

Strong for Life

SEPTEMBER 2018 • D 5,00 € • A 5,60 € • CH 8,20 SFR

Tschüss, Urlaubsspeck!

Das welt schnellste Fatburning-Workout

Was Kreuz, Knöchel und Knie stärkt

22 SEITEN
FOOD-SPECIAL

SO ESSEN SIE SICH FIT!

- ▶ 12 Rezepte, die stark, schlank & wach machen
- ▶ Welche Nährstoffe Sie wirklich brauchen
- ▶ Die besten Shakes für Kraft und Ausdauer

15 Muskel-Turbos

Wie Sie im Gym sofort besser werden

Life-Hacks für Flirt & Party

Mach's einfach!
Wann sich Risiko lohnt

TEST: Wie gut sind Ihre Spermien?

Die Mental-Tricks der Rennfahrer



INHALT

MEN'S HEALTH
SEPTEMBER 2018

MensHealth.de
@MensHealth.de
@MensHealth_de
@MensHealth.de
@MensHealthde



30

So essen Sie sich fit Es ist angerichtet! In unserem Fit-Food-Extra servieren wir Ihnen diesen Monat die stärksten Gerichte, Smoothies & Shakes. Und zum Dessert gibt's ein Interview: Das können Sie in Sachen Essen von Profi-Sportlern lernen

FITNESS

- 8 | Stark wie unser Titelheld**
Cover-Model Carlos Marti Garcia zeigt Ihnen, wie er sich in Form hält: #fitspiration
- 72 | Neue Muskel-Turbos**
Wer beim Krafttraining richtig atmet, steigert automatisch seine Leistung – und so geht's
- 82 | Tschüss, Urlaubs-Speck!**
Dieses Fatburning-Workout macht Pasta, Pils & Co. ruck, zuck vergessen. Hasta la vista!

SPORT

- 50 | Die Tricks der Rennfahrer**
Körperkraft trifft Nervenstärke: Die DTM-Stars zeigen, wie sie beides gleichzeitig trainieren – Gas geben, gleich nachmachen
- 62 | Ausrüstung für Athleten**
Vom E-Bike bis zum SUP-Board: alles, was Fitness-Redakteur Daniel jetzt richtig stark findet
- 118 | Reality-Check: Baywatch**
Die Ausbildung zum Lifeguard ist eine der härtesten – Men's Health hat die Männer begleitet

GESUNDHEIT

- 22 | Muskelkater austricksen**
Wir verraten, wie's geht. Plus: weitere Neuigkeiten aus der aktuellen Männer-Forschung
- 64 | Was Knie & Co. stärkt**
Vom Bandscheibenvorfall bis zur Oberschenkelzerrung – die besten Experten erklären, was in einem Notfall tun ist
- 88 | Wie fit ist Ihr Sperm?**
Welche 12 Faktoren jetzt Ihre Fruchtbarkeit beeinflussen – und wie Sie's ohne Doc testen

INHALT Fotos: CLAUDIA TOTIR/GETTYIMAGES, PHILIP HAYNES, CHRISAT/ISTOCKPHOTO, FLORIAN BAZ, TIM CALVER, Illustrationen: GUYCO, MULTISTUDIOS
TITEL Foto: GARRETH BARCLAY; Modell: CARLOS MARTI; Styling: BRIAN BOYE; Haare & Make-up: YONEMOTO/MAC COSMETICS/ATELIER ABO-TITEL Foto: HENRIK SORENSEN/GETTYIMAGES



EIN HEFT, ZWEI COVER!
 Exklusiv für Abonnenten gibt's unser Magazin als coole Collector's Edition. Holen Sie sich jetzt das begehrte Sammlerobjekt – unter MensHealth.de/abo

ERNÄHRUNG

30 | Kennen Sie Paleo?

Unser Autor hat die Steinzeit-Diät einen Monat lang getestet, so hat's ihm geschmeckt

36 | Die stärksten Gerichte

Diese 12 Rezepte versorgen Sportler optimal mit Proteinen und Vitaminen – haut rein!

44 | Genießen und gewinnen

Was Sie sich von Top-Athleten in puncto Nahrungsaufnahme abgucken können: ein Interview

48 | Der perfekte Drink

Shakes und Smoothies, die Ihre Muskeln wachsen lassen und Energiedepots wieder auffüllen

58 | Nachschlag von Gaby

Das landet jetzt auf dem Teller unserer Food-Redakteurin

TRANSFORMATION

60 | Von 102 auf 81 Kilo

Wie unser Leser seine Wampe verloren und das Herz einer neuen Frau gewonnen hat

74 | So wird Ihr Rücken breiter

NXT-LVL-Coach Nico Airone erklärt sein Erfolgsgeheimnis für ein stabiles, gesundes Kreuz

76 | Heißhunger kaltstellen

Ob Schoko am Nachmittag oder Pizza um Mitternacht: wie Sie Ihre Gelüste in den Griff kriegen

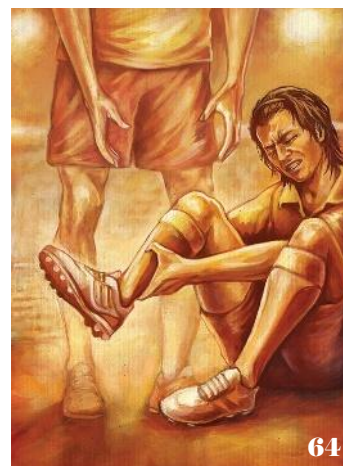
STYLE

92 | Die coolsten neuen Jacken

Angesagte Parkas, Mäntel und Blousons für den Herbst – und alles, was dazu perfekt passt

102 | Der Uhren-Guide

Im Trend: Modelle aus Bronze – worauf beim Kauf zu achten ist



104 | Kurztrips für Kerle

Von Leuchtturm bis Hausboot: 6 Unterkünfte, die einen Hauch von Abenteuer versprühen

106 | Die Küche aufmöbeln

Klares Interieur aus blankem Stahl und schlichtem Holz

108 | Fashion-Fundstücke

Was unser Style-Redakteur Ihnen diesen Monat empfiehlt

110 | Wir können Sie gut riechen

Und Sie? Was ist Ihr Lieblingsduft? Verraten Sie es uns – und gewinnen Sie eine Traumreise!

112 | Gepflegt Sport treiben

Duschgel, Deo & Co. – diese 9 Pflegeprodukte gehören in jede Sporttasche. Einpacken!

114 | Der Grooming-Check

Halten Hautcremes, was sie versprechen? Wir haben bei den Herstellern nachgehakt

MIND

14 | Life-Hacks für Flirt & Party

Wie wird das Grillfest ein Hit? Wie klappt's bei Tinder? Wir beantworten alle Ihre Fragen

71 | „Guck doch mal, Papa!“

Die neuesten Tools, Toys und Tipps für Kerle mit Kids

80 | Wann sich Risiko lohnt

Wie Sie Ihren inneren Angsthasen zum Schweigen bringen und tun, wozu Sie Lust haben

122 | Vom Turnfloh zum Titan

Exklusiv: So erfolgreich turnt Fabian Hambüchen nach dem Karriere-Ende durchs Leben

STANDARDS

EDITORIAL	6
IMPRESSUM	12
VORSCHAU	116