

STRONGER EVERY DAY

WomensHealth



STARTE FIT IN DEN SOMMER

Gesundes Eis,
coole Beauty-Tipps &
das beste Training
für heiße Tage

10 SMARTE SCHLANK- TRICKS

*Alica
Schmidt*

»Mein
Geheimnis
für straffe
Haut« 

GRILLEN MIT GENUSS

So gelingt garantiert
das beste BBQ ever

BODY IN BESTFORM

Unser **Workout-Plan**
bringt dich schon in
7 Tagen in Shape



Test: Sport-BHs
Plan: Lauftraining
Check: Diabetes



04 / 2025 DEUTSCHLAND 4,50 €
ÖSTERREICH 5,20 € SCHWEIZ 7,20 SFR
BENELUX 5,40 € SPANIEN 6,30 € ITALIEN 6,30 €



THE HOTTEST GENERATION

Wir sind in den **Wechseljahren**.
Wir sind mitten im Leben.
Und wir sind heiß.

NEU



- ✓ Für die Schweißregulierung¹ & Hormonbalance²
- ✓ Pflanzliche Power aus Mönchspfeffer & Salbei
- ✓ Schnelle Aufnahme über die Mundschleimhaut
- ✓ Hormonfrei
- ✓ Beerig lecker

Jetzt bei dm-drogerie markt, Rossmann und ausgewählten Händlern erhältlich.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Nahrungsergänzungsmittel mit Salbei-Extrakt, Mönchspfeffer-Extrakt und Vitaminen. Salbei unterstützt das Wohlbefinden in den Wechseljahren und ¹trägt zum normalen Schwitzen bei. ²Vitamin B6 trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei.



Women's Health Warm-up



Klassische Diäten sind fies. Nicht nur, dass sie echte Gute-Laune-Killer sind, sie bringen auch in den allerwenigsten Fällen das erwünschte Resultat. Kurzfristig vielleicht schon. Langfristig schlägt meist der Jo-Jo-Effekt zu und der Frust ist groß. Aber obwohl radikale Diäten zu Recht einen schlechten Ruf genießen, haben sie in den Sommermonaten trotzdem jedes Jahr aufs Neue Hochkonjunktur.

Natürlich ist eine gute Figur in der Hautzeige-Saison für viele sehr erstrebenswert. Der Weg dorthin sollte aber definitiv nicht über den bloßen Ver-

zicht führen. Smarter ist es, einen individuellen Mix aus Sport und passender Ernährung für sich zu finden, der nachhaltig Wirkung zeigt. Diese Ausgabe von Women's Health bietet wieder viele Inspirationen, die dich dahingehend auf den richtigen Kurs bringen. Wenn es aber nun doch zwingend die Blitzmethode sein soll, dann kann ich nur unser Fit-bis-zum-Urlaub-Power-Training (ab Seite 83) empfehlen. Ein wirklich anspruchsvoller Plan, der dich aber mit etwas Disziplin blitzschnell in Topform bringen kann.

Und ob nun auf einer sonnigen Insel im Süden oder lieber auf dem Handtuch am heimischen Badesee – die Hauptsache ist, zwischendurch auch mal langsam zu machen und einen Gang zurückzuschalten. Wie das am besten klappt und warum es so, so wichtig ist, steht in unserer Anti-Stress-Geschichte ab Seite 63. Ganz viel Freude mit dieser Ausgabe und einen wunderbaren Sommer!

FOTOS: ANDRA, KERSTIN JACOBSEN, PR (2)

Franziska Bruchhagen

Franziska Bruchhagen
CHEFREDAKTEURIN

WAS MICH DIESEN MONAT BEGEISTERT:



← NATURAL GLOW

Jeder Hauttyp hat individuelle Bedürfnisse, weiß die Make-up-Artistin Louise Wittlich. Seit Jahrzehnten bringt die Deutsche in Paris bei ihren exklusiven Schminkkursen Frauen jeden Alters zum Strahlen. Nach ihrer „louiselouise

Foundation“ (mit ultrafeiner Textur) erweitert sie ihre Kollektion um einen Concealer.

NATURAL GLOW CONCEALER um 32 Euro & FOUNDATION um 58 Euro von **LOUISELOUISE**, (louiselouisebeauty.com)



↑ COVER-STAR

Alica Schmidt ziert nun schon zum vierten Mal das Cover von Women's Health – und damit häufiger als jede andere vor ihr. Kein Wunder, schließlich ist die Top-Athletin ein echtes Vorbild in Sachen konsequentes Kraft- und Ausdauertraining. Ihre besten Tipps für einen Body in Bestform gibt es ab Seite 21.

