Women's Health

STRONGER EVERY DAY

Women's Health

EFFEKTIV TRAINIEREN OHNE GYM

Dieses Fullbody-Workout klappt überall

28 TRICKS, BESSER ZU ESSEN

(garantiert lecker & ohne Verzicht)

Diese neuen Wellness-Trends optimieren dein Leben

DEIN WEG ZUM SUPER-BAUCH!

Werde fit wie Popstar Jasmin Wagner

+

GEWINNE VIP-Tickets für Blümchens letzte Tour

FÜR IMMER SCHLANK

★ Die besten Workouts mit nachhaltigem Slim-Effekt

★ Food-Routinen, die jede Diät überflüssig machen

FÜR IMMER SCHLANK

03/2025

03/2025 DEUTSCHLAND 4,50 €
ÖSTERREICH 5,20 € SCHWEIZ 7,20 SFR
BENELUX 5,40 € SPANIEN 6,30 € ITALIEN 6,30 €

RIO

RUN

KEELY
HODGKINSON
ZOOMX
VOMERO 18
MAXIMALE DÄMPFUNG

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: **pharmadeutschland.de**

Meine Lieblingsapotheke. Vor Ort.

Gesundheit digital. Und ganz persönlich.

PD_MT_E1.25

Women'sHealth

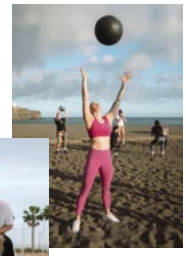
Warm-up

Für mich ist Popstar Jasmin Wagner eine wahre Ikone. Ich bin mit Blümchens Musik groß geworden, habe zu ihren Songs auf meinen allerersten Partys getanzt und sie bei Liebeskummer rauf und runter gehört. Ihre Karriere startete die heute 45-Jährige vor genau 30 Jahren. Nun geht sie auf große Abschiedstournee und zieht sich aus dem Rampenlicht zurück. Aber nicht, ohne vorher noch einmal als Women's Health Coverstar im Spotlight zu stehen. Und zwar fitter, cooler und inspirierender denn je! Ab Seite 23 zeigt Blümchen nicht nur ihr Power-Workout für eine starke Körpermitte, sie öffnet auch ihr Herz und spricht darüber, wie es ist, im Fokus der Öffentlichkeit erwachsen zu werden – als Frau, als Künstlerin, als Mensch. Ihre Geschichte ist ein guter Reminder dafür, dass in jeder von uns ganz viel Stärke, Wandlungsfähigkeit und Energie steckt. Es gilt nur, offen dafür zu bleiben, auch mal neue Wege einzuschlagen und dabei Schritt für Schritt immer mehr zu sich selbst zu finden.

Außerdem bietet dieses Heft wieder viele spannende Themen rund um Fitness, Food, Health und Selfcare – wie immer mit jeder Menge Tipps von unserem neuen Expertinnen-Team. Zum Beispiel Tricks zum Thema Sonnenpflege von Dr. Lela Ahlemann (S. 70) oder News rund um den Abnehmspritzen-Hype von Longevity-Queen Nina Ruge (S. 40). Ganz viel Freude beim Lesen!

Fotos: ANDRA (1), JASMIN WALTER

Franziska Bruchhagen
CHEFREDAKTEURIN



10 JAHRE Women'sHealth CAMP

KOMM INS WOMEN'S HEALTH CAMP

DER PERFEKTE URLAUB MIT FIT-FAKTOR

Probiere Neues aus und entdecke die Sportart, die perfekt zu dir passt, während du gleichzeitig deinen Körper stärkst und den Grundstein für einen nachhaltig gesunden Lebensstil legst. Unser Sporturlaub für Frauen bietet dir genau das: Die Women's Health CAMP-Expertinnen versorgen dich mit wertvollen Tipps zu Fitness, Ernährung und Mindset, damit du dich rundum wohlfühlst. Mehr als 4000 begeisterte Frauen haben ihren Sporturlaub mit uns in Spanien, Griechenland oder Österreich verbracht – werde auch du ein Teil der Women's Health CAMP-Community:

KOS (GRIECHENLAND)
04. bis 11. Mai 2025
11. bis 18. Mai 2025
18. bis 25. Mai 2025

