



Cleos Oma erzählt keine Märchen. Es fährt wirklich von allein.

Raum für unendliche Möglichkeiten.

Volkswagen Nutzfahrzeuge



EDITORIAL



Ab auf die Matte mit dir Warum Yoga der perfekte Stress-weg-Sport ist, verraten wir

ab Seite 46

Was tust du gegen Stress?

Diese Frage hat mir neulich mein bester Kumpel gestellt, als er mir abends beim Lieblingsgriechen ums Eck davon erzählt, dass es ihn tierisch stresst, die zahlreichen unterschiedlichen Anforderungen des Alltags unter einen Hut zu bringen.

Der Job auf der einen, die Familie, Kinder, Freunde und der Sport auf der anderen Seite. Sein Fazit: "Alle ziehen irgendwie an mir und wollen was von mir, und ich werde keinem richtig gerecht." Dieses Problem kenne ich (und du vielleicht ja auch?) nur zu gut, und ich gebe zu, eine Universallösung dafür habe ich auch nicht parat. Was ich aber in den letzten Monaten für mich gemerkt habe, ist, dass es mir wahn-

sinnig hilft und mein Anspannungslevel ordentlich runterfährt, wenn ich mir regelmäßig Zeit für Yoga nehme.

Eine halbe Stunde auf der Matte reicht mir da oft schon, um in meinem Hirn einmal den Reset-Knopf zu drücken, zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Aus diesem Grund lege ich dir in diesem Heft vor allem die große Yoga-Geschichte ab Seite 46 ans Herz.

Probiere die Moves, die wir dort vorstellen, gerne mal alle aus, und ich bin sicher, dass auch du von der entspannenden Wirkung von Yoga profitieren wirst. Ich wünsche dir insgesamt eine weitestgehend stressfreie Adventszeit – und jetzt erst einmal viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe.

24 tolle Preise zu gewinnen

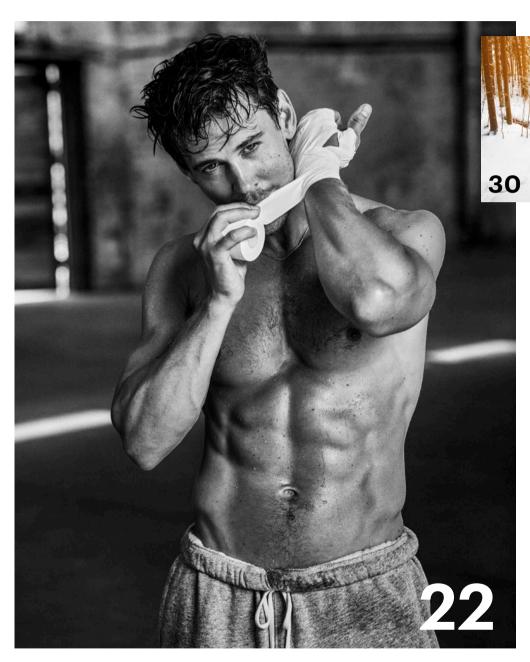
In diesem Jahr musst du mal nicht bis Weihnachten auf die Geschenke warten. Denn wir starten mit der Bescherung ausnahmsweise schon früher bereits am 1. Dezember geht's los. Was du tun musst, um schon jetzt das eine oder andere Präsent abzusahnen? Geh dafür auf MensHealth.de/ adventskalender. Hinter den 24 Türchen unseres digitalen Adventskalenders warten super Preise rund um Fitness, Food und Fashion. Also ab auf die Ho-Ho-Homepage!





Inhalt

DEZEMBER 2025





"Früher habe ich mich nach einem harten Drehtag vor die Glotze gesetzt, heute gehe ich stattdessen ins Gym"

AUSTIN BUTLER



CENTRAL PARA THEW RECORDS. FS FRANCH DIREGOR. TED STAFFORD. SEVINER. RRAN HASTINGS. SEVINEX ASSISTANCES THAN ENWEL CONTROL AND THAN ENWEL STUDIES STAFFARE SEVINE AND THAN ENWELDED THAN ENWELDE THAN ENWELDE THAN ENWELDE THAN ENWELDE THAN ENWELD THAN ENWELDE THAN ENWELDE THAN ENWELDE THAN ENWELDE THAN ENWELD THAN ENWELDE THAN ENWELDE THAN ENWELDE THAN ENWELDE THAN ENWELD THAN ENWELDE THAN ENWELD THAN ENWELD

EIN HEFT, ZWEI COVER

Exklusiv für unsere Abonnenten gibt es diese Ausgabe mit Filmstar Austin Butler auf dem Titel als coole Collector's Edition sichere dir am besten gleich noch heute das begehrte Sammlerobjekt im Netz unter: MensHealth.de/abo





