

Men's Health

Dein Upgrade für jede Kraftübung

Ob Kniebeugen, Burpees oder Liegestütze: So schaffst du überall mehr

Schlemmen ganz ohne Reue

Gesunde Lecker-Rezepte für die Adventszeit

GEORGE HEATON
Das Muskel-Geheimnis des Social-Media-Stars

XMAS-GUIDE
39 geniale Geschenkideen für Männer

OHNE VIREN DURCH DEN WINTER
Wie du Erkältungen keine Chance lässt

Fit im Alter

Die neuesten Erkenntnisse aus der Longevity-Forschung für mehr Power mit 40, 50 oder 60 Jahren

12/2024 • 6,50 €
Österreich € 7,20 • Schweiz CHF 10,40
Belgien € 7,70 • Spanien € 9,20
Italien € 9,20 • Griechenland € 9,80



12
1121-0057
4 194107 906504

Fender
x Teufel

HERE TO
BE HEARD

Fender x Teufel

Diese Faszination für guten Sound kannst du jetzt neu erleben: Für die Fender x Teufel Speaker-Kollektion vereinen wir unsere innovative Audiotechnologie mit dem ikonischen Look der Gitarren und Amps von Fender. Legendärer Sound braucht Leidenschaft und genau diese Leidenschaft treibt auch die Kollaboration Fender x Teufel an. Erfahre mehr auf teufel.de/fender-x-teufel sowie in unseren Stores.





Ich liebe es!

In unserem Partnerschafts-Extra geben wir dir auf 16 Seiten viele Tipps für eine liebevolle Beziehung

Verliebt, verlobt ...

»» —————> ... verheiratet! Lange Zeit galt dieser Dreiklang als gesetzt und unangreifbar. Mittlerweile habe ich den Eindruck, dass man die Redewendung um die Wörter „getrennt“ und „geschieden“ erweitern könnte. In meinem Bekanntenkreis haben sich in den letzten Jahren zahlreiche (Ehe-)Paare getrennt – ich habe das Gefühl, dass heutzutage Trennungen schneller vollzogen werden als beispielsweise noch in der Generation meiner Eltern. Die Gründe hierfür sind vielschichtig und individuell, und es steht mir auch gar nicht zu, sie zu bewerten. Allerdings wünschte ich mir von außen betrachtet manchmal schon, dass Paare länger um ihre Be-

ziehung kämpfen würden. Denn, und das merke ich selbst (ich bin mit meiner Frau seit 20 Jahren zusammen und seit 15 Jahren verheiratet): Eine Beziehung ist kein Selbstgänger. Im Gegenteil, sie ist nicht selten harte Arbeit, ein Prozess, eine permanente Weiterentwicklung, bei der man sich immer wieder neu aufeinander einlassen muss, sich neu kennenlernt, sich streitet, wieder versöhnt, Höhen und Tiefen Seite an Seite durchlebt. Unter anderem um diese Auf's und Abs und wie man mit ihnen umgeht dreht sich unser 16-seitiges Partnerschafts-Extra ab Seite 28. Viel Spaß damit, genauso wie mit den anderen tollen Geschichten in diesem Heft!

24 tolle Preise zu gewinnen!

Warum bis Weihnachten auf die Geschenke warten? Dieses Jahr beginnen wir mit der Bescherung bereits am 1. Dezember. Geh dafür einfach auf [MensHealth.de/](https://www.menshealth.de/) adventskalender. Hinter den 24 Türchen unseres digitalen Adventskalenders warten super Gewinne rund um Fitness, Food & Fashion. Ab auf die Ho-Ho-Homepage!



