

Men's Health

DEIN WEG ZUM SIXPACK

Die effektivsten Übungen für einen stabilen Rumpf

**DIESE GERICHTE
SIND AUCH
OHNE FLEISCH
LECKER**

**IM CHECK:
DIE BESTEN
SPORTUHREN**

**STRESS WEG!
Schluss mit
Multitasking**

Gesünder, fitter,
schlanker

*Moritz
Tellmann*

Deutschlands
stärkster TV-Doc
verrät seine
Longevity-Tipps

**WAS JEDEN
LÄUFER
SCHNELLER
MACHT**

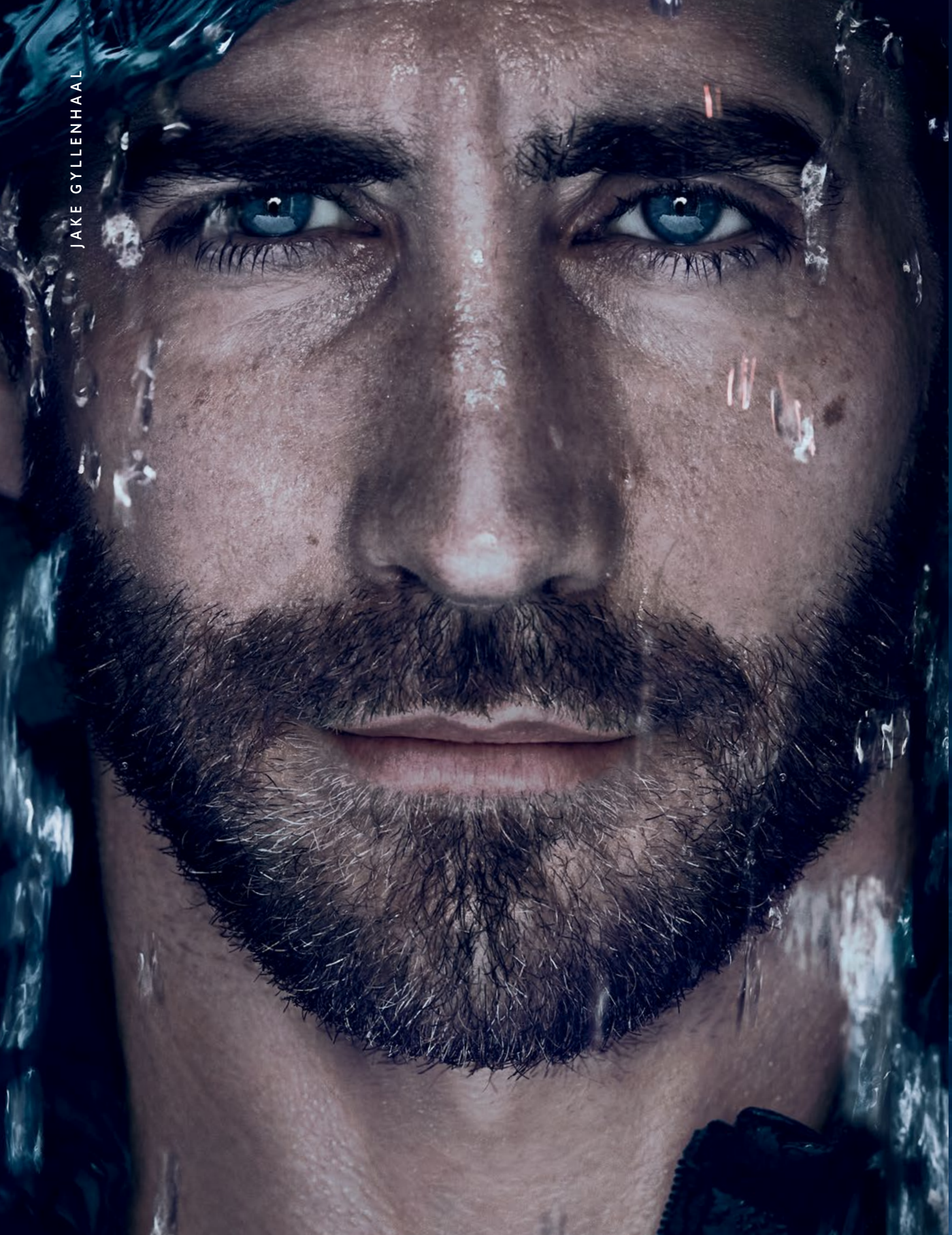
NEUSTART 2025

**Sport, Ernährung, Job: Dieses Heft wird dein Leben
grundlegend umkrepeln**

01+02/2025 • 6,50 €
Österreich € 7,20 • Schweiz CHF 10,40
Belgien € 7,70 • Spanien € 9,20
Italien € 9,20 • Griechenland € 9,80



JAKE GYLLENHAAL



O C E A N

L U N A R O S S A



P R A D A

THE NEW REFILLABLE FRAGRANCE



Heft-Spezial

Alle Storys im Heft, die wir mit diesem roten Button versehen haben, machen dich extra fit fürs neue Jahr

Bist du bereit ...

