Women's Health
STRONGER EVERY DAY

Women's Health

Dein Quick-Fit-Training

WUNSCH BODY IN 6 MIN.

Das perfekte Ganzkörper-Workout fürs **Wohnzimmer**

ISS DICH GESUND

Jamie Olivers genialste **healthy Rezepte**

Wie deine Haut immer strahlt

12 Schlaf-Tricks
Energie-Booster
Hormone in Balance

»So wird Sport wirklich zur Routine«

Talk mit Fitness-Creatorin **SARAH HARRISON**

SCHLANK OHNE HUNGER

Easy Kilos runter (**Carbs** & **Frühstück** erlaubt!)

STRONGER EVERY DAY
06/2025
06/2025 DEUTSCHLAND 4,50 €
ÖSTERREICH 5,20 € SCHWEIZ 7,20 SFR
BENELUX 5,40 € SPANIEN 6,30 € ITALIEN 6,30 €

RAINY DAYS
ecco®
DANISH DESIGN SINCE 1963
SCAN HIER
und entdecke die wasserfeste
Schuhkollektion auf ecco.com

Women'sHealth

Warm-up

Das Motto „Iss dich gesund“ klingt einfach, oder? Und genau das ist es auch. Mit unserer neuen Serie (ab Seite 34, jetzt in jeder Ausgabe) möchten wir dir zeigen, wie viel Spaß es machen kann, mit guten Zutaten und frischen Ideen etwas für dich selbst zu tun. Den Auftakt macht niemand Geringeres als Jamie Oliver: Seine Rezepte sind unkompliziert, bunt, alltagstauglich – und zeigen, dass gesunde Ernährung alles andere als Verzicht bedeutet.

Doch Gesundheit ist mehr als das, was auf dem Teller liegt. Bewegung gehört ebenso dazu – und die darf, gerade in dieser Jahreszeit, ruhig (ein bisschen gemütlicher) im Wohnzimmer stattfinden. In dieser Ausgabe findest du viele kleine, effektive Workouts, die dich in kurzer Zeit fit und wach machen. Besonders ans Herz legen möchte ich dir unsere „Fit in 6 Minuten“-Geschichte (S. 96) – perfekt für alle, die sagen: „Ich hab keine Zeit.“ Und dann ist da noch unser Cover-Star Sarah Harrison, die verrät, wie sie es schafft, trotz drei Kindern und vollem Alltag im Flow zu bleiben. Mit Disziplin, ja – aber auch mit einem richtig guten Plan. Mehr dazu liest du im XXL-Interview inklusive Trainingsinspiration ab Seite 19.

Wenn die Tage kürzer und dunkler werden, ist das die beste Zeit, auf dich selbst zu hören: gut zu essen, dich zu bewegen und dir bewusst Gutes zu tun. Genau darum geht es in dieser Ausgabe – um kleine Schritte, die Großes bewirken.

Franziska Bruchhagen

Franziska Bruchhagen
CHEFREDAKTEURIN

Fotos: ANDRA, ACIK/GETTYIMAGES

WAS MICH DIESEN MONAT BEGEISTERT:

↑
WIR BESCHENKEN DICH!
Wir feiern den Weihnachtscountdown gebührend. Und du wirst reich beschenkt. Besuche einfach unseren digitalen Adventskalender unter **WOMENSHEALTH.DE/ADVENTSKALENDER** – hinter jedem der 24 Türchen warten Gewinne rund um Fitness, Food, Beauty und Co.

Men'sHealth
Dein erstes Mal...