BAD LEONFELDEN (ÖSTERREICH)
26. Juli bis 02. August 2025

SARDINIEN (ITALIEN)
05. bis 12. Oktober 2025

womenshealth.de/camp

NOCH MEHR INSPIRATIONEN FÜR EINEN HEALTHY LIFESTYLE FINDEST DU UNTER
WOMENSHEALTH.DE

Inhalt

AUSGABE 3/2025

10 Good News
Hier kommen die neuesten Studien und Fakten für ein gesundes und doch auch genussvolles Leben

16 Highlights
Tools & Trends, die begeistern: Das sind unsere Lieblingsprodukte aus den Bereichen Fitness, Food, Health, Beauty, Anti-Stress, Hightech, Abnehmen, Grooming & Travel

COVERSTAR

23 Jasmin Wagner
Seit nun schon 3 Jahrzehnten ist „Blümchen" die ultimative Eurodance-Queen. Uns hat sie verraten, wie sie es schafft, zwischen Musik und Mama-Alltag so fit und ausgeglichen zu bleiben

HEALTHY

35 28 Tricks, besser zu essen
So klein, so wirkungsvoll: Mit diesen alltagstauglichen Tricks ernährst du dich ohne Aufwand viel gesünder

Alle *Workouts* in diesem Heft

Barre-Workout	106
Fullbody-Kracher	99
Starke und flexible Hüfte	46
Jasmins Super-Bauch-Workout	32

40 Mit einem Pieks länger leben?
Können Abnehmspritzen mehr als nur Kilos verschwinden lassen? Unsere Expertin Nina Ruge klärt auf

44 Immer schön flexibel bleiben
Hüftgesundheit klingt nach etwas, das nur alte Leute betrifft. Falsch! Warum gerade junge Frauen ihrer Hüfte mehr Aufmerksamkeit schenken sollten

48 Schmerzen beim Sex?
Weitverbreitet und trotzdem ein Tabuthema: Was gegen die sexuelle Schmerz-Penetrationsstörung wirklich hilft

52 Plötzlich in den Wechseljahren…
…ist niemand. Denn schon lange vorher treten die ersten hormonellen Veränderungen auf. Und mit ihnen Symptome, die kaum eine auf dem Schirm hat

HAPPY

55 Wie viel Macht hat der Spiegel über dich?
Unsere Gesichter haben noch nie mehr Präsenz gehabt und waren gleichzeitig noch nie so starker Selbstkontrolle unterworfen. Was das mit unserer Seele macht

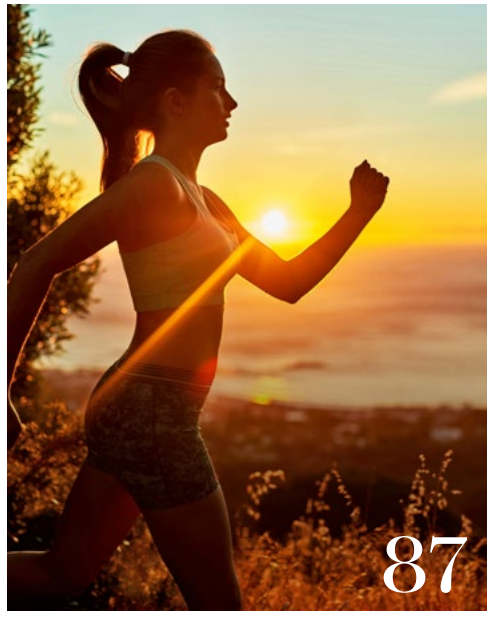
60 Weniger ist mehr
So bringt dir Minimalismus mehr Lebensfreude und Leichtigkeit

Titelfoto: ANDRA; Fashion Director: YILMAZ AKTEPE; Art Director: ANDREAS SCHOMBERG; Haare/Make-up: GEORGIOS GOGO TSIALIS; Outfit: FABLECTICS; Inhalt Fotos: ANDRA; Montage Fotos: GETTYIMAGES, MAUREEN EVANS (SHA WELLNESS), LOUIS WAITE PHOTOGRAPHY (REBADGE), SOURCE HARVARD UNIVERSITY (1), LUCHEZAR/GETTYIMAGES, FIZKES/GETTYIMAGES

→ Unsere Titel-Themen sind hervorgehoben

96
Ob Fitness- oder Parkbank: Unser Bodyweight-Workout geht überall

62



87

80
Wenn der Brainfog droht, gönn deinem Hirn öfter eine Pause

STRONG

62 Thai-Lights
Authentisches Thai-Food steht auf unserer We-Love-Liste weit oben!

70 Genieß die Sonne
Aber bitte immer nur gut geschützt! Worauf du beim Thema Sonnenschutz in diesem Jahr achten musst

72 Diese Wellness-Trends optimieren dein Leben
Rotlicht-Betten, Femtech-Tracker und spirituelle Retreats: Wellness goes wild!

