MEHR POWER FÜRS FRÜHJAHR

Men's Health

FIT IN JEDEM ALTER

Diese Kraftübungen machen dich jünger

STÄRKER OHNE STRESS

Deshalb schwört Insta-Star André Hamann jetzt auf Yoga

FLEISCH-GUIDE

Die leckersten Alternativen zu Rinderfilet

Beziehungs-Test: Passt sie (oder er) perfekt zu dir?

Report: Warum Diabetes auch schlanke Männer treffen kann

STEH AUF!

WIESO LANGES SITZEN UNGESUND IST

MEHR MUSKELN, WENIGER SPECK!

6 effektive Workouts fürs Home-Gym und Fitnessstudio

4 194107 906504 05

05/2025 • 6,50 €
Österreich 7,20 € · Schweiz 10,40 SFR
Benelux 7,70 € · Spanien 9,20 €
Italien 9,20 € · Griechenland 9,80 €

Men's Health MAI Fit in jedem Alter • Fleisch-Guide • Mehr Muskeln, weniger Speck • Diabetes-Report • Stärker ohne Stress • Beziehungs-Test

MAI 2025

olymp.com
OLYMP
Matthew McConaughey
Oscar-Winning Actor
and Bestselling Author

Keine Frage des Alters! Ab Seite 48 verraten wir dir, wie du auch mit 50 noch so fit bist wie mit 30

Von wegen altersschwach

Wenn ich heute daran denke, was für ein Trainingspensum ich zu meiner aktiven Zeit als Leistungsschwimmer abgerissen habe, kann ich nur noch ungläubig den Kopf schütteln: So mit 17, 18 Jahren ging's für mich damals nicht selten morgens vor der Schule und dann noch einmal abends ins Wasser. Die meisten Einheiten dauerten 2 Stunden oder länger, auch an Wochenenden haben wir Kacheln gezählt, dazu kamen regelmäßige Wettkämpfe.

Und heute, mit 46 Jahren? Da feiere ich mich bereits, wenn ich, übertrieben formuliert, eine 60-minütige Yoga-Einheit und die Badminton- und Tennissessions mit meinen Kumpels beschwerdefrei überstehe. Wirklich wehmütig oder traurig bin ich deswegen aber keinesfalls. Ich bin nicht der Typ, der sehnsüchtig zurückblickt und den ach so fitten Zeiten hinterhertrauert. Stattdessen freue ich mich über jeden Mammut-Ballwechsel beim Badminton, jede krachende Vorhand auf dem Tennisplatz und darüber, dass ich bei jeder Yogastunde die Bewegungen etwas sauberer ausführe und in Sachen Beweglichkeit erhebliche Fortschritte erziele. Die kleinen Wehwehchen hier und da oder das Zwicken im Rücken, wenn ich es auf dem Bolzplatz mit meinen beiden Söhnen wieder mal ein bisschen übertrieben habe: egal!

Fitness ist keine Frage des Alters, ganz gleich, in welchem Lebensabschnitt du gerade bist. Es gibt stets zahlreiche Möglichkeiten, aktiv zu bleiben und sich körperlich und mental Gutes zu tun. Ein oft unterschätzter Faktor, mit dem du deine biologische Uhr etwas zurückdrehen und dafür sorgen kannst, auch im Alter in Form zu sein, ist Krafttraining. In unserer Fitness-Story ab Seite 48 präsentieren wir die besten Übungen und den dazugehörigen Trainingsplan für ein grandioses Longevity-Booster-Workout. Viel Spaß dabei – und jetzt erst mal beim Lesen dieser Ausgabe.

Arndt Ziegler

Chefredakteur

Foto: ALESSANDRO BIASCIOLI/GETTYIMAGES

Inhalt

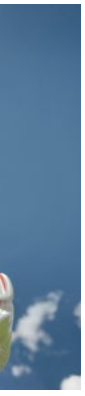
MAI
2025

„Es geht viel zu oft nur um höher, schneller, weiter. Beim Yoga geht es nur um dich“

ANDRÉ HAMANN

Foto Titel: FLORIAN RAZ; Talent: ANDRE HAMANN; Redaktion: ARNDT ZIEGLER; Hair & Make-up: TINI SAGER/ARTISTSPOOL; Foto-Assistenz: GIOVANNI MAFRICI; André trägt Jog-Pants: LULULEMON; **Fotos Inhalt:** FLORIAN RAZ, SRDJAN RANDJELOVIC/GETTYIMAGES, NICK PRESNIAKOV, SEBASTIAN KAU-LITZKI/SCIENCE PHOTO LIBRARY, LUKE ALBERT/KNESEBECK, ANDREW B. MYERS, GREGOR HOHENBERG

EIN HEFT, ZWEI COVER
Exklusiv für unsere Abonnenten gibt es diese Ausgabe mit Insta-Star André Hamann als coole Collector's Edition – sichere dir am besten noch heute dieses begehrte Sammlerobjekt mit nur einem Klick auf: MensHealth.de/abo