André Ziegler
 Chefredakteur



Inhalt

DEZEMBER
2024



„Den Stress im Job baue ich
am besten im Gym wieder ab“

GEORGE HEATON



Fotos Inhalt: HAMISH BROWN, GETTYIMAGES,
KRISTOFFER PAULSEN, DAN FORBES,
PHILIP HAYNES, ANDI MAYR, FLORIAN RAZ



Titelfoto: HAMISH BROWN, Talent: GEORGE HEATON,
Grooming: KATE GATELY/CREATIVES AGENCY mit Produkten
von TOM FORD (Haut) and COLOR WOW (Haare)





EIN HEFT, ZWEI COVER
 Exklusiv für unsere Abonnenten gibt es diese Ausgabe mit Social-Media-Star George Heaton als Collector's Edition – sichere dir am besten noch heute dieses begehrte Sammlerobjekt unter: MensHealth.de/abo

TITELHELD

- 20 Social-Media-Star, Fitness-Addict und Modeunternehmer: So hat der Brite George Heaton alles im Griff

SCHWERPUNKT PARTNERSCHAFT

- 42 „Ich liebe dich!“ 3 kleine Worte, die Großes bewirken. So geht's
- 48 Hochs und Tiefs, die für jede Liebesbeziehung typisch sind
- 54 Wir erklären, welches das größte Problem zwischen Mann & Frau ist

SPORT

- 6 Tools, Tools, Tools! Die stärkste Ausrüstung für alle Athleten
- 32 Keine Lust bei diesem Mistwetter zu laufen? Wir machen dir Beine!
- 112 Skibergsteiger Jakob Herrmann über den Gipfel seines Erfolges

FITNESS

- 68 Fit im Alter: Neueste Erkenntnisse aus der Longevity-Forschung
- 76 Von Liegestütze bis Kniebeugen: das Upgrade für jede Kraftübung
- 104 Welches Workout erfolgreiche Gewichtheber zum Sieg führt
- 110 Wie plyometrisches Training dich beim Sport nach vorn bringt

GESUNDHEIT

- 12 Tipps, Tricks und Techniken, die dich sofort gesünder machen
- 40 So kommst du ohne Viren auch durch den kältesten Winter
- 66 Wie ein elektronisches Gerät den Stresslevel herunterdrehen kann
- 28 Schluss mit dem Jojo-Effekt, Dank dieses Insiderwissens

- 114 Das passiert im Körper, wenn man süchtig nach Glücksspielen ist

ERNÄHRUNG

- 10 Blick über den Tellerrand: Food-News, die in aller Munde sind
- 58 Schlemmen ganz ohne Reue: So geht's sogar zur Adventszeit
- 74 We are the Champignons! Die leckersten Rezepte mit Pilzen

LIFE

- 8 Angesagt, innovativ, stylish – brandneue Hightech-Gadgets
- 14 Das sind die Lieblingsstücke unserer Fashion-Redakteure
- 16 Toys und Hits für Kerle mit Kids, von www.dad-mag.de empfohlen
- 18 Ab in den Urlaub! Men's Health zeigt, was diesmal alles mitmuss
- 96 Das sind wirklich die coolsten Ferienunterkünfte des Winters

STYLE

- 86 Geschenke-Guide: Die besten Ideen für unter den Christbaum
- 94 Bitte nicht austicken! Wir zeigen dir unsere Uhr der Stunde
- 98 Auf den Zahn gefühlt: großes Update für Bürste, Pasta und Co.
- 102 Das ist unser Duft des Monats: Steck hier mal deine Nase rein



96

Das kannst du dir schenken: Men's Health präsentiert die coolsten Geschenke für Männer zu Weihnachten



86

IN JEDEM HEFT

EDITORIAL	3
PERSONAL TRAINER	103
IMPRESSUM / VORSCHAU	113



Warm-up



Richtige Radkleidung

Dieser Wind- und Wetterschutz fürs Biken ist echt schlau: Eine vollständig abgedichtete Partie vorn und an den Armen bietet Schutz vor der eisigen Luft. Und das schnelltrocknende Material am Rücken leitet die Feuchtigkeit rasch von der Haut weg, so dass ich nicht zu frieren beginne.

