

STRONGER EVERY DAY

Women's Health

JETZT NEU!

Mehr Expertinnen,
mehr Workouts, mehr Power!
Dieses Heft macht
dein Leben sofort
besser

FIT IN 15 MINUTEN

Smarte Übungen
mit verblüffendem
Turbo-Effekt

**RICHTIG SCHLAFEN,
LÄNGER LEBEN**

YOU GLOW, GIRL!

Welche Routinen
wirklich (!) gegen
Fältchen helfen

**Diese Brote
sind gesünder
als Salat**

„Selbstliebe ist
der Schlüssel
zum Erfolg!“

PALINA ROJINSKI

im Exklusiv-Interview

EINFACH SCHLANK (FAST) NEBENBEI

••••• 12 Frühstücks-Ideen,
die ewig satt machen

••••• Home-Workouts für
maximales Fatburning



02/2025 DEUTSCHLAND € 4,50
Österreich € 5,20 Schweiz sfr 7,20
BelLux € 5,40 Spanien € 6,30 Italien € 6,30

Wild Beauty GmbH, Breslauer Straße 20, 64342 Seeheim

* Kline 2023 Salon Hair Care Global Series, für das Markenportfolio von John Paul Mitchell Systems, das Paul Mitchell einschließt, basierend auf den Verkaufswerten von Produkten in 32 Märkten.

#1 *Pro Hair Styling Brand* WORLDWIDE.*

PAUL
MITCHELL

Gib'ts bei
Deinem
Friseur



www.paulmitchell.de/style

Women'sHealth Warm-up



Foto: ANDRA

Gehörst du auch zu den Frauen, die nie müde werden, Neues auszuprobieren und ihre Perspektiven zu erweitern? Dann bist du bei uns zum Glück genau richtig! Auch wir bei Women's Health haben uns gefragt, wie wir wachsen und dir gleichzeitig noch mehr Mehrwert bieten können. Deshalb haben wir einiges verändert – und unser Heft einfach noch ein bisschen besser gemacht.

Unser neues, großes Format bietet jetzt mehr Raum für tolle Inhalte, die spannendsten Trends, die besten Tipps und die motivierendsten Ge-

schichten. Außerdem bringt dich von nun an in jedem Heft ein exklusives Expertinnen-Team auf den aktuellsten Stand in Sachen Fitness, Beauty, Lifestyle und Gesundheit – damit du bestens informiert und inspiriert durchstarten kannst. In dieser Ausgabe erklärt zum Beispiel Longevity-Queen Nina Ruge, wie es gelingt, sich jung zu schlafen (S. 34). Personal Trainerin Mareike Schneider zeigt, welches Blitz-Workout du ganz easy immer dazwischenschieben kannst (S. 106). Dermatologin Dr. med. Lela Ahlemann spricht im Interview über die wichtigsten Beauty-Rituale (S. 80). Food-Bloggerin Lynn Hoefler hat die besten Rezepte fürs Meal-Prepping (S. 60). Gynäkologin Dr. med. Judith Bildau klärt über die häufigsten hormonbedingten Krankheiten bei Frauen auf (S. 54). Und unsere „Soul Sister“ Elena Miller verrät smarte Wege zu mehr mentaler Kraft (S. 72). Ganz viel Freude beim Lesen dieser Power-Ausgabe!

Franziska Bruchhagen
Franziska Bruchhagen
CHEFREDAKTEURIN



NEWS AUS DEM WOMEN'S HEALTH CAMP

UNSER CAMP FEIERT 10-JÄHRIGES BESTEHEN

Ein Jahrzehnt voller Spaß, Fortschritt und unvergesslicher Erlebnisse liegt hinter uns und schon Tausende von Teilnehmerinnen durften in unseren CAMPs erfahren, dass Fitness so viel mehr sein kann als nur körperliche Stärke.

DAS MACHT DAS ERLEBNIS SO BESONDERS

Im Women's Health CAMP geht es nicht nur darum, sportliche Ziele zu erreichen. Alles dreht sich darum, die Energie einer starken Gemeinschaft zu spüren. Hier kannst du über dich hinauswachsen und entdecken, was in dir steckt. Im Jubiläumsjahr warten noch mehr tolle Programme als je zuvor.