COVER-STAR

Das ist die geniale Body- und Mind-Transformation von US-Star Austin Butler (mit "Eddington" im Kino)

SPORT & FITNESS

- 30 Besser biken: Wie du auch in der dunklen Jahreszeit mit deinem Fahrrad sicher unterwegs bist
- 35 Exklusiv-Interview mit dem Olympiasieger Vinzenz Geiger (Nordische Kombination)
- 46 Die beste Sportart gegen den Stress (f\u00f6rdert au\u00dferdem deine Kraft und deine Beweglichkeit)
- Fatburning-Tool: So verbrennst du auf dem Air-Bike in Kurzzeit möglichst viele Kalorien
- 58 Das härteste Wettrennen der Welt: Unser Autor war mit am Start (und kam auch ins Ziel)
- 84 Mehr Power im Gym! 18 Übungen, die wirklich jeden Muskel fordern
- 94 Sport ahoi! Mit welchen Fitness-Trends jetzt die Kreuzfahrtschiffe neue Gäste einholen wollen
- 104 Null Bock aufs Gym? Der Fitness-Professor weiß, was dann zu tun ist

HEALTH & FOOD

- 8 Men's Health präsentiert die wichtigsten Studienergebnisse aus der Männer-Forschung
- 36 Fit-Food so lecker wie nie: Das ist das neue Genuss-Geheimnis
- 44 Mach den Sofort-Check: Ist dein Testosteronspiegel okay? Plus: natürliche Hilfsmittel
- 54 Unser Chefkoch verrät dir, wie das Weihnachtsfest dieses Jahr ganz besonders köstlich wird

- 82 Na siehste! Was zu tun ist, damit sich die Augen von der ständigen Bildschirmarbeit besser erholen
- 98 Sehe ich älter aus, als ich bin? Und wie wirke ich jünger? Unser Kollege wagte den Selbsttest
- 100 Für alle, die endlich abnehmen wollen: Einsteiger-Guide, mit dem es jeder schafft – egal wie schwer
- 110 Von 124 auf 90 Kilo: Wie unser Leser Sören den Kampf gegen das Übergewicht gewonnen hat
- 114 Von fettig bis hochprozentig:5 Tricks, die deine Leber schonen

LIFE & STYLE

- 14 Best of Men's Health: Das sind unsere Highlights des Monats
- 20 Männer lesen nicht! Ein blödes Vorurteil, sagt unser Kolumnist – und wehrt sich dagegen. Lesen!
- 64 Wie erkennt man echte Freunde? Hier ist die 6-Punkte-Checkliste
- 66 Der Men's-Health-Hausbesuch: Food-Blogger Stefano Zarrella hat uns zum Essen eingeladen
- 90 Gestresst? Genervt? Gekündigt? Was zu tun ist, wenn Weihnachten nicht so läuft wie erhofft
- 106 Alle Welt redet über toxische Männlichkeit – lasst uns lieber über das Gegenteil sprechen

IN JEDEM HEFT

| EDITORIAL | 3 |
|--------------|-----|
| EXPERTEN-RAT | 6 |
| IMPRESSUM | 112 |
| VORSCHAU | 112 |



Gift im Anzug:
Ständig reden wir
über toxische
Männlichkeit,
dabei wäre es viel
wichtiger, über
die guten Kerle
zu sprechen



Die glorreichen Sechs

Diese Männer bereichern diesen Monat Men's Health mit ihrer Expertise. Mit welchen Themen sie sich in diesem Heft beschäftigen, verraten wir hier



Biyon Kattilathu

Der bekannte Life-Coach
beantwortet diesen
Monat bei uns die Frage,
woran man aufrichtige
Freundschaft erkennt

SEITE 64

"Gute Freunde unterstützen sich gegenseitig, können sich aber auch mal richtig Kontra geben, wenn es das erfordert. Es ist ja nicht nur alles eitel Sonnenschein im Leben."



Micky Beisenherz

Wenn du diesen Satz hier gerade liest, dann widersprichst du damit schon dem gängigen Vorurteil, dass Männer nicht lesen! Aber wie sieht's mit Büchern, besonders Romanen, aus? Unser Kolumnist nimmt – wie wir's von ihm kennen – auch bei diesem Thema kein Blatt vor den Mund.

