

WomensHealth

STRONGER EVERY DAY

IN NUR 4 WOCHEN
**BAUCH
WEG!**

Ohne Sit-ups, ohne Diät

So smart ist
der Longevity-
Lifestyle für
Frauen

**FINDE
DEINEN
SPORT**

Yoga, Laufen, Krafttraining:
Mach den Test, was
deinen Körper pusht und
dein Leben verbessert

**45 NEUE
SCHLANK-
TRICKS**
(mit Genuss-
Garantie)

**BLITZ-
TRAINING
FÜR DIE
MITTAGS-
PAUSE**

**Easy gesund
kochen**

Rezepte & Tipps
von Food-Guru
Emily English



02/2026 DEUTSCHLAND 4,50 €
ÖSTERREICH 5,20 € SCHWEIZ 7,20 SFR
BENELUX 5,40 € Spanien 6,30 € Italien 6,30 €

MOVE INTO YOUR NEW OM

HAKA®

Sauberkeit, die sich gut anfühlt.

NEU



Dein Spezialwaschmittel für Yoga-, Trainings- und Loungewear

- Bewahrt Elastizität und Form
- Schont und pflegt Farben und Fasern
- Besonders hautfreundlich auch für sensible Haut
- Dezent duftend und vegan

Erhältlich
auf haka.com



Women'sHealth Warm-up



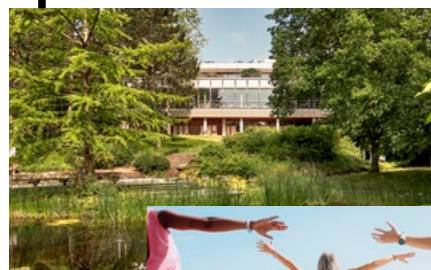
Longevity ist für viele immer noch ein Modebegriff. Dabei handelt es sich nicht um ein abstraktes Zukunftsversprechen, sondern um etwas, das wir jeden Tag mitgestalten. Der weibliche Körper bringt dafür besondere Stärken mit – wenn wir lernen, sie zu verstehen und gezielt zu nutzen. Genau darum geht es in dieser Ausgabe: um Wissen, Selbstfürsorge und all das Positive, das entsteht, wenn wir unsere Gesundheit bewusst in die eigene Hand nehmen.

Warum Frauen in Sachen Longevity andere Faktoren berücksichtigen müssen als Männer und weshalb Aufklärung hier ein entscheidender Hebel ist, erklärt Prof. Dr. med. Sandra Eifert im Interview ab Seite 31. Sie zeigt, wie Hormone, Lebensphasen und Lebensstil zusammenspielen – und warum informierte Entscheidungen die Basis für ein langes, gesundes Leben sind. Auch Longevity-Expertin Nina Ruge widmet sich in diesem Heft (ab Seite 42) der Frage, welche Rolle Hormone für ein gesundes Altern spielen. Sie erläutert, warum eine individuell abgestimmte Hormonersatztherapie für viele Frauen ein zentraler Baustein sein kann. Und nicht zu vergessen: unsere Muskelmasse. Denn Muskeln sind weit mehr als ein optisches Highlight – sie sind echte Lebensversicherungen. Warum genau das so ist und wie sie sich gezielt aufbauen lassen, steht im Artikel ab Seite 96. Also, lass dich inspirieren und beginne schon heute, das Potenzial deines Körper zu entdecken. Denn wahre Stärke begleitet uns ein Leben lang.

Fotos: ANDRA, JASMIN WALTER, PR

Franziska Bruchhagen
Franziska Bruchhagen
CHEFREDAKTEURIN

WAS MICH DIESEN MONAT BEGEISTERT:



↑ DEINE AKTIVE AUSZEIT ZUM KRAFTTANKEN

Unsere neuen Mini Retreats (3–4 Tage) sind der ideale Einstieg in die Welt der Women's Health Camps: In Königstein im Taunus kannst du gemeinsam mit anderen Frauen ganz viel Kraft tanken, aktiv sein und neue Impulse für deinen Alltag mitnehmen.

