

# FOCUS



**Eskalation in  
der Ukraine**  
1000 Tage Krieg:  
Bringt dieser Winter  
die Entscheidung?

**Rente, Pflege,  
Bürgergeld**  
Die oberste  
Sozialrichterin im  
Gespräch

+  
**10**  
Workout-Tipps  
von Sportexperte  
Ingo Froböse

# EINFACH STARK!

Warum Muskeln der Schlüssel zu einem  
längeren und gesunden Leben sind



# AUFSTAND DER GENOSSEN

Ist Deutschlands beliebtester Politiker der bessere Kandidat?



### Herrenduell

Boris Pistorius und Olaf Scholz warten auf die Entscheidung ihrer Partei  
Seite 28



### Heimatkampf

Die Mutter-Heimat-Statue in Kiew trägt mittlerweile den ukrainischen Dreizack  
Seite 38



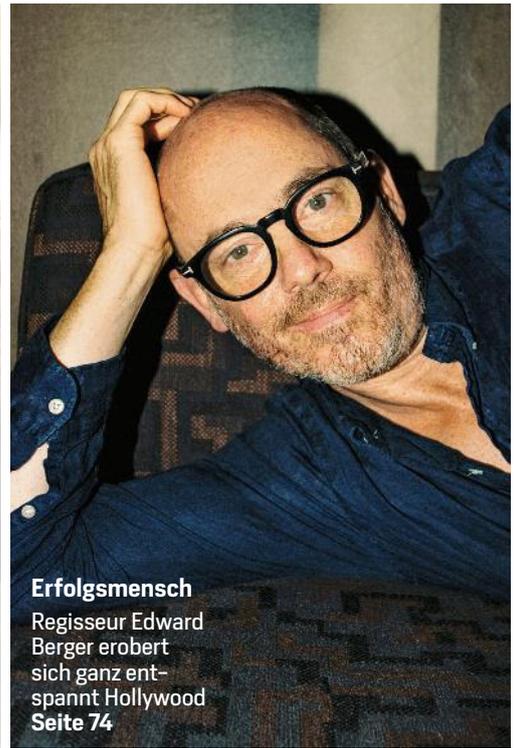
### Brettstrategin

Die Serie „Das Damengambit“ heizte den Schachboom an  
Seite 22



### Bärenjagd

Der Wildnis ganz nah: mit der „Roald Amundsen“ auf Expedition vor Alaska  
Seite 90



### Erfolgsmensch

Regisseur Edward Berger erobert sich ganz entspannt Hollywood  
Seite 74



Gewinner-Dinner Yotam Ottolenghis Kürbis-Carbonara Seite 96

**Titelthema**



**56 Einfach stark**

Unsere Muskeln können Krankheiten vorbeugen und den Alterungsprozess verlangsamen – wenn wir sie richtig trainieren

**Agenda**

**22 Angriff auf den König**

Der Inder Gukesh will den Chinesen Ding Liren vom Schach-Thron stoßen. Das Duell hat das Zeug zum Thriller – und zur Tragödie

**Politik**

**28 Er oder wer?**

Drei Monate vor der Bundestagswahl hat die SPD keinen Kanzlerkandidaten, an den sie uneingeschränkt glaubt

**34 Angela Merkel und wie sie Angela Merkel sieht**

Dieser Tage veröffentlicht Angela Merkel ihre Autobiografie. „Freiheit“ ist die Selbstermächtigung einer Weltpolitikerin. Vom Wesen der Politiker-Biografie

**38 Tausend Tage Krieg**

Erschöpfte Soldaten, verzweifelte Menschen: Die Ukraine taumelt auf ein Kriegsende zu, das so niemand wollte – weder das Land noch seine westlichen Unterstützer

**42 „Auf wessen Wort sollen wir uns verlassen?“**

Die Hoffnung auf ein rasches Kriegsende sei trügerisch, sagt der ukrainische Botschafter Makeiew. Und spricht über Wege zum Frieden – sowie seine Wünsche an Deutschland

**Wirtschaft**

**44 Grün war die Hoffnung**

Robert Habeck will neue Gaskraftwerke bauen und die Industrie mit günstigem Strom entlasten. Doch das Ampel-Aus gefährdet den Zeitplan seiner Energiewende

**48 „Die Debatten waren unqualifiziert“**

Christine Fuchsloch, Präsidentin des Bundessozialgerichts, zieht Bilanz über die Sozialpolitik der Ampelregierung

**52 Wackelkontakt**

Der Öl-Riese Aral investiert massiv in Ladeparks für E-Fahrzeuge. Doch unnötige Hürden machen den Ausbau zur Geduldsprobe

**54 Geldmarkt**

**Wissen**

**66 Bestenfalls ein Etappensieg**

Bald dürfte ein neues Mittel gegen Alzheimer zu haben sein. Bisherige Medikamente wirkten mäßig. Ändert sich das?

