WOMENSHEALTH.DE **WOMENSHEALTH.DE/INSTAGRAM** **WOMENSHEALTH.DE/PINTEREST**

Fotos: ANDRA (1), PR (2), PRIVAT (1)

Inhalt

AUSGABE 05/2024

8 News & Trends
Das sind unsere aktuellen Lieblingsprodukte aus den Bereichen Fitness, Food, Beauty & Travel

16 Update
Die neuesten Studien und Fakten für ein gesundes und genussvolles Leben

IT'S ME

23 Ring frei für Sophie Alisch
Die Berliner Nachwuchs-Boxerin schaffte schon mit 17 den Sprung in die Profi-Liga. Im Interview spricht sie über den Leistungsdruck und verrät, warum der Rückhalt der Familie noch wichtiger ist als jeder sportliche Erfolg

BODY & FOOD

FITNESS

33 Ist das schon die Menopause?
So erkennst du versteckte Anzeichen und stellst dein Training passend dazu um

44 Der Berg ruft
Bei Skibergsteigerin Johanna Hiemer lässt sich in Sachen Motivation und Durchhaltevermögen viel abschauen

54 Gemeinsam stark
Lust auf Urlaub der besonderen Art? Im Women's Health CAMP wirst du fit und entspannt zugleich

56 Sei deine eigene Personal Trainerin
Du würdest gern deinen eigenen Trainingsplan erstellen, weißt aber nicht wie? Mit unserem Baukasten für sinnvolle Moves geht das easy

62 Mal abhängen
Women's Health CAMP-Coach Theresa Münker verrät, worauf es beim Training mit dem Schlingentrainer ankommt und warum der so wahnsinnig effektiv ist

74 Fit in nur 8 Wochen
Mehr Muskeln, weniger Fett: Diese Fitness-Routinen bringen dich in die Form deines Lebens!

76 Nie mehr Rückenschmerzen
Mehr als jede Zweite leidet – und hier kommt endlich Hilfe: Die besten Strategien gegen Rückenschmerzen plus das beste Training für zu Hause

FOOD

38 So hast du Pasta noch nie gegessen
Ob Penne oder Pappardelle – zur besten Pasta-Party aller Zeiten bitte hier entlang

Alle *Workouts* in diesem Heft

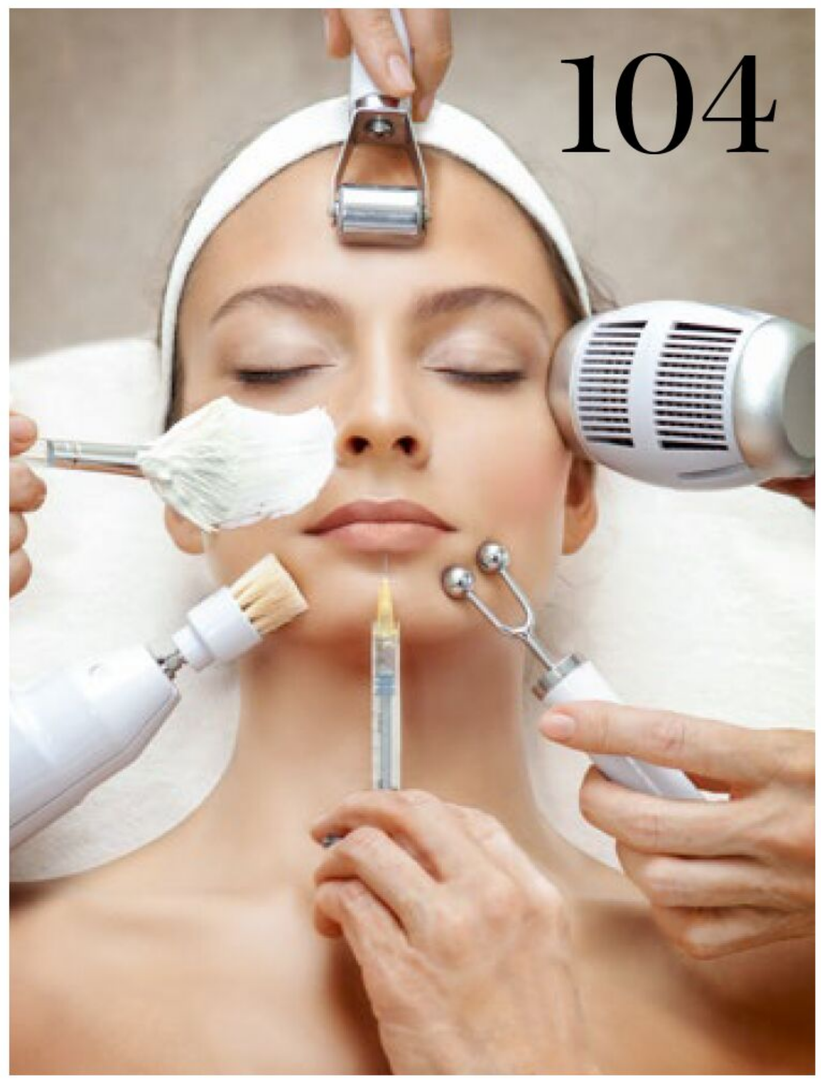
Fit in 8 Wochen	75
Fullbody-Profi-Plan	60
Nie mehr Rückenschmerzen	82

Titelfoto: SIMON WINNALL; Abonnenten-Cover: PRIVAT

→ Unsere Titel-Themen sind hervorgehoben

56
Trainiere zu Hause wie ein Profi!

38



104

102
Ein gesundes Mikrobiom ist der Schlüssel zur Schönheit

64 Iss dich happy und gesund
Food-Bloggerin Caroline Deisler beweist mit ihren Rezepten: gesund und lecker schließen einander nicht aus

ABNEHMEN

48 Leichter schlank
Zünde den Abnehmturbo! Mit diesen Tipps und Tricks hilft Intervallfasten noch besser gegen Extra-Kilos (und ist sogar effektiver als Sport!)

HEALTH & SELFCARE

HEALTH

85 Schütze deine Haut
Hautkrebs kann uns alle treffen. Die gute Nachricht aber ist: Viele Risikofaktoren kannst du durch minimale Änderungen minimieren

90 Der Megatrend Longevity im Check
Fit und gesund bleiben bis ins hohe Alter, das ist das erklärte Ziel der Bewegung. Welche Faktoren wirklich Erfolg versprechen und welche Tipps du getrost vergessen kannst

SELFCARE

98 Ist dir auch oft alles zu viel?
Wie schlecht Dauerstress für Körper und Psyche ist, wissen wir alle. Und trotzdem fällt der Weg aus dem Teufelskreis schwer. Mit diesen Strategien bleibt dein Stresslevel immer im grünen Bereich

102 Bakterien? Beautiful!
Viren, Pilze und Bakterien haben einen miesen Ruf. Teilweise völlig zu Unrecht! Diese Mikroorganismen hier gelten sogar ganz offiziell als Beauty-Booster

104 Workout für die Haut
Beauty-Treatments im Check: Wir haben 4 neue Behandlungen getestet und verraten, welche wirklich mehr Glow und strahlende Haut bringen

110 Kurz mal nach Kopenhagen
Wenig Zeit, viel erleben? So holst du das Beste aus dem Wochenendtrip in die dänische Hauptstadt raus

Alle *Rezepte* in diesem Heft

Caros Chia-Pudding	72
Classic Caesar Salad	72
Erdnuss-Karamell-Riegel	72
Kartoffelcrispies mit grünem Cashewdip	72
Nudeleintopf mit Chili	40
Nudel-Pilz-Auflauf	40
Pasta-Gröstl mit Pinienkern-Bröseln	43
Spaghetti mit Möhren-Orangen-Soße	42
Zitronen-Hähnchen-Pappardelle	41

IN JEDEM HEFT

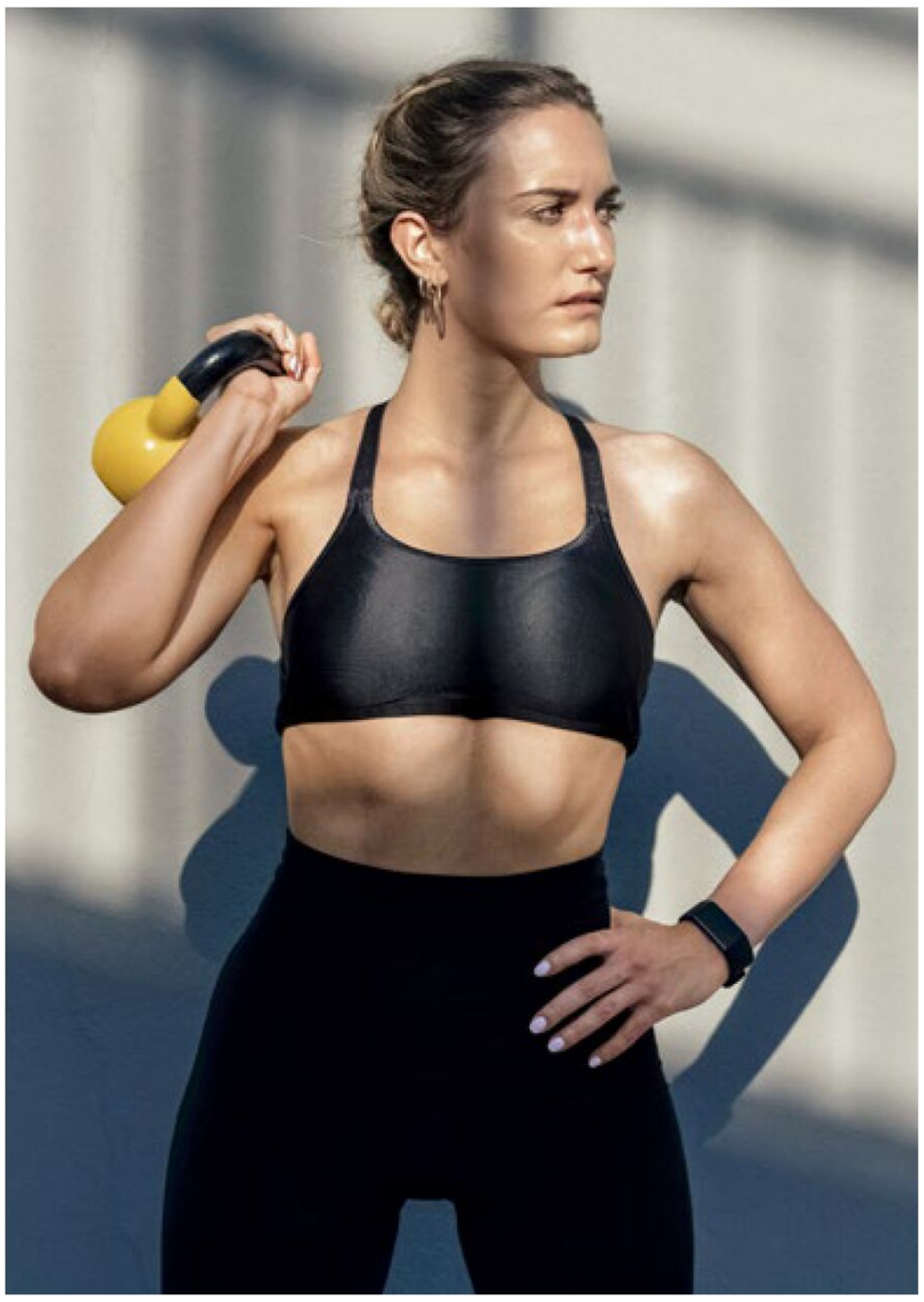
3 EDITORIAL
6 VORSCHAU/IMPRESSUM
114 WAS PASSIERT, WENN ...

Fotos: PROSTOCK-STUDIO, S.CHEGLEEV, ARTJAZZ, L.BATES, A. NOVIKOV/GETTYIMAGES (5); P. FRIEDMAN (1), A. POLITT (1); PR (3)

Women's Health

Die nächste **WOMEN'S HEALTH** erscheint am

29. OKTOBER 2024



TOP-THEMA DER KOMMENDEN AUSGABE:

Fit wie noch nie in 28 Tagen

Verpasse nie mehr ein Heft! Abonniere Women's Health jetzt unter

WOMENSHEALTH.DE/ABO

Women's Health Deutschland
Leverkusenstraße 54, 22761 Hamburg
oder: Postfach 50 16 03, 22716 Hamburg
Telefon: 0 40/85 33 03-0, Fax 0 40/85 33 03-9 33
E-Mail: leserbriefe@womenshealth.de
Abonnenten-Service: 07 81/639 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

CHEFREDAKTEURIN
Franziska Bruchhagen
STELLVERTRETENDE CHEFREDAKTEURIN
Anja Baumgarten
CREATIVE DIRECTOR
Andreas Schomberg
ARTDIRECTOR
Jan Mötting
FITNESS DIRECTOR
Nico Airone
GESCHÄFTSFÜHRENDER REDAKTEUR
Oliver Bertram
CHEFINNEN VOM DIENST
Anette Liening-Ewert, Anja Knifka
REDAKTION BODY & FOOD
Juliane Hemmerling, Gabriele Giesler
Yilmaz Aktepe (LEITUNG STYLE), Scarlett Schultze (FASHION SPECIAL EDITOR), Rüdiger Loock (REQUISITE)
REDAKTION HEALTH & SELFCARE
Ferry Hansen (RESSORTLEITUNG BEAUTY)
Rufus Rieder
FOTOREDAKTION
Ulrike Trültzsch (LEITUNG)
SCHLUSSREDAKTION
Schlussredaktion.de GmbH
GRAFIK
Antje Delion, Tülay Gürsel
MITARBEIT
Joan Arthur, Caitlin Carlson, Kate Cheng, Juliane Funke, Rebecca Gillam, Lucy Gornall, Annalena Graudenz, Tobias Hatje, Sophie Kaufmann, Samira Matschinsky, Carina Mollner, Sarah Rzyszka, Cassie Shortsleeve, Amina Sitoe, Megan Tatum, Kerstin Vo

DIGITAL

DIRECTOR DIGITAL
Ulrich Dehne
STELLV. CHEFREDAKTEUR DIGITAL & HEAD OF CONTENT
Jens Clasen
REDAKTION WOMENSHEALTH.DE
Nina Heise, Linnea Henke, Tina Klostermeier, Christine Naefeke, Marlen Lara Nissen, Christian Pätzold, Kathleen Schmidt-Prange
AFFILIATE MANAGER
Jana Schaarschmidt, Welf Sendel (WERKSSTUDENT)
SOCIAL MEDIA
Susanna Bouchain (LEITUNG), Sandra Kretz (WERKSSTUDENTIN), Sophie Küchler
SEO & SITE MANAGEMENT
Jennifer Schack (LEITUNG), Carina Becker (WERKSSTUDENTIN), Lea Prawit (WERKSSTUDENTIN), Inga Schütt (WERKSSTUDENTIN)
PRODUKTMANAGEMENT DIGITAL PRODUCTS
Michael Amesbauer, Sarah Borutta

CONTENT SERVICES

Oliver Bertram (LEITUNG), Caren Lange, Sofia von Schledorn, Eyke Kaeding

VERLAG & VERMARKTUNG

Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft, Postfach, 70162 Stuttgart
TEL. 07 11/1 82-01
GESCHÄFTSFÜHRUNG
Wolfgang Melcher
MARKETING UND INNOVATIONSMANAGEMENT
Stefan Wolters (LEITUNG, TEL. 040/85 33 03-928), Sophia Andrea Reitmeier (PRAKTIKANTIN)
UNIT SALES DIRECTOR
Anika Magenheim (TEL. 0 40/85 33 03-88, WWW.MPS-VERMARKTUNG.DE)
SALES DIRECTOR
Corinna Stahlke (TEL. 040/85 33 03-414)
VERANTWORTLICH FÜR ANZEIGEN
Ute Seibold, Claudia Strauss (TEL. 07 11/1 82-10 11)

AUSLANDSVERTRETUNG
Italien: MR Media S.r.L., Matteo Ravanello (TEL. 00 39/02/31 17 50)
HERSTELLUNG
Thomas Eisele
DIGITALE VORSTUFE
MWW Medien GmbH, Hamburg
DRUCK
Firmengruppe APPL, appl druck, Wemding

WOMEN'S HEALTH INTERNATIONAL

PRESIDENT HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL
Jonathan Wright
GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR (SVP)
Kim St. Clair Bodden
GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR, YOUNG WOMEN'S GROUP, WELLNESS GROUP, ENTHUSIAST GROUP, LIFESTYLE GROUP
Chloe O'Brien

ABONNENTEN-SERVICE & VERTRIEB

VERTRIEB
MZV Moderner Zeitschriften Vertrieb GmbH & Co. KG, Ohmstraße 1, 85716 Unterschleißheim
TELEFON: 089/319 06-0
E-MAIL: INFO@MZV.DE
INTERNET: WWW.MZV.DE
ABONNEMENT
BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH
TELEFON INLAND: 07 81/639 66 57
TELEFON AUSLAND: (+49) 781/639 66 58
E-MAIL: WOMENSHEALTH@BURDADIRECT.DE

BEZUGSPREISE

Einzelpreis: 4,50 €
Abonnement: Preis für zzt. 10 Ausgaben inkl. Sonderhefte zum Preis von zzt. je 4,50 € inkl. MwSt. und Versand: Deutschland 45,00 € (Österreich: 52,00 €, Schweiz: 72,00 CHF). Übrige Auslandspreise auf Anfrage.

Studenten erhalten gegen Vorlage einer Immatrikulationsbescheinigung das Abo (zzt. 10 Ausgaben) mit einem Preisvorteil von 40% gegenüber dem Kauf am Kiosk zum Preis von 27,00 € (Österreich: 31,20 €, Schweiz: 43,20 CHF; übrige Auslandspreise auf Anfrage), ggf. inkl. Sonderhefte zum Preis von zzt. 2,70 €.

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

EINZELHEFT-NACHBESTELLUNG

Telefon: 07 81/639 66 59
E-Mail: motorpresse@burdadirect.de
(BITTE BANKVERBINDUNG ANGEBEN)

Datenschutzinfo:
Kontakt zum Datenschutzbeauftragten:
BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel. 07 81/639 61 02.

Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung.

Du hast Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

Datenschutz Kontaktmöglichkeiten:
Datenschutzanfragen:
Telefon: 0781/84 61 02;
E-Mail:
womenshealth@datenschutzanfrage.de

Women's Health erscheint bei Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Alle Rechte vorbehalten. Ein Nachdruck darf nur mit der vorherigen Einwilligung des Verlages erfolgen. Die Redaktion haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos. Es gilt die aktuelle Anzeigen-Preisliste vom 01. Januar 2024; ISSN: 2192-0915

Foto: WESTEND61/GETTYIMAGES

ANZEIGE

BURGENLAND

GANZJÄHRIGES BIKE-VERGNÜGEN

Fahrrad fahren mit Genuss – dafür ist das Burgenland in Österreich perfekt!

Weite Ebenen, sanft rollende Hügel, idyllische Weinberge – das soll Österreich sein? Ja: Das Burgenland punktet nicht mit Gipfeln, sondern mit anderen Qualitäten. Rund 300 Sonnentage im Jahr, ein weiter Horizont, ein ausgeprägter Sinn für Genuss und einzigartige Naturerlebnisse gehören dazu.

Auf zwei Rädern

Das Burgenland lässt sich wunderbar mit dem Rad entdecken – auf mehr als 3300 Kilometern Radwegen und 40 Kilometern Singletrails. Im milden pannonischen Klima kann das ganze Jahr über geradelt werden. So schön wie ihr Name ist die „Paradiesroute“ im Südburgenland. Die Seen-Sucht stillt der Neusiedler See Radweg als genussreiche „Highlight-Route“ im flachen Gelände.

Action bieten die Burgenland-Trails am und um den Geschriebenstein, den höchsten Berg (884 Meter) des Burgenlandes – ein einzigartiges Mountainbike-Paradies mit naturnahen, schonend ausgebauten Wegen.

Genussvoll

Glück im Glas – und auf dem Teller: Das Burgenland ist bekannt für seine ausgezeichneten Weine und kulinarischen Genüsse. Tipp für Genießer: Bei den Kulinarik- und Weinfesten im Herbst (z.B. dem Martiniloben rund um den 11. November) lassen sich burgenländische Gemütlichkeit und regionale Köstlichkeiten erleben, auch in Kombination mit Flanierausflügen und Genusswanderungen.

Wie komme ich ins Burgenland?

Das östlichste Bundesland Österreichs liegt nicht weit entfernt von Wien – von dort dauert die Anreise zum Beispiel mit der Bahn zum Neusiedler See nur etwa 40 Minuten. Die Burgenland-Trails sind von Wien aus in etwa 90 Minuten erreichbar.

ERLEBNIS BURGENLAND-TRAILS

3 Nächte im Burghotel Schlaining*** inkl. Frühstück, ab 320 Euro

Inklusivleistungen: Mountainbike-Guide für zwei ganze Tage, Eintritt Burgenland-Trails für den gesamten Aufenthalt, Besichtigung Burg Schlaining und viele kostenfreie Leistungen mit der Burgenland Card.

Herbst-Special:
Zusätzlich gibt es eine Burgenland-Goodie-Bag voll mit attraktiven und nützlichen Dingen für Ihren nächsten Urlaub (bei Buchung über www.myburgenland.travel unter Angabe des Kennworts „Herbst“ bis spätestens 31.10.2024).
Hier können Sie buchen:
www.myburgenland.travel/pauschalen

FOTOS: © BURGENLAND TOURISMUS_ STILLS & EMOTIONS / MACHTINGER / EMOTIONMANAGER-HACKL

Mehr Infos unter: www.burgenland.info

burgenland
die sonnenseite österreichs

News & Trends

NEUIGKEITEN UND PRODUKTE, DIE BEGEISTERN

NIE MEHR MÜDE BEINE

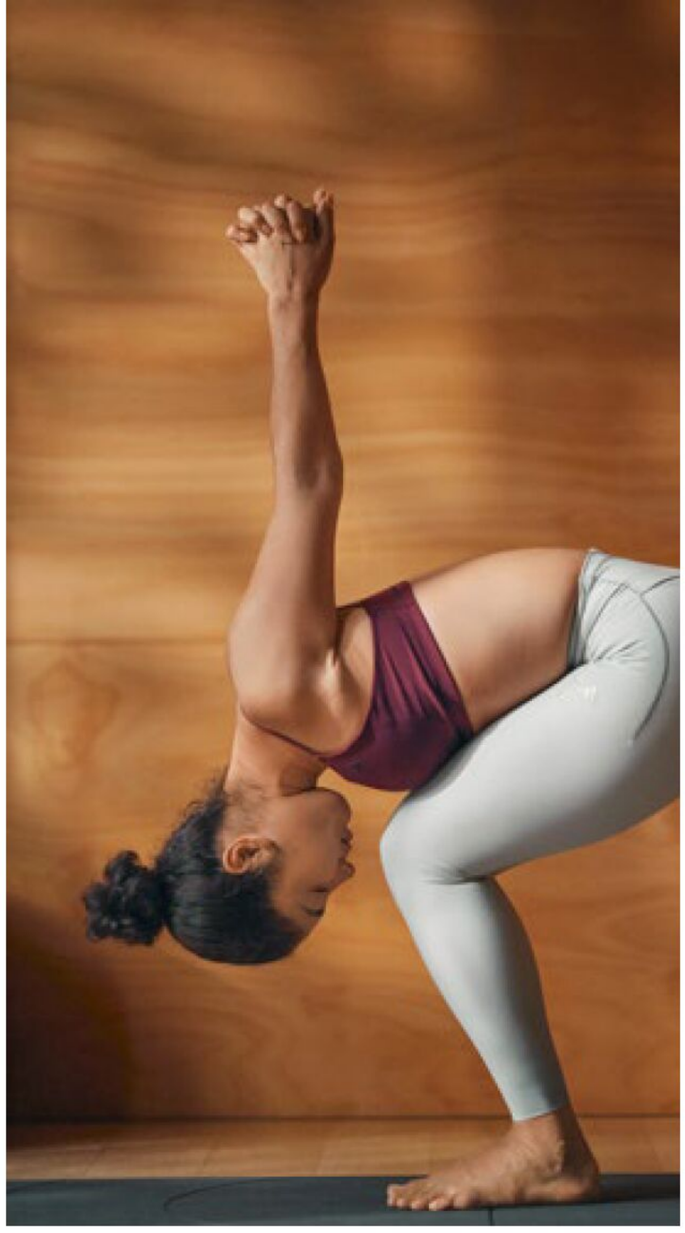
Die Wade ist wichtig für den gesamten Kreislauf. Eine gezielte Kompressionsmassage dort kann Entzündungen und Schmerzen deutlich reduzieren und die Durchblutung des Unterkörpers fördern. So regeneriere ich viel schneller und habe frische Power fürs nächste Workout.

NORMATEC LOWER LEGS von **HYPERICE**, um 500 Euro

FITNESS-MANAGER

Für Training und Körperanalyse ist diese Uhr optimal: Sie ist intuitiv zu bedienen, zeigt mir alle Fitness-Daten, die ich brauche, der Akku hält ewig und ich kann sogar Musik darauf speichern.

WATCH FIT 3 von **HUAWEI**, um 160 Euro



BODY IN BALANCE

Dieses Kurs-Format ist Gold wert: Die Kombination aus Yoga, Tai-Chi und Pilates kräftigt nicht nur den Körper, sondern beruhigt auch meinen Geist. Die Moves sind so abgestimmt, dass der Abbau von mentalem und physischem Stress gefördert wird. Und das ist nicht nur ein Gefühl: Schon 30 Minuten helfen z. B. nachweislich bei Prüfungsangst.

BODY BALANCE von **LES MILLS**, ab 15 Euro pro Monat für alle Kurse

SUPER SNACK

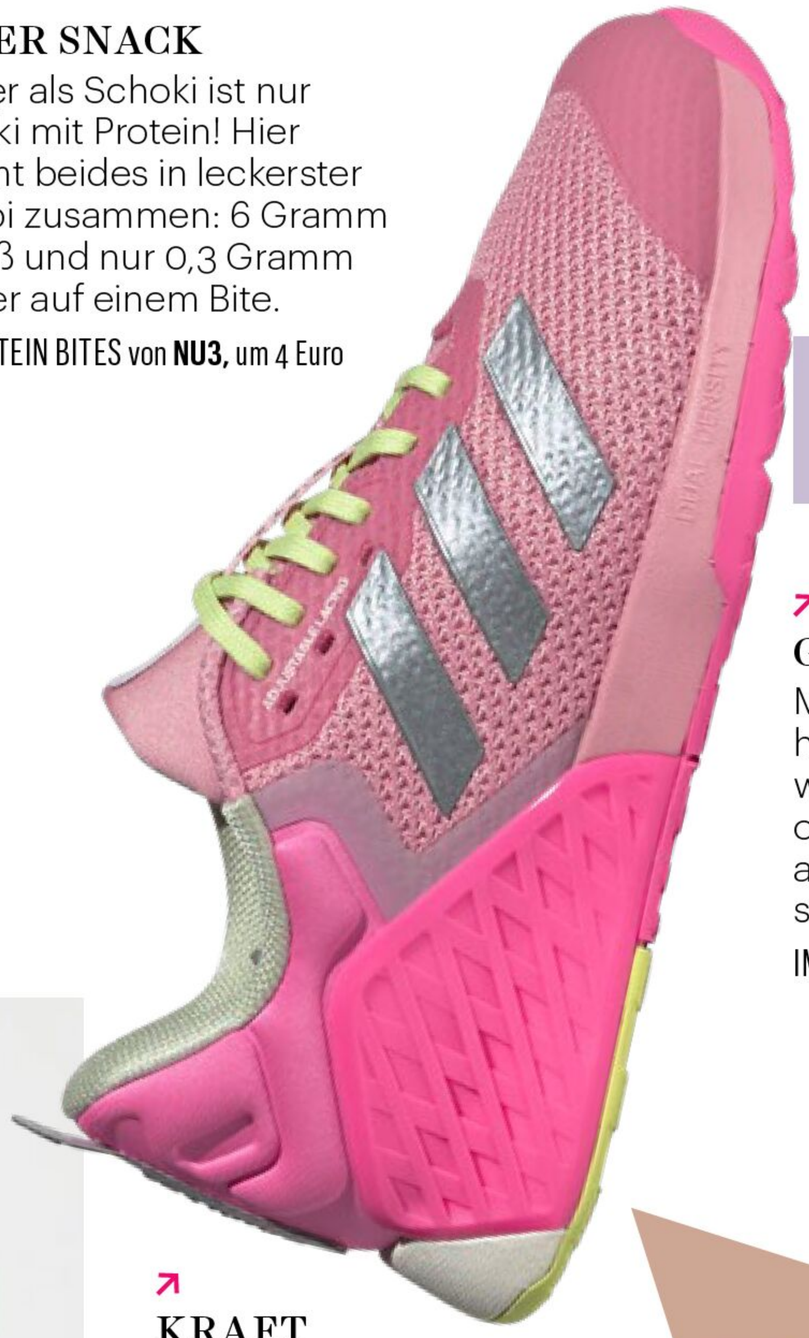
Besser als Schoki ist nur Schoki mit Protein! Hier kommt beides in leckerster Kombi zusammen: 6 Gramm Eiweiß und nur 0,3 Gramm Zucker auf einem Bite.

FIT PROTEIN BITES von **NU3**, um 4 Euro

Fitness

Juliane Hemmerling

Unsere Fitness-Redakteurin ist Mama – und auch mit 2 Kids nicht weniger fitnessverliebt. Mehr von ihr auf Instagram: @about_juli



GUT GEPACKT

Meine Gym-Bag muss einiges aushalten: Diese hier ist aus wasserabweisendem Nylon und punktet mit ordentlich Stauraum. Und sie ist auch noch so schön, dass ich sie selbst im Alltag ständig trage.

IME TRAVELLER von **ZOÉ LU**, um 170 Euro

PANTS ZUM POWERN

Kompression verbessert bekanntlich die Blutzirkulation. Diese Tight ist trotz Enge bequem zu tragen und bringt dank der besseren Durchblutung sofort mehr Energie und Ausdauer.

SPORTS TIGHTS von **STOX ENERGY SOCKS**, um 120 Euro

KRAFT VON UNTEN

Krafttraining ist total mein Ding! Mein neuer Schuh unterstützt mich bei Moves in alle Richtungen, bietet Stabilität und Komfort – auch für den letzten Satz mit schwerem Gewicht.

DROPSET 3 von **ADIDAS**, um 130 Euro

STARKER SCHMUCK

So hübsch war 24/7-Health-Management noch nie. Besonders in Sachen Schlaftracking punktet der Ring, denn er stört nicht das kleinste bisschen. Die Auswertung der Daten in der Zepp-App schafft eine super Voraussetzung, um zu wissen, wann Erholung sinnvoller als Training ist.

HELIO RING von **AMAZFIT**, um 300 Euro

Fotos: FLORIAN RAZ (1), NUREG GMBH (1), PR (7)

STRAHL-KRAFT

Die „Melt-in-Balm"-Augencreme bekämpft drei der häufigsten Bedürfnisse der empfindlichen Partie: hängende Augenlider, Augenringe und Falten. Die schmelzende Textur zieht schnell ein und erfordert so keine übermäßige Massage, die die Augenpartie zusätzlich reizen kann.

BLUE PRO-RETINOL EYE CREAM von **BIOTHERM,** um 60 Euro

DETOX-EFFEKT

Oxidativer Stress (Umwelteinflüsse und Zigarettenrauch) führt zu beschleunigter Hautalterung. Um dies auszugleichen, stärkt das Öl die Schutzbarriere und regt den Zellschutz an.

REINIGUNGSÖL & MASKE von **FREI ÖL,** um 19 Euro

Beauty

Ferry Hansen

Unser Beauty Director liebt Kosmetik, die mehr kann als Feuchtigkeit spenden. Düfte, die nicht einfach nur gut riechen, und Tools, die unglaublich gut funktionieren und toll aussehen

SCHUTZ-SCHILD

Mit neuer Formel ist die in den 1960ern entwickelte Kompakt-Foundation den heutigen Bedürfnissen eines sicheren Sonnenschutzproduktes angepasst, inklusive aktiver Hautpflegestoffe.

TANNING COMPACT FOUNDATION von **SHISEIDO,** um 42 Euro (in 3 Farben)

PINSEL-STRICH

Die vom Modedesigner Pierre Hardy entworfenen Blender-, Schattierungs- und Augenbrauenpinsel kreieren nicht nur Kunst im Gesicht, sondern sehen selbst aus wie kleine Kunstwerke.

L'ESTOMPEUR, LA BROSSE & L'OMBREUR von **HERMÈS,** um 100, 90 & 100 Euro

MOOD-BOOSTER

Die neuen Düfte mit emotionsboostenden Molekülen basieren auf 40 Jahren Forschung – und entführen beim Auftragen in die Welt von Glück, Liebe oder Kraft. Ihre Namen „Love", „Frequency", „More Sex" oder „Joyphoria" sprechen für sich, oder?

DUFTKOLLEKTION von **CHARLOTTE TILBURY,** je um 100 Euro

Fotos: PR (5), FLORIAN RAZ (1), STUDIO DES FLEURS (1)

ANZEIGE

EINFACH WOHLFÜHLEN

In der Ruhe liegt die Kraft: Die neue **GentlePower Waschmaschine von Bauknecht** ist so leise, dass du sogar direkt neben ihr entspannen kannst

Foto: CHRISTOPHER KELEMEN; Model: NINA BACHER

Ob kurzer Power Nap, entspannte Yoga-Session im Wohnzimmer oder eine Mini-Auszeit mit deinem Lieblingsbuch auf der Couch: Es gibt viele Möglichkeiten für kleine Wohlfühlmomente zu Hause. Mit der neuen GentlePower Waschmaschine von Bauknecht kannst du diese kleinen Wellness-Auszeiten jetzt sogar genießen, während die Waschmaschine läuft. Sportswear, Relax-Kleidung, Kuscheldecke, Handtücher: Die GentlePower reinigt alles zuverlässig und so gut wie geräuschlos – und spart im Vergleich zu den Mindestanforderungen der Klasse A mehr Wasser und bis zu 30 Prozent Energie. Und dank verschiedener Dampfprogramme frischt die Maschine deine Wäsche knitterfrei und hygienisch wieder auf. In Ruhe relaxen und gleichzeitig die Hausarbeit erledigen – das nennen wir eine echte Win-win-Situation!

GEWINNSPIEL

Du willst dich selbst von der leisen Superkraft der **GentlePower Waschmaschine** von Bauknecht Hausgeräte überzeugen? Kein Problem: Wir verlosen die besonders leise und effiziente GentlePower Waschmaschine im Wert von 949 Euro.

Teilnahme und weitere Infos unter womenshealth.de/bauknecht

3 TIPPS FÜR DEINE YOGA-SESSION ZU HAUSE

1 DAS RICHTIGE YOGA-PROGRAMM

Ob entspanntes Yin Yoga, kraftvolles Ashtanga oder ein schweißtreibender Vinyasa Flow: Probiere verschiedene Yoga-Arten aus und finde den Stil, der zu dir passt.

2 DAS PERFEKTE WOHLFÜHL-OUTFIT

Dein Yoga-Outfit sollte bequem und atmungsaktiv sein und dich nicht einengen oder in deiner Bewegungsfreiheit einschränken. Damit du lange Freude daran hast, ist die richtige Pflege wichtig. Tipp: Die GentlePower von Bauknecht wäscht Sport- und Relax-Wäsche schonend und zuverlässig und spart dabei Energie und Wasser.