SEITE 20

Felix M. Berndt

Sag mal laut ahhh! Der Medfluencer Doc Felix

verrät in dieser Ausgabe,

wie du dein Testosteronlevel steigern kannst

"Sieht man mir mein Alter an? Und wenn die Antwort Ja sein sollte, welche Möglichkeiten der Hautpflege gibt's für mich, um jünger zu wirken? Ich find's heraus"



Nico Airone

Longevity ist das Spezialgebiet unseres Fitness Directors. Sein aktuelles Thema: Profi-Hautpflege

SEITE 98



Prof. Stephan Geisler

Kennt Theorie und Praxis: Der Fitness-Professor von der IST-Hochschule sagt, wie du beim Krafttraining immer am Ball bleibst SEITE 104



SEITE 44

"Je größer dein Stress ist, desto niedriger ist oftmals dein Testosteronspiegel im Körper – das lässt sich zum Glück schnell ändern"

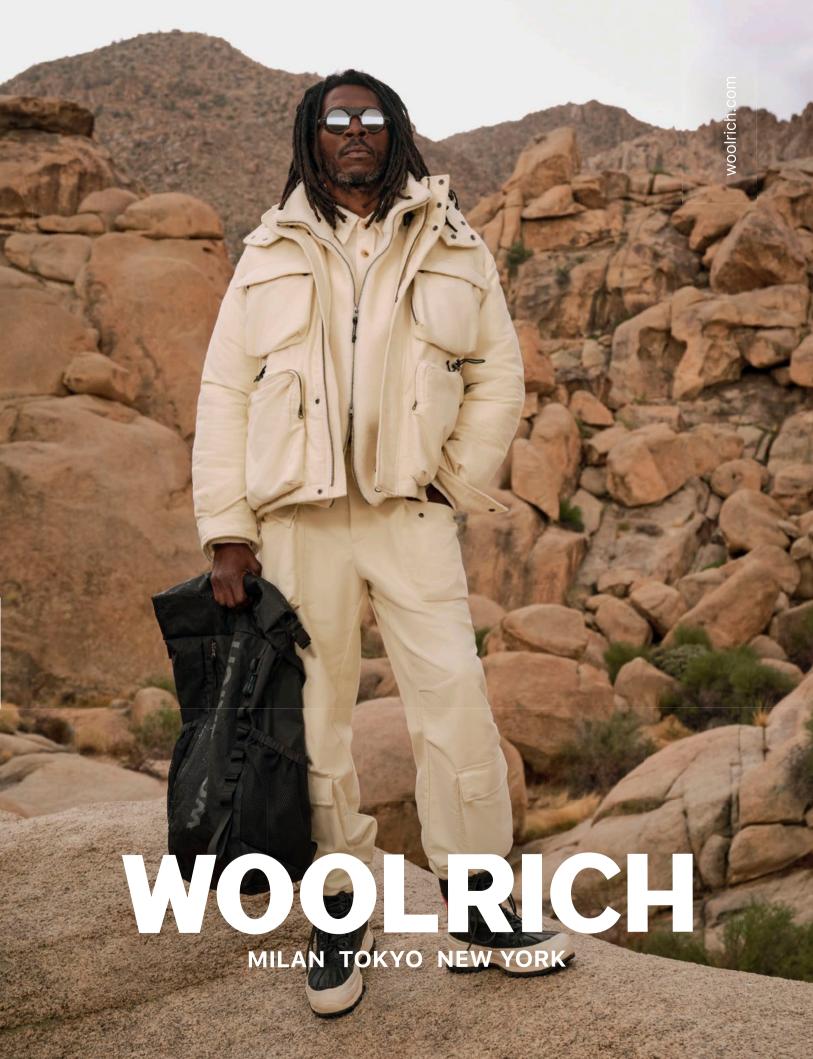


Alexander Kumptner

Wie wird Weihnachten so richtig lecker? Der TV-Koch ("Die Küchenschlacht" im ZDF) weiß es ganz genau

SEITE 54

"Gans serviere ich immer mit Rotkohl. Den mache ich schon 2 Tage vorher und mariniere ihn mit Honig, Wein, Zimt..."





Update

Die neuesten Erkenntnisse aus der aktuellen Männer-Forschung





Mit der Herbst-/Winterkollektion von MR MARVIS ist jeder Tag Dein bester Tag. Entdecke neue Must-haves wie Den Rugby Pullover und Die Downtown Jacke oder entscheide Dich für zeitlose Favoriten wie Die Coolerdays, Die Cords und Die Jeans. Hergestellt in Portugal. Shoppe jetzt die Kollektion auf **mrmarvis.de** oder besuche einen unserer Stores.



Geht dir Neues auf den Wecker?