↑
UNBEDINGT REINHÖREN!
Im neuen Podcast von Men's Health (nicht nur für Männer!) sprechen Chefredakteur Arndt Ziegler und Autor Martin Werner mit prominenten Gästen über Ängste, Glücksmomente, Ambitionen und mentale Stärke. Echte Geschichten, ehrliche Emotionen, viele erste Male.
ALLE 14 TAGE auf **SPOTIFY, APPLE PODCAST UND CO.**

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

Inhalt

AUSGABE 6/2025

8 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 Sarah Harrison
In den sozialen Medien begeistert sie Millionen; jetzt hat sie sogar ihre eigene Fitness-Plattform gegründet. Im Interview verrät Sarah, warum es ihr so wichtig ist, das Leben anderer positiv zu verändern, wie sie sich an Tagen motiviert, an denen eigentlich nichts geht, wann sie auch mal weinen muss – und was ihr „guilty pleasure" ist

HEALTHY

29 Hör auf deine Haut
Sie ist wie ein Spiegel des Körpers. Wer ihre Signale ernst nimmt, sorgt nicht nur für ein schöneres Hautbild, sondern auch für langfristige Gesundheit

34 Iss dich gesund
Der britische Starkoch Jamie Oliver kocht nicht nur gut, sondern auch richtig gesund. Hier sind seine neuesten Rezepte

44 Hormone in Balance
Wenn du deinen Körper und deine Hormon-Balance gut kennst, profitierst du in vielerlei Hinsicht

46 Wag den Sprung
Von der Stärkung der Knochen bis zum Muskelaufbau – die Vorteile von Sprungtraining sind vielfältig

52 Schwamm drüber
Der Gesundheit zuliebe: Diese Alltagsprodukte solltest du regelmäßig ersetzen

56 Gesund frühstücken
Über kaum ein Thema wird so viel diskutiert wie über die erste Mahlzeit des Tages. Warum die richtige Morgenroutine den Unterschied machen kann

58 Wenn Wein zur Strategie wird
Immer mehr Frauen trinken regelmäßig Alkohol. Nicht aus Genuss, sondern weil sie sich erschöpft fühlen. Warum dieser stille Umgang mit Stress salonfähig scheint – aber extrem gefährlich werden kann

Alle *Workouts* in diesem Heft

Fit in 6 Minuten	99
Jump!	50
Kardiotraining zu Hause	110
Sarahs Barre-Workout	26

Titel Foto: SIVI BACKMAN; Talent: SARAH HARRISON; Inhalt Fotos: SIVI BACKMAN, JONATHAN KNOWLES/GETTYIMAGES, WAYNE E WILSON/GETTYIMAGES, WALTER GLÖCKLE/TUIC

→ Unsere Titel-Themen sind hervorgehoben

96
Unser 30-Tage-Plan macht dich in Rekordzeit fit: 6 Minuten Training pro Tag reichen!

34

72

104
Fit wie ein Turnschuh dank Carbs? Ob Kohlenhydrate besser als ihr Ruf sind, liest du im großen Report

52

HAPPY

65 Wieder strahlen
Enttäuschungen gehören zum Leben dazu. So verlierst du auch in dunklen Zeiten nicht die Hoffnung

70 Besser essen
Mit der richtigen Ernährung kannst du mehr gesunde Lebensjahre rausholen

72 Wie deine Haut immer strahlt
Das Zauberwort lautet Zykluspflege. Ob Schwangerschaft oder Menopause: Das braucht deine Haut jetzt

78 Biohacking für zwischendurch
Es müssen keine teuren Gadgets oder stundenlangen Rituale sein, um dein Leben zu optimieren. Diese Mini-Hacks wirken genauso gut

82 Crème de la crème
Auf welche Wirkstoffe du in der kalten Jahreszeit setzen solltest

84 Schiff, ahoi!
Neuer Urlaubshorizont für Sportlerinnen: Kreuzfahrtschiffe sind heutzutage schwimmende Fitnessclubs und Wellness-Tempel

STRONG

91 12 Schlaf-Tricks
Gut einschlafen, tief durchschlafen und am nächsten Morgen mit voller Power durchstarten: So geht's

96 Wunschbody in 6 Minuten
Effektives Training muss nicht ewig dauern! Mit unserem 30-Tage-Plan erreichst du deine Bodygoals in nur 6 Minuten pro Tag