3 DER WEG IST DAS ZIEL

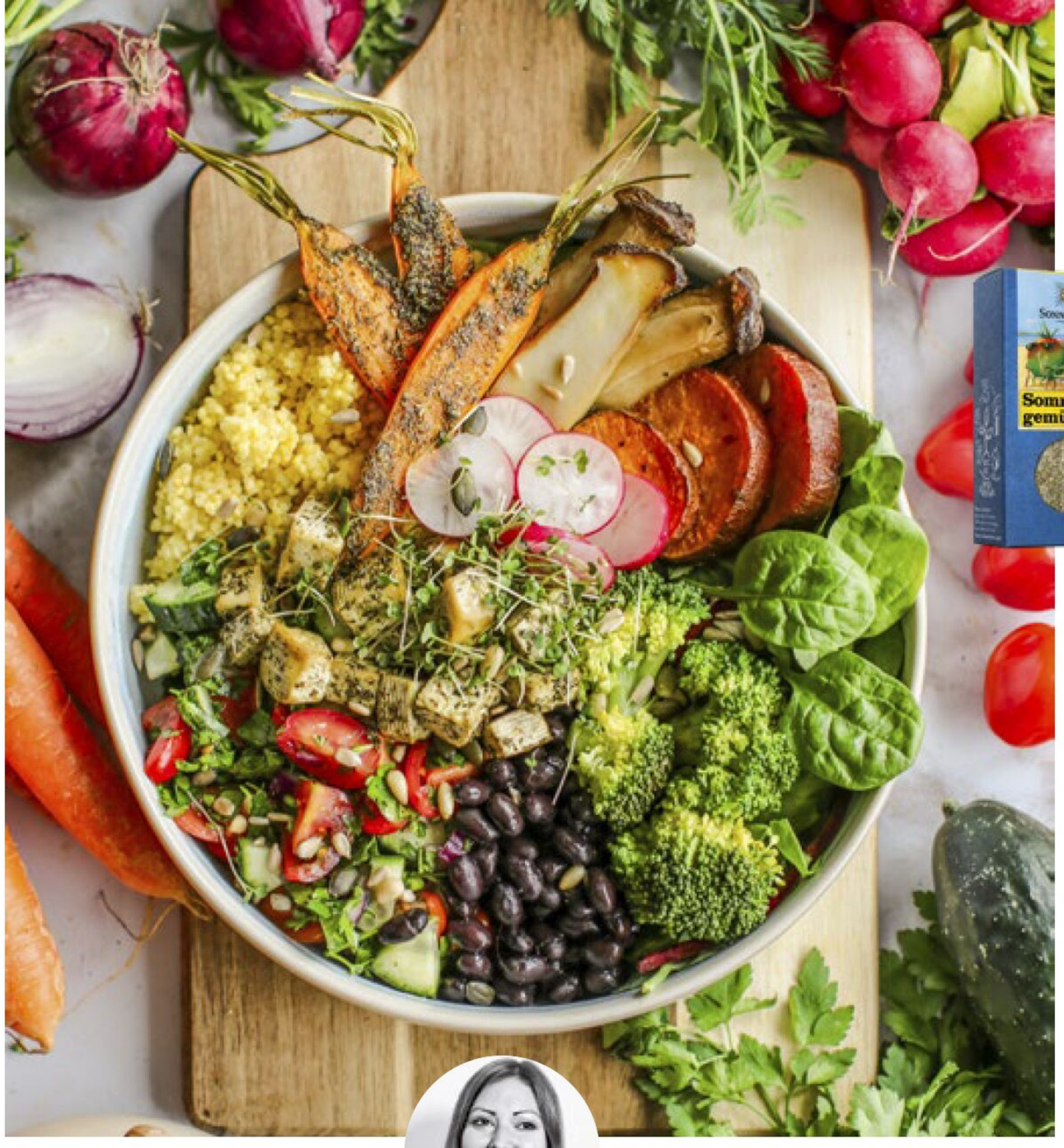
Bis sich neue Routinen etablieren, dauert es. Das Yoga-Motto lautet: Der Weg ist das Ziel! Setze dich nicht zu sehr unter Erfolgsdruck und achte darauf, was deinem Körper guttut.

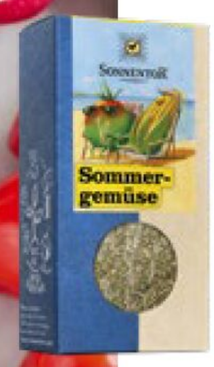
Mehr unter www.bauknecht.de

SCHÖN SPRITZIG

Die norddeutsche Antwort auf Aperol Spritz ist der Sanddorn-Aperitif Andalö aus Eckernförde. Er schmeckt pur, mit Sekt, in Cocktails und im Winter sogar heiß. Darauf ein Wohlsein, ihr Lieben.

ANDALÖ von **WALDEMAR BEHN GMBH,** um 14 Euro für 0,7 Liter





SEHR SOMMERLICH

Egal was gerade reif aus Garten, Bio-Kiste oder Supermarkt kommt, dieser Mix macht es zum mediterranen Geschmackserlebnis. Mehr davon!

SOMMERGEMÜSE-GEWÜRZ von **SONNENTOR,** um 4 Euro für 35 Gramm

Food

Gabriele Reimer

Unsere Food-Redakteurin liebt es zu kochen, in Rezepten aus aller Welt zu stöbern und sie auszuprobieren. Mehr von ihr auf Insta: @thatsgabyworld

SO SONNIG

Die Autorin Alie Suvélor aus Guadeloupe vereint im Buch ihre Lieblingsrezepte aus Kuba, Jamaika, Haiti, Puerto Rico und Martinique. So schmeckt alles wie Urlaub!

KARIBIK VEGAN von **STIEBNER VERLAG,** 28 Euro

SAUGUAT SCHMECKEND

Vegan genießen in Bayern? Und ob! Frühstück gibt es bis 16 Uhr, zusätzlich Burger und Bowls. Alle Gerichte werden selbst zubereitet und mit viel Liebe angerichtet. Und die Zimtschnecken sind ein Gedicht.

RESTAURANT EMMI'S KITCHEN in **MÜNCHEN UND AUGSBURG**

SUPER SWEET

Wenn die Erdbeersaison zu Ende geht, dann helfen einem die gefriergetrockneten Früchte im Kakaomantel mit Cashewmus beim Entzug. Die sind zu 100 Prozent bio und vegan. Yummy!

WHITE CRUNCHY STRAWBERRIES von **NUCAO,** um 2,70 Euro für 50 Gramm

SKANDINAVISCH SCHLICHT

Gute Organisation ist alles. Die Messer stehen hier sicher verwahrt mittig in einem sternförmigen Schutz und drum herum ist viel Platz für Kochlöffel, Quirle und Co. Alles in einem schönen reduzierten Design. Räumt jede Küche auf.

KÜCHENORGANISATOR von **BORN IN SWEDEN,** um 50 Euro

Fotos: PR (4), SONNENTOR (1), FOTONOMADEN.COM (1), NICOLE MALONNEK (1), EMMIS KITCHEN (1)

SKECHERS

HANDS FREE

Slip-ins

Kein Bücken.
Kein Schnüren.

EINFACH REINSCHLÜPFEN UND LOS.

Die neuen Skechers Hands Free Slip-Ins®. Nie war Schuhe anziehen leichter. Kein Bücken. Kein Schnüren.

Ein spezielles Fersenkissen stabilisiert den Fuß!

SCHUHE ANZIEHEN
GING NIE SCHNELLER

AUCH IN DER MASCHINE WASCHBAR*
*AUSGEWÄHLTE MODELLE

BÜCKEN ÜBERFLÜSSIG

skechers.de

VANESSA MAI

TRAVEL IN STYLE

Unterwegs hab ich es gern bequem, würde aber nie im Schlabber-Look reisen. Leggings, Shirt und Blazer sind da wirklich immer eine gute Kombi.

CROPPED TOP & LEGGINGS von **HEY HONEY,** um 45 Euro & 74 Euro

Travel

Franziska Bruchhagen

Unsere Chefredakteurin liebt es, zu reisen. Hier teilt sie ihre persönlichen Travel-Favoriten. Mehr von ihr auf Instagram: @diefraenz

EINE GLATTE EINS

Knittrige Klamotten aus dem Koffer zu holen, macht mir miese Laune. Daher reise ich nicht mehr ohne praktischen Dampf-Glätter.

STEAMER CIRRUS X von **STEAMERY,** um 130 Euro

EASY WACH AUSSEHEN

Ob direkt nach dem Aufstehen oder als kleines Fresh-up im Flieger: Diese Booster-Essenz zaubert sofort Frische ins Gesicht.

WAKE UP CALL von **THIS PLACE,** um 42 Euro

LEICHTES GEPÄCK

Finisterre, die britische Marke für nachhaltige Outdoor-Produkte, hat den Atlantik überquert, um gemeinsam mit Gregory, dem US-Label, das für den hohen Tragekomfort seiner Rucksäcke bekannt ist, 2 neue Wanderrucksäcke (Amber & Stout) zu entwickeln. Qualität ist hier garantiert.

MODELL STOUT über gregory.com oder finisterre.com, 45 Liter oder 55 Liter, ab 200 Euro

BEACH-LOOK MIT BENEFITS

Nicht an allen Tagen im Monat ist das Schwimmen im Meer oder Pool eine einzige Freude? Dank Perioden-Bademode mit neuester, saugfähiger Technologie nun schon!

ONE-SHOULDER-BADEANZUG von **MODIBODI,** um 66 Euro

FAMILIENZEIT DE LUXE

Dieses Hotel im österreichischen Großarl bietet puren Luxus für Eltern und das volle Entertainment-Programm für die Kids: Auf die Allerkleinsten warten Yoga-, Floating- und Schwimmkurse im neu eröffneten Baby-Spa. Kleinkinder (Betreuung durch Profis vorhanden) toben sich indoor im Mal-Atelier, Theater oder Bällebad aus. Outdoor werden Tennisplatz, Kleintier-Bauernhof und Reitstall geboten. Gamingroom, Trampolin- und Boulderhalle sorgen für Action bei den Teens. Rundum-sorglos-Urlaub für Familys also.

FAMILIENSUITE INKL. GENUSS-VOLLPENSION im FÜNFSTERNE-HOTEL **MOAR GUT,** um 800 Euro pro Tag

DIE BESTEN REISEZIELE

Oftmals bleibt nicht die Zeit für lange Reisen. Daher sind Weekend-Trips für mich zur echten Alternative geworden. Die Wochenender-Buchreihe mag ich daher besonders. In dieser „Best of Nord"-Ausgabe werden wunderbare Orte, Lokale, Läden und Übernachtungsmöglichkeiten vorgestellt.

WOCHENENDER „BEST OF NORD", **FRENZ VERLAG,** um 32 Euro

KUSCHLIGER KOMFORT

Mit diesem ergonomischen Reisekissen mit abnehmbarem Kissenbezug aus zartem Seidenstoff und der luxuriösen Schlafmaske strahlt die Haut selbst nach einem langen Flug.

JET SETTER TRAVEL PILLOW von **SLIP,** ab 115 Euro

Fotos: SCHAH-PHOTOGRAPHY.COM (1), ANDRA (1), PR (4), ABBI HUGHES (1), VIRTUE CREATIVE STUDIOS (1)

Entwarnung: Andere sind nicht so kritisch wie du

Keine Panik, alles gut!

Jeder zweite Single zweifelt an der eigenen Attraktivität. Eine neue Studie hat ans Licht gebracht, welche Rolle das Aussehen beim Dating wirklich spielt

Ein Swipe nach rechts, einer nach links – in Dating-Apps ist das Urteil meist schnell gefällt. Da kommt die Frage auf: Habe ich nur Chancen, wenn ich besonders gut aussehe? Welche Rolle das Äußere bei der Partnersuche spielt, hat jetzt eine repräsentative Studie des Datingportals Elitepartner erforscht. 2 Ergebnisse: Jeder zweite Single zweifelt an der eigenen Attraktivität, und bei jeder vierten Person gehen die Selbstzweifel so weit, dass ein Date aus diesem Grund abgesagt wird. Doch es gibt auch gute News: Mit anderen gehen Singles weniger hart ins Gericht. So gab die Hälfte der Befragten an, dass beim Dating die inneren Werte wichtiger seien als das Aussehen. Darüber hinaus haben 60 Prozent auf einen besonders eitlen Partner keine Lust. Resümee: Jeder kriegt also seine Chance. ●

Text: LINNEA HENKE; Foto: CALYPSO ART/GETTYIMAGES

ANZEIGE

Natürlich schön

Mehr Feuchtigkeit, weniger Falten: Die Anti-Aging-Pflegelinien von lavera Naturkosmetik versorgen deine Haut in jedem Alter mit den Wirkstoffen, die sie braucht

Unsere Haut verändert sich im Laufe der Zeit und hat in jedem Alter andere Bedürfnisse. Die Naturkosmetikexperten von lavera haben drei individuelle Anti-Aging-Pflegelinien für die Haut zwischen 25 und 65 entwickelt. Die Produkte in zertifizierter Naturkosmetikqualität bieten deiner Haut immer genau das, was sie gerade braucht. Ab Mitte 20 geht es zum Beispiel vor allem um Schutz. Die basis sensitiv Anti-Falten-Pflege von lavera ist der perfekte Einstieg in die Anti-Aging-Pflege. Sie wirkt mit natürlichem Coenzym Q10, das am Energiestoffwechsel der Zellen beteiligt und ist und dank antioxidativer Eigenschaften die Hautalterung ausbremst. Ab Mitte 30 liegt der Fokus auf Feuchtigkeit und Straffung. Lavera setzt dafür auf Hyaluron und den Power-Wirkstoff Bakuchiol – eine Kombi, die Falten sichtbar mildert. Für natürliche Schönheit in jedem Alter.

25+

PFLEGE FÜR DIE ERSTEN FÄLTCHEN

Perfekt für die Haut ab 25: Die basis sensitiv Anti-Falten Pflege von lavera mildert mit innovativer Wirkstoffkomposition aus natürlichem Coenzym Q10 und fünf Power-Inhaltsstoffen wie Bio-Jojoba und Bio-Malve ganz sanft erste Fältchen.

DIE RICHTIGE PFLEGE FÜR ALLE

Unser Anti-Aging-Guide

30+

STRAFFENDE PFLEGE

Die Produkte der straffenden Pflegelinie von lavera mit 3-fach-Hyaluron und Bakuchiol sind extra für die Haut ab 30 entwickelt worden. Sie stimulieren effektiv das Kollagensystem, spenden intensive Feuchtigkeit und mildern Falten spürbar.

55+

FÜR DIE REIFE HAUT

Ab 55 Jahren hat die Haut besondere Ansprüche. Die My-Age-Produkte mit Bio-Hibiskus und Ceramiden pflanzlichen Ursprungs von lavera mindern Pigmentflecken und Falten, festigen die Haut und verleihen ihr Ebenmäßigkeit.

Weitere Infos unter www.lavera.de

Den Kampf gegen Extrapfunde bestreitest du am besten in Laufschuhen

Gehen dir Diäten auch so auf den Senkel?

Wenn das Abnehmen wie am Schnürchen laufen soll, führt an Sport kein Weg vorbei. Wissenschaftler raten in diesem Fall zu Lauftraining, wie eine neue Untersuchung zeigt

Insbesondere im fortgeschrittenen Alter kämpfen viele oftmals mit lästigen Fettpölsterchen. In einer finnischen Studie haben Forscher deswegen unter die Lupe genommen, welche Auswirkungen verschiedene Sportarten auf die körperliche Verfassung haben. Die Ergebnisse zeigen: Laufen, ob über lange Strecken oder kurze Distanzen, führt langfristig zu einem geringeren Anteil an Körperfett. Selbst ältere Läuferinnen weisen davon auf längere Sicht weniger auf als jüngere Kraftsportlerinnen. Ältere Ausdauerathletinnen haben zudem mehr Muskelmasse als der Durchschnitt derselben Altersklasse. Die Wissenschaftler empfehlen dennoch ergänzendes Krafttraining, um zusätzlich zu profitieren. Also auf zum nächsten Trimm-dich-Pfad! Am besten zu Fuß. ●

Text: LINNEA HENKE; Foto: THE VOORHES

Nur solange der Vorrat reicht

Grund zur Freude: Mini-Workouts versprechen maximalen Profit

Gesundheit im Griff

Gute Nachrichten für Vielbeschäftigte: Eine Studie ergab, dass schon Mini-Workouts im Alltag ausreichen, um das Krebsrisiko zu senken – je 1 Minute genügt

Wenn man Menschen fragt, was sie daran hindert, mehr für ihre Gesundheit zu tun, nennen die meisten Zeitmangel an erster Stelle. Dabei ist Bewegung ein Bereich, in dem bereits wenig viel bewirkt. Dies gilt besonders, wenn es darum geht, das Krebsrisiko zu senken. Eine australische Studie der University of Sydney ergab, dass 4 bis 5 Minuten intensiver Aktivität täglich die Wahrscheinlichkeit, bestimmte Krebsarten zu entwickeln, um bis zu 30 Prozent verringern können. Diese Minuten müssen noch nicht mal zusammenhängend sein. Forscher prägten in diesem Zusammenhang den Begriff VILPA (Vigorous Intermittent Lifestyle Physical Activity). Gemeint sind Aktivitäten von ungefähr 60 Sekunden, die kurzatmig machen. Sie lassen sich gut in den Alltag integrieren. Ideal geeignet ist es, auf Rolltreppen und Aufzüge zu verzichten und die Treppe zu nehmen oder zum Bus zu sprinten, bevor er einem vor der Nase wegfährt. Kettlebell stemmen geht aber auch! ●

Text: LUCY GORNALL, RUFUS RIEDER; Foto: JOBE LAWRENSON

Vitamin C 1000 gepuffert von Pure Encapsulations®

- unterstützt ein leistungsbereites Immunsystem
- wichtiges Antioxidans für den Zellschutz
- zur Deckung eines erhöhten Bedarfs
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- reduzierte Säurebelastung für den Magen durch die gepufferte Form
- auch als Pulver zum Einrühren erhältlich

KEINE CHANCE DEM OPEN-WINDOW-EFFEKT

Der Open-Window-Effekt beschreibt die vorübergehende Schwächung des Immunsystems nach intensiver körperlicher Anstrengung.

Nach der fordernden Wettkampfphase ist jetzt die Zeit, um Körper und Geist zu regenerieren. Jetzt braucht das Immunsystem besondere Unterstützung, denn nach der intensiven Phase kann es zum Open-Window-Effekt kommen. In diesem Zeitfenster können Einflüsse von außen die Immunabwehr besonders fordern. Vitamin C unterstützt die Abwehrkräfte in der Regeneration.

Es ist ein schmaler Grat zwischen Bestleistung und Übertraining – umso mehr Wert lege ich auf Regeneration sowie Mikronährstoffe.

Johanna Hiemer
Skibergsteigerin & Trailrunnerin

Vitamin C 1000 gepuffert von Pure Encapsulations® vereint zwei wichtige Eigenschaften – es ist stark für die Abwehr und sanft zum Magen. Vitamin C als Ascorbinsäure wird oft schlecht vertragen. Gepuffertes Vitamin C weist einen annähernd neutralen pH-Wert auf und stellt so keine Säurebelastung für den Magen dar. Eine regelmäßige Einnahme von Vitamin C kann dem Open-Window-Effekt entgegenwirken, da es das Immunsystem unterstützt.

Hol dir 20 % Rabatt* in unserem Webshop!

Auf purecaps.net erhältst du mit Code **WOMENS20** 20 % Kennenlernrabatt auf das gesamte Sortiment.

* Gültig bis 10.10.2024 nur für das Sortiment auf purecaps.net. Einmalig einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Gutscheinen kombinierbar. Keine Barablöse möglich. Deine Apotheke berät dich gerne zu deinem individuellen Bedarf.

Mehr unter purecaps.net

Women's Health CAMP

10 Jahre Women's Health CAMP

4*Playitas Resort FUERTEVENTURA
1. bis 8. Februar 2025

Lena und Anna sind bereits dabei und können es kaum erwarten:

„Das Women's Health CAMP hat mein Leben verändert. Die Kombination aus Sport, Gemeinschaft und persönlicher Entwicklung ist einfach einzigartig. Ich freue mich riesig auf das Jubiläum!"
Lena

„Fuerteventura klingt einfach traumhaft! Neue Workshops, inspirierende Frauen und jede Menge Sonne – was könnte man sich mehr wünschen? Ich bin dabei!"
Anna

Highlights

- Einzigartiger Sporturlaub für Frauen
- Training mit den Expertinnen von Women's Health
- Workshops und Vorträge zu Gesundheit, Fitness und Ernährung
- Zeit für Dich am Meer und in der Sonne

Da die Teilnehmerinnenzahl begrenzt ist, lohnt es sich, schnell zu sein und sich einen Platz zu sichern.

Mehr Info: bestmoodevents.de/camps mysportcamp.women

BEST MOOD EVENTS. SPORTCAMPS

Veranstaltung der best mood events GmbH & Co KG. in Kooperation mit Women's Health | Fotos: Jasmin Walter

Sophie

RING FREI FÜR SOPHIE

Sie ist die deutsche Hoffnung in der Box-Szene: Die Berlinerin Sophie Alisch schaffte schon mit 17 Jahren den Sprung in die Profi-Liga. Wir sprechen mit ihr über Erfolg, Leistungsdruck und den Rückhalt ihrer Familie

Text: *Nico Airone und Juliane Hemmerling*

Foto: SIMON WINNALL

„Je härter ein Training, desto mehr trainiere ich auch mein Mindset unbewusst mit“

Fotos: PRIVAT (2), LEIGH DAWNEY (2)

Voll und ganz auf Erfolgskurs

Schon als Box-Amateurin war sie so erfolgreich, dass ihr schnell die Gegnerinnen ausgingen. Mittlerweile ist sie Profi-Athletin – und immer noch ungeschlagen …

Sophie, wie bist du eigentlich zum Boxen gekommen?
Das war eigentlich Zufall. Mit 9 habe ich mit dem Tennisspielen angefangen, und mein Trainer meinte, ich bräuchte einen Ausgleichssport. Ich hatte die Wahl zwischen Tanzen und Boxen. Für mich war die Entscheidung klar, und ich habe sehr schnell gemerkt, dass mir Boxen viel besser gefällt als Tennis. Da war ich 13 Jahre alt. Mein Papa meinte: „Mach das, was dich glücklich macht, woran du Spaß hast." Und bis heute ist er mein größter Supporter.

Jetzt bist du 22. Was hat dich dazu gebracht, das Boxen professionell anzugehen?
Am Anfang war es nur zum Spaß. Mein Coach meinte zu meinen Eltern, dass ich viel Potenzial hätte, und so habe ich angefangen, wirklich jeden Tag zu trainieren. Zu der Zeit ging ich noch zur Schule und habe manchmal 2-mal täglich trainiert. Mit den ersten Kämpfen ging es dann schlagartig voran, ich wurde für die Deutschen Meisterschaften nominiert und bin direkt nach dem dritten Kampf deutsche Vizemeisterin geworden. Das war der Durchbruch, und ich habe gemerkt, ich möchte noch viel mehr erreichen.

War das dein bisher größter Erfolg?
Dieser Titel ist natürlich toll. Aber mit 14 Jahren bin ich dann Deutsche U19-Meisterin geworden, und mit 16 wurde ich als jüngste Sportlerin in den Olympia-Kader der Erwachsenen berufen. Darauf bin ich immer noch sehr stolz, weil ich das alles in so kurzer Zeit erreicht habe. Seitdem habe ich auch als Profi noch keinen Kampf verloren.

Dafür braucht es hartes Training. Wie sieht ein typischer Trainingstag bei dir aus?
Mein Tag folgt einer klaren Struktur. Ich stehe um 8:30 Uhr auf, habe dann meine erste Trainingssession, die 1,5 Stunden dauert. Oft sind das Intervalleinheiten. Im Anschluss daran esse ich die erste richtige Mahlzeit. Mittags erledige ich kleine Dinge oder ruhe mich einfach nur aus, weil ich oft so kaputt bin. Am späten Nachmittag habe ich meine zweite Trainingseinheit, da arbeite ich an der Grundlagenausdauer und mache Boxsessions, wo ich Schlagabfolgen und explosive Kombinationen trainiere, also eher technische Sachen. Auf meine Abendroutine lege ich viel Wert, um zur Ruhe zu kommen. Ich packe das Handy weg, bevor ich ins Bett gehe, und lese stattdessen. Um 22 Uhr gehe ich schlafen, um für den nächsten Tag fit zu sein.

Und das eigentliche Training?
In der Offseason ist das meiste Athletiktraining und Kraft. Dann habe ich auch mehr Läufe auf dem Plan und viel Grundlagentraining. Am Wochenende steht immer eine 3-Stunden-Kardio-Einheit an. Wenn ich in den boxspezifischen Part gehe – 6 bis 8 Wochen vor einem Kampf –, wird jeden Tag geboxt.

Also viele Sparrings?
Ja, aber nicht nur. Ich mache 3-mal pro Woche Sparring, immer 6 bis 8 Runden. Das mache ich dann ganz bewusst immer mit Männern. Ich habe gemerkt, dass ich mich auf diese Weise einfach viel besser entwickeln kann, weil Männer natürlich mehr Kraft »

Sophies Taktiken rund um einen Kampf

RITUAL
„Ein paar Stunden vor dem Kampf gehe ich spazieren. Dabei habe ich den vollen Fokus darauf, was ich mit meinem Trainer in den letzten Wochen geübt habe, und gehe im Kopf alles immer wieder durch."

PLAYLIST
„In den letzten 10 Minuten vor Kampfbeginn höre ich Musik, die mich motiviert. Das sind immer die Lieder aus den „Rocky"-Filmen. Das heizt mich richtig an, und ich könnte sofort in den Ring laufen."

UND DANACH?
„Direkt nach dem Kampf gehe ich in die Kabine, setze mich erst mal hin und mache gar nichts. Bis die ganze Anspannung abfällt und ich zur Ruhe komme, dauert es meistens 1 bis 2 Tage."

3 Tipps fürs Training

Diese Elemente integriert Sophie in jede Einheit

1 Guter Wurf

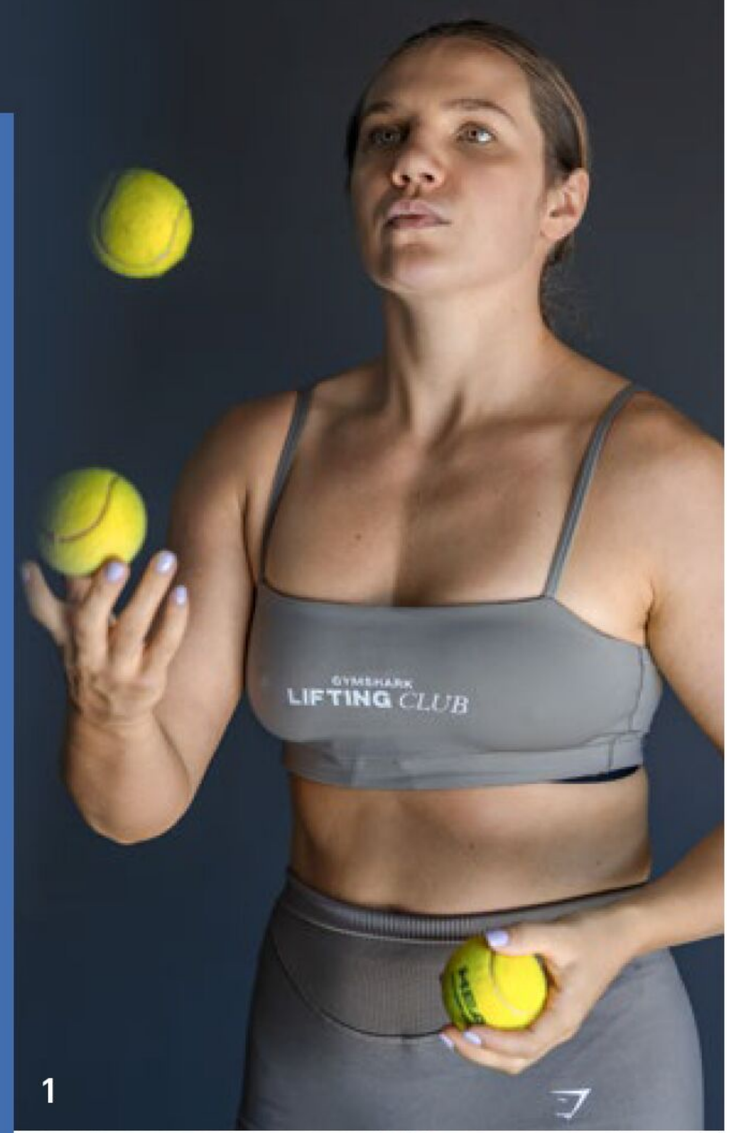
„Mit Tennisbällen zu jonglieren ist in jedem Training Standard für 10 bis 15 Minuten. So schult man die Hand-Augen-Koordination, und es ist eine ganz andere Art, Augen und Sinne zu schärfen. Zudem macht es einfach richtig Spaß."

2 Schneller Sprung

„Um die Boxschritte und Schnelligkeit der Füße zu trainieren, nutze ich neben dem klassischen Seilspringen auch die Koordinationsleiter. Das mache ich auch vorwärts, rückwärts, seitwärts."

3 Voller Fokus

„Fokussiert zu bleiben ist das A und O. Oft sehe ich dadurch schon im Vorfeld, was die Gegnerin vorhat. Ich kann schneller adaptieren und reagieren, Schlägen besser ausweichen und meine Deckung halten."



1

2

3

einsetzen und in der Regel auch schneller sind.

Deine Kampfbilanz gibt dir recht. Was bringt dich denn ins Wanken während eines Kampfs?
Wenig. Dass ich wirklich hart getroffen werde, passiert eher selten, weil ich von meiner Reaktion und dem Stil, wie ich boxe, eher schwer zu treffen bin. Ich hatte tatsächlich noch nie ein blaues Auge. Was mir aber gefährlich werden kann, ist, dass ich mich im Ring ein bisschen überschätze, wenn es gut läuft. Dafür habe ich dann meinen Coach in der Ecke, der reinschreit: „Sophie, bei der Linie bleiben!"

Wer so fit ist, muss sich gut ernähren. Was ist deine Strategie?
Ich esse sehr gesund, ausgewogen und vielfältig. Ich bin Vegetarierin und verzichte wenn möglich komplett auf tierische Produkte, weil ich mich einfach viel fitter, mobiler und wacher fühle. Ich sehe das auch anhand meiner Trainingsleistung, die hat sich immens gesteigert. Auf ausreichend Eiweiß achte ich genau, denn das fällt mir manchmal schwer. Dann nutze ich Shakes oder backe mir Brownies aus Kichererbsen und gesunder Schokolade – für mich der perfekte Protein-Snack.

Ein ganz anderes Thema: Welche Herausforderungen musstest du als weibliche Boxerin schon meistern?
Ich hatte immer das Glück, nie wirklich Probleme mit Klischees zu haben oder angefeindet zu werden. Ich weiß aber von anderen Boxerinnen, die einiges aushalten mussten, zum Beispiel Regina Halmich. Sie hatte es viel schwerer, sich damals in einem eher männlich geprägten Sport »

„Kontinuität zahlt sich aus. Bleib dran, egal wie!"

Fotos: PRIVAT

„Nicht zu viel nachdenken, einfach machen!"

Schnelle Erholung

Das sind Sophies Regenerationsroutinen nach harten Trainingseinheiten

Ab ins Eis

„Ich liebe Eisbaden! Das Wasser kann nicht kalt genug sein, ich bleibe bis zu 15 Minuten drin. Den Benefit spüre ich sofort, fühle mich besser, wacher und fitter."

Durchkneten

„Um den Lymphfluss anzuregen, sind Massagen perfekt. Ich speichere leider oft zu viel Wasser, das werde ich am besten durch gezielte Massagen wieder los."

durchzusetzen. Glücklicherweise ist Frauenboxen inzwischen populärer geworden – obwohl wir jetzt auch nichts anders machen: Wir sind starke Frauen, und wir setzen uns durch! Was mir in schwierigen Zeiten aber immer hilft, egal bei welcher Herausforderung, ist der Rückhalt meiner Familie. Das ist Gold wert.

Wie trainierst du dich auf mentaler Ebene?
Ganz ehrlich: aktiv nicht wirklich viel. Mein starkes Mindset kam mit der Zeit. Je härter die Trainingssessions wurden, desto mehr trainiert man automatisch seinen Kopf mit. Das merkt man gar nicht, vieles passiert unterbewusst. Natürlich habe ich auch mal mit Coaches zusammengearbeitet, aber das Training bis an die Grenzen hat mich mental wirklich stark gemacht.

Was ist ein wichtiges Learning, das du aus dem Boxsport ins normale Leben übertragen kannst?
Auf jeden Fall, dass sich Kontinuität auszahlt. Bleib dran, egal wie! Ich habe natürlich auch manchmal Tage, an denen ich nicht aus dem Bett komme, weil das Training am Vortag so hart war. Kopf und Körper sagen dann ganz laut: „Ich hab keinen Bock!" Das ist ganz normal, auch bei einem Profi-Athleten. Aber ich sage mir dann: Bleib dran, steh auf, mach die Session. Einfach nicht überlegen, nur machen. Auch wenn man gar keinen Bock hat, die Lust entwickelt sich im Training. Im Nachhinein denke ich dann: Zum Glück hab ich es durchgezogen. Diese Einstellung hat mich weit nach vorn gebracht.

Wie geht es für dich jetzt bestenfalls weiter?
Natürlich weiß man nie, wo die Reise hingeht, besonders im Profisport. Es kann immer etwas passieren, und niemand ist vor Verletzungen geschützt. Ich hoffe natürlich, dass ich verschont bleibe und sportlich weiter vorankomme. Zudem macht mir Social Media echt viel Spaß. Ich finde es toll, mein Leben mit meiner Community zu teilen, den Leuten Einblicke zu geben und mit tollen Partnern zusammenzuarbeiten. Solange mir das Boxen Spaß macht, mache ich es. Aber irgendwann kann ich mir vorstellen, Social Media so weiterzumachen, wie ich es mir momentan aufbaue, also eine Karriere nach der Karriere. Ob es so kommt, keine Ahnung. Aber da bin ich zum Glück entspannt und lasse alles auf mich zukommen. ●

Foto: PRIVAT

ANZEIGE

Alles in Balance

Mehr Leistung, mehr Wohlbefinden: Mit den smarten Wearables von Amazfit kannst du dein Training und deine Regeneration perfekt tracken und verbessern

Stylish und funktional: Die Wearables von Amazfit mit Zepp Health Technologie sind deine smarten Workout-Buddies. Die modernen Smartwatches Amazfit Balance, Active und T-Rex Ultra unterstützen effektiv dein Training und tracken präzise deinen Fortschritt. Mit dem Helio Ring hast du deine Regenerationsprozesse im Blick und kannst dein Wohlbefinden nachhaltig verbessern. Der Ring misst deine Trainingsbelastung und analysiert zudem deine Schlafqualität und dein Stresslevel und überwacht so deine körperliche und mentale Erholung. Die Wearables nutzen künstliche Intelligenz und innovative Algorithmen und begleiten dich wie echte Trainer. Dank der Funktion **Zepp Flow™** interagierst du mit den Amazfit-Uhren ganz natürlich und steuerst sie durch erweiterte Sprach- und Voice-Funktionen über Sprachbefehle. Die Smartwatches geben gesprochene Antworten auf Deutsch oder Englisch – easy! **Zepp Aura™** bietet eine KI-gesteuerte Schlafbegleitung und **Zepp Coach™** ein Echtzeit-Fitness-Coaching. Unser Tipp: Mit der Kombination aus Ring und Smartwatch kannst du dein volles Potenzial ausschöpfen.

DAS PERFEKTE TRAININGS-DUO

Amazfit Smartwatch + Helio Ring

T-REX ULTRA

Die Outdoor-Smartwatch **T-Rex Ultra** von Amazfit performt selbst bei niedrigsten Temperaturen. Sie punktet mit 20 Tagen Akkulaufzeit, dem gesundheitsorientierten Zepp OS, 47-mm-Dualband-GPS und einer Spitzenhelligkeit von 1.000 Nit.

ACTIVE & BALANCE

Die **Amazfit Active** trackt präzise deine Trainingsdaten und verbessert dank Zepp Coach™ dein Training. Mit **Amazfit Balance** mit Chat KI Schlaf- und Fitness-Coaching findest du die perfekte Balance zwischen Aktivität und Erholung.

HELIO RING

Der **Helio Ring** analysiert die körperliche und mentale Erholung. Die Daten werden in der Zepp-App in einen Readiness-Score übersetzt, der anzeigt, wie bereit du für dein Workout bist. Beim Kauf zusammen mit einer Uhr kostet der Ring nur 150 Euro.

Mehr unter de.amazfit.com

1

„Boxen ist ein super Ganzkörpersport, es trainiert einfach jegliche Muskelgruppen. Dabei geht es nicht nur um Kraft. Auch Koordination, Reflexe und Durchhaltevermögen werden verbessert."

2

„Mein ganzes Mindset hat sich dank des Sports gedreht, ich bin viel strukturierter und organisierter geworden. Und klare Linien helfen in jeder Lebenslage dabei, den Fokus nicht zu verlieren."

3

„Das Training am Boxsack macht den Kopf extrem frei und hilft mir bei schlechter Laune oder Stress. So bin ich wieder ausgeglichen."

4

„Boxen ist so vielseitig: Man kann Box-Workouts machen oder lange Kardio-Sessions, man kann in einer Gruppe boxen oder alles allein durchziehen – es ist für jeden etwas dabei, und es wird nie langweilig."

5

„Mein Selbstbewusstsein ist extrem stark geworden. Den Geist und Kopf trainiert man nicht nur in die physische Richtung, auch psychisch passiert extrem viel. Das macht mutig und selbstsicher!"

DARUM SOLLTE JEDE MAL BOXEN

Der Sport bringt zahlreiche Benefits – nicht nur für Profis! So profitieren auch Freizeitathletinnen

Foto: LEIGH DAWNEY

Schön, wenn das E-Rezept einfach ganz einfach erklärt wird.

Bei immer mehr Apotheken vor Ort geht E-Rezept-Einlösung so oder so.
Bequem digital. Oder wie gewohnt persönlich. Eben typisch Lieblingsapotheken.
Mehr unter: **gesundheit-ganz-persoenlich.de**

Meine Lieblingsapotheke. Vor Ort.

Gesundheit digital. Und ganz persönlich.

PD_MT_E1.22

Deutschland
sucht den
SuperStar
Es wird wieder
sowas von DSDS
RTL+
vorab streamen
RTL
Mittwoch + Samstag 20:15
ab 18.09.