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

Inhalt

AUSGABE 4/2025

6 Schöne Aussichten

Den Einzug in unsere neuen Redaktionsräume haben wir gebührend gefeiert

10 Good News

Die neuesten Studien und Fakten für ein gesundes und genussvolles Leben

16 Highlights

Tools & Trends, die begeistern: Das sind unsere Lieblingsprodukte aus den Bereichen Fitness, Food, Travel, Health, Lifestyle, Hightech, Wellbeing, Style und Beauty

COVERSTAR

21 Auf der Bahn mit Alica

Als Leichtathletin geht's für Alica Schmidt im Herbst zur WM nach Tokio. Mit uns hat sie im Interview über harte Trainings und schöne Beauty-Routinen gesprochen. Plus: ihr geniales Core-Workout zum Nachmachen!



Alle Workouts in diesem Heft

Alicas Core-Kracher	30
Slow-Workout	69
Fit bis zum Urlaub	86
Beckenboden-Workout	94
Laufpläne für Einsteiger	98
Beckenboden-Workout	94



HEALTHY

33 Tage wie diese

PMS wird gern ins Lächerliche gezogen, aber besonders die schwerwiegendste Form PMDD ist alles andere als lustig. Was wirklich hilft

38 10 smarte Schlank-Tricks

Abnehmregeln gibt's wie Sand am Meer, aber mit den meisten gehst du baden. Nicht mit diesen hier

42 Fit Tech

Smartwatches und Wearables helfen, die Gesundheit zu checken. So ist der neueste Stand der Technik

46 Darm in Balance

Der Darm kann nicht nur Nahrung verdauen. Er trägt auch zur körperlichen und mentalen Gesundheit bei

48 Sport-BH-Test

Sie müssen perfekt sitzen und jede Bewegung mitmachen. Wir haben die neuen Modelle ausprobiert

52 Cortisol Face

Auf Tiktok geht der Begriff viral: Stress soll Schuld sein am aufgedunsenen Gesicht. Stimmt das?

54 Diabetes-Check

Immer mehr junge, sportliche Frauen sind betroffen. So minimierst du dein Risiko

60 Blutverjüngung

Gruseliger Longevity-Trend: Bringen Vampir-Vibes was?

Titel Foto: KERSTIN JACOBSEN; Talent: ALICA SCHMIDT; Fashion Director: YILMAZ AKTEPE; Produktion: GRIT BRÜGGEMANN; Haare/Make-up: AGNES OLSZANSKI/ARTISTSPPOOL; Digital-Assistenz: LUBBERTUS MÜLLER; Licht-Assistenz: RINA; Alica trägt: BOSS; Inhalt Fotos: KERSTIN JACOBSEN, IANA VÖGEL und JAMES GARAGHTY, MADIS PERCH/GETTYIMAGES.



54

Diabetes-Update: Wenn Zucker zur Zeitbombe wird



88



83



33

Mit der Menstruations-Störung PMDD ist nicht zu spaßen. Was du tun kannst

URBAZON/GETTYIMAGES, AUDSHULE/STOCKSY UNITED, EMF/SEBASTIAN SCHOLLMAYER, MOMO PRODUCTIONS/GETTYIMAGES, GETTYIMAGES

HAPPY

63 Richtig runterkommen

Lass den Job zu Hause! So schaffst du es, im wohlverdienten Urlaub wirklich mal abzuschalten und Kraft zu tanken

66 Slow Fitness

Schalte einen Gang runter und entdecke mit langsamen Bewegungen dein natürliches Körpergefühl neu

70 Cool bleiben

Nichts geht über selbst gemachtes Eis. Diese Kreationen wirst du lieben!

74 Besser essen

Warum unverarbeitet meist die bessere Wahl ist

76 Jubiläum!

In den letzten 10 Jahren haben über 4000 Frauen ihren Sporturlaub im Women's Health CAMP verbracht. Wann bist du dabei?

80 Die neuen Beauty-Treatments

Welche den Hype wirklich wert sind

STRONG

83 Body in Bestform

Hast du auch festgestellt, dass der Sommer schneller da ist als dein Sommerbody? Keine Panik! Wir machen dich fit in nur 7 Tagen!