»»—————> ... für 2025? Ein neues Jahr, das auf der einen Seite jeden von uns mit Sicherheit wieder vor kleinere und größere Herausforderungen stellt, an Grenzen bringt und unsere Nerven strapazieren wird. Das aber auch, da bin ich mir hundertprozentig sicher, wieder viele tolle, emotionale, sorgenfreie und Spaß bringende Momente für uns bereithält.

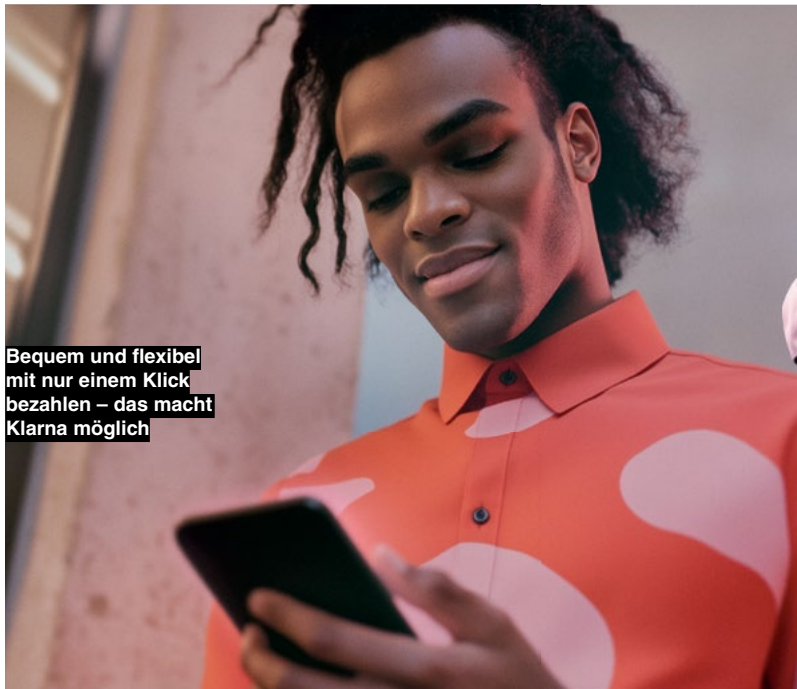
Mein Opa hat früher, wenn ich so mit 11, 12 Jahren mal traurig war, immer zu mir gesagt, dass es nichts bringt, zu hadern, zurückzuschauen oder verpasssten Chancen hinterherzutruern. Sein Lieblingssatz damals lautete: „Freu dich auf das, was kommt, alles wird gut, mein Junge.“ Und ja, ich weiß, so einfach ist es natürlich nicht. Man kann nicht alle Probleme im Leben mit einem simplen „Wird schon wieder“ wegwischen. Aber ein bisschen etwas von diesem irgendwie so herrlich naiven, pragmatischen Optimismus meines Opas wünsche ich auch dir für 2025.