KOS (GRIECHENLAND)

04. bis 11. Mai 2025
 11. bis 18. Mai 2025
 18. bis 25. Mai 2025

BAD LEONFELDEN (ÖSTERREICH)

26. Juli bis 02. August 2025

SARDINIEN (ITALIEN)

05. bis 12. Oktober 2025
womenshealth.de/camp

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

Inhalt

AUSGABE 2/2025

8 Good News

Hier kommen die neuesten Studien und Fakten für ein gesundes und doch auch genussvolles Leben

14 Highlights

Tools & Trends, die begeistern: Das sind unsere Lieblingsprodukte aus den Bereichen Fitness, Food, Health, Beauty & Gadgets

COVERSTAR

19 Palina Rojinski

Laut und stark – so kennt man Palina Rojinski. Genauso wichtig sind dem TV-Star aber die stillen Momente. Uns erzählt sie im großen Interview, wie sie es schafft, auch im noch so hektischen Alltag immer in Balance zu bleiben

HEALTHY

29 Frauengesundheit im Fokus

Von medizinischer Gleichberechtigung sind wir noch weit entfernt. Frauen werden zu oft falsch diagnostiziert,

ihre Symptome heruntergespielt. Warum das so ist und wo sich etwas tut

34 Richtig schlafen, länger leben

Kein schlechter Traum! Wer seine Schlummer-Qualität verbessert, kann guten Schlaf als echten Jungbrunnen nutzen

36 Schritt für Schritt besser

So setzt du all deine Ziele um und bleibst dauerhaft am Ball

46 12 Frühstücks-Ideen, die ewig satt machen

Perfekter Start in den Tag: Diese Proteinbomben sorgen für mehr Energie und weniger Heißhunger

54 Die schon wieder ...

Hormone haben ja bekanntlich einen großen Einfluss auf Stimmung und Verhalten. Aber dass sie für diese Krankheiten der Auslöser sind, wusstest du garantiert noch nicht

56 Diese Diät lässt dich länger leben

Ein neues Ernährungskonzept ist gerade in aller Munde. Wir stellen die Ernährungsweise vor, die jedem ein paar mehr Lebensjahre schenken soll

60 Meal-Prep leicht gemacht

So ernährst du dich auch mit wenig Zeit gesund und abwechslungsreich



Alle Workouts in diesem Heft

Fit in 15 Minuten	107
Fullbody-Workout	40
In 30 Tagen zur Bestform	85
Yoga-Flows mit Benefits	66



83

Maximales Fatburning:
So bringst du deinen Body
in Rekordzeit in Shape



90



34



29

Frauengesundheits-Report:
So schlecht werden wir oft
behandelt



Alle Rezepte in diesem Heft

Aufstrich aus Bohnen und Gemüse	93
Carrot Cake Overnight Oats	50
Ei-Avocado-Sandwich	92
Eingelegte Bete	97
Frittata-Sandwiches	49
Geflügel-Sandwich	91
Geröstete Tomaten	97
Hack-Brokkoli-Pfanne	39
Hähnchen-Bohnen-Sandwich	96
Joghurtaufstrich	93
Kürbis-Protein-Pancakes	48
Lachssalat ohne Kochen	96
Lachs-Stulle	96
Linsen-Riegel mit Avocado	52
Marinierte Paprika	97
Paprika-Hähnchen	96
Protein-Heidelbeer-Vanille-Softeis	39
Quinoa-Linsen-Schichtsalat mit Joghurt-Tahini-Soße	61
Salsa	93
Schoko-Power-Shake	53
Schwarzes Bohnenpüree	96
Shiitake-Speck	97
Spinat-Hüttenkäse-Muffins	51
Süßkartoffel-Feta-Brot	95

HAPPY

63 Kleiner Schritt, großes Glück

Wer sich ständig selbst optimiert, wird nie glücklich. Es ist also höchste Zeit, einen Gang zurückzuschalten

66 Flows mit Benefits

Es gibt gute Gründe, warum alle Yoga lieben. Diese Flows helfen dir dabei, besser zu schlafen, fokussierter zu sein und voller Energie