09.–13.08.2026 & 13.–16.08.2026. Exklusive Anreise, inklusive Verpflegung ab 950 Euro. Mehr Infos unter: womenshealth.de/das-womens-health-camp

Women'sHealth
MINI
RETREAT
2026



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

Inhalt

AUSGABE 02/2026

9 Good News

Die neuesten Studien und Fakten für ein gesundes und genussvolles Leben

14 Highlights

Unsere Lieblingsprodukte aus den Bereichen Fitness, Food, Health und Lifestyle

COVERSTAR

19 Easy gesund kochen mit Emily English

Die Londoner Ernährungsexpertin und Kochbuch-Autorin weiß genau, wie healthy und yummy Rezepte ohne viel Aufwand aussehen. Hier gibt's das große Interview – und ihre besten Rezepte

HEALTHY

31 Smarter Longevity-Lifestyle für Frauen

Ein langes, gesundes Leben beginnt mit dem Verständnis der weiblichen Stärke. Entdecke, wie du Körper, Mindset und Lebensstil so ausrichtest, dass sie dir den Weg zu mehr Vitalität ebnen



Alle
Workouts
in diesem Heft

Desk Detox	102
Super-Bauch-Workout	83



36 Geniale Schlank-Tricks

Diese 45 Ernährungstricks helfen dir, dein Wohlfühlgewicht zu erreichen – ganz ohne Diät und Verzicht

42 Hormonersatztherapie

Jahrzehntelang galt sie als Risiko, vor allem mit Blick auf Brustkrebs. Doch neue Erkenntnisse zeichnen ein ganz anderes Bild

44 Doc auf Rädern

Wir blicken in eine Zukunft, in der ein Auto mehr kann, als dich nur von A nach B zu bringen

48 Endometriose

Endlich gibt es neue Therapieansätze, die dafür sorgen, dass Frauen Schmerzen nicht mehr einfach nur hinnehmen müssen

50 Knirschst du auch mit den Zähnen?

Hier erfährst du alles über Symptome, Ursachen und effektive Therapien

54 Die Last mit der süßen Lust

Gerade in Fertigprodukten steckt viel zu viel versteckter Zucker. So kannst du die Gesundheitsfalle umgehen

HAPPY

57 Kleines Glück

Mikro-Freuden statt Mega-Momente: wie kleine Rituale das Wohlbefinden stärken und Stress dämpfen

Titel Foto: MATTHEW MONFREDI; Talent: EMILY ENGLISH; Inhalt Fotos: MATTHEW MONFREDI, MASSIMO GAMMACURTA, GETTY IMAGES, JAVIER DIEZ/STOCKSY UNITED, KATHRYN WIRSING, LUCIANO GAUDENZIO, LINDA XIAO; Illustration: JIMMY SIMPSON



81

Bauch weg in nur 4 Wochen!
Ganz ohne Diät und
ohne nervige Crunches



72



92

62 Die Magie der Mantras

Positive Affirmationen bringen dich im Sport und auch im Alltag weiter

66 Zyklus als Kraftquelle

Passt du deinen Alltag an deinen Zyklus an, kriegst du ungeahnte Benefits

70 Liebeskummer

Ein Beziehungs-Aus kann einem den Boden unter den Füßen wegziehen. So orientierst du dich neu, findest wieder Halt – und langsam zu dir zurück

72 Trentino

Du liebst die Berge, sattgrüne Wiesen und auch das

italienische Lebensgefühl? Dann bist du hier richtig

78 Backen mit Eiweiß

Foodbloggerin Sally Özcan verrät, wie du deinen Bedarf auf leckerste Weise deckst

STRONG

81 Bauch weg in 4 Wochen

Mit diesem Workout bekommst du den fittesten, stärksten und flachsten Bauch ever – und zwar in absoluter Rekordzeit!