88 Grillen mit Genuss

Lad die Mädels ein und schmeiß den Grill an! Diese Rezepte sind hot!

94 Geheime Superkraft

Mini-Workout mit maximalen Erfolgen: So trainierst du deinen Beckenboden

96 Na, wie läuft's?

Noch gar nicht? Dann ändern wir das! Mit unseren Plänen wirst du in nur 5 Schritten zur Läuferin

105 Gesundeste Pizza

Du musst nur eine Zutat austauschen und kannst ohne Reue genießen

106 Saubere Sache

So musst du deine Sportwäsche waschen, damit du lange was von ihr hast

110 Soundbath

Genieße die Magie der Klänge und finde zu dir selbst



Alle Rezepte in diesem Heft

Blueberry-Mix-Eis	72
Blumenkohlpizza mit Champignons und Rucola	105
Bounty-Blue	72
Die besten Grillkartoffeln im Cheeseburger-Style	90
Erdbeer-Spritz	72
Gemüsepäckchen mit Feta	92
Griechisches Bauernblech	90
Hähnchen wie vom Grillwagen	93
Kiwi-Basil-Smash-Eis	72
Mango-Orange-Eis	72
Rinderfilet-Spieße	89
Schoko-Banane-Eis	72
Spargel-Lunchbox	75
Sweet-Melon-Eis	72
Zitrone-Mohn-Eis	72

IN JEDEM HEFT

3 EDITORIAL 8 EXPERTINNEN 112 VORSCHAU/IMPRESSUM 114 WAS PASSIERT, WENN...?

Grandiose Aussichten

Women's Health hat neue Redaktionsräume. Seit Januar arbeiten wir in Büros direkt an der Hamburger Alster mit tollem Blick. Das musste natürlich gefeiert werden. Let's party!



Wie Träume wahr werden: Jasmin Wagner hat sich mit Women's Health fit gemacht für die Abschiedstour als Blümchen – unsere Chefredakteurin Franziska Bruchhagen zeigt ihr das Cover



Traumhaft, der Ausblick aus unserem neuen Konferenzraum

„Be One! Step Ahead – das Motto des Abends passt perfekt zu unseren Marken und den Menschen, die sie gemeinsam voranbringen“

Das Wetter hat mitgespielt bei unserer Housewarming-Party: Mit dem knallblauen Himmel und später dem Sonnenuntergang war der Blick aus den neuen Räumlichkeiten auf die nahe gelegene Alster gleich doppelt so schön. Um 17 Uhr ging es los, und schon bald wurde es richtig eng, weil so viele Gäste aus der Medienbranche der Einladung gefolgt waren – wie zum Beispiel Dr. Patricia Scholten und Peter-Paul Pietsch, die beiden Gesellschafter der Motor Presse Stuttgart, zu der neben unserem Magazin auch die zwei Titel „Men's Health“ und „Runner's World“ gehören. Neben leckeren Häppchen und guter Musik gab es auch eine Fotobox, mit der man sein eigenes Bild auf ein Women's Health-Cover bringen und per QR-Code gleich mit der Welt teilen konnte. All das machte den Gästen so viel Spaß, dass es deutlich nach Mitternacht wurde, bevor die letzten das Licht löschten. 📸



Voll gesund. Vor allem aber: oberlecker! So muss das Essen auf einer Party von Women's Health sein!



Gut getroffen: Sebastian Ganske (links, Jahreszeiten Verlag) redet mit Peter Strahlendorf (New Business)



Kay Labinsky, Geschäftsführer der Motor Presse Stuttgart, lobt in seiner Rede den frischen Spirit des Hamburger Lifestyle-Teams am neuen Standort „An der Alster 47“



Schreibt an einem Women's Health-Buch: Box-Weltmeisterin Natalie Zimmermann (mit Kay Labinsky)



Katrin Born (The Quality Group) gewann bei der Party ein Wochenende im Hotel Gut Immenhof



Wolfgang Melcher, Geschäftsführer der Motor Presse Hamburg, begrüßte alle Gäste offiziell



Die Gastgeber des Abends (v.l.): Kay Labinsky (Geschäftsführer Motor Presse Stuttgart), Martin Grüning (Chefredakteur Runner's World), Arndt Ziegler (Chefredakteur Men's Health), Anika Magenheim (Unit Sales Director Lifestyle), Wolfgang Melcher (Geschäftsführer Motor Presse Hamburg), Michael Samak (Board Member Motor Presse, Märkte und Erlöse), Franziska Bruchhagen (Chefredakteurin Women's Health und ADAC Reisemagazin)