**68 Im Winter ein Held**

Die kalte Jahreszeit belastet das Wohlfühlgefühl. Der TikTok-Trend Winter Arc setzt auf Disziplin und Reduktion, um das Immunsystem zu stärken und Geist wie Körper fit zu halten



**Behauptungswille**

Lea Ruckpaul als Anwältin Tessa Ensler im Theaterstück „Prima Facie“  
**Seite 80**

**71 Wer war es?**

Im Oktober wurden 44 tote Kegelrobben an die Küste der Insel Rügen geschwemmt

**Kultur**

**74 „Es hilft, ganz bei sich zu bleiben“**

Seit dem Erfolg von „Im Westen nichts Neues“ ist Edward Berger höchst gefragt in Hollywood – jetzt geht er mit dem Vatikan-Thriller „Konklave“ wieder ins Oscar-Rennen

**80 Heißt Nein Ja?**

Der Theaterhit „Prima Facie“ handelt von einer Anwältin, die skrupellos mutmaßliche Vergewaltiger vertritt – und dann selbst zum Opfer wird

**82 Das Leben, eine Entdeckung**

Unsere Empfehlungen der Woche erzählen von Hochzeiten im Himalaja und einer gewieften Flucht aus der DDR

**Leben**

**90 Eiskalte Schönheit**

Wale, Bären und Gletscher sind die Begleiter auf einer ungewöhnlichen Expeditionsroute mit der „MS Roald Amundsen“ – von Kanada über die Aleuten-Inseln bis in die Beringsee

**96 Knoblauch, Käse, Kürbis**

Ottolenghis herbstliche Pasta Carbonara

**98 Länge läuft**

Der Audi A4 heißt jetzt A5. Er bietet mehr Komfort und ist größer – dafür aber auch deutlich teurer

**Rubriken**

3 Editorial	83 Objekt der Woche
6 Kolumne von Jan Fleischhauer	Le Corbusiers frühe Einbauküche
9 Nachrichten	89 Leserbriefe
10 Fotos der Woche	100 Die Einflusseichen
16 Grafik der Woche „Der Zauberberg“	102 Impressum / Servicenummern
18 Menschen	104 Nachrufe
70 Praxisnah	106 Tagebuch

► Titelthemen sind rot markiert

Titel: Andrej/pläimpicture, Friedrich Bungert/SZ Photo/dpa, Kay Nietfeld/dpa

Fotos: Presse- und Informationsamt der Bundesregierung, AFP, Ashton Ray Hansen, Netflix, Birgit Hüpfleid, Louise Haggler, Jelka von Lengen



# Er oder

Drei Monate vor der Bundestagswahl hat die sie uneingeschränkt glaubt. Über die Tage, in

# wer?

SPD **keinen Kanzlerkandidaten**, an den denen ihr die Macht durch die Finger rinnt

## Zwei sind ein Problem

Die SPD muss sich entscheiden: Sowohl Olaf Scholz (r.) als auch Boris Pistorius könnte ihr Kanzlerkandidat sein



## Grün war die Hoffnung

Robert Habeck will neue **Gaskraftwerke** bauen und die Industrie mit niedrigen Strompreisen entlasten. Doch das Ampel-Aus gefährdet den ganzen Zeitplan seiner Energiewende

TEXT VON **MATTHIAS JAUCH**

**Heizkraftwerk in Düsseldorf**  
Die Ampel wollte neue Projekte  
noch in dieser Legislatur-  
periode ausschreiben. Die Union  
verfolgt andere Pläne



## Dips

Stützen Sie sich mit den Händen rücklings und schulterbreit auf die Sitzfläche eines Stuhls oder Hockers. Wandern Sie mit den Füßen so weit weg, dass Knie- und Hüftgelenke einen 90-Grad-Winkel erreichen (Gewicht ruht auf Händen). Beugen und strecken Sie die Arme und halten Sie den Rumpf stabil.



# Einfach stark

Experten bezeichnen sie als „Apotheke des Körpers“: Unsere **Muskeln** können Krankheiten vorbeugen und den Alterungsprozess verlangsamen – wenn wir sie richtig trainieren

TEXT VON **SONJA FRÖHLICH**