86 Schluss mit dem Jo-Jo-Effekt

Nicht das Abnehmen ist oft das Problem, sondern das Halten des Gewichts im Anschluss. So klappt's

90 Starke Venen

Alles über Besenreiser, Krampfadern und müde, schwere Beine

92 Kichererbsen

Die Hülsenfrucht ist der neue Star auf dem Teller

96 Die Kraft in dir

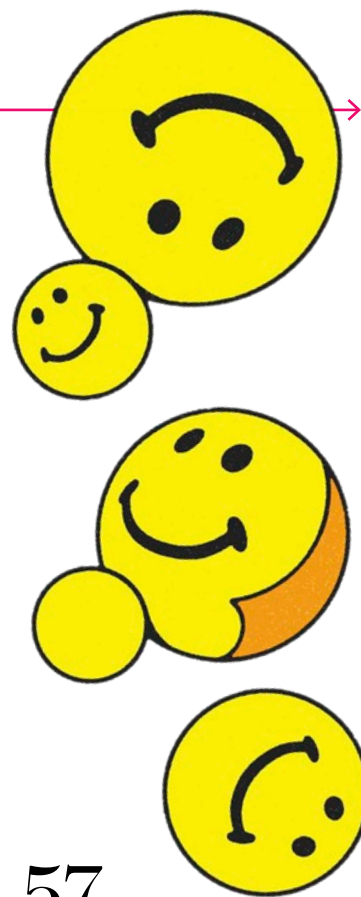
Warum Muskelaufbau der Schlüssel zu einem langen Leben ist

102 Blitz-Training für die Mittagspause

Für Desk Detox musst du nicht mal ins Gym

104 Finde deinen Sport

Mach den Test und finde heraus, bei welchem Sport du wirklich dranbleibst



57

Es muss nicht immer das große Glück sein. Mikro-Dosen machen langfristig glücklicher



Alle Rezepte in diesem Heft

Einfache Pasta mit Super Greens	27
Eiweiß-Käsekuchen	79
Erbsen-Miso-Suppe mit Ricotta	27
Erdnussbutter-Snackriegel	93
Gebackener Fisch und Paprika mit Kichererbsen-Pesto	93
Gurken-Toast mit Meerrettich-Aioli	94
Haferflocken-Protein-Pancakes mit Frischkäse	28
Hähnchen-Kichererbsen-Eintopf	95
Lamm-Feta-Burger	28
Tsatsiki-Gurkensalat mit Hähnchen	79
Vegane Aioli	94

IN JEDEM HEFT

Die Expertinnen in dieser Ausgabe

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

FITNESS

„Desk Detox ist wie ein Reset für Körper und Geist. Schon kurze, gezielte Bewegungseinheiten können Haltung, Fokus und Wohlbefinden deutlich verbessern“

NINA BACHER,
Body & Mind Coach,
ihr Beitrag ab Seite 102



BEAUTY

„Sport ist eines der wichtigsten Elemente für gesunde Venen. Dazu gibt es viele alltagstaugliche Maßnahmen, die langfristig zur Venengesundheit beitragen können“

DR. LELA AHLEMANN,
Dermatologin und
Fachärztin für Ernährungsmedizin,
ihr Beitrag ab Seite 90



LONGEVITY

„Eine Hormonersatztherapie ist – wenn sie ärztlich sorgfältig betreut wird – ein Segen für die Frau ab der Menopause“

NINA RUGE,
Longevity-Expertin,
ihr Beitrag ab Seite 42



FOOD

„Kochen und Backen mit Eiweiß hat viele Vorteile für den Körper. Aber der Genuss darf dabei auf keinen Fall zu kurz kommen!“

SALLY ÖZCAN,
Foodbloggerin und Buchautorin,
ihr Beitrag ab Seite 78



HEALTH

„Endlich steht die Endometriose-Forschung mehr im Fokus der Politik, sodass Frauen durch neue Therapieansätze Schmerzen nicht mehr länger als gegeben hinnehmen müssen“

DR. MED. JUDITH BILDAU,
Gynäkologin und Medical Influencerin,
ihr Beitrag ab Seite 48