Schlechte Angewohnheiten ablegen und neue, bessere etablieren, dauert leider länger als man denkt, fand eine Studie heraus. So lange musst du durchhalten bis du dich damit arrangiert hast

III— Du willst künftig früher schlafen gehen? Morgens immer kalt duschen? Oder häufiger meditieren? Bleib da dran! Denn entgegen der weitverbreiteten Meinung, dass es lediglich drei Wochen dauert, bis sich eine Routine etabliert, zeigt eine Untersuchung der University of South

Australia: Im Durchschnitt braucht es eher zwei Monate – und manchmal sogar bis zu 335 Tage – bis eine neue Gewohnheit wirklich sitzt. Also: Sei nachsichtig mit dir selbst und konzentriere dich lieber darauf, konsequent dranzubleiben. Gute Dinge brauchen eben ihre Zeit.

Girolomoni G et al. Dermatol Ther (Heidelb) 2021; 11:117–130, ² Zhang N et al. Arch Dermatol Res 2025; 317:668., ³ Long Q et al. PLoS One 2022; 17: e0263334

KEIN TABU-THEMA!

Neurodermitis betrifft nicht nur die Haut, sondern geht oft auch mit psychischen Belastungen einher. Offene Gespräche, positive Strategien und die passende Therapie können helfen.



enn meine Haut schlecht ist, fühle ich mich nicht wohl – ich schäme mich und habe mich deshalb schon oft zurückgezogen. Als Kind habe ich in der Schule sogar Mobbing wegen meiner Neurodermitis erfahren. So kam zur körperlichen noch eine starke psychische Belastung dazu", erinnert sich Rainer, der seit seiner Kindheit von Neurodermitis betroffen ist. Die psychischen Belastungen, die mit der Hauterkrankung einhergehen können, kennen viele Menschen mit Neurodermitis: So leidet laut einer Umfrage über die Hälfte innerhalb eines Jahres unter Schlafproblemen oder Angstzuständen und sogar drei von vier unter depressiven Symptomen oder Depression.¹ Dieses erhöhte Risiko für Schlafstörungen und psychische Begleiterkrankungen wird durch Metaanalysen bestätigt.²-3

Damit sich die seelische Belastung verringert, ist auch ein stabiler Hautzustand essenziell. Denn mit zunehmendem Schweregrad der Neurodermitis steigt das Risiko für psychische Begleiterkrankungen. Daher ist es umso wichtiger, rechtzeitig die passende Behandlung zu finden. Mittlerweile stehen moderne Therapieoptionen zur Verfügung, die eine langfristige und ganzheitliche Krankheitskontrolle ermöglichen. Wenn es Betroffenen aufgrund der Neurodermitis auch mental nicht gut geht, sollten sie das Gespräch mit einem Dermatologen bzw. einer Dermatologin suchen und nicht nur über die Haut, sondern auch die psychische Gesundheit zu sprechen. So kann die Neurodermitis ganzheitlich eingeschätzt und behandelt werden. Ein offenes Gespräch reicht oft schon aus, um eine erste Entlastung zu schaffen.

Mit freundlicher Unterstützung von Sanofi und Regeneron.

3 TIPPS VOM EXPERTEN

Dermatologe Dr. Max Tischler





Stress reduzieren und den Selbstwert stärken – kann helfen, einen selbstbewussteren Umgang mit der Neurodermitis zu finden.



Austausch und Offenheit im persönlichen Umfeld – kann dabei helfen, Verständnis zu fördern und Stigmatisierung entgegenzuwirken.



Dermatologische und bei Bedarf psychologische Unterstützung annehmen! Wenn die Neurodermitis gut behandelt wird, kann sich dies auch positiv auf psychische Begleiterkrankungen auswirken.



Weitere Informationen zum Thema Neurodermitis und psychische Begleiterkrankungen sowie hilfreiche Tipps für einen positiveren Umgang mit der Hauterkrankung finden Betroffene und Interessierte auf der Website www.leben-mit-neurodermitis.info und auf dem Instagram-Kanal @leben_mit_neurodermitis.info MAT-DE-2504007-1.0-09/2025



Noch grün hinter den Ohren

Wer seinen Speiseplan bereits im jungen Alter umstellt, gewinnt bis zu 13 zusätzliche Jahre, entdecken Ernährungswissenschaftler. Auf dieses Longevity-Food solltest du setzen

ll- Lebensverlängernde Maßnahmen: Wie stark einzelne Lebensmittel über deine Lebensspanne entscheiden, belegt jetzt eine Untersuchung von norwegischen Forschern der University of Bergen. Demnach gewinnen Männer, die ihre Ernährung bereits in den 20ern konsequent umstellen, im Schnitt bis zu 13 zusätzliche Lebensjahre. Laut der

Experten sollte man vor allem regelmäßig Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und Fisch essen. Rotes sowie verarbeitetes Fleisch wie Wurst und Schinken sollte man dagegen reduzieren. Das lohnt sich übrigens auch für ältere Semester: Selbst wer erst mit 60 die Kurve bekommt, kann noch knapp 9 Jahre herausholen.