

NEUSTART-EXTRA 2025

Women's Health

Women's Health

ENDLICH SCHLANK OHNE DIÄT

Diese **Strategien**
und Rezepte
bringen dich
nachhaltig
in Bestform

HIGHTECH BEAUTY IM CHECK

Das können
die smarten
Pflege-Tools

Motiviert wie noch nie **Lena Gercke**

Das Model verrät seine
besten Power-Tipps

5

Wege,
die deine
Zellen
länger jung
halten

TRAINING
@HOME
Workout-Plan
für schnelle
Erfolge

Kick-Start 2025

Superfit ins neue Jahr

**Geniale Routinen, mit denen
du all deine Ziele erreichst**



01/2025 Deutschland €4,50
Österreich €5,20 Schweiz CHF7,20
BeNeLux €5,40 Spanien €6,30 Italien €6,30

SUPERFIT INS NEUE JAHR

01/2025

T



Sound trifft Freiheit.



Neuheit: AIRY OPEN TWS

Die AIRY OPEN TWS faszinieren dich mit ihrem agilen Sound. Durch ihr Open-Ear-Konzept lassen sie dich zugleich aufmerksam in belebten Umgebungen bleiben. Jetzt entdecken auf teufel.de

Teufel

Women'sHealth Los geht's ...



Das Ende eines Jahres beziehungsweise der Start in ein neues Jahr bringt für die meisten Menschen eine Menge Druck und Frust mit sich. Da wird nämlich nicht selten Bilanz gezogen, was in den vergangenen 12 Monaten alles nicht zu Stande gekommen ist. Oder was alles nicht geklappt hat. Aber auch, welche Projekte es zukünftig zwingend anzupacken gilt. Mehr Sport, mehr gesundes Essen, weniger Stress im Leben... Diese Klassiker sind seit jeher ganz oben auf

der Gute-Vorsätze-Skala zu finden. Dass die ambitionierten Pläne von vielen aber meist schon nach wenigen Wochen über Bord geworfen werden, hängt damit zusammen, dass Verzicht und Verbot im Vordergrund stehen.

Und das ist schade. Denn eigentlich ist es doch einfach nur großartig, mit einer neuen Sportart zu starten oder positive Routinen im Alltag zu etablieren. Aber wie gelingt das nachhaltig? Letztlich nur dann, wenn die Vorhaben auch wirklich realistisch zum eigenen Alltag passen und man mit Spaß bei der Sache ist. Wie gut, dass du diese Ausgabe in den Händen hältst, denn genau dabei können wir dich unterstützen. Dieses Heft ist voller inspirierender Geschichten, die dir einen Neustart in 2025 erleichtern sollen – und dich mit viel Spaß und ganz ohne Druck auf dem Weg zu deinem besten Ich begleiten. Ganz viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe!

Franziska Bruchhagen

Franziska Bruchhagen
CHEFREDAKTEURIN



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](https://www.facebook.com/womenshealth.de) [WOMENSHEALTH.DE/INSTAGRAM](https://www.instagram.com/womenshealth.de) [WOMENSHEALTH.DE/PINTEREST](https://www.pinterest.com/womenshealth.de)

WAS MICH IM MOMENT BEGEISTERT



**HAPPY NEW YEAR!
HAPPY NEW YOU!**

Natürlich ist eigentlich jede Geschichte in Women's Health eine, die dich bei einem gesunden Lifestyle unterstützt. Trotzdem haben wir in dieser Ausgabe die Geschichten mit dem Button (siehe oben) gekennzeichnet, die dich bei deinen Health-Zielen für 2025 bestmöglich unterstützen.



**UNSER
COVER-GIRL**

Model Lena Gercke ist ein echtes Vorbild in Sachen Disziplin. Wie sie es schafft, sich trotz stressigem Alltag so fit zu halten, verrät sie im großen Interview.



