

**XXL-EXTRA: DIE NEUSTART-GARANTIE**

# MensHealth Men's Health

**2026  
SCHAFFST  
DU ALLES**

- ✓ dicke Oberarme
- ✓ weniger Alkohol
- ✓ Sixpack freilegen
- ✓ besser schlafen
- ✓ Stress weg

**REPORT:**  
Wann KI  
die Therapie  
ersetzt

**ENDLICH  
WIEDER  
SCHLANK**

Wie du erfolgreich abnimmst:  
8 simple Food-Strategien

**LONGEVITY  
BOOSTER**

Geniale Rezepte,  
die dein Leben  
verlängern

**Erkältet?  
Was jetzt  
noch hilft**

**Immer  
motiviert**  
Die starke  
„No excuses“-  
Formel von  
Fitfluencer  
Chris Curtis



01+02/2026 • 6,50 €  
Österreich 7,20 € • Schweiz 10,40 SFR  
Benelux 7,70 € • Spanien 9,20 €  
Italien 9,20 € • Griechenland 9,80 €



MensHealth **MH** Deine Neustart-Garantie • So schaffst du 2026 alles • 6 geniale Longevity-Booster • Endlich wieder schlank • Immer motiviert JANUAR/FEBRUAR 2026



# herbacin® for men



## FÜR MÄNNER, DIE MEHR WOLLEN!

WITH NATURAL INGREDIENTS

herbacin.com



120 herbacin  
Years of  
beautiful skin

Direkt zu  
den Produkten:





**Los, packen wir's an!**

Wie du dieses Jahr garantiert alle deine Ziele erreichst: ab Seite 50

## Das wird dein Jaaaahr!

»»—————> Mit diesen vermeintlich ach so guten Vorsätzen ist es ja bekanntlich immer so eine Sache, und das nicht nur zum Jahreswechsel. Letztens war ich mit meiner Frau bei unserem Stammtaliener ums Eck. Weil wir beide am nächsten Tag einiges auf der Agenda hatten, versprachen wir uns, ausnahmsweise auf das Glas Wein und den Absacker-Schnaps zu verzichten. Na ja, und was kam uns wohl dazwischen? Ganz genau, der Burgunder und der Kräuterlikör.

Was in diesem Fall noch ganz amüsant klingt, empfinde ich bei den klassischen Neujahrsvorsätzen jedes Mal als ein ziemliches Problem: Die Gefahr, recht schnell einzuknicken und einen Plan dann doch nicht wie anvisiert umzusetzen, ist oft riesig. Trotzdem gebe ich die Hoffnung nicht auf und nehme mir für das kommende Jahr 2 Dinge ganz fest vor: Zum einen will ich wieder mehr Krafttraining machen, denn nicht nur mein Kumpel und Men's Health Fitness Director

Nico Airone erzählt mir pausenlos, dass dies der Longevity-Schlüssel schlechthin ist. Dabei geht es gar nicht um stundenlanges Abrackern im Gym. Nein, jede Übung, jede Kniebeuge, jeder Klimmzug hilft. Selbst nur 10 Minuten mal zwischendurch sind besser als nichts. Und hey, 10 oder 20 Minuten, 3- bis 4-mal pro Woche sollten doch drin sein. Sind drin. Punkt.

Und zum anderen möchte ich mehr Geduld mit meinen beiden Söhnen haben. Weniger schimpfen. Ihnen zuhören, ihren Bedürfnissen Raum geben, anstatt viel zu schnell rumzumeckern. Was auch immer du dir für 2026 vornimmst – ob du gesünder essen, effektiver trainieren oder besser schlafen möchtest –, unsere große Neustart-Story ab Seite 50 wird dir helfen, deine Vorsätze diesmal wirklich umzusetzen. Ich wünsche dir von ganzem Herzen ein gutes, vor allem ein gesundes Jahr 2026 – und jetzt wie immer erst mal viel Vergnügen bei der Lektüre dieser Ausgabe!