SOUL SISTER

„Eine Trennung ist wie eine Wanderung durch unbekanntes Gelände: mit dunklen Tälern, steilen Anstiegen, aber auch Lichtungen“

JULIA WOLF,
Buchautorin und Trennungsexpertin,
ihr Beitrag ab Seite 70



Fotos: CHRISTOPHER KELEMEN, STEPHAN SCHMICK, PR (2), SABINA RADTKE, TEAM CAMYUVA

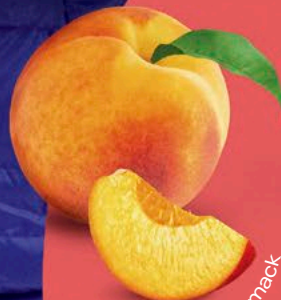
Linus Straßer,
WM-Bronzemedailengewinner und
fünfmaliger Weltcup-Sieger im Slalom:

„SPITZENLEISTUNG BEGINNT ABSEITS DER PISTE“

„Für eine
Top-Performance
brauche ich ein starkes
Immunsystem.
Daher gehört zu meiner
Morgenroutine immer
auch ein Fläschchen
Yakult Plus mit
Vitamin C.“



* Vitamin C trägt zur normalen
Funktion des Immunsystems bei.
Genieße Yakult Plus als Teil
einer abwechslungsreichen,
ausgewogenen Ernährung und
einer gesunden Lebensweise.



Mit Pfirsichgeschmack



Yakult erhöht die
guten Bakterien im Darm.

Yakult

Die Schweiz erfahren

mit Ameropa

Alpenpanoramen wie
im Bilderbuch erleben

Bernina Express © Rhätische Bahn

Mit der Bahn ins Herz der Schweizer Alpen.

Es gibt Reisen, die bleiben für immer im Gedächtnis. Eine Fahrt mit den **Schweizer Panoramazügen** gehört zweifellos dazu. Durch riesige Panoramafenster eröffnen sich atemberaubende Ausblicke auf schneebedeckte Gipfel, tiefblaue Seen und saftig grüne Täler. Wer die Schönheit der Alpen nicht nur vom Zugfenster aus genießen möchte, schnürt am besten die Wanderschuhe. Zahlreiche Routen führen direkt in die Natur – vorbei an plätschernden Bergbächen, duftenden Wiesen und urigen Hütten.

Auf unseren Bahn-Erlebnisreisen wird jedes Zugfenster zum Bilderrahmen. Gleiten Sie entspannt durch atemberaubende Alpenkulissen: der legendäre **Glacier Express** verbindet Zermatt und St. Moritz auf einer der schönsten Bahnstrecken der Welt, während die Strecke des **Bernina Express** zum UNESCO-Welterbe zählt. Ein Höhepunkt jeder Fahrt ist das spektakuläre Landwasserviadukt. Beim Überqueren scheint der Zug für einen Moment über dem Tal zu schweben und man spürt, wie grenzenlos schön Zugreisen sein können. Steigen Sie ein und überzeugen Sie sich selbst.

HOTEL + BAHN ANGEBOTE

Auf die Schiene und rein ins Schweiz-Abenteuer: Kaum ein Land lässt sich so entspannt und eindrucksvoll entdecken wie die Schweiz, Dank seines perfekt ausgebauten Schienennetzes. Mit den Städtereisen von Ameropa wird aus Ihrem Reisetraum ein entspanntes und nachhaltiges Erlebnis: ameropa.de/womenshealth

Glacier Express erleben



Glacier Express © GEX AG, Stefan Schlumpf



Chur © Gettyimages.com/
Flavio Vallenari



Zermatt © Gettyimages.com/
OlyaSolodenko

4-tägige individuelle Reise Chur – Zermatt

Leistungen: Swiss Travel Pass 3 Tage 2. bzw. 1. Klasse für Fahrten laut Programm, freier Eintritt in über 500 Museen und 50% Ermäßigung auf viele Seil- und Bergbahnen, Fahrt und Platzreservierung im Glacier Express, 1 Nacht inkl. Frühstück in Chur und 2 Nächte in Zermatt in der gebuchten Hotelkategorie, Transfer bei An- und Abreise im Hotel Stern in Chur und Zermatt, Reisedokumentation