72 You glow, Girl

So findest du die perfekte Beauty-Routine für dich

74 Tiefer abtauchen

Das Erreichen der Jhanas übertrifft jede herkömmliche Meditation

80 Sei ganz bei dir

Warum Selbstliebe der Schlüssel zu einem erfüllten Leben ist – und wie du diesem Ziel in nur 5 Schritten ganz nah kommst

STRONG

83 Home-Workouts für maximales Fatburning

In 30 Tagen zur Bestform klingt utopisch? Ist es aber nicht – dank diesem Trainingsplan, der dich in Rekordzeit fit für den Sommer macht

90 Diese Brote sind gesünder als Salat

Stullen sind langweilig? Mit diesen Rezepten beweisen wir das Gegenteil

98 Lust auf eine Extrarunde?

Das Lauffieber hat dich immer noch nicht gepackt? Dann kommen hier 20 wirklich gute Gründe, öfter die Laufschuhe zu schnüren

106 Fit in 15 Minuten

Good News: Stundenlange Gym-Sessions kannst du dir sparen. Mit AMRAP erzielst du in weniger Zeit noch bessere Ergebnisse

108 Der Traum vom Sixpack

...ist für Frauen zwar schwerer zu erreichen als für Männer – aber hey, wir lieben doch Herausforderungen, oder? Hier ist dein Plan – ohne nervige Crunches

IN JEDEM HEFT

3 EDITORIAL 6 EXPERTINNEN 112 VORSCHAU/IMPRESSUM 114 WAS PASSIERT, WENN...?

Fotos: ALLIE HOLLOWAY, C HELSEA KYLE, CAROL YEPES/GETTYIMAGES, EONEREN/GETTYIMAGES

Die Expertinnen in dieser Ausgabe

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

FITNESS

„Ich empfehle das AMRAP-Training einfach allen, die wenig Zeit haben, aber maximale Ergebnisse erzielen wollen“

MAREIKE SCHNEIDER,
Personal Trainerin,
ihr Beitrag ab Seite 106



BEAUTY

„Zu einer guten Pflege-Routine gehört auch ein gutes Mindset!“

DR. LELA AHLEMANN,
Dermatologin und
Fachärztin für Ernährungsmedizin,
ihr Beitrag ab Seite 72



LONGEVITY

„Schlaf ist eine Höchstleistung des Körpers. Der Tiefschlaf ist eine Art Tempel der Regeneration“

NINA RUGE,
Longevity-Expertin,
ihr Beitrag ab Seite 34



FOOD

„Meal-Prep ist das Geheimrezept, wenn es um gesunde Ernährung im Alltag geht. Perfekt für alle, die wenig Zeit haben und sich trotzdem ausgewogen ernähren wollen“

LYNN HOEFER,
Food-Bloggerin und Buchautorin,
ihr Beitrag ab Seite 60



HEALTH

„Hormone sind die unsichtbaren Regisseure unseres Körpers. Das Tolle: Wir können ihre Fähigkeiten für unser Wohlbefinden nutzen!“

DR. MED. JUDITH BILDAU,
Gynäkologin und Medical Influencerin,
ihr Beitrag ab Seite 54



SOUL SISTER

„Am wichtigsten ist, dass wir unsere mentale Gesundheit priorisieren. Denn wenn wir die nicht haben, haben wir nichts mehr“

ELENA MILLER,
Selbstliebe-Expertin und Coach,
ihr Beitrag ab Seite 80



Fotos: @MAREIKE, STEPHAN SCHMICK, PR., CLAUDIA GÖDKE, SABINA RADTKE, BLASIUS ERLINGER

SKECHERS HANDS FREE **Slip-ins**

GLIDE-STEP

**Kein Bücken.
Kein Schnüren.**



EINFACH REINSCHLÜPFEN

Die neuen Skechers Hands Free Slip-Ins®.

Nie war Schuhe anziehen leichter.

Kein Bücken. Kein Schnüren.

EINFACH REINSCHLÜPFEN UND LOS.

