

NEUSTART 2026

# Women's Health

## SO PACKST DU ALLE DEINE ZIELE

- ✓ Body in Bestform
- ✓ Mentale Power stärken
- ✓ Weniger Alkohol
- ✓ Mehr Gehalt

**REPORT:**  
**Passt eine  
 KI-Therapie  
 zu dir?**

## SOFORT BESSER LEBEN

Die neuesten Tech-Tools für  
 Sex, Haut, Health & Co.

## In 30 Minuten Kilos runter

Dieses Blitz-  
 Training kickt easy  
 400 Kalorien

**REZEPTE MIT  
 ANTI-AGING-  
 WIRKUNG**

»Das holt mich aus  
 der Komfortzone!«

ALENA GERBER  
 im Exklusiv-  
 Interview



01/2026 DEUTSCHLAND 4,50 €  
 ÖSTERREICH 5,20 € SCHWEIZ 7,20 SFR  
 BENELUX 5,40 € SPANIEN 6,30 € ITALIEN 6,30 €  
 4 192179 904503

# NEW YEAR, NEW ENERGY. SHAPE YOUR FUTURE

Dein Ziel. Dein Körper. Dein Jahr.

Du willst ins neue Jahr starten und wirklich etwas verändern? Dann brauchst du einen Weg, der dich nicht überfordert – sondern dich Schritt für Schritt zu deinem Ziel bringt. Genau das ist SHAPE by Sarah Harrison.

## ANGEBOT ZUM JAHRESSTART:

**25% auf alle Abos  
mit dem Code  
NEWYEAR25 – dein  
Start in ein stärkeres,  
leichteres Ich**



**10% auf alle Shop-  
Produkte mit dem  
Code NEWME10 – die  
idealen Tools für deinen  
neuen Trainingsalltag**

**W**enn du abnehmen willst, deinen Körper definieren, Kraft aufbauen oder dich endlich wieder wohl in deiner Haut fühlen möchtest, bist du bei SHAPE genau richtig.

Hier findest du Training, das umsetzbar ist – flexibel, alltagsfreundlich und auf dich abgestimmt. Workouts, die dich stärker machen – ohne Druck, ohne Stress, ohne komplizierte Vorgaben.



## Das macht SHAPE besonders:

- Programme, die dich dort abholen, wo du gerade stehst – ob in der Schwangerschaft, nach der Geburt oder mitten in einem neuen Kapitel
- Echte Resultate durch klare Trainingsstrukturen, abwechslungsreiche Einheiten und alltagstaugliche Routinen
- Mentale Unterstützung durch Motivation und ehrliche Einblicke aus Sarahs Alltag
- Workouts für jedes Level – mit Fokus auf Stärke, Wohlbefinden und nachhaltiger Veränderung
- Flexibel trainieren – jederzeit, überall, ideal für deinen vollen Alltag
- Mehr Energie, mehr Leichtigkeit, mehr Selbstbewusstsein mit jedem Schritt

Und weil Fitness mehr ist als nur Training, findest du im SHAPE Shop ausgewählte Tools und Lieblingsstücke, die dich motivieren, begleiten und dein Workout noch schöner machen.



SCANNE JETZT DEN QR CODE UND  
STARTE DEINE REISE AUF  
[www.shapebysarah.com](http://www.shapebysarah.com)

**SHAPE**  
by Sarah Harrison

# WomensHealth Warm-up



**N**eues Jahr, neue Chancen! Oder fühlt es sich eher nach neues Jahr, neuer Erwartungsdruck an? Wenn auf einmal alle um einen herum mehr Sport machen, attraktiver aussehen wollen oder ihre Ernährung komplett umkrepeln möchten, kann schnell ein unangenehmes Gefühl auftreten. Was ist, wenn einem selbst genau dafür am Anfang des Jahres noch der Antrieb fehlt? Vielleicht weil die vergangenen Monate bereits so viel Kraft gekostet haben, dass für einen Neustart einfach keine Energie übrig scheint?

