Trainingsmüde? Hier entlang! S. 68

# Women's Health



## ZÜNDE DEN FATBURN-TURBO
Komm noch schneller in Shape!

**AUSGEZEICHNET:**
## Das beste Fit-Food für Frauen

## GENIALE WORKOUT-FINISHER

## One-Pot-Gerichte
Super-easy, super-lecker

## Biohacking für Einsteiger
So bringst du dich aufs nächste Level

## Mehr Power durch Fasten

# SCHLANK OHNE STRESS wie Vanessa Mai

**Exklusiv** Die Sängerin verrät ihr Geheimnis für einen straffen Body und eine gesunde Work-Life-Balance

04/2022
Deutschland € 3,90
Österreich € 4,50 Schweiz sfr 6,20
BeNeLux € 4,60 Spanien € 5,20 Italien € 5,20
4 192179 903902 04

Women's Health

# Los geht's …



Wir haben es fast geschafft. Die dunkle Jahreszeit liegt hinter uns – und damit kommen wir auch schon langsam, aber sicher der Phase des Jahres näher, in der es nicht mehr zählt, in den gemütlichen eigenen 4 Wänden zu faulenzen.

Zunächst einmal geht es dem Winterspeck an den Kragen. Dafür haben wir dir ein tolles Rundum-sorglos-Paket zusammengestellt: Du bekommst einen Trainingsplan, mit dem du den Fatburn-Turbo zündest (S. 68), und passend dazu geniale Workout-Finisher, damit du noch länger vom Nachbrenneffekt profitierst (S. 50) – auch, wenn du dann doch mal auf dem Sofa liegst.

Und weil wir dir den Einstieg in die Fit-Saison so leicht wie möglich machen wollen, haben wir auch noch jede Menge Inspiration für kleine Stellschrauben, an denen du drehen kannst, um das Maximale aus dir rauszuholen. Schau dir unbedingt unseren großen Biohacking-Guide an (S. 102) – und du wirst sehen, Selbstoptimierung war nie leichter.

Dazu haben wir noch das beste Fit-Food für Sportlerinnen (S. 62) und One-Pot-Gerichte, die sich nicht sofort auf den Hüften breitmachen (S. 42). Damit hast du alles, was du brauchst – du musst nur noch loslegen. Los geht's!

Anja Baumgarten

*Anja Baumgarten*
**STELLVERTRETENDE CHEFREDAKTEURIN**

## WAS MICH DIESEN MONAT BEGEISTERT

→ **GÜNSTIG SHOPPEN**
Den 27. April solltest du dir ganz dick im Kalender anstreichen, denn dann starten die Active Shopping Days von Women's Health mit super Rabatten auf Sport-Tools, Klamotten, Fit-Food etc. Alle Infos gibt's im nächsten Heft und unter activeshoppingdays.de

27.4. – 8.5.2022
ACTIVE SHOPPING DAYS
Men's Health Women's Health RUNNER'S

Women's Health
COVERMODEL-CONTEST 2022
POWERED BY REISKONTOR.DE

← **UNBEDINGT MITMACHEN**
Du hast dich noch nicht für unseren Covermodel-Contest beworben? Dann nutze deine Chance, auf den Titel der Women's Health zu kommen, und hol dir noch schnell alle Infos unter: WomensHealth.de/covermodel

→ **UNSER COVER-GIRL**
Dass Vanessa Mai so viele Fans hat, wundert uns nicht. Denn beim Shooting in Berlin konnten wir uns selbst davon überzeugen, warum sie so beliebt ist: Sie ist superfit, superlässig und einfach nur cool. We ♥!



Auf Instagram suchen wir jeden Monat das schönste Foto unseres Heftes, das von Leserinnen geknipst wurde: Egal, ob schön inszeniert oder einfach nur in deinen Händen – zeig uns, wie du Women's Health am liebsten genießt! So einfach geht's: Foto bei Instagram posten, WomensHealth.de markieren oder Hashtag ***#readerregram*** nutzen. Das schönste Foto reposten wir auf unserem offiziellen Instagram-Kanal!