Nutze deine Meno-Power!

Du spürst erste Anzeichen oder steckst schon mittendrin in der Menopause? Dann ist es wichtig, dass du deinen Fokus auf Kraft- und High-Intensity-Training richtest. Denn das heizt nicht nur den Stoffwechsel an und stählt die Muskeln, sondern nutzt die Potenziale der (Peri-)Menopause voll aus

Text: *Rebecca Gillam*

Übersetzung: SAMIRA MATSCHINSKY; Foto: PROSTOCK-STUDIO/GETTYIMAGES

Die Menopause genießt mittlerweile reichlich Aufmerksamkeit. Die Jahre vor der letzten Regelblutung – also die so genannte Perimenopause – jedoch wird meist noch stiefmütterlich behandelt. Höchste Zeit, das zu ändern, denn eine aktuelle Studie wirft ein neues Licht auf diesen Lebensabschnitt. Wichtigste Erkenntnis: Es lohnt sich, sich bereits vor den Vierzigern mit dieser Phase auseinanderzusetzen. Untersucht wurden 3 Gruppen aktiver Frauen, die sich jeweils in einer anderen hormonellen Phase – vor, während und nach der Menopause – befanden. Jede Gruppe absolvierte ein definiertes Trainingspensum, bevor Aspekte wie körperliche Verfassung, Grundumsatz und Fettverteilung bewertet wurden. Fazit: Die größten Veränderungen traten perimenopausal auf. Und nicht nur das. Der Körper kann auch vor einigen körperlichen Folgen der Perimenopause geschützt werden: durch Übungen, die helfen, die Muskelmasse zu erhalten und Fett zu verbrennen. Diese Erkenntnis ist so wichtig, dass das entsprechende Zeitfenster sogar einen eigenen Namen bekommen hat: perimenopausales Leistungsfenster. Bist du bereit, deins zu nutzen?

Foto: PROSTOCK-STUDIO/GETTYIMAGES

DER STOFFWECHSEL

Perimenopause. Hast du schon mal gehört, weißt aber doch nicht so richtig, was das ist? Das geht vielen Frauen so, daher erst einmal die Definition: „In der Perimenopause treten mit zunehmender Häufigkeit Zyklen ohne Eisprung auf, sodass der Körper kein Progesteron mehr produziert und die Eierstöcke nach und nach die Arbeit einstellen“, erklärt Sportphysiologin Stacy Sims. Diese Übergangsphase bis zur letzten Menstruation dauert im Schnitt 4 Jahre, kann aber auch nur wenige Monate bis hin zu einem ganzen Jahrzehnt andauern. Bei einem Durchschnittsalter von 51 Jahren für die Menopause (definiert als 1 Jahr nach der letzten Periode) erleben die meisten Frauen die Perimenopause in ihren Vierzigern. Viele trifft es schon vor dem 40. Lebensjahr, bei einigen geht’s sogar schon in den Zwanzigern und Dreißigern los.

Je besser die Perimenopause verläuft, desto besser läuft’s danach

„Durch eine Veränderung des Verhältnisses von Östrogen zu Progesteron sind nach und nach alle Systeme des weiblichen Körpers betroffen“, erklärt Sims und führt aus, dass die Symptome der Perimenopause von Niedergeschlagenheit und Gehirnnebel bis zu schmerzenden Gelenken und Muskeln reichen können. Während die Forscher beträchtliche Unterschiede zwischen den prä-, peri- und postmenopausalen Gruppen beobachteten, traten viele körperliche Veränderungen tatsächlich während der perimenopausalen Jahre auf. Besonders auffällig war die Zunahme von Fettansammlungen im Bauchbereich. „Das deutet darauf hin, dass es in diesen Jahren zu einer Verschiebung der Fettverteilung kommt, die möglicherweise mit der Zunahme von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und deren Risikofaktoren zusammenhängt, die wir bei älter werdenden Frauen beobachten“, erklärt Hannah Cabre, Doktorandin der Sportphysiologie und Diätetik und Mitautorin der Studie des Pennington Biomedical Research Centers.

Doch die Forscher fanden auch heraus, dass körperliche Aktivität einen schützenden Effekt hat. „Neben einer Zunahme der fettfreien Muskelmasse, die ein stoffwechselaktives Gewebe ist, verringert körperliche Aktivität auch das viszerale Fettgewebe, also das Fett, das die inneren Organe umgibt und das, wenn es im Übermaß vorhanden ist, mit Stoffwechselerkrankungen in Verbindung gebracht wird“, erklärt sie. „Sowohl im Ruhezustand als auch während des Trainings steigert körperliche Aktivität die Fettverbrennung. Außerdem bewirkt diese eine kardiovaskuläre Reaktion des Körpers, sie fördert also die Durchblutung und verringert die Steifheit der Gefäße.“ Das hilft auch, dem natürlichen Muskelabbau entgegenzuwirken, der durch den Rückgang der Mitochondrien in den Skelettmuskeln verursacht wird und der zu einer Zunahme des Körperfetts und einer Verlangsamung des Stoffwechsels im Alter beiträgt.

DAS ZEITFENSTER

Das allein sollte Grund genug sein, die verstaubte Yogamatte aus dem Keller zu holen. Doch Achtung! Wenn es um das perimenopausale Leistungsfenster geht, ist Bewegung nicht gleich Bewegung. Viele Frauen begegnen der Gewichtszunahme in dieser Lebensphase mit mehr moderatem Training und weniger Kalorien, was jedoch kontraproduktiv sein kann: „Körperliche Aktivität ist in der Peri- und Postmenopause besonders wichtig, da sie den Körper widerstandsfähiger machen kann“, sagt Sims. „Aber moderates Training, also Ausdauertraining, bei dem man sich noch unterhalten kann und wenig anstrengt, ist für den weiblichen Körper in dieser Phase nicht geeignet.“ Das »

Problem ist, dass die Herzfrequenz in dieser Phase nicht ausreicht, um die gewünschte Stoffwechselreaktion zu erzielen, während gleichzeitig eine Stressreaktion des Körpers stattfindet. Folge: „Die Produktion des Stresshormons Cortisol steigt. Das kann der Körper schnell als Signal interpretieren, viszerales Fett einzulagern."

Die gute Nachricht: Es gibt immer noch reichlich Trainingsoptionen, angefangen beim Krafttraining, der von Dr. Sims bevorzugten Trainingsmethode in der Perimenopause. Sie verweist auf Studien an Muskelzellen, die zeigen, dass, wenn Forscher Tieren das Östrogen entziehen, ihre Fähigkeit zur Regeneration der Muskelstammzellen um bis zu 60 Prozent abnehmen kann. Muskelbiopsien bei Frauen in den Wechseljahren deuten darauf hin, dass dies auch für den Menschen gilt. „Widerstandstraining, insbesondere mit schweren Gewichten, stimuliert diese Zellen und hilft, die betroffenen Muskeln zu erhalten", erklärt Sims und fügt hinzu, dass Krafttraining einen ähnlichen Effekt auf die Knochendichte hat. „Sowohl Östrogen als auch Progesteron sind Teil des Stoffwechselprozesses, der die Knochenmineraldichte aufrechterhält. Sobald sich das Verhältnis der Hormone ändert, wird das Gleichgewicht zwischen Knochenab- und -aufbau gestört." Die multidirektionale Belastung des Skeletts beim Krafttraining animiert den Körper, die Knochen zu stärken.

Das Krafttraining in der Perimenopause sollte zusätzlich durch High-Intensity-Intervalltraining (HIIT) ergänzt werden. „Diese Übungen werden mit 90 Prozent der maximalen Leistungsfähigkeit ausgeführt, um das Wachstumshormon und Testosteron zu stimulieren und der Cortisolproduktion entgegenzuwirken", so Sims. Training in diesem Intensitätsbereich kann auch dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren: „Während der mittleren bis späten Perimenopause entwickeln Frauen oft eine Insulinresistenz, was bedeutet, dass Glucose nicht effizient in die Zellen transportiert und als Energie genutzt werden kann. Hochintensives Training fördert jedoch die Produktion eines Proteins, das es ermöglicht, Glucose ohne Insulin in die Zellen aufzunehmen, was wiederum die Fetteinlagerung reduziert."

Studien haben zudem gezeigt, dass HIIT einen positiven Einfluss auf die Darmflora hat, die während der Perimenopause oft großen Veränderungen unterliegt. Eine vielfältige Darmflora kann den Stoffwechsel positiv beeinflussen, indem sie die Effizienz der Nährstoffverwertung verbessert und Entzündungen reduziert. HIIT kann im Gegenzug die Darmflora positiv beeinflussen, indem es die Durchblutung des Darms verbessert und das Wachstum nützlicher Bakterien fördert. „Wir konnten Veränderungen im Stoffwechsel beobachten, wenn die Frauen in die Wechseljahre kamen. HIIT kann also eine großartige Möglichkeit sein, das eigene Stoffwechselprofil zu optimieren", so Cabre.

DAS TRAINING

Was bedeutet das nun für dein Training? Laut Dr. Sims sollte die ideale Trainingswoche für die perimenopausale Frau aus 3 Einheiten Krafttraining von je 20 bis 25 Minuten mit niedriger Intensität bestehen, ergänzt durch maximal 2 HIIT-Einheiten, bei denen du mit 90 bis 100 Prozent deiner maximalen Leistung trainierst. Die Zeit ist dabei entscheidend. „HIIT-Kurse sollten ein 10-minütiges Aufwärmen, 6 bis 7 Intervalle von 1 bis 2 Minuten, 1 bis 3 Minuten Pause und ein 10-minütiges Cool-down umfassen – insgesamt nicht länger als 35 Minuten." Vorsicht also auch vor 45- bis 60-minütigen Kursen, die einige Fitness-Studios als „HIIT" bewerben –

DAS LEISTUNGSFENSTER DER PERIMENOPAUSE

Treibstoff für den Körper

„Kein nüchternes Training und eine ausreichende Erholungsphase nach dem Training – mindestens 72 Stunden – einzuhalten sind wichtig, um die besten Ergebnisse zu erzielen", so Dr. Sims. Um den Körper im perimenopausalen Training optimal zu versorgen, ist eine Kalorienzufuhr von rund 2000 Kalorien pro Tag empfehlenswert.

Proteinreiche Ernährung

Während der Perimenopause spielt Ernährung eine große Rolle – Proteine sind dabei entscheidend. Verteile deine Proteinzufuhr gleichmäßig über den Tag und versuche, 25 bis 30 Gramm pro Mahlzeit zu dir zu nehmen. Um die Vielfalt der Darmflora zu erhalten, stelle sicher, ausreichend ballaststoffreiche Früchte und Gemüse in deinen Speiseplan zu integrieren.

Am Ball bleiben

„3 Trainingseinheiten pro Woche, die Hochintensitäts- und Krafttraining beinhalten, reichen aus. Wichtig ist es, am Ball zu bleiben", so Dr. Sims. Keine Sportausrüstung oder Gym-Mitgliedschaft? Auch einen extrem schweren Rucksack auf einem ausgedehnten Mittagsspaziergang zu tragen, ist eine Möglichkeit.

wahrscheinlich ist das kein echtes HIIT und somit nicht das, was du brauchst. „Man will eine Reaktion im zentralen Nervensystem auslösen, ohne in ein Ausdauertraining überzugehen“, sagt sie. „Hebt man nicht schwer genug, macht man mehr Wiederholungen, was die Herzfrequenz steigert und den Trainingsfokus in den Ausdauerbereich verschiebt.“

Es ist wichtig, zu lernen, wie man sich sicher bewegt, nicht nur in Bezug auf die perfekte Ausführung der Bewegungen, sondern auch in Bezug auf die eigenen Grenzen. „Ein Physiotherapeut oder Personal Trainer sollte auf das Training schauen, bevor man das Gewicht steigert“, rät Sims. „In der Perimenopause ist man anfälliger für Entzündungen, Gelenkschmerzen sowie Weichteilverletzungen, da die schützende Muskelmasse geringer ist. Daher ist es besonders im ersten Monat sinnvoll, sich auf Mobilitätsübungen zu konzentrieren, sich des eigenen Körpers bewusster zu werden und Vertrauen zu gewinnen.“ ●

Es ist wichtig, die eigenen Grenzen zu kennen: Du bist jetzt anfälliger für Verletzungen!

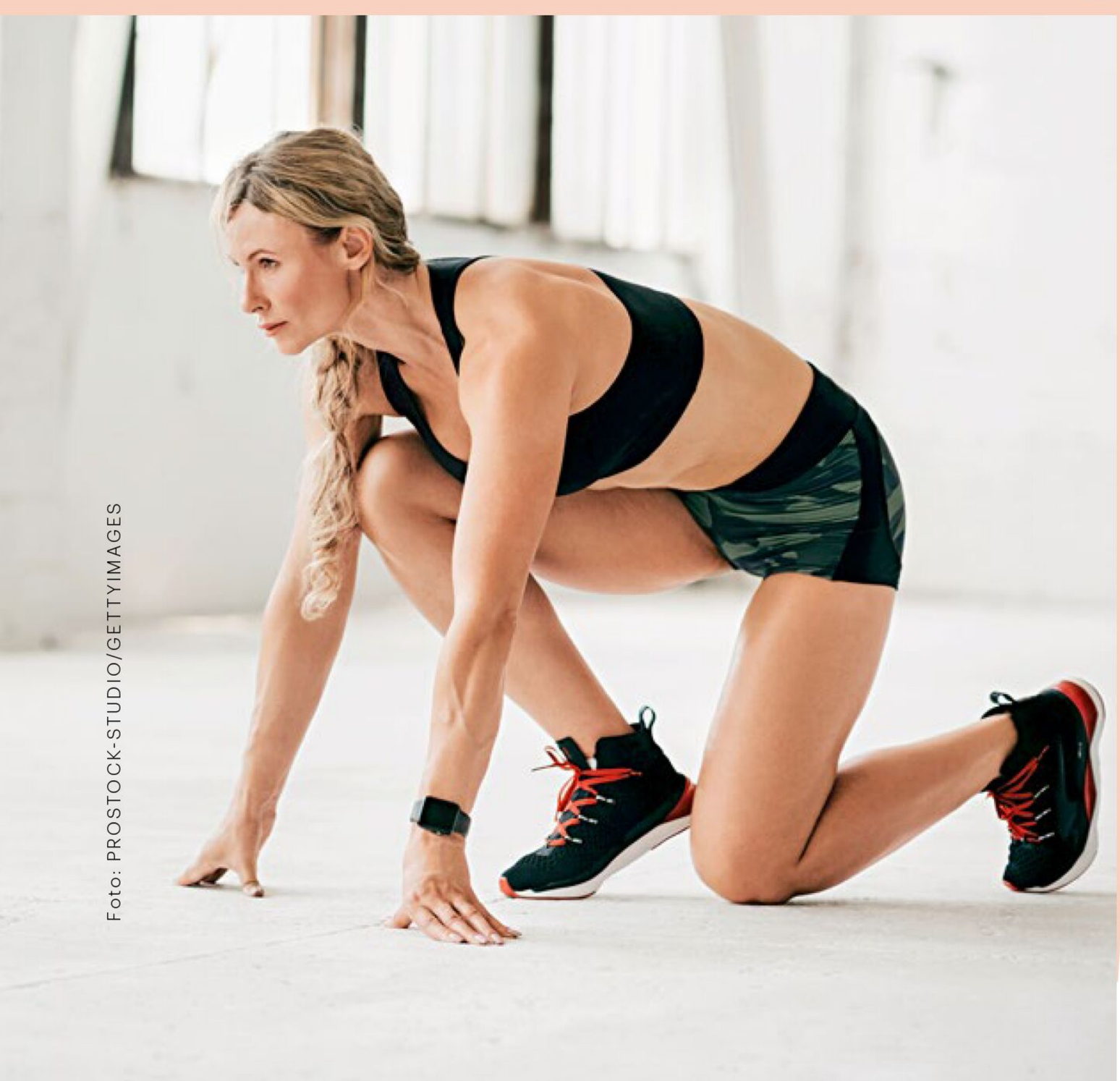


Foto: PROSTOCK-STUDIO/GETTYIMAGES

Tel.: +49 89 66 07 97 0 | drniedermaier.com

[1] Regulatpro® Metabolic enthält die Vitamine B2, B3, B6 und B12, die zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen.

[2] Regulatpro® Metabolic enthält Zink, das zu einem normalen Kohlenhydrat-, Säure-Basen- und Fettsäurestoffwechsel beiträgt. Ebenso enthält es Chrom, das zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen beiträgt und Mangan, das zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt.

Nudel-Pilz-Auflauf

Rezept auf Seite 40

Pasta-Party!

Nudeleintopf mit Chili

Rezept auf Seite 40

Penne oder Pappardelle gehen doch immer, oder? Diese 5 Rezepte hier beweisen, dass Nudeln glücklich machen und jedes Gericht upgraden

Gabriele Reimer

Fotos: ANDREAS HANTSCHKE/STOCKFOOD; KAI BOXHAMMER, SILJE PAUL/STUDIO DIERCKS

Foto auf Seite 38

Nudel-Pilz-Auflauf

Zutaten

100 g	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
4 Stängel	Rosmarin
300 g	Champignons
200 g	Kräuterseitlinge
etwas	Salz
400 g	Hartweizen-Nudeln, z. B. Penne
2 EL	Olivenöl
150 ml	Milch (3,5 % Fett)
200 g	Schlagsahne (mind. 30 % Fett)
etwas	Pfeffer
2 EL	Speisestärke
100 g	geriebener Mozzarella
2 EL	Olivenöl
35 g	gehobelte Haselnusskerne
½	Bio-Zitrone

Zubereitung

1. Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Rosmarinnadeln abzupfen. Pilze putzen und in 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

2. Wasser zum Kochen bringen, Salz und Nudeln zugeben und ohne Deckel bei mittlerer Hitze knapp bissfest kochen (d. h. die Nudeln nach etwa zwei Dritteln der auf der Packung angegebenen Kochzeit abgießen). Nudeln abgießen.

3. Olivenöl erhitzen. Zwiebelwürfel und die Hälfte der Knoblauchscheiben unter Rühren goldbraun anbraten. Die Hälfte der Rosmarinnadeln unterrühren.

4. Milch und Sahne zugießen, salzen, pfeffern und aufkochen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und in die kochende Flüssigkeit einrühren. Pilze zugeben und 2 Minuten kräftig köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

5. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze oder 160 Grad Heißluft vorheizen. Pilzcreme mit Nudeln in einer gefetteten Auflaufform mischen. Käse darauf streuen. 25 Minuten im Ofen garen.

6. Olivenöl erhitzen. Haselnusskerne mit restlichem Knoblauch darin goldbraun braten. Zitronenschale fein abreiben, mit dem restlichen Rosmarin unterrühren und auf dem Auflauf verteilen.

Für 4 Portionen. Pro Portion:
741 Kalorien, 25 g Eiweiß,
84 g Kohlenhydrate, 34 g Fett

Foto auf Seite 39

Nudeleintopf mit Chili

Zutaten

etwas	Salz
300 g	Dicke Bohnen (TK)
350 g	vegane Muschelnudeln
900 ml	vegane Gemüsebrühe
2	Lorbeerblätter
2–3	kleine getrocknete Chilischoten
500 g	Fenchelknollen
1 Bund	Frühlingszwiebeln
300 g	Fleischtomaten

Zubereitung

1. Wasser zum Kochen bringen. Etwas Salz und die Bohnen zufügen, 4–5 Minuten ohne Deckel garen. Die Bohnen anschließend in einem Sieb kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

2. Wasser zum Kochen bringen, dann Salz und Nudeln hinzugeben. Die Nudeln im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung bissfest kochen, dabei gelegentlich umrühren.

3. Brühe in einem weiteren Topf zum Kochen bringen. Lorbeerblätter und Chilischoten zugeben. Fenchelgrün abschneiden und beiseitelegen. Fenchelknollen halbieren und jeweils den harten Stielansatz herausschneiden. Fenchel in feine Streifen schneiden und in der Brühe etwa 4 Minuten garen.

4. Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden. Mit den Bohnen in die Brühe geben, mit dem Fenchel darin etwa 5 Minuten garen. Anschließend die Brühe mit Salz nochmals kräftig abschmecken.

5. Die gegarten Nudeln in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

6. Fleischtomaten vierteln, entkernen und klein schneiden.

7. Tomatenstücke und Nudeln in den Eintopf geben, nochmals 2–3 Minuten erhitzen. Fenchelgrün fein schneiden.

8. Chili-Nudel-Eintopf vor dem Servieren mit den Gewürzen abschmecken, mit Fenchelgrün bestreut servieren.

Für 4 Portionen. Pro Portion:
462 Kalorien, 21 g Eiweiß,
81 g Kohlenhydrate, 2 g Fett

Foto: ANKE POLITT

vegetarisch vegan glutenfrei lactosefrei

Zitronen-Hähnchen-Pappardelle

Zutaten

400 g	Hähnchenbrustfilet
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
500 g	Pappardelle

Für die Soße:

2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2 EL	Butter
200 ml	Gemüsebrühe
200 g	Schlagsahne
1	Lorbeerblatt
200 g	TK-Erbsen
125 g	geriebener Parmesan
1 EL	heller Soßenbinder
8 EL	frisch gepresster Zitronensaft
1 TL	Zucker
etwas	geriebene Muskatnuss

Zubereitung

1. Hähnchenbrust mit Küchenpapier abtupfen. In heißem Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte 10–12 Minuten gar ziehen lassen.

2. Wasser zum Kochen bringen. Dann Salz und Nudeln zugeben. Die Nudeln im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung bissfest kochen, dabei gelegentlich umrühren.

3. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden und in Butter glasig dünsten. Mit Brühe und Sahne ablöschen. Lorbeerblätter zugeben. Ohne Deckel bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln.

4. Erbsen im Sieb abspülen. Parmesan und Soßenbinder mischen. Pfanne vom Herd nehmen, den Mix unter die Soße rühren und schmelzen lassen. Pfanne wieder auf den Herd stellen. Erbsen zugeben und unter Rühren kurz köcheln lassen. Soße mit Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

5. Nudeln abgießen und unter die Soße mischen. Hähnchenfleisch zerzupfen und mit der Pasta servieren.

Für 4 Portionen. Pro Portion:
913 Kalorien, 51 g Eiweiß,
82 g Kohlenhydrate, 41 g Fett

Spaghetti mit Möhren-Orangen-Soße

Zutaten

400 g	Spaghetti
350 g	Möhren
1	Zwiebel
1 EL	Öl von den getrockneten Tomaten
150 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
150 g	abgetropfte, getrocknete Tomaten (aus dem Glas)
400 ml	Orangensaft
1 TL	Speisestärke
60 g	geriebener Pecorino
einige	Basilikumblättchen zum Garnieren

Zubereitung

1. Wasser zum Kochen bringen, Salz und Nudeln zugeben. Bei mittlerer Hitze ohne Deckel nach Packungsanleitung bissfest kochen, gelegentlich umrühren.

2. Möhren in 1 Zentimeter große Scheiben schneiden. Zwiebel grob würfeln.

3. Möhren und Zwiebel im Öl dünsten. Mit Brühe ablöschen, salzen, pfeffern. Zugedeckt 12–14 Minuten weich garen.

4. Getrocknete Tomaten fein schneiden. 50 Gramm Tomaten nach 5 Minuten Kochzeit zu den Möhren geben.

5. 350 Milliliter Orangensaft zu den weich gegarten Möhren gießen, durchrühren und erneut aufkochen. Übrigen Orangensaft und Speisestärke verrühren, unter den Möhrenmix rühren, aufkochen und 1 Minute köcheln lassen.

6. Möhrenmix cremig pürieren. Übrige Tomatenstückchen unterrühren und die Soße mit Pfeffer abschmecken.

7. Spaghetti abgießen, leicht topfnass unter die Soße mischen, Pecorino und Basilikum zugeben und servieren.

Für 4 Portionen. Pro Portion:
690 Kalorien, 19 g Eiweiß,
85 g Kohlenhydrate, 28 g Fett

Pasta-Gröstl mit Pinienkern-Bröseln

Zutaten

300 g	feine grüne Bohnen
etwas	Salz
350 g	vegane Nudeln, z. B. Castellane Parmigiane
300 g	Cocktailtomaten
1 Bund	glatte Petersilie
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
2	vegane Weizenbrötchen (vom Vortag)
1	getrocknete Chilischote
6 EL	Olivenöl
4 EL	Pinienkerne
1	Bio-Zitrone
250 ml	Pflanzencreme zum Kochen
etwas	Pfeffer

Zubereitung

1. Von den Bohnen die Enden abschneiden. Bohnen eventuell abfädeln, dann abspülen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Dann in etwas kochendem Salzwasser zugedeckt 8–10 Minuten garen. Die Bohnen anschließend in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Wasser in einem großen Topf zugedeckt zum Kochen bringen. Dann Salz und Nudeln zugeben. Die Nudeln im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung bissfest kochen, dabei gelegentlich umrühren.

3. Inzwischen die Tomaten abspülen, abtrocknen, vierteln und eventuell die Stängelansätze herausschneiden. Petersilie abspülen, trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen und klein schneiden.

4. Nun die gegarten Nudeln in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

5. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, beides in feine Würfel schneiden. Brötchen fein reiben oder ebenfalls sehr fein würfeln. Die Chilischote sehr fein zerbröseln.

6. Von dem Olivenöl 4 Esslöffel in einer Pfanne erhitzen. Die Brötchenwürfel und Pinienkerne darin unter Wenden knusprig rösten, anschließend mit Chili, der abgeriebenen Zitronenschale und etwas Salz würzen. Die Pinienkern-Brösel auf einen Teller geben.

7. Restliches Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin braun anbraten. Die Bohnen hinzugeben und unter Rühren mitbraten. Tomaten, Nudeln und Pflanzencreme untermischen.

8. Die Zutaten bei starker Hitze kurz durchschwenken und leicht sämig einkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreuen. Pasta-Gröstl anrichten und mit den Pinienkern-Bröseln bestreuen.

Für 4 Portionen. Pro Portion: 783 Kalorien, 22 g Eiweiß, 90 g Kohlenhydrate, 35 g Fett

WILLST DU MEHR?

Über 70 Pasta-Rezepte in allen Formen und Geschmacksrichtungen für Familien, Singles oder Gäste stecken in diesem Buch. Ein Muss für alle Pasta-Lover.

NUDELGLÜCK von **DR. OETKER VERLAG**, um 20 Euro

Fotos: ANKE POLITT; KAI BOXHAMMER, SILJE PAUL/STUDIO DIERCKS

Auf dem Gipfel angekommen: Fernab vom präparierten Gelände fühlt sich Johanna richtig wohl

Der Berg ruft

Für Profi-Skibergsteigerin Johanna Hiemer ist das mehr als eine Leidenschaft. Was für sie die Faszination der Berge ausmacht, wie sie mit Gefahr umgeht, Sport und Familie vereint und was Olympia für sie bedeutet, hat sie uns im Interview verraten

Juliane Hemmerling

Die Berge sind ihr Leben: Johanna ist in Österreich geboren; seitdem sie laufen kann, steht sie auf Skiern – beste Voraussetzungen für ein Leben am Berg.

Was macht für dich den besonderen Reiz deiner Sportart aus?
Das Wunderschöne an meinem Sport ist, dass man sich frei in den Bergen bewegt. Man geht den Berg hoch und genießt dann eine wunderschöne Abfahrt, fernab präparierter Pisten. Die einzigartige Natur, die Stille und Weite imponieren mir immer wieder. In 2 Jahren wird Skibergsteigen erstmalig olympisch sein und dadurch mehr Sichtbarkeit bekommen; das ist eine extrem tolle Entwicklung.

Wie funktioniert ein Rennen?
Es gibt verschiedene Disziplinen. Beim Vertikal geht es beispielsweise rund 700 Höhenmeter nur bergauf, ohne Abfahrt. Im Individual bezwingen wir schon mal 1600 Höhenmeter mit bis zu 4 Aufstiegen und Abfahrten, mit Tragepassagen und ausschließlich im Gelände. Bei Olympia wird alles auf der Piste in einer Art Parcours stattfinden. So können auf kleinem Raum viele Zuschauer zusammenkommen. Die Rennen sind dann kürzer und schneller, damit es interessanter fürs Fernsehen ist. Und alles findet als Ausscheidungsverfahren statt, man hat also nicht nur ein Rennen, das über den Sieg entscheidet.

Hast du fernab von gesichertem Gelände keine Angst?
Ich stand mit 2 Jahren zum ersten Mal auf Skiern, bin schon als Kind erste Touren gegangen. Ich bin da lange reingewachsen. Echte Angst hatte ich früher sogar weniger. Seitdem ich Kinder habe, gehe ich anders in ein Rennen. Für mich ist die Angst daher etwas Gutes, denn ich gehe kein Risiko ein und kann meine Fähigkeiten gut einschätzen. Ich bin dadurch weniger gefährdet und riskiere keine Stürze. »

Foto: PRIVAT

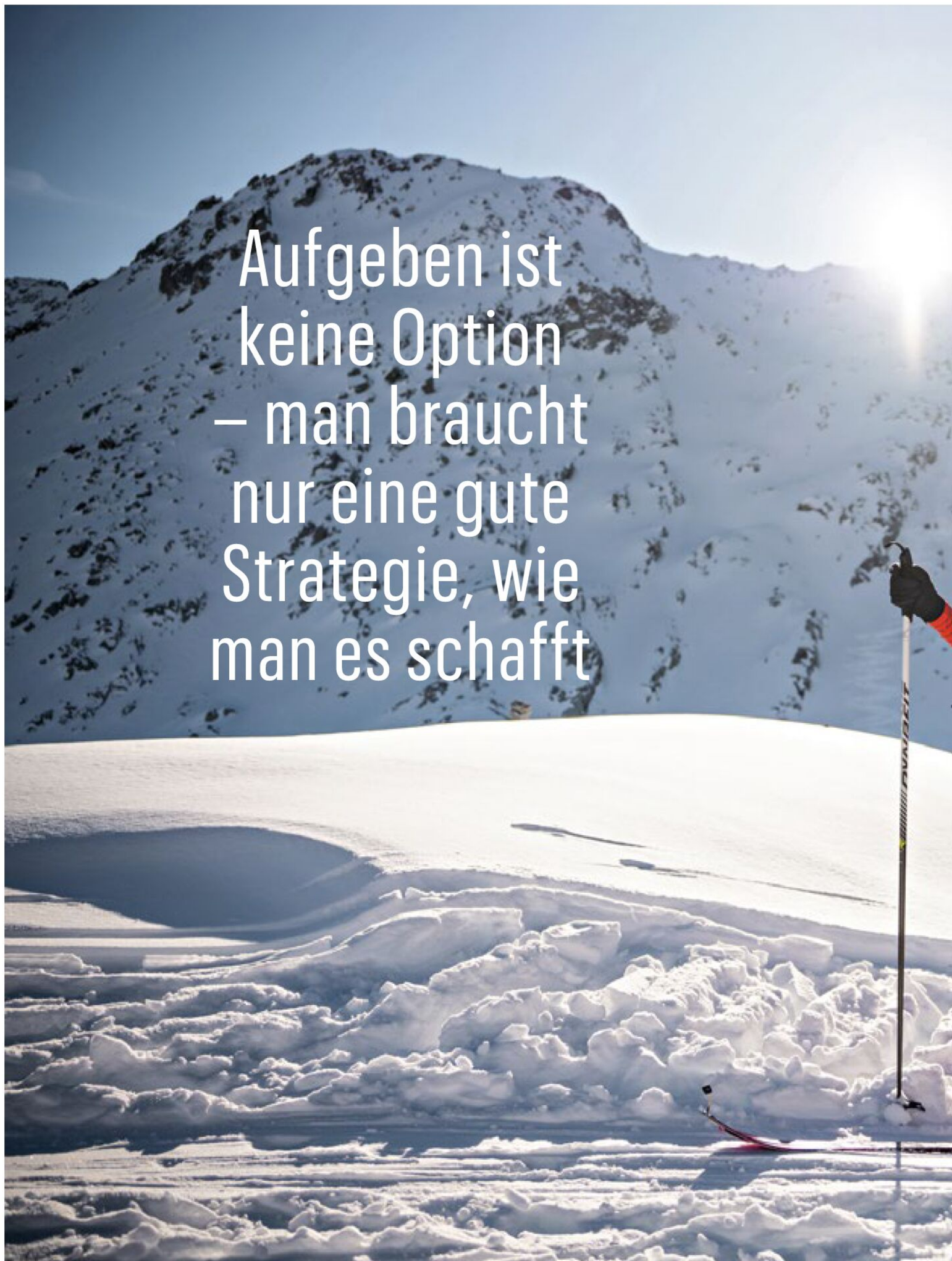
Um dem vorzubeugen und mir nicht selbst im Weg zu stehen, muss ich zukünftig noch intensiver daran arbeiten.

Leistung ist dein Kapital – wie hältst du dich gesund?
Ich kenne mich gut und weiß, was mir guttut. Ich ernähre mich grundsätzlich sehr ausgewogen und gesund. Natürlich habe auch ich Phasen, in denen ich es etwas schleifen lasse, aber auf ein paar Basics schaue ich immer: Ich esse

Was hat sich noch geändert, seit du Mama bist?
Ich struggle damit, alles unter einen Hut zu bekommen. Ich kann nicht mehr nur auf mich schauen und meinen Kindern nach einer harten Trainingseinheit sagen, dass ich mich ausruhen muss. Da stoße ich körperlich manchmal extrem an meine Grenzen. Mein Job ist es eben, jeden Tag zu performen – und trotzdem einen normalen Mama-Alltag zu haben.

Du trainierst also täglich?
Ja, meist sind das 15 bis 20 Stunden, in der Wettkampfphase etwas weniger. Das ist zwar anstrengend, aber ich genieße es total, weil ich einen guten Mix aus allem gefunden habe: Ich gehe an den Berg, gehe skirollern oder biken, joggen auf der Ebene und habe mein Krafttraining. Kraft nimmt etwa ein Drittel der Zeit ein, den Rest bin ich in der Natur. Das macht es sehr abwechslungsreich.

Und fordernd. Wie schaffst du es, dem standzuhalten?
Mentaltraining ist wichtig, da ich immer wieder an den Punkt komme, wo ich mich überfordert fühle und mir alles zu viel wird.



wenig verarbeitete Lebensmittel, backe auch Brot selbst, um zu wissen, was drin ist. Ich achte auf gute Proteinquellen, also ausgewähltes, hochwertiges Fleisch oder Fisch. Und ich trinke wenig Alkohol. So fühle ich mich am wohlsten.

Nutzt du zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel?
Ja. Ich bin davon überzeugt, dass Defizite entstehen bei den hohen körperlichen Belastungen – egal, wie ausgewogen man sich ernährt. Bei meinen Supps achte ich auf reine Substanzen und nehme Eisen, Magnesium und Aminosäuren, B-Komplex, Fischöl, Zink und Vitamin D, vor allem im Winter. Trotz der Belastung und der Kita-Keime, mit denen ich ständig in Kontakt komme, bin ich fast nie krank; das gibt mir recht.

Hat auch eine Profi-Athletin mal überhaupt keine Lust?
Ja klar. Vor allem, wenn ich volle Tage habe und weiß, dass ich abends noch trainieren muss. Aber das Training nicht zu machen, ist nur eine Option, wenn ich krank bin. Sonst muss man es einfach machen! Meist ist nur der Kopf unmotiviert, es ist die Überwindung anzufangen. Hinterher fühle ich mich eh besser und energiegeladener; das weiß ich.

Fotos: KUBA STRYK, SKIMOSTATS, MARTINA VALMASSOI

Was ist das Wichtigste, was du in deiner Karriere gelernt hast?
Durchhaltevermögen und stark zu bleiben. Das habe ich schon in der Schule mitbekommen: Ich war auf einem Internat und habe Leistungssport Langlaufen betrieben. Da zählte nur der sportliche Erfolg, die Schule war sekundär. Das war eine harte Erfahrung, hat mich aber zu der Sportlerin gemacht, die ich heute bin. Nicht aufgeben, immer durchbeißen – das habe ich dort gelernt.