**Bernd Ziegler**  
Chefredakteur



# Inhalt

JANUAR/  
FEBRUAR  
2026



22

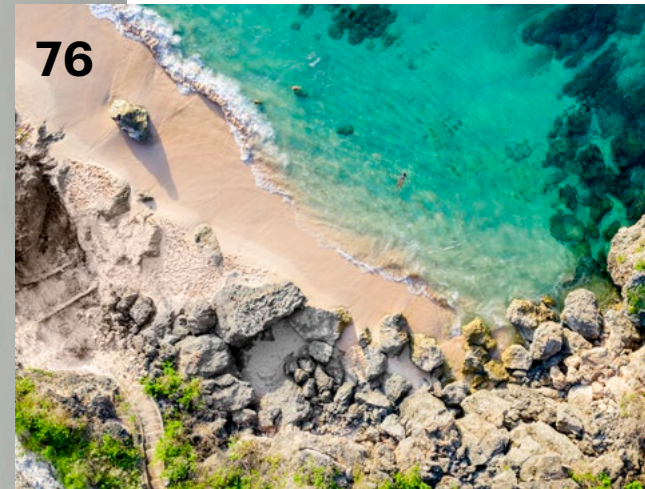
„Ein guter Trainingsplan muss sich deinem Leben anpassen, nicht andersrum“

CHRIS CURTIS

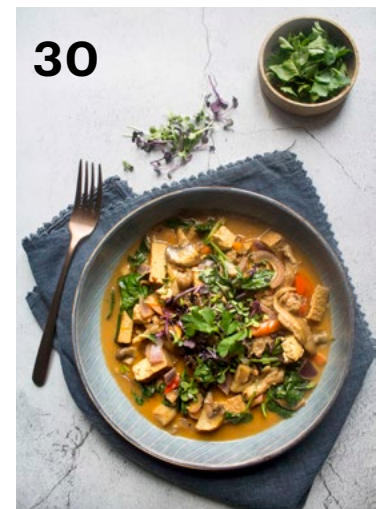


42

Fotos Inhalt: FLORIAN RAZ; MIKKEL WILLIAM/GETTYIMAGES, ANDREY DANILOVICH/GETTYIMAGES, SYBILLE STURM, PAGADESIGN/GETTYIMAGES, AGATA PEC, GREGOR HOHENBERG



76



30

Foto Titel: FLORIAN RAZ; Talent: CHRIS CURTIS; Art-Direktion: ANDREAS SCHOMBERG; Produktion: GRIT BRÜGGEMANN; Hair & Make-up: EVA HENNING/ARTISTSPOOL; Foto-Assistent: GIOVANNI MAFRICI; Postproduktion: RECOM



### EIN HEFT, ZWEI COVER

Exklusiv für unsere Abonnenten gibt es diese Ausgabe mit Fitfluencer Chris Curtis als coole Collector's Edition – sichere dir am besten gleich heute dieses begehrte Sammlerobjekt unter: [MensHealth.de/abo](https://www.MensHealth.de/abo)



## COVER-STAR

- 22** Fitfluencer Chris Curtis verrät, wie er immer motiviert bleibt (und wie auch du am Ball bleibst)

## SPORT & FITNESS

- 40** Unser Fitness-Professor erklärt, wie Kraftsportler durch Stretching mehr Gewicht wuppen können
- 96** Mentale Stärke wird überbewertet, behaupten Experten. Warum sie für geistige Flexibilität plädieren
- 108** Rückblick: So cool war das Men's Health CAMP an der spanischen Costa de la Luz
- 114** Von Laufen bis Biken: Weshalb du gerade im Winter an der frischen Luft trainieren solltest

## HEALTH & FOOD

- 8** Men's Health präsentiert die wichtigsten Studienergebnisse aus der Männer-Forschung
- 30** Geniale Longevity-Gerichte, die dein Leben verlängern (und auch noch richtig gut schmecken)
- 42** Investigativer Background-Report: Wann künstliche Intelligenz eine Psychotherapie ersetzen kann
- 48** Schon wieder Würstchen mit Kartoffelsalat? Dieses Jahr gibt's zu Heiligabend Hotdogs. Wow!
- 58** Das musst du auf der Pfanne haben: Wie viele Töpfe ein Mann in der Küche wirklich braucht
- 74** Erkältet? Unser Experte sagt, was noch hilft, wenn schon die Nase läuft und der Hals kratzt
- 82** Von 94,5 auf 73 Kilo: Wie unser Leser Jonas den Kampf gegen das Übergewicht gewonnen hat