**FACEBOOK.COM/WOMENSHEALTH.DE WOMENSHEALTH.DE/TWITTER WOMENSHEALTH.DE/INSTAGRAM WOMENSHEALTH.DE/PINTEREST**

Fotos: LEON TRÖSTER; DAVID NEWBY

# Inhalt

APRIL 2022


**8 Update**
Die neuesten Studien und Fakten für ein gesundes und genussvolles Leben

**14 News & Trends**
Unsere Lieblingsprodukte des Monats aus den Bereichen Fitness, Food und Beauty

## IT'S ME

**21 Vanessa Mai**
Die Sängerin hat die perfekte Balance zwischen Job, Sport und Entspannung gefunden. Wie das (auch für dich) funktioniert, hat uns Vanessa Mai verraten. Hier ihre exklusiven Body- und Anti-Stress-Tipps

## BODY & FOOD

FITNESS

**35 Richtig abhängen**
Das Super-Training mit Fatburn-Effekt: alles Wichtige übers Schlingentraining – plus Workouts für jedes Trainingslevel


**Alle *Workouts* in diesem Heft**


| | |
|---|---|
| 99 plus 1 | 51 |
| AMRAP | 51 |
| EMOM | 52 |
| Fatburner für Fortgeschrittene | 40 |
| Kalorienkiller für Einsteiger | 38 |
| Power-Plan | 69 |
| Round & Round | 52 |
| Squat & Snatch | 90 |















**50 Hart, aber herzlich**
Diese Ganzkörper-Mini-Workouts kennen keine Gnade – haben dafür aber einen mega Nachbrenneffekt

**56 So läuft's richtig gut**
Die wichtigsten Laufregeln – plus die neusten Studien, wie du optimal davon profitierst

**68 Volle Power!**
Mit Motivation und Abwechslung aufs nächste Fitness-Level: Hier kommt dein persönlicher Trainingsplan zur Bestform

**90 Alles dabei**
Sexy Rücken, trainierte Arme, knackiger Po – kein Problem mit unserem Move des Monats

FOOD

**42 Töpflein, deck dich**
Von wegen Eintöpfe sind langweilig! Diese One-Pot-Gerichte sind bei minimalem Zeitaufwand maximal abwechslungsreich und köstlich

**54 Schluss mit Hungern**
Kalorienarme Sattmacher, mit denen man sich ohne Reue den Bauch vollschlagen kann

**62 Das beste Sport-Food**
Von Proteinen über Supplemente bis zu Riegeln – welche Produkte bieten dir top Leistungssteigerung und schnelle Regeneration? Hier kommen die Sieger

**74 Burger-Meister**
Süßkartoffel, Kichererbsen, Huhn oder Rind – diese 4 Burger sind unsere Geschmacksgewinner

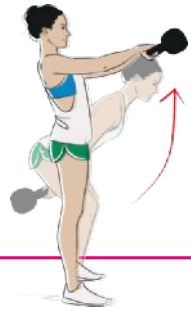
**82 Fittes Fasten**
Wie du durch gezieltes Fasten kontrolliert deine Leistungsfähigkeit steigern kannst



Titelfoto: DAVID NEWBY; Produktion: YILMAZ AKTEPE; Mode-Assistenz: SCARLETT SCHULTZE; Haare/Make-up: BEN MAIER; T-Shirt: LANIUS; Shorts: MANDALA, ABOTITEL; Strümpfe: FARAH; Schuhe: N21;




→ Unsere Titel-Themen sind hervorgehoben




**50**
Schnell und schweißtreibend: Workout-Finisher fürs Trainings-Upgrade





**76**
Gegensätze ziehen sich an: Black & White





**42**





**102**


# HEALTH & SELFCARE


**88 Herrlich verkohlt**
Low-Carb, kalorienarm und gespickt mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen: leckerer Blumenkohlpizzaboden plus verschiedene Toppings

ABNEHMEN

**60 Kilosiegerin**
Erst als Women's Health-Leserin Mareike Middelbeck falsche Diätversprechen über Bord warf, nahm sie nachhaltig ab