Dann heißt es: erst mal den Druck rausnehmen. Und in sich hineinzuhorchen, wie man ganz ohne Stress seine Energiequellen wieder aktivieren kann. Ein Weg, der bei mir wirklich zuverlässig funktioniert: Yoga. Ich kann den Power-Flow von unserer Fitness-Expertin Nina Bacher (ab Seite 96) nur wärmstens empfehlen. Perfekt, um auch das Mindset auf „Neustart“ einzustellen. Etwas, das mich auch immer extrem motiviert, sind Knaller-Ergebnisse, die man in kürzester Zeit erzielen kann. Das klappt zum Beispiel mit unserem 30-Minuten-Workout mit Kilo-Killer-Garantie (ab Seite 100), das zusätzlich auch noch richtig Spaß bringt.

Mit Freude bei der Sache zu sein, ist nämlich das Wichtigste, um auch langfristig alle (Fitness-)Ziele erreichen zu können. Dieses Heft bietet dir viel Inspiration und auch Support, um im eigenen Tempo ins neue Jahr zu starten. Ohne Druck, dafür dann aber gekrönt von Erfolg!

Fotos: ANDRA, PR (2)

*Franziska Bruchhagen*

Franziska Bruchhagen  
**CHEFREDAKTEURIN**

## WAS MICH DIESEN MONAT BEGEISTERT:



### ↑ PERFECT SKIN

Die leichte Airbrush-Foundation und der passende Concealer vereinen luxuriöses Design mit makellosem Performance. Für einen glatten, ebenmäßigen Teint, der den ganzen Tag über frisch, clean und strahlend bleibt.

Von **CHARLOTTE TILBURY**, um 26 und 39 Euro



### ↑ GESUNDER GENUSS

Veganer, glutenfreier Bio-Snack aus Hafer, Cashewbutter und Schokolade. Praktisch, köstlich und ready to enjoy: Die No-Bake-Chocolate-Crumble-Riegel aus Schweden sind optimal für unterwegs.

12 x 35 GRAMM, von **DIG**, um 26 Euro

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

# Inhalt

A U S G A B E 0 1 / 2 0 2 6

## 9 Good News

Die neuesten Studien und Fakten für ein gesundes und genussvolles Leben

## 14 Highlights

Tools & Trends, die begeistern: Das sind unsere Lieblingsprodukte aus den Bereichen Fitness, Food, Health und Lifestyle

## COVERSTAR

### 19 Alena Gerber

Model, Moderatorin, Mutter – Alenas Tag bräuchte mehr Stunden. Wie sie das alles wuppt, ohne sich dabei zu verlieren, verrät sie im Interview. Plus: Ihr Core-Workout für eine starke Mitte



19

## HEALTHY

### 29 Hot Stuff

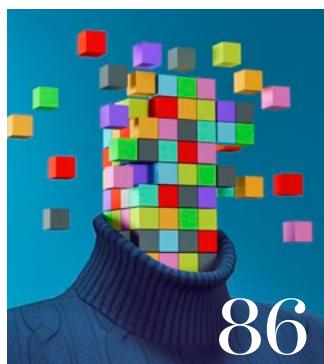
Alleine schwitzen ist out. Der neue Wellness-Trend heißt Social Sauna

### 34 Volltreffer!

Und zwar gleich ein dreifacher: Dieses Trio verspricht nachweislich die besten Longevity-Effekte



56



86



78

Alle  
Workouts  
in diesem Heft

Alenas Core-Workout	26
Kick die Kalorien	102
Krieger-1-Power-Flow	96

## 36 Schluss mit den Ausreden

Du konntest gar nicht anders als den Cupcake zu verschlingen? Diese und viele andere Ausreden sorgen dafür, dass es schwer ist, das Gewicht zu halten. Aber: Es gibt Lösungen!

## 42 Abnehmen klappt nicht?

Good News: Hormone bestimmen maßgeblich über dein Gewicht. Das musst du über die Übeltäter wissen

## 46 Anti-Aging Food

Eiweiß für den Muskelaufbau muss nicht vom Tier stammen. Wir zeigen dir Rezepte mit Protein-Power auf rein pflanzlicher Basis

## 54 Schau hin

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen geben Frauen Sicherheit und die Chance, Gesundheitsrisiken frühzeitig zu erkennen. Doch welche Check-ups sind in welchem Alter wirklich sinnvoll?

