

DIE GROSSE LEGENDEN-AUSGABE

MensHealth **Men's Health**

FIT WIE BECKHAM

Das Trainings-Geheimnis des Fußball-Superstars

SO WIRST DU 100!

Das Neueste aus der Longevity-Forschung

12

Rezepte für einen Tag voller Power

Sofort-Hilfe bei Rückenschmerzen

+ 60 SEITEN



BESSER AUSSEHEN

Die Mode-Trends des Jahres

BRUST, BIZEPS, BAUCH
DAS GENIALE ALL-IN-ONE-WORKOUT

GESUND LEBEN DU SOLLST!

Was du von Yoda lernen kannst (und von Darth Vader)



04/2025 • 6,50 € • Österreich 7,20 € • Schweiz 10,40 SFR
Benelux 7,70 € • Spanien 9,20 € • Italien 9,20 € • Griechenland 9,80 €

MensHealth **MH** Die Legenden-Ausgabe • Fit wie Beckham • So wirst du 100 • 12 Rezepte für einen Tag voller Power • Das geniale All-in-one-Workout • APRIL 2025



CATCH THE SUN.

MADE FOR DAILY ADVENTURES

camel
active

Outdoor Casual Wear

camelactive.com



Helden-Heft!

Von David Beckham bis zu Pharrell Williams: Freu dich auf ikonische Geschichten

Jetzt wird's legendär!

»» —————> Ich freue mich jedes Mal, wenn ich diese Zeilen hier schreiben und dir unser neues Heft vorstellen darf. Aber diesen Monat freue ich mich tatsächlich noch ein kleines bisschen mehr: Denn du hältst eine aus vielerlei Gründen besondere Ausgabe in den Händen. Zum einen, und das ist dir vielleicht direkt aufgefallen, ist sie mit 140 Seiten superdick und bietet so noch mehr Platz für noch mehr großartige Geschichten. Zum anderen liefern wir dir mit unserem XL-Mode-Extra „Best Fashion“ (hierfür einfach mal auf die Rückseite dieses Magazins schauen) absolut alles Wissenswerte über die Fashion-Trends des Jahres – unter anderem die besten Street-Styles aus New York, Mailand und Hamburg. Und zu guter Letzt haben wir mit Fußballstar David Beckham und Musik-Ikone Pharrell Williams zwei Meister ihres Fachs für unsere Cover gewinnen können. Grund genug für uns, dieses Heft insgesamt als Legenden-Aus-

gabe zu gestalten, was wir so bislang in der fast 30-jährigen Geschichte von Men's Health Deutschland auch noch nie gemacht haben. Der rote Button, den du oben rechts siehst, kennzeichnet hierbei die Geschichten, die aus unserer Sicht Legenden-Statuts verdienen. Das wäre zum einen natürlich das Interview mit Beckham selbst, einem der unumstritten besten Fußballer aller Zeiten, der dir ab Seite 22 verrät, wie er auch nach seiner Karriere und kurz vor seinem 50. Geburtstag in beeindruckender körperlicher und mentaler Verfassung bleibt. Zum anderen haben wir einen der größten Helden der Weltgeschichte nach seinem Workout-Geheimnisgefragt, nämlich Hercules höchstpersönlich (Seite 40). Dann haben wir auch noch die besten Läufer aller Zeiten in einem historischen Rennen gegeneinander antreten lassen (Seite 58). Und das war noch nicht alles ... Aber am besten, du blätterst einfach schnell weiter und überzeugst dich selbst. Viel Spaß!