STYLE

**76 Black & White**
Ob Kontrast-Kombi, Hauch von Grau oder ganz in Weiß – diese Looks des Modeklassikers sind jetzt en vogue

SELFCARE

**91 Richtig ausbalanciert**
Wie man lernt, seine Emotionen besser zu verstehen und wieder in Balance zu bringen

BEAUTY

**96 Mit besten Empfehlungen**
Hochwirksame Gels, Seren & Co.: die innovativsten Produkte der Beauty-Docs

**108 Lecker verpackt**
Warum Beauty-Produkte jetzt wie Lebensmittel aussehen – und was sie taugen

HEALTH

**100 Aus dem Takt**
Wie man nach der Diagnose Vorhofflimmern seinen (Herz-) Rhythmus wiederfinden kann

**102 Simply the best**
Ob Training, Ernährung oder Entspannung – alles, was du über den Biohacking-Trend wissen musst

**110 Einfach mal abschalten**
Nicht nur Muskeln brauchen Regeneration – auch das Gehirn kann nach einer Auszeit (wieder) mehr leisten


## Alle *Rezepte* in diesem Heft


| | |
|---|---|
| Apfel-Brokkoli-Salat mit Rosinen und Käse | 48 |
| Aubergine-und-Kichererbsen-Burger | 75 |
| Avocado-Hühnchen-Waffel | 74 |
| Avocado-Toast mit Grapefruit | 61 |
| Blumenkohlpizza mit Champignons und Rucola | 89 |
| Hähnchen-Wrap | 61 |
| Harissa-Hähnchen mit Couscous | 47 |
| Indischer Pilaw mit Kichererbsen | 43 |
| Lachs mit Pistazienkruste und Ofengemüse | 46 |
| Nudeln mit Zucchini-Sugo | 61 |
| Pizza-Tortellini-Auflauf | 45 |
| Rind-und-Zwiebelchutney-Burger | 75 |
| Süßkartoffel-Bohnen-Burger | 74 |
| Tomaten-Zucchini-Auflauf mit Parmesan | 44 |


IN JEDEM HEFT


3 EDITORIAL
6 SPORTTASCHE/IMPRESSUM
114 WAS PASSIERT, WENN...



Fotos: DAVID NEWBY, ANDRIY ONUFRIYENKO/GETTYIMAGES, JOHN LUND/GETTYIMAGES, WESTEND61/GETTYIMAGES, JOANNA CISMARU, MARKUS HENTONNEN/TLP, PR (3); Illustration: LIZZY THOMAS



BAG-CHECK BEI

# MOTSI MABUSE

*Sport ist der beste Ausgleich im hektischen Leben der Unternehmerin, Tänzerin und Mutter. Diese Teile hat die Powerfrau immer in ihrer Sporttasche*

**DIE TASCHE:**



„Dieser coole Rucksack ist perfekt für den Sport, da er genügend Stauraum für alles Lebensnotwendige hat." ATHLETICS TERRAIN BACKPACK von **NEW BALANCE,** um 65 Euro

**UND DAS IST DRIN:**




### 1 SCHICKES STÜCK

„Meine Trainingsjacke in einem knalligen Pfirsich-Ton ist das ganze Jahr über ein Blickfang."
VIC-FUNKTIONSJACKE von **VENICE BEACH,** um 80 Euro

### 2 SUPER SOUND

„Diese Kopfhörer ermöglichen den besten Sound, sind in weiß-goldener Optik total schick und zum Joggen für mich die besten."
SOLO PRO von **BEATS,** um 280 Euro

### 3 TRINK-TOOL

„Egal ob bei Sport, Arbeit oder unterwegs: Meine nachfüllbare Trinkflasche ist nicht mehr wegzudenken."
GOLD MARBLE THERMO BOTTLE von **FITVIA,** um 25 Euro

### 4 PROTEIN-POWER

„Mit diesem Riegel erhöhe ich meine Proteinzufuhr ganz einfach und gleichzeitig lecker."
PROTEINRIEGEL von **WEIGHT WATCHERS,** um 1,50 Euro

### 5 LÄUFT LEICHTER

„Der ist nicht nur beim Sport mein treuer Begleiter, sondern auch im Alltag, denn er ist herrlich bequem."
ULTRABOOST DNA 5.0 von **ADIDAS,** um 150 Euro

**MOTSIS LIFE-TIPP:**

„Lebe im Moment. Lebe diesen Moment authentisch, so wie du bist, und höre auf zu versuchen, anderen zu gefallen."