## 56 Go for Geld!

Dass Frauen auch heute noch schlechter verdienen als Männer, ist Fakt. Aber so muss das nicht bleiben. Hier ist dein smarter Leitfaden zu mehr Geld

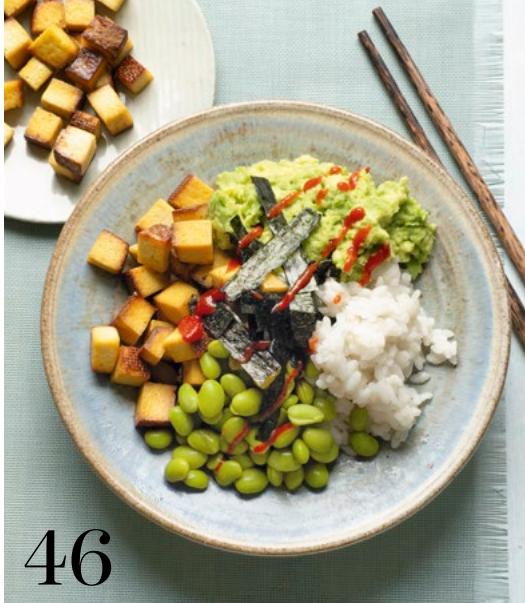
## 60 Sonnenschutz im Winter

Damit der Winter deine Haut nicht kalt erwischt, solltest du ein paar Vorkehrungen treffen – nicht nur auf der Skipiste, auch im Alltag



# 100

Weg damit! Mit diesem Workout kickst du 400 Kalorien von deinem Konto



# 46

## HAPPY

### 65 Sofort besser leben

Die neuesten Tech-Tools für Sex, Haut, Health & Co – alle von uns selbst getestet

### 72 Weniger Alkohol

Diese Frucht- und Gemüsecocktails machen munter – und sind eine Top-Alternative zu alkoholischen Drinks

### 76 Gesundes und volles Haar

Was es dafür braucht, erklärt unsere Expertin hier

### 78 Wohin geht die Reise?

Berge oder Meer? Harz oder Hawaii? Zur Inspiration kommen hier die angesagtesten Reiseziele 2026

### 84 Genuss mit gutem Gefühl

Backexpertin Sally Özcan verrät, wie aus Naschereien achtsamer Genuss wird

### 86 Passt eine KI-Therapie zu dir?

Können ChatGPT & Co. menschliche Therapeuten wirklich ersetzen? Wir haben geschaut, für wen KI-Therapie gut sein kann – und wer davon unbedingt die Finger lassen sollte

## STRONG

### 93 Peinliche Situationen im Gym

Ups... Warum unangenehme Geräusche & Co. dich nicht mehr ins Schwit-

zen bringen müssen  
(Spoiler: Du bist nicht allein)

### 96 Power-Yoga

Ein Flow für alle Fälle: Dieser stärkt Muskeln und Mental Health gleichermaßen

### 100 Kilos runter in 30 Minuten

Damit killst du stolze 400 Kalorien in 30 Minuten

### 104 Das richtige Fitness-Mindset

So einfach kannst du dein Gehirn auf „sportlich“ umpolen

### 110 So findest du die große Liebe

Mit dieser Strategie wird jedes Date zum Erfolg

# 65



# 42

Sieht süß aus, führt aber Böses im Schilde: Hormone beeinflussen den Abnehmerfolg



### Alle Rezepte in diesem Heft

Ausbalancierer-Cocktail	74
Durstlöscher-Cocktail	75
Gemüse-Frittata	52
Grundreiniger-Cocktail	75
Grünkohlauflauf	48
Immun-Booster	73
Ingwer-Zitronen-Energy-Balls	85
Kürbis-Brokkoli-Bowl	52
Lila Pasta	51
Spinat-Bratlinge	51
Sushi-Bowl	48
Wachmacher-Cocktail	74

IN JEDEM HEFT

# Die 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 in diesem Monat:*

## FITNESS

**„Power-Yoga ist so effektiv wie ein Studio-Workout und so wohltuend wie eine Meditation. Genau deshalb ist es das Nonplusultra, um Muskeln und Mental Health zu stärken“**