Was ist dein sportlicher Traum, den du noch verwirklichen willst?
Die Olympianominierung ist der nächste Schritt – und dann natürlich die Teilnahme an den Olympischen Spielen. Alles ist schon jetzt darauf abgestimmt. Und egal, wie anstrengend es manchmal ist – es wird sich auszahlen; davon bin ich überzeugt. Aufgeben ist keine Option, ich brauche immer nur eine gute Strategie, wie ich es schaffen kann. ●

OHNE MAMPF MEHR DAMPF

Fasten ist in aller Munde. Vor allem die intermittierende Variante, bei der es am Tag ein Zeitfenster fürs Essen gibt, ist sehr beliebt – und verspricht neue Power. Women's Health erklärt, worauf es beim Intervallfasten ankommt

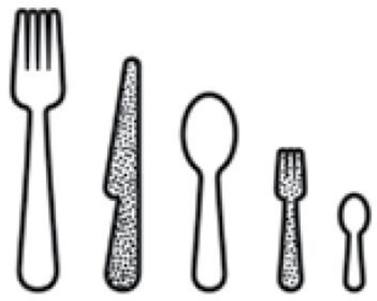
Text: *Megan Tatum, Gabriele Reimer*

Jennifer Aniston hat es getan. Jennifer Lopez und Miranda Kerr tun es. Die Rede ist hier vom Intervallfasten, auch intermittierendes Fasten genannt. Und die Fangemeinde dieser Methode wächst stetig. Neben Promis und Gesundheits-Influencern spricht etwa auch Tech-Boss Sam Altman (OpenAI) davon, dass der bewusste Verzicht auf Essen für begrenzte Zeit ihn zu neuen Höchstleistungen bringe. Und: Das Körpergewicht um 3 bis 8 Prozent zu reduzieren, hilft einer aktuellen US-Studie an der University of Illinois zufolge, das Herz gesund zu halten und Verbesserungen bei der Behandlung von Typ-2-Diabetes zu erzielen. Eine Untersuchung an der University of California in San Diego hat kürzlich ergeben, dass Fasten helfen kann, Symptome von Alzheimer abzuwenden. All das klingt vielversprechend, aber worauf muss man beim Intervallfasten achten, um in den Genuss solcher gesundheitlicher Vorteile zu kommen? Wie schwierig ist das Ganze und wo können sogar Gefahren lauern? Wir haben hier einmal die wichtigsten Regeln zusammengestellt, mit denen du einen einfachen und gesunden Zugang zum Fasten erhältst – und vielleicht ja auch bald zur Fangemeinde zählst. »

Foto: ARTJAZZ/GETTY IMAGES

Beginne zur richtigen Zeit

Einen ganzen Tag lang fasten? Klingt erst mal ganz leicht, aber wenn du zur falschen Zeit damit beginnst, kann es schwerer für dich werden, als es eigentlich sein muss. Falls du zum ersten Mal fastest, dürfte es für dich etwa psychologisch angenehmer sein, abends damit anzufangen, denn: Je nachdem, wie lange du schläfst, hast du schon mehr als 12 Stunden Fasten hinter dir, wenn du morgens aufwachst. Nach dem Aufstehen damit anzufangen, kann sich für dich dagegen wie eine hohe Hürde anfühlen, denn bis zum Schlafengehen ist es dann noch etwa 14 bis 16 Stunden hin. Ein guter Wochentag für den Start ist der Sonntagabend, wenn du am Wochenende noch ungezwungen gespeist hast. Iss jedoch nicht absichtlich mehr, das bringt deinen Blutzuckerspiegel zu sehr durcheinander. Selbst wenn du nur 16 Stunden fastest, wirst du vermutlich feststellen, ob es dir von 16 bis 8 Uhr oder von 19 bis 11 Uhr leichter fällt. Bereits eine Stunde früher oder später kann den Unterschied machen. Finde einfach deinen eigenen Weg, indem du das Ganze ausprobierst, statt einen fremden Plan zu übernehmen und diesen dann eins zu eins zu kopieren.

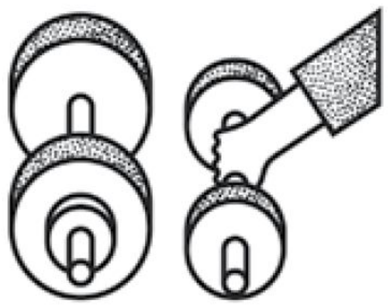


Fange lieber klein an

Im Internet ist eine Vielzahl an extremen Ernährungsplänen zu finden. Da gibt es zum Beispiel die Warrior-Diät, bei der du 20 Stunden lang nichts isst, in den restlichen 4 Stunden dann bis zu 90 Prozent der Tageskalorien zu dir nimmst. Oder die Eine-Mahlzeit-am-Tag-Methode, bei der du nur einmal täglich futterst. Doch wenn du gleich zu Beginn zu viel willst, kann das deinen Körper überanstrengen. Viel besser ist es, den Körper schrittweise an das Fasten zu gewöhnen. Beginne an den ersten 5 Tagen mit einem 12-Stunden-Essensfenster und erhöhe auf 16 : 8, also 16 Stunden fasten und innerhalb eines 8-Stunden-Fensters essen. So minimierst du das Risiko von Nebenwirkungen wie Müdigkeit oder Reizbarkeit. Solltest du dich irgendwann zittrig oder schwindelig fühlen oder sogar einen unregelmäßigen Herzschlag spüren, unterbrichst du das Fasten umgehend und isst schnell etwas.

Konzentriere dich auf Protein

Nach mehreren Stunden ohne Nahrung gerät dein Körper in einen katabolen Zustand: Da für den Aufbau und Erhalt von Muskeln keine Nährstoffe zur Verfügung stehen, beginnt er damit, Muskulatur und Fett abzubauen, um Energie freizusetzen. Dieser Vorgang hilft dir beim Abnehmen, macht es aber auch notwendig, in der fastenfreien Zeit viel Eiweiß aufzunehmen, um das Muskelgewebe zu reparieren und aufzubauen. Eiweißreiche Lebensmittel erhöhen zudem das Sättigungsgefühl. Im Wochendurchschnitt solltest du pro Kilo Körpergewicht mindestens ein Gramm Protein am Tag zu dir nehmen; wenn du Muskeln aufbauen willst, sind es bis zu 2,2 Gramm. Die erste Mahlzeit nach dem Fasten sollte ausgewogen und leicht verdaulich sein. Fettarme Eiweißlieferanten wie Huhn, Fisch und Tofu, kombiniert mit gegartem Gemüse, Vollkornprodukten und gesunden Fetten aus Avocados oder Nüssen, sind dafür genau das Richtige.



Treibe moderat Sport

Frühmorgens auf nüchternen Magen zu trainieren, hat viele Fans. Eine britische Studie an der Universität Bath hat gezeigt, dass es das Risiko von Diabetes und Herzerkrankungen senkt. Vorsicht ist jedoch geboten, wenn Fastenzeiten von mehr als 16 Stunden mit verstärkter körperlicher Aktivität verbunden werden. Hochintensives Training mit leerem Magen kann zu verminderter Leistungsfähigkeit und schnellerer Ermüdung sowie dem Verlust von Muskelmasse führen. Es könnte sich sogar negativ aufs Abnehmvorhaben auswirken: Eine im International Journal of Obesity vorgestellte Untersuchung hat ergeben, dass Personen, die inmitten eines Fastenfensters »

Illustrationen: LUKE WILSON, ANDREA MANZATI

BURN BABY BURN!

nur
28,00 €

NEU!
JETZT BESTELLEN!

Du möchtest dich satt essen ohne schlechtes Gewissen? Willst ein Training, mit dem du deine Wunschfigur erreichst, ohne dich mit Diäten zu quälen? Dann ist das Women's Health Buch „Better Body Workout" genau richtig für dich!

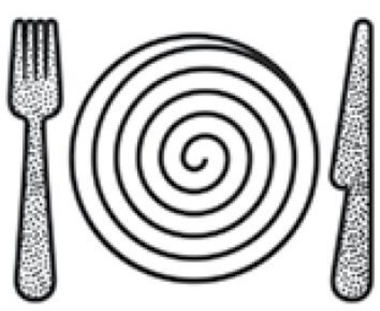
Denn dieser Fatburning-Turbo nach der 30–20–10-Methode zeigt dir, wie du deinen Stoffwechsel in kürzester Zeit in Bestform bringst! Mit mehr als 180 hocheffizienten Übungen erhältst du auf 192 Seiten genau das Knowhow, das du für dein optimales Workout benötigst. Mit der einzigartigen Kombination aus präzisen Übungsanleitungen und kinderleichter Trainingsplanung kannst du direkt Vollgas geben! Wir wünschen dir viel Spaß beim effektiven Fatburning!

https://www.womenshealth.de/better-body-workout

trainierten, in ebendiesem Zeitraum weniger Kalorien verbrannten als diejenigen, die unmittelbar nach dem Training etwas zu sich nahmen. Weil sie keine Energie mehr besaßen, reduzierten sie unbewusst ihre körperliche Aktivität. Halte dich deswegen während des Fastens an leichte bis mittelschwere Bewegungen, zum Beispiel Spaziergänge oder ein moderates Krafttraining. Und warte nach der ersten Mahlzeit nach dem Fasten ungefähr 1 bis 2 Stunden, ehe du dich an etwas Anspruchsvolleres machst.

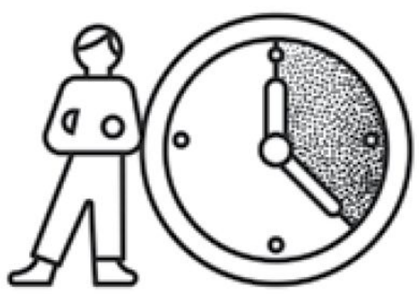
Trinke regelmäßig reichlich

Rund 20 Prozent der Wasseraufnahme erfolgen über die Nahrung. Wenn du auf Mahlzeiten verzichtest, steigt das Risiko einer Dehydrierung und eines Elektrolyt-Ungleichgewichts im Körper. Du solltest jeden Tag eine Menge von 2 bis 3 Litern Wasser anstreben. Elektrolyt-Präparate können zudem hilfreich sein. Trockenes Fasten, bei dem man auch auf Flüssigkeit verzichtet, solltest du eher sein lassen, es sei denn, es gibt dafür religiöse Gründe.



Achte auf deine Gesundheit

Wie jeder andere restriktive Ernährungsplan kann auch ein extremes Fasten zu gestörten Essgewohnheiten führen oder bereits bestehende Probleme überdecken. Kommt es oft vor, dass du vor oder nach einer Fastenperiode einen Heißhunger-Anfall erleidest? Löst der Gedanke, das Fasten zu verändern oder gar zu beenden, Angst aus? Ertappst du dich dabei, wie du dir über deine nächste Mahlzeit oder den nächsten Gang auf die Waage Gedanken machst? All dies könnten Warnzeichen für eine Essstörung sein. Auch wenn du das für dich ausschließen kannst, solltest du außerhalb des Essfensters regelmäßig kleinere Mahlzeiten zu dir nehmen, um auf gar keinen Fall in einen Teufelskreis aus Schlemmen und Hungern zu geraten.



Wähle eine schlaue Methode

Es gibt eine Vielzahl verschiedener Arten des intermittierenden Fastens, vom Fasten über einen gewissen Zeitraum bis hin zu Plänen, nach denen man die Kalorienzufuhr an mehreren Tagen in der Woche reduziert. Jeder dieser Ansätze hat leicht unterschiedliche Vorteile. So ergab eine in der US-Fachzeitschrift Circulation veröffentlichte Studie, dass Menschen, die einmal monatlich eine 24-stündige Fastenkur durchzogen, ihr Risiko, herzkrank zu werden, um bis zu 71 Prozent verringerten. Eine Studie, die sich mit dem Alzheimer-Risiko befasste, hat ein tägliches Fastenfenster von 14 Stunden als optimalen Zeitraum für ein leistungsfähigeres Gedächtnis und besseren Schlaf ermittelt. Der 5 : 2-Ansatz, bei dem man an 2 Tagen in der Woche jeweils nur etwa 800 Kalorien pro Tag zu sich nimmt, hat Erfolge im Kampf gegen Diabetes gezeigt.

Erwarte keine Wunder

Es gibt Vorteile des Fastens, die ziemlich schnell zu Tage treten, so etwa die rasche Zunahme der geistigen Klarheit. Dies hat vermutlich damit zu tun, dass der Körper bei mehr als 12 Stunden Fastenzeit von der Zuckerverbrennung auf die Verbrennung von Fett umstellt und dabei entstehende Ketonkörper bewirken, dass man sich wacher fühlt. Die Gewichtsabnahme vollzieht sich in der Regel allmählich: Eine systematische Überprüfung von Studien zum intermittierenden Fasten hat einen nachhaltigen Gewichtsverlust von 3 bis 5 Kilo nach 10 Wochen ergeben. Viele der gesundheitlichen Verbesserungen treten erst nach Wochen ein, etwa der Rückgang des Zuckerspiegels in den Normbereich.

Sprich mit deinem Arzt

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Fasten eine ganze Reihe gesundheitlicher Vorteile mit sich bringt. Trotzdem ist es nicht uneingeschränkt jedem zu empfehlen, und nicht nur Menschen mit Stoffwechselerkrankungen oder chronischen Leiden sollten vor jeder Variante des Fastens einen Arzt konsultieren. ●

Illustrationen: LUKE WILSON, ANDREA MANZATI

DU LIEST ES DOCH AUCH

Bild

BILD BLEIBT BILD

Gemeinsam stark

Lust auf Urlaub, der fit macht und entspannt? Im Women's Health CAMP erwartet dich jede Menge Spaß und Action, um deine körperliche und mentale Fitness zu verbessern – gemeinsam mit 150 Frauen, die genauso gut drauf sind wie du

Eine Woche lang nur das Beste für Körper und Seele: Das Women's Health CAMP in Bad Leonfelden (Österreich) bietet genau das – egal, mit welchem Fitness-Level du anreist. Hier erwarten dich rund 200 unterschiedliche Kurse unter der professionellen Anleitung unserer Women's Health CAMP-Trainerinnen. Vor und nach den Trainingseinheiten kannst du dich beim Wellness verwöhnen lassen, den Rat unserer Recovery- und Mental-Health-Experten suchen, eisbaden gehen oder einfach die Berge genießen. Bestmöglich versorgt wird dein Körper mit einer großen Auswahl an Healthy Food sowie unserer Supplement-Station. Du willst auch mal dabei sein? Infos und alle Termine für die nächsten Women's Health CAMPS findest du auf Seite 62 oder unter ***womenshealth.de/camp***

Fotos: JASMIN WAGNER

2

3

1. Starke Gemeinschaft
Zusammen sind wir stärker, motivierter, lauter! Trau dich aus gewohnten Routinen auszubrechen und gemeinsam mit anderen Teilnehmerinnen jede Menge Spaß zu haben.

2. Bestens entspannt
Im Camp geht es um mehr als nur körperliche Leistung. Die passenden Erholungsstrategien zur Regeneration zwischen den Workouts sind mindestens genauso wichtig für einen gelungenen Urlaub.

3. Wasser marsch!
Der Hotelpool wird in dieser intensiven Woche genauso zum Gym wie die Almwiese. Von Aquajogging bis Wasserball ist alles dabei, was dir Spaß macht und Erfolge bringt.

4

5

6

7

4. Motivation 2.0
Im Camp hast du Spaß in bester Gesellschaft. Genau daraus entsteht die Motivation, mehr aus sich rauszuholen und immer fest an sich zu glauben. Heißt: Das Gemeinschaftserlebnis stärkt dein Selbstbewusstsein.

5. Voller Fokus
In kleinen Trainingsgruppen erfährst du optimale Betreuung durch die qualifizierten Coaches – schneller kann man nicht dazulernen und besser werden.

6. Outdoor-Gym
Ob Auspowern oder ruhigere Trainingskurse, fast alle Angebote finden unter freiem Himmel an der frischen Luft statt – ein Outdoor-Gym der Extraklasse!

7. Saubere Sache
Wer viel trainiert, hat viel Dreckwäsche. Wie genial, dass das Camp einen eigenen Bauknecht-Waschsalon mit GentlePower-Maschinen hat, in dem du lernst, wie Sportkleidung optimal gepflegt wird – und du alles sauber mit nach Hause nehmen kannst.

SEI DEINE EIGENE PERSONAL TRAINERIN

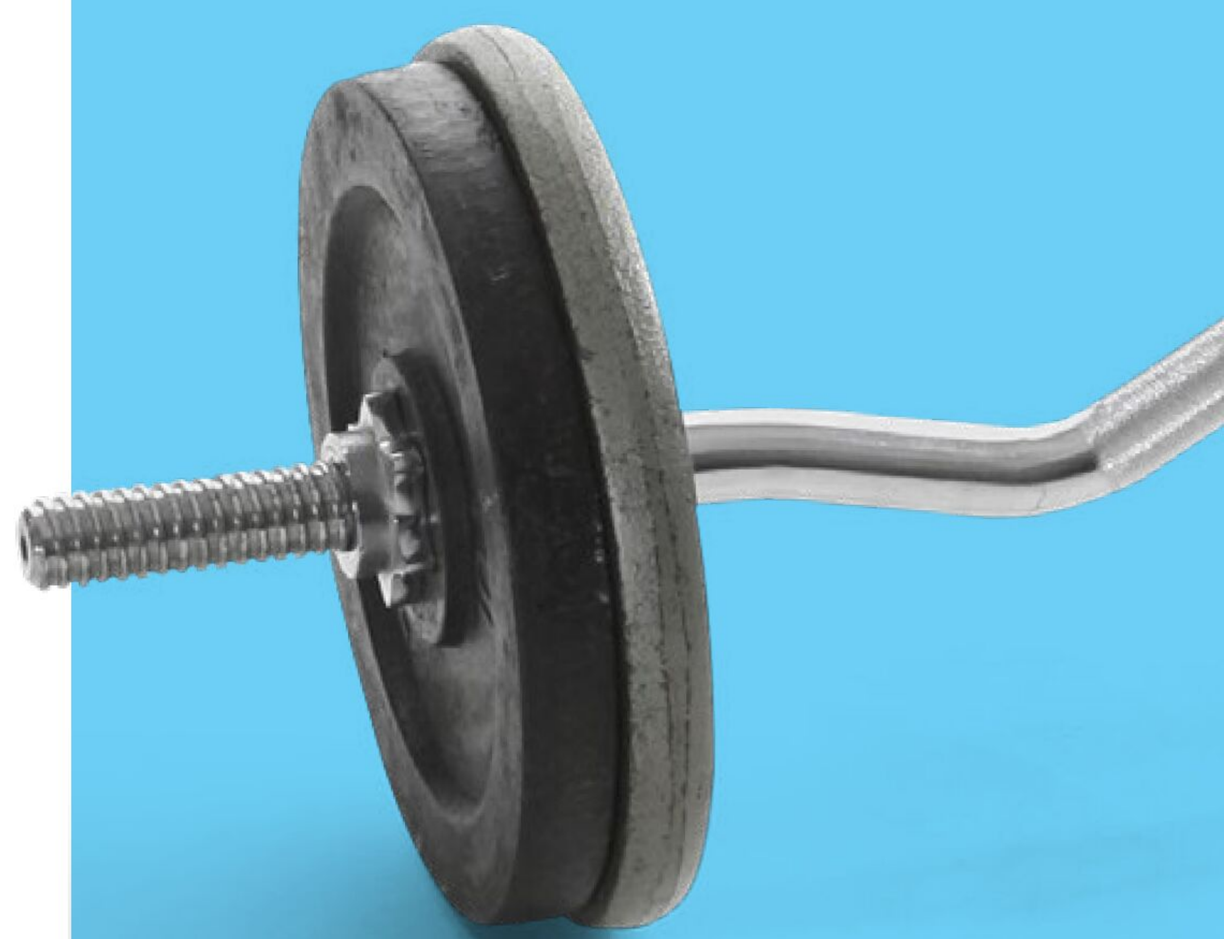
Ein Haus zu planen erscheint dir einfacher, als deinen eigenen Trainingsplan zu erstellen? Mit unserem Baukasten für sinnvolle Moves wirst du im Handumdrehen dein eigener Instructor

Text: *Caitlin Carlson*

Foto: BARRY DOWNARD/DEBUT ART; Übersetzung: SAMIRA MATSCHINSKY

LOS GEHT'S

Hier kommt dein ultimativer Leitfaden für die wichtigsten Bewegungsmuster, die jede Athletin kennen sollte. Gestalte mit einer Übung aus jeder Kategorie ein kraftvolles, abwechslungsreiches Workout, das dich fordert und deine Fitness pusht



Betreten 2 Frauen eine Fitness-Messe … Nein, das ist nicht der Anfang eines schlechten Witzes, sondern der Startschuss für eine revolutionäre Trainingstechnik. Nachdem die Trainerinnen Angela Gargano und Jen Fraboni sich auf einem Event zum ersten Mal begegneten, dauerte es nicht lange, bis sie gemeinsam im Fitness-Studio waren. Dort plauderten sie nicht nur auf dem Laufband, sie entwickelten eine knackige Ganzkörper-Routine, die jede einzelne Muskelgruppe des Körpers anspricht. „Wir wussten, dass wir etwas Schnelles und Effektives brauchten, also haben wir sichergestellt, dass das Workout die richtigen Bewegungsmuster beinhaltet", erklärt Gargano.

Übungen basierend darauf zu kategorisieren, wie sie den Körper zur Bewegung zwingen und welche Muskeln sie aktivieren, ist eine extrem effektive Methode. Das Bewegungsmuster „Drücken" zum Beispiel beansprucht hauptsächlich die Brustmuskeln. Es ist aber nur eins der wesentlichen Bewegungsmuster. Verschiedene Muster in ein Workout zu integrieren, garantiert maximale Trainingseffizienz. Wenn du ähnliche Bewegungen immer wieder machst – selbst mit kleinen Variationen –, trainierst du fast alle deine Muskelgruppen. Und genau das macht dich rundum stärker. Ein bunter Mix aus Bewegungsabläufen in deinem Workout sorgt außerdem dafür, dass du fit bleibst und Verletzungen vermeidest. „Für maximale Hüftkraft und Power braucht man zum Beispiel 1 oder 2 schwere Streck-Übungen", sagt Fraboni. Ergänze das mit einem Squat, um die Kniekraft und -stabilität zu verbessern und Schmerzen zu vermeiden. Damit du bald schon deinen eigenen Trainingsplan zusammenstellen kannst, erklären wir dir die wichtigsten Bewegungsmuster und geben dir sinnvolle Übungen an die Hand. So kannst du ein Ganzkörper-Workout gestalten, das jede Personal Trainerin stolz machen würde. ●

Drücken

Ein Bewegungsablauf, der in deinem Alltag häufiger vorkommt: Diese brustbetonte Bewegung dient beispielsweise dazu, eine Schwingtür aufzustoßen, einen Schrank zu schließen oder eine Langhantel zu stemmen.

Das wird trainiert
Brust, Schulter, Trizeps

Pflicht-Übungen
Liegestütz mit Schultertippen, Bankdrücken, Seitheben, Schulterpresse und Butterfly

Ziehen

Verbringst du zu viel Zeit am Handy? Pull-Übungen können dir helfen, dieser chronisch vorgebeugten Haltung entgegenzuwirken. Und für die Yogis gilt: Um Schulterverletzungen zu vermeiden, solltet ihr die vielen Yoga-Liegestütze mit Pull-Übungen ausgleichen.

Das wird trainiert
Rücken, Bizeps, Unterarme

Pflicht-Übungen
Vorgebeugtes Rudern, Klimmzüge, Chin-Ups

Strecken

Für den Kraftaufbau und die Stärkung des Gesäßmuskels bedarf es streckender Übungen. Dieses Bewegungsprofil stärkt Kniesehnen, Gesäß und Hüftabduktoren – unverzichtbar beispielsweise auch fürs Langstreckenlaufen.

Das wird trainiert
Gesäß und Kniesehnen

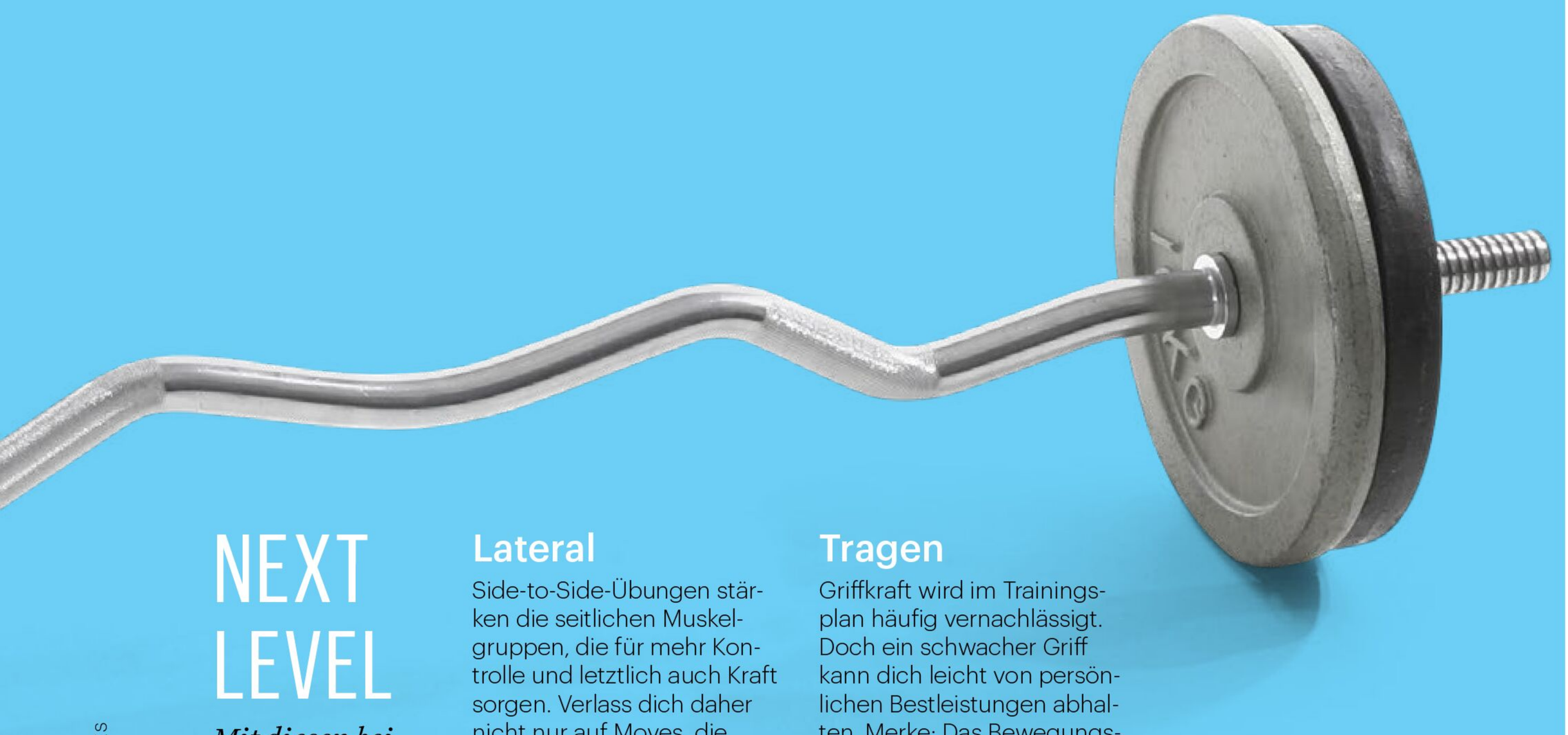
Pflicht-Übungen
Rumänisches Kreuzheben, einbeiniges Kreuzheben, Brücke

Beugen

Läuferinnen aufgepasst! Auch wenn euer Sport eher auf den Quadrizeps abzielt, solltet ihr Beuge-Übungen ins Training aufnehmen, um Knie und Hüftbeuger zu stärken. Das Ergebnis? Ihr lauft schneller und weiter.

Das wird trainiert
Quadrizeps, Gesäß und Kniesehnen

Pflicht-Übungen
Elevated Squats, Goblet Squat



NEXT LEVEL

Mit diesen beiden Bewegungsmustern solltest du dich zusätzlich beschäftigen, wenn du deinem Workout später das i-Tüpfelchen aufsetzen möchtest.

Lateral

Side-to-Side-Übungen stärken die seitlichen Muskelgruppen, die für mehr Kontrolle und letztlich auch Kraft sorgen. Verlass dich daher nicht nur auf Moves, die vor- und rückwärts verlaufen.

Das wird trainiert
Laterale Übungen betreffen einen Großteil der seitlichen Muskeln inklusive des Pos und der Abduktoren

Pflicht-Übungen
Seitlicher Ausfallschritt, Ausfallschritt über Kreuz, Skater

Tragen

Griffkraft wird im Trainingsplan häufig vernachlässigt. Doch ein schwacher Griff kann dich leicht von persönlichen Bestleistungen abhalten. Merke: Das Bewegungsmuster der tragenden Übungen fördert Unterarm- und Griffkraft.

Das wird trainiert
Griffkraft, Rumpf

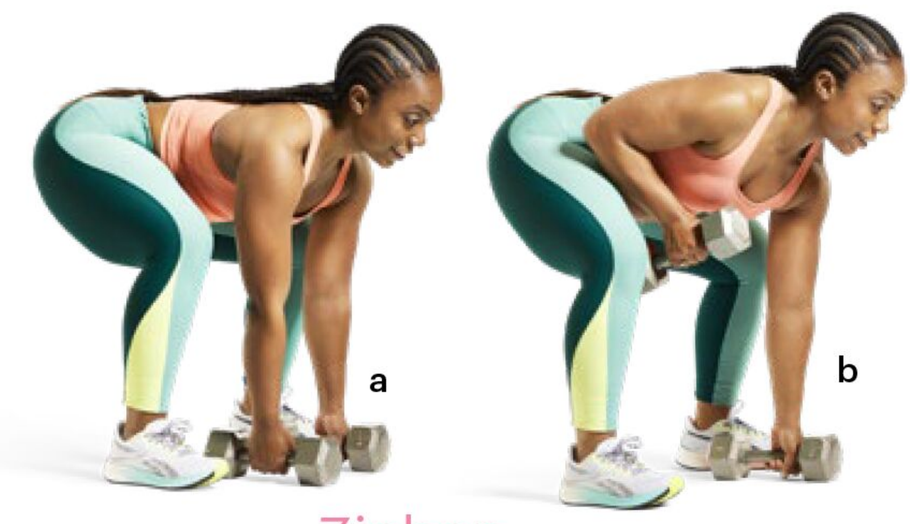
Pflicht-Übungen
Farmers Walk und Variationen der Übung

Foto: ANDREAS SCHLEGEL/GETTYIMAGES

DEIN PLAN WIE VOM PROFI

Unser Workout beinhaltet jedes der zentralen Bewegungsmuster. Trainiere so 3-mal pro Woche. Für mehr Abwechslung bring nach und nach weitere Moves aus jeder Kategorie ins Spiel

Führe die folgenden Übungen der Reihe nach (Drücken, Ziehen, Strecken, Beugen, dann Bonus-Übungen) mit mittleren bis schweren Gewichten aus. Jede Übung machst du für 30 bis 45 Sekunden, dann je 10 bis 15 Sekunden Pause. 3 bis 4 Sätze sind drin.



Ziehen

Gorilla-Rudern

a Etwas weiter als hüftbreit aufstellen. 2 Kurzhanteln zwischen den Füßen platzieren. Knie beugen, Po weit nach hinten schieben. Rücken lang und parallel zum Boden halten. Mit langen Armen die Gewichte greifen.

b Rechte Hand langsam zum Brustkorb ziehen, geführt absenken. Dann mit links wiederholen und abwechselnd weitermachen. Core ist jederzeit fest.

Drücken

Liegestütz mit Schultertippen

a Plank-Position, die Hände unter den Schultern aufstützen. Füße hüftbreit. Der gesamte Körper bildet eine starke, gerade Linie.

b Becken und Rücken stabil halten, während die rechte Hand die linke Schulter berührt. Mit der anderen Seite wiederholen.

c Jetzt die Ellenbogen beugen und den Körper als Gerade Richtung Boden absenken. Hohe Körperspannung halten. Kraftvoll und ohne Schwung nach oben drücken, Core fest anspannen.

Strecken

Rumänisches Kreuzheben

a Hüftbreiter Stand. Corespannung aufbauen und in jeder Hand eine Kurzhantel eng am Körper halten. Handflächen zeigen nach innen.

b Mit langer Wirbelsäule die Hüften kontrolliert nach hinten schieben, Knie beugen. Die Gewichte nah am Bein nach unten führen. Kraftvoll und geführt tief kommen. Am untersten Punkt kurz halten, dann mit Kraft der Po- und Coremuskeln in den aufrechten Stand zurückkommen.

NOCH FRAGEN?

Dir fehlt deine Lieblings-Übung? Du möchtest mehr Fokus auf deinen Oberkörper? Hier sind die Antworten auf offene Fragen!

Warum kommen hier keine klassischen Bauchübungen vor?
Ja, auch wir lieben ein krasses Core-Workout. In diesem Kontext ist es jedoch schlicht nicht notwendig. Denn jede der hier aufgeführten Übungen zielt auch auf die Bauchmuskulatur ab – und trotzdem kommt kein Muskel zu kurz. Natürlich kannst du darüber hinaus den Fokus mal auf deinen Bauch legen. Gleiches gilt aber für deinen Bizeps und auch den Rest des Körpers.

Warum werden die Übungen auf Zeit ausgeführt?
So kannst du dich voll auf die korrekte Ausführung konzentrieren.

Muss ich mich an die Reihenfolge halten?
Nein, in Stein gemeißelt

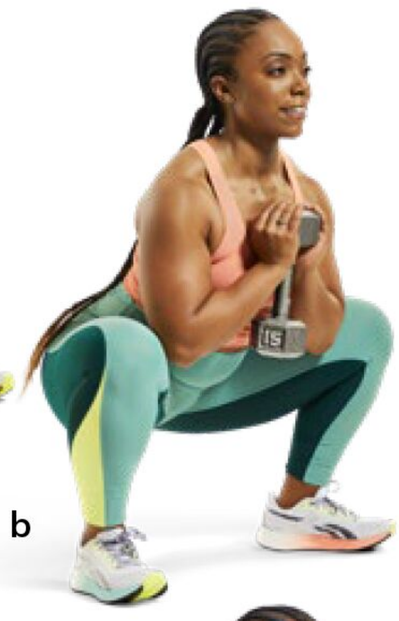
a

Beugen

Goblet Squat

a Etwas weiter als hüftbreiter Stand. Eine schwere Kurzhantel vertikal vor der Brust halten. Core fest, Schultern zurück.

b Knie beugen und den Po tief bringen, Oberkörper aufrecht halten. Hantel bleibt vor der Brust, Wirbelsäule lang. Aus den Fersen kraftvoll hochkommen, Po fest anspannen.



b

Lateral

Seitlicher Ausfallschritt

Hüftbreiter Stand, in jeder Hand eine Kurzhantel. Mit links einen großen Schritt nach links machen, das linke Knie weit beugen und tief kommen. Rechte Fußaußenkante in den Boden drücken, rechtes Bein gestreckt halten. Gewichte je seitlich am gebeugten Knie mit der Bewegung absenken. Aus der linken Ferse und mit aktivem Po zurück zur Startposition. Dann auf rechts und im Wechsel weitermachen.

Tragen

Farmers Walk

Aufrechter Stand, in jeder Hand ein schweres Gewicht seitlich am Körper halten. Schultern zurückziehen, Core und Gesäßmuskeln fest anspannen. Langsam vorwärts gehen, ohne die Gewichte mitschwingen zu lassen. Nach einigen Metern stehen bleiben, umdrehen und zum Start zurückkehren.

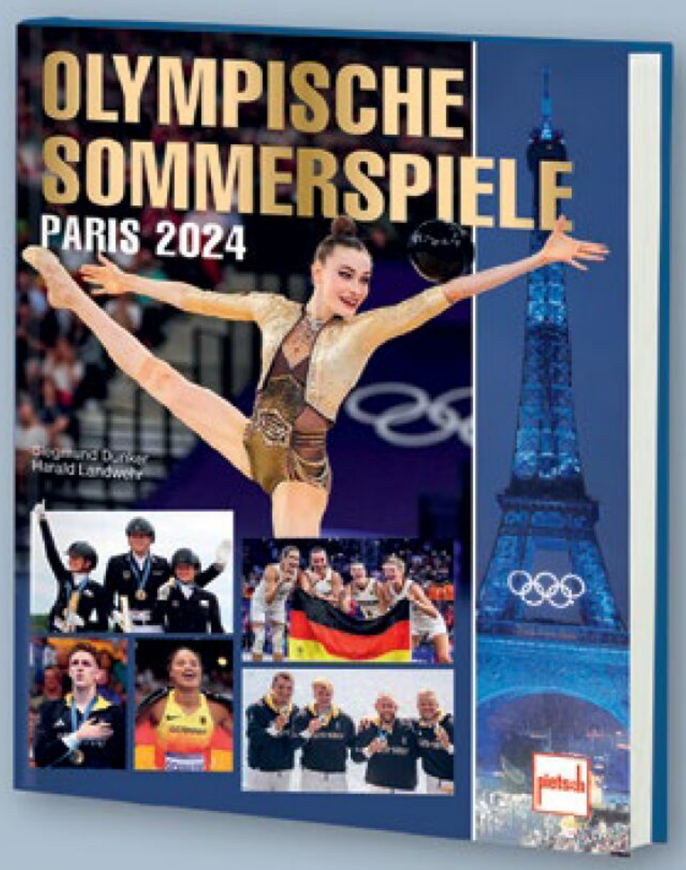
Fotos: PHILIP FRIEDMAN; Styling: ANN WANG; Haare/Make-up: ELOISE CHEUNG; Model: ASHLEY REESE

ist die Reihenfolge nicht. Wichtig ist nur, dass du darauf achtest, Übungen für den Oberkörper und den Unterkörper abzuwechseln, um die Überlastung einer einzelnen Muskelgruppe zu vermeiden.

Kann ich eigene Übungen einbauen?

