DIÄTEN: 8 TRICKS GEGEN DEN JO-JO-EFFEKT

Men'sHealth

Iss dich gesund

Healthy-Rezepte von Star-Koch Jamie Oliver

14 neue Übungen

mit denen du zum Gym-Profi wirst

Das macht dich mental stärker

LONGEVITY-BOOSTER

10 Jahre jünger in 5 Schritten

FIT WIE NIE

Bestform in 3 Monaten: Wie es DOC FELIX geschafft hat

11/2025 • 6,50 €
Österreich 7,20 € • Schweiz 10,40 SFR
Benelux 7,70 € • Spanien 9,20 €
Italien 9,20 € • Griechenland 9,80 €

Men'sHealth MH Fit wie nie • Longevity-Booster • Iss dich gesund • Tricks gegen den Jo-Jo-Effekt • Das macht dich mental stärker
NOVEMBER 2025

www.proaurum.de

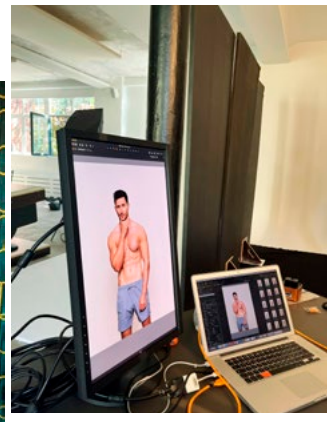
pro aurum
Edelmetalle. Münzen. Barren.

INVESTIEREN SIE IN DIE ZWEITSCHÖNSTE SACHE DER WELT: GOLD.

Wertbeständig und trotzdem flexibel: die begehrte Münze Krügerrand.

Wenn Geld immer mehr an Wert verliert, glänzen Edelmetalle umso stärker als sichere Vermögensanlage – besonders in Form einer südafrikanischen Münze, die seit ihrer ersten Prägung im Jahr 1967 die Anlegerwelt begeistert: der Krügerrand. Jetzt bei uns erhältlich in Gold und Silber ab einem Gewicht von 1/10 Unze. Wir beraten Sie gerne: **online oder persönlich vor Ort.**

MÜNCHEN · BAD HOMBURG · BERLIN · BIELEFELD · DRESDEN · DÜSSELDORF · HAMBURG · SAARBRÜCKEN · STUTTGART · ULM · ZÜRICH



Achtung, ansteckend!
Doc Felix ist Insta-Star und Arzt zugleich – und jetzt auch Men's Health Cover-Star. Seine Erfolgsstory: Seite 22

Ganz stark, Doc!

Schmal, unsportlich, belächelt: So beschreibt sich Felix M. Berndt, auf Social Media besser bekannt als Doc Felix, wenn er an seine Jugend zurückdenkt. Heute ist er Arzt, erfolgreicher Content Creator und hat es nun auf unser Cover geschafft – was er selbst als die Erfüllung eines großen, lang gehegten Traums bezeichnet.

Warum ihm, dem langjährigen Sportmuffel, dies noch immer surreal vorkommt, es aber in seinen Augen auch ein Beweis dafür ist, dass man alles schaffen kann, wenn man dran glaubt und beharrlich bleibt: Das und vieles mehr hat uns der sympathische Mediziner im Interview verraten. Ich kannte Felix vor unserem Fotoshooting persönlich nur ganz flüchtig über ein paar E-Mails und Sprachnachrichten und war sehr gespannt, was für ein Mensch dieser Mann, der allein auf Instagram mehr als 800 000 Followerinnen und Follower in Sachen Healthy Lifestyle berät, wirklich ist.

Und was soll ich sagen, von der ersten Minute an hat mich Felix mit seiner Leidenschaft, seiner Begeisterungsfähigkeit und seinem Enthusiasmus angesteckt. Ein toller Typ mit guten, wichtigen Werten und Ideen für ein gesundes Leben – von denen er dir ab Seite 22 einige verrät. Viel Spaß mit Doc Felix und wie immer auch beim Lesen aller anderen tollen Geschichten in diesem Heft.