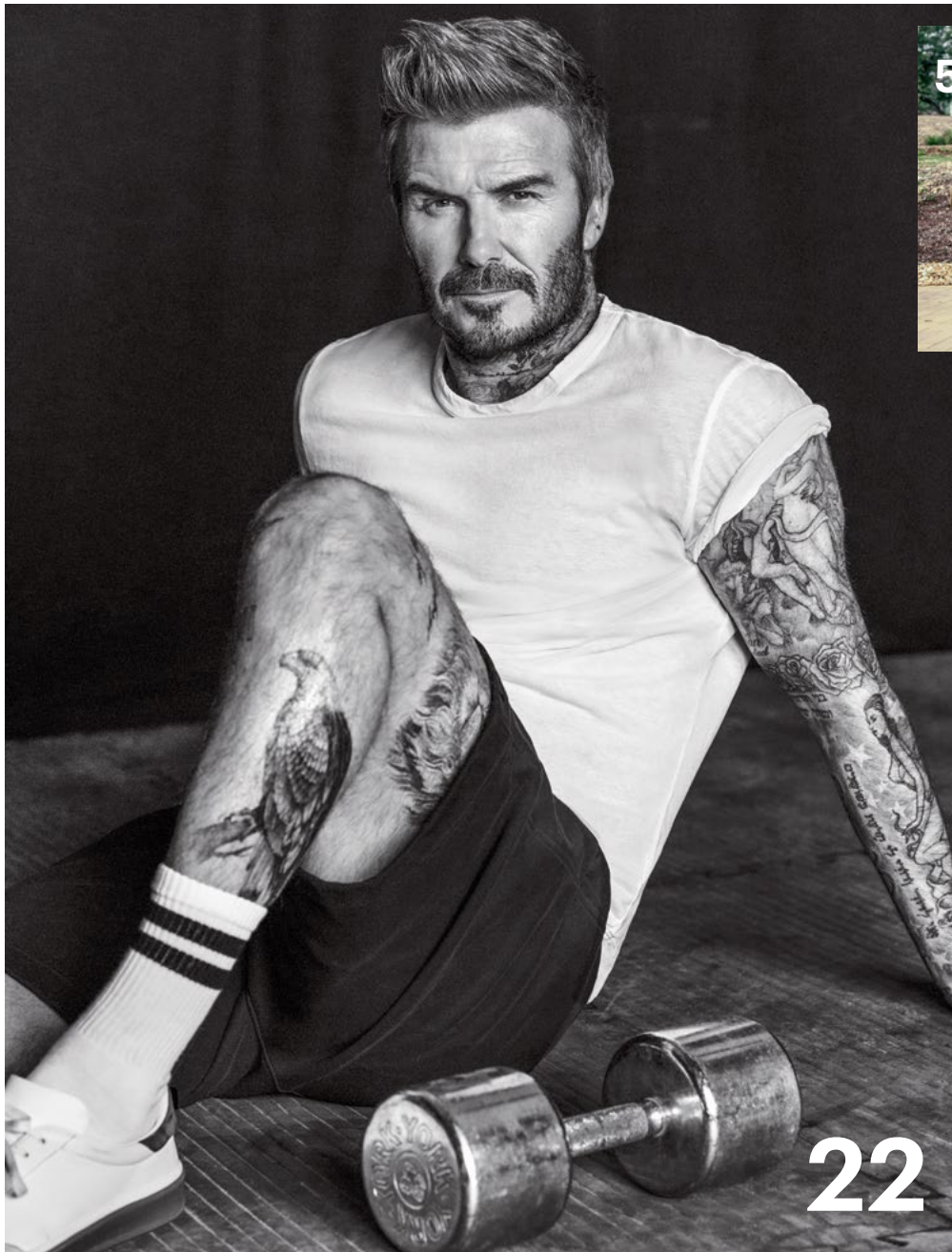


Arndt Ziegler
 Chefredakteur



Inhalt

APRIL
2025

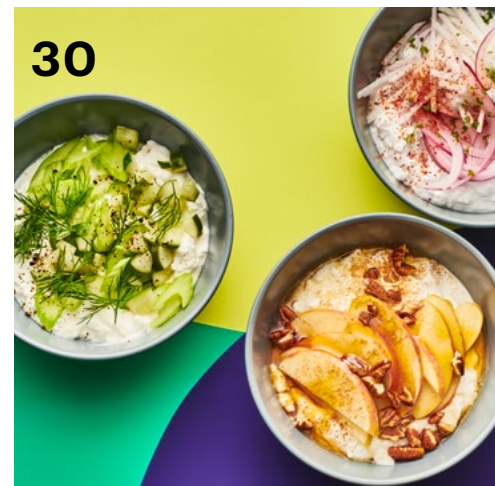


22



50

Fotos inhalt: SCOTT TRINDLE, FREDRIK BRODEN, JOE LINGEMAN, PHILIP HAYNES, HENRIK SØRENSEN/GETTY IMAGES, CORBIS/CG/GETTY IMAGES, JAMES PERSE/GETTY IMAGES, JUSTIN CASE/GETTY IMAGES