102 Gelassener werden
Mit diesen Strategien bringt dich auch im größten Chaos nichts aus der Ruhe

104 Die Kraft der Carbs
Seit Ewigkeiten ranken sich Mythen um die Kohlenhydrate. Wir räumen mit den Missverständnissen auf

110 Kardio at home
Ausdauertraining im Wohnzimmer? Aber klar!

Alle *Rezepte* in diesem Heft

Einfaches Garnelencurry	42
Fleischbällchen aus dem Ofen	41
Kichererbsen-Arrabbiata	39
Omelett mit Roggenbrot und Lachs	36
Warmer Linsensalat	39
Zitronenhähnchen mit Tahin & Körnern	40

IN JEDEM HEFT

3 EDITORIAL 6 EXPERTINNEN 112 VORSCHAU/IMPRESSUM 114 WAS PASSIERT, WENN ...?

Inhalt Fotos: ALLIE HOLLOWAY, DAVID LOFTUS/JAMIE OLIVER ENTERPRISES LIMITED/2025, SVETLANA DAMJANAC/GETTYIMAGES, DAN MATTHEWS, UNSPLASH

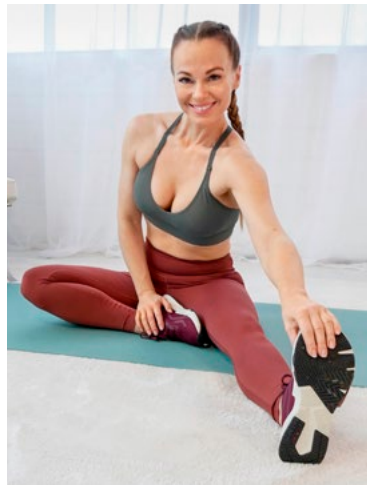
Die WH Expertinnen in dieser Ausgabe

Immer in jedem Heft: 6 Frauen, die smarte Tipps aus ihren Fachgebieten verraten. Und mit diesen Themen beschäftigen sich unsere Expertinnen in diesen Monat:

BEAUTY

„Genau wie sich die Natur mit den Jahreszeiten verändert, verändern sich auch die Bedürfnisse der Haut an ihre Pflege“

DR. LELA AHLEMANN,
Dermatologin und Fachärztin für Ernährungsmedizin,
ihr Beitrag ab Seite 82



FITNESS

„Wer bei Schmuddelwetter nicht raus will, kann seine Ausdauer auch easy im Wohnzimmer trainieren“

MAREIKE SCHNEIDER,
Personal Trainerin,
ihr Beitrag ab Seite 110

LONGEVITY

„Positive Emotionen sind bei der Ernährungsumstellung der Schlüssel zum Erfolg“

NINA RUGE,
Longevity-Expertin,
ihr Beitrag ab Seite 70

FOOD

„Ein bewusst gewähltes Frühstück kann dabei helfen, die Leistungsfähigkeit zu steigern, Stimmungsschwankungen vorzubeugen und den Blutzucker stabil zu halten“

LYNN HOEFER,
Food-Bloggerin und Buchautorin,
ihr Beitrag ab Seite 56

HEALTH

„Es ist wichtig, dass jede Frau weiß, wie sich ihre Hormone innerhalb eines Zyklus verändern und wie sie die Kraft der natürlichen Schwankungen gezielt für sich einsetzen kann“

DR. MED. JUDITH BILDAU,
Gynäkologin und Medical Influencerin,
ihr Beitrag ab Seite 44

SOUL SISTER

„Sich selbst die richtigen Fragen zu stellen, ist der Motor für Veränderung auf dem Weg zu mehr Klarheit und Gelassenheit“