**EIN SPEZIELLES FERSENKISSEN
STABILISIERT DEN FUSS!**

**SCHUHE ANZIEHEN GING
NIE SCHNELLER**

**IN DER MASCHINE
WASCHBAR***

* GILT FÜR AUSGEWÄHLTE MODELLE



**BÜCKEN
OBERFLÜSSIG**

VANESSA MAI

Good|News

for you

STUDIEN UND FAKTEN FÜR DEIN BESTES ICH



Schöne Aussichten

Bitte anschnallen! Wer oft auf Reisen ist, erweitert nicht nur seinen Horizont, sondern tut auch seinem Aussehen etwas Gutes

Schönheit verfliegt? Nicht unbedingt. Australische Forscher der Edith Cowan University haben herausgefunden, dass regelmäßiges Reisen dem vorzeitigen Altern entgegenwirken kann. Ihre Studie ergab, dass das unter anderem an den positiven Erfahrungen liegt, die man unterwegs macht. Dazu zählen, eine neue Umgebung zu entdecken, körperlich aktiv zu sein und soziale Interaktionen. Man muss dafür übrigens nicht mal in ein Flugzeug steigen – schon der Besuch der Nachbarstadt kann neue Perspektiven eröffnen. Also mach öfter mal den Abflug! ●

Text: KATE CHENG, MARCO KRAHL; Foto: OKTAY ORTAKCIOGLU/GETTYIMAGES

Aufdrehen¹, wenn andere schlapp machen.

Ihre Gesundheit² ist es wert: 70 hochwertige pflanzliche Zutaten zusammen mit allen wichtigen Vitaminen und Spurenelementen – für mehr Energie¹.

Die Basis für Ihre Gesundheit²: eine gesunde Ernährung!

Aber was tun, wenn im Alltag nicht immer genug Zeit für die ausgewogene Mahlzeit bleibt? Hier setzt LaVita an. LaVita ist ein ergiebiges Mikronährstoffkonzentrat für die ganzheitliche Optimierung der täglichen Ernährung. Ein Esslöffel LaVita (10 ml) wird einfach mit 50–100 ml stillem Wasser verdünnt – das ergibt ein leckeres Getränk, das einfach in den Alltag integriert werden kann. Damit sind Sie jeden Tag rundum gut versorgt mit allen wichtigen Vitaminen und Spurenelementen.

Ganz viel Natur und Wissenschaft in einer Flasche

LaVita enthält über 70 Sorten frisches Obst, buntes Gemüse, erlesene Kräuter und pflanzliche Öle. Diese werden ergänzt mit wertvollen Vitaminen und Spurenelementen – in wissenschaftlich fundierter Dosierung nach der orthomolekularen Medizin*. Durch die einzigartige Zusammensetzung vereint LaVita unzählige sekundäre Pflanzenstoffe und Enzyme zusammen mit allen wichtigen Vitaminen und Spurenelementen in einem Produkt – ohne Konservierungsstoffe und andere Zusatzstoffe.

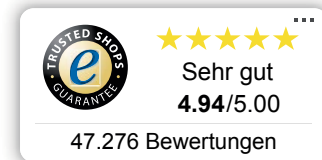
* Grundlage: Dietl/Ohlenschläger: Handbuch der orthomolekularen Medizin



Wissenschaftlich bestätigt – von vielen Kunden geliebt.

Eine international veröffentlichte Studie* hat bewiesen: Bei täglicher Anwendung von LaVita verbesserten sich alle gemessenen Vitaminwerte im Blut. Die Wissenschaftler bestätigten: Die wertvollen Inhaltsstoffe von LaVita kommen dort an, wo sie gebraucht werden – in den Zellen. Mehr als 45.000 Menschen haben LaVita schon eine 5-Sterne Bewertung im Internet geschenkt.

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



Einfach loslegen – mit dem LaVita Startpaket

Ideal zu Beginn ist die 75-Tage-Kur:
Insgesamt 3 Flaschen LaVita,
3x automatisch alle 25 Tage geliefert.
Ohne Risiko, ohne weitere Verpflichtungen.

Mehr dazu auf lavita.com



¹ **Energie und weniger Müdigkeit:** 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.