30



66

Foto Titel: SCOTT TRINDLE; Talent: DAVID BECKHAM; Styling: CATHY KASTERINE; Styling-Assistenz: JASVEEN MANKU; Make-up: MIRANDA JOYCE; Hair: KEN PAVES; Set-Design: JOSH STOVELL; Lighting Director: FABIAN NORDSTROM; David Beckham trägt: T-Shirt: JAMES PERSE; Boxer & Shorts: BOXX X DB

„Mein bester Kumpel sagt immer, ich habe einen Stoffwechsel wie ein Ferrari“

DAVID BECKHAM



70



EIN HEFT, ZWEI COVER

Exklusiv für unsere Abonnenten gibt es diese Ausgabe mit Fußball-Legende David Beckham als coole Collector's Edition - sichere dir am besten noch heute dieses begehrte Sammlerobjekt unter: MensHealth.de/abo

COVER-STAR

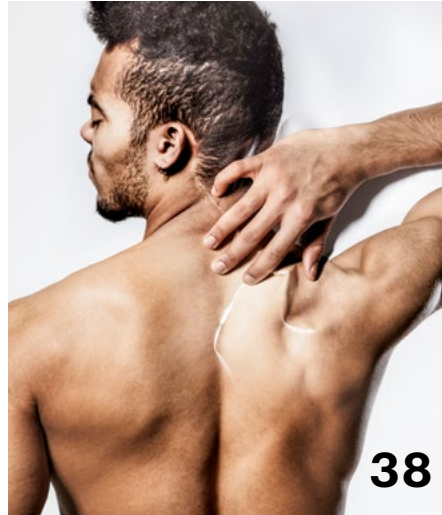
- 22 Exklusiv-Interview mit Sport-Ikone David Beckham: Kurz vor seinem 50. Geburtstag hat uns der Brite sein Bestform-Geheimnis verraten

SPORT & FITNESS

- 40 Das geniale All-in-one-Workout von Musicalstar Philipp Büttner („Hercules“). Vorhang auf!
- 58 Legendäre Läufer: Wir haben die 32 besten Athleten aller Zeiten gegeneinander antreten lassen
- 64 Wie funktioniert eigentlich dieser Nachbrenneffekt? Und wie kann er mir beim Krafttraining helfen?
- 70 Breite Schultern, kräftiges Kreuz: Diese Fitnessübungen stärken deine Rückseite jetzt im Eiltempo

HEALTH & FOOD

- 8 Men's Health präsentiert die wichtigsten Studienergebnisse aus der Männer-Forschung
- 30 12 Rezepte für einen Tag voller Power (mit extra viel Eiweiß)
- 38 Sofort-Hilfe: schnelle Linderung bei Schmerzen im Rücken und anderen Muskelverspannungen
- 48 Heiß gehandelt: 5 Tools, die in keiner Küche fehlen dürfen, empfohlen vom Koch-Profi
- 50 So wirst du 100! Das sind die neuesten Erkenntnisse der Longevity-Wissenschaftler
- 56 Lass dich bloß nicht stressen! Unser Experte erklärt, warum der meiste Stress selbst gemacht ist
- 74 Kaffee hat Vorzüge, aber auch Nachteile. Wir haben uns deshalb zu Alternativen schlaugemacht



- 76 Von 103 auf 86 Kilo: Wie unser Leser den Kampf gegen das Übergewicht gewonnen hat
- 80 Ist Vapen tatsächlich nicht so ungesund wie Rauchen? Hier sind die medizinischen Fakten

LIFE & STYLE

- 14 Best of Men's Health: Das sind unsere Highlights des Monats, von Protein-Power bis Vitamin-Kick
- 20 (Un-)typisch Mann! Kolumnist Nils Pickert über das Putzverhalten seiner Geschlechtsgenossen
- 66 Gesund leben du sollst! Was du von Yoda lernen kannst (und von seinem Gegenpart Darth Vader)

IN JEDEM HEFT

EDITORIAL	3
EXPERTEN-RAT	6
IMPRESSUM	78
VORSCHAU	78

BEST FASHION:
60 SEITEN MIT STIL

Die neue Modesaison steht vor der Kleiderschranktür. Deshalb gibt es diesen Monat unser XL-Extra Best Fashion mit allen Style-Trends für Frühjahr und Sommer. Dafür das Magazin einfach auf den Kopf drehen und dann von hinten anfangen zu lesen.