- 84** Wenn der Winter deine Haut eiskalt erwischt: Erste Hilfe bei Rötungen, Schuppen und Co.
- 90** Endlich wieder schlank: 8 simple Ernährungsstrategien, mit denen du jetzt erfolgreich abnimmst
- 102** Was können die neuen Longevity-Tracker wirklich? Unser Experte hat sie ausführlich getestet

## LIFE & STYLE

- 14** Best of Men's Health: Das sind unsere Highlights des Monats, von Fitnesstrend bis Fashionhype
- 20** Warum sind es vor allem Männer, die zu Silvester böllern? Feuer frei für unseren Kolumnisten
- 50** Unsere Neustart-Garantie: 2026 schaffst du alles (mehr schlafen, weniger Stress, dickere Arme...)
- 60** Der Men's-Health-Hausbesuch: Wir sind zu Gast beim Hamburger Designer Christian von der Heide
- 76** Travel-Special: die angesagtesten Reiseziele und schönsten Hotels in Europa. Pack deine Koffer!
- 88** Nur Mut, Männer! Unser Experte erklärt, wie man am besten mit seinen Ängsten umgeht
- 104** Großes Experten-Interview: Was machen eigene Kinder mit dem männlichen Selbstbild?

## IN JEDEM HEFT

EDITORIAL	3
EXPERTEN-RAT	6
IMPRESSUM	112
VORSCHAU	112



96

Hast du alle deine Gedanken im Griff? Wir zeigen dir, wie Sportler mit Gehirn-Yoga erfolgreicher werden



60

# Sechs auf einen Streich

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

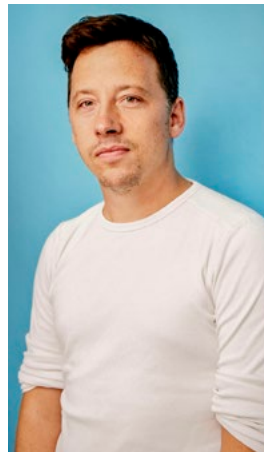


**Biyon Kattilathu**

Der bekannte Life-Coach beantwortet diesen Monat bei uns die Frage, wie man seine Ängste in den Griff bekommt

SEITE 88

„Wichtig ist, dass wir die Angst an sich nicht mehr als etwas Negatives bewerten. Und machen wir uns endlich bewusst, dass es nicht unmännlich ist, auch mal Angst zu haben“



**Nils Pickert**

In der Silvesternacht sind es oft die Männer, die Raketen zünden und Böller schmeißen.

Unser Kolumnist gehörte lange Zeit dazu, inzwischen ist seine Leidenschaft fürs Feuerwerk aber erloschen. Warum andere immer noch mit Feuereifer dabei sind, erklärt er hier

SEITE 20

„Ob Wearable oder smarter Ring: Die neue Generation der Longevity-Tracker kann inzwischen echt ziemlich genau das biologische Alter messen“



**Nico Airone**

Longevity ist das Spezialgebiet unseres Fitness Directors. Sein aktuelles Thema: Hightech-Tracker

SEITE 102

„Dehnübungen verbessern in der Regel deine Beweglichkeit und sorgen so dafür, dass du auch beim Krafttraining eine bessere Performance hinlegst“

**Prof. Stephan Geisler**

Kennt Theorie und Praxis: Der Fitness-Professor von der IST-Hochschule sagt, wie du durch Stretching dein Workout optimierst

SEITE 40

**Felix M. Berndt**

Sag mal laut Ahhh! Der Medfluencer Doc Felix verrät in dieser Ausgabe, wie du eine Männergrippe abwehren kannst

SEITE 74



**Alexander Kumptner**

Welche Töpfe gehören in jede Küche? Der TV-Koch („Die Küchenschlacht“ im ZDF) weiß es ganz genau

SEITE 58

„Viel hilft nicht immer auch viel. Ein kleines Set an Töpfen und Bratpfannen reicht mir oft zum Kochen völlig aus“



„Viel Schlaf und wenig Stress sind notwendig, um deinen Körper optimal gegen Viren zu wappnen. Ach, und Sex kann auch hilfreich sein“

# MR MARVIS

DÜSSELDORF - Kasernenstraße 1 | FRANKFURT AM MAIN - Neue Rothofstraße 17D | HAMBURG - Hohe Bleichen 1 | MÜNCHEN - Odeonsplatz 1