COVER-STAR

22 Instagram-Star André Hamann verrät, wie ihn Yoga stärker macht, ganz ohne Stress. Namaste!

SPORT & FITNESS

38 Auf die Laufschuhe, fertig, los! Diese neuen Running-Modelle bringen dich schneller ans Ziel

48 Fit in jedem Alter: Übungen, die dich jünger machen. Plus Test: Wie alt ist dein Körper wirklich?

68 Nicht nur Fußballer, auch ihre Schiedsrichter sind Top-Athleten. Besuch in einem Trainingscamp

80 Mehr Muskeln, weniger Speck: 6 supereffektive Workouts fürs Home-Gym und Fitnessstudio

86 Väter, die Sport mit ihren Kids treiben, profitieren gleich doppelt. So geht das Training kinderleicht

110 Wie trainiere ich am Kabelzug am effektivsten? Unser Fitness-Professor kennt die Antwort

HEALTH & FOOD

8 Men's Health präsentiert die wichtigsten Studienergebnisse aus der Männer-Forschung

30 Wir servieren dir das gesündeste Essen auf der ganzen weiten Welt. Weißt du, aus welchem Land es ist?

56 Fleisch-Guide: die leckersten Alternativen zu Rinderfilet (zum Beispiel Kalbsleber). Yummy!

58 Darauf kannst du Gift nehmen: Mediziner erklären, wie du deine beiden Nieren in Schuss hältst

60 Gut? Schlecht? Was dazwischen? Die ganze Wahrheit über die viel diskutierten Kohlenhydrate

66 Mach endlich Schluss mit dem Rauchen: Unser Arzt erklärt, wie du von den Kippen loskommst

74 Großer Diabetes-Report: Warum die Zuckerkrankheit auch schlanke trainierte Männer treffen kann

90 Seufz! In unserer Raumluft finden sich viele Schadstoffe. So kannst du das Problem jetzt minimieren

92 Von 170 auf 108 Kilo: Wie unser Leser den Kampf gegen sein Übergewicht gewonnen hat

114 Steh auf! Wieso langes Sitzen so ungesund ist (und was hilft, wenn man am Schreibtisch arbeitet)

LIFE & STYLE

14 Best of Men's Health: unsere Highlights des Monats, von leichte Gerichte bis schwere Hanteln

20 (Un)typisch Mann! Kolumnist Micky Beisenherz herrklärt das Phänomen Mansplaining

94 Beziehungs-Test: Passt sie (oder vielleicht auch er) wirklich perfekt zu dir? Finde es hier heraus!

96 Alle hereinspaziert! Der Designer Floris van Bommel hat seinen Schuhschrank für uns geöffnet

IN JEDEM HEFT

EDITORIAL	3
EXPERTEN-RAT	6
IMPRESSUM	112
VORSCHAU	112

Die Würfel sind gefallen! Neue Studien haben gezeigt: Diabetes betrifft nicht nur Männer mit Übergewicht

Titelthemen sind durch rote Seitenzahlen gekennzeichnet

Let’s talk about, sechs!

6 Männer, 6 Themen: Mit diesen typischen Leser-Problemen beschäftigt sich unsere Expertenrunde in dieser Ausgabe. Und hier kommt schon die Lösung

Prof. Stephan Geisler

Er kennt die Theorie und die Praxis: Der Professor für Fitness von der IST-Hochschule erklärt, was du am Kabelzug alles beachten musst

SEITE 110

„Ein Kabelzugturm ist supereffektiv, aber auch sehr teuer. Fürs Home-Gym empfehle ich deshalb Therabänder oder einen Slingtrainer - das sind günstige Alternativen“

Micky Beisenherz

(Un)typisch Mann! Unser neuer Kolumnist widmet sich in dieser Ausgabe dem Thema Mansplaining. Du weißt nicht, was damit gemeint ist? Der Podcast-Host und Talkshow-Gastgeber erklärt es dir sehr gern, sehr ausführlich und sehr lustig. Seine Herrklärung findest du auf

SEITE 20

„Ob Hypnose, Nikotinpflaster, Akupunktur oder Verhaltenstherapie: Das Wichtigste ist, dass du wirklich mit dem Rauchen aufhören willst, sonst klappt keine Methode“

Dr. Moritz Tellmann

Der Nächste, bitte! Der Mediziner und TV-Arzt verrät in diesem Heft, wie man endlich von den Zigaretten loskommt

SEITE 66

„Solltest du für die Liebe kämpfen? , Ich bin der Meinung: nein! Denn ein Kampf findet zwischen Feinden statt. Wahre Liebe kann man nicht erzwingen“

Biyon Kattilathu

Der bekannte Life-Coach beantwortet diesen Monat die Frage, was das Geheimnis einer glücklichen Beziehung ist

SEITE 94

Alexander Kumptner

Welches Fleischstück ist das leckerste? Der österreichische TV- Koch („Küchenschlacht“ im ZDF) weiß es ganz genau

