

Men's Health

WEG MIT DEM URLAUBSSPECK!

12 effektive Übungen,
die du auch am Strand
machen kannst

TEST: WIE VIEL VERTRÄGT DEINE LEBER?

MEHR SPASS BEIM SPORT

Mit diesen Strategien
kommt die Lust
aufs Training
zurück

RAF Camora

Wie der Rap-Star
nach seinem Hörsturz
wieder durchstartet



Raus! Jetzt!

Großes Outdoor-Extra: So tankst du draußen neue Kraft -
plus: 23 Trekking-Touren für Männer

09/2024 • 6,50 €
Österreich € 7,20 • Schweiz CHF 10,40
Belgien € 7,70 • Spanien € 9,20
Italien € 9,20 • Griechenland € 9,80





Best in action.

Der neue eVito Tourer und Vito Tourer.

Entdecken Sie den besten Vito aller Zeiten. Mit großzügigem Komfort für bis zu neun Personen, serienmäßigem MBUX Multimediastem und zahlreichen neuen Assistenzsystemen.

Im vollelektrischen eVito bringt die optionale Navigation mit Electric Intelligence Sie noch effizienter ans Ziel. Mehr unter [mercedes-benz.de/vito](https://www.mercedes-benz.de/vito)



Mehr erfahren.



Mercedes-Benz





Heft-Spezial

In unserem Outdoor-Extra liefern wir dir auf 24 Seiten Inspiration für eine tolle Zeit in der Natur

„Los, raus jetzt!“

»—————> Ich glaube, in den letzten Wochen habe ich zu meinen zwei kleinen Söhnen kaum einen Satz so oft gesagt wie den hier oben. Denn gerade in den Monaten nach einem wie immer gruselig-trüben Hamburger Frühjahr versuchen wir als Familie, im Sommer jede Schönwetterphase auszunutzen und möglichst viel Zeit draußen zu verbringen. Da ist es erst mal völlig egal, ob es zum Kicken in den Park um die Ecke oder Richtung Elbstrand geht, auf kürzere Radtouren zum nächsten Badesee, längere Fahrten nach Sankt Peter-Ording und Dänemark oder weite Reisen mit unserem Bulli nach Südfrankreich oder Portugal. Für mich gibt es einfach nichts Schöneres, als mit meinen Lieben draußen in der Natur zu sein.

Unser großes Outdoor-Extra in diesem Heft dreht sich um genau dieses Gefühl, den Reiz des Draußenseins. Auf satten 24 Seiten versorgen wir dich mit jeder Menge Tipps und Inspiration für fantastische,

unvergessliche Erlebnisse an der frischen Luft. Los geht's auf Seite 30 – dort findest du ein Interview mit dem Abenteurer, Buchautor und Podcaster Christo Foerster, der sich unter anderem in seinem Podcast „Frei raus“ mit der Frage befasst, warum es so wichtig ist, dass wir regelmäßig Zeit in der Natur verbringen. Der Mann weiß aus dem Effeff, wie sich diese Zeit spannend und abwechslungsreich gestalten lässt.

Anschließend präsentieren wir dir in Zusammenarbeit mit unseren Kollegen vom Magazin „Outdoor“ 23 grandiose Wanderrouten auf der ganzen Welt, unter anderem in Island, Ecuador, Neuseeland und Nepal. Zu guter Letzt erwartet dich dann noch eine Service-Geschichte voller genialer Soforthilfe-Tipps für garantiert sichere, unfallfreie Outdoor-Action. Ich wünsche dir von ganzem Herzen eine gute und erlebnisreiche Zeit da draußen – und jetzt wie immer erst mal viel Spaß bei der Lektüre dieser Ausgabe!



André Ziegler
 Chefredakteur



**BMW
MOTORRAD**



DER NEUE BMW CE 02 – VOLL ELEKTRISCH

Biken mit PKW Führerschein

Der neue **BMW CE 02** macht jede Strecke zu Deinem Lieblingsweg. Schnell in die Stadt und wieder zurück? Zur Arbeit oder zum Shoppen? Wähle Deinen persönlichen Fahrmodus und erlebe Deine Welt aufregend anders: schnell, wendig, leicht und stylish. Mehr Infos zum **BMW CE 02** findest Du auf www.bmw-motorrad.de/CE02 und bei Deinem BMW Motorrad Partner.