Inhalt

AUSGABE 1/2025

8 News & Trends

Das sind unsere Lieblingsprodukte aus den Bereichen Fitness, Beauty & Travel

14 Update

Hier kommen die neuesten Studien und Fakten für ein gesundes und genussvolles Leben

IT'S ME

21 Motiviert wie Lena Gercke

Sie ist Model, Moderatorin, Unternehmerin und Mama – und gibt dabei immer 100 Prozent. Wie sie es bei diesem hohen Stresslevel schafft, tiefenentspannt, top-fit und hoch motiviert zu bleiben, verrät sie im großen Interview

BODY & FOOD

FITNESS

31 Training @Home

Keine Lust mehr auf Kurzhandeln und Fitness-Band? Dann wird's Zeit für mehr Abwechslung im Home-Gym. Warum Aerial Yoga dafür perfekt geeignet ist



Alle Workouts in diesem Heft

Aerial Yoga @Home	32
Zurück zur Bestform	61



54 Superfit ins neue Jahr starten

Was auch immer dazu geführt hat, dass der Sport in den letzten Wochen zu kurz kam: Hier kommen die besten Tipps, Tricks und Strategien für Wiedereinsteiger, sodass du 2025 endlich wieder richtig durchstarten kannst

68 Die dunkle Seite der Menopause

Dass sie einen großen Einfluss auf Körper und Psyche hat, ist bekannt. Aber sie birgt auch für einige Frauen eine bisher unterschätzte Gefahr...

78 Stark für die Zukunft

Wer im Alter fit und gesund sein will, sollte schon viel früher anfangen, den schleichen Abbau zu verlangsamen. Wie das geht? Ganz einfach: mit Krafttraining



FOOD

44 Schlank ohne Diät

Kalorienzählen kannst du dir sparen. Unser Super-Schlank-Menü bietet dir leichte Gerichte, die trotzdem satt und glücklich machen

64 5 Wege, die deine Zellen jung halten

Mit den richtigen Lebensmitteln kannst du langfristig deine Gesundheit verbessern



76 Wintersuppen

Es gibt kaum was Schöneres als eine heiße Suppe an kalten Tagen. Diese Rezepte können wir wärmstens empfehlen

Titelfoto: SAMUEL SMELTY; Fotos Inhalt: BRICE DARMON/MARIECLAIRE-COPYRIGHT.COM/STUDIO X; MICHAEL HART; PR: TSVETOMIR HRISTOV/GETTYIMAGES



31

Abhängen 2.0. Aerial Yoga solltest du ausprobieren



97

Die neuen Edelweiß-Produkte enthalten den Wunder-Wirkstoff



Alle Rezepte in diesem Heft

Bohnenburger in mexikanischer Soße mit geröstetem Gemüse	48
Englisches Frühstück mit Bohnen und Speck	46
Gerstensuppe mit Bohnen	77
Geschmortes Knoblauch-Rindfleisch mit Rosenkohl und Basilikum	52
Kürbis-Paprika-Suppe	77
Lachs mit Matcha-Sesam-Kruste	50
Lachs-Muffins mit Röst-Tomaten	46
Matcha-Chia-Pot	46
Miso-Hähnchen mit Bohnensprossen, Roter Bete, Limette und Honig	52
Muschelsuppe	77
Omelett mit Hähnchen, Spinat und Spargel	45
Puten-Bolognese mit Rote-Bete-, Möhren- und Zucchini Spaghetti	49
Rote-Bete-Hühnersuppe	77
Rotes Thai-Curry mit Rind	47
Vanille-Protein-Pancakes mit frischen Früchten	45
Zitronen-Rosmarin-Hähnchen mit Spargelsalat, Rucola und Nusspesto	49



36

ABNEHMEN

36 Das große Abnehm-ABC

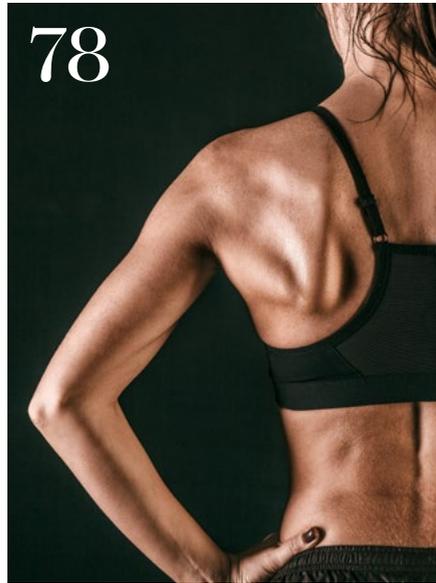
So schön die Weihnachtszeit auch ist, in der Regel endet sie mit ein paar Extra-Pfunden auf den Hüften. So wirst du sie schnell – und vor allem nachhaltig – wieder los