**NINA BACHER,**  
Body & Mind Coach,  
ihr Beitrag ab Seite 96



## BEAUTY

**„Ein bewusster Lifestyle ist wichtiger als jede Beauty-Routine – gerade wenn es um Haarausfall geht. Entscheidend ist immer, die individuelle Ursache zu finden“**

**DR. LELA AHLEmann,**  
Dermatologin und  
Fachärztin für Ernährungsmedizin,  
ihr Beitrag ab Seite 76



## LONGEVITY

**„Wenn drei einfache Dinge das Risiko für Krebs, Herzinfarkt und Gebrechlichkeit drastisch senken könnten – würdest du sie tun? Es gibt tatsächlich ein empfehlenswertes Trio“**

**NINA RUGE,**  
Longevity-Expertin,  
ihr Beitrag ab Seite 34



## FOOD

**„Backen ohne schlechtes Gewissen? Das geht! Aus jeder Nascherei kann ein Stück achtsamer Genuss werden – für feste Momente, die Herz und Bauch richtig glücklich machen“**

**SALLY ÖZCAN,**  
Back-Expertin und Buchautorin,  
ihr Beitrag ab Seite 84



## HEALTH

**„Gerade für Frauen spielen regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und Check-ups eine zentrale Rolle – um je nach Alter Gesundheitsrisiken frühzeitig zu erkennen“**

**DR. MED. JUDITH BILDAU,**  
Gynäkologin und Medical Influencerin,  
ihr Beitrag ab Seite 54



## SOUL SISTER

**„Wer frustrierende Partnersuche vermeiden will, sollte daran denken, dass Langsamkeit beim Dating für Klarheit sorgt – auch wenn sich die Welt schneller dreht“**

**ANOUK ALGERMISSEN,**  
Psychologin und Paartherapeutin  
ihr Beitrag ab Seite 110



Energie, die bleibt.

# Von müde zu munter: So aktivierst du deine Energie<sup>1</sup>

Du trainierst regelmäßig, achtest auf deine Ernährung – aber trotzdem fehlt oft die Energie? Dann liegt es vielleicht daran, dass deinem Körper im Alltag wirklich etwas fehlt: Mikronährstoffe. Denn echte Energie entsteht tief in deinen Zellen – und dafür braucht es mehr als Kalorien und Proteine.

## Deine Energie entsteht in den Zellen

Vitamine und Spurenelemente sind an fast allen Stoffwechselprozessen beteiligt – sie helfen deinem Körper, in den Zellen Energie<sup>1</sup> zu produzieren, das Immunsystem<sup>2</sup> zu unterstützen und mentale sowie körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten:

- B-Vitamine** (B1, B2, B5, B6, B12) unterstützen den normalen Energietstoffwechsel.
- Magnesium** trägt zur Verringerung von Müdigkeit bei und unterstützt die normale Funktion des Nervensystems.
- Zink** trägt zu einem normalen Fett-säurestoffwechsel und einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel bei.
- Biotin, Folsäure, Niacin und Vitamin B12** tragen zu einer normalen psychischen Funktion bei.

Klar ist: Für echten Energie-Flow braucht dein Körper mehr als Proteine und Kalorien – ein breites Mikronährstoffprofil ist die Grundlage. LaVita macht es einfach, deine Ernährung täglich umfassend mit den relevanten Mikronährstoffen zu optimieren.

## LaVita – der tägliche Support für deinen aktiven Lifestyle

Das flüssige Mikronährstoffkonzentrat enthält über 70 pflanzliche Lebensmittel – diese werden ergänzt durch essenzielle Vitamine und Spurenelemente in wissenschaftlich fundierter Dosierung. Täglich einen Esslöffel in Wasser gerührt – fertig. LaVita wird in Deutschland hergestellt und kommt ohne Konservierungsmittel, Süßungsmittel und Aromastoffe aus.