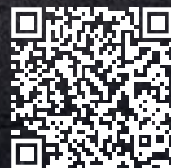
#PluggedToLife



[bmwmotorradde](https://www.instagram.com/bmwmotorradde)



[BMW Motorrad Deutschland](https://www.facebook.com/BMW-Motorrad-Deutschland)



MAKE LIFE A RIDE

Jetzt erleben

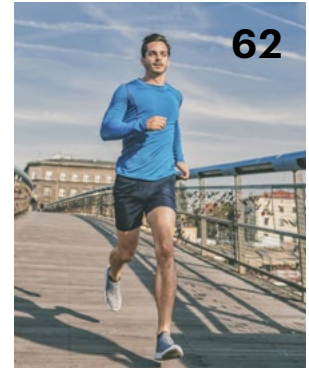


Inhalt

SEPTEMBER
2024



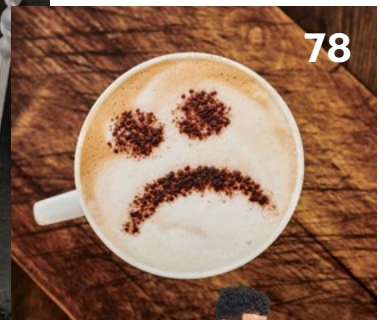
20



62



54



78

„Ich habe einmal komplett
den Reset-Knopf gedrückt“

RAF CAMORA



112

TITEL Foto: MARKUS MANSI; Talent: RAF CAMORA; Redaktion: ARNDT ZIEGLER;
Styling: SCARLETT SCHULTZE; Produktion: GRIT BRÜGGEMANN; Haare & Make-up:
ALEXIA FIN/@ALEXIA.FIN; Foto-Assistenz: SIMON BAUER/BOBBYS AGENCY



EIN HEFT, ZWEI COVER
 Exklusiv für Abonnenten gibt es diese Ausgabe mit Rapper RAF Camora als coole Collector's Edition – sichere dir dieses begehrte Sammlerobjekt am besten noch heute unter MensHealth.de/abo

TITELHELD

- 20 Exklusiv: wie sich Rapper RAF Camora für sein Comeback in Bestform gebracht hat

SCHWERPUNKT OUTDOOR-ACTION

- 30 Raus! Jetzt! Abenteuer-Experte Christo Foerster im Interview
- 36 Rein in die Wanderstiefel! Wir stellen die schönsten Treks der Welt vor, von kurz bis laaang
- 48 Autsch! Erste-Hilfe-Tipps, wenn draußen mal was schiefgeht

SPORT

- 8 Tools, Tools, Tools! Die stärkste Ausrüstung für alle Athleten
- 106 Das sind die Mental-Tricks von Mountainbike-Profi Max Foidl
- 108 Mehr Spaß beim Sport: Darum ist Training in der Gruppe so effektiv
- 114 Ob Jogging oder Yoga, so kommst du bei jedem Training in den Flow

FITNESS

- 62 20 gute Gründe, am besten noch heute eine Runde laufen zu gehen
- 100 Weg mit dem Urlaubsspeck! Diese Übungen gehen überall, machen aber erst unter Palmen echt Laune
- 112 Burpees sind öde? Versuch doch mal die Variante mit Langhantel

GESUNDHEIT

- 12 Tipps, Tricks und Techniken, die dich sofort gesünder machen
- 74 Wie viel verträgt eigentlich deine Leber? Mach schnell den Test!

ERNÄHRUNG

- 10 Ein Blick über den Tellerrand: die leckersten Food-Innovationen
- 54 Natürlich köstlich – Gerichte, die ausschließlich aus saisonalen, regionalen Zutaten gemacht sind
- 78 Wie viele Tassen Kaffee am Tag sind noch gesund? Ein Report

TRANSFORMATION

- 70 Was man beim Intervallfasten auf jeden Fall beachten sollte

STYLE

- 14 Ab in den Urlaub! Men's Health zeigt, was diesmal alles mitmuss
- 16 Toys und Hits für Kerle mit Kids, von www.dad-mag.de empfohlen
- 18 Das hier sind die Lieblingsstücke unserer Fashion-Redakteure
- 84 So trägt man den angesagten Dad-Style – kann übrigens auch anziehen, wer keine Kinder hat
- 92 Haut-Couture: Das sind die besten Körperpflegeprodukte für Männer
- 95 Neue Helferlein fürs Badezimmer, die dir den Tag verschönern
- 96 5 Metropolen in Europa, die du unbedingt gesehen haben musst
- 98 Kauf-Guide: worauf du bei einem Chronometer achten solltest



Badeschlappen, Kniestrümpfe und Co. – für den neuesten Mode-Trend haben sich die Designer von ihren Vätern inspirieren lassen



IN JEDEM HEFT

EDITORIAL	4
PERSONAL TRAINER	99
IMPRESSUM / VORSCHAU	113



Warm-up



Besser am Ball

Der spezielle Netzstoff dieses Outfits hilft auch bei hohen Temperaturen und maximaler Intensität, die Körperwärme zu verteilen. Das Material wirkt schweißabweisend und trocknet schnell. Unter den Armen und am Rücken, wo viel Schweiß fließt, befinden sich clevere Belüftungszonen. Ergebnis ist ein spürbarer Frische-Kick – nicht nur beim Fußballspielen.