BIKE-OUTFIT von Odlo,
ab 90 Euro

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



← Unglaubliche Uhr

Mit einer Dicke von gerade mal 9,9 Millimeter und einem Gewicht von nur 26 Gramm ist diese Sport-Uhr besonders dünn und leicht. Der Rest ist aber echt fett: super Display, starker Akku, umfangreiche Funktionen und im Vergleich zur Konkurrenz richtig günstig.

SMARTWATCH Watch Fit 3 von Huawei, um 150 Euro



↑ Extra Energie

Astaxanthin ist ein rötliches Pflanzenpigment, das antioxidative Kräfte hat. Bei hohen (sportlichen) Belastungen verringert es Schäden an der Muskulatur, stärkt das Immunsystem und verkürzt die Erholungszeit.

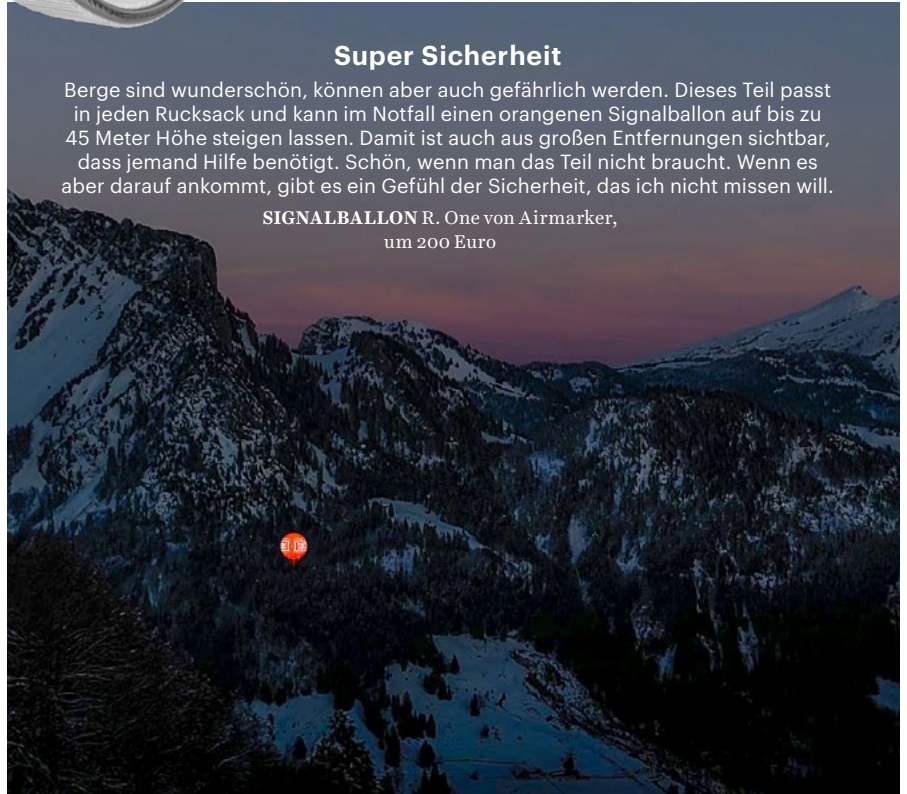
NAHRUNGSERGÄNZUNG
Astaxanthin von Sunday Natural, um 14 Euro



↑ Brillantes Brett

Kleines Teil, große Wirkung: Das ist ein Allround-Fitness-Gerät für den Oberkörper, das gleichzeitig das Balancegefühl verbessert. Es hat massig Optionen für unterschiedliche Übungen wie Liegestütze und Kniebeugen. Rauf aufs Balance-Board!

TRAININGSTOOL
Fitness-Balance-Board von Othersports, um 180 Euro



Super Sicherheit

Berge sind wunderschön, können aber auch gefährlich werden. Dieses Teil passt in jeden Rucksack und kann im Notfall einen orangenen Signalballon auf bis zu 45 Meter Höhe steigen lassen. Damit ist auch aus großen Entfernungen sichtbar, dass jemand Hilfe benötigt. Schön, wenn man das Teil nicht braucht. Wenn es aber darauf ankommt, gibt es ein Gefühl der Sicherheit, das ich nicht missen will.