Die Winterkollektion 2025 von MR MARVIS ist da – mit den idealen Hosen, Oberteilen und Outerwear für die kälteren Monate. Probiere mit Den feinen Cords einen neuen Look aus oder entdecke charakteristische Kaltwetter-Favoriten wie Die Coolerdays, Die Flannels oder Die Cords. Vervollständige den Look mit unseren zeitlosen Hemden und Pullovern sowie eleganten Jacken. Hergestellt in Portugal. Shoppe jetzt die Kollektion auf [mrmarvis.de](https://mrmarvis.de) oder besuche einen unserer Stores.



## Augen zu und durchschlafen

Aufgeweckte Wissenschaftler haben aufgedeckt, wie man seinen Schlaf verbessert. Höchste Zeit, von ihren Forschungserkenntnissen für traumhafte Nächte zu erfahren

||→ „Ab ins Bett, Kleiner!“ Feste Schlafenszeiten hatte man wahrscheinlich zuletzt als kleiner Knirps – und die meisten Männer haben vermutlich keine Lust, sie wieder einzuführen. Dabei haben sie viele Vorteile. „Regelmäßigkeit ist das A und O“, sagt Matthew Walker, US-Professor für Neurowissenschaften an der University of California in Berkeley, Direktor des dortigen Schlaflabors und Autor des Buches „Das große Buch vom Schlaf“ (18 Euro). „Wenn man seinen Schlaf an eine bestimmte Zeit bindet, verbessert sich seine Quantität sowie die Qualität.“ Gleich

mehrere Studien haben gezeigt, dass hochwertiger Schlaf – der mit einem geringeren Stresslevel und einer besseren Stimmung verbunden ist – durch eine konsequente Schlafenszeit erreicht wird. Zudem kam eine Untersuchung der Sleep Research Society mit 60 000 Teilnehmern zu dem Schluss, dass ein regelmäßiger Schlafrhythmus wichtiger für die Lebenserwartung ist als die Menge des Schlafs. Aus diesen Gründen ist es besser, jeden Abend um 23 Uhr einzuschlafen, als an einem Abend um 22 Uhr und am nächsten um Mitternacht. Na dann, gute Nacht! 🍷





# Cleanskin

## 2026 wird mein Jahr – mein Körper, mein Stil, meine Entscheidung.

Unsere **Laserbehandlung** unterstützt dich dabei, dich in deiner Haut rundum wohlfühlen – glatt, gepflegt und ganz du selbst.

### 8x in Deutschland

Berlin, Dortmund, Düsseldorf, Essen, Hamburg,  
Leipzig, München und Potsdam

Alle Informationen unter [www.cleanskin.de](http://www.cleanskin.de)



kostenlose Erstberatung

Cleanskin



## Kräftig futtern

Ein starkes Stück (Fleisch):  
Eine neue Studie fand heraus,  
wie wichtig Rind und Huhn  
wirklich für den Muskelaufbau  
sind. Das solltest du auf  
der Pfanne haben

||→ Fleisch baut immer noch am besten Muskeln auf, richtig? Falsch! Zumindest laut einer neuen Studie, die in dem US-Fachblatt „Medicine & Science in Sports & Exercise“ veröffentlicht wurde. Eine Untersuchung fand nämlich heraus, dass es keinen Unterschied für die Muskelproteinsynthese macht, ob man sich seine Proteine über eine omnivore oder vegane Ernährung zuführt. Auch der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme hatte keinen Einfluss auf den Muskelaufbau. Es spielte keine Rolle, ob die Probanden gleiche Mengen über 3 Mahlzeiten oder unterschiedliche Mengen 5-mal am Tag zu sich nahmen – ihre Fähigkeit, Muskeln aufzubauen, blieb gleich. Das schmeckt uns! 🍴



VOLLGETANKT MIT ABENTEUERLUST:

## Der neue Jeep® Compass transportiert maximale Freiheit

**GO ANYWHERE. DO ANYTHING:** Der amerikanische Geländewagen-Pionier ermutigt mit der dritten Generation des C-SUVs Compass dazu, Grenzen hinter sich zu lassen, neue Horizonte zu erobern und eigene Wege zu gehen – kompromisslos und voller Selbstvertrauen.