SEITE 56

„Es muss nicht immer ein Rinderfilet sein. Ich bevorzuge Rib-Eye-Steaks. Abgehangenes Rindfleisch ist geschmacklich übrigens viel spannender als ganz frisches“

Nico Airone

Longevity und Biohacking sind die zwei Fachgebiete unseres Fitness Directors. Aktuell beschäftigt er sich mit schädlicher Raumluft

SEITE 90

„Bogenhanf ist eine Zimmerpflanze, die tatsächlich die Raumluft verbessern kann. Das hat eine NASA-Studie ergeben“

Fotos: PR, OLIVER VONBERG, PRIVAT, ZS/WOLFGANG SCHARDT, PHILLIP GÄTZ, STEPHAN SCHMICK

GISADA
SWITZERLAND
ANTHONY JOSHUA
Gisada
Switzerland
TITANIUM
TITANIUM
EAU DE PARFUM
THE NEW FRAGRANCE BY GISADA SWITZERLAND

Update

Die neuesten Erkenntnisse aus der aktuellen Männer-Forschung

Training mit Köpfchen

Wer nicht nur regelmäßig seinen Bizeps fordert, sondern auch seinen Grips, vergoldet sich seine sportlichen Erfolge, ergab eine neue Studie

Sport tut gut! In Kombination mit Denksport fällt das Ergebnis aber noch besser aus. Forschungsergebnisse der spanischen Universität in Valencia deuten darauf hin, dass sogenanntes Gehirnausdauertraining (auf Englisch brain endurance training, kurz BET) sowohl die kognitive als auch die sportliche Leistung auf ein neues Niveau heben kann. Eine sechswöchige Untersuchung mit 31 Profi-Kickern ergab, dass Fußballspieler, die neben körperlichen Trainingseinheiten auch anspruchsvolle kognitive Aufgaben absolvierten, ihre Pass- und Schussgenauigkeit verbessern konnten. Ähnliche sportliche Erfolge wurden bei Padelspielern und Rennradfahrern festgestellt. Aktuelle Forschungsergebnisse der britischen Universität Birmingham legen zudem nahe, dass BET auch das gesunde Altern fördern kann. BET wurde übrigens bereits im Jahr 1935 für Spitzensportler entwickelt, heutzutage können aber auch Freizeitsportler durch Apps wie Soma NPT davon profitieren. Denk mal drüber nach!

Text: KATE CHENG, SAM RIDER; Foto: SHANA NOVAK/GETTYIMAGES

DEINE FARBE.
DEIN STYLE.
DEINE UHR.

Aktiv Farbe bekennen.

Starke Performance im sportlichen Design. Die neue Eco-Drive-Kollektion. Angetrieben von Licht und vom modernen Lifestyle.

Eco-Drive

CITIZEN

citizenwatch.eu

Traumhafte Nachrichten

Schlafmediziner gehen uns neuerdings mächtig auf den Wecker und fordern, dass wir früher ins Bett gehen sollen. Das sind die Gründe

Für alle Männer, die meinen, schlafen können sie noch, wenn sie tot sind, ist es Zeit aufzuwachen. US-Ärzte der Baylor University in Waco haben 90 Erwachsene eine ganze Arbeitswoche lang begleitet und in drei Gruppen eingeteilt. Die erste ging später als gewohnt schlafen, die zweite früher und die dritte behielt ihre übliche Schlafenszeit bei. Dabei stellte sich heraus, dass ein 46 Minuten früheres Einschlafen zu einer deutlichen Verbesserung der Widerstandsfähigkeit und der Zufriedenheit führte, wie das englische „Journal of Positive Psychology" jetzt berichtet. Wurde das Licht nur 37 Minuten verzögert gelöscht, verschwand der Effekt. Gähniale Erkenntnis.

Text: KATE CHENG; Foto: JORG GREUEL/GETTYIMAGES

DISCOVER
A NEW ROUTE
TO WORK.
MADE FOR DAILY ADVENTURES
camel active
Outdoor Casual Wear
camelactive.com

Das süße Leben

Jeder gönnt sich zwischendurch mal einen Snack. Das ist okay und muss sich nicht negativ auswirken – wenn man den neuesten Empfehlungen der Wissenschaft folgt

Schlechtes Gewissen, wenn du mal zwischen den Mahlzeiten zu einem Snack greifst? Das muss nicht sein, so eine Studie, die im „European Journal of Nutrition“ erschienen ist. Die Forscher fanden heraus, dass 3 bis 6 Snacks am Tag keine Auswirkungen auf deinen Gesundheitszustand haben. Sie empfehlen jedoch, dass man die Uhrzeit und die Qualität der Lebensmittel im Blick behält. Entscheidend ist demnach, ob man zu Nüssen und Samen (gut) oder zu Chips und Schokolade (schlecht, aber lecker) greift – und wie spät man noch etwas isst. Nach 21 Uhr muss man nämlich mit negativen Auswirkungen auf Blutzucker- und Blutfettwerte rechnen.

Text: KATE CHENG; Foto: JOBE LAWRENSON