**Women's Health**

**Women's Health Deutschland**
**Leverkusenstraße 54, 22761 Hamburg**
**oder: Postfach 50 16 03, 22716 Hamburg**
**Telefon: 0 40/85 33 03-0, Fax 0 40/85 33 03-9 33**
**E-Mail: leserbriefe@womenshealth.de**
**Abonnenten-Service: 07 81/639 66 57**
**(Adresse siehe unten)**

Veröffentlicht und vertrieben von Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft mit Erlaubnis von Hearst Magazines, Inc., New York, New York, Vereinigte Staaten von Amerika.

**PRINTREDAKTION**

CHEFREDAKTEURIN
**Franziska Bruchhagen (Elternzeit)**

STELLV. CHEFREDAKTEURIN
**Anja Baumgarten**

TEXTCHEF
**Sven Bergmann**

CREATIVE DIRECTOR
**Andreas Schomberg**

ARTDIRECTOR
**Jan Mötting**

GESCHÄFTSFÜHRENDER REDAKTEUR
**Oliver Bertram**

CHEFINNEN VOM DIENST
**Anette Liening-Ewert, Anja Knifka**

REDAKTION BODY & FOOD
**Juliane Hemmerling, Gabriele Reimer, Rufus Rieder, Yilmaz Aktepe** (LEITUNG STYLE), **Scarlett Schultze** (ASSISTENZ STYLE), **Rüdiger Loock** (REQUISITE)

REDAKTION HEALTH & SELFCARE
**Anja Baumgarten, Ferry Hansen** (RESSORTLEITUNG BEAUTY), **Bettina Koch** (STELLV. LEITUNG BEAUTY)

FOTOREDAKTION
**Ulrike Trültzsch** (LEITUNG)

SCHLUSSREDAKTION
**Schlussredaktion.de GmbH**

GRAFIK
**Steffen Budke, Antje Delion, Tülay Gürsel**

MITARBEIT
**Theresa Adamietz, Stephanie Arndt, Johanna Eickholt, Ginny Graves, Martin Grüning, Lale Herbst, Lena Oelschlegel, Jana Schaarschmidt, Kathleen Schmidt-Prange, Kevin Quarshie, Marc Weinreuter, Lisa-Marie Zelle**

**DIGITAL**

DIRECTOR DIGITAL
**Ulrich Dehne**

STELLV. CHEFREDAKTEUR DIGITAL & MANAGING EDITOR
**Jens Clasen**

REDAKTION WOMENSHEALTH.DE
**Nina Heise (Volontärin), Tina Klostermeier, Christine Naefeke, Christian Pätzold**

HEAD OF TRAINING SOLUTIONS
**Nico Airone**

HEAD OF CONTENT MARKETING
**Philipp Wehsack**

AFFILIATE MANAGERIN
**Jana Schaarschmidt**

SOCIAL MEDIA
**Susanna Bouchain**

SEO
**Jennifer Schack**

PRODUKTMANAGEMENT DIGITAL PRODUCTS
**Michael Amesbauer**

**VERLAG & VERMARKTUNG**

**Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft**
**Postfach, 70162 Stuttgart**
TEL. 07 11/1 82-01

GESCHÄFTSFÜHRUNG
**Wolfgang Melcher, Dr. Andreas Geiger**

LEITER INNOVATIONSMANAGEMENT
**Stefan Wolters** (TEL. 040/85 33 03-928)

MARKETING MANAGERIN
**Andrea Förster** (TEL. 040/85 33 03-965)

UNIT SALES DIRECTOR
**Anika Magenheim** (TEL. 0 40/85 33 03-88, FAX 040/85 33 03-89, WWW.MPS-MEDIASALES.DE)