Hurra, sechs Richtige!

Ab sofort in jedem Heft: Diese 6 Fachmänner helfen dir in jeder Lebenslage. Und mit diesen Themen beschäftigen sich unsere Experten diesen Monat:



Alexander Kumptner

Welche Tools dürfen in keiner Küche fehlen? Der österreichische Fernsehkoch („Die Küchenschlacht“, ZDF) und Autor weiß es ganz genau

SEITE 48

„Ohne passende Tools kann das Fleisch noch so zart, Gewürze noch so raffiniert sein. Und dabei ist es gar nicht so wichtig, von allem möglichst viel und immer das Teuerste zu haben“

„Wenn du nach dem Workout außer Atem bist, kostet das Energie und zwingt den Körper, auch nach dem Sport weiter Kalorien zu verbrennen“



Prof. Stephan Geisler

Er kennt die Theorie und die Praxis: Der Professor für Fitness von der IST-Hochschule erklärt, was genau der Nachbrenneffekt ist

SEITE 64

„Verspannt? Bei Problemen im Nacken ist mein Geheimtipp ein kurzes Workout mit einer leichten Kettlebell – 5 Minuten können hier schon helfen“



Nico Airone

Longevity und Biohacking sind die zwei Fachgebiete unseres Fitness Directors. Aktuell beschäftigt er sich mit dem Effekt von Koffein

SEITE 74



Biyon Kattilathu

Der Motivationstrainer beantwortet diesen Monat die Frage, warum wir uns oftmals grundlos immer so viel Stress machen

SEITE 56

„Je häufiger wir das Wort Stress sagen, desto stärker prägt dieses Wörtchen auch, wie wir unseren Tag wahrnehmen“



Dr. Moritz Tellmann

Der Nächste, bitte! Der Mediziner und TV-Arzt verrät in diesem Heft, was bei Muskelverspannungen am wirkungsvollsten ist

SEITE 38

„Wer in der Regel gegen 23 Uhr ins Bett geht, der sollte mit Blick auf einen erholsamen Nachtschlaf um 14 Uhr das letzte Koffein einnehmen“

SKECHERS HANDS FREE **Slip-ins**

EINFACH FREIHÄNDIG REINSCHLÜPFEN UND LOS.

Die neuen Skechers Hands Free Slip-Ins®.

Nie war Schuhe anziehen leichter.

Kein Bücken. Kein Schnüren.

Einfach reinschlüpfen und los.

Kein Bücken.

Kein Schnüren.

**Einfach reinschlüpfen
und los.**

**Ein spezielles Fersenkissen
stabilisiert den Fuß!**



**SCHUHE ANZIEHEN GING
NIE SCHNELLER**



**BÜCKEN
ÜBERFLÜSSIG**

**AUCH IN DER MASCHINE
WASCHBAR***
*AUSGEWÄHLTE MODELLE



**Harry
Kane**



LEARN MORE

SKECHERS.DE



Update

Die neuesten Erkenntnisse aus der aktuellen Männer-Forschung



Wie's im Bett besser läuft

Aufgeweckte Wissenschaftler haben endlich herausgefunden, was Männern bei Schlafschwierigkeiten helfen kann. Hier sind ihre traumhaften Studienergebnisse

||→ Wenn du Probleme hast, am Ende des Tages schnell einzuschlafen, such die Lösung am Anfang des Tages. Das legt eine Studie nahe, die 70 Tage lang bei 103 Erwachsenen erfasste, wie viel Zeit sie im Freien verbrachten. Diejenigen, die bereits morgens vor die Tür gingen, gaben an, abends

schneller einzuschlafen und nachts seltener aufzuwachen. Auch die Zeit, die sie im Bett schlafend verbrachten, nahm zu. Mach also einen Morgenspaziergang, geh zu Fuß zur Arbeit oder dreh eine Joggingrunde im Park – und lass dich bloß nicht vom Mistwetter abschrecken. 🍷