Men'sHealth CAMP 2025

In diesen Tagen ist es wieder so weit: Im Men's Health CAMP erwartet die Teilnehmer in Andalusien der stärkste Urlaub ihres Lebens. Eine Woche voller Action, Sport, Spaß und Know-how rund um Themen wie Fitness und Food. Zum ersten Mal gibt es auch eine exklusive Barber-Lounge unseres Partners Philips, wo sich jeder eine frische, perfekte Rasur verpassen lassen kann. Wie's war, erfährst du bei Instagram und in einem der nächsten Hefte.

POWERED BY PHILIPS OneBlade

Arndt Ziegler
Chefredakteur

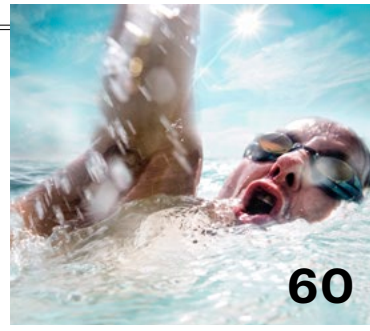
Fotos: MARCO KRAHL (3), MARCUS VOGEL

Inhalt

NOVEMBER
2025

„Ich will den Menschen zeigen, dass Gesundheit die ultimative Superkraft ist“

DOC FELIX



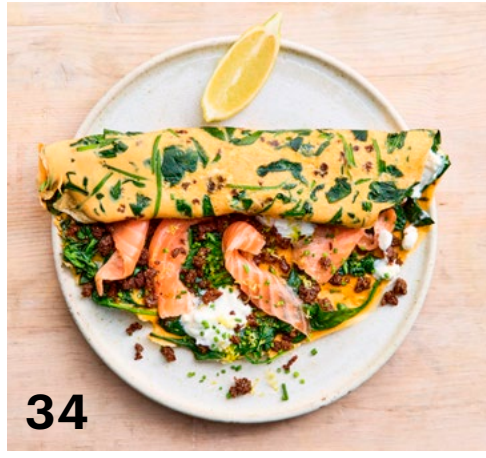


Foto Titel: FLORIAN RAZ; Talent: DOC FELIX; Produktion: GRIT BRÜGGEMANN; Fashion Director: YILMAZ AKTEPE; Haare/Make-up: MARIA PILAR/KULT ARTISTS; Styling-Assistenz: JULIA HAUZEL; Postproduktion: RECOM

EIN HEFT, ZWEI COVER
Exklusiv für unsere Abonnenten gibt es diese Ausgabe mit Arzt und Insta-Star Felix M. Berndt aka Doc Felix als coole Collector's Edition – sichere dir noch heute dieses begehrte Sammlerobjekt im Internet unter: MensHealth.de/abo

COVER-STAR

22 Fit wie nie: Medfluencer Doc Felix verrät, wie er sich in 3 Monaten in absolute Bestform gebracht hat

SPORT & FITNESS

44 Kraft vs. Kardio: Unser Fitness Director Nico hat seinen ersten Halbmarathon gefinisht

60 Besser in jeder Sportart: Wie man durch die richtige Atmung seine Leistung optimiert

80 Wie viele Wiederholungen soll ich pro Kraftübung machen? Der Fitness-Prof kennt die Antwort

84 14 neue Übungen, die dich zum Gym-Profi machen. Plus: alles über den neuesten Fitnesstrend

102 Keine Bewegung, viele Muskeln: So sorgen isometrische Übungen wie der Unterarmstütz für Erfolge

110 Das Klimmzug-Update: Mit dieser Technik packst du die Stange

HEALTH & FOOD

8 Men's Health präsentiert die wichtigsten Studienergebnisse aus der Männer-Forschung

20 Hüstel! Bloß keine Angst vor der Männergrippe: Wir sagen, wieso

34 Iss dich gesund! Star-Koch Jamie Oliver hat uns seine leckersten Healthy-Rezepte aufgetischt

52 Kaffee-Kontroverse: Wie viel ist gesund? Und wann wird's riskant?

54 Longevity-Booster: Was du tun musst, um dein Alter um 10 Jahre zurückzudrehen (nur 5 Schritte)

58 Nie mehr fades Gemüse auf dem Teller: So werden Blumenkohl, Brokkoli und Co. zum Hochgenuss

82 „Wir müssen mehr über mentale Gesundheit sprechen!" Bene von den Elevator Boys tut's bei uns