Klar, schließlich verläuft auch dein Leben nicht in starren Bahnen. Da wir mit dem Körper selbst beim Gehen ständig rotieren, ist es beispielsweise wichtig, Übungen mit einem Rotationsaspekt einzubauen. Wirf in der Drehung einen Medizinball gegen die Wand oder mache Wood Chops am Kabelzug. So ahmst du alltägliche Bewegungen effektiv nach.

OLYMPIA



Beach-Volleyball-Wettkämpfe vor dem Eiffelturm, Fecht- und Taekwondo-Duelle unter der Glaskuppel des Grand Palais, Bogenschießen auf dem Vorplatz von Invalides: Das sind nur drei der spektakulären Wettkampforte der Olympischen Spiele 2024 in Paris. Die Lichterstadt ist bereits zum dritten Mal in der Geschichte Gastgeber des weltweit größten Sportevents. Vom 26. Juli bis zum 11. August 2024 werden insgesamt 10.500 Sportler aus 206 Ländern in Paris vertreten sein und in 32 Sportarten um Medaillen kämpfen. Dieses Buch hält die unvergesslichen Momente, die Stars und die Erfolge für immer in Erinnerung.

176 Seiten, 320 Abb., 23 x 30,5 cm
€ 24,90 | ISBN 978-3-613-50961-0

Hier geht's direkt zum Buch

Überall, wo es Bücher gibt, oder unter
WWW.MOTORBUCH-VERSAND.DE/PIETSCH
Service-Hotline: 0711 / 78 99 21 51
pietsch

ASK THE COACH

Der Fitness-Talk

Workout-Wissen von Deutschlands besten Trainerinnen

Sportlich abhängen

In dieser Rubrik erklären die Coaches der Women's Health CAMPs, worauf es bei Trainingsmethoden, Tools und Workouts ankommt. Heute: der Schlingentrainer

Er ist eine wackelige Angelegenheit – und genau das macht ihn so interessant: Der Schlingentrainer vereint das Beste aus unterschiedlichen Fitness-Welten.

UNSERE TRAINERIN
Theresa Münker ist Ärztin und leidenschaftliche Trainerin. Mit ihrem eigenen Praxis-Gym-Studio (chiropractic-meyer.de) hat sich die Düsseldorferin einen Traum erfüllt. Mehr von ihr auf Instagram: @theresamuenker

Warum ist der Schlingentrainer für dich das perfekte Trainingstool?
Für mich persönlich ist er eines der effektivsten Trainingsgeräte überhaupt! Dieses Tool besteht aus widerstandsfähigen Gurten, die an einem festen Punkt verankert werden. Man nutzt das eigene Körpergewicht als Widerstand und arbeitet gleichzeitig mit der Instabilität der Schlingen. So kann man die Intensität der Übungen durch Anpassung der Körperposition leicht variieren. Und durch die Instabilität muss man ständig die Balance halten, was zu einer intensiveren Aktivierung der Core-Muskeln führt und zudem Stabilität, Gleichgewicht und Koordination verbessert.

Kann jeder so trainieren?
Ja. Jedes Fitness-Level und Alter findet eine Herausforderung. Es ist nur wichtig, dass Anfänger zunächst unter fachkundiger Anleitung trainieren, um Verletzungen zu vermeiden.

Was bringt das Training?
Sehr viel. Da sich Kraft- und Kardio-Elemente einfach kombinieren lassen, kann Fett ab- und Muskelmasse aufgebaut werden. Ich empfehle 3 bis 4 Workouts pro Woche à 45 bis 60 Minuten. Sinnvoll ist es, sich an 2 Tagen auf das reine Krafttraining zu konzentrieren und an 2 anderen Tagen auf Kardio oder HIIT zu setzen.

Was ist dein Tipp für ein richtig effektives Workout?
Für ein ausgewogenes Ganzkörper-Workout sind 8 Übungen sinnvoll, die verschiedene Muskelgruppen ansprechen. Mein Lieblingsbeispiel: kombiniere Squat und Lunge. Dann Row und Push-up. Gefolgt von Mounain Climbers und Plank. Abschließend Bizeps-Curl und Trizeps Push. So hast du in kurzer Zeit den gesamten Body trainiert.

MACH URLAUB MIT WOMEN'S HEALTH!

Du möchtest so fit werden wie Theresa? Dann ist das nächste Women's Health CAMP wie für dich gemacht!

Sonne, Sport und Spaß! Das verspricht das CAMP. Erlebe eine abwechslungsreiche Woche rund um Fitness, Ernährung und Wellness. Von Functional Training über Power Yoga bis hin zum Fatburner-Workout – Tag für Tag stehen dir mehr als 50 Sport-, Fitness- und Ernährungsangebote zur Verfügung. Egal ob du Muskeln aufbauen, deinen Körper in Bestform bringen, Energie tanken oder Neues ausprobieren willst – du kannst dir dein Programm täglich zusammenstellen. Ziel der CAMPs: Kehre voller Energie, Elan und Inspiration aus dieser Woche zurück!

Die Angebote auf einen Blick:

▸ Du möchtest last minute buchen? Dann ist das Women's Health CAMP im Oktober in Andalusien (Spanien) perfekt für dich. Eine Woche kostet inkl. Flug, Unterkunft mit Vollpension im 4****-Hotel und Programm ab 1850 €

▸ Auch 2025 wird sportlich: Los geht's im Februar auf Fuerteventura (Spanien), gefolgt von weiteren CAMPs im Sommer in Österreich und Andalusien (Spanien)

TERMINE, WEITERE INFOS UND BUCHUNG UNTER: WomensHealth.de/camp

Women'sHealth CAMP

Hinweis: Women's Health und Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG sind nicht Veranstalter des Women's Health CAMPs, sondern nur Vermittler. Veranstalter ist die best mood events GmbH & Co. KG mit der Marke adamare.

Foto: JASMIN WALTER

› **Sammler-Stück:** exklusives Collector's Cover nur für Abonnent*innen

DEIN HEALTHY PACKAGE

Women's Health, SOUL SISTER, Food Love & Body Love:
10 Ausgaben für nur 45 € begleiten dich durch dein Power-Jahr!

BLAUPUNKT SMARTWATCH

- Wetteranzeige, Weck- und Alarmfunktion
- Aktivitätstracker und Schrittzähler
- Schlafüberwachung und -analyse
- Display 1,69 Zoll LCD Voll-Touchscreen
- Puls-, Blutdruck- und Blutsauerstoffmessung
- Telefonieren, Nachrichten senden U. v. m.

› Zuzahlung 1 €*

› Nr.: 1904

15 € AMAZON.DE-GUTSCHEIN

› Nr.: 1351

BUCH WOMEN'S HEALTH BETTER BODY WORKOUT

› dein Ratgeber für einen fitten Stoffwechsel mit der 30–20–10-Methode

› Ohne Zuzahlung

› UVP 28 €

› Nr.: 1900

Noch mehr tolle Prämien!

Jetzt Women's Health lesen oder verschenken:

WomensHealth.de/angebot

Telefon: 0781 639 66 55 Bitte Bestell-Nr. angeben: selbst lesen **WH1PRE** | verschenken **WH1PRG**

Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft, Leverkusenstr. 54, 22761 Hamburg | Handelsregister: Stuttgart HRA 12363
Angebot der BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG und Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter shop.motorpresse.de/agb abrufen. Dort finden Sie auch die für den Vertrag geltenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen. *Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396102. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: shop.motorpresse.de/datenschutz. Bei großer Nachfrage kann es zu Lieferverzögerungen kommen. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland (Auslandskonditionen bitte auf Anfrage) und solange der Vorrat reicht.

Foto: CAROLINE DEISLER

Iss dich happy und gesund

Food-Bloggerin Caroline Deisler hilft ihrer Community, gesünder zu leben. In unserem Interview erzählt sie von ihrem Weg zu einem erfüllenden Lebensstil

Text:
Amina Sitoe

Eine schwierige Lebensphase hat Caroline Deisler vor einigen Jahren dazu gebracht, ihren Lebensstil grundlegend zu ändern – und das war gleichzeitig der Start in eine erfolgreiche Zukunft. Mit dem Teilen von Home-Workouts und Rezepten auf Social Media hat sie sich inzwischen eine riesige Community aufgebaut. Ihr Erfolgsgeheimnis ist das Gegenteil von Verzicht: gesund essen, aber in Hülle und Fülle, um sich maximal zufrieden zu fühlen und in die persönliche Bestform zu kommen.

Du kommst ursprünglich aus der Fashionwelt, hast in New York gemodelt und sagst, dass dein Lebensstil damals ungesund war. Wie kam es dazu, dass du ihn geändert hast?
Damals in New York war der Druck für Models, dünn zu sein, sehr groß. Alle wollten immer dünn sein und Diät machen, es war keine sehr glückliche Umgebung. Ich habe schon immer gesundes Essen geliebt und Früchte und Gemüse, aber damals sagten viele, der Zucker in Früchten sei schlecht.

Hast du da mitgemacht?
Anfangs ja. Aber dann habe ich Obst und Gemüse zu meinen Hauptnahrungsmitteln gemacht und sofort gemerkt, dass ich mich so viel besser fühle. Auch der Druck, Diät zu machen und Gewicht zu verlieren, war plötzlich zweitrangig. Es ging für mich nur noch »

KARTOFFELCRISPIES MIT GRÜNEM CASHEWDIP

Rezept auf Seite 72

darum, wie ich mich fühle. Und das hat sich ausgezahlt: Meine Verdauung wurde besser, und ich habe keine Kalorien mehr gezählt.

Dein Buch ist jetzt auch auf Deutsch erschienen. Was steckt hinter dem Titel „Vegan Reset"?
Es war für mich wie ein Neustart, ein Reset. Die Leute haben mich immer gefragt: „Wie fange ich an?" Da wollte ich den perfekten 10-Tage-Reset-Plan erstellen, der zeigt, wie man einfach starten kann. Es fing mit einem an, mittlerweile habe ich etwa 10 davon. Das hat so gut funktioniert, dass „Vegan Reset" für mich auch als Titel schnell klar war. Das Buch steht für simple und schnelle Gerichte, ohne ausgefallene Superfoods. Es geht um einfache, frische Zutaten, die schnell zubereitet sind, und um Sachen, die man jeden Tag essen kann, um sich gut zu fühlen.

Du schreibst, du hast dich sofort in den veganen Lebensstil verliebt. Warum?
Es ging darum, in Hülle und Fülle, aber gesund zu essen. Das war das, worin ich mich von Anfang an verliebt habe, denn dadurch hat man automatisch keinen Heißhunger, mehr Lust, sich zu bewegen, mehr Lust auf Sport, und man schläft besser, ist ausgeglichener und fühlt sich weniger gestresst.

Was macht deine Ernährungsweise aus?
Frische Zutaten, kein Gluten, kein Öl, kein Zucker. Ich betone meist nicht, worauf man verzichten muss, sondern konzentriere mich auf das, was man bekommt. Ich glaube, das Wichtigste ist, dass die Leute sich nach dem Essen gut fühlen. Es bringt nichts, eine gesunde Ernährung zu verkaufen, bei der man sich dann doch nicht gut fühlt.

Hast du einen Tipp für alle, die eine Ernährungsumstellung wagen wollen?
Nicht so schwarz und weiß zu denken – vegan oder nicht vegan –, sondern anzufangen, einzelne Dinge »

„Anderen zu helfen ist meine größte Inspiration"

Fotos: CAROLINE DEISLER

NACHSCHLAG GEFÄLLIG?
Caroline Deislers Buch enthält mehr als 100 Rezepte für ein gesundes und glückliches Leben.
VEGAN RESET, **PAPERISH VERLAG**, um 30 Euro

auszutauschen und zum Beispiel täglich Datteln statt Süßigkeiten zu essen. Einfach Schritt für Schritt versuchen, sich gesünder zu ernähren. Ich glaube, eine komplette Änderung von jetzt auf gleich bedeutet zu viel Druck und birgt die Gefahr, wieder aufzuhören.

Gibt es trotzdem Dinge, die du dir verbietest?
Ich finde das Wort „Verbot" zu streng. Ich verbiete mir nichts. Aber es gibt definitiv Sachen, die ich nie esse. Zum Beispiel Frittiertes und weißen Industriezucker. Es ist nicht so, dass ich all das gerne essen würde und mir irgendwas verbiete. Es spricht mich einfach nicht an.

Was ist dein absoluter Lieblingssnack, wenn du richtig Lust auf Süßes hast?
Im Moment sind es die Karamell-Fudge-Squares aus meinem Kochbuch. Und meine Erdnuss-Karamell-Riegel (Rezept siehe Seite 72), die liebe ich schon seit Jahren. Es war eines meiner beliebtesten Rezepte auf Instagram. Das ist übrigens auch so eine Sache, die mir zeigt, was für einen großen Unterschied diese Ernährung macht. Früher hatte ich den größten Heißhunger auf Süßes und hab so viel Schokolade gegessen. Wenn ich jetzt meine eigenen Varianten mache, sind die so lecker, dass ich die klassischen Süßigkeiten überhaupt nicht vermisse.

Wie wird dein Wohlbefinden von deinem Lifestyle beeinflusst?
Ich habe eine Routine entwickelt, bei der ich weiß, dass ich mich mit ihr auf jeden Fall gut fühle. Wenn ich morgens mein Ingwerwasser trinke, dann eiskalt dusche, an die frische Luft gehe, meinen grünen Smoothie trinke und mein Workout mache, dann ist das die Routine, mit der ich mich total klar und fit im Kopf fühle. Die Ernährung, der Sport, die Achtsamkeit, der Schlaf und die frische Luft sind die Dinge, die mein Wohlbefinden beeinflussen.

Du hast eine große Community und inspirierst viele Leute. Wer oder was inspiriert dich?
Wenn ich merke, was mir guttut, und dann merke, dass es auch anderen Frauen hilft, ist das immer die größte Inspiration. Ich liebe diese Nähe zur Community und dass man bei Leuten direkt sieht, welche Resultate sie erzielen. All das ist Inspiration für meine Community, aber genauso sehr ist meine Community jeden Tag aufs Neue die beste Inspiration für mich selbst. ●

Fotos: CAROLINE DEISLER

„Das Wichtigste ist, dass man sich gut dabei fühlt“

ERDNUSS-KARAMELL-RIEGEL

Rezept auf Seite 72

CAROS CHIA-PUDDING

Rezept auf Seite 72

CLASSIC CAESAR SALAD

Rezept auf Seite 72

„Es braucht keine Superfoods, um sich gesund zu ernähren“

Fotos: CAROLINE DEISLER

Rezept von Seite 69

Erdnuss-Karamell-Riegel

Zutaten

12 bis 14	große, entkernte Medjool-Datteln
250 ml	Wasser
1 TL	Vanillepulver
2 EL	Karamellsoße (aus der Karamellschicht, siehe unten)
40 g	Haferflocken
65 g	Cashews
2 EL	crunchy Erdnussbutter (Karamellschicht)
2 EL	smoothe Erdnussbutter
80 g	geröstete Erdnüsse
1 Tafel	vegane Schokolade
80 g	geröstete, klein gehackte Erdnüsse

1. Beginne mit der Herstellung deiner leckeren Karamellsoße. Gib hierfür die entsteinten Datteln, Wasser und Vanillepulver in einen Mixer und püriere alles, bis die Mischung cremig ist. Gib die Karamellsoße in eine Schüssel und stelle sie erst einmal beiseite.

2. Gib dann die Haferflocken und Cashewnüsse in den Mixer und lasse ihn ein paar Sekunden lang auf hoher Stufe laufen, bis du Mehl erhältst. Gib das Mehl zusammen mit 2 Esslöffeln der Karamellsoße und 2 Esslöffeln crunchy Erdnussbutter in eine Schüssel und vermenge alles gut miteinander. Gib den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Backform oder verwende eine Silikonform und forme mit leicht angefeuchteten Händen einen 1 bis 2 Zentimeter dicken Boden.

3. Für die Karamellschicht gibst du 2 Esslöffel smoothe Erdnussbutter zur restlichen Karamellsoße und verrührst sie gut. Gib dann eine dicke Schicht Erdnusskaramell auf deine Erdnuss-Karamell-Riegel, streue geröstete Erdnüsse darüber und stelle sie für mindestens 1 Stunde ins Gefrierfach, bevor du die Schoki darübergibst.

4. Hacke 2 bis 3 Esslöffel geröstete Erdnüsse und halte sie bereit. Schmilz die vegane Schoki über einem Wasserbad und gieße sie über die gefrorenen Erdnuss-Karamell-Riegel. Streue die gerösteten Erdnüsse schnell darüber, bevor die Schokolade fest wird. Ich verwende zuckerfreie Schokolade aus 100 Prozent reinem Kakao, da diese sich sehr gut zum Schmelzen eignet! Du kannst die Erdnuss-Karamell-Riegel ein paar Wochen im Gefrierfach aufbewahren. Wenn du sie genießen willst, hole sie einfach aus dem Eisfach heraus und lasse sie ein paar Minuten an einem warmen Ort stehen, bis der Karamell weich und cremig ist.

Rezept von Seite 66

Kartoffelcrispies mit grünem Cashewdip

Zutaten

3 bis 4	große Kartoffeln
65 g	Cashews
120 ml	Mandelmilch
½ Bund	Petersilie
½ Bund	Schnittlauch
1	Zitrone
1 TL	Ahornsirup (optional)

1. Dämpfe die Kartoffeln für 20 Minuten und lasse sie abkühlen. Das ist perfekt für einen Meal-Prep-Tag! Denn die Kartoffeln werden noch viel knuspriger, wenn sie über Nacht im Kühlschrank waren.

2. Schneide die Kartoffeln in Spalten und gib sie 20 Minuten bei 180 Grad in den Airfryer, bis sie knusprig sind.

3. Gib währenddessen Cashews, Mandelmilch, Petersilie, Schnittlauch, Zitronensaft und den Ahornsirup in einen Mixer und püriere alles, bis der Dip schön smooth ist. Dann serviere beides zusammen.

Rezept von Seite 71

Classic Caesar Salad

Zutaten

4 bis 6	kleine Köpfe Römersalat
2 EL	trocken geröstete Sonnenblumen- und Kürbiskerne
1	kleine Zucchini
30 g	Cashewnüsse
1 EL	Apfelessig
1	Zitrone (Saft)
1 TL	weiße Miso-Paste
60 ml	Wasser
1	reife Avocado
1 EL	Hanfsamen

1. Wasche zunächst das Salatgrün. Ich mache das gerne schon etwas im Voraus, denn hungrig nach Hause zu kommen und Salat waschen zu müssen, macht mir keinen Spaß!

2. Röste die Kürbis- und Sonnenblumenkerne ein paar Minuten in einer beschichteten Pfanne, bis sie goldgelb und knusprig sind. Dies lässt sich ebenfalls super im Voraus erledigen, du kannst die gerösteten Nüsse in einem Glas aufbewahren.

3. Für das Dressing püriere Zucchini, Cashews, Apfelessig, Zitronensaft, Miso-Paste und Wasser in einem Mixer cremig. Wenn du keine Miso-Paste findest, kannst du sie weglassen, das Dressing ist dennoch köstlich!

4. Mische das Dressing unter den Salat, gib Avocado, geröstete Samen und rohe Hanfsamen (eine tolle Omega-3-Quelle) dazu – und dann heißt es nur noch genießen!

Rezept von Seite 70

Caros Chia-Pudding

Zutaten

50 g	Chiasamen
375 ml	Wasser
3	Medjool-Datteln
2	reife Bananen
30 g	Cashewnüsse
1 TL	Zimt
½ TL	Vanillepulver
200 g	Beeren
200 g	zerkleinerte Papaya

1. Weiche die Chiasamen zunächst mindestens 15 Minuten oder noch besser über Nacht in 250 Milliliter Wasser ein.

2. Gib dann Datteln, Bananen, Cashews, Zimt, Vanillepulver und 125 Milliliter Wasser in einen Mixer und püriere alles smooth.

3. Gib das Püree zur Chiapaste, mische alles gut durch und fülle sie in ein Glas. Gib nun noch die Beeren und die Papaya hinzu und ENJOY! Ich gebe während des Essens immer gerne eine Extraportion Beeren hinzu, sobald die erste Schicht weg ist. Das ist ein schnelles, einfaches, leckeres Frühstück oder Mittagessen und perfekt zum Einpacken für die Arbeit! ●

Fotos: CAROLINE DEISLER

GEMEINSAM LACHEN UND LERNEN!

AUCH ALS **E-PAPER** ERHÄLTLICH

FÜR MEHR WIR IM LEBEN.

freundin

LET'S TRY

Mehr Muckis, bitte!

Kilos stemmen – das kann Joan jetzt wirklich gut. Dass schwere Gewichte aber längst nicht alles sind, um Muskeln aufzubauen, hat sie vor manche Herausforderung gestellt

Weniger Fett, mehr Muskeln, sprich: ein schlanker, straffer, schön definierter Körper – wer wünscht sich das nicht? Unsere Kollegin wollte herausfinden, ob es wirklich klappt, sichtbare Ergebnisse in nur 8 Wochen zu erzielen. Spoiler: Es ist hart, aber ja, es funktioniert. Und wie …

Joan Arthur
Unsere Fitness-Autorin liebt es, beim Training ihre mentalen und körperlichen Grenzen zu überschreiten. Hier teilt sie ihre beeindruckenden Erfolge, die sie in nur 2 Monaten Wochen erreichte

Mein Ziel dieses Jahr: Ich möchte fitter und muskulöser werden, gleichzeitig Fett verlieren. Das wollte ich schon lange, aber meine Motivation, nach einem langen Arbeitstag noch regelmäßig zu trainieren, hielt sich zuletzt in Grenzen. Das soll sich jetzt ändern, denn ich habe einen Personal Trainer an meiner Seite: Gemeinsam mit Fitness-Coach Nico Airone (@nico.airone) nehme ich mein Ziel in Angriff. Meine Priorität: eine Fitness-Routine zu entwickeln, die nicht nur effektiv ist, sondern sich auch realistisch in meinen Alltag integrieren lässt. Nico stellt erst einmal einen detaillierten Trainings- und Ernährungsplan zusammen, der speziell auf mich abgestimmt ist. Ich bin zwar fest entschlossen, endlich das Beste aus mir herauszuholen, frage mich aber auch: Wie fordernd wird das alles?

Fotos: PRIVAT

Der Plan zum Erfolg

Mein Trainingsplan ist anspruchsvoll. Er besteht aus 5 Trainingseinheiten pro Woche. 3 Ganzkörper-Krafteinheiten, die sich auf den Aufbau von Muskelmasse und die Verbesserung der allgemeinen Körperkraft konzentrieren. Dabei liegt der Fokus auf Training an der Langhantel, kombiniert mit funktionalen Moves, die Beweglichkeit, Stabilität und Koordination fördern. Zudem mache ich 2 Kardio-Einheiten: ein längerer Lauf von etwa 10 km, die andere Einheit besteht aus 40-minütigen Intervallläufen auf dem Laufband. Das ist anstrengend, aber gut machbar. Die fast größere Herausforderung ist mein neuer Essensplan. Ich muss meine Ernährung extrem umstellen und verzichte auf Kohlenhydrate, Zucker, Milchprodukte und Alkohol. Stattdessen gibt's viele Proteine und eine grundsätzlich vitaminreiche Ernährung, die meinem Körper hilft, in die Ketose zu gelangen. Was das ist? Ketose ist ein Stoffwechselzustand, in dem der Körper Fett statt Kohlenhydrate als Hauptenergiequelle nutzt. Dies geschieht, wenn die Kohlenhydratzufuhr stark reduziert wird. Ich zweifle. Will ich das wirklich?

„Ich brauche eine Fitness-Routine, die in meinen Alltag passt – nur so bleibe ich wirklich dran"

Food für Fitness

Kein Brot, kein Käse, keine Süßigkeiten. Puh! Mein neuer Tagesablauf sieht jetzt echt anders aus: zum Frühstück Eier, Avocado, eine Handvoll Blaubeeren und etwas Gurke oder Tomate. Mittags gibt es Salat, viel Gemüse und eine Proteinquelle wie Hähnchen oder Rind. Das Abendessen sieht ähnlich aus: Grillgemüse mit Hähnchen oder Rindfleisch oder ein Gemüse-Curry mit fermentiertem Tofu – immerhin darf ich von alldem viel essen. Ich merke schnell, dass ich mehr Geld für gute Lebensmittel ausgeben muss und Essengehen eine besondere Herausforderung darstellt. Aber ich fühle mich schnell viel wohler und fitter, daher nehme ich das gerne in Kauf. Auch das Training kann ich gut in mein Leben integrieren. Die Flexibilität, keine festen Trainingstage zu haben, sondern nur vorgegebene Einheiten, hilft enorm. Das Beste: Ich sehe schnell erste Erfolge und spüre, wie entscheidend Kontinuität ist. Natürlich habe ich auch mal Keine-Lust-Tage, ziehe es aber trotzdem durch. Und werde belohnt: Am Ende bin ich superzufrieden mit dem Ergebnis. Ich habe nicht nur viel Fett in Muskeln verwandeln können und damit meinen Körper deutlich definiert, sondern nach 8 Wochen auch eine nachhaltige Fitness-Routine etabliert und ein neues Bewusstsein für gesundes Essen entwickelt. Nun weiß ich: Dranbleiben lohnt sich! ●

Alles Gute kommt von innen
1 Zwischen vorher und nachher liegen nicht nur 8 Wochen, sondern auch 6 Kilo Fettverlust – viel entscheidender ist aber mein Wohlbefinden mit deutlich mehr Muskelmasse und Kraft.
2 Die Körperanalyse zur Halbzeit. Zu diesem Zeitpunkt habe ich schon 4 Kilo Körperfett verloren!
3 Typische Mahlzeiten: Protein-Bowl mit Salat oder Blumenkohlreis, getoppt mit hochwertigem Fleisch. Ei, Avocado und Gemüse sind nahezu immer auf meinem Teller zu finden.

NACHMACHEN ERWÜNSCHT

Du willst auch schöne Muskeln und besser in Shape kommen? Dann ist unser Muskelaufbau-Plan genau das Richtige für dich

Hier warten 28 Workouts auf dich, die auf Ganzkörper-Training ausgelegt sind. Jeder Session ist ein Warm-up vorangestellt, um dich ausreichend auf die harte Belastung vorzubereiten. Das Beste: Außer deinem eigenen Körpergewicht benötigst du keinerlei Equipment.

▸ Schöne Muskeln erfordern harte Arbeit, aber: Es lohnt sich! Schnapp dir diesen 8-Wochen-Trainingsplan zum Muskelaufbau. Einfach Code scannen und direkt loslegen mit deinem ersten Workout.

Foto: ALEXANDR DUBYNIN/GETTYIMAGES

Das hilft bei Rücken-schmerzen wirklich

Die Wirbelsäule ist eine der größten Schwachstellen des Körpers – das betrifft mehr als jede Zweite. Doch wer sich bei Beschwerden richtig verhält, bekommt sie viel schneller in den Griff. Wir sagen, was zu tun ist

Text: *Rufus Rieder, Tobias Hatje, Samira Matschinsky*

Die Zahl der Betroffenen ist beträchtlich. Laut Robert-Koch-Institut hatten 61 Prozent der Bevölkerung in Deutschland in den letzten 12 Monaten mindestens einmal Rückenschmerzen. Zur Vorbeugung und Soforthilfe gibt es klassische Übungen ohne spezielle Hilfsmittel, die jeder machen kann. Allerdings zeigen Studien auch, dass eine bestimmte Übungsform besonders effektiv ist: Perturbationstraining – das sind Balanceübungen auf instabilem Untergrund. Einen guten Mix aus beiden Ansätzen bekommst du am Ende der Geschichte. Zunächst aber haben wir erst einmal ein paar wirklich gute Tipps, wie du Rückenproblemen im Alltag am besten begegnest. »

1

Schon früh am Morgen Rückenschmerzen – woran kann das liegen?

Der Verdacht fällt in der Regel als Erstes auf die Matratze, aber sie ist möglicherweise gar nicht schuld an dem Problem. „In den meisten Fällen ist eine verkürzte Muskulatur der Grund dafür“, erläutert Sportwissenschaftler Dr. Stephan Geisler, Professor für Fitness und Gesundheit an der IST-Hochschule in Düsseldorf. „Dies ist vor allem dann der Fall, wenn Verspannungen und Aktivitätsmangel vorliegen.“ Die Schmerzen werden aber oft nicht erst morgens beim Aufstehen zum Problem, sondern können dir sogar den gesamten Nachtschlaf rauben. Einer Untersuchung der Techniker Krankenkasse zufolge werden rund 54 Prozent aller Schlafstörungen von Muskel- und Rückenschmerzen ausgelöst. Falls du davon betroffen bist, ist es höchste Zeit, etwas zu tun, vor allem in Form von mehr Bewegung im Alltag, gepaart mit Dehnübungen für das Gesäß und die Beine (siehe Workout auf den letzten Seiten). Dabei wird unter anderem der Piriformis gedehnt. Dieser Muskel befindet sich seitlich am Gesäß und kann auf den Ischiasnerv drücken.

2

Ständig aufs Smartphone zu schauen, verursacht Nackenschmerzen – was kann man dagegen tun?

Eine digitale Diät absolvieren? Das wäre gar nicht mal verkehrt, aber wahrscheinlich bist du auf dein Handy angewiesen. Das Problem dabei ist, dass man schnell länger daran hängen bleibt, als es gesund ist. Fängst du erst mal an, Social-Media-Kram zu lesen, rattern die Minuten nur so durch. Jeder Deutsche verbringt pro Tag im Schnitt mehr als 3 Stunden am Smartphone. Über dem kleinen Display beugt man seinen Kopf häufig um 45 Grad nach vorn. Das Problem: „Der Kopf wiegt 5 bis 6 Kilo, also lastet ein Gewicht von umgerechnet 20 Kilo auf der Halswirbelsäule“, erklärt der Experte. Auf Dauer bekommst du so Schmerzen, die Mediziner anschaulich als Handynacken bezeichnen. Dagegen helfen Übungen wie Schulterheben oder auch Halsmuskeldehnen, indem du den Kopf abwechselnd zu beiden Seiten neigst. Linderung verschafft es auch, die Muskelstränge im Nackenbereich zu massieren. Du solltest bei all dem allerdings nie vergessen, die Ursachen zu bekämpfen: Begrenze die Handynutzung auf ein gesundes Maß.

Der menschliche Körper ist nicht dafür konstruiert, den ganzen Tag zu sitzen

3

Häufig Verspannungen im Rücken nach dem Autofahren – wie lässt sich das verhindern?

Es ist das Paradebeispiel für Bewegungsmangel, Verspannung und gequetschte Bandscheiben: Für den Rücken sind lange Autofahrten pures Gift. Die Muskeln der Beine und des Nacken-Schulter-Gürtels werden bei gleichförmiger Sitzhaltung übermäßig angespannt. Zudem erfordert das Fahren ständige Konzentration, was den Grundtonus der Muskulatur erhöht. Geisler: „Die Bandscheiben werden dabei derart kräftig zusammengedrückt, dass auf einer stundenlangen Fahrt mehrere Zentimeter Körpergröße verloren gehen“, sagt der Buchautor („Gesunder Rücken – Akuthilfe und präventive Übungen für zu Hause“, EMF, 22 Euro). Die eingebüßten Zentimeter kehren zwar später zurück, doch um dauerhafte Schädigungen an der Wirbelsäule zu vermeiden, solltest du alle 2 Stunden eine Pause mit Lockerungsübungen einlegen. Oder noch viel besser: Lege kürzere Strecken zu Fuß zurück oder nimm das Rad. Für lange Strecken ist es die beste Lösung, mit dem Zug zu fahren. »

Mach dein Kreuz

Unser Update für dein Rückentraining:
Diese Helfer sorgen dafür, dass dein Workout im Fitness-Studio oder im Homegym noch effektiver wird

GEMEINSAM STÄRKER
Bei diesem Kurs stärkst du innerhalb von 45 Minuten die Rückenmuskeln mit abwechslungsreichen Übungen – stehend, liegend, mit Langhantel oder allein mit deinem Körpergewicht. Du verbesserst so auch Kraft und Ausdauer, deine Koordination und Beweglichkeit.

KURS BACKWORX von **FIT X,**
Mitgliedschaft ab 30 Euro monatlich

WIDERSTAND ZWECKLOS
Mit Dehnbändern kannst du deinen Körper rundum kräftigen. Wähle den passenden Widerstand und trainiere dann gezielt die Rückenmuskulatur.

WIDERSTANDSBAND von **SUPERBANDS,**
ab 35 Euro

SCHWER IN ORDNUNG
Die neutrale Handgelenksposition am Körper ermöglicht eine rückenfreundliche Ausführung des Kreuzhebens. Du stärkst die Muskulatur entlang der Wirbelsäule – Fehlhaltungen ade.

HANTELSTANGE OPEN COLOSSUS HEX-BAR
von **SQMIZE,** um 430 Euro

Fotos: PR

SEITE AN SEITE

Durch gezielte Übungen, jede Menge Wissen und einen Test, der dir deine Schwachstellen aufzeigt, kannst du mithilfe dieses Ratgebers Beschwerden schnell lindern und ihnen dauerhaft vorbeugen.

„RÜCKEN, SCHULTERN, NACKEN“ von Dr. Peter Poeckh, **SÜDWEST**, 20 Euro

TOTAL VERBOGEN

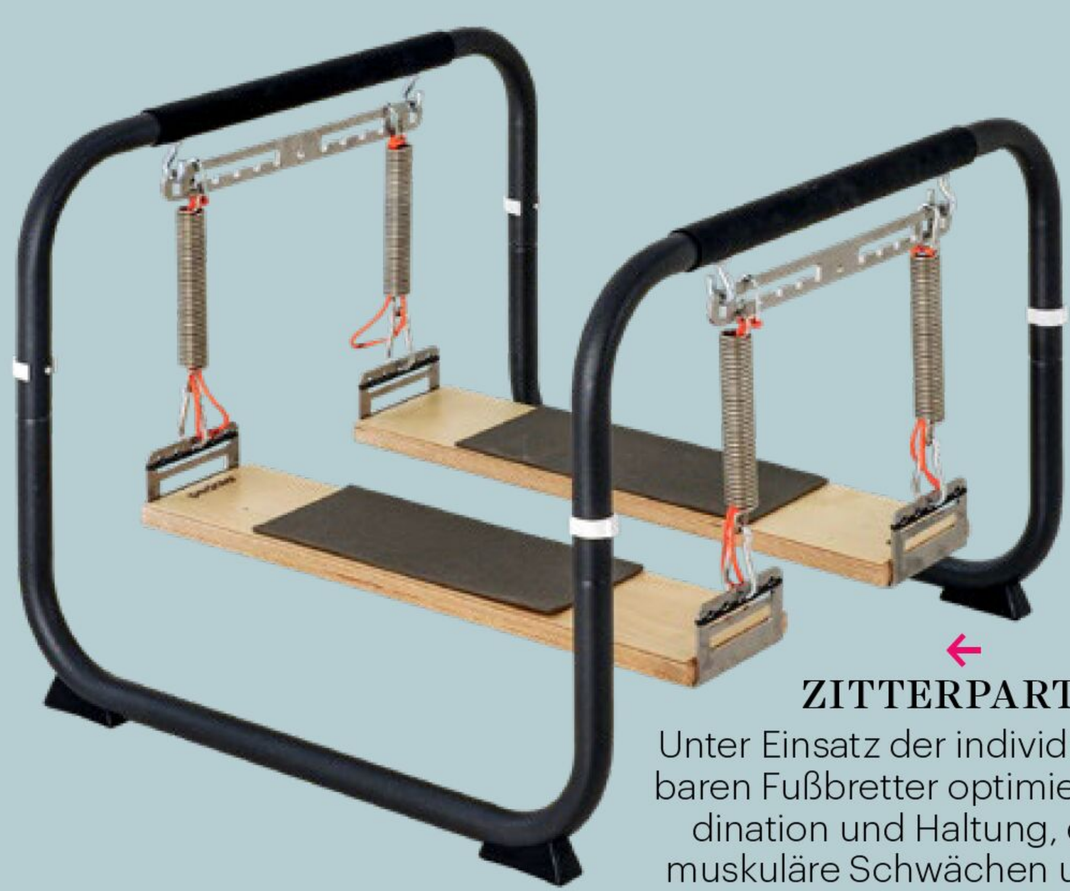
Für dein nächstes Warm-up: Mit dem Trainingsstab verbesserst du deine funktionelle Beweglichkeit und dein Körperbewusstsein. Bestens geeignet für anspruchsvolle Stabilitätsübungen.

MOBILITY-STICK über **PERFORM BETTER,** ab 70 Euro

BEFREIEND

Rücken-Coach mit personalisierten physiotherapeutischen Übungen und Entspannungstechniken.

APP „KAIA HEALTH“ gegen Rückenschmerzen, für **IOS UND ANDROID,** ab rund 15 Euro, für gesetzlich Versicherte auf Rezept ohne Zuzahlung



ZITTERPARTIE

Unter Einsatz der individuell einstellbaren Fußbretter optimierst du Koordination und Haltung, entdeckst muskuläre Schwächen und verbesserst Reaktionszeiten.