KARIN KUSCHIK,
Bestsellerautorin und Coachin,
ihr Beitrag ab Seite 102

Fotos: STEPHAN SCHMICK, @MAREIKE, PR, JANINE OSWALD, SABINA RADTKE, KARIN KUSCHIK

SKECHERS
RUNNING

DAMEN

SKECHERS® AERO BURST™

COMFORT THAT PERFORMS®

www.skechers.de

HERREN

CUT THROUGH THE WIND IN SKECHERS AERO BURST

SKECHERS SLIP-INS

SKECHERS ARCHFIT Podiatrist Certified Arch Support

CARBON INFUSED PLATE

GOODYEAR PERFORMANCE OUTSOLES

MACHINE WASHABLE

Goodyear ist eine eingetragene Marke von The Goodyear Tire & Rubber Company und werden unter Lizenz von Skechers USA, Inc., Manhattan Beach, CA verwendet. © 2025 The Goodyear Tire & Rubber Company. Dieses oder jedes andere Schuhwerk kann das Risiko des Ausrutschens nicht vollständig ausschließen.

Good for you News

STUDIEN UND FAKTEN FÜR DEIN BESTES ICH

Starker Gedanke

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

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 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 Höchstleistungen bringen, um vom Krafttraining zu profitieren. Schon 1- oder 2-mal pro Woche gezieltes Gewichteheben hebt auch dein Selbstvertrauen. •

Ego-Booster: Krafttraining macht auch was mit dem Gehirn

Foto: VICTOR HABBICK VISIONS/SCIENCE PHOTO LIBRARY/GETTYIMAGES

ANZEIGE

SHAPE YOUR FUTURE - DEINE VERÄNDERUNG STARTET JETZT

Trainiere flexibel von überall, finde deinen Rhythmus und fühle dich in deinem Körper zuhause.

SHAPE – dein Lifestyle, dein Körper, dein Moment.

Jetzt 10% sparen mit dem Code: WOMEN10 - werde Teil der SHAPE-Community.

Gesundheit, Energie und Wohlbefinden sind die größten Geschenke, die wir uns selbst machen können. Doch oft fehlt im Alltag die Zeit, ins Fitnessstudio zu gehen oder sich stundenlang mit komplizierten Trainingsplänen auseinanderzusetzen. Genau hier setzt SHAPE by Sarah Harrison an – deine persönliche Fitnessplattform, die dich überall begleitet.

Ob zu Hause, unterwegs oder im Urlaub: Unsere Workouts sind flexibel, effektiv und machen Spaß – egal, welches Ziel du dir gesetzt hast. Mit SHAPE entscheidest du selbst, wann und wo du trainierst, und kommst deinem persönlichen Körpergefühl Schritt für Schritt näher.

SHAPE by Sarah Harrison. Mehr als Training - dein Lifestyle.

Während der Schwangerschaft, in der sensiblen Zeit nach der Geburt oder einfach dann, wenn du dir wieder mehr Energie, Leichtigkeit und ein starkes Körpergefühl wünschst – hier findest du Programme, die auf jeden Lebensabschnitt zugeschnitten sind.

Und weil Fitness mehr ist als nur Training, erwarten dich im SHAPE-Shop ausgewählte Sportartikel und Lieblingsstücke, die deine Motivation steigern und dein Training noch schöner machen.

SCANNE JETZT DEN QR CODE UND STARTE DEINE REISE AUF
www.shapebysarah.com

SHAPE by Sarah Harrison

Schmeckt wie Erde, wirkt aber himmlisch

Was für eine Power-Knolle

Manche finden den Geschmack von Roter Bete unterirdisch. Die Wirkung der Rübe auf den Körper ist jedoch herausragend

Sportlerinnen wissen sie schon lange zu schätzen, denn Rote Bete gilt unter ihnen als beliebter Ausdauer-Booster. Doch neuesten Forschungen zufolge kann die Knolle auch entzündungsbedingte Belastungen nach dem Sport reduzieren. Für die Studie, die die Fachzeitschrift „Frontiers in Nutrition" veröffentlicht hat, absolvierte eine Gruppe Sportler 2 Wochen lang 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 deutlich schneller zu erholen. •

Foto: GETTYIMAGES

ANZEIGE

Für alle, die sich gerne gesund ernähren. Aber auch einen Alltag haben.