92 Darauf wirst du fliegen: 10 echt köstliche Soßen für deine Chicken Wings – von fruchtig bis feurig

94 WLAN, Bluetooh und Co.: Was schädliche elektromagnetische Strahlung überall reduziert

96 Von 220 auf 109 Kilo: Wie unser Leser Chris den Kampf gegen sein Übergewicht gewonnen hat

106 Schluss mit allen Diäten: Diese 8 Tricks machen dem nervigen Jo-Jo-Effekt jetzt den Garaus

114 Vor- und Nachteile: Wie unser Körper reagiert, wenn man das Frühstück ausfallen lässt…

LIFE & STYLE

14 Best of Men's Health: Das sind unsere Highlights des Monats, von Fitnesstrend bis Fashion-Hype

64 Das macht dich mental stärker: Unser Experte erklärt, wie du ein schlechtes Gewissen ausknipst

66 Der Men's-Health-Hausbesuch: Wir sind bei Jo Stenuit, dem Chef-designer von Mazda, vorgefahren

98 Häh? Was bitte schön soll denn Momsplaining sein? Wir erklären's dir (und der Mutter deiner Kids)

IN JEDEM HEFT

EDITORIAL	3
EXPERTEN-RAT	6
IMPRESSUM	112
VORSCHAU	112

Mansplaining kennt jeder. Momsplaining hört sich ähnlich an, ist aber noch recht unbekannt. Wir erklären das Phänomen

Titelthemen sind durch rote Seitenzahlen gekennzeichnet

Fotos Inhalt: FLORIAN RAZ, GARY JOHN NORMAN/GETTYIMAGES, DAVID LOFTUS/JAMIE OLIVER ENTERPRISES LIMITED/2025, RYAN YOUNG, J STUDIOS/GETTYIMAGES, DON BAYLEY/GETTYIMAGES, GREGOR HOHENBERG

Gib mir sechs

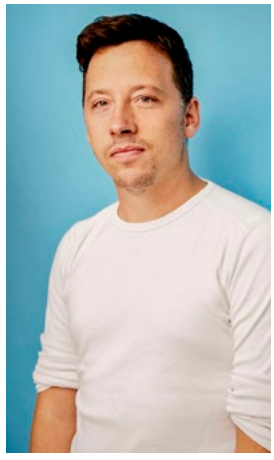
Diese Männer bereichern diesen Monat Men's Health mit ihrer Expertise. Mit welchen Themen sie sich in diesem Heft beschäftigen, verraten wir hier

Biyon Kattilathu

Der bekannte Life-Coach beantwortet diesen Monat die Frage, wie man mit einem schlechten Gewissen umgeht

SEITE 64

„Dich plagt ein schlechtes Gewissen? Dann schau dir ganz genau an, was da bei dir hochkommt, und nimm es als das wahr, was es ist: lediglich ein Gefühl."



Nils Pickert

Von vielen gefürchtet, von einigen belächelt: Die Männergrippe greift gerade mal wieder um sich. Grund genug für unseren Kolumnisten, sich diesem Thema anzunehmen und zu hinterfragen, warum kranke Männer oftmals nicht ernst genommen werden bei uns. Hier hustet uns Pickert was.