BALANCE-BOARD STABILISATOR PROFI von **PEDALO**, um 500 Euro

STARKER RÜCKEN IN 8 WOCHEN

Scann den Code und sag „Ciao, Rückenschmerzen!“

Schaue einfach auf womenshealth.de vorbei, hol dir deinen persönlichen Trainingsplan und tu deinem Rücken etwas Gutes.

Fotos: PR

Schlafstörungen? Auslöser sind in rund 54 Prozent der Fälle Muskel- und Rückenschmerzen

4

Täglich 6 Stunden Büroarbeit im Sitzen – wie kann ich dabei das Kreuz schonen?

Nicht so krass wie beim Autofahren, aber auch hierbei werden die Zwischenwirbelscheiben ordentlich zusammengepresst. Geisler: „Im Sitzen erhöht sich der Druck auf die Bandscheiben auf 140 Prozent des Wertes beim Stehen.“ Sitzt du dann auch noch in vorgebeugter Haltung, liegt die Belastung gar bei rund 190 Prozent. Wie auch immer, der menschliche Körper ist nicht dafür konstruiert, den ganzen Tag zu sitzen, er braucht Bewegung. Hilfreich ist es, häufiger die Position zu wechseln und, sofern möglich, auch mal im Stehen zu arbeiten, vor allem aber gelegentlich aufzustehen. Geh also lieber rüber zum Kollegen, statt ihn anzurufen. So machst du Meter, entlastest deinen Rücken und vielleicht auch deine Seele bei einem Pläuschchen.

5

Tätigkeiten im Stehen belasten den Rücken auf Dauer stark – was wirkt den Schmerzen entgegen?

Stehen ist besser als Sitzen. Ist es jedoch ein Dauerzustand, können Verspannungen, erschlaffende Muskeln und fehlende Stützkraft typische Folgen sein. „Ob als Friseur, Kellner oder Verkäufer, längeres Stehen in einer immer gleichen, vielleicht sogar falschen Haltung, führt früher oder später zu Rückenbeschwerden“, berichtet Experte Geisler. Zum Glück gibt es für Vielsteher eine Reihe von Möglichkeiten, Rückenproblemen entgegenzuwirken. So ist es hilfreich, die Bauch- und die Gesäßmuskeln anzuspannen, um ein typisches Hohlkreuz zu vermeiden. Auch sollten die Beine im Stehen nicht vollständig durchgestreckt, sondern die Knie leicht gebeugt sein. Auch dynamisches Stehen ist eine gute Sache. Gemeint ist, immer wieder die Position zu wechseln, mal das eine, dann das andere Bein zu belasten. Wenn du die Möglichkeit hast, stelle ein Bein gelegentlich auf eine Stufe oder eine andere Erhöhung. Den Oberkörper entlastest du, indem du dich leicht abstützt. Und für das Schuhwerk gilt, dass Absätze maximal 4 Zentimeter hoch sein dürfen.

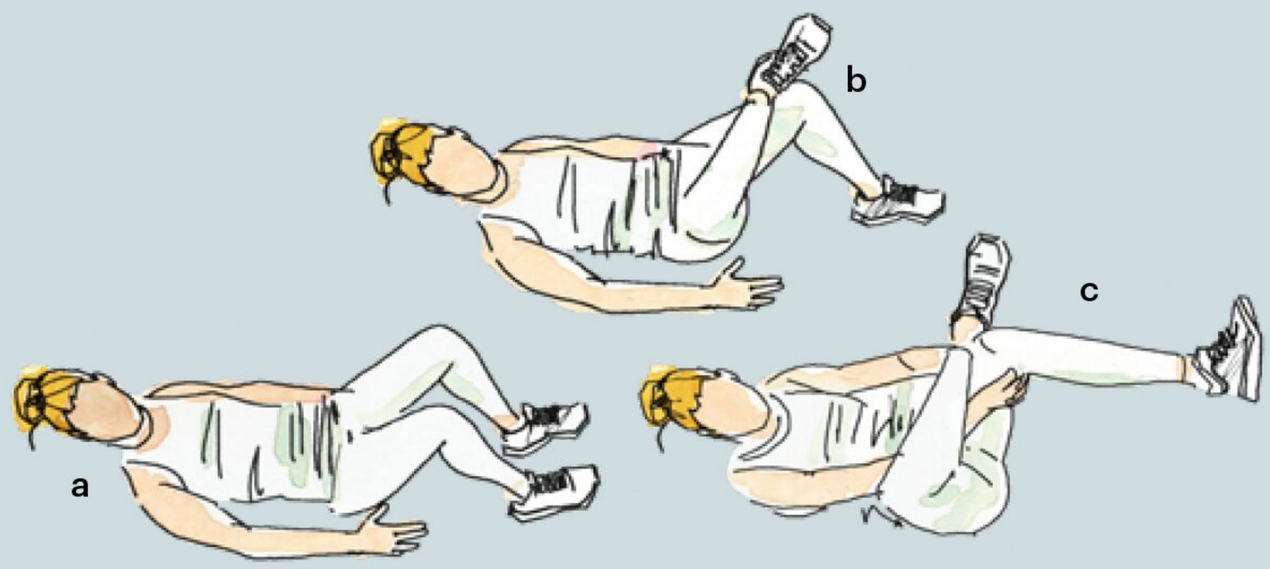
6

Schwere Lasten zu heben verursacht Probleme auf der Körperrückseite – welche Übungen helfen?

Umzugskartons sind der Klassiker, aber es gibt auch andere Beispiele. Bist du etwa Mutter eines Kleinkinds, das noch häufig getragen wird, kannst du von Schmerzen im Bereich des unteren Rückens mit hoher Wahrscheinlichkeit ein Liedchen singen. Enorm hilfreich bei Kartons und Kindern sind Übungen zur Kräftigung und Stabilisierung, etwa der angehockte Vierfüßler oder der instabile Seitstütz (siehe nächste Seite). Trägt man regelmäßig ein Baby vorm Bauch, wird der Rücken rasch zur Problemzone. Das gilt insbesondere für Menschen mit Hang zum Hohlkreuz. „Wer unter einer schwach ausgeprägten Rückenmuskulatur leidet, sollte ein Kind seitlich auf dem Beckenkamm tragen – so wird das Gewicht verringert“, empfiehlt Fitness-Professor Geisler, der selbst Vater ist. Wer Zwillinge hat, muss zwar doppelt tragen, aber immerhin entsteht eine Art Balance zwischen rechtem und linkem Beckenkamm. Oder der Partner trägt auch, denn: Geteilte Rückenschmerzen sind nur noch halbe Rückenschmerzen. ●

Trainiere den Schmerz einfach weg

Schon das erste Beispiel auf dieser Seite beweist: Leichtes Dehnen genügt, um das Kreuz zu entspannen. Wer auch die anderen hier gezeigten Übungen macht, kann viele Rückenprobleme reduzieren. Um auch die Tiefenmuskulatur anzusprechen, sind Übungen mit einem weichen Balance-Pad besonders gut geeignet



Dehnungen von Gesäß und unterem Rücken

a Rückenlage, Beine leicht geöffnet, die Füße aufgestellt.

b Den linken Fuß mit dem Außenknöchel auf das rechte Knie legen. Fuß auf dem Bein so weit zur Hüfte führen, bis du in der linken Gesäßhälfte eine leichte Dehnung spürst.

c Mit beiden Händen unter das rechte Knie greifen. Das Bein zum Körper ziehen, bis im unteren Rücken und in der rechten Gesäßhälfte eine moderate Dehnung zu fühlen ist.

3 Wiederholungen pro Bein, jeweils 30 Sekunden

Seitliche Ballwürfe

a Hüftbreit, seitlich und leicht versetzt zur Wand auf das Balance-Pad stellen. Vorgebeugt, mit gestrecktem Rücken an langen Armen einen Ball beidhändig halten. Die Knie sind leicht gebeugt.

b Nach einer Drehung des Oberkörpers den Ball gegen die Wand werfen, fangen, zurückdrehen.

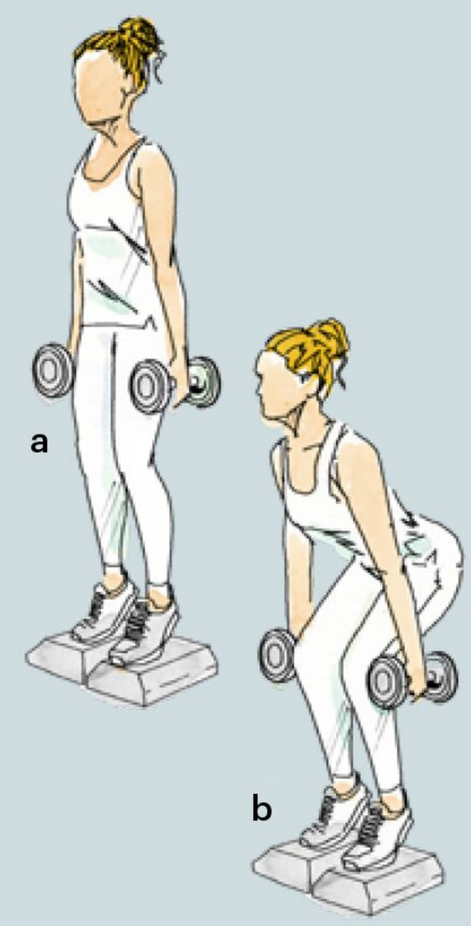
3 Sätze, jeweils 10-mal pro Seite

Kniebeugen auf Zehenspitzen

a Mit je einer Kurzhantel am langen Arm auf das Balance-Pad und dort auf die Zehenspitzen stellen. Der Körper ist dabei von Kopf bis Fuß gestreckt.

b Dann so weit in die Knie gehen, bis dort ein Winkel von höchstens 90 Grad entsteht. Der Oberkörper bleibt dabei gerade und die Füße auf den Zehen.

3 Sätze, jeweils 10 Wiederholungen

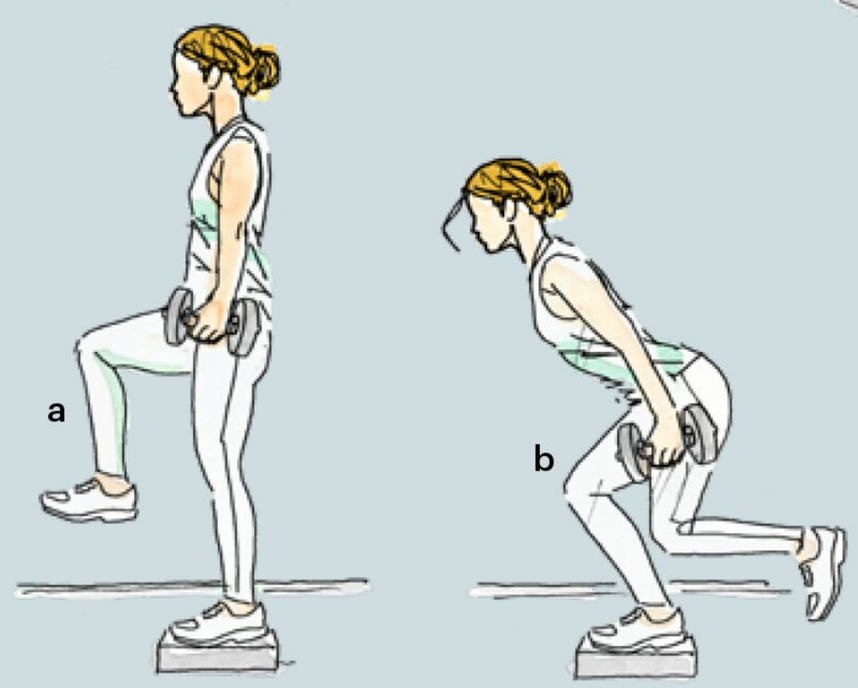


Einbeinige Kniebeugen

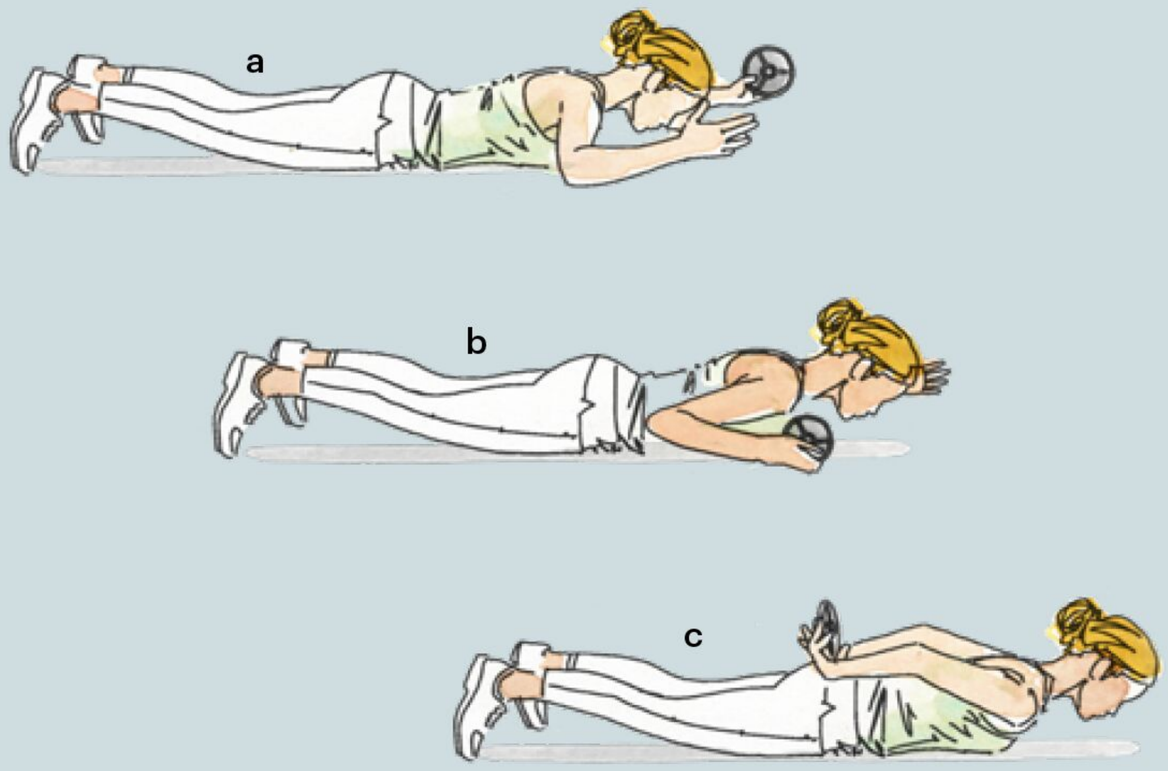
a Mit geradem Oberkörper auf das Balance-Pad stellen. Dann ein Bein heben und bis zum rechten Winkel beugen. Unter moderatem Einsatz beider Arme versuchen, das Gleichgewicht zu bewahren.

b Das Standbein um höchstens 90 Grad beugen, den Oberkörper dabei gerade halten. 2 Kurzhanteln in den Händen erhöhen den Schwierigkeitsgrad der Übung und sorgen zusätzlich für Kräftigung.

3 Sätze, je 10-mal pro Bein



Illustrationen: TIM MÖLLER-KAYA



Schwimmer mit Tool

a Bäuchlings auf den Boden legen: Arme und Oberkörper, Gesäß und Beine sind gestreckt, die Füße mit den Spitzen auf dem Boden. Beine und Gesäß sind angespannt, der Blick ist nach unten gerichtet. Den Nacken nicht überstrecken! Ein Tool (zum Beispiel eine leichte Hantelscheibe oder einen kleinen Ball) mit einer Hand festhalten und leicht heben.

b Die Arme anwinkeln, dann seitlich ausstrecken und in einer fließenden Bewegung über dem Gesäß zusammenführen. Beine, Gesäß und Rumpf bleiben dabei voll unter Spannung.

c Das Tool in die andere Hand übergeben, ohne dass die Arme oder die Hände den Rücken berühren. Beide Arme nach vorn führen, das Tool in die andere Hand übergeben.

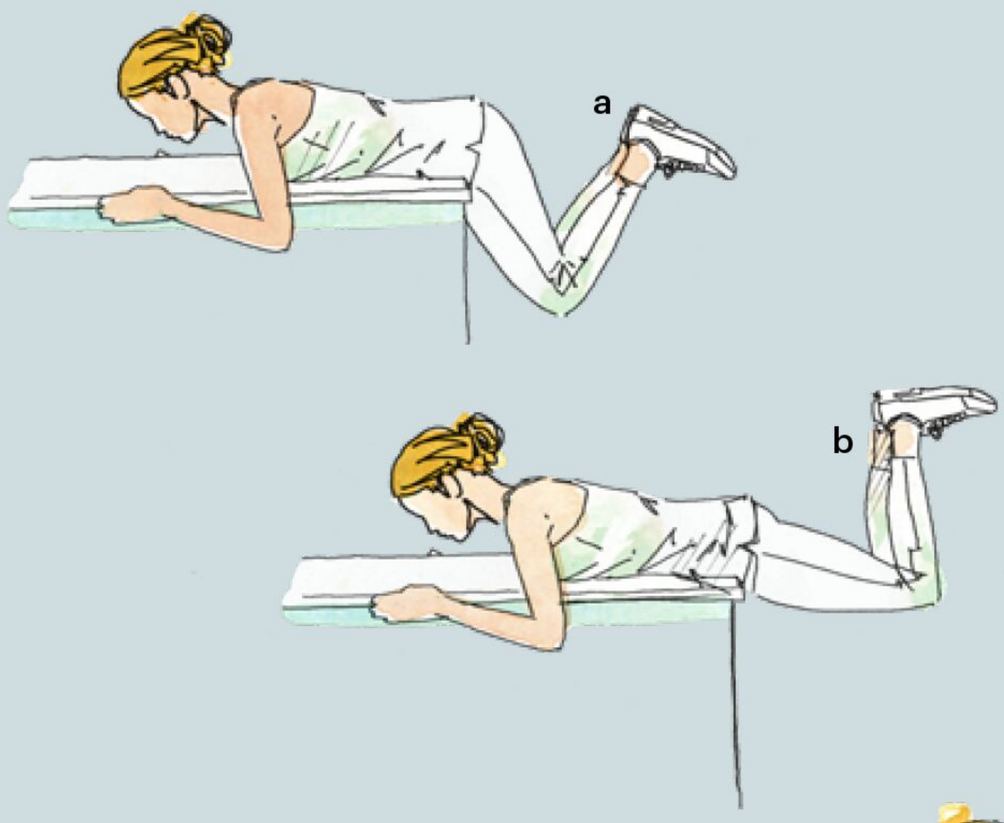
3 Sätze, jeweils 12 Runden

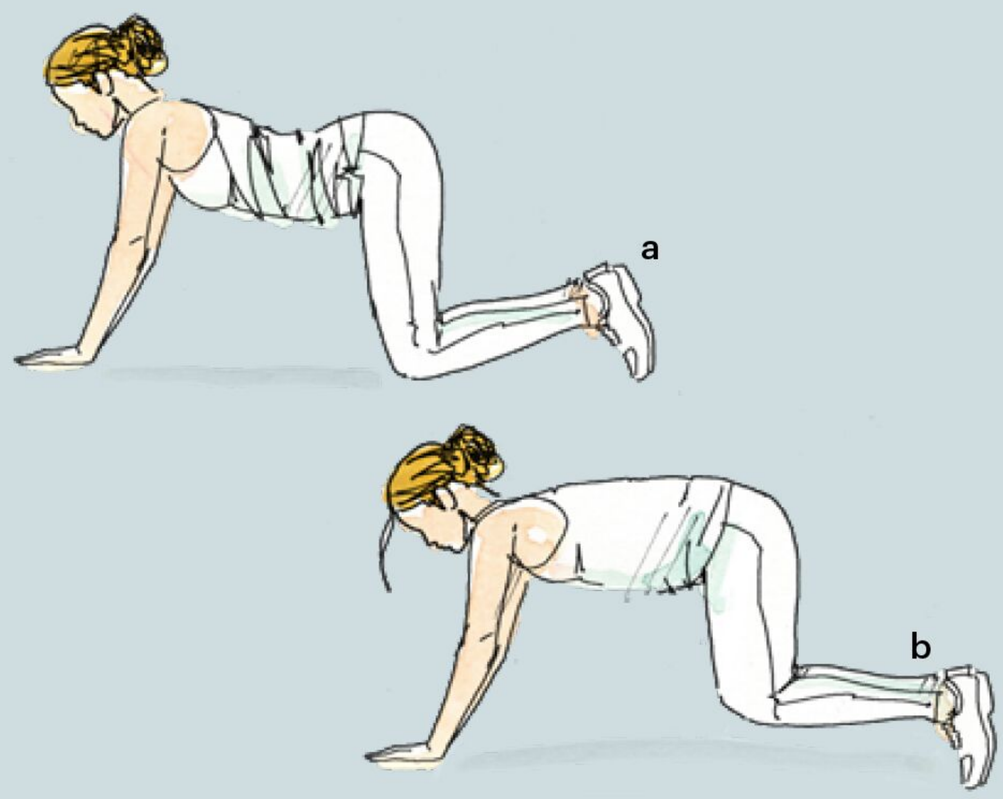
Beinheben an der Bank

a Bäuchlings bis zur Hüfte auf die Bank legen. Mit den Händen außen festhalten und die Arme anwinkeln. Auch die geschlossenen Beine anwinkeln. Kopf leicht heben.

b Die Oberschenkel bis auf Hüfthöhe bringen, sodass in Rücken- und Hüftmuskulatur eine Spannung spürbar wird. Nach etwa 3 Sekunden die Beine wieder zurückführen.

3 Sätze, jeweils 12 Wiederholungen





Vierfüßler, angehockt

a Vierfüßlerstand einnehmen: Arme gestreckt, Hände unter den Schultern flach auf dem Boden, Knie unter der Hüfte, Füße auf den Zehen, Rücken gestreckt, Blick zum Boden.

b Die Knie wenige Zentimeter vom Boden heben, den Bauch einziehen; Rücken, Gesäß und Beine unter Spannung setzen.

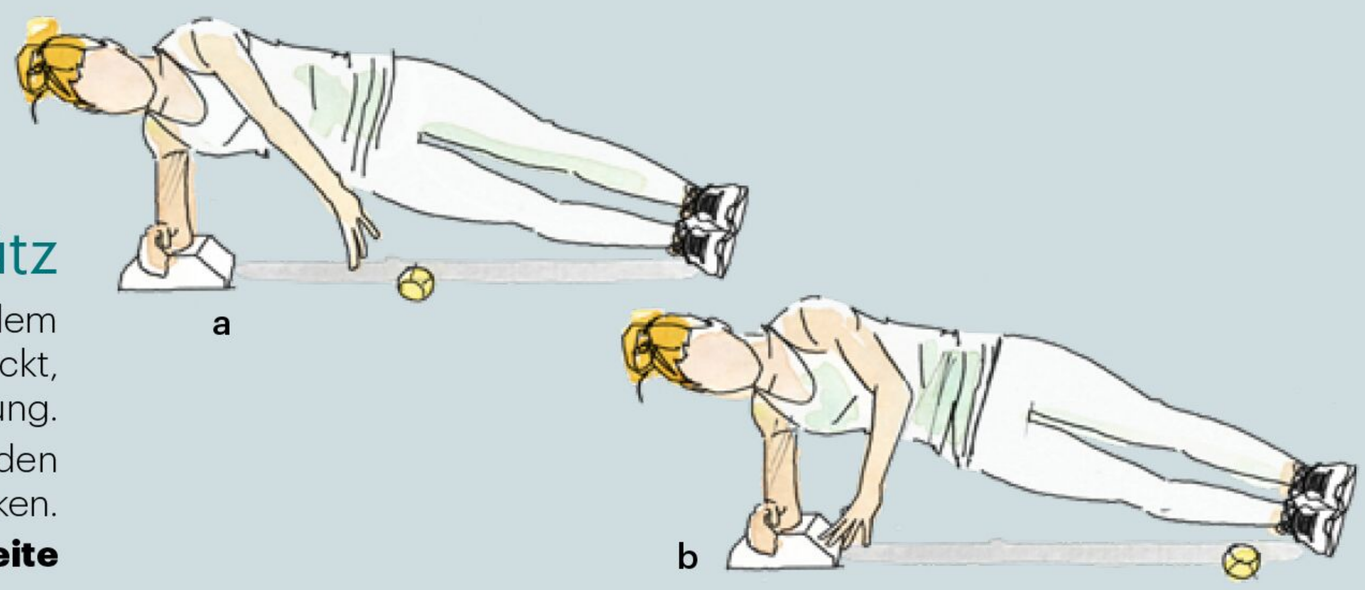
5 Wiederholungen, jeweils 30 Sekunden

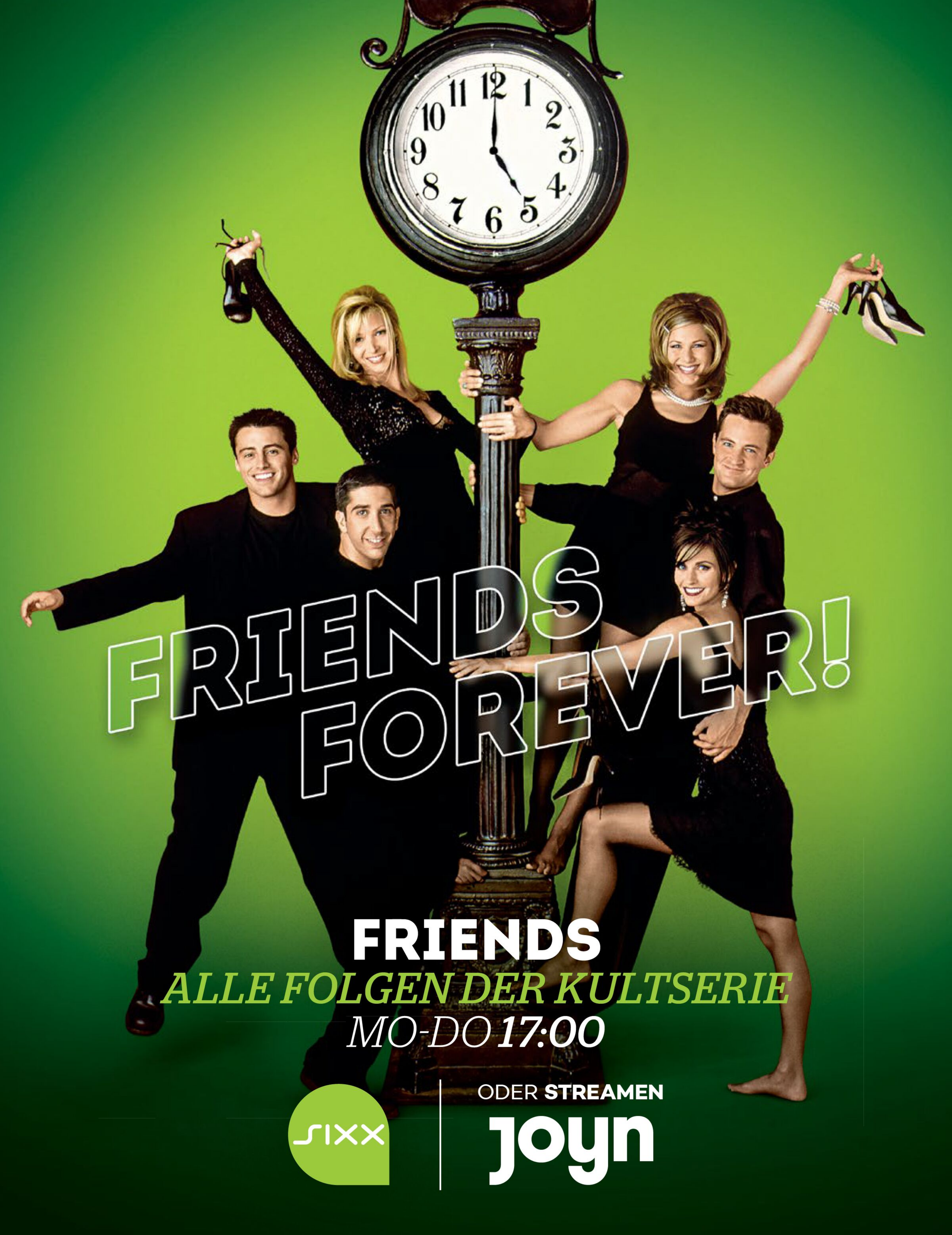
Instabiler Seitstütz

a In den Seitstütz begeben: Der Unterarm ruht auf dem Balance-Pad, die Beine sind geschlossen und gestreckt, die Rumpfmuskulatur ist durchgängig unter Spannung.

b Mit der freien Hand einen vor dem Körper liegenden Tennisball zum Fuß rollen und von dort zurückkicken.

3 Sätze, jeweils 10 Wiederholungen pro Seite




FRIENDS FOREVER!
FRIENDS
ALLE FOLGEN DER KULTSERIE
MO-DO 17:00
SIXX
ODER STREAMEN
joyn

Pass gut auf deine Haut auf

Hautkrebs kann uns alle treffen. Das Gute aber ist: Viele Risikofaktoren kannst du durch kleine Änderungen minimieren. Hier erfährst du alles, was wichtig ist

Text:
Christine Naefeke

Foto: B. BOISSONNET/BSIP/GETTYIMAGES

Ob Laufen, Klettern oder Surfen – viele Sportarten machen bei Sonnenschein einfach am meisten Spaß. Doch das Sonnenlicht kann deine Haut so schädigen, dass sich daraus Hautkrebs entwickelt – und das nicht nur im Sommer! Die UV-A- und UV-B-Strahlen können zu jeder Jahreszeit an die Haut gelangen und bedeuten somit auch im Herbst, Winter und Frühling ein erhöhtes Risiko für die Haut. Die Statistik zeigt, dass auch in Deutschland immer mehr Menschen an Hautkrebs erkranken und sterben. Wir erklären dir deshalb, wie er entsteht, woran du ihn erkennst und wie du deine Haut am besten schützt.

Wie entsteht Hautkrebs?

Hautkrebs entsteht vor allem dadurch, dass du deine Haut zu lange und zu häufig der Sonne bzw. ihren UV-Strahlen ungeschützt aussetzt. Denn UV-Strahlen können Veränderungen im genetischen Material der Hautzellen auslösen, die dazu führen, dass die Hautzellen unkontrolliert wachsen und sich vermehren. Gelangen solche mutierten Zellen von der Oberhaut in die tiefer gelegene Lederhaut, spricht man von Krebs. Von dort aus können Krebszellen in die Blutbahn gelangen und an Organen wie Leber oder Lunge Tumore auslösen.

Es gibt verschiedene Hautkrebsarten, die häufigsten sind der schwarze und der weiße Hautkrebs. „Outdoorsportler haben ein höheres Gefährdungsrisiko für den weißen Hautkrebs“, sagt Prof. Dr. Philipp Babilas, Dermatologe aus Regensburg. „Meist entsteht er, wenn man über viele Jahre viel Zeit im Freien verbringt und seine Haut nicht ausreichend vor den UV-Strahlen schützt. Schwarzer Hautkrebs kann sich dagegen eher durch jahrelange, intensive Sommerurlaube mit vielen Sonnenbränden entwickeln.“ Der Satz „Die Haut vergisst nicht“ stimmt leider: Wer als Kind oft starke Sonnenbrände hatte, ist als Erwachsener gefährdeter, an schwarzem Hautkrebs zu erkranken.

Ein weiterer Unterschied zwischen schwarzem und weißem Hautkrebs besteht in ihrer Gefährlichkeit. „Weißer Hautkrebs, der sich oft durch verkrustete Hautstellen oder eine scheinbar nicht heilen wollende Wunde bemerkbar macht, ist in der Regel in den Griff zu bekommen“, so Babilas. „Schwarzer Hautkrebs dagegen, der sich oft aus einem Muttermal heraus entwickelt, sollte so früh wie möglich erkannt werden, sonst kann er tödlich sein.“

Hautkrebs gehört in Deutschland zu den häufigsten Krebsarten, mit einer stark steigenden Betroffenenzahl: Laut dem Statistischen Bundesamt erkrankten im Jahr 2021 308 000 Menschen an Hautkrebs, 105 700 wurden mit der Diagnose Hautkrebs im Krankenhaus stationär behandelt, das sind 75 Prozent mehr als im Jahr 2001, 4100 starben daran.

Kann Hautkrebs nur durch UV-Strahlung entstehen?

Menschen mit einem geschwächten Immunsystem, sei es durch Krankheiten wie HIV/Aids oder durch immunsuppressive Medikamente, haben ein höheres Risiko für Hautkrebs. Ebenso kann der Kontakt mit bestimmten Chemikalien wie Arsen oder Teer das Risiko für Hautkrebs erhöhen. „Die Hauptursachen für Hautkrebs sind jedoch die Folgen erhöhter UV-Exposition, oft in Kombination mit einer genetischen Disposition und einem hellen Hauttyp“, sagt Babilas. Hellhäutige Menschen und Menschen mit vielen Muttermalen haben eine Prädisposition für Hautkrebs. Sie sollten sich besonders gut vor der Sonne schützen, ihre Muttermale selbst beobachten und beim Dermatologen bzw. Hausarzt regelmäßig kontrollieren lassen.

Wie kann ich vorbeugen?

Indem du dein Freizeitverhalten der UV-Intensität deiner Umgebung anpasst. Das bedeutet vor allem: Creme dich in den UV-Strahlen-intensiven Monaten ausreichend mit Sonnencreme ein. Und die beginnen in unseren Breiten immer häufiger schon im März. „Da die Haut nach dem Winter nicht auf die Sonne vorbereitet ist und noch keinen Eigenschutz entwickelt hat, sollte man bereits in den ersten

Hautkrebs gehört zu den häufigsten Krebsarten in Deutschland

Sonnentagen im Frühling freiliegende Hautpartien schützen“, rät Babilas. Der Dermatologe empfiehlt, grundsätzlich einen Lichtschutzfaktor 50 zu wählen: „Es muss kein High-End-Produkt sein. Viele Cremes aus den Discountern sind inzwischen sehr gut. Wichtiger ist es, ein Sonnenschutzmittel zu finden, mit dem man sich gerne eincremt, und es ausreichend dick aufzutragen.“ Ausreichend bedeutet, so der Dermatologe, eine Fingerspitze Creme pro Quadratzentimeter Haut. Wer draußen sportlich unterwegs ist, sollte aufgrund der Länge des Aufenthalts, weil man schwitzt oder sich im Wasser aufhält, häufig nachcremen. „Viele Sportler unterschätzen, wie hoch der Abrieb durch Schweiß und Kleidungswechsel ist.“ Wichtig: Sonnencreme wirkt erst eine halbe Stunde nach dem Auftragen und längstens 2 bis 3 Stunden. Wenn Reibung und Wasser den Sonnenschutz abgetragen haben, sollte man immer gleich nachcremen. Aber Achtung: Erneutes Eincremen verlängert nicht die Tageshöchstdosis der UV-Strahlung, die deine Haut toleriert. Wassersportler sollten sich stets für wasserfeste Sonnencremes entscheiden.

Männer tun sich mit dem Eincremen häufig schwerer als Frauen. Grund dafür sind die behaarten Körperpartien, in denen Sonnen- »

Foto: PETER DAZELEY/GETTYIMAGES

creme unangenehm haften bleibt. Aber auch einige Frauen mögen Sonnenschutzprodukte mit fettiger Konsistenz nicht. Sie sollten deshalb auf hyperleichte Sonnenschutz-Seren oder -Fluids ausweichen, die keinen Fettfilm auf der Haut hinterlassen. Auch Kontaktlinsenträger wählen am besten fettfreie Produkte. „Wer sich schwertut, das richtige Präparat zu finden, kann sich in einer dermatologischen Praxis beraten lassen“, sagt Babilas.

Essenziell (nicht nur) an sonnigen Tagen sind eine UV-Strahlen abweisende Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille (mit CE-Kennzeichnung!). Wassersportler sollten UV-Strahlen blockierende Shirts tragen. Denke daran, dass auch der helle Sand am Strand durch die Reflexion die UV-Belastung steigert.

Zwischen 11 und 15 Uhr ist die Sonneneinstrahlung besonders intensiv, vor allem im Sommer, im und am Wasser sowie im Gebirge. Minimiere die Sonnenbrandgefahr, indem du dich mittags nicht den direkten Sonnenstrahlen aussetzt. Wenn du dir wegen der Intensität der Sonneneinstrahlung unsicher bist, checke den UV-Index, über den jede Wetter-App verfügt, und halte dich bei höherer Sonnenbrandgefahr (am besten ab UV-Index 3) von der direkten Sonneneinstrahlung fern.

Schatten bietet Schutz, aber überschätze ihn nicht. Denn Schatten reduziert die UV-Belastung oft weniger, als man denkt, ein normaler Sonnenschirm z. B. oft nicht einmal um ein Drittel. Weißer Sand, ein Pool oder das Meer reflektieren die Sonnenstrahlen und treffen dich auf diese Weise auch an schattigen Plätzen.

Kann ich Hautkrebs durch die richtige Ernährung oder bestimmte Vitamine vorbeugen?