SIGNALBALLON R. One von Airmarker, um 200 Euro



Fitness

Sportredakteurin **JULIANE HEMMERLING** liebt Bewegung und ist immer auf der Suche nach schlaun Fitness-Produkten – das sind ihre Highlights

→ Toller Treter

Mein Schuh für tägliche Laufrunden, für Tempoeinheiten und lange Läufe, ein echter Allrounder also. Besonders begeistert bin ich von der Stabilität im Knöchel durch die hohe Mesh-Konstruktion, die sich wie eine zweite Socke an den Fuß schmiegt.

LAUSCHUH Neo Vista von Mizuno, um 180 Euro





Spritzige Erfindung

Für Musik mit Tiefgang: Wechsele vom Bluetooth- in den MP3-Modus und tauche mit diesen wasserdichten Kopfhörern bis zu zwei Meter tief. An Land schlagen die Teile übrigens auch hohe Wellen, dank ihres sicheren Sitzes.

KOPFHÖRER Modell OpenSwim Pro von Shoks, um 200 Euro



Hightech

Unser Creative Director **ANDREAS SCHOMBERG** liebt Gadgets – hier präsentiert er technische Innovationen, die ihn diesen Monat ganz besonders begeistern



Freie Entfaltung

Googles Smartphone mit faltbarem Display hat ein Update bekommen. Im schlanken, eleganten Design verstecken sich jetzt ein fortschrittliches Kamerasystem, mehrere Displays und ein leistungsstarker G4-Prozessor, der viele beliebte Pixel-Funktionen ermöglicht.

KLAPP-SMARTPHONE
Pixel 9 Pro Fold von Google,
um 1900 Euro



Korrekte Überwachung

Dieser Tracker kommt ohne Display daher, weshalb eine App nötig ist. Dort dokumentiert er Werte wie Sauerstoffsättigung, Hauttemperatur, Herz- und Atemfrequenz, ermittelt die Qualität des Schlafs - und seit Kurzem auch den Stress-Level.

FITNESS-WEARABLE Modell 4.0 von Whoop,
um 30 Euro pro Monat für ein Jahr (Abo-Modell)

Heiße Empfehlung

Zu heiß? Zu kalt? In diesem beheizbaren Kaffeebecher ist dein Lieblingsgetränk immer perfekt, denn über eine dazugehörige App kannst du die Trinktemperatur genau einstellen und bis zu 3 Stunden halten. Dieses Teil kann ich wirklich nur wärmstens empfehlen.

OUTDOOR-BECHER
Travel Mug 2+ von Ember,
355 ml, um 200 Euro



Leise Ahnung

Die sind ideal für Workout und Alltag. Das Noise-Cancelling-System lässt keine Ablenkung zu, die Klangqualität keine Wünsche offen. So höre ich meine Lieblingslieder am allerliebsten.

IN-EAR-HEADPHONES
Pi8 von Bowers & Wilkins,
um 400 Euro





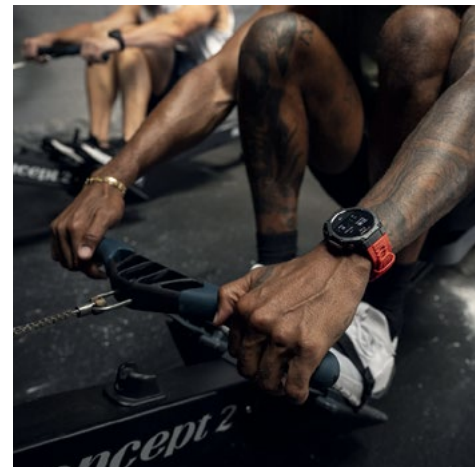
Komfortabel zu tragen, kratzfest, leistungsstark: Die Amazfit T-Rex 3 ist der ultimative Trainings-Buddy fürs Gym. Ab 299,90 EUR