SALES DIRECTOR
**Alena Schrader** (TEL. 040/85 33 03-691)

VERANTWORTLICH FÜR ANZEIGEN
**Ute Seibold, Claudia Strauss**
(TEL. 0711/1 82-10 11)

AUSLANDSVERTRETUNG
**Italien: MR Media S.r.L., Matteo Ravanello**
(TEL. 00 39/02/31 17 50)

REDAKTIONSTECHNIK
**Dieter Folmert**

HERSTELLUNG
**Thomas Eisele**

DIGITALE VORSTUFE
**MWW Medien GmbH, Hamburg**

DRUCK
**Firmengruppe APPL, appl druck, Wemding**

**WOMEN'S HEALTH INTERNATIONAL**

PRESIDENT HEARST MAGAZINES
**Debi Chirichella**

EDITOR-IN-CHIEF (USA)
**Liz Plosser**

CEO ITALY & WESTERN EUROPE
**Giacomo Moletto**

EDITORIAL & BRAND DIRECTOR (SVP)
**Kim St. Clair Bodden**

DEPUTY BRANDS DIRECTOR
**Chloe O'Brien**

EXECUTIVE DIRECTOR, CONTENT SERVICES
**Shelley Meeks**

**ABONNENTEN-SERVICE & VERTRIEB**

VERTRIEB
**MZV Moderner Zeitschriften Vertrieb GmbH & Co. KG, Ohmstraße 1, 85716 Unterschleißheim**
TELEFON: 089/319 06 - 0
E-MAIL: INFO@MZV.DE
INTERNET: WWW.MZV.DE

ABONNEMENT
**Abonnenten Service Center GmbH**
TELEFON INLAND: 0781/639 6657
TELEFON AUSLAND: (+49) 781/639 6658
E-MAIL: WOMENSHEALTH@BURDADIRECT.DE

**BEZUGSPREISE**

**Einzelpreis:** 3,90 € (normale Version) / 2,90 € (Pocket-Version)
**Abonnement:** Preis für zzt. 10 Ausgaben inkl. Sonderhefte zum Preis von zzt. je 3,90 € (normale Version) / 2,90 € (Pocket-Version) inkl. MwSt. und Versand:
**Normales Format:** Deutschland 39,00 € (Österreich: 45,00 €, Schweiz: 62,00 SFR)
**Pocket-Format:** Deutschland 29,00 € (Österreich: 33,00 €, Schweiz: 46,00 SFR)
Übrige Auslandspreise auf Anfrage.

Studenten erhalten gegen Vorlage einer Immatrikulationsbescheinigung das Abo (zzt. 10 Ausgaben) mit einem Preisvorteil von 40 % gegenüber dem Kauf am Kiosk zum Preis von 23,40 € (Österreich: 27 €, Schweiz: 37,20 SFR; übrige Auslandspreise auf Anfrage), ggf. inkl. Sonderhefte zum Preis von zzt. 2,34 €.

Mitglieder der Hamburger Turnerschaft von 1816 r. V. erhalten WOMEN'S HEALTH im Rahmen ihrer Mitgliedschaft.

**EINZELHEFT-NACHBESTELLUNG**

**Telefon: 0781/639 6659**
**E-Mail: motorpresse@burdadirect.de**
(BITTE BANKVERBINDUNG ANGEBEN)

**Datenschutzinfo:**
Kontakt zum Datenschutzbeauftragten:
Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel. 0781/6396102.
Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung.
Du hast Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

**Datenschutz Kontaktmöglichkeiten:**
Datenschutzanfragen: Telefon: 0781/84 6102;
E-Mail:
womenshealth@datenschutzanfrage.de

Women's Health erscheint bei Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Alle Rechte vorbehalten. Ein Nachdruck darf nur mit der vorherigen Einwilligung des Verlages erfolgen. Die Redaktion haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos. Es gilt die aktuelle Anzeigen-Preisliste Nr. 12; ISSN: 2192-0915

Fotos: TOMORROW CREATION (1), NUREG GMBH (1), YELLOW IMAGES (1), PR (4)