OUTFIT Heat Gear Iso Chill von Under Armour, ab 55 Euro

Trends, Termine, Tools – das findet die Redaktion von Men's Health diesen Monat richtig cool



Kühler Kopf

Bei Hitze laufen – ohne Kopfbedeckung geht das nicht! Diese ist kaum zu spüren, transportiert Feuchtigkeit in Windeseile ab und schützt dank cleverer Fasern sogar vor schädlichen UV-Strahlen.

CAP Summer LT Run Hat von The North Face, zirka 40 Euro



Schöner Schutz

Mieses Wetter? Kein Problem.

Für alle, die gern und von der Witterung unabhängig in der Natur aktiv sind, ist die Jacke ein Muss: wasser- und winddicht, dennoch atmungsaktiv, schön leicht – und ein echter Hingucker!

REGENJACKE

Vaagaa 3L Light Shell Jacket von Bergans, um 270 Euro



Klasse Klang

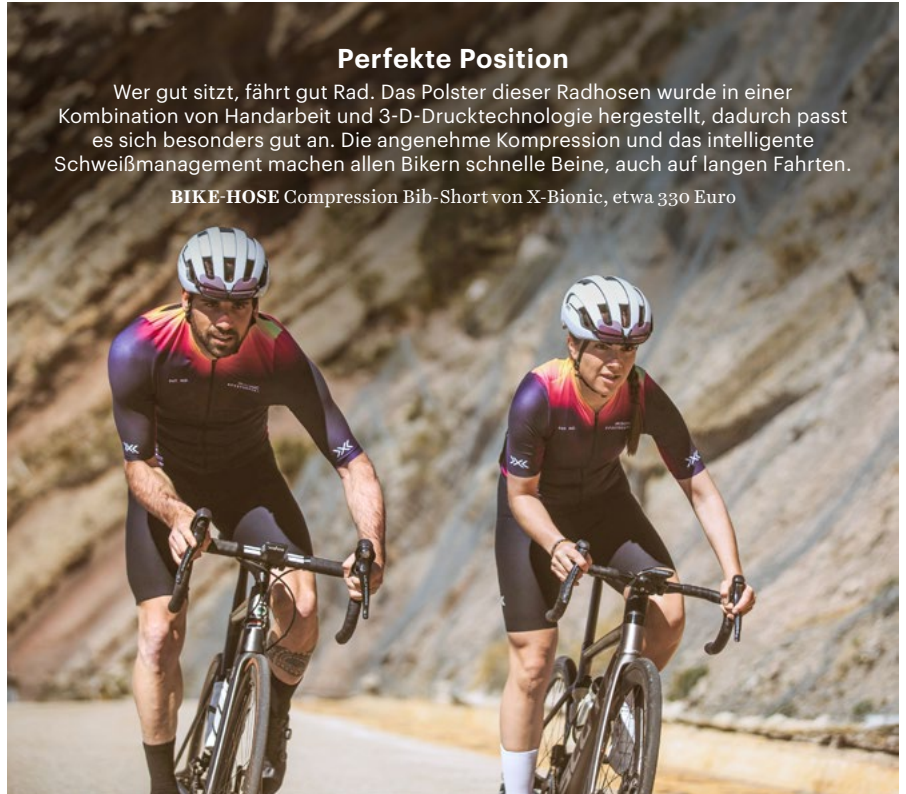
Der macht jedes Workout mit! Ich kann ihn zusammengefasst mitnehmen, der Klang ist vom Feinsten, und auch bei ruckartigen Moves sitzt dieses kabellose Modell perfekt auf meinen Ohren. Laufzeit: bis zu 100 Stunden.

KOPFHÖRER Major V von Marshall, um 150 Euro

Perfekte Position

Wer gut sitzt, fährt gut Rad. Das Polster dieser Radhosen wurde in einer Kombination von Handarbeit und 3-D-Drucktechnologie hergestellt, dadurch passt es sich besonders gut an. Die angenehme Kompression und das intelligente Schweißmanagement machen allen Bikern schnelle Beine, auch auf langen Fahrten.

BIKE-HOSE Compression Bib-Short von X-Bionic, etwa 330 Euro



Fitness

Unsere Sportredakteurin **JULIANE HEMMERLING** liebt Bewegung und ist daher immer auf der Suche nach schlaun Produkten aus der Sportwelt. Was sie diesen Monat wirklich überzeugt hat? Hier sind ihre Highlights

Echte Entspannung

In die Fasern dieser Decke sind thermoreaktive Mineralien eingewebt, die Körperwärme in Energie umwandeln. Das fördert die Durchblutung, ich schlafe entspannter und wache erholter auf – das funktioniert sogar bei kurzem Power-Napping.

