
FASHION-TRENDS
Diese Farben sind jetzt angesagt
MensHealth
JUNI 2022 • D 6,00 € • A 6,80 € • CH 9,90 SFR
Schlanker in den Sommer
OHNE DIÄT Simple Tricks, die sofort deine Fettverbrennung ankurbeln
Das schlaueste Rückentraining
Warum du bisher die falschen Übungen gemacht hast
GETESTET
Die neuesten Laufschuhe für Straße & Trails
Sixpack-Food
REPORT
Das essen unsere Cover-Models
So schmierst du die Gelenke
Wie Knie und Schultern nie mehr schmerzen
Jetzt mehr Kraft
Die besten Workouts für jeden Körpertyp
Bist du ein guter Vater?
12 Experten verraten, was im Leben mit Kindern wirklich zählt
MENSHEALTH.DE
4 194107 906009 06
SPANIEN € 7,90 · GRIECHENLAND € 8,50
ITALIEN € 7,90 · BENELUX € 7,20



ARNDT ZIEGLER,
Chefredakteur

Instagram
@arndt_zie

Na, wo zwickt's heute?

Bislang habe ich über diese Frage nie länger nachgedacht, wenn sie mir mein Hausarzt standardmäßig zur Begrüßung gestellt hat. Als ich aber neulich zum Routinecheck bei ihm war, hat mich diese Floskel erstmals ins Grübeln gebracht. Weil ich zum ersten Mal gedacht habe: „Ja, verdammt, es zwickt und zwackt tatsächlich, und das nicht zu knapp." Vor allem meine Schultern und der Rücken werden mehr und mehr meine Schwachstellen. Mal knackt es hier, mal zieht es dort. Das ist ziemlich nervig, aber mit meinen 43 Jahren leider auch nicht ungewöhnlich.

CORONABEDINGT MUSSTE ICH zudem zuletzt eine längere Sportpause einlegen. Die fehlende Bewegung, gepaart mit dem langen Sitzen am Schreibtisch haben meinem Rücken natürlich auch nicht gutgetan. Dementsprechend hoch waren meine Erwartungen an unser großes Schultern- und Rücken-Workout ab Seite 42 – und sie wurden absolut erfüllt. Die 14 Übungen sind für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet und können in ihrer Intensität einfach und schnell dem individuellen Leistungsniveau angepasst werden.

BESONDERS GENIAL an dem Workout sind in meinen Augen 2 Dinge: Zum einen kommen coole Tools (zum Beispiel Powerband, Gymnastikball und Dip-Barren) zum Einsatz, die das Training abwechslungsreich machen. Zum anderen sind ungewöhnliche Übungen dabei, die du vermutlich so noch nie (oder zumindest selten) gemacht hast. Ich empfehle dir vor allem die Gironda-Schwünge und das kniende Rudern mit Band. In diesem Sinne: Viel Spaß beim (zwickfreien)Training und jetzt erst mal beim Lesen dieser Ausgabe.

Besten Dank ans Team!

FÜR DEN STARKEN EINSATZ – UNTER ANDEREM BEI DIESEN TOLLEN STORYS:



Gut geschrieben
▲ Wie man seine Emotionen besser im Griff hat? Mit diesem Thema hat sich Praktikantin Johanna Eickholt in ihrer lesenswerten Story ab Seite 80 eingehend beschäftigt.



Gut gesegelt
◀ Sportredakteur Kevin Quarshie ist selbst langjähriger, leidenschaftlicher Segler. Beim Sail GP im spanischen Cádiz hat er sich von den besten Profis aber natürlich noch einiges abgucken können. Was genau das war? Schnell Seite 108 aufschlagen.



Gut gezeichnet
▲ Welches Training perfekt zu welchem Körpertypen passt, das hat der Londoner Illustrator Ben Mounsey-Wood für uns ab Seite 24 sehr schön und anschaulich in Szene gesetzt. Thanks, Ben!