*„Ich will nicht nur durchhalten – ich will Energie haben.‘ Fürs Training. Für den Alltag. Für mich.“*

**Maria Loos**, Sportwissenschaftlerin

## Studie beweist: So kannst du profitieren

Eine wissenschaftliche Studie<sup>4</sup> hat be-wiesen: Bei täglicher Anwendung von LaVita verbesserten sich alle gemesenen Vitaminwerte im Blut. Die Mikronährstoffe gelangen direkt dorthin, wo sie gebraucht werden – in die Zellen. Und mehr als 50.000 Top-Bewertungen sprechen für sich. Anwender<sup>5</sup> fühlen sich insgesamt fitter<sup>1</sup>, berichten von mehr Energie<sup>1</sup>, einer Unterstützung des Immunsystems<sup>2</sup> und äußern sich positiv über das Erscheinungsbild von Haut, Haare oder Nägel<sup>3</sup>.



Stand: 12.09.2025



Für den Beginn ideal: Das LaVita Startpaket mit drei Flaschen.

**Mehr dazu auf [lavita.com](http://lavita.com)**

## Deine Routine beginnt – mit dem LaVita Starpaket

<sup>1</sup> Energie: LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beitragen.

<sup>2</sup> Immunsystem: LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen. <sup>3</sup> Haut, Haare & Nägel: Biotin, Niacin und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haut bei. Selen und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haare und zur Erhaltung normaler Nägel bei. <sup>4</sup> Neuroendocrinology Lett. 2015 Sep 12; 36(4): 337–347. Leitung Prof. Mosgöller, Universität Wien <sup>5</sup> Ergebnisse einer von der LaVita GmbH durchgeführten Umfrage mit 1053 LaVita Anwendern aus dem Jahr 2022 nach 75 Tagen Anwendungszeitraum. Es handelte sich um eine freiwillige Teilnahme ohne Vergütung

# Women's Health FIT NIGHT OUT 2025

Berlin | Hamburg | Dresden | Köln



Über 3.000 Frauen erlebten eine einzigartige Fitness-Experience:  
Sport, Inspiration und Lifestyle – exklusiv für Frauen. Von Yoga über Dance-  
Workouts bis hin zu POUND® – das energiegeladene Programm wurde durch  
Impulse zu Ernährung, Regeneration und mentaler Gesundheit ergänzt.



Foto: Maike Giese, veranstaltet von der Clubspott AG

**Danke an unsere Teilnehmerinnen und Partner:innen  
– ohne euch wäre diese Energie nicht möglich gewesen.**



**waterdrop® Women'sHealth**

 **PELOTON**

 **experts united**

**2026 geht die Women's Health FIT NIGHT OUT auf große Tour:  
Folge uns auf Instagram und verpasste keine News.**

**Mehr Infos: [www.fitnightout.de](http://www.fitnightout.de)**



**@fitnightout.germany**

# Good News

STUDIEN UND FAKTEN FÜR DEIN BESTES ICH



## So läuft's mit dem langen Leben

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

Wie stark einzelne Lebensmittel über deine Lebensspanne entscheiden, belegt jetzt eine Untersuchung von norwegischen Forschern der University of Bergen. Demnach gewannen Probanden, 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 in den Speiseplan integrieren. 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 kriegt, kann noch knapp 9 Jahre herausholen. •



## Geht dir Neues auf den Wecker?

Schlechte Angewohnheiten ablegen und neue, bessere etablieren, dauert leider länger, als man denkt. So lange musst du durchhalten, um deine Vorsätze wirklich umzusetzen

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 Wo-

chen 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 nun mal ihre Zeit. •

NEU

# Dein Zyklus. Deine Regeln.



**4 von 5**  
**Women's Health**  
Leserinnen empfehlen  
Schaebens Zyklus Balance 3-in-1  
355 Testerinnen  
07/2025

**NEU**  
**Schaebens**  
**Zyklus-Balance**  
**3-in-1 Nährstoff-Formel**  
für das Wohlbefinden während des gesamten weiblichen Zyklus<sup>1,2</sup>