Wenn die Partygäste lesen, spricht das für die Lektüre (hier: der Bundesliga-Schiedsrichter Patrick Ittrich)



Auch viele Kollegen waren da, u.a. Jochen Beckmann (Funke Medien) und Thomas Hass (rechts, SPIEGEL)



Seit fast 30 Jahren mit viel Herzblut und Unternehmergeist an unserer Seite: die Gesellschafter unseres Medienhauses Dr. Patricia Scholten und Peter-Paul Pietsch



Tabea Fischer (Mitte, to the top sportswear) mit Anika Magenheim und Corinna Stahlke (Sales Team)



Am neuen Standort von Women's Health herrschen tolle Vibes (dauerhaft, sogar auch ohne DJ)



Rundum geschmackvoll und natürlich top in Form: Unsere Marken verzieren süße Macarons

Fotos: CHRISTINA KOERTE

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 diesmal:*

FITNESS

„Das Thema Beckenboden betrifft nicht nur Schwangere und Ältere. Auch junge Frauen sollten ihren Beckenboden regelmäßig trainieren“

MAREIKE SCHNEIDER,
Personal Trainerin,
ihr Beitrag ab Seite 94



BEAUTY

„Der Trend geht zu regenerativen Beauty-Treatments. Denn es geht oft gar nicht darum, jünger auszu-sehen, sondern frisch und erholt“

DR. LELA AHLEMANN,
Dermatologin und
Fachärztin für Ernährungsmedizin,
ihr Beitrag ab Seite 80



LONGEVITY

„Laut Forschern muss junges Blut Faktoren enthalten, die jung halten oder sogar verjüngen. 2 dieser Faktoren sind zu heißen Kandidaten in der Longevity-Forschung geworden“

NINA RUGE,
Longevity-Expertin,
ihr Beitrag ab Seite 60



SOUL SISTER

„Klang und Stimme sind mächtige Instrumente, um einen Raum zu kreieren, in dem man zu sich selbst finden kann“

SOFIA TSAKIRIDOU,
Soundbath-Expertin & Womenmentor,
ihr Beitrag ab Seite 110



HEALTH

„Hormone bestimmen nicht nur die Darmtätigkeit, der Darm beeinflusst auch den Hormonspiegel“

DR. MED. JUDITH BILDAU,
Gynäkologin und Medical Influencerin,
ihr Beitrag ab Seite 46



FOOD

„Stark verarbeitete Lebensmittel haben häufig ein ungünstiges Nährstoffprofil. Je öfter man frisch und mit vielen komplett unverarbeiteten Lebensmitteln kocht, desto besser“

LYNN HOEFER,
Food-Bloggerin und Buchautorin,
ihr Beitrag ab Seite 74



Fotos: @MAREIKE, STEPHAN SCHMICK, PR., CLAUDIA GÖDKE, SABINA RADTKE, BLASIUŠ ERLINGER, NINA PETROVA & MF-MGMT

SKECHERS HANDS FREE **Slip-ins**

GLIDE-STEP

**Kein Bücken.
Kein Schnüren.**



EINFACH REINSCHLÜPFEN

Die neuen Skechers Hands Free Slip-Ins®.

Nie war Schuhe anziehen leichter.

Kein Bücken. Kein Schnüren.

EINFACH REINSCHLÜPFEN UND LOS.

**EIN SPEZIELLES FERSENKISSEN
STABILISIERT DEN FUSS!**

**SCHUHE ANZIEHEN GING
NIE SCHNELLER**

**IN DER MASCHINE
WASCHBAR***

* GILT FÜR AUSGEWÄHLTE MODELLE



**BÜCKEN
OBERFLÜSSIG**

VANESSA MAI

Good|News

for you

STUDIEN UND FAKTEN FÜR DEIN BESTES ICH

Weniger ist mehr

Große Ziele lassen sich am besten erreichen, wenn du den leichtesten Weg nimmst. Spoiler: Die steile Treppe ist es nicht...