FÜR ALLES BEREIT

Mehr als eine Smartwatch: Die neue Amazfit T-Rex 3 ist das ultimative Wearable für alle, die viel trainieren und ihre Performance verbessern wollen

Beim Training brauchst du eine Smartwatch, die dich nicht behindert, die viel aushält und die alle wichtigen Daten für dich sammelt. Die neue Amazfit T-Rex 3 der Smart-Wearable-Marke Zepp Health bietet all das und noch viel mehr. Die robuste Konstruktion mit Edelstahl-Lünette hält selbst toughen Gym-Sessions stand, das große AMOLED-Display ist mit Corning-Gorilla-Glas bedeckt, das das Risiko von Kratzern minimiert. Dank anschmiegsamem Silikon-Armband spürst du die Smartwatch beim Training kaum und sie schränkt deine Bewegungsfreiheit nicht ein. Auch die inneren Werte überzeugen: Die Amazfit T-Rex 3 bietet über 170 verschiedene Trainingsmodi – perfekt für alle, die oft ins Fitnessstudio gehen. Sie erkennt außerdem, welche Muskeln wie stark während des Krafttrainings beansprucht werden. Die Daten kannst du neben vielen anderen Werten wie der Herzfrequenzvariabilität nach dem Training in der Zepp-App abrufen und so deine Fortschritte und deine Regeneration überwachen und dein Training optimal steuern. Tipp: Perfekt dazu passt der Amazfit Helio Ring, der wichtige Erholungsdaten wie die Schlafqualität und den emotionalen Zustand misst.

Mehr unter de.amazfit.com



DIE EINZIGE SMARTWATCH MIT HYROX-MODUS

Die Amazfit T-Rex 3 bietet über 170 Trainingsmodi, darunter den neuen Hyrox Race-Modus, der dich bei der Vorbereitung und beim Hyrox-Wettkampf selbst unterstützt. Getrackt werden alle neun Hyrox-Disziplinen. Die Trainingseinheiten sind in der Reihenfolge der Wettbewerbe angeordnet, Einstellungen wie die Dauer der Übungen oder die Herzfrequenz können individuell angepasst werden.



Food

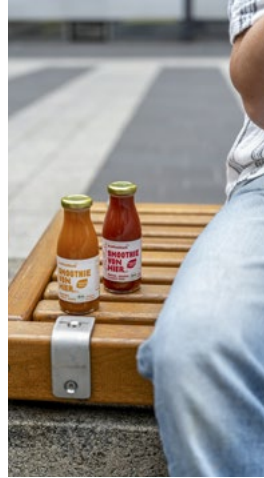
Ernährungsredakteurin **GABRIELE REIMER** schaut immer wieder gern über den Tellerrand – hier serviert sie ihre Schmankerl des Monats



↑
Deftig & saftig

So muss ein Burger schmecken. Dass dafür kein Tier sterben musste, wirst du garantiert nicht merken. Absolut authentischer Fleischgeschmack auf Basis von Soja- und Erbseneiweiß.

PLANT-BASED BURGER von Redefine Meat, 240 g, um 5 Euro



↑
Rund & gesund

In diesen Flaschen landen nur heimische Superfoods wie Aronia, Gerstengras, Ingwer oder Haskabeere, die in der Region angebaut wurden. Bisher gibt es vier Sorten, alle schmecken echt gut und sind supergesund.

SMOOTHIE
von Kraftschluck,
250 ml, um 3 Euro



↑
Südllich & köstlich

Alles außer Gyros! Dieses Kochbuch versammelt die leckersten Aromen Griechenlands, in Form traditioneller Familienrezepten. Der Clou: Sie kommen ohne Fleisch aus.

KOCHBUCH
„Kali orexi“ von
Kon & Sia Karapanagiotidis,
32 Euro

↓
Rauchig & fruchtig

Das wird euch garantiert schmecken, Männer! Das komplexe Aromenspiel dieses Premium Brandys in Bio-Qualität schwebt zwischen getrockneten Früchten und Holznoten von französischer Eiche. Cheers!