**1 Frauen-Mineralien**  
Vitamin B12 + D3 + Biotin + Selen + Zink + Kupfer

**2 Hormonbalance<sup>1,2</sup>**  
18 mg Mönchspfeffer + Vitamin B6 + Vitamin B5 + Eisen + Folsäure

**3 Nerven<sup>3</sup> & Energie<sup>3</sup>**  
Vitamin B1 + Rhodiola Rosea + L-Tryptophan  
vegetarisch

**PLUS:** für schöne Haut<sup>4</sup>

30 Drei-Ebenen-Tabletten – nur 1x täglich

30 Drei-Ebenen-Tabletten – nur 1x täglich

**mit DEPOT-EFFEKT**

## 3-in-1 Nährstoff-Formel:

- ✓ Basis-Versorgung mit essenziellen Mikronährstoffen
- ✓ Unterstützung der Hormonbalance<sup>1,2</sup> mit 18 mg Mönchspfeffer
- ✓ Versorgung für Nerven & Energie im Alltag<sup>3</sup>
- ✓ Extra-Plus: Für natürlich schöne Haut<sup>4</sup>

Erhältlich bei

**ROSSMANN**  
Mein Drogeriemarkt

Nahrungsergänzungsmittel mit Rosenwurzextrakt, Mönchspfeffer, L-Tryptophan, Vitaminen und Mineralstoffen. Mönchspfeffer unterstützt das Wohlbefinden während des Menstruationszyklus.

<sup>1</sup>Vitamin B6 trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei. <sup>2</sup>Vitamin B1 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems sowie zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. <sup>3</sup>Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

**Schaebens**

## Ganz dünnes Eis ...

Eisbaden kann deine Regeneration nach dem Workout kaltstellen, besagt eine aktuelle Studie. Lies hier, worauf du achten musst, bevor du ins Tauchbecken steigst

Eisbäder galten lange als cool, aber jetzt kam heraus: Sie können die Erholung nach dem Training einfrieren. Die Fachzeitschrift „Journal of Physiology“ berichtet von einer Studie, bei der eine Gruppe von Probanden ein einbeiniges Workout absolvierte und danach für 20 Minuten in 8 Grad kaltes Wasser stieg. Bei ihnen war die Durchblutung im Vergleich zum anderen Bein um 60 Prozent reduziert und

auch 3 Stunden später noch deutlich verringert. Dies war auf eine Verengung der Blutgefäße zurückzuführen, wodurch die Zufuhr von Amidosäuren und Sauerstoff, welche die Muskelregeneration unterstützen, unterbrochen wurde. Warte daher nach dem Krafttraining lieber mindestens eine Stunde, bevor du ins Eiswasser steigst, um einen möglichst coolen Regenerationseffekt zu bekommen. •



Foto: RACHEL ANNIE BELL/CANVAN IMAGES/GETTYIMAGES

# Jetzt wird's hyggelig

mit Ameropa ins  
skandinavische  
Lebensgefühl eintauchen

Entschleunigung, Gemütlichkeit und das gute Gefühl, im Moment zu leben – das ist Hygge, das Lebensgefühl des Nordens. In Skandinavien wird der Winter nicht überstanden, sondern zelebriert: bei Polarlichtwanderungen, in kleinen Cafés, auf verschneiten Wanderwegen oder in der wohligen Wärme einer Sauna. Ob in Schweden, Norwegen oder Finnland, erleben Sie, wie wohltuend Hygge sein kann, und entdecken Sie mit Ameropa Reiseerlebnisse, die Ihren Körper und Ihre Seele gleichermaßen berühren.

Sie wollen skandinavisches Lebensgefühl ohne lange Anreise erleben? Dies geht auch ganz wunderbar direkt vor der Haustür z. B. in der Wasserwelt Rulantica des Europa-Park Erlebnis-Resorts in Rust oder in den nordisch angehauchten Scandic-Häusern.

## HOTEL + BAHN ANGEBOTE

Auf die Schiene und rein ins Abenteuer: Mit den attraktiven Hotel + Bahn Angeboten von Ameropa wird aus Ihrem Reisetraum ein echtes Erlebnis, ganz gleich ob spontane Städteauszeit oder geplanter Kurzurlaub. Hanseatische Perlen wie Hamburg oder Kiel locken ebenso wie unsere pulsierende Hauptstadt Berlin oder das kaiserliche Wien.