SEITE 20

„Selbst wenn man Geräte wie Handy und Router nachts ausschaltet, kann man der elektromagnetischen Strahlung kaum aus dem Weg gehen"

Nico Airone

Longevity ist das Spezialgebiet unseres Fitness Directors. Sein aktuelles Thema: Handystrahlen

SEITE 94

„8- bis 12-mal pro Satz sind der Klassiker, um Muskeln aufzubauen. Wer will, kann seine Übungen aber auch 20-mal machen, ergaben neue Forschungen"

Dr. Moritz Tellmann

Der Nächste, bitte! Der TV-Arzt verrät in dieser Ausgabe, wie viele Tassen Kaffee pro Tag (noch) gesund sind

SEITE 52

„Die WHO empfiehlt am Tag 4 Tassen Kaffee für die Gesundheit – aber Nachteile gibt es auch, etwa auf den Magnesium- und Zink-Haushalt"

Alexander Kumptner

Wie wird selbst fades Gemüse richtig lecker? Der TV-Koch („Die Küchenschlacht" im ZDF) weiß es

SEITE 58

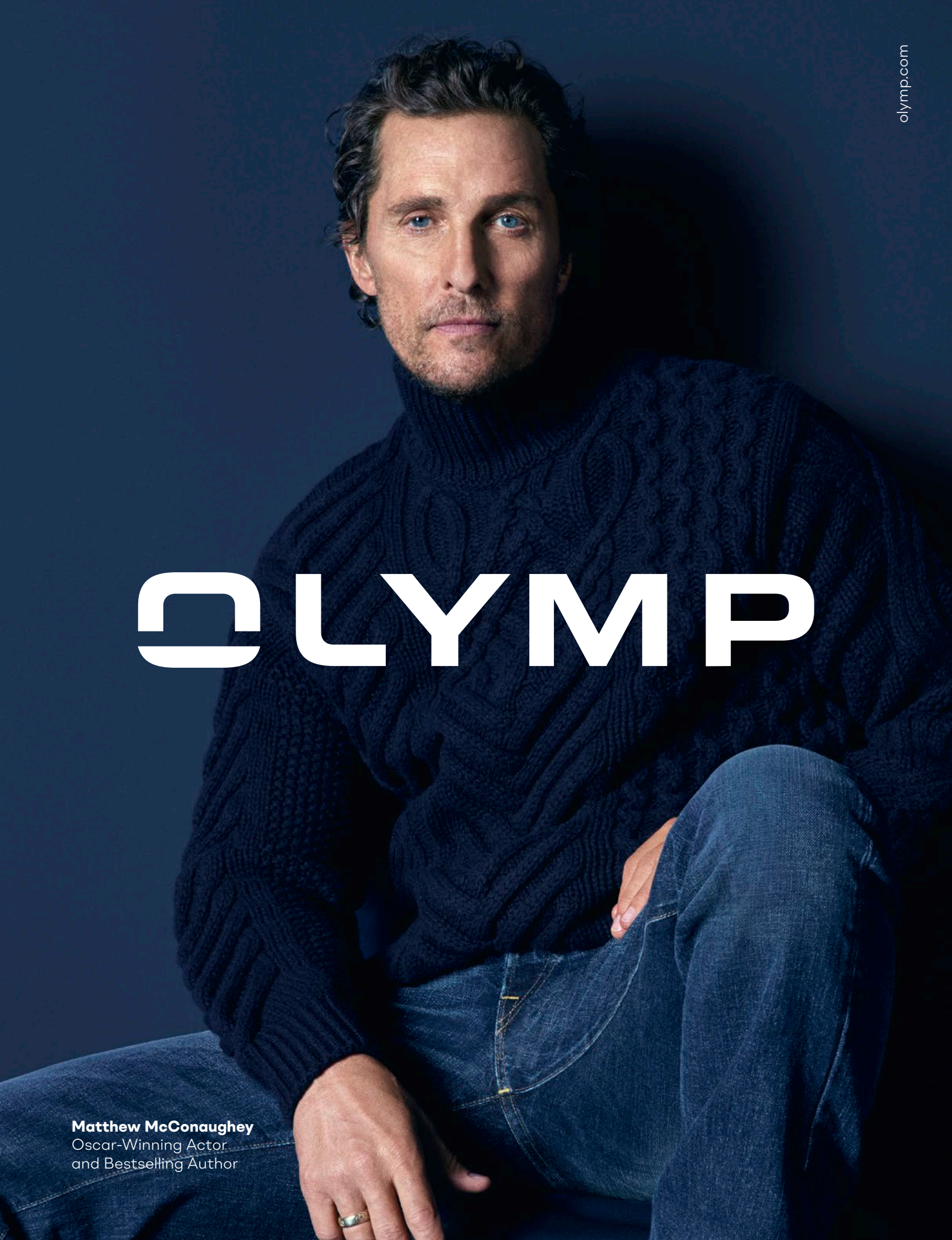
„Jedes Gemüse muss bei der Zubereitung in die Konsistenz gebracht werden, die dem Ganzen am meisten schmeichelt"