HEALTH & SELFCARE

HEALTH

92 Gesund bleiben

Na, ist „Gesünder leben“ auch einer deiner guten Vorsätze für das neue Jahr? Dann mach unsere 5 Gesundheits-Tests noch heute und finde heraus, wie du deine Ziele 2025 erreichen kannst



78

104 Erkältungen vermeiden

Haaaatschi... Eins können wir versprechen: Mit diesen Tipps kriegt euch die fiese Erkältung diesen Winter nicht!

SELFCARE

81 Mehr Willenskraft

Manche springen ohne zu murren in ihre Laufschuhe, während andere sich nie aufraffen können. Liegt das nur an der eigenen Willenskraft und kann man die wirklich trainieren? Wir sind der Frage hoch motiviert nachgegangen

86 Schluss mit People-Pleasing

Warum es für deine mentale Gesundheit besser ist, nicht immer allen gefallen zu wollen

97 Berg-Beauty

Edelweiß ist nicht nur schön anzusehen, es macht auch schön. Denn die Pflanze enthält einen Wirkstoff, der umwerfende Ergebnisse liefert

98 Hightech-Beauty

Ob Falten, Pigmentflecken oder Hautunreinheiten – jetzt wird mit LED-Licht therapiert

106 Gehirn-Spa

Fit im Kopf bleibst du nicht nur durch Sudokus. Diese Strategien sind noch wirkungsvoller

110 Ein Wochenende in Edinburgh

Von wegen grau und ungemütlich. Entdecke die cosy Seiten der schottischen Hauptstadt

IN JEDEM HEFT

Women's Health

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

7. JANUAR 2025



**TOP-THEMA DER
KOMMENDEN AUSGABE:**

**Fit,
gesund
& jung
fühlen
wie noch
nie**

Verpasse nie mehr ein Heft!
Abonniere Women's Health jetzt unter
WOMENSHEALTH.DE/ABO

Women's Health Deutschland
Leverkusenerstraße 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 Möting

FITNESS DIRECTOR

Nico Airone

GESCHÄFTSFÜHRENDE REDAKTEUR

Oliver Bertram

CHEFINNEN VOM DIENST

Anette Liening-Ewert,

Anja Knifka

REDAKTION BODY & FOOD

Juliane Hemmerling, Gabriele Giesler

Yilmaz Aktepe (LEITUNG STYLE),

Scarlett Schultz (FASHION SPECIAL EDITOR),

Rüdiger Loock (REQUISITE)

REDAKTION HEALTH & SELF CARE

Ferry Hansen (RESSORTLEITUNG BEAUTY)

Rufus Rieder

FOTOREDAKTION

Ulrike Trüitzsch (LEITUNG)

SCHLUSSREDAKTION

Schlussredaktion.de GmbH

GRAFIK

Antje Delion, Tülay Gürsel

MITARBEIT

Claudia Bednorz, Sven Bergmann, Lynya

Floyd, Martina Leisten, Sonya Maynard,

Casey Means, Jana Reinisch, 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 Naefke, Marlen Lara Nissen,

Christian Pätzold, Kathleen Schmidt-Prange

AFFILIATE MANAGER

Jana Schaarschmidt

SOCIAL MEDIA

Susanna Bouchain (LEITUNG),

Sandra Kretz (WERKSSTUDENTIN)

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)

UNIT SALES DIRECTOR

Anika Magenheim (TEL. 040/ 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 OF HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

Jonathan Wright

SVP/GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR

Kim St. Clair Bodden

GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR

Chloe O'Brien

ABONNENTEN-SERVICE & VERTRIEB

VERTIEB

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: 0781/ 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: 0781/ 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. 0781/ 6396102.

Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum

Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch

durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur

Vertragsanbahnung sowie zur eigenen und fremden

Werbezwecke (Art. 6 (1) b bzw. f) DSGVO) solange

für diese Zwecke und aufgrund Aufbewahrungspflicht

erforderlich. Bei Art. 6 (1) 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 6102;

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

MACH, WAS WIRKLICH ZÄHLT.



PUBLIC ADMIN

Supporte uns im **Verwaltungsdienst** (m/w/d)



Alles zum Job unter:
bundeswehrkarriere.de



BUNDESWEHR

News & Trends

NEUIGKEITEN UND PRODUKTE, DIE BEGEISTERN



MERINO-LIEBE

Ich geb's zu: Neue Sportklamotten sind für mich immer die beste Motivation, mich aufzuraffen. Mein aktueller Favorit sind diese Oberteile aus weich gebürsteter Merinowolle und recycelten Kunstfasern, die warm halten und superangenehm zu tragen sind.

ACTIVE-FLEECE von SMARTWOOL, um 160 Euro



↑
OHREN-SCHMAUS
Vom Sportpsychologie-wissen der Ex-Profi-sportlerin profitieren alle Alltagsathleten: Im Podcast lernst du, wie man mit Niederlagen umgeht, sich auf große Ziele vorbereitet, mit Angst und Druck umgeht – absolut hörens-wert.

SPORT IM KOPF von **CAJA SCHÖPF**, kostenlos z. B. bei Spotify

↓
SPORT-HILFE

Ein Muss für Outdoor-Begeisterte wie mich. Die Multisport-Smart-watch glänzt neben den üblichen Health-Funktionen mit Tauch-zertifizierung, einer integrierten LED-Taschenlampe und Trainingsplänen für zahl-reiche Sportarten.

FENIX8 von **GARMIN**, ab 1099 Euro



↗
PADEL-STAR
Durch die Kombi aus griffiger Adiwear-Außensole und dünner Lightstrike-Zwischensole für reaktionsfreudige Moves bin ich auf dem Court immer schneller als meine Gegnerin. Top!

CRAZYQUICK LIGHTSTRIKE PADEL-TENNISCHUH von **ADIDAS**, 120 Euro



↙
TRAININGS-BUDDY

Bei allen hohen Belastungen sorgt die aerody-namische Pass-form für starken Halt und ein leichtes Tragegefühl.

INFINITY 2.0 HIGH SPORT-BH von **UNDER ARMOUR**, um 60 Euro

↙
KRAFT-PAKET

Balance- und Kraft-training in einem! Das Wackelboard aus 100 Prozent Echtholz ermöglicht durch kipp-sichere Griffe die sichere Ausführung von Liegestützen 2.0.

SPORTBOARD GRIP von **OTHERSPORTS**, um 170 Euro



Fitness

*Anja Baumgarten
Unsere stellvertretende Chefredakteurin liebt Laufen & Pilates und ist äußerst begeisterungsfähig, wenn es um das Ausprobieren neuer Fitness-Produkte geht.*



↑
KUSCHEL-KUMPEL

Perfekt für kalte Winternächte! Die CELLIANT®-Fasern fördern einen erholsamen Schlaf und eine schnellere Regeneration. So starte ich auch in der dunklen Jahreszeit voller Energie in den Tag.

RECOVERY BLANKET WINTER von **BLACKROLL**, um 230 Euro

PROBIOTIKA-POWER

In einer einzigen Kapsel stecken 10 Milliarden Milchsäurebakterien, die den Fettstoffwechsel fördern und die Darmgesundheit unterstützen.

IN SHAPE von **WITHIN**, um 85 Euro (Monatspackung)



Fotos: PRIVAT (1), NUREG GMBH (1), GARMIN (1), SEBASTIAN SCHÖPFEL (1), NINA LUDWIG (1), FOTOSTUDIO-ARVA.DE (1), PR



➤ **TEINT-BOOSTER**

Vollgepackt mit Ceramiden und Peptiden, wird die Hautbarriere gestärkt und gleichzeitig mit Arganöl und Hyaluronsäure regeneriert.