Je einfacher, desto besser! Wissenschaftler der kanadischen University of Waterloo präsentierten Studienteilnehmern sowohl komplexe als auch einfache Möglichkeiten, ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Die Ergebnisse zeigten, dass die Teilnehmer konsequent die einfachere Option bevorzugten, woraus die Forscher schließen: Zu überlegen, wie man mit weniger mehr erreichen kann, ist eine effektive Strategie, um Ziele zu erreichen. Du hast dich immer noch nicht im Gym angemeldet, das du eigentlich 3-mal pro Woche besuchen wolltest, um fitter zu werden? Bevor du unterschreibst (und als Karteileiche endest), starte lieber mit einem Bodyweight-Workout pro Woche zu Hause und steigere deine Ziele von dort aus. ●



Der Boost für dein Workout

Stärkere Performance, bessere Regeneration: Die Vanish Elite-Kollektion von Under Armour pusht dein Training. Auch Profi-Fußballerin Laura Freigang ist Fan



TECHNOLOGIE TRIFFT MODERNES DESIGN

DIE HIGHLIGHTS DER VANISH ELITE-KOLLEKTION

Das **UA Vanish Elite Vent Tanktop** (UVP 50 Euro) und die **UA Vanish Elite Vent Zip-Jacke** (UVP 80 Euro) mit Mesh-Einsätzen punkten mit maximaler Atmungsaktivität, trocknen schnell und verleihen dem Körper durch Infrarottechnologie zusätzliche Power. Die **UA Vanish Elite Vent Leggings** (UVP 85 Euro) leitet den Schweiß schnell ab und kühlt optimal, dank hohem No-Slip-Bund verrutscht sie auch bei intensiven Workouts nicht.

Erfolgreiches Training braucht Disziplin - und das richtige Equipment. Mit der Vanish Elite-Kollektion präsentiert Under Armour seine bislang innovativste Trainingsbekleidung. Sie ist teilweise mit der einzigartigen RUSH™-Technologie ausgestattet, die die individuelle Kraft und Ausdauer fördert und die Regeneration nach intensiven Workouts beschleunigt. Auch Profi-Sportlerin Laura Freigang optimiert damit ihr Training: Die deutsche Nationalspielerin und Under Armour-Athletin gibt Tag für Tag sowohl auf als auch neben dem Platz alles und trägt die Produkte zur Vorbereitung auf die Fußball-EM der Frauen im Juni in der Schweiz. Die Stücke der UA Vanish Elite-Kollektion sind besonders leicht, dehnbar und atmungsaktiv und bieten beim Training maximalen Support. Das Material leitet Schweiß ab und trocknet schnell, die Mesh-Einsätze sorgen für eine optimale Belüftung. Und mit ihren neutralen Farben und dem modernen Design überzeugt die Vanish Elite-Kollektion auch optisch. Kurzum: die perfekte Workout-Kleidung für alle, die noch intensiver an ihren sportlichen Zielen arbeiten wollen und dabei nicht auf Style verzichten möchten.



INNOVATIVE RUSH™-TECHNOLOGIE

Die reaktive Infrarottechnologie UA RUSH™ von Under Armour fördert die individuelle Leistungsfähigkeit und Regeneration. Bei der Entwicklung der innovativen Fasern werden 13 natürliche Mineralien aus der Umwelt extrahiert, in aktive Partikel zerlegt und zu einer Verbindung zusammengeschmolzen. Der 360-Grad-Ansatz optimiert den individuellen Energiefluss – für mehr Power zu jeder Zeit.



Wo ist die Fernbedienung?

Egal ob Fußball oder Synchronschwimmen – Sport im TV zu gucken, macht klug! Eine Studie hat ergeben, dass „Sportschau“ und Co. die richtigen Knöpfe im Hirn drücken

Jetzt darfst du offiziell ohne schlechtes Gewissen vor der Glotze hängen. Denn wer sich dort regelmäßig Sportsendungen anschaut, steigert sein Wohlbefinden, so Forscher der japanischen Waseda University. Ihre Studien

zeigten einen Zusammenhang zwischen regelmäßigem Sportschauen und einem Zuwachs an Zufriedenheit. Passionierte Sportgucker wiesen eine größere Menge an grauen Hirnzellen auf, die wichtig für grundlegende

Funktionen wie Lernen und logisches Denken sind. Regelmäßiges Schauen bewirkt also mit der Zeit positive neurologische Veränderungen. Egal also, wer auf der Mattscheibe siegt, als Zuschauerin bist du eine Gewinnerin. ●