Damit du optimal vorbereitet ins neue Jahr startest, ist diese Ausgabe pickepackevoll mit motivierenden Neustart-Geschichten. Los geht's auf Seite 22 mit den besten Longevity-Tipps von unserem Titelhelden Dr. Moritz Tellmann. Der Mann weiß, wovon er spricht, schließlich ist der fitteste TV-Doc Deutschlands („Einsatz mit Herz“, Reportagerihe auf Sat.1) nun bereits zum vierten Mal auf unserem Cover: Seine Premiere feierte er 2007, und auch heute, 17 Jahre später, ist er noch in absoluter Bestform.

Danach verraten wir unter anderem, wie du im kommenden Jahr (noch) besser läufst (Seite 42), gesünder isst (Seite 50) und deine Muskulatur durch geniale Stretching-Routinen auf körperliche Belastungen jeglicher Art optimal vorbereitest (Seite 102). Ich wünsche dir einen guten, energiegeladenen und vor allem gesunden Jahreswechsel – und jetzt erst einmal viel Spaß bei der Lektüre dieser Ausgabe.



André Ziegler
Chefredakteur



Bequem und flexibel
mit nur einem Klick
bezahlen – das macht
Klarna möglich

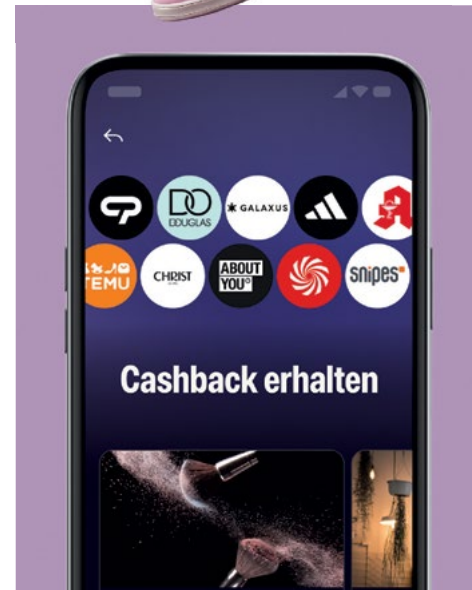


MOTIVATIONS-BOOST

Mit Klarna fällt es uns besonders leicht, unsere sportlichen Ziele zu erreichen. Wir erklären die wichtigsten Features

Du willst 2025 mehr Sport treiben? Dann geht es dir wie fast der Hälfte aller Deutschen, die mit diesem Vorsatz ins neue Jahr starten. * Wir feuern dich nicht nur dabei an, sondern verraten dir auch direkt, wie du einen weiteren Vorsatz deiner Liste abhaken kannst: nämlich Geld sparen. Denn ob Laufschuhe, Proteinpulver oder die Hantelbank für zu Hause – für alles, was du zum Erreichen deiner sportlichen Ziele brauchst, gibt es dank Klarna Cashback sogar Geld zurück. Und das geht so: Shoppe in der Klarna App bei Partnershops wie Nike, Adidas, Decathlon oder Myprotein und bekomme bis zu 12 % Cashback auf deinen Einkauf zurück. Das Geld wird deinem Klarna Guthaben gutgeschrieben und kann für zukünftige Einkäufe über die Klarna App, für sofortige Zahlungen, zur Begleichung offener Klarna Rechnungen oder zur Überweisung auf ein anderes Bankkonto verwendet werden.

Neben Cashback bietet dir Klarna weitere Vorteile wie flexible Zahlungsmethoden. Du entscheidest, ob du sofort oder erst in bis zu 30 Tagen bezahlst, und sollte mit deiner Bestellung etwas nicht in Ordnung sein, pausiert Klarna deine Zahlung. So geht smartes Shoppen! Deinem Neujahrsvorsatz, mehr Sport zu treiben, steht damit nichts mehr im Weg, und das Einzige, worum du dich jetzt noch kümmern musst, ist dein innerer Schweinehund.



HIER GIBT'S GELD ZURÜCK

Sportausrüstung, Elektronik oder Kleidung: Mit Klarna Cashback bekommst du für jeden Einkauf bis zu 12 % Cashback zurück.