Du willst gut zu Dir sein, hast aber nicht immer Zeit für alles? Gesund essen, bewusst leben – das ist oft leichter gesagt als getan. LaVita hilft dir, deine Ernährung im Alltag zu optimieren: unkompliziert, wissenschaftlich fundiert und ganz nah an der Natur. Einfach jeden Tag einen Löffel in ein Glas Wasser rühren, fertig.

Einfach rundum versorgt – ohne Zusatzstoffe

LaVita ist ein Konzentrat aus **über 70 pflanzlichen Lebensmitteln** – ergänzt **mit 22 wertvollen Vitaminen und Spurenelementen** in wissenschaftlicher Dosierung. Ganz ohne Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Aromastoffe oder Süßungsmittel.

Dein täglicher Nährstoff-Plan auf einem Löffel

1. Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, die Vitamine B, B6 und B12 tragen zur Verringerung von Müdigkeit bei.
2. Vitamin B6 trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei.
3. Zink unterstützt den normalen Fettsäurestoffwechsel.
4. Die Vitamine C, A, D, B6, B12, Eisen, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink unterstützen die normale Funktion des Immunsystems.
5. Biotin und Zink tragen zum Erhalt normaler Haut bei; Selen und Zink zum Erhalt normaler Haare und Nägel.
6. Folsäure, Biotin, Niacin und Vitamin B12 tragen zur normalen Funktion der Psyche bei.
7. Vitamin D und K tragen zum Erhalt normaler Knochen bei.

Wissenschaftlich bestätigt & 50.000 Top-Bewertungen

Eine Studie* hat bewiesen: Bei täglicher Anwendung 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] oder äußern sich positiv über Haut und Haare[7].

„Ein Produkt, das so viele gute Zutaten vereint, macht es einfach, den Körper zuverlässig zu versorgen."

Dunja Rieber, Ernährungswissenschaftlerin & Autorin

TRUSTED SHOPS GUARANTEE
Sehr gut
4.94/5.00
51.631 Bewertungen
Stand: 12.09.2025

Deine Routine beginnt – mit dem LaVita Starpaket

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

Mehr dazu auf lavita.com

*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 linke und mittlere Spalte „Dein täglicher Nährstoff-Plan auf einem Löffel"

Meisterwerk für die Seele

Kunst macht klug – und entspannt: Warum schon das kurze Betrachten sofort dein Stresslevel senkt

Wer sein Herz für Kunst öffnet, lebt nachweislich entspannter

Allein der Gedanke an eine Galerie versetzt dich sofort zurück in die Zeit langweiliger Schulausflüge in verstaubte Museen? Stopp! Dein Lehrer hatte vielleicht doch nicht ganz unrecht mit seinem Vorhaben, dich für Kunst zu begeistern. Denn eine neue Studie zeigt: Der Blick auf etwas Schönes bringt nicht nur deine abstrakten Denkfähigkeiten in Schwung (also das, was dir hilft, komplexe Konzepte zu verstehen). Er hilft auch, den Kopf von Dauerstress und der nie enden wollenden To-do-Liste zu befreien. Ein aktuelles Review von 38 wissenschaftlichen Arbeiten bestätigt: Ob Malerei, Skulptur oder Street-Art – Meisterwerke jeder Art wirken wie ein Anti-Stress-Booster, sorgen für mehr Entspannung und innere Ruhe. Und das Beste: Es spielt keine Rolle, wo du Kunst genießt. Ob Krankenhausflur, Galerie oder ganz bequem übers Handy – dein Wohlbefinden wird jedes Mal gesteigert. Selbst ein schneller Insta-Scroll auf die richtigen Seiten kann dir also mehr bringen, als du denkst. •

Foto: GRANT FAINT/GETTYIMAGES