

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**