Fotos: PIETRO KARRAS/STOCKSY UNITED, SCIENCE PHOTO LIBRARY/GETTYIMAGES, GETTYIMAGES, ROMAN TSUBIN/GETTYIMAGES

Ballaststoffe für ein langes Leben

Bisher wurden sie meist stiefmütterlich behandelt. Doch jetzt nimmt der Hype um die unverdaulichen Nahrungsbestandteile Fahrt auf

30 Gramm klingt erst einmal wenig. Und doch schaffen es die meisten Menschen nicht, auf die empfohlene Menge an Ballaststoffen zu kommen, die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung pro Tag empfohlen wird. Laut der aktuellen Nationalen Verzehrstudie II kommen Frauen im Schnitt gerade mal auf 23 Gramm – insgesamt 75 Prozent aller Frauen erreichen den Richtwert nicht. Höchste Zeit, das zu ändern, denn Ballaststoffe können viel mehr als bisher gedacht.

Eine ballaststoffreichere Ernährung verringert nicht

nur das Risiko, an kardiovaskulären oder Krebserkrankungen zu versterben, sondern senkt auch das Sterblichkeitsrisiko insgesamt. Ein Forscherteam der University of Otago in Neuseeland konnte nachweisen, dass man sein Leben durch den Konsum von Ballaststoffen verlängern kann. „Beobachtungsdaten deuten auf einen 15- bis 30-prozentigen Rückgang der Gesamtmortalität und der kardiovaskulär bedingten Sterblichkeit sowie des Auftretens koronarer Herzkrankheiten, der Schlaganfallinzidenz und -sterblichkeit, des Typ-2-Diabetes und des Kolorektalkarzinoms hin, wenn man

die höchsten Ballaststoffkonsumenten mit den niedrigsten vergleicht“, heißt es in der Studie.

Und wie kannst du deine Ballaststoffzufuhr nun erhöhen? Das geht ganz leicht durch den Verzehr von mehr Gemüse und Obst, Hülsenfrüchten und Nüssen sowie Vollkornprodukten. Wählst du die Vollkornvariante bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln oder Reis und nimmst zusätzlich täglich drei Portionen ballaststoffreiches Gemüse und zwei Portionen Obst zu dir, ist die optimale Versorgung gesichert. ●

3 WEGE FÜR MEHR BALLASTSTOFFE



HÜLSENFRÜCHTE

Gib eine Handvoll gekochte Linsen oder Kichererbsen ins Curry. Eine halbe Dose enthält 6 bis 7 Gramm Ballaststoffe.



SAMEN

Gib eine Handvoll Chia- oder Leinsamen in Porridge oder Joghurt und gewinne zusätzliche 3 bis 7 Gramm.



BROT

Statt zwei Scheiben Weißbrot (2 Gramm) isst du lieber 2 Scheiben Roggenbrot (7 Gramm).



8 Mrd.
Bakterienkulturen
pro Beutel



Mein PRO für ein gutes Bauchgefühl

Apothekenqualität
zum fairen Preis

Doppelherz system OMNI PRO 10 TRINKGRANULAT

- Kombination aus 10 ausgesuchten Bakterienstämmen mit insgesamt 8 Milliarden Bifido- und Milchsäurekulturen
- Plus Vitamin B₂ und Vitamin C
- Trinkgranulat mit leckerem Vanillegeschmack

PZN: 18440366



Zum Angebot



Vitamin B₂ trägt zum Erhalt der Schleimhäute bei, wie beispielsweise der Darmschleimhaut.

Vitamin C unterstützt die normale Funktion des Immunsystems.



Heiz deinen Muskeln kräftig ein

Zeig dem Eisbad-Trend die kalte Schulter! Sportwissenschaftler haben brühwarme Neuigkeiten für deine nächste Trainingseinheit



Heiß oder kalt? Die Wissenschaft hat darauf eine klare Antwort. Eine in der US-Fachzeitschrift „Medicine & Science in Sports & Exercise“ veröffentlichte Untersuchung zeigt, dass ein heißes Bad besser ist als ein

kaltes Tauchbad, wenn es um die Erholung nach dem Sport geht. Die Studienteilnehmer tauchten nach einer Trainingseinheit in 11 Grad kaltes, 41 Grad heißes oder 36 Grad warmes Wasser. Ergebnis: Nur in der Heißwasser-Badegruppe wurde eine signifikante Verringerung des

Muskelkaters festgestellt. Wenn du also deine Erholung beschleunigen und deine sportliche Leistung steigern möchtest, solltest du das gerade so gehypte Eisbad doch lieber gegen eine heiße Badewanne eintauschen. ●