80 Öfter abschalten
Nicht nur Muskeln brauchen Zeit, sich zu erholen und zu wachsen – auch der Kopf kann nach einer Auszeit mehr leisten

87 So wirst du zur Frühsportlerin
Extra früh aufstehen, um noch vor der Arbeit zu trainieren – bisher für dich unvorstellbar? Mit unseren Tipps schaffst auch du es

94 Hormonfreundlich essen
So ernährst du dich während der unterschiedlichen Zyklusphasen am besten

96 Effektiver trainieren ohne Gym
Wer will im Sommer schon in stickigen Studios trainieren? Dieses Bodyweight-Workout kannst du jederzeit überall durchziehen – im Hotelzimmer oder am Strand

102 Mehr Balance durchs Fasten
Mit Intervallfasten lässt sich abnehmen – so weit, so klar. Aber diese gesundheitlichen Benefits kanntest du bestimmt noch nicht

106 Fit wie eine Ballerina
Körperbeherrschung, Anmut und Eleganz – all das bekommst du durch Barre-Workouts

108 Was für ein Krampf
Ob beim Sport oder im Schlaf: Muskelkrämpfe kommen immer ungelegen. Lies hier, woher sie kommen und vor allem, wie sie schnell wieder verschwinden

Alle *Rezepte* in diesem Heft

„Betrunkene Nudeln"	64
Blumenkohl-Tacos	36
Gebackener Kabeljau	38
Gebratene Garnelen mit Indischem Basilikum und Chili	64
Gebratener Reis mit Ananas	68
Gebratener Reis wie im Zug	67
Geröstete Zwiebeln	36
Geschmorter Römersalat	38
Hormonfreundliche Linsensuppe mit Süßkartoffeln und Spinat	95
Hühnchen-Speck-Pfanne	39
Knusprige Pfannkuchen	68
Lachs-Porchetta	36
Salami-Melonen-Snack	37
„Weinender Tiger"	67

IN JEDEM HEFT

5 EDITORIAL 8 EXPERTINNEN 112 VORSCHAU/IMPRESSUM 114 WAS PASSIERT, WENN ...?

Fotos: ALLIE HOLLOWAY, LUKE ALBERT/KNESEBECK VERLAG, GETTYIMAGES, ANTONIO SOLANO/GETTYIMAGES

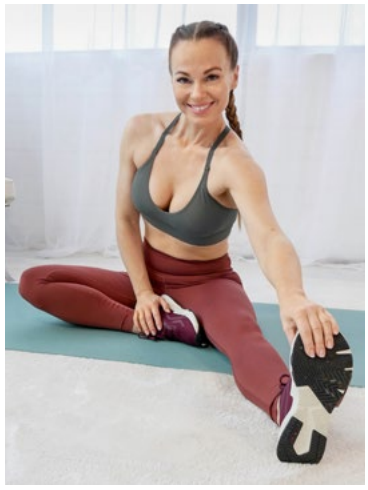
Die WH Expertinnen in dieser Ausgabe

Immer in jedem Heft: 6 Frauen, die smarte Tipps aus ihren Fachgebieten verraten. Und mit diesen Themen beschäftigen sich unsere Expertinnen diesmal:

FITNESS

„Barre-Workouts sind eine superfeminine Art, seinen Körper zu trainieren. Das bringt nicht nur eine schlanke Körperform, es fördert auch die feminine Kraft“

MAREIKE SCHNEIDER,
Personal Trainerin,
ihr Beitrag ab Seite 106



BEAUTY

„Der beste Sonnenschutz ist der, den man regelmäßig verwendet“

DR. LELA AHLEMANN,
Dermatologin und
Fachärztin für Ernährungsmedizin,
ihr Beitrag ab Seite 70