Angebot 050760

p. P. ab **729 €**

Städtereise Hotel + Bahn



© Gettyimages.com/bluejayphoto

z. B. Zürich Sorell Hotel Seidenhof AAAA

2 Nächte mit Frühstück und Bahnfahrt 2. Klasse

Angebot 077020

p. P. ab **530 €**

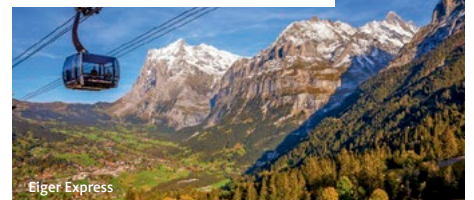
z. B. Zermatt Hotel La Ginabelle AAAA+

2 Nächte mit Frühstück und Bahnfahrt 2. Klasse

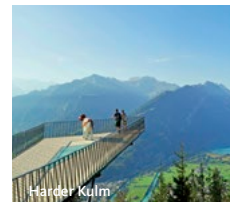
Angebot 076030

p. P. ab **599 €**

Bahn-Wandern Jungfrauregion



Eiger Express



Harder Kulm



6-tägige individuelle Standort-Reise ab/bis Wilderswil

Leistungen: Regional Pass Berner Oberland 6 Tage 2. Klasse für Ihre Fahrten lt. Programm, 5 Nächte inkl. Halbpension, Berg-/Talfahrt Schilthorn, Fahrt mit Luftseilbahn zum Hasliberg und Männlichen, Schifffahrt Thuner See, Fahrt mit Gondelbahn Eiger Express, Gästekarte zur freien Fahrt mit Ortsbuslinien und Bahnen zwischen Neuhaus/Thuner See und Wilderswil, Reisedokumentation

Angebot 050987

p. P. ab **1.082 €**

Urlaub im Tessin



© Switzerland Tourism/Milo Zaneccchia

8-tägige individuelle Standort-Reise ab/bis Lugano bzw. Ponte Tresa

Leistungen: 7 Nächte inkl. Halbpension, 6 Tage Ticino Card, freie Fahrt mit Schweizer Schifffahrtslinien: Luganersee & Lago Maggiore u. v. m.

Angebot 054120

p. P. ab **1.199 €**

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

Ameropa-Reisen GmbH, Siemensstraße 27, 61352 Bad Homburg



Good News

STUDIEN UND FAKTEN FÜR DEIN BESTES ICH



Wichtiger Baustein fürs Hirn

Legobauen? Malen? Puzzeln? Wissenschaftler fanden jetzt heraus: Ganz egal, welchem Hobby du auch nachgehst, es stärkt deine Psyche

Hobbys sind sehr viel mehr als nur ein belangloser Zeitvertreib. Eine kürzlich veröffentlichte Studie in der US-Fachzeitschrift „Issues in Mental Health Nursing“ zeigt, dass regelmäßige Freizeitbeschäftigungen nicht nur dazu beitragen, Depressionen, Ängste und Stress zu lindern, sondern auch Beziehungen stärken und die Gemeinschaft fördern. Zusätz-

lich ergab eine Umfrage eines britischen Spielzeugherstellers unter 2000 Befragten, dass Personen, die aktiv einem Hobby nachgehen, von einer höheren Lebenszufriedenheit berichten. Diese Erfahrung teilt übrigens auch die US-Rugbyspielerin Sammy Sullivan. In einem Interview sagte die Bronzemedallengewinnerin der Olympischen Spiele

2024: „Lego hat mein Leben verändert! Die mentale Gesundheit ist für Sportlerinnen und Sportler einer der wichtigsten Aspekte, und es ist so wichtig, ein Ventil zu finden, das zu einem passt. Für mich ist das Lego!“ Folge also ihrem Beispiel, hol deine alten Bausteine aus dem Keller – oder die eingestaubte Gitarre – und leg einfach wieder los! •

(O)mega Effekte

Schieb dir Omega-3-Fettsäuren zwischen die Kiemen: Die gesunden Fette können nämlich den Alterungsprozess ausbremsen, besagt eine aktuelle Untersuchung

Egal ob im fettreichen Seefisch oder als Kapsel: Dass die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren die Gesundheit von Herz und Hirn verbessert, ist schon länger bekannt. Jetzt kam heraus, dass die mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann, sogar die Zeit zurückdrehen können.