Um Cashback zu erhalten, ist Klarna Guthaben erforderlich. Es gelten Beschränkungen, Bedingungen und Konditionen.

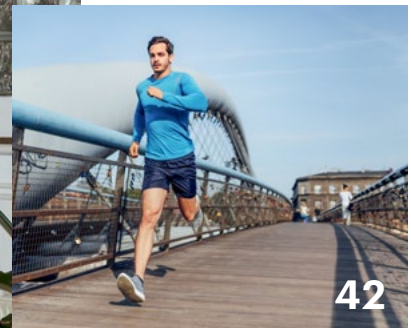
Mehr erfahren unter:
www.klarna.com/de/cashback



22



50



42



36

**Neustart
2025**
Das wird dein
Jahr!

„Wer Prioritäten setzen kann, hat es im Job und beim Sport leichter“

MORITZ TELLMANN



110

Foto Titel: FLORIAN RAZ; Talent: DR. MORITZ TELLMANN; Redaktion: ARNDT ZIEGLER; Produktion: GRIT BRÜGGEMANN; Styling: YILMAZ AKTEPE; Hair/Make-up: TINI SAGER/ARTISTSPOLL; Foto-Assistenz: LAURA LEGLISE; Bildbearbeitung: JUSIA OJCA; Cover: M. W. Huber; Fotos: Inhalt: FLORENZ WILK, STEFAN RAY, GETTY IMAGES, BLACKJACKSD/GETTY IMAGES, PHILIP HAINES, WWW.HUBER.FOTOGRAFIE.AI, FLORIAN RAZ



EIN HEFT, ZWEI COVER

Exklusiv für unsere Abonnenten gibt es diese Ausgabe mit TV-Doc Moritz Tellmann als coole Collector's Edition - sichere dir am besten noch heute dieses begehrte Sammlerobjekt unter: MensHealth.de/abo

TITELHELD

- 22 Exklusiv: Deutschlands stärkster TV-Doc Dr. Moritz Tellmann verrät seine besten Longevity-Tipps

SCHWERPUNKT NEUSTART 2025

- 22 Gesünder, fitter, schlanker: Wie du im Januar die Basis dafür legst
- 42 Großer Running-Guide: So läuft es nächstes Jahr einfach besser
- 50 Du willst weniger Fleisch essen? Rezepte für den Neujahrstag
- 90 Diese Sporthotels sind ideal für dein Comeback im Fitness-Studio
- 102 Wie du durch Stretching 2025 jedes sportliche Ziel erreichst

SPORT

- 8 Tools, Tools, Tools! Die stärkste Ausrüstung für alle Athleten
- 62 Im Check: Die besten Sportuhren für jede Disziplin und jedes Level

FITNESS

- 96 Diese Bauch-Übungen ebnen dir deinen Weg zum Sixpack
- 110 Wie eine Gewichtsweste dein Krafttraining verbessern kann

GESUNDHEIT

- 10 Tipps, Tricks und Techniken, die dich umgehend gesünder machen
- 17 Neue Studienergebnisse aus der aktuellen Männer-Forschung
- 36 Wie du dein Gehirn trainierst (zum Beispiel mit ausreichend Schlaf)
- 74 Schluss mit Stress! Warum Multitasking ist

- 78 Auf diese beiden Gesundheitstrends setzt nächstes Jahr die internationale Biohacking-Szene

- 114 Du kriegst die Krise? So kannst du deine Wut am besten bändigen

ERNÄHRUNG

- 12 Blick über den Tellerrand: Food-News, die in aller Munde sind
- 40 Dieser leckere Kuchen gefährdet garantiert nicht deine Diäterfolge

TRANSFORMATION

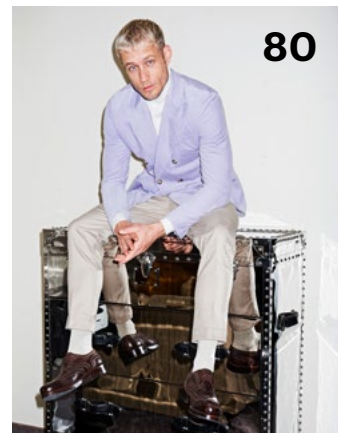
- 60 Wie unser Leser Timo innerhalb eines Jahres den Kampf gegen das Übergewicht gewonnen hat