### Maximale Unabhängigkeit – ob City oder Offroad

Der neue Jeep® Compass ist mehr als ein SUV. Als perfekter Begleiter für jedes Abenteuer bringt er dich nicht nur zuverlässig ans Ziel, sondern macht schon den Weg dorthin zum Erlebnis. Mit 4,55 Metern Länge, erweitertem Radstand, praktischen Ablageflächen und bis zu 550 Litern Stauraum bietet er dir die Freiheit, alles mitzunehmen, was du brauchst. Ob in der Stadt oder fernab befestigter Wege – der Compass steht jedem Abenteuer-Enthusiasten treu zur Seite und meistert dank seiner 200 mm Bodenfreiheit selbst unwegsames Gelände mit Leichtigkeit.

### Wenn die Funktion die Form bestimmt

Bei Jeep® steht Benutzerfreundlichkeit im Zentrum des Designs. Der Compass überzeugt mit komfortabler Sprachsteuerung, kabellosem Laden und einem modernen Cockpit, das ein 16"-Touchscreen-Infotainmentsystem sowie ein volldigitales 10,25"-Kombiinstrument umfasst. Designelemente wie der Seven-Slot-Kühlergrill, Leichtmetallfelgen und LED-Scheinwerfer unterstreichen die kühne und markante Jeep®-Charakteristik. Abgerundet wird das Erscheinungsbild durch eine von der Natur inspirierte Farbpalette.



### Nachhaltig unterwegs

Weil Abenteuer mit Haltung beginnen, steht der Compass für nachhaltige Mobilität. Er überzeugt dabei sowohl als e-Hybrid als auch in einer Elektro-Variante. So verbindet er Abenteuerlust mit Verantwortungsbewusstsein und hinterlässt nichts außer bleibenden Eindrücken.

Kombinierte Werte gem. WLTP:

Jeep® Compass Elektro: Energieverbrauch 17,5 kWh/100 km; CO<sub>2</sub>-Emission 0 g/km; CO<sub>2</sub>-Klasse: A.

Jeep® Compass e-Hybrid: Kraftstoffverbrauch 5,9 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emission 133 g/km; CO<sub>2</sub>-Klasse: D.



**Jeep**  
DAS ORIGINAL



## Ganz dünnes Eis

Eisbaden kann deine Regeneration nach dem Workout kaltstellen, so eine aktuelle Untersuchung. Wir sagen, worauf du achten musst, bevor du ins Tauchbecken steigst

||—> Eisbäder waren noch nie so cool, aber sie können die Erholung nach dem Training einfrieren. Bei einer Gruppe von Männern, die ein einbeiniges Workout absolvierten und danach für 20 Minuten in 8 Grad kaltes Wasser stiegen, war die Durchblutung im Vergleich zum anderen Bein um 60 Prozent reduziert und auch 3 Stunden später noch ver-

ringert. Dies war auf eine Verengung der Blutgefäße zurückzuführen, wodurch die Zufuhr von Aminosäuren und Sauerstoff, die die Muskelregeneration unterstützen, unterbrochen wurde. Warte nach dem Krafttraining also eine Stunde, bevor du ins Eiswasser steigst, um einen möglichst coolen Regenerationseffekt zu bekommen. 🧊

# HACK YOUR LIFE.

Mit einfachen Tricks mehr erreichen.



Dein Guide für maximale  
Gesundheit und  
Leistungsfähigkeit

22 effektive Methoden,  
sofort umsetzbar

Von den Men's Health  
Experten selbst getestet

**JETZT BESTELLEN!**



# Best of

Fitness, Food, Fashion und mehr: Das sind unsere Highlights des Monats



SPORT

## Immer am Ball bleiben

Fußball trifft Tischtennis: Beim Teqball, das von 2 Ungarn erfunden wurde, werden die beiden beliebten Ballsportklassiker kombiniert. Ziel ist es, den Ball mit Fuß, Kopf, Knie oder Brust über einen gewölbten Tisch auf die gegnerische Seite zu spielen, wobei Arme und Hände tabu sind. Anpfiff!

Trendsportart Teqball, mehr Infos unter [www.teqball-germany.de](http://www.teqball-germany.de)