Es gibt Studien, die von messbaren Effekten von z. B. Carotinoiden bzw. Vitamin A auf den Hauteigenschutz gegen UV-Strahlen berichten. „Doch die in solchen Laborstudien festgestellte Wirkung ist sehr gering, sodass bisher nicht nachgewiesen werden konnte, dass eine bestimmte Kost oder die Einnahme bestimmter Nahrungsergänzungsmittel die üblichen Sonnenschutzmittel wie Sonnencreme ersetzen könnte“, sagt Babilas.

Wie oft sollte ich zur Vorsorge?

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen ab dem 35. Lebensjahr alle 2 Jahre die Kosten für ein Hautkrebs-Screening. Wenn du ein erhöhtes Risiko hast, also z. B. sehr helle Haut und/oder viele Leberflecke hast, es in deiner Familie bereits Fälle von Hautkrebs gab oder du als Kind schwere Sonnenbrände hattest, kann die Screening-Unter-

Sonnenschutz ist die beste Vorsorge. Nicht nur im Sommer

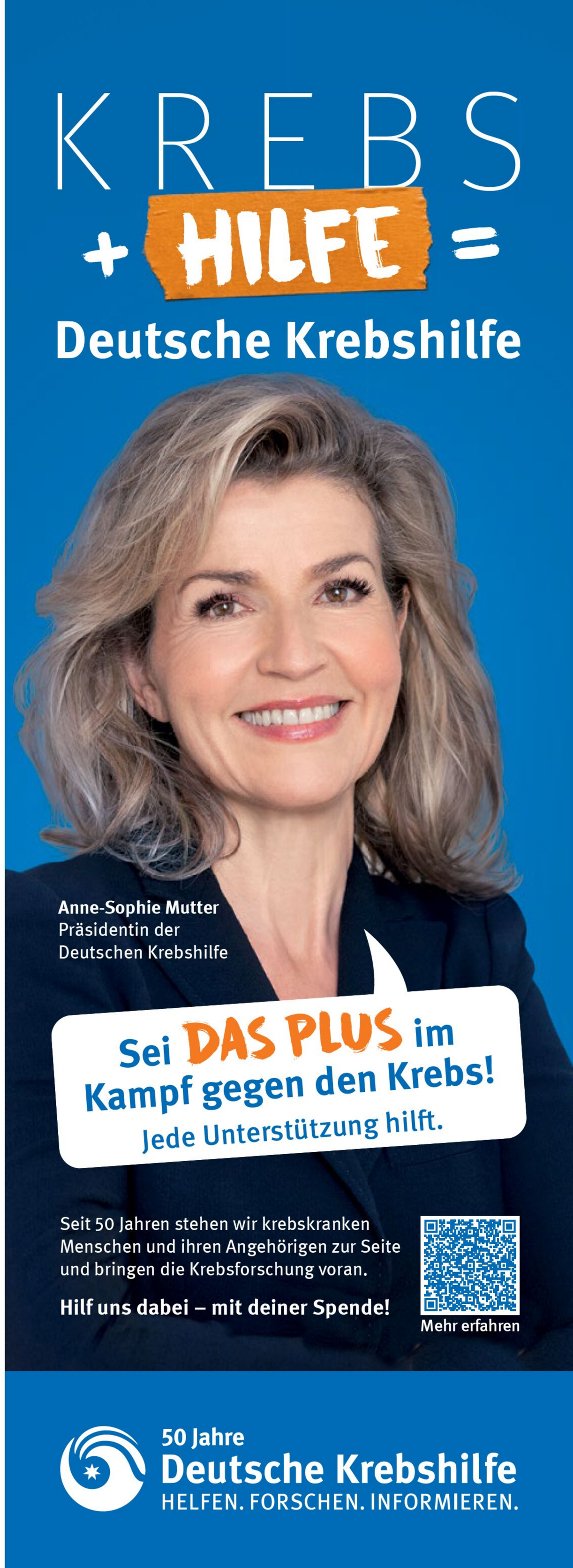
Foto: MARIYA BORISOVA/GETTYIMAGES

Wichtig: Muttermale unbedingt immer im Blick behalten

suchung auch schon ab 20 Jahren durchgeführt werden.

Hautscreening-Apps können helfen, Veränderungen bei Muttermalen zu erkennen, aber verlasse dich nicht darauf. Bei der Früherkennung von schwarzem Hautkrebs kommt es darauf an, im Anfangsstadium zu erkennen, ob sich ein Muttermal verändert. Verdächtige Muttermale können asymmetrisch sein, unregelmäßige Ränder haben, mehrere Farben (braun, schwarz, rot, weiß, blau) aufweisen, erhaben und größer als 2 Millimeter sein. „Ich erwarte, dass mithilfe von KI Hautkrebs in naher Zukunft gut mit Apps zu identifizieren sein wird“, so Babilas. „Die zurzeit zur Verfügung stehenden Apps sind jedoch bisher nicht ganz ausgereift, deshalb sollte man sich nicht auf sie verlassen.“ In einem Test der Stiftung Warentest im Jahr 2022 wurde jeder 7. Hautkrebs-Fall von den Apps nicht erkannt.

Fazit: Nimm Sonnenschutz ernst. Sonnenbedingte Zellschädigungen der Haut werden oft erst nach Jahren sichtbar und sind dann nicht mehr umkehrbar. Lass deine Muttermale regelmäßig in dermatologischen Praxen checken, und mache das ganze Jahr über Sonnenschutz zum festen Bestandteil deiner täglichen Pflegeroutine. ●

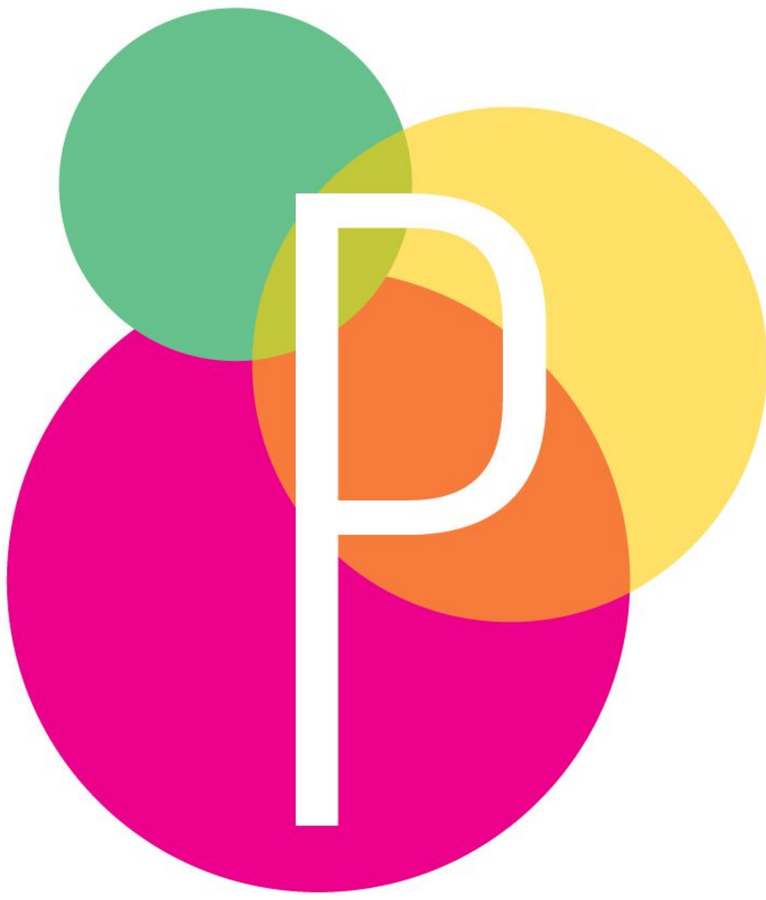


So bleibst du bis ins hohe Alter gesund und fit

Möglichst lange fit und gesund sein – davon träumen ja alle. Die Longevity-Bewegung will es möglich machen. Was ist dran am Trend?

***Text:** Juliane Funke*

Foto: STANISLAV CHEGLEEV/GETTYIMAGES



odcasts, Bücher, Konferenzen: Alle reden über Longevity. Doch was ist das eigentlich? Und müssen wir jetzt alle ein Vermögen für Nahrungsergänzungsmittel ausgeben oder jeden Tag minutiös durchplanen? Oder kann man Longevity-Strategien auch nachhaltig in den normalen Alltag integrieren? Wir haben Studien gewälzt und eine Expertin gefragt, wie langlebig der Langlebigkeitstrend ist.

Healthy Longevity: Was ist das überhaupt?

Wer sich nur oberflächlich mit dem Thema Longevity beschäftigt, kommt an Science-Fiction-Szenarien und extremen Beispielen wie Bryan Johnson nicht vorbei. Der US-amerikanische Unternehmer und Multimillionär hat sich zum Ziel gesetzt, nicht mehr zu altern, und sagt dem Tod den Kampf an – dafür schluckt er 111 Tabletten am Tag, lebt wie ein Asket und lässt all seine Biofunktionen permanent tracken und auswerten. Ist das der Weg in die Unsterblichkeit?

Unsterblichkeit und ewige Jugend – solche Schlagzeilen sorgen natürlich für Aufmerksamkeit. Dabei geht es in der breiten Longevity-Forschung um ein bescheideneres Ziel: die Zahl der gesunden Jahre im Alter zu erhöhen. „Mir geht es um gesunde Langlebigkeit. Ich möchte so lange wie möglich möglichst gesund bleiben, so um die 90 wäre toll. Und am besten ohne oder nur mit einer Alterskrankheit statt mit 5 oder 6, wie es in dem Alter normal ist“, sagt die Wissenschaftsjournalistin Nina Ruge, die bereits einige Bücher zum Thema geschrieben hat und in ihrem Podcast „staYoung“ (z. B. auf Spotify) oder auf Instagram (@nina.ruge.official) über aktuelle Entwicklungen in der Longevity-Forschung informiert. Bei Healthy Longevity geht es also nicht darum, möglichst lange zu leben, sondern um die Lebensqualität. Die Harvard University unterscheidet dafür zwischen den Begriffen „lifespan“, also der Anzahl an Lebensjahren, und „healthspan“, der Anzahl an Jahren, die man gesund verbringt.

Welche Faktoren sind wichtig für Healthy Longevity?

Bei Healthy Longevity geht es vor allem um Prävention: Viele klassische Alterskrankheiten entstehen nicht unweigerlich, sondern sind Folgen eines ungesunden Lebensstils. Die WHO schätzt, dass 80 Prozent der vorzeitigen Schlaganfälle, Herzinfarkte oder anderen Krankheiten durch einen gesunden Lebensstil vermeidbar sind. Dank Faktoren wie Bewegung, Ernährung, Schlaf und Stressmanagement kann die eigene Gesundheit und damit auch die Langlebigkeit erheblich beeinflusst werden.

Natürlich beeinflusst auch dein Erbgut, wie gesund du alterst. Aber verschiedene Familienstudien konnten zeigen, dass nur etwa 20 Prozent der Schwankungen in der menschlichen Langlebigkeit auf genetische Faktoren zurückzuführen sind. Den Rest hat man größtenteils selbst in der Hand. Eine Studie der Harvard University hat beispielsweise 5 Schlüsselfaktoren herausgearbeitet, durch welche die Lebenserwartung um 10 Jahre oder mehr erhöht werden kann: gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, ein gesundes Körpergewicht, wenig oder kein Alkoholkonsum und nicht rauchen.

Wie neu ist die Idee der Healthy Longevity wirklich?

Moment mal: Ausgewogener Lebensstil, kennen wir das nicht schon? „Die Grundpfeiler der Longevity kennen wir schon von Oma: Die wusste auch schon, dass Gemüse und Bewegung guttun“, sagt Expertin Nina Ruge. Aber was ist dann neu an der Longevity? „Oma hat sozusagen die Erfahrungsmedizin verkörpert. Heute haben wir fantastische Erkenntnisse der Molekularbiologie über die zellulären Ursachen des Alterns. Wir wissen sehr viel über die schleichenden Verfallsprozesse, über die Dysregulation, die ab dem 25. Lebensjahr unsere Zell-Fitness mehr und mehr einschränkt.“

Der Ansatz der Healthy-Longevity-Medizin ist holistisch. Laut Expertin Ruge geht es darum, die Mechanismen des Alterns möglichst umfassend zu erkennen und dann auf den verschiedenen Ebenen individuell gegenzusteuern: „Zum Beispiel durch Lebensstilfaktoren wie Ernährung, Schlaf, Bewegung, mentale Resilienz oder durch Nahrungsergänzungsmittel oder Hormonersatztherapie oder weitere Therapien der klassischen Medizin. Bis hin zu neuen Forschungsgebieten wie Mitochondrienaustausch, Stuhltransplantation, therapeutischem Blutplasmaaustausch oder Stammzellentherapie.“ Das Feld der Longevity-Forschung ist breit und wird mit wachsender Forschung noch spannender. Klingt alles sehr aufwendig? Beginnen wir bei den einfachen Dingen wie Bewegung und Ernährung. »

Foto: SHARON LAPKIN/GETTYIMAGES

Das Ziel von Longevity: Alt wie ein Baum werden – aber mit möglichst vielen gesunden Lebensjahren

Foto: MIGUEL NAVARRO/TIMANDTIM/GETTYIMAGES

Faktor Bewegung
Welcher Sport ist gut für die Langlebigkeit?

Ein Grundpfeiler der gesunden Langlebigkeit ist ausreichend Bewegung und Sport. Während viele Jahre lang Ausdauersport im Fokus stand, zeigen nun immer mehr Studien, wie wichtig Krafttraining ist. Denn trainierte Muskeln machen unseren Körper stärker, steigern die Fettverbrennung, wirken sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus und können uns bis ins hohe Alter fit halten. Außerdem produzieren Muskeln Myokine, das sind Botenstoffe, die unter anderem entzündungshemmend wirken und die Zellregeneration und das Immunsystem fördern. Ein weiterer Grund, warum Sport das Leben verlängern kann, könnten seine positiven Auswirkungen auf die Telomere, also die Schutzkappen unserer Chromosomen, sein.

Eine US-Studie, veröffentlicht in der Online-Fachzeitschrift JAMA Network Open, empfiehlt 2 bis 6 Einheiten Krafttraining pro Woche und zeigt, dass sich dieses besonders für ältere Menschen auszahlt (in der Studie wurden Menschen ab 65 Jahren untersucht). Besonders gesund sei eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining, weshalb viele Longevity-Forschende beispielsweise HIIT-Training empfehlen. Neben regelmäßigen Sporteinheiten ist auch das allgemeine Aktivitätslevel wichtig: Menschen mit Bürojobs, die mehr als 8 Stunden am Tag sitzen, weisen laut einer Studie im Journal of the American College of Cardiology ein um rund 80 Prozent erhöhtes Sterberisiko auf.

Faktor Ernährung
Wie sollte man für Healthy Longevity essen?

Schon einmal etwas von „Blue Zones“ gehört? Das sind Orte der Erde, an denen Menschen mit besonders hoher »

FOLGE DEINEM HERZEN.

DIE SPREEWALD KLINIK

MO-FR 19:00

SAT.1

ODER **STREAMEN**

joyn

Lebenserwartung zu finden sind. Forschende haben sich diese Orte, zum Beispiel Regionen in Italien, Japan oder Griechenland, angeschaut und einige Überschneidungen in den jeweiligen Ernährungsweisen festgestellt. Gemein haben sie zum Beispiel, dass möglichst viele unterschiedliche pflanzliche, größtenteils unverarbeitete Lebensmittel gegessen werden, wenig Zucker und viele Hülsenfrüchte.

Auch Intervallfasten kann laut einigen Longevity-Forschenden zur gesunden Langlebigkeit beitragen. So zeigen Tierstudien, dass der regelmäßige Nahrungsverzicht das Risiko für chronische Krankheiten senken, die Gehirnfunktion positiv beeinflussen und lebensverlängernd wirken kann. Eine gute Studienübersicht hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung parat.

Auch Expertin Nina Ruge hält sich an diese Empfehlungen: Sie macht Intervallfasten und frühstückt nicht, ernährt sich vegetarisch, verzichtet auf Zucker und isst zu 80 Prozent gemüsebasiert. Für sie spielen – wie für viele andere Menschen, die sich mit Longevity beschäftigen – außerdem Nahrungsergänzungsmittel eine große Rolle: „Die Liste ist lang! Zu den wichtigsten Supplementen gehören für mich Vitamin D, Omega-3-Öl aus Algen, NMN, Vitamin-B-Komplex. Ich nehme auch Zink, Magnesium, Selen, Melatonin, Kreatin, Kollagen, Taurin, Spermidin, trinke viel Grüntee mit seinem Phytowirkstoff EGCG und löse darin gemahlene Flohsamenschalen, also Ballaststoffe für meine Darmbakterien."

Eine Schublade voller Nahrungsergänzungsmittel – für viele ist das anspruchsvoll und einfach teuer. Ruge relativiert: „Longevity ist mein Job – natürlich teste ich vieles selbst und baue immer wieder neue Elemente ein, je nach Studienlage und Befinden. Manche Supplemente, wie Vitamin D oder Omega-Fettsäuren, sind ein Muss, andere setze ich phasen- oder testweise ein. Wichtig ist, dass man regelmäßig einen Blutcheck beim Arzt macht und nicht überdosiert."

Faktoren Stress und Schlaf: Worauf kommt es an?

Neben Ernährung und Bewegung gibt es noch andere Faktoren, die die Gesundheit und Langlebigkeit beeinflussen können. Nicht zu unterschätzen sind dabei Stress und Schlaf. Gerade als Dauerzustand macht Stress krank – das ist zwar mittlerweile ausreichend bewiesen, trotzdem stehen laut der Stressstudie 2021 der Techniker Krankenkasse gut 25 Prozent aller Deutschen regelmäßig unter Stress. Fatal, denn Stress kann zu körperlichen Beschwerden und im schlimmsten Fall zu chronischen Erkrankungen und auch zu psychischen Folgen wie Erschöpfung, Schlafmangel oder Depressionen führen. Aus diesem Grund zählen Entspannung und Resilienz zu den Longevity-Faktoren. Weiß auch Nina Ruge: „Stress und Schlaf sind meine Baustellen. Mein Stress ist zwar meistens positiv, aber trotzdem auf Dauer ungesund. Und ich schlafe zu wenig. Ich schreibe oft zu lange am Abend und erledige dann auch noch Büroarbeiten." Sie achtet darauf, sich kleine Ruhe-Inseln in den Alltag einzubauen, also öfter mal innezuhalten und ganz bewusst abzuschalten.

Auch der Schlaf spielt in der Longevity-Forschung eine große Rolle, denn während wir schlafen, finden wichtige Regenerationsprozesse im Körper statt. Vereinfacht gesagt: Wer zu wenig oder schlecht schläft, altert schneller.

Healthy Longevity: Wie findet man den Einstieg?

Genug Sport, aber nicht zu viel, Mineral- und Pflanzenstoffe, die sich gegenseitig beeinflussen können, und individuelle Umstände: Das Thema der gesunden Langlebigkeit ist hochkomplex und kann schnell überfordern. Viele Forschende widersprechen sich gegenseitig, ständig stößt man auf neue Erkenntnisse, und ältere Richtlinien werden wieder verworfen. Die gute Nachricht: Schon mit den Klassikern Bewegung, Ernährung, Sport und Erholung kann man sehr viel bewirken. Wer tiefer ins Thema eintauchen will, findet mittlerweile tolle Podcasts, „Lifestyle of Longevity" von Kati Ernst und Kristine Zeller oder „staYoung" von Nina Ruge sorgen hier zum Beispiel für spannende Insights. •

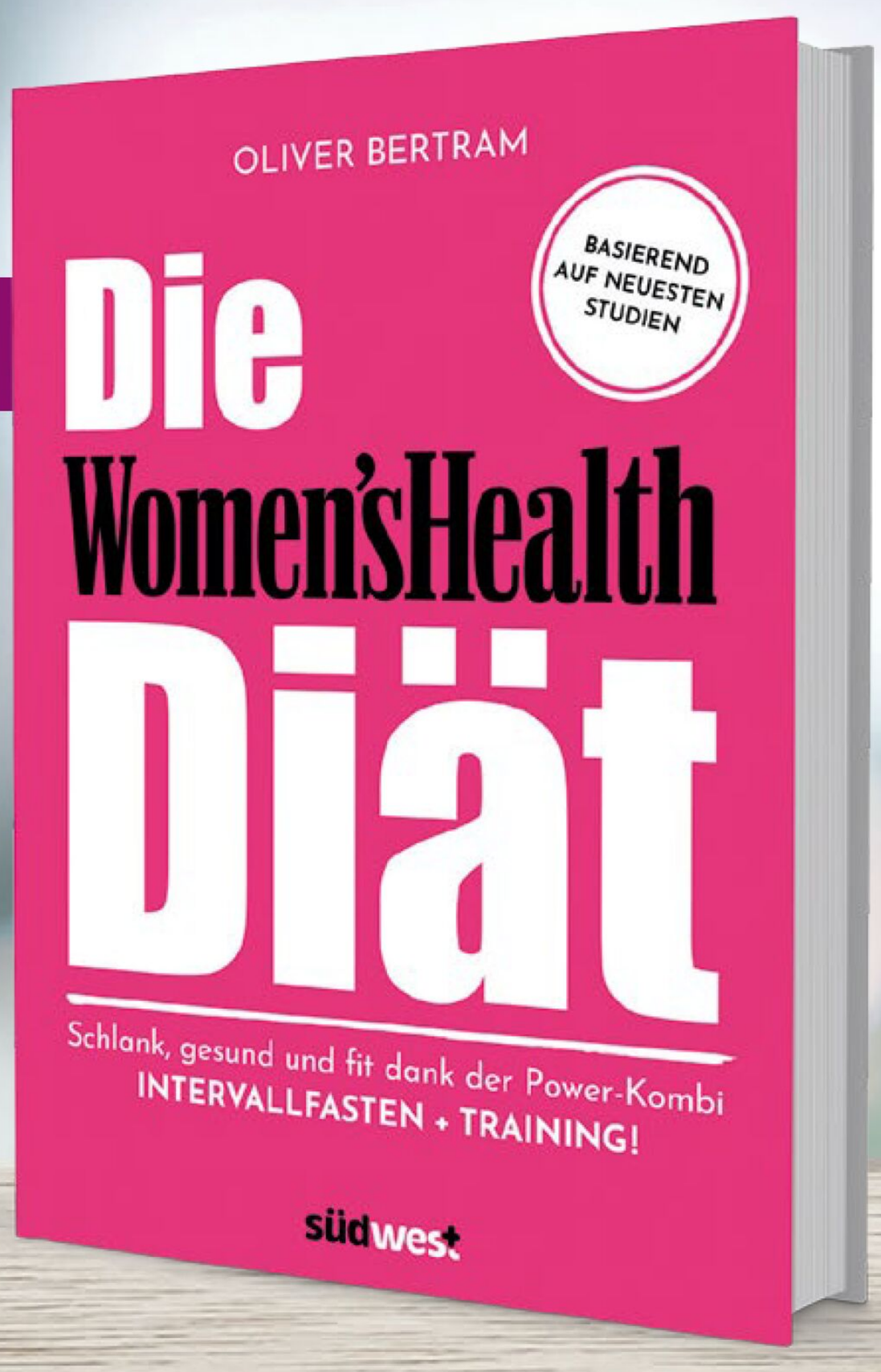
EXPERTIN NINA RUGE

Die Wissenschaftsjournalistin hat sich dem Thema mit Büchern, ihrem Podcast und Instagram-Kanal ganz verschrieben. Sie rät dazu, das Ganze mit großer Offenheit und auch spielerisch anzugehen: „Werdet eure eigenen Expertinnen und Experten und macht es euch mit Neugierde zu eigen. Es lohnt sich!" Sie muss es wissen: Laut neuestem Test hat die 67-Jährige ihr biologisches Alter um ganze 11 Jahre verringert…

Foto: ANDREAS RENTZ/GETTYIMAGES

Dein Körper.
Dein Rhythmus.
Dein Abnehmerfolg.

nur
20,00 €



Erfolgreich abnehmen – ohne Kalorienzählen und Verzicht? Das geht nur mit der Women's Health Diät – der smarten Power-Kombination aus Intervallfasten und gezielten Trainingseinheiten! Die geschickte Verknüpfung dieser beiden Elemente macht diese Diät so hochgradig effektiv. Mit 72 leckeren Rezepten für alle Ernährungsstile, über 40 Übungen und Workouts für jedes Leistungslevel erreichst du dein individuelles Abnehmziel.

WomensHealth.de/diät-buch

Women's Health Diät

Ist dir oft alles zu viel?

Wie schlecht dauerhafter Stress für Körper und Psyche ist, wissen wir. Und tappen trotzdem häufig in die Falle. Mit diesen Tipps bleibt dein Stresslevel von jetzt an im grünen Bereich

Text: *Kerstin Vo*

Eigentlich wolltest du schon vor einer Stunde den Rechner zuklappen, aber du sitzt immer noch davor. Und könntest gefühlt ewig weitermachen – wenn nicht zu Hause noch mehr To-dos warten würden. Und irgendwann solltest du auch mal wieder zum Sport, deine Freundinnen treffen oder eine Date Night einbauen. Klingt viel? Ist es auch. Und trotzdem ist es der ganz normale Wahnsinn für die meisten berufstätigen Frauen in Deutschland. Zwischen Work und Life gibt es schon lange wenig Balance und der Stress gewinnt. Das fand vor Kurzem zum Beispiel eine Studie der Techniker Krankenkasse heraus – 26 Prozent der Deutschen fühlen sich gestresst, unter den Frauen sind es sogar 40 Prozent. Vor 10 Jahren war es noch ein Drittel weniger.

Stress gilt als Auslöser vieler körperlicher und psychischer Krankheiten: vom Bandscheibenvorfall bis zum Burn-out. Die Auswirkungen von übermäßigem und dauerhaftem Stress sind gut erforscht und belegt – und trotzdem gehen wir regelmäßig über das eigene Limit und reagieren oft erst, wenn es wehtut. Wieso? „Das liegt an verschiedenen Faktoren: zum einen an unserer Sozialisierung, die uns von klein auf beibringt, die Zähne zusammenzubeißen und weiterzumachen. Außerdem leben wir in einer Leistungsgesellschaft, in der Schwäche wenig Platz findet“, erklärt Alexandra Löwe. Sie ist wissenschaftliche Mitarbeiterin der IST-Hochschule für Management mit dem Schwerpunkt Stressprävention und Resilienz und unterstützt als Expertin CyberHealth, einen digitalen Anbieter für Präventionskurse und Online-Fitness. Dass unsere Umgebung und unser Alltag weniger schnelllebig werden, ist unrealistisch. Deshalb liegt der Schlüssel für ein gesundes Stresslevel darin, einen besseren Umgang mit der Reizüberflutung von außen und feinere Antennen für die inneren Signale des Körpers zu entwickeln.

Stress ist nicht nur der Feind

Moment – die Wörter „Stress“ und „gesund“ scheinen im ersten Augenblick so gar nicht zusammenzupassen. Tatsächlich ist Stress aber nicht nur schlecht. „Wir brauchen sogar ein gewisses Maß an Belastung, um zu funktionieren“, sagt Löwe. Stress war über Jahrtausende sogar lebensnotwendig, denn er setzt Energie im Körper frei für Bewegung und eine schnelle Reaktionsfähigkeit. Es gibt heute allerdings 2 entscheidende Unterschiede zur Steinzeit: Der erste ist, dass die Energie, die freigesetzt wurde, auch abgerufen wurde – zum Beispiel um vor Gefahren zu flüchten oder sich zu verteidigen. Und zweitens folgte auf die vergleichsweise kurze Stressphase auch eine Erholungsphase, in der die Stresshormone wieder abgebaut werden konnten. Heute ist das Gegenteil der Normalfall: Eine dauerhafte Belastung und nur kurze Regenerationsphasen sorgen dafür, dass wir ins Ungleichgewicht geraten. Wir sitzen in Büros, in denen es zwar stressig ist, aber die bereitgestellte körperliche Energie gar nicht für Bewegung gebraucht wird. Eine dauerhaft hohe Konzentration an Stresshormonen im Blut hat allerdings negative Effekte auf den ganzen Körper, zum Beispiel erhöhte Blutfettwerte oder hoher Blutdruck. Spätestens ab hier kann die Belastung krank machen.

Apropos Job: Er ist einer der größten Stressoren, die uns heute belasten. „Klassische Stressfaktoren sind Zustände wie Hunger, Durst, Wärme, Kälte oder Schmerzen. Mittlerweile kommen aber noch jede Menge soziale Stressoren dazu“, so Löwe. Laut der Studie der Techniker Krankenkasse ist der Hauptgrund für Stress „Überforderung im Job“, gefolgt von „Erwartungen“ – von außen und an sich selbst. Außerdem können wir heute permanent auf Informationen zugreifen, sind dauerhaft erreichbar und werden von Reizen überströmt. Diese Entwicklung erfordert, dass wir uns besonders gut regulieren und um uns selbst kümmern können.

Feel your Body

Der erste Schritt dazu ist, das eigene Körpergefühl zu stärken. „Die Auswirkungen von Stress spüren wir vor allem auf körperlicher Ebene: Das Herz schlägt schneller, viele bekommen ein mulmiges Gefühl im Bauch oder schwitzige Hände. Der Körper reagiert meist schneller und sensibler auf Belastung als unsere psychische Wahrnehmung und ist damit ein gutes Frühwarnsystem.“ Oft haben wir in Stressphasen das Gefühl, der Körper würde uns im Stich lassen – eine Erkältung kurz vor der Deadline oder Rückenschmerzen, wenn am nächsten Tag ein XXL-Meeting ansteht. Dabei ist das Gegenteil der Fall: Der Körper sendet deutliche Warnzeichen. Die Frage ist nur: Was machst du daraus? Zuhören oder ignorieren? Natürlich musst du jetzt nicht sofort ein Yoga-Retreat buchen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Besser ist es, kontinuierliche Aktivität im Alltag zu priorisieren – also Klassiker wie Treppensteigen, statt mit dem Fahrstuhl zu fahren, oder das Fahrrad statt des Autos für den »

Foto: LAUREN BATES/GETTYIMAGES

Abstecher zur Packstation zu nehmen. Diese „natürliche“ Art der Bewegung ist besonders effektiv gegen Stress, weil sie einen selbstverstärkenden Effekt hat: Wer sich regelmäßig bewegt, hat meist auch ein stärkeres Bedürfnis nach ausgewogener Ernährung, ist produktiver und schläft auch häufig besser.

Wer sein Stresslevel in den Griff bekommen möchte, kommt also um eine Sache nicht herum: Routine. Die beste Stressprävention ist nämlich die, an der man dranbleibt. Und nein, ein langes Bad pro Woche bei Kerzenschein ersetzt keine ausgewogene Routine. Klar, Stressprävention soll nicht in Stress ausarten. Vielmehr soll es Spaß machen, Dinge auszuprobieren und seinen individuellen Mix aus sogenannten Stärkungsfaktoren wie Bewegung, Ernährung, Schlaf oder Achtsamkeit zu finden. Wenn also Meditation nicht dein Ding ist, zwing dich nicht dazu. Expertin Löwe rät außerdem: „Es ist wichtig, den Alltag als Ganzes zu betrachten: Wenn man einen körperlich anstrengenden Job hat, ist Bewegung nach Feierabend wahrscheinlich nicht die richtige Art der Regeneration, sondern eher Lesen, Meditation oder Zeichnen.“

TIPP: Nach einer stressigen Situation ist der Körper voller Adrenalin und Cortisol. Geh eine Runde um den Block, um deinem Körper dabei zu helfen, diese körperliche Aktivierung abzubauen und wieder ins Gleichgewicht zu kommen

Movement gegen den Stress

Andersherum tust du dir aber auch keinen Gefallen damit, nach einem Tag im Büro abends auf die Couch zu fallen und liegen zu bleiben – klar ist das Sofa gemütlich, aber dein Körper wird es dir danken, wenn er nach stundenlangem Sitzen noch etwas Auslastung bekommt. Hier gilt: Die Bewegung soll dem Stressabbau dienen und ihn nicht zusätzlich anfachen. Leistungsorientierter Sport oder Aktivitäten mit hoher Belastung sind dafür nicht gut geeignet, weil sie die Konzentration an Stresshormonen wie Adrenalin zusätzlich erhöhen. Es geht also nicht darum, in Bestzeit die Joggingrunde zu rennen oder den persönlichen Rekord bei den 500 Metern Freistil zu knacken, sondern das Bewusstsein für den eigenen Körper zu stärken. Statt HIIT eignet sich dafür Pilates oder Barre besonders gut – die moderate Bewegung ist fordernd, aber nicht überfordernd. Außerdem bauen die vielen gezielten Dehnungen Anspannungen im Körper ab. Davon profitieren besonders Menschen, die sich erschöpft fühlen, aber trotzdem unruhig sind.

Apropos Unruhe: Noch eine wirksame Methode zur Stressreduktion und -prävention ist die Progressive Muskelentspannung. Hier werden nach und nach die einzelnen Muskelpartien des Körpers kurz ange- und dann wieder entspannt – nach etwa 15 bis 30 Minuten kommt der Körper mit dieser Methode richtig zur Ruhe. „Progressive Muskelentspannung ist eine klassische Achtsamkeitsübung und super für den Einstieg in die Stressprävention geeignet, um bewusst zu spüren, wie sich der Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung eigentlich anfühlt.“ Wer dauerhaft unter Stress steht, „stumpft“ nämlich über die Zeit ab und nimmt die eigene Anspannung als Normalzustand wahr.

Fakt ist: Ganz ohne Stress geht’s nicht. Eine komplett stressfreie Umgebung ist nicht nur unrealistisch, sondern würde wahrscheinlich auch im Bore-out enden und somit auf andere Weise krank machen. Statt dich also auf Krampf zu entspannen, ist es besser, mit dem Stress zu arbeiten und bewusste Pausen für die Regeneration in den Alltag einzubauen. „Alles, was überfordert, löst Stress aus. Die Frage ist: Welche Ressourcen kann man ihm entgegenbringen?“ ●

SO SORGST DU GUT FÜR DICH (VOR)

Präventionskurse sind eine super Möglichkeit, mehr über Anti-Stress-Techniken zu lernen. Das Beste: Die Kosten dieser zertifizierten Angebote werden von den Krankenkassen übernommen:

1

„PMR – Entspannung & Mentale Balance“
von CyberHealth

In dem 8-wöchigen Onlinekurs lernst du, wie Progressive Muskelrelaxation funktioniert und wie du sie als gezieltes Tool gegen Stress nutzen kannst.
www.cyberhealth.de

2

„Resilienz im Umgang mit Stress“
von 7Mind

Resilienz stärkt die psychische Widerstandskraft und hilft dir, dich schneller von Belastungen und Krisen zu erholen. 8-wöchiger Onlinekurs.
www.7mind.de

3

„Faszientraining und Pilates“
von Blackroll

Der Onlinekurs vermittelt dir in 8 Wochen fundiertes Wissen und Training der Faszien und wie du durch gezielte Übungen langfristig Schmerzen vorbeugen kannst.
www.blackroll.com

› **Sammler-Stück:** exklusives Collector's Cover nur für Abonnent*innen

DEIN HEALTHY PACKAGE

Women's Health, SOUL SISTER, Food Love & Body Love
Power Pur: 5 Ausgaben + Prämie sichern für nur 22,50 €

SONDERHEFT WOMEN'S HEALTH FOODLOVE 02/2024

› Kioskpreis € 5,90
› Ohne Zuzahlung
› **Nr.: 1890**

oder

10 € AMAZON.DE-GUTSCHEIN
› **Nr.: 1350**

SONDERHEFT WOMEN'S HEALTH BODY LOVE 01/2024

› Kioskpreis 5,90 €
› Ohne Zuzahlung
› **Nr.: 1880**

Noch mehr tolle Prämien!

Jetzt Women's Health lesen oder verschenken:

WomensHealth.de/abo-angebot

Telefon: 0781 639 66 55 Bitte Bestell-Nr. angeben: selbst lesen **WH1PRH** | verschenken **WH1PRC**

Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft, Leverkusenstr. 54, 22761 Hamburg | Handelsregister: Stuttgart HRA 12363
Angebot der BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG und Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter shop.motorpresse.de/agb abrufen. Dort finden Sie auch die für den Vertrag geltenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen. *Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396102. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: shop.motorpresse.de/datenschutz. Bei großer Nachfrage kann es zu Lieferverzögerungen kommen. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland (Auslandskonditionen bitte auf Anfrage) und solange der Vorrat reicht.

Der Fruchtsäure-Toner verfeinert das Hautbild und enthält Präbiotika für den natürlichen Hautschutz und ein ausgeglichenes Mikrobiom.

PHA DAILY LOTION SENSITIVE von **QMS**, um 98 Euro

Das Spray mit einem pH-Wert von 3,5–4,3 ist ideal für die Pflege des Mikrobioms und enthält aufbauende Nährstoffe.