STYLE

- 14 Das sind die Lieblingsstücke unserer Fashion-Redakteure
- 16 Toys und Hits für Kerle mit Kids, von www.dad-mag.de empfohlen
- 80 Business as usual? Von wegen! Wir zeigen, welche Outfits jetzt im Office hoch im Kurs stehen
- 88 Schmucker Typ: Warum du mehr Ringe und Ketten tragen solltest
- 92 Das ist die neueste Behandlungsmethode bei Pickel, Falten & Co.
- 93 Von Anzug bis Zylinder: Das ist der Mega-Trend in der Männermode



Der neue Dresscode fürs Büro: Warum die Karriere der Krawatte vorbei ist (und was stattdessen jetzt angesagt ist)



IN JEDEM HEFT

EDITORIAL	4
PERSONAL TRAINER	95
IMPRESSUM	112
VORSCHAU	112



Warm-up

Mehr Power

Bei diesem Kabelzug mit elektrischem Motor lässt sich der Widerstand über einen integrierten Touchscreen oder per App einstellen. Das Geniale: die zig verschiedenen Modi, die etwa das Training mit Gewichtsketten ideal simulieren.

KABELZUG-SYSTEM
Voltra I von Beyond Power,
um 3000 Euro (erhältlich
über www.pullsh.net)



Trends, Termine, Tools - das findet die Redaktion von Men's Health diesen Monat richtig cool



Mehr Energie

Als Biohacker finde ich den innovativen Umgang mit Quantenenergie mehr als spannend. Mit diesen geladenen Titankugeln in der Kapsel nehme ich durchaus ein Mehr an Energie wahr.

ENERGIE-KAPSEL von Leela Quantum Tech, etwa 145 Euro



Mehr Tore

Obwohl ich als HSV-Fan ja nicht das beste Verhältnis zum SV Werder Bremen habe, gebe ich zu, dass Stürmer Ailton eine absolute grün-weiße Fußballlegende ist. Ein großartiger Kicker und ein schillernder, spannender Typ. Starke Biografie!

BUCH „Ailton – Mein Fußballmärchen“, Edel Sport Verlag, etwa 22 Euro



Mehr Gewicht

Ob nur auf einer oder beiden Seiten beladen: Diese für den Farmer's Walk gedachten Spezialhanteln lassen sich einfach und einzeln bestücken.

HANTEL Farmer's Walk FW 23 von Sqmize, um 90 Euro pro Stück



Mehr Muskeln

Beim Okklusionstraining mit aufpumpbaren Manschetten unterbindet man den Blutfluss am Arm oder Bein.

Die Methode ist längst etabliert, die Steuerung via Bluetooth am Handy innovativ und genauer denn je.

ARM/BEIN-MANSCHETTE von Saga, ab 230 Euro je Paar



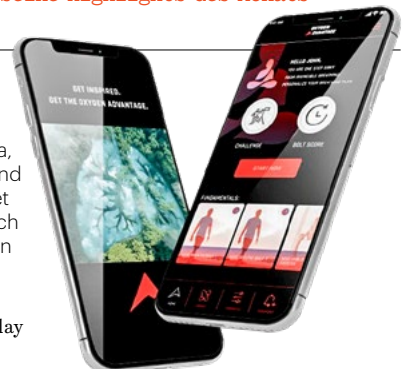
Fitness

Unser Fitness Director **NICO AIRONE** hat immer alle Trends aus der Welt des Sports im Blick - das hier sind seine Highlights des Monats

Mehr Luft

Ich beschäftige mich schon lange mit dem Thema, inwiefern Atemübungen unser Stresslevel senken und unsere Leistung steigern können. Diese App bietet individualisierte Atemroutinen. Mit diesen konnte ich mein Sauerstoffmanagement schon nach wenigen Wochen optimieren.