LONGEVITY

„Wer ein gesundes Gewicht hat, lebt länger und bleibt länger gesund“

NINA RUGE,
Longevity-Expertin,
ihr Beitrag ab Seite 40

SOUL SISTER

„Minimalismus ist kein Wettbewerb, bei dem gewinnt, wer die wenigsten Dinge besitzt. Es ist eine Neudefinition des Genug, des individuell richtigen Maßes“

ADINA MARKOWZ,
Minimalismus-Expertin und Coach,
ihr Beitrag ab Seite 60

HEALTH

„Nicht erst in den Wechseljahren beginnen die ersten hormonellen Veränderungen, sondern schon vorher. Ab etwa Mitte 30 fängt das Hormonkarussell langsam an, sich zu drehen“

DR. MED. JUDITH BILDAU,
Gynäkologin und Medical Influencerin,
ihr Beitrag ab Seite 52

FOOD

„Eine Form der hormonfreundlichen Ernährung ist die zyklusbasierte Ernährung. Die Idee dahinter ist, sich je nach Zyklusphase etwas spezifischer zu ernähren“

LYNN HOEFER,
Food-Bloggerin und Buchautorin,
ihr Beitrag ab Seite 94

Fotos: @MAREIKE, STEPHAN SCHMICK, PR, MARIE ELEONORE FOTOGRAFIE, SABINA RADTKE, CLAUDIA GÖDKE

SKECHERS

HANDS FREE Slip-ins

GLIDE-STEP

Kein Bücken. Kein Schnüren.

EINFACH REINSCHLÜPFEN

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

EIN SPEZIELLES FERSENKISSEN STABILISIERT DEN FUSS!