GLOW FORWARD GLAZE DROPS von FLORENCE BY MILLS, um 22 Euro



LET IT GLOW

Satte und natürliche Farbnuancen ohne Ammoniak, Parabene und andere Nasties. Dafür mit Glow Shot inklusive Keratin, Kollagen und Aminosäuren, welcher die Keratinstruktur des Haares schließt.

KERATIN COLOR von SHYNE, um 15 Euro (9 Nuancen)



REFRESH YOUR SPACE

Raumspray mit geruchsneutralisierender Technologie, die Zigarettenrauch oder schlechte Küchengerüche eliminiert.

TOMATO HOME SPRAY von MALIN+GOETZ, um 52 Euro



Beauty

Ferry Hansen

Unser Beauty Director sucht überall nach Highlights und Neuheiten aus der Pflegewelt. Hier ist seine Auswahl für die Winterzeit.



FROM FACE TO BODY

Inhaltsstoffe, die wir aus der Gesichtspflege kennen, werden jetzt auch in der Körperpflege aktiv. Bakuchiol – die natürliche Alternative zu Retinol – verbessert zum Beispiel das Hautbild.

BEAUTY KÖRPERÖL von LAVERA, um 12 Euro



NO BAD HAIR DAY

Ob als Rundbürste, Föhn, Glätteisen oder Lockenwickler angewendet, reduziert die Bürste die Trocknungszeit, statisch aufgeladenes Haar und verspricht weniger Haarbruch und Frizz sowie verbesserten Glanz.

4-IN-1 FÖHNBÜRSTE von MOROCCANOIL, um 140 Euro



HANDS UP

Die Intensivpflege, die einem professionellen Treatment gleicht und auf ein jüngeres Erscheinungsbild des Handrückens abzielt, hilft, verlorenes Volumen und Falten zu minimieren und so das wahre Alter, das unsere Hände vertragen, zu kaschieren.

YOUTH GLOVE PROTOCOL HAND CARE TRIO von ORVEDA, um 195 Euro (Serum, Creme und Handschuhe)



Spilanthox therapy

Sofortige
Mimikglättung
und Faltenreduktion
dank „Bio-Botox“
(hochdosiertes
Spilanthol).

Hyaluron in
verschiedenen
Molekulardichten
sorgt für intensive
Hydratisierung.



Koffein, Jasmin
und Weißdorn-
Extrakt reduzieren
Schwellungen und
mindern dunkle
Augenringe.



LYMPHMASSEGE. ANTI-SCHWELLUNG. STARK GEGEN AUGENRINGE & FÄLTCHEN.



clean beauty
no microplastic
100% vegan
made in germany

Auf www.spilanthox.shop und bei:

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

BUDNI



↑
AUFTANKEN

Hier trifft Schwarzwälder Kultur auf modernen Lifestyle. Fast alle Zimmer haben eine Terrasse oder einen Balkon, damit man die wunderschöne Aussicht auf Felder, Wiesen und die Berge jederzeit genießen kann. Tipp: Im Restaurant „Almstübli“ kommen modern interpretierte badische und Schwarzwälder Gerichte auf den Tisch – lecker!

WWW.HOTEL-DIE-ALM.DE, DZ ab 122 Euro/ Nacht



←
AUFLADEN

Albtraum: Beim Städtetrip macht mittendrin der Akku schlapp und das war's mit all den Erinnerungsbildern. Das passiert mir jetzt nicht mehr. Diese Powerbank ermöglicht kabelloses Laden mit starkem MagSafe-Halt und sorgt mit 20-W-Schnellladefunktion für einen Turbo-Power-Boost. Dazu ist sie so schmal, dass sie in jede Reisetasche passt!

ULTRA THIN POWER BANK von **BLUEBOLT**, um 55 Euro



←
AUSRUHEN

Wer Lust auf außergewöhnliche Kurztrips hat, wird hier garantiert fündig: Vorgestellt werden 36 Übernachtungsmöglichkeiten – vom Schloss bis zum historischen Bauernhof – in ganz Deutschland, wo man unvergessliche Wochenenden verbringen kann.

WOCHENENDER „KOMM SCHLAF BEI MIR“ von **FRENZ VERLAG**, 16 Euro