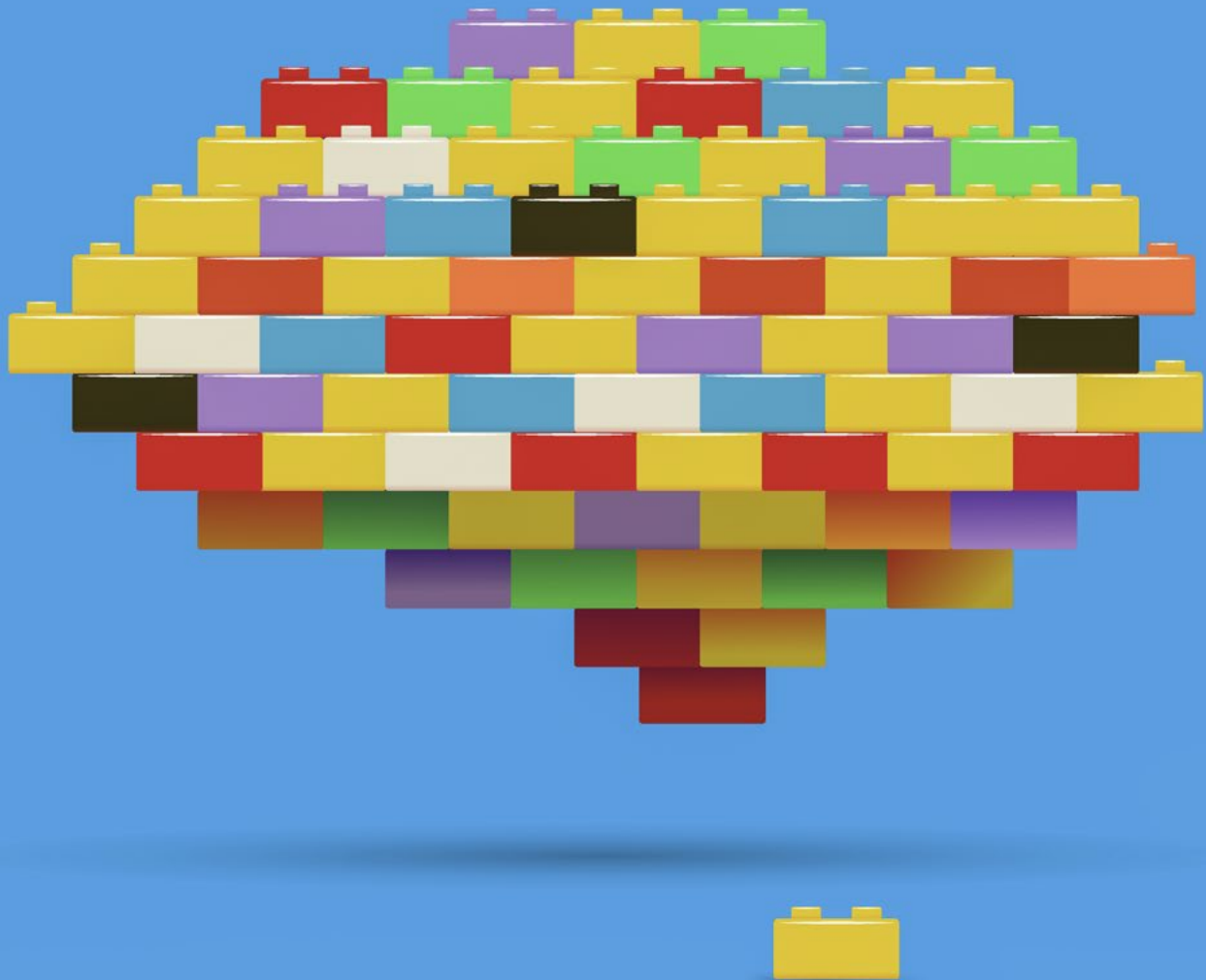
MR MARVIS

DÜSSELDORF - Kasernenstraße 1
MÜNCHEN - Odeonsplatz 1
HAMBURG - Hohe Bleichen 11



Begrüß den Frühling mit Den Longs, unseren perfekten Chinos. Vielseitig, raffiniert und farbenfroh – und in 28 Farben erhältlich. In Portugal aus Bio-Baumwollwill gefertigt, mit einem Hauch Stretch. Vervollständige Deinen Look mit einem unserer vielen eleganten T-Shirts, Polos, Hemden und Pullover. Entdecke jetzt die gesamte Kollektion von MR MARVIS auf mrmarvis.de