Das ergab die Do-Health-Studie, an der mehrere europäische Universitäten beteiligt sind. Im Rahmen der Untersuchung verabreichten Mediziner 777 älteren Menschen über 3 Jahre hinweg täglich 1 Gramm Omega-3-Pillen. Diese Dosis reichte aus, um die biologische Alterung um bis zu 4 Monate zu verlangsamen. Zu wenig, findest du? Dann ergänze das Ganze mit einem Vitamin-D-Supplement und 30 Minuten Krafttraining pro Tag – mit dieser Power-Kombination erzielst du eine noch größere Wirkung. •



Energie, die bleibt. Von müde zu munter: So aktivierst du deine Energie¹

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 Energie¹ zu produzieren, das Immunsystem² zu unterstützen und mentale sowie körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten:

- **B-Vitamine** (B1, B2, B5, B6, B12) unterstützen den normalen Energiestoffwechsel.
- **Magnesium** trägt zur Verringerung von Müdigkeit bei und unterstützt die normale Funktion des Nervensystems.
- **Zink** trägt zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel 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.

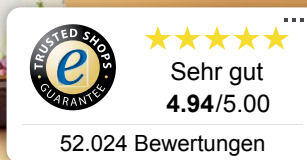


„Ich will nicht nur durchhalten – ich will Energie haben.¹ Fürs Training. Für den Alltag. Für mich.“

Maria Loos, Sportwissenschaftlerin

Studie beweist: So kannst du profitieren

Eine wissenschaftliche Studie⁴ 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. Und mehr als 50.000 Top-Bewertungen sprechen für sich. Anwender⁵ fühlen sich insgesamt fitter,¹ berichten von mehr Energie,¹ einer Unterstützung des Immunsystems² und äußern sich positiv über das Erscheinungsbild von Haut, Haaren oder Nägeln.³



Stand: 15.12.2025

Deine Routine beginnt – mit dem LaVita Startpaket

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

Weitere Infos & Bestellung:
lavita.com
+49 (0)871 / 972 170



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

² **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. ³ **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. ⁴ Neuroendocrinology Lett. 2015 Sep 12; 36(4): 337–347, Leitung Prof. Mosgöller, Universität Wien ⁵ 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



Volle Kraft zurück!

Was als TikTok-Trend begann, beeindruckt nun auch die Wissenschaft: Mit Rückwärtsgehen sicherst du dir unzählige Benefits

Rückwärtsgehen (auch bekannt als Retro-Walking) bringt dir alle gesundheitlichen Vorteile des normalen Gehens. Doch profitierst du zusätzlich von einem verbesserten Gleichgewicht und einer Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, wie eine im „BMC Musculoskeletal Disorders“ veröffentlichte Studie zeigt.

Hinzu kommt: Retro-Walking fordert die Koordination, verbessert den Körpersinn – und es werden Muskeln angesprochen, die beim normalen Gehen nicht genutzt werden, wie die hintere Oberschenkelmuskulatur, die Gesäßmuskeln und der untere Rücken. Auch die mentale Herausforderung bringt

Vorteile, denn Rückwärtsgehen erfordert erhöhte Aufmerksamkeit, was helfen kann, die kognitive Funktion zu verbessern. Beginne am besten mit ein paar kleinen Einheiten von jeweils 5 bis 10 Minuten pro Woche auf dem Laufband, um das Gleichgewicht aufzubauen, bevor du dich nach draußen wagst. •