Prof. Stephan Geisler

Kennt Theorie und Praxis: Der Fitness-Professor von der IST-Hochschule sagt, wie viele Wiederholungen pro Workout-Set ideal sind

SEITE 80

Fotos: STEPHAN SCHMICK, PHILLIP GÄTZ, PRIVAT, SZ/WOLFGANG SCHARDT, PR (2)


olymp.com
OLYMP
Matthew McConaughey
Oscar-Winning Actor
and Bestselling Author

Alles verpennt

Aufgeweckte Verhaltensforscher haben vor kurzem entdeckt, dass an der alten Lebensweisheit „Schlaf mal drüber“ mehr dran ist als viele denken

Probleme in der Familie? Chaos auf der Arbeit? Keine Sorge, leg dich einfach ins Bett und schlaf eine Nacht drüber. Laut einer Untersuchung des University College in London, an der fast 50 000 Erwachsene teilnahmen, fühlt sich die Welt am Morgen nämlich tatsächlich besser an. Die Probanden der Studie gaben an, sich morgens am ausgeglichensten zu fühlen. Mit zunehmender Stunde nahm das Wohlbefinden messbar ab. Gegen Abend und besonders um Mitternacht erreichte die Stimmung ihren Tiefpunkt. Praktisch heißt das: Wichtige Entscheidungen oder schwierige Gespräche sollten – wenn möglich – auf den Morgen gelegt werden.

Foto: WESTEND61/GETTYIMAGES

ANZEIGE

Der beste Hack für die Performance[1]

Wie kann ich meine körperliche und mentale Leistungsfähigkeit in Bestform bringen?

Nicht nur Biohacker achten dabei auf eine Sicherstellung der Versorgung mit wichtigen Mikronährstoffen. Doch was, wenn eine ausgewogene Ernährung im stressigen Alltag leichter gesagt als getan ist? Hier setzt LaVita an: ein ganzheitliches Mikronährstoffkonzentrat. Einfach jeden Tag in ein Glas Wasser rühren – fertig.

Einfach rundum versorgt – ohne Schnickschnack

LaVita ist ein Konzentrat aus über 70 pflanzlichen Lebensmitteln – ergänzt mit wertvollen Vitaminen und Spurenelementen in wissenschaftlicher Dosierung. Ohne Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Aromastoffe oder Süßungsmittel.

VON OLYMPIASIEGERN EMPFOHLEN

„Der beste Start in den Tag – für den Alltag und im Training."

Die Brüder Johannes Thingnes und Tarjei Bø, mehrfache Biathlon-Weltmeister und Olympiasieger

Der beste Hack für die Performance[1]

Ob zum Frühstück, zwischendurch oder nach dem Training: LaVita lässt sich leicht in den Alltag integrieren. Für den Beginn ideal: das LaVita Startpaket mit drei Flaschen.

Mehr dazu auf lavita.com

Die tägliche Portion Mikronährstoffe

1. Eisen, Folsäure, Magnesium, Vitamin B6 und B12 tragen zur Verringerung von Müdigkeit bei
2. Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion
3. Magnesium und Zink unterstützen die normale Eiweißsynthese
4. Zink trägt zum Erhalt des normalen Testosteronspiegels im Blut bei
5. Die Vitamine C, A, D, B6, B12, Eisen, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink unterstützen die normale Funktion des Immunsystems
6. Eisen unterstützt den normalen Sauerstofftransport im Körper
7. Biotin und Zink unterstützen den Erhalt normaler Haare und Haut

LaVita liefert all diese Mikronährstoffe in einem Produkt.