Alles spielend im Kopf behalten

Die Forscher haben Bauklötze gestaunt, nachdem sie entdeckt haben, wie das Hirn möglichst lange tiptopp funktioniert. Auf diese neue Studie kannst du bauen

||—> Opa hat's schon immer gewusst: Kreuzworträtsel, Sudoku und andere Knobelaufgaben halten den Kopf fit und bremsen den geistigen Abbau aus. Eine Studie, veröffentlicht im Fachblatt „Aging Clinical and Experimental Research“, unter 6000 älteren Erwachsenen ergab, dass

diejenigen, die sich intensiv mit Aktivitäten wie Rätseln beschäftigten, bessere Leistungen in den drei Punkten Konzentration, Aufmerksamkeit und Erinnerung aufwiesen. Auch Spielen und Lesen gehört zu den vorteilhaften Aktivitäten. Du machst also gerade alles richtig. 

Unsere gesunde Routine für jeden Tag.¹

Die Brüder Johannes Thingness und Tarjei Bø,
mehrfache Biathlon-Weltmeister und Olympiasieger



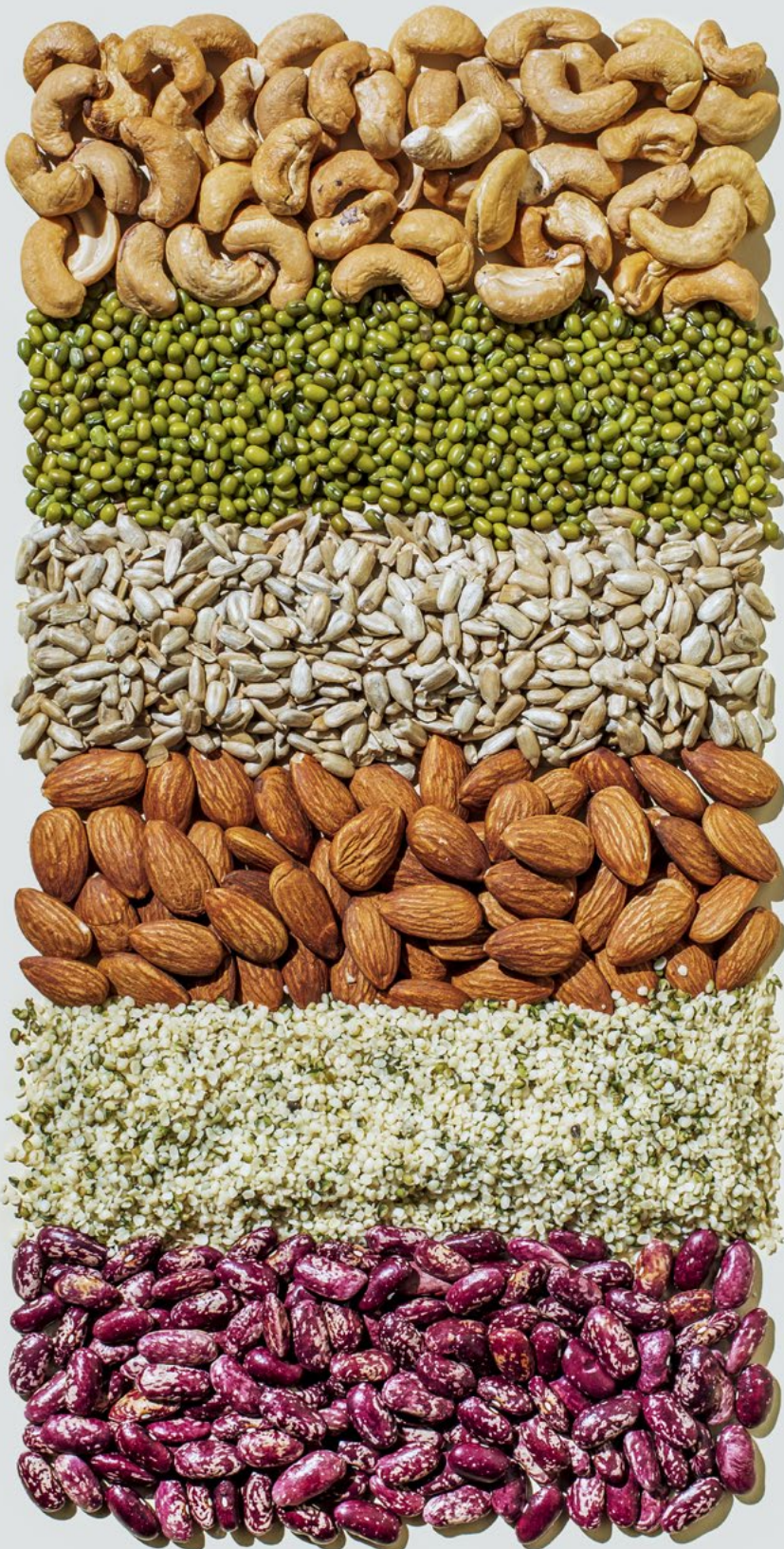
Jeden Morgen LaVita ins Glas, jeden Tag rundum gut versorgt. LaVita ist eine Komposition aus über **70 Sorten Obst, Gemüse, Kräutern und pflanzlichen Ölen**, ergänzt mit wertvollen **Vitaminen und Spurenelementen**. Die tägliche Basis für ein **stabiles Immunsystem¹** und mehr **Energie²**.