SCHUHE ANZIEHEN GING NIE SCHNELLER

IN DER MASCHINE WASCHBAR*

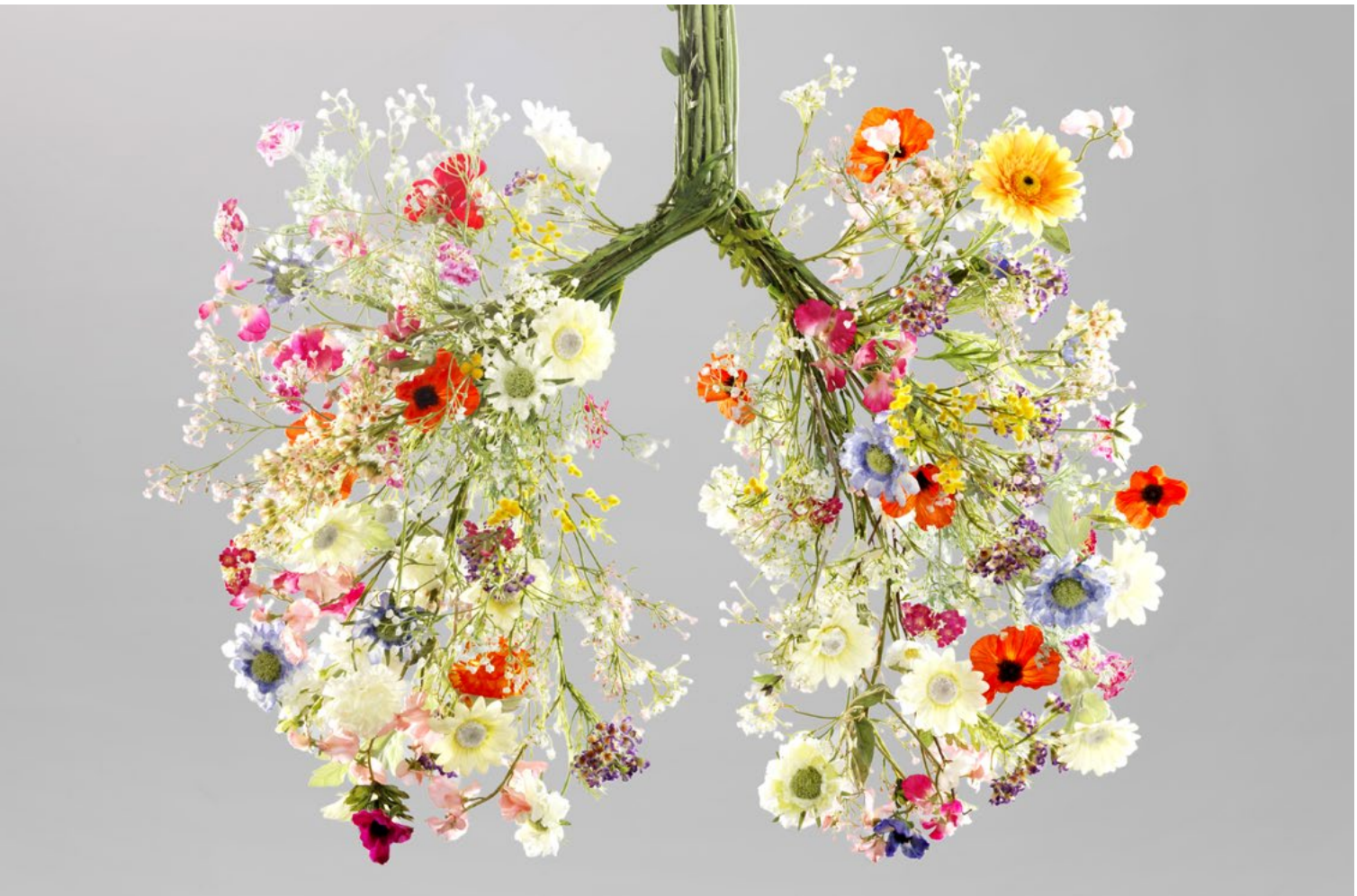
* GILT FÜR AUSGEWÄHLTE MODELLE

BÜCKEN ÜBERFLÜSSIG

VANESSA MAI

Good for you News

STUDIEN & FAKTEN FÜR DEIN BESTES ICH



Und jetzt mal ganz tief durchatmen

Das machen wir doch ganz automatisch, was soll daran besonders sein? Alles! Mit der richtigen Atemtechnik beeinflusst du Kopf und Körper positiv

Etwa 20 000 Atemzüge machen wir pro Tag – und nutzen die positiven Effekte, die möglich sind, noch viel zu wenig. Laut einer Studie, die im „Journal of Psychophysiology“ veröffentlicht wurde, ist die beste Atemtechnik zum Runterkommen folgende: Statt 12- bis 20-mal pro Minute Luft zu holen, verlangsamst du deine Atmung bewusst auf nur noch 6 Atemzüge pro Minute (4 Sekunden ein-, 6 Sekunden ausatmen). Auf diese Weise wird der Vagusnerv aktiviert, der für das Herunterfahren vieler Körperfunktionen zuständig ist, u. a. auch den Herzschlag. Die Entspannung ist das eine, es gibt aber noch einen zweiten tollen Nebeneffekt: Der durch diese Atemtechnik aktivierte Vagusnerv verbessert auch die Gehirnfunktion. Nach 15 Minuten Atemtraining schnitten die Probanden bei kognitiven Übungen auffallend besser ab als andere. •

Foto: JASPER WHITE/GETTYIMAGES

VON EUCH GECHECKT
Women's Health Communitytest

Das hat unsere Testerinnen an der HUAWEI WATCH D2 überzeugt:

Edles Design

„Das Design gefällt mir sehr gut. Mit dem Lederarmband sieht die Uhr sehr hochwertig und edel aus."

Angenehme Messung

„Ich bin unglaublich positiv überrascht von dieser Uhr. Ich fühle mich sicherer, da ich immer und zu jeder Zeit Messungen, insbesondere des Blutdrucks und der Sauerstoffsättigung, durchführen kann und dies mit der HUAWEI WATCH D2 sehr viel angenehmer für mich ist. Mir gefallen auch die vielen Hinweise, die man auf der Uhr bekommt und mit denen man sein Lebensgefühl verbessern kann."

Super Akkulaufzeit

„Die Akku-Lebensdauer ist der absolute Wahnsinn. Ich habe die Uhr noch nicht einmal geladen und nutze sie seit mehr als einer Woche."

Tolle Funktionen

„Ich liebe es, dass die Uhr so viele Funktionen hat. Sie ist robust, und die Verbindung zum Handy ist stabil."