BREATHWORK-APP Oxygen Advantage, Basisversion kostenlos im App Store und bei Google Play



Ansteckend

Er ist der Arzt, dem die Follower vertrauen: Mediziner Felix Berndt gibt auf seinen Social-Media-Kanälen Ratschläge zu Themen wie Gesundheit, Psychologie, Ernährung und erreicht damit regelmäßig mehr als eine Million Menschen. Dabei interessiert sich der Arzt mehr für den gesunden als für den angeschlagenen Körper und möchte, dass die Menschen am besten gar nicht erst krank werden. Sein Motto: „Ich zeige dir, wie geil ein gesundes Leben ist!“ Gesunde Einstellung, finde ich.

MEDIZIN-INFLUENCER
doc.felix, bei Instagram, Tiktok und Youtube aktiv



↑
Aktivierend

Diesen Winter versuche ich alles, um keine Erkältung zu bekommen. Deshalb gibt es für mein Immunsystem ab sofort eine tägliche Extradosis Abwehrkräfte, bestehend aus Vitaminen, Mineralstoffen und Pflanzenextrakten – alles frei von unnötigen Zusatzstoffen.

NÄHRSTOFFKOMPLEX
Immun aktiv von Pure, 30 Kapseln um 23 Euro

↓
Aufbrausend

Beim Training gebe ich stets alles. Um möglichst lange durchzuhalten und ausreichend mit Nährstoffen versorgt zu sein, sind diese Brausetabletten ideal. Sie unterstützen Muskelfunktion, Energiestoffwechsel und Elektrolythaushalt. Gib't in den Geschmacksrichtungen Orange und Waldfrucht – bärenstark!

BRAUSETABLETTEN
Frubiase Sport von Stada, 20 Stück um 17 Euro



Health

Sein halbes Leben ist unser Geschäftsführender Redakteur **OLIVER BERTRAM** schon bei uns – und findet immer noch innovative Gesundheitstipps



↑
Abendfüllend

Da könnte ich mich direkt reinsetzen: Zum Komplettsystem dieses Shiatsu-Sessels gehören Visualisierungsbrille, Kopfhörer und eine Standsäule mit iPad. Ganze 41 Entspannungsprogramme sorgen dafür, dass mein Stresspegel dauerhaft sinkt.

MASSAGESESSEL 4D Sphere von Brainlight, ab 8000 Euro



↑
Allumfassend

Aufgegeben wird nur bei der Post! Das ist umso wichtiger, wenn es um einen gesunden Lebensstil geht. Dranbleiben fordert deshalb auch Fitness-Podcaster Mark Maslow. In seinem neuen Buch verrät er seine 5 Erfolgsprinzipien: Mindset, Motivation, Routinen, Ernährung und Regeneration.

BUCH „Dranbleiben!“
von Mark Maslow, Südwest Verlag, 20 Euro

NATÜRLICHE WEGE ZU MEHR TESTOSTERON

Wie du mit der Kraft der Natur deinen Testosteronspiegel unterstützt –
Ein wissenschaftlich fundierter Ansatz für Männer, die mehr aus sich herausholen wollen.

Wenn es um die natürliche Unterstützung des Testosteronspiegels geht, spielen Saponine – sekundäre Pflanzenstoffe aus wertvollen Naturstoffen wie Bockshornklee – eine wichtige Rolle. Diese Substanzen können wie natürliche Testo-steron-Wiederaufnahmemerker wirken und den Hormonhaushalt positiv beeinflussen.

Ein echter Gamechanger: Shilajit. Das ayurvedische Superfood enthält Fulvinsäure, die die Bioverfügbarkeit von Mineralien verbessern kann. In einer klinischen Studie* erhöhte die Einnahme von Shilajit täglich über 90 Tage den Gesamttestosteronspiegel und das freie Testosteron signifikant. Das Hormongleichgewicht blieb stabil.