MOLECULAR SAVIOUR PROBIOTICS TREATMENT MIST von **ALLIES OF SKIN**, um 71 Euro

Das präbiotische Serum versorgt die guten Bakterien und Pilze mit Nährstoffen und verleiht durch Vitamin C einen strahlenden Teint.

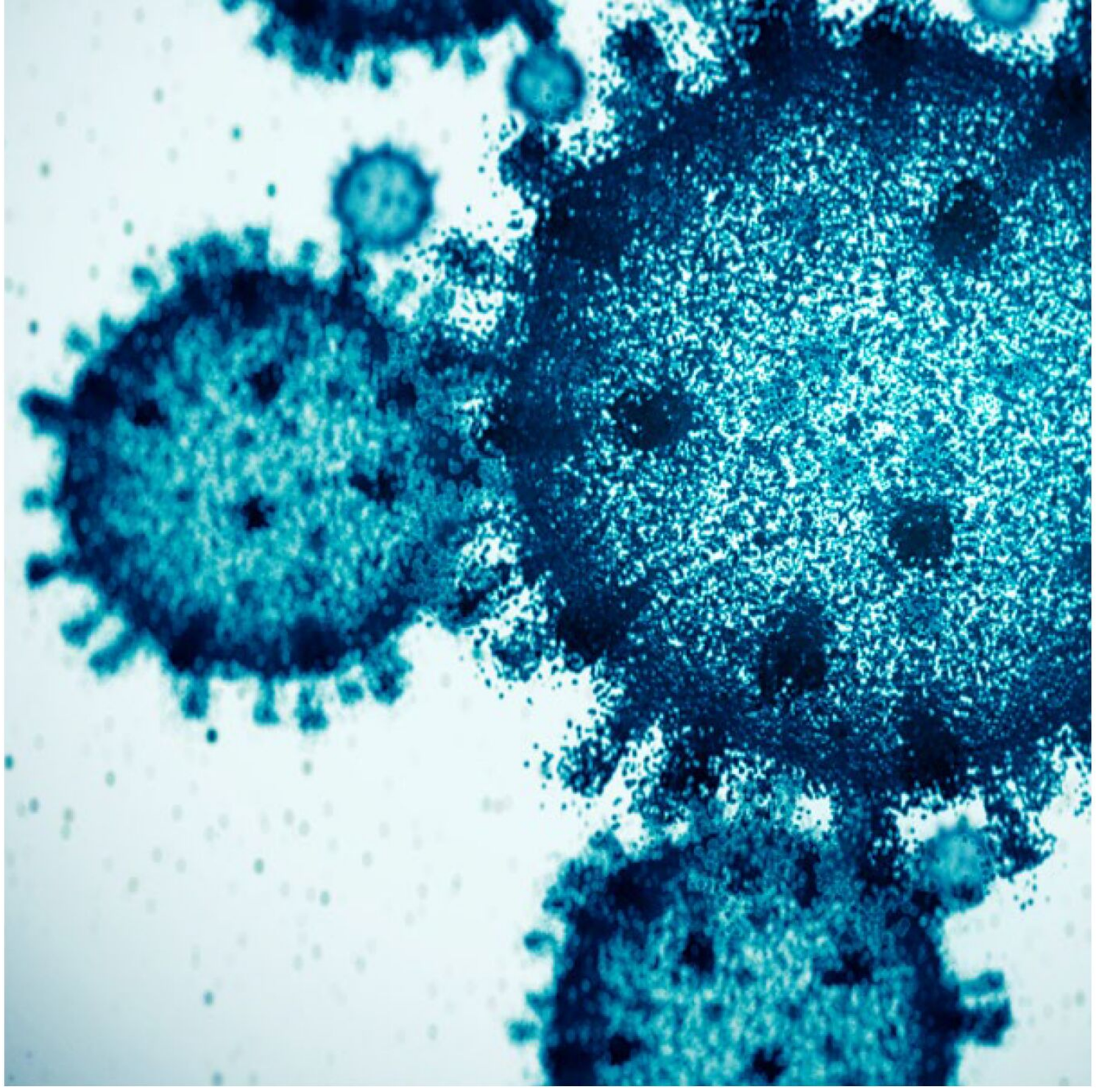
BRIGHTENING TREATMENT DROPS von **TULA**, um 56 Euro

Der alkoholfreie Toner ist reich an adstringierender Essigsäure, die Schmutz und schädliche Bakterien sanft entfernt und freie Radikale neutralisiert.

FACE VINEGAR von **GALLINÉE**, um 27 Euro

Das Mundziehöl entfernt Plaque sowie Zahnstein und sorgt für ein gesundes Mikrobiom im Mundraum.

188 MOUTH MICROBIOME CARE OIL PULLING von **OLIVEDA**, um 40 Euro



BAKTERIEN? BEAUTIFUL!

Viren, Pilze und Bakterien haben nicht den besten Ruf. Teilweise zu Unrecht. Denn Mikroorganismen, die auf der Haut vorkommen, können durchaus nützlich sein

In ihrer Gesamtheit werden sie als Mikrobiom bezeichnet – und wirken zum Beispiel im Darm, aber auch auf der Haut als eine Art natürlicher Schutzschild gegen schädliche Umwelteinflüsse wie UV-Strahlen, Krankheitskeime oder Allergene. Dr. Marie Drago, Pharmazeutin aus Paris und Gründerin der Brand Gallinée, erklärt, wie man das Mikrobiom der Haut am besten schützen kann und wie die richtige Pflegeroutine dazu beiträgt, ein gesundes und strahlendes Hautbild zu erreichen. „Da wir in verschiedenen Ökosystemen leben, unterscheidet sich auch das Mikrobiom von Mensch zu Mensch“, erklärt die Expertin. Für alle gilt allerdings gleichermaßen: „Ein gutes Mikrobiom ist resistent. Und genau wie beim Ökosystem kommt diese Resistenz von Diversität. Es lässt sich also nur intakt halten, indem bei der Pflegeroutine nichts zerstört wird, was bereits da ist.“ So empfiehlt die Apothekerin zum Beispiel, zu häufiges Waschen lieber zu unterlassen, um Hautirritationen zu vermeiden. „Am besten eignet sich eine sanfte Gesichtsreinigung nur am Abend mit pH-neutralen Produkten und einer Wassertemperatur von unter 25 Grad“, sagt Drago. Gerade die Neutralität des pH-Werts zwischen 4,0 und 7,4 spielt eine entscheidende Rolle beim Schutz des Mikrobioms, da ein zu hoher Wert die Mikroorganismen schädigen kann. ●

Text: SARAH RZYSZKA; Fotos: YUICHIRO CHINO/GETTYIMAGES (1), PR (5)

und streamen – exklusiv auf RTL+

Was können all die neuen Beauty-Treatments?

Straffe Haut, ein strahlender Teint und Jahre jünger aussehen – die Versprechen sind riesig, aber können die neuen Behandlungen sie auch wirklich halten? Wir haben die brandheißen Trends selbst getestet – und waren echt überrascht von den Ergebnissen …

Redaktion: *Ferry Hansen*

Foto: ALEXANDER NOVIKOV/GETTYIMAGES

Bei der Frage, wer bei unserem redaktionellen Treatment-Test dabei ist, hab ich lauthals „Hier“ gerufen. Da war mir allerdings noch nicht bewusst, dass mir – ich bin wirklich keine Freundin von Spritzen! – dafür eine Nadel in den Arm gejagt wird … Als ich dann aber die Therapie-Bar „Drip Drip“ (dripdrip.eu) in Hamburg betrete, ist meine Sorge sofort verflogen. Die elegante Einrichtung und das nette Personal beseitigen gleich alle Zweifel. Ich entscheide mich für das „Perfect Age Drip“, einen Vitamin-Cocktail für reife Haut mit wichtigen Antioxidantien und Mikronährstoffen, die bei einem gesunden Alterungsprozess helfen sollen. Als die Fachangestellte mir die Infusion legt (war gar nicht so schlimm wie befürchtet!), fühlt es sich anfangs sehr kühl in den Venen an, zeitweise zieht es etwas im Arm, aber im Großen und Ganzen ist es wie Wellness: einfach 60 Minuten abschalten und entspannen. Obwohl mir ein Energieschub versprochen wurde, fühle ich mich am nächsten Tag überraschenderweise total schlapp. Danach aber geht’s bergauf, sowohl physisch als auch optisch: Der Glow, den meine Haut jetzt hat, war all das wert.

Tülay (50),
stellv. Artdirector,
ist immer neugierig, wenn es um innovative Beauty-Treatments geht

↑
Antioxidantien und wichtige Nährstoffe sorgen für eine gute Hautstruktur und eine verbesserte Durchblutung

←
Nach der Infusion
Nach der Behandlung setzt erst kurze Erschöpfung ein, aber der tolle Glow überzeugt. Das Gesicht wirkt prall und frisch

↑
Ab in die Blutbahn: Mikronährstoffe und Antioxidantien wie Arginin für die Zellteilung und Immunfunktion helfen beim Erneuerungsprozess

→
Entspannung pur – nach der ersten Angst vor der Injektionsnadel verläuft das Treatment für Tülay entspannt und sie kann sogar ein wenig relaxen und abschalten

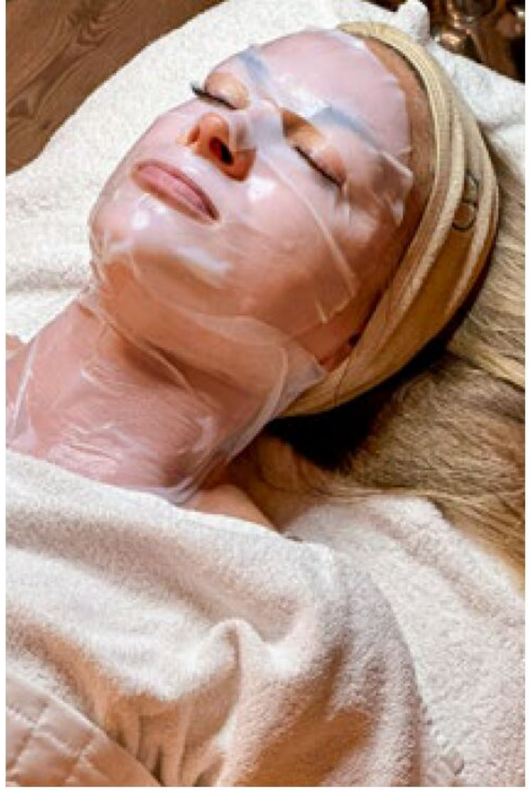
MIT INFUSION ZUM PERFEKTEN GLOW

Sogenannte Drips können die Zellregeneration der Haut oder auch die Muskelregeneration nach dem Sport fördern – und vieles mehr.

Perfect Age Drip:
269 Euro.

←
Mit dem Ultraschall-Peeling-Gerät (Skin Scrubber) werden abgestorbene Hautzellen entfernt und die Haut auf die Behandlung vorbereitet

→
Die Behandlung „Radiant 30 Peel" von Alumier wirkt gezielt bei Hyperpigmentierung und Unreinheiten mithilfe von AHA-Milchsäure



↑
Time to relax. Nach der Behandlung mit den peelenden Wirkstoffen (Salizyl-, Hydroxy-, Alpha- und Betasäuren) wird eine beruhigende Maske aufgelegt, die in kurzer Zeit Rötungen nimmt und die Haut erfrischt aussehen lässt

Scarlett (34),
Fashion Special Editor,
geht gerne zur Kosmetik und probiert unterschiedliche Behandlungen aus

Fotos: SARAH RZYSZKA

↑
Mit Ultraschall und Peeling gegen unreine Haut
Die halbstündige Behandlung mit verschiedenen hautabtragenden Säuren zaubert einen gesunden und frischen Glow – auch noch Tage danach – ins Gesicht

Mit Mitte 20 ging es bei mir plötzlich los: Spätakne. Nach vielen nicht zufriedenstellenden Hautarztbesuchen fing ich an, regelmäßig zur medizinischen Kosmetik zu gehen und bekam die unreine Haut endlich in den Griff. Seitdem findet man mich regelmäßig auf Behandlungsliegen, und es war sofort klar, dass ich beim Treatment-Test dabei sein will. In der Praxis von Dr. Eveline Urselmann (drurselmann.com) fühle ich mich direkt wohl – tolles Ambiente, sehr schöne Einrichtung, supernettes Personal – und die Chefin höchstpersönlich schaut während der Behandlung nach dem Rechten. Bevor es ans Treatment geht, reinigt die Kosmetikerin mein Gesicht und arbeitet mit einem für mich neuen, aber angenehmen Skin Scrubber. Anders ist es beim Alumier-Peeling: Schon beim Auftragen brennt es ordentlich, ist aber aushaltbar. Trotzdem freue ich mich nach ein paar Minuten Einwirkzeit auf die darauffolgende Feuchtigkeits-Tuchmaske zur Beruhigung. Für ein aussagekräftigeres Ergebnis sollte man die Behandlung regelmäßig machen. Ich sehe aber auch schon nach einer den positiven Effekt von Glow und Feuchtigkeitsboost.

STRAHLENDER TEINT DURCH MILCHSÄURE

Das sanfte Peeling soll Hautunreinheiten und Akneausbrüche reduzieren, den Hautton und das Erscheinungsbild von feinen Linien verbessern.

Ab 140 Euro
pro Behandlung.

Schon mal etwas von Lachssperma als Schönmacher gehört? Kim Kardashian schwört darauf – und ich jetzt auch! Die aus Bio-Lachsforellen gewonnenen Polynukleotide sind biologisch aktiv und kompatibel mit dem menschlichen Gewebe, was Risiken wie allergische Reaktionen oder Abstoßung minimiert. Beim zurzeit wohl heißesten Verfahren, um die Kollagen- und Elastinbildung anzuregen, werden Wirkstoffe unter die Haut injiziert, aber ohne Volumen aufzubauen oder ein geschwollenes Ergebnis. Ich habe 2 von 3 empfohlenen Behandlungen hinter mir und bin superüberrascht, dass sich meine Haut recht schnell fester und praller anfühlte, kleine Fältchen verschwunden sind und sogar die (kleine) Marionettenfalte am Mundwinkel minimiert ist. Die Behandlung ist nicht komplett schmerzfrei, gerade am Auge waren die Einstiche trotz besonders feiner Nadel zu spüren (und für kurze Zeit danach auch zu sehen). Wer schön sein will, muss leiden, sagt man ja. Aber das ist überschaubar. Denn eine Sitzung dauert keine 10 Minuten und was danach unter der Haut passiert, überzeugt für mehrere Monate. Ich würd's wieder tun – und Kim auch.

SICHTBARE VERJÜNGUNG MIT PHILART

Injizierbare Polynukleotide kurbeln die Hautregeneration an, aktivieren die Kollagen- und Elastinproduktion und verbessern die Feuchtigkeit der Haut.

299 Euro pro Behandlung.

Ferry (49), Beauty Director, testet seit seinem 40. Geburtstag mit Begeisterung Botox, Filler & Co.

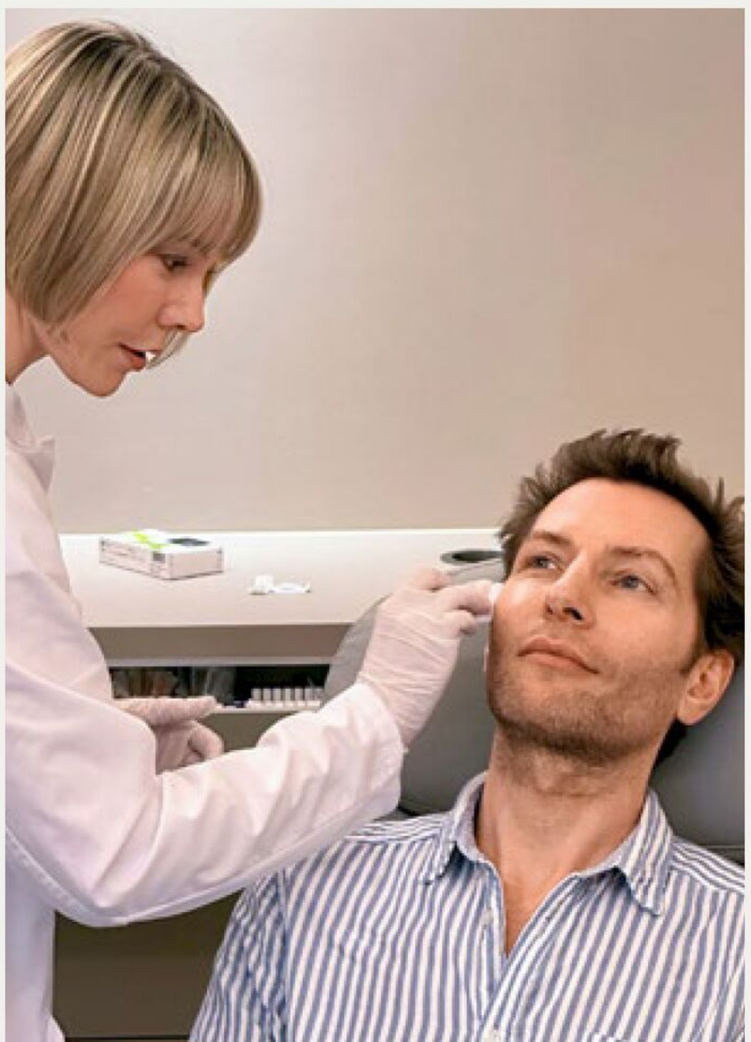
←
Nachher
Der Teint ist schon nach der zweiten Anwendung sehr viel praller, da sich das Produkt unter der Haut verteilt und die Elastin- und Kollagenbildung aktiviert

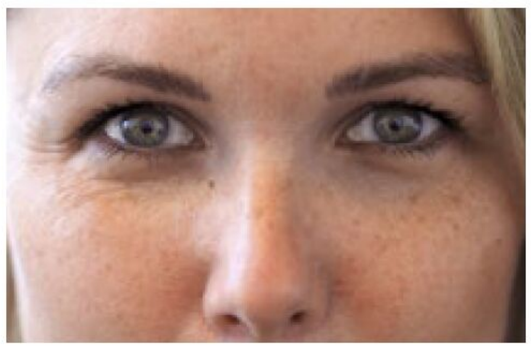
↓
Vorher
Feine Linien sind sichtbar, sie sind direkt auf den sinkenden Gehalt an Kollagen und Hyaluronsäure in der Haut zurückzuführen

↑
Es gibt 6 relevante Wirkmechanismen: Fibroblastenstimulation, Hydratisierung, anti-oxidativ, anti-entzündlich, Geweberegeneration und Melanogenese

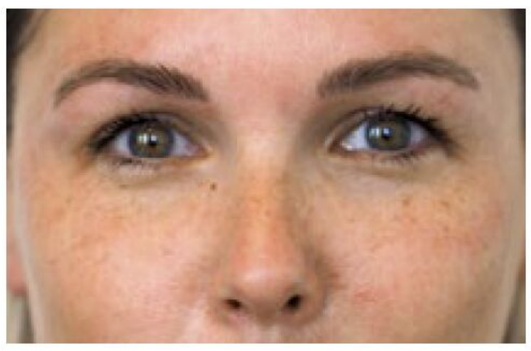
↑
Das Unterlid wird mit einer speziell für die Augenpartie entwickelten Zusammensetzung (PhilArt Eye) und einer feinen Nadel behandelt

↓
Straffer dank Injektion
Jenseits der 40 kann sich die Haut altersbedingt schon mal bemerkbar machen. Ein paar kleine Pikser der behandelnden Fachärztin Carola Böcker von Kalia Lab (kalialab.de) – und das Gewebe soll sich von selbst regenerieren und die Kollagen- und Elastinbildung ordentlich ankurbeln





←
Vorher
Fältchen um die Augen und Schlupflider, die den Blick müde wirken lassen: Diesen Makeln sollte es an den Kragen gehen



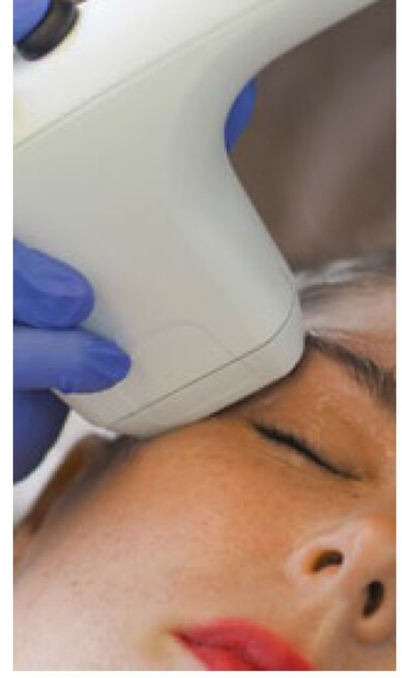
←
Unmittelbar danach
An den Lidern hat sich nichts verändert, das Ergebnis ist erst nach 6 Monaten sichtbar. Aber: weniger Fältchen

←
Nachher
Nach 3 Monaten wirkt der Blick viel wacher und offener. Die finale Veränderung wird aber erst nach weiteren 3 Monaten sichtbar sein

Franziska (39), Chefredakteurin , hat sich trotz der angekündigten Schmerzen für die Behandlung entschieden

↑
Lachfältchen ade und Lid-Korrektur
Der krasse Wow-Effekt lässt noch etwas auf sich warten. Trotzdem: Die Augenpartie ist deutlich straffer als zuvor

Fotos: SARAH RZYSZKA



↑
Die neue Sofwave-Methode basiert auf der so genannten Synchron-Ultraschall-Parallelstrahltechnologie, die eine Kollagen aktivierende Wirkung mit einer Kontaktkühlung verbindet. „Sofwave wirkt genau dort und wirklich nur dort, wo Falten und Elastizitätsverlust entstehen, in der mittleren Hautschicht, der Lederhaut", sagt Dr. Cornelius Grüber, der die Methode im Hanseaticum in Norddeutschland exklusiv anbietet

↓
Mit dem Handstück fährt der Arzt oder eine medizinische Fachkraft über die zu behandelnden Areale. Die Hitze baut sich langsam auf: Erst ist nichts zu spüren, dann Wärme. Wenn der Punkt erreicht ist, an dem es unangenehm wird, ist es auch schon vorbei und das Handstück wird am nächsten Punkt aufgesetzt

Mit meinen Schlupflidern stehe ich schon lange auf Kriegsfuß. Trotzdem habe ich mich bisher nie getraut, sie mithilfe von Laser oder Skalpell korrigieren zu lassen. Das Sofwave-Verfahren hingegen erschien mir einen Versuch wert. Im Hamburger Hanseaticum (hanseaticum.de) wird Betäubungscreme rund um meine Augen aufgetragen und nach kurzer Einwirkzeit geht es los. Das Ultraschall-Handgerät wird angesetzt, es sind 18 „Schüsse" pro Auge nötig. Hand aufs Herz: Es ist wirklich schmerzhaft. Der Grund: Der Ultraschall setzt gezielte thermische Reize, die im Gewebe Mikroverletzungen erzeugen – und das tut eben weh, regt aber auch die hauteigenen Repair-Mechanismen an. Insgesamt 36-mal zucke ich kurz zusammen, aber der Schmerz vergeht so schnell, wie er gekommen ist. Nach der Behandlung ist die Haut nur etwas gerötet. Der Grund, warum ich die Sofwave-Methode gewählt habe, ist, dass sie nachhaltig ist. Schließlich bilden sich die Kollagenfasern nach und nach neu und das Ergebnis soll tatsächlich 2 Jahre anhalten. Sofwave-Anbieter in ganz Deutschland lassen sich über ice-aesthetic.com finden.

STRAFFERE HAUT DANK SOFWAVE

Behandlungsmethode zur Reduktion von Falten und Hauterschlaffungen in sensiblen Gesichtsarealen. Das Verfahren basiert auf einer innovativen Ultraschalltechnologie.

Pro Impuls 14,50 Euro.

NYHAVN
Noch schöner als in jedem Reiseführer: Am Hafen der dänischen Hauptstadt ist immer was los

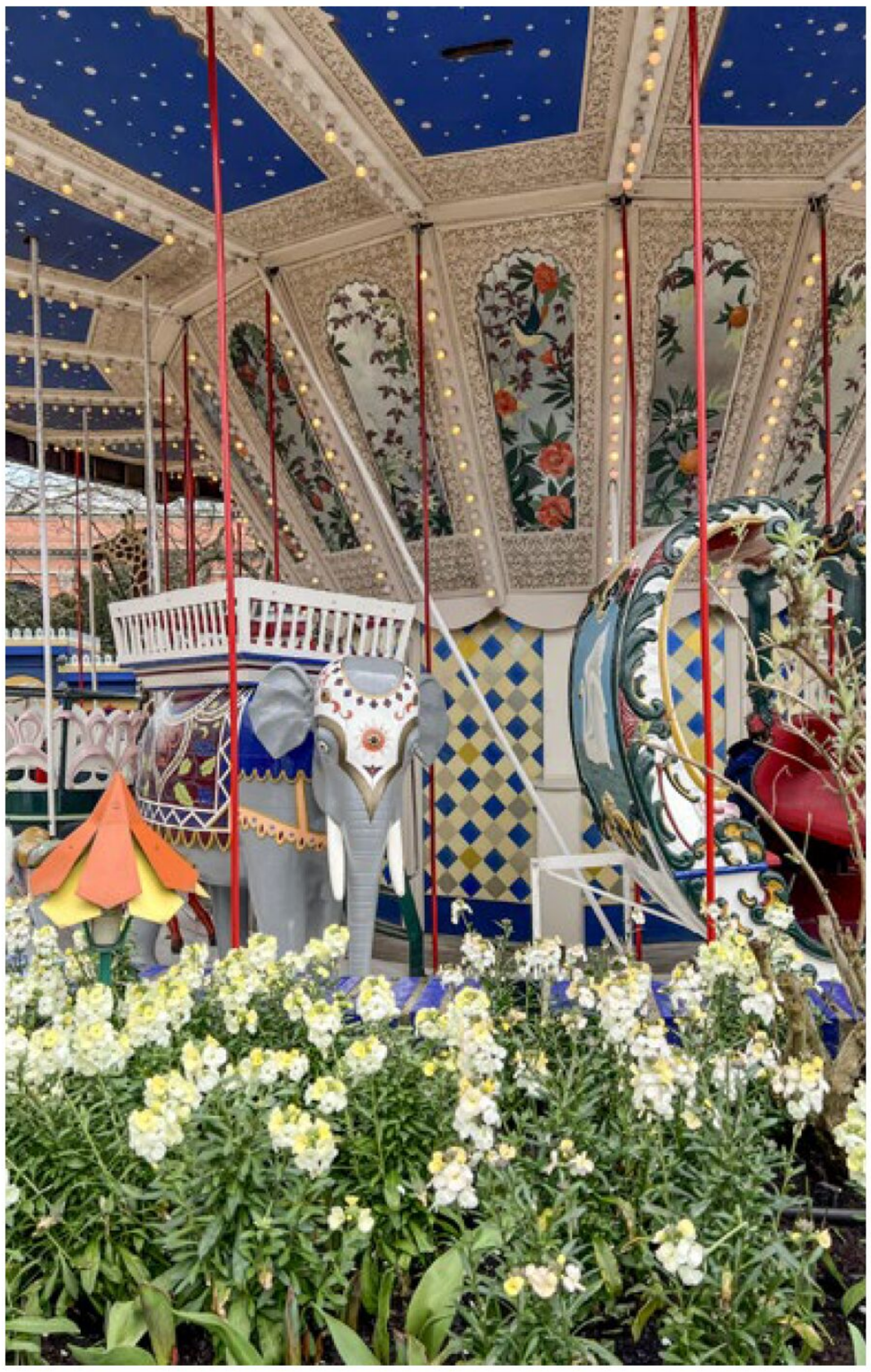
WENIG ZEIT, VIEL ERLEBEN IN:
KOPENHAGEN

Als Mode-Hauptstadt Skandinaviens ist Kopenhagen nicht nur bei Fashion-Fans beliebt. Auch Wintersportlerinnen und Gourmets kommen hier ganzjährig auf ihre Kosten. Das Beste: Man erreicht alle Highlights zu Fuß

***Text:** Annalena Graudenz*

Manchmal braucht man einfach einen Tapetenwechsel. Raus aus der eigenen Stadt, rein in die Kultur einer anderen Metropole. Meine Wahl: Kopenhagen. Ich war schon 2-mal da, aber immer nur kurz und im Rahmen des Jobs. Zeit für Sightseeing? Fehlanzeige. Der Vibe der Stadt, die Architektur und der unangestrengte Scandi-Look der Leute haben mich aber damals schon in ihren Bann gezogen. Stylische Boutique-Hotels findet man im gesamten Stadtbild. Überhaupt strahlt diese Stadt so viel Eleganz und Coolness aus wie keine zweite. Kaum eingecheckt, bin ich direkt gestartet und hab mich einfach treiben lassen. Bei blauem Himmel und einem kurzen Schauer, den ich bei einem köstlichen Spandauer (Plundergebäck gefüllt mit Pistaziencreme) ausgesessen habe, konnte ich die Stadt zu Fuß erobern. Spoiler: Mit über 21 000 Schritten am Tag und knapp 3 Tagen Zeit habe ich alles gesehen, was auf meiner Sightseeing-Liste stand. Am nächsten Morgen bummelte ich durch die Innenstadt »

Fotos: PRIVAT



↑
TIVOLI
Das Tivoli ist der meistbesuchte Vergnügungspark der Welt sowie der zweitälteste. 1843 wurde er eröffnet und ist für Jung und Alt zu empfehlen. Am besten kauft man ein Ticket im Vorweg

←
Er beherbergt neben 23 Fahrgeschäften, einem Theater und einer Konzertbühne 37 Restaurants. Romantisch wird es abends, wenn das Gelände in buntem Licht erstrahlt

und schlenderte nach einer kleinen Stärkung mit dem typischen Smørrebrød zum Schloss Rosenborg – ein Muss für Royal-Fans! Danach ging es nach einem 20-minütigen Walk zur bunten Häuserreihe von Nyhavn. Die am Kanal gelegene Straße ist genauso schön und trubelig wie erwartet. Touristen und Einheimische kommen zum Flanieren oder sitzen in den zahlreichen Restaurants am Wasser. Am letzten Tag besuchte ich noch den legendären Vergnügungspark Tivoli mit seinen bunten Fahrgeschäften, grünen Wiesen und Gästen aus aller Welt. Tipp: Abends ist die Stimmung noch faszinierender. Kurz vor Abfahrt wollte ich unbedingt noch CopenHill besuchen – den Skihügel auf dem Dach einer Verbrennungshalle, an deren Seite die mit 85 Metern höchste Kletterwand der Welt wartet. Das Ausprobieren muss ich mir allerdings fürs nächste Mal aufheben. Und ein nächstes Mal wird es definitiv geben … ●

↑
SCHLOSS ROSENBORG
Inmitten des Gartens Kongens Have liegt das Museum, in dem sich die dänischen Kronjuwelen befinden

←
COPENHILL
Auf dem Dach der Müllverbrennungsanlage kann man das ganze Jahr über Skifahren und Snowboarden

→
TORVEHALLENE
In der Markthalle findet man dänische Leckereien – von Obst und Gemüse über Süßigkeiten bis hin zu Lunch-Spots

← SMØRREBRØD
Das belegte Butterbrot wird in Dänemark klassisch zum Mittag gegessen. Bei „Rørt" in Halle 2 schmeckt es besonders gut

↓ GULDSMEDEN HOTEL
Im „Manon les Suites" der Hotelkette wartet balinesisches Flair. Der Indoor-Pool sowie die Rooftop-Terrasse sind echte Highlights

Fotos: CROWDRIFF, DANIEL RASMUSSEN/VISIT COPENHAGEN (2); PRIVAT (3)

DISCOVER WITH Women'sHealth

So wird dein Trip nach Kopenhagen entspannt

Mit der Bahn anreisen
Von Hamburg aus ist man in 5 Stunden ohne Umsteigen mit dem ICE da. Aber auch mit dem Flugzeug oder Auto kann man gut anreisen. Wer Auto fährt, muss mit zusätzlichen Kosten für Parkhäuser rechnen, kostenlose Parkplätze gibt es kaum. Am besten vorher die Preise des jeweiligen Hotels checken.

Richtigen Stadtteil wählen
Wer zu Fuß oder mit dem Rad die Stadt erkunden möchte, sollte am besten vor der Wahl des Hotels auf die Karte schauen. Zentrale Viertel wie Vesterbro, Nørrebro oder Frederiksberg sind zum Beispiel super gelegen und bieten spannende Gastronomie sowie tolle Boutiquen.

Rechtzeitig reservieren
Ob Café oder Restaurant: Kopenhagen ist teuer, und ein Kaffee kostet gern auch mal 8 Euro. Daher lohnt es sich vor allem für Dinner-Pläne vorher auf das Menü zu schauen. Die vielen Feinschmeckerlokale bieten aber wirklich Köstliches an.

Freistadt Christiania besuchen
Die autonome Hippie-Gemeinde ist für seine alternative Wohnkultur und -architektur bekannt. Wer die berühmt-berüchtigte Pusher Street betritt, sollte auf die Schilder achten und sein Handy lieber wegpacken. Fotos verboten!

Must-see Nyhavn
Wer auch ein Erinnerungsfoto vor der bunten Häuserreihe möchte, muss nach Nyhavn. Schriftsteller Hans Christian Andersen lebte im 19. Jahrhundert hier und schrieb in Haus Nr. 20 u. a. „Die Prinzessin auf der Erbse".

Was passiert, wenn...

1
MAGISCHE MITTE

Flow-Zustände funktionieren weder mit Langeweile noch mit Stress. Eine Aufgabe darf nicht so öde sein, dass du ständig innerlich abschaltest, aber auch nicht so schwierig, dass du dich wie gelähmt fühlst oder zum Aufschieben verleitet wirst. Es hilft, wenn ein Mix aus innerem Antrieb (intrinsische Motivation) und äußerem Anlass (extrinsische Motivation, etwa ein Termin oder eine Frist) vorhanden ist.

2
GUTES GEFÜHL

Während des Flow-Zustands wird im Nucleus accumbens Dopamin freigesetzt. Ersteres ist eine Gehirnstruktur, die auch an der Entwicklung von Gewohnheiten beteiligt ist, Letzteres ein für Motivation und Belohnung essenzieller Neurotransmitter. Dann wird eine Aktivität um ihrer selbst willen ausgeführt und nicht nur wegen des Ergebnisses – was dazu führt, dass du dich euphorisiert fühlst. Das wiederum kann Unbehagen und Müdigkeit verringern.

3
TOTALER TUNNELBLICK

Ein Neurotransmitter, der in Stressmomenten freigesetzt wird, um dich aufmerksam zu halten, ist Noradrenalin. Zu viel davon kann dich aus dem Flow-Zustand befördern, aber eine kleine Menge wirkt unterstützend. Noradrenalin bestimmt, welcher Teil der Aufmerksamkeit auf welche Aufgabe gelenkt wird und blendet konkurrierende Reize aus. Auf die Art kommt es zum viel zitierten Tunnelblick und dem Gefühl, dass alles andere aufhört zu existieren.

4
FREIER FALL

Der Flow-Zustand kann dir helfen, aus üblichen Grübel-Schemata rauszukommen. Das Default-Mode-Netzwerk (oder kurz: DMN) des Hirns ist verantwortlich für innere Gedanken, autobiografische Erinnerungen, selbstreferenzielle Informationen und das Abschweifen des Geistes. Es ist weniger aktiv, wenn du dich im Flow befindest, da du dich dann ausschließlich auf deine Aufgabe konzentrierst.

5
KLUGER KOPF

Kreativität entsteht im Flow-Zustand auf der Basis eines Zusammenspiels zwischen DMN und CEN, dem zentralen exekutiven Netzwerk, das für kognitiv anspruchsvolle Aufgaben und Problemlösungen verantwortlich ist. Ein drittes System, das Salienz-Netzwerk, entscheidet, welche Reize wichtig sind, und wechselt zwischen DMN und CEN hin und her. Durch Meditation und Selbsthypnose kannst du lernen, diesen Prozess gezielt zu beeinflussen.

... ich einen Flow-Zustand erreiche?

Manchmal als „im Tunnel" bezeichnet, ist der Flow ein Moment tiefen Eintauchens und völliger Konzentration. Wir erklären, was dann im Körper vor sich geht

Text: KATE CHENG, RUFUS RIEDER; Illustrationen: PETER GRUNDY

Die nächste **WOMEN'S HEALTH** erscheint am
29. OKTOBER 2024

Veranstalter/
Organizzatore

Partner

BRIXEN

BOSCH
Technik fürs Leben

Sunlight

komoot

PYRO

*SAY GØOD NIGHT TO WRINKLES

Unsere erste Nachtcreme enthält verkapselte Wirkstoffkomplexe aus **0,1 % Retinol, 0,01 % Retinal und Peptiden**, die den Kollagenaufbau und die Hauterneuerung anregen. Dadurch können Falten sichtbar reduziert und eine ebenmäßige, gefestigte Hautstruktur gefördert werden. Die Ultimate Vitamin A Cream im Pumpspender ist zur täglichen Anwendung geeignet.

mit Pumpspender!

Erhältlich in den Drogerien und auf no-cosmetics.de

NØ® cosmetics