DECKE Recovery Planket Ultralight von Blackroll, zirka 150 Euro



Sauer macht lustig

Sind viele Gäste da, benötigen Drinks wie Margarita, Pisco Sour oder dieser Green Ginny Lime Sour Berge von frischen Limetten. Das Pressen sparst du dir mit diesem 100 Prozent puren Limettensaft. Damit stoßen wir gern an.

LIMETTENSAFT Limette Pur von Hitchcock, 0,2 l, etwa 1,60 Euro



↑
Da liegt was in der Luft

Was schmeckt nach Feierabend besser als ein kühles Bier? Nichts! Außer vielleicht diese freche Mischung mit Pfefferminze und fruchtiger Limette. Der perfekte Drink für laue Sommerabende.

BIERMIXGETRÄNK Berliner Luft Peppermint-Lime von Krombacher, 0,5 l, um 1 Euro



Food

Food-Redakteurin **GABRIELE REIMER** schaut gern mal über den Tellerrand – diese Produkte sind diesen Monat ihre Favoriten



↑
Es geht um die Wurst

Grillen im Grünen mit einem Gasgrill? Das war bislang immer etwas schwierig. Aber jetzt gibt's dieses neue, tragbare Modell. Damit bist du im Park stets heiß begehrt!

PORTABLER GASGRILL Videro G2-P von Rösel, um 380 Euro



↑
Das Auge isst mit

Mit Produkten aus der Region wird hier nach Jahreszeiten gekocht. Die einzelnen Gänge sind nach den Farben der Hauptkomponenten benannt, Bärlauchgrün oder Betenrot etwa. Alles wird wunderschön angerichtet. Es gibt einen optionalen Fleischgang, der Rest ist vegetarisch/vegan.

RESTAURANT Heimatjuwel in Hamburg-Eimsbüttel

↓
Liebe geht durch den Magen

In diesem Buch kreierte die Autorin vertraute Wohlfühlgerichte aus heimischen Zutaten. Bekannte Klassiker wie Königsberger Klopse oder Maultaschen werden entfettet und in vegetarische Köstlichkeiten umgewandelt. Das schmeckt man!

KOCHBUCH „Deftig vegetarisch – Heimatküche“ von Anne-Katrin Weber, 32 Euro



pure
encapsulations®

DEIN ZIEL VOR AUGEN

SEI MAXIMUM DU

Dein starker Partner
für deine sportlichen Ziele
Ausgewählte B-Vitamine für
Fokus und Konzentration in
Training und Wettkampf.

NR.1
VITAMIN-B-
KOMPLEX
in österreichischen
Apotheken*



PURECAPS.NET



Keinerlei Kratzen

Immer erwischt es mich! In Sommermonaten bin ich das wohl beliebteste Opfer von Stechmücken. Rettung naht in Form dieses Geräts, das die Einstichstelle erhitzt und so innerhalb von wenigen Sekunden juckende Wirkstoffe von Insekten eliminiert. Ist bei mir im Dauereinsatz.

INSEKTENSTICH-HEILER

IB 100 von Medisana, zirka 30 Euro



Langlebige Lektüre

Auf Social Media und im Netz ist der Autor schwer aktiv. Doch in diesem Schmöker finden sich keine zweifelhaften Biohacker-Ratschläge oder dubiose Google-Suchergebnisse, sondern fundierte Tipps von einem echten Experten für medizinische Fragen.

BUCH „This Book May Save Your Life“ von Karan Rajan (dt. Ausgabe), Piper, 20 Euro



Heiße Hoden

Kinder plane ich im Moment nicht. Deswegen ist dieser Silikonring eine (nicht nur) für mich hochinteressante Technik. Die Hoden werden durch das Teil näher an den Unterleib geschoben, dann steigt deren Temperatur, die Spermienproduktion wird gehemmt. Die Zulassung als Medizinprodukt steht noch aus, so wird der Ring offiziell als Deko-Objekt verkauft.

VERHÜTUNG Andro-Switch von Thoreme, etwa 40 Euro



Müheleose Massage

Nach der Arbeit lasse ich mir von diesem Akku-Kissen mit Wärmefunktion gern Rücken und Beine bearbeiten.

MESSAGEKISSEN MG 139 von Beurer, um 120 Euro



Health



Gesundheitsredakteur **RUFUS RIEDER** ist studierter Humanbiologe – das sind diesen Monat seine spannendsten Medizin-Entdeckungen



Ultraleichte Untersuchung

Um Magenproblemen auf die Spur zu kommen, setzen Ärzte oftmals auf invasive Methoden. Forscher haben nun eine kleine, schluckbare Sonde entwickelt, die im Bauch ein Band mit Sensoren ausrollt und Ergebnisse nach draußen funkt.

MAGENSONDE MiGUT, entwickelt am Massachusetts Institute of Technology (MIT), in Arztpraxen noch nicht verfügbar