Shilajit: Das „schwarze Gold“ des Himalaya

Shilajit, ein mineralstoffreiches Harz aus dem Himalaya. Hochwertiger Shilajit-Extrakt enthält Fulvinsäure und Antioxidantien, die potenzielle Vorteile für die Nährstoffaufnahme und Entgiftung bieten.

***Das Gewinnspiel endet am 31.01.2025. Die Teilnahme erfolgt über Instagram. Die Teilnahmebedingungen findest du unter dem Gewinnspiel-Post. Die Datenschutzhinweise unter serotalin.de. Instagram steht nicht in Verbindung mit diesem Gewinnspiel.

**Der Rabattcode ist einmalig gültig bis zum 31.01.2025. Der Rabatt gilt auf das Sortiment von serotalin.de und ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich.

* Pandit, S., et al. (2015). Clinical evaluation of purified Shilajit on testosterone levels in healthy volunteers. *Andrologia*, 48(5), 570–575. <https://doi.org/10.1111/and.12482>



Bockshornkleeasamen: Seit Jahrhunderten geschätzt

Bockshornklee-Extrakt (engl. Fenugreek seeds extract), bekannt aus der traditionellen Medizin, ist reich an Saponinen. In Kombination mit Shilajit, hochdosierten Vitaminen und Mineralien bietet er eine vielseitige Ergänzung für einen ausgeglichenen Lebensstil.

Fazit: Deine Gesundheit – natürlich unterstützt!

Regelmäßige Krafttrainings und Bewegung fördern die Testosteronproduktion und tragen aktiv zur Hormonregulation bei. Eine nährstoffreiche Ernährung ist ebenfalls entscheidend, wobei Vitamin D und Zink für eine normale Hormonproduktion unverzichtbar sind.

Mit hochwertiger Nahrungsergänzung bietet serotalin ganzheitliche Unterstützung für Männer, die ihre Leistungsfähigkeit und Vitalität fördern möchten.



Spare 20%** auf Deine Bestellung mit dem Code: **MENSHEALTH20**

JETZT GEWINNEN!***

6x JAHRES-ABO MEN'S HEALTH

6x JAHRESVORRAT SEROTALIN ACTIVE MEN



[instagram.com/serotalin](https://www.instagram.com/serotalin)



Food



Chefredakteur **ARNDT ZIEGLER** hat einen echt guten Geschmack. Wer's nicht glaubt, schaut schnell auf seine Highlights des Monats



Super Soße

Meine beiden Söhne sind große Spongebob-Fans. Dementsprechend darf diese schön cremige Käsesoße mit dem lustigen Schwammkopf vorne drauf in unserem Kühlschrank nicht fehlen.

KÄSESOSSE Spongebob Cheese Style von Hello Taste, etwa 4 Euro



Krosse Knabberei

Eigentlich kommen bei mir nur klassische Kartoffelchips ins Snack-Schälchen. Für diese Kochbananen-Variante mit rauchigem BBQ-Geschmack mache ich aber gerne eine Ausnahme.

KOCHBANANEN-CHIPS von El Origen, zirka 2 Euro



Leckere Lektüre

Ich liebe die griechische Küche. Dieses Kochbuch mit seinen 100 köstlichen Gerichten ist deshalb Pflicht für mich. Eines meiner Lieblingsrezepte ist die oben gezeigte Garnelenpfanne. So würzig, so frisch, so lecker!

BUCH „Greekish“ von Georgina Hayden, DK Verlag, um 30 Euro



Bester Burger

Eins vorweg: So ein Cheeseburger-Ungetüm wie auf dem Foto wäre selbst mir zu heftig. Aber ansonsten habe ich schon einige Highlights in diesem Burgerladen probiert. Fazit: Die Pattys sind supersaftig, insgesamt ist alles extrem schmackhaft.

RESTAURANT „Ottensener Foodkitchen“ in Hamburg



Magische Matte

Statt Backpapier nutze ich im Ofen immer häufiger diese geniale Silikon-Backmatte. Durch die pyramidenartige Struktur tropft das Fett ab, zirkuliert die Hitze optimal, gart alles gleichmäßig.

BACKMATTE von Kitchbo, Starterset zirka 20 Euro