Entspannt, nachhaltig und voller Möglichkeiten: mit Ameropa erleben Sie eine Auszeit, die noch lange in Erinnerung bleibt. Lassen Sie sich inspirieren! Jetzt Städteziele entdecken: [www.ameropa.de/womenshealth](http://www.ameropa.de/womenshealth)

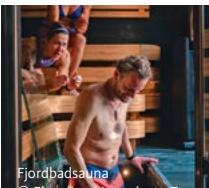
### Polarlichter in Norwegen entdecken



Lofoten, Svolvaer © Christine Baglo/Visit Norway



Polarlichter © Gettyimages.com/Mumerories



Fjordbadsauna © Flam/Jon Hunnalvatn Ton

### 8-tägige individuelle Linienzug-Reise ab/bis Tromsø

#### Leistungen

7 Nächte inklusive Frühstück in Hotels laut Programm, Fahrt mit der Ofotenbahn Narvik – Kiruna – Narvik, Expressboot / Postschiff Harstad – Tromsø, Bustransfers laut Programm, Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen in Tromsø, Reisedokumentation

Angebot 201616

p. P. ab **1.289 €**

### Scandic: Hotel + Bahn



### z. B. Scandic Berlin Potsdamer Platz **AAAA**

2 Nächte im Doppelzimmer mit Frühstück + Bahn 2. Klasse  
Angebot Y005GO p. P. ab **209 €**

### z. B. Scandic Hamburg Emporio **AAA**

2 Nächte im Doppelzimmer mit Frühstück + Bahn 2. Klasse  
Angebot Y008LN p. P. ab **233 €**

### Finnland: Erlebnisreise Lappland



Fjäll © Syöte Tourismus Information



Hundeschlitten-Tour © belyaaa



Holiday Club Tropikki

### 6-tägige Standort-Winterreise in Kuusamo ab/bis Deutschland

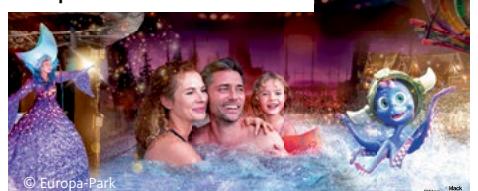
#### Leistungen

Hin-/Rückflug ab/bis Deutschland, 5 Nächte inkl. Frühstück, Ausflug zur Rentierfarm mit kurzer Schlittenfahrt, Huskyschlittenfahrt, Karovaara mit Schneeschuhwanderung, Snackpause am Feuer, Transfers, Saunabesuch und Eisbad im See am Hotel u. v. m.

Angebot 201682

p. P. ab **2.099 €**

### Europa-Park Erlebnis-Resort



### Rust, Krønasår – The Museum-Hotel **AAA+**

Das Skelett einer Meeresschlange empfängt im Naturkundemuseum. Ausstattung: zwei Restaurants, Bar, Café, Saunabereich und Infinity-Pool.  
2 Nächte im Doppelzimmer mit Frühstück + Eintritt in die Wasserwelt Rulantica  
Angebot 375800 p. P. ab **297 €**

Die genannten Preisbeispiele gelten für ausgewählte Reisetermine. Hotel- und Bahntarife unterliegen tagesaktueller Verfügbarkeit und Preisänderungen. Keine Preisgarantie.

**Beratung und Buchung:** im Reisebüro, per Telefon: **06172 109395** oder auf [www.ameropa.de/womenshealth](http://www.ameropa.de/womenshealth)

Ameropa-Reisen GmbH, Siemensstraße 27, 61352 Bad Homburg



# Highlights

NEUIGKEITEN UND PRODUKTE, DIE BEGEISTERN

**FITNESS**  
**GO FOR GOLD!**

Olympia beginnt zwar erst am 6. Februar, wir haben aber schon jetzt einen Gewinner: Die rund 70-teilige adidas x Team D Kollektion verbindet smarte Materialien, coole Farben und weiche Teddy-Details – perfekt für Wintermomente on und off the ice.

Z. B. TEAM D XPLORIC SOFTSHELL-JACKE von **ADIDAS**, 140 Euro

Fotos: PR (4), MAX BUSSE, EFFKA