WATCH D2 überzeugt

Wie funktioniert die **24-Stunden-Blutdruckmessung*** mit einer medizinisch zertifizierten Smartwatch? Zehn Women's-Health-Leserinnen haben es getestet. Hier kommt ihr Urteil zur WATCH D2 von HUAWEI

Bluthochdruck ist eine der häufigsten Todesursachen in Deutschland. Etwa 20–30 Millionen Menschen sind betroffen. Mit der HUAWEI WATCH D2 kann der Blutdruck kontinuierlich überwacht werden. Das ist auch für diejenigen wichtig, die (noch) keinen Bluthochdruck haben, denn die Messungen helfen, Anomalien zu erkennen und Komplikationen zu vermeiden. Zehn Mitglieder der Women's-Health-Community haben die medizinisch zertifizierte ABPM-Smartwatch jetzt getestet und sie täglich und praktisch rund um die Uhr getragen. Die Flexibilität, jederzeit und überall den Blutdruck messen zu können, ist für die Testerinnen einer der größten Vorteile der WATCH D2. Ob im Stehen, Sitzen oder Liegen, tagsüber oder nachts: Die Uhr misst mit einem Klick den Blutdruck präzise am Handgelenk und sendet einen Bericht aufs Smartphone. Die Messung sei leise, das Tragegefühl angenehm und die Daten seien leicht zugänglich, so die Testerinnen. Auch Akkuleistung und Funktionsumfang kamen sehr gut an. Die überwiegende Mehrheit war mit der HUAWEI WATCH D2 insgesamt zufrieden oder sehr zufrieden, sieben Testerinnen würden sie weiterempfehlen. Kein Wunder, denn so einfach war es noch nie, die eigene Gesundheit im Blick zu behalten.

Für mehr Infos einfach den QR-Code scannen!

DIE HUAWEI WATCH D2

*Kleine Smartwatch, große Leistung: Die HUAWEI WATCH D2 misst Blutdruck, Herzfrequenz, Blutsauerstoff, Stress, Körpertemperatur, Gefäßelastizität und Schlafatmung leise und völlig unauffällig direkt am Handgelenk. Dank eines ultraschmalen, mechanischen Airbags ist die Messung noch dazu besonders sanft. Kompatibel mit iOS und Android™*****

* Dieses Produkt ist für die Verwendung durch Personen ab 18 Jahren bestimmt, ersetzt jedoch keine medizinische Diagnose oder Behandlung. Die bei der Verwendung dieses Geräts gewonnenen Daten sind nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Lies vor Verwendung die Kurzanleitung und Trageanleitung sorgfältig durch. Der ambulante 24-Stunden-Blutdruck sollte tagsüber und nachts in Abständen von 15 bis 30 Minuten gemessen werden, wobei eine Mindestanforderung von 70 Prozent erfolgreichen Messungen, 20 Messungen am Tag und 7 Messungen in der Nacht gelten. ** Android ist eine Marke von Google LLC

Hast du Stress auch so satt?

Dann iss mehr Obst und Gemüse! Beides ist nicht nur gesund, es entspannt dich auch

Gib dir 5! So viele Portionen Obst und auch Gemüse sollte man täglich essen, damit der Körper in der Lage ist, Krankheiten abzuwehren. Wissen die meisten. Ab sofort aber gibt es einen weiteren Grund, viel Grünzeug zu futtern: Einer Studie an der australischen Edith Cowan University zufolge besteht ein Zusammenhang zwischen einem erhöhten Obst- und Gemüsekonsum und einem niedrigeren Stresslevel. Die Forscher untersuchten Gewohnheiten von mehr als 8500 Menschen im Alter von 25 bis 91 Jahren und stellten fest, dass Menschen, die täglich 470 Gramm Obst und Gemüse aßen (was etwa 6 Portionen entspricht), ein um rund 10 Prozent niedrigeres Stresslevel aufwiesen als Teilnehmer, die nur halb so viel davon zu sich nahmen. Der Grund dafür ist noch nicht ganz klar, doch die Wissenschaftler gehen davon aus, dass wesentliche Nährstoffe wie Vitamine, Flavonoide und Carotinoide für den Effekt verantwortlich sind. Sie alle haben eine entzündungshemmende Wirkung und senken die oxidative Belastung. Beides steht mit weniger Stress und seltenerem Auftreten von Angststörungen im Zusammenhang. Höchste Zeit, die Obst- und Gemüsevorräte aufzufüllen. Aber: bleib gelassen dabei! •

Fotos: SUPAWAT PUNNANON/EYEEM/GETTYIMAGES, VLADIMIR NENOV/EYEEM/GETTYIMAGES, HAAG & KROPP BR/GETTYIMAGES; Montage: WOMEN'S HEALTH