BIO-BRANDY
Master Edition von Artwerk,
700 ml, um 50 Euro



Schwarz & weiß

Diese Kanne mit dem praktischen Filter ist nicht nur stylish, sie schonnt die Umwelt und ist für zu Hause und unterwegs ideal, um im Handumdrehen Kaffee zu machen.

KAFFEEKANNE
Pure White mit 2 Fika
Mugs von Carl Henkel,
um 90 Euro



MR MARVIS

MÜNCHEN · AMSTERDAM · ARNHEIM · BREDA · DEN HAAG · HAARLEM · LAREN · MAASTRICHT · ROTTERDAM · ANTWERPEN · BRÜSSEL · GENT · KNOCKE



Zertifizierte



Corporation

Die Herbst/Winter-Kollektion von MR MARVIS für 2024 ist da – mit den idealen Hosen, Oberteilen und Outerwear-Looks für die kälteren Monate. Probiere unsere neuen Five-pockets und Heavy Classics oder shoppe bekannte Favoriten – wie Die Coolerdays und Die Cords – in den neuesten Farben. Entdecke jetzt die gesamte Kollektion auf mrmarvis.de



Erforscht

Erstmals haben Wissenschaftler Stammzellen aus den normalen Haut- und Blutzellen eines Menschen hergestellt. Das könnte zukünftig helfen, bestimmte Arten von Krebs wie Leukämie zu heilen, ohne dass Patienten auf eine Knochenmarkspende angewiesen wären.

NEUE BEHANDLUNGSMETHODE, vom Murdoch Children's Research Institute in Melbourne



Erwacht

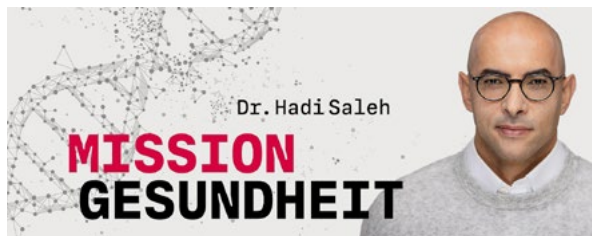
Ein Traum: Eine aktuelle Studie bestätigt erstmals die Wirksamkeit des digitalen Schlaftrainings mit dieser App. Sie ist die erste dauerhaft zugelassene digitale Gesundheitsanwendung bei Schlafstörungen und basiert auf einer kognitiven Verhaltenstherapie.

APP „Somnio“, die Kosten werden von den meisten Krankenversicherungen übernommen



Health

Unser Gesundheitsredakteur **RUFUS RIEDER** ist studierter Humanbiologe – auf dieser Seite zeigt er seine spannendsten Medizin-Entdeckungen



Erhört

Mit dem Host und Arzt Dr. Hadi Saleh bleibe ich am Puls des medizinischen Fortschritts, gewinne spannende Erkenntnisse, zum Beispiel wie KI in der Radiologie Leben retten kann.

PODCAST „Mission Gesundheit“, kostenlos auf allen gängigen Streamingportalen



Erlesen

Früher zierte er das Cover von Men's Health, heute arbeitet er als Notarzt – und neuerdings auch als Autor: Dr. Moritz Tellmann verrät in diesem neuen Buch seine 112 besten Tipps für mentale Stärke und körperliche Fitness – mit vielen Workouts und leckeren Rezepten. Kommt wie gerufen!

BUCH „Dr. Fit for Life“ von Men's Health / Pietsch Verlag, 26 Euro



Erknet

Dieses kleine Hightech-Kästchen checkt zu Hause über einen langen Zeitraum hinweg Parameter wie Luftqualität, Lichteinflüsse, Zimmertemperatur und Geräusche wie Schnarchen. Aus dem Verlauf dieser Werte lassen sich Rückschlüsse auf die Gesundheit der dort lebenden Menschen ziehen. Super Idee!

HEALTH-TOOL Home von Ultrahuman, um 370 Euro