Wissenschaftlich bestätigt & 50.000 Top-Bewertungen

Eine Studie* hat bewiesen: Bei täglicher Einnahme von LaVita, verbesserten sich alle gemessenen Vitaminwerte im Blut. Die Mikronährstoffe gelangen direkt dorthin, wo sie gebraucht werden – in die Zellen. Mehr als 50.000 Top-Bewertungen bestätigen die Ergebnisse der Wissenschaft: Über 80 Prozent der Anwender** berichten von mehr Energie[1], einem guten Immunsystem[5] und äußern sich positiv über Haut und Haare[7].

TRUSTED SHOPS GUARANTEE
51.600 Bewertungen
4.94 / 5.00
Stand: 12.09.2025

*Neuroendocrinology Lett. 2015 Sep 12; 36(4): 337–347, Leitung Prof. Mosgöller, Universität Wien, **Ergebnisse einer von der LaVita GmbH durchgeführten Umfrage mit 1053 LaVita Anwendern aus dem Jahr 2022. Es handelte sich um eine freiwillige Teilnahme ohne Vergütung. 1–7 siehe oben rechts „Die tägliche Portion Mikronährstoffe"

Ein starker Gedanke

Ran an die Hanteln! Regelmäßiges Krafttraining baut nicht nur Muskulatur auf, sondern stärkt auch das Selbstvertrauen, fanden Sportwissenschaftler heraus

Es gibt viele gute Gründe für Krafttraining: mehr Muskeln, mehr Energie über den Tag und mehr verbrannte Kalorien. Und jetzt kommt noch einer dazu: mehr Selbstvertrauen. Im Rahmen einer US-Studie der University of Colorado berichteten Athleten, die Kraftsportarten wie olympisches Gewichtheben, Crossfit oder Hindernislauf betrieben, dass sie sich im Alltag stärker, selbstbewusster und leistungsfähiger fühlten – direkt als Folge ihres Trainings. Aber keine Sorge: Du musst jetzt nicht jeden Tag schwere Atlas-Steine heben, um vom Krafttraining zu profitieren. Schon ein- oder zweimal pro Woche gezieltes Gewichteheben hebt auch dein Selbstvertrauen.

Foto: VICTOR HABBICK VISIONS/SCIENCE PHOTO LIBRARY/GETTYIMAGES

CAR COUTURE

luxury essentials to style your car

Jetzt scannen
& Shoppen

Cockpit
Reinigungstücher

Autoduft

Autoparfum
mit Refill

Zertifizierte
B
Corporation

Krall dir die Knolle

Manche finden den Geschmack von Roter Bete unterirdisch. Die Wirkung der Rübe auf den menschlichen Körper ist dagegen herausragend, wie Forscher jetzt aufdeckten

Pack das Problem an der Wurzel! Beziehungsweise in diesem Fall: Wurzelgemüse. Rote Bete, die schon lange als Ausdauer-Booster bekannt ist, kann neueren Forschungen zufolge nämlich auch entzündungsbedingte Belastungen nach dem Sport reduzieren. Für die Studie, die das Fachblatt „Frontiers in Nutrition“veröffentlicht hat, absolvierte eine Gruppe Sportler 2 Wochen täglich 2 Stunden intensives Radfahren. Die eine Hälfte erhielt vor jeder Einheit ein Rote-Bete-Supplement, die andere ein Placebo. Die Forscher kamen zu dem Schluss, dass die Inhaltsstoffe der sehr speziell schmeckenden Knolle Entzündungen abschwächt, die durch den Sport verursacht werden – ein Effekt, der dir helfen kann, dich nach Training oder Wettkampf überirdisch schnell zu erholen.

Foto: MIKE KEMP/GETTYIMAGES