Jetzt Startpaket sichern:

lavita.com

¹ **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. ² **Mehr Energie:** LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beitragen.





Voller Magen, flacher Bauch

Wie geht's nach einer Diät weiter? Und wie hält man sein aktuelles Körpergewicht? Eine Untersuchung bringt neue Erkenntnisse auf den Tisch

||→ Eine Diät ist schon anstrengend, aber das Wunschgewicht dann auch noch zu halten, ist oft der schwierigste Part beim Abnehmen. Neue Forschungsergebnisse, veröffentlicht in der Fachzeitschrift „Obesity Science and Practice“, sagen nun, wie's leichter geht: Kalorienzufuhr und Energiebilanz sind zwar die wichtigsten Faktoren für eine Gewichtsabnahme, doch für den langfristigen Erfolg ist es entscheidend, sich im Anschluss auf Proteine und Ballaststoffe zu konzentrieren. Diese Nährstoffe helfen nicht nur, den Gewichtsverlust aufrechtzuerhalten, sondern sorgen auch dafür, dass die Reduktion hauptsächlich aus Körperfett besteht – ein unverzichtbarer Aspekt in jeder Diätstrategie. 🍷

The POWER of
PISTACHIOS®

BESSER SNACKEN

**STARKER SNACK:
PROTEINE, VITAMINE
UND AUCH NOCH
LECKER**

Die besten Nährstoffe kommen aus der Natur. Geröstete Pistazien aus amerikanischem Anbau sind eine Quelle für Vitamin B2 (Riboflavin) und eine große Quelle für die Vitamine B1 (Thiamin) und B6, die alle zur normalen Funktion des Nervensystems beitragen.

AmericanPistachios.de

**STARKE
INFOS:**





Best of

Fitness, Food, Fashion und mehr: Das sind unsere Highlights des Monats

HEALTH

Kreuzglücklich

Am 15. März ist Tag der Rückengesundheit. Grund genug für Men's Health, am 15. und 16. März einen zweitägigen Workshop zum Thema „Gesunder Rücken“ anzubieten.

Dieser findet bundesweit in allen Fitnessstudios statt, die bei unserem „Projekt Body Upgrade“ mitmachen. Genial an der Aktion: Deine Krankenkasse bezuschusst die Kursgebühr von 149 Euro mit 50 bis 100 Prozent

– du wirst also im Idealfall kostenfrei von Experten geschult.

Bundesweite „Gesunder Rücken“-Aktion, Infos unter MensHealth.de/bodyupgrade