Fotos: PHILLIP GÄTZ (1), PRIVAT; Illustration: BEN MOUNSEY-WOOD

INHALT

MEN'S HEALTH
JUNI 2022

MensHealth.de
@MensHealth.de
@MensHealth.de
@MensHealthde



42 **Das ist das schlaueste Rückentraining** Kraftübungen für Latissimus und Trapezmuskel reichen nicht aus, um die Hinteransicht umfassend zu trainieren. Wir zeigen, welche Muskelgruppe außerdem zum Einsatz kommen muss

FITNESS

6 | **Stark wie unser Titelheld**
Exklusiv: TV-Star Alex Russell („S.W.A.T.“) verrät, mit welchen Strategien er sich in Form hält

24 | **Jetzt mehr Kraft**
Stämmig? Drahtig? Sehr klein? Oder groß? Egal, was für einen Körperbau du hast, so machst du das Beste aus deinem Workout

42 | **Das gibt ein breites Kreuz**
14 Übungen, die in 6 Wochen für eine super V-Form sorgen (und deine Haltung verbessern)

SPORT

10 | **Ausrüstung für Athleten**
Von Bike bis Badebüx: alles, was unser Redakteur Kevin jetzt richtig stark findet

50 | **Die neuesten Laufschuhe**
Laufen ist die einfachste Sportart der Welt, das Einzige, was man dafür braucht, ist ein Paar Schuhe – etwa diese hier

76 | **Kick auf der Konsole**
E-Sport-Champion Michael Bittner erklärt, wie du bei „FIFA“ Volltreffer landest

108 | **Schneller als der Wind**
Vor der Küste Cadiz' werden die spektakulärsten Segel-Regatten ausgetragen – wir waren an Bord

GESUNDHEIT

18 | **Warum Insta krank macht**
Und viele weitere brandneue Studienergebnisse aus der aktuellen Männer-Forschung

48 | **Das schmiert die Gelenke**
Nie mehr Probleme mit einer schmerzenden Schulter oder einem knackenden Knie – dank dieser Ratschläge vom Doc

TITEL Foto: LESLIE ALEJANDRO. **INHALT** Fotos: MATT HENRY GUNTHER/GETTYIMAGES, TWINPIX/GETTYIMAGES, HUBERTUS SCHÜLER/BECKER JOEST VOLK VERLAG, MANU PRATS/STOCKY UNITED, FLORIAN RAZ; Illustration: PETER CROWTHER @ DEBUT ART





EIN HEFT, ZWEI COVER
Exklusiv für Abonnenten gibt es unser Magazin mit Alex Russell als coole Collector's Edition – sichere dir das begehrte Sammlerobjekt jetzt unter **MensHealth.de/abo**

66 | Sofort voller Energie
21 Blitz-Tipps, wie du deine leeren Akkus ganz schnell wieder aufladen kannst

88 | Effektiver atmen
Puh! Mit dieser Technik erhöhst du deine Sauerstoffzufuhr und bist spürbar leistungsfähiger

114 | So wird der Kater zur Mieze
Anti-Hangover-Tricks, die den Morgen nach einer langen Nacht viel erträglicher machen

ERNÄHRUNG

8 | Gadgets für Gourmets
Das trifft genau den Geschmack unseres Chefredakteurs und Hobbykochs Arndt – yummy!

34 | Satt und zufrieden
Diese Low-Carb-Rezepte helfen dir, schnell lecker abzunehmen

62 | Sixpack-Food
Wer ein Waschbrett möchte, muss auch auf seine Ernährung achten. Darauf kommt es an

70 | Grün gewinnt
Blattgemüse hat jetzt gerade Hochsaison. Men's Health zeigt die schmackhaftesten Sorten

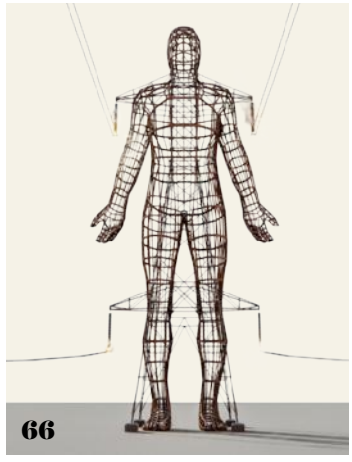
TRANSFORMATION

74 | Von 96 auf 77 Kilo
So hat unser Leser den Kampf gegen die Wampe gewonnen

84 | Schlanker in den Sommer
Für einen Beachbody ist nicht immer eine Diät nötig. Wir erklären, wie's auch funktioniert

STYLE

12 | Mode für Männer
Das sind die Fashion-Favoriten des Style-Kollegen Yilmaz











90 | Brauchst du neuen Stoff?
Hier kommt heiße Ware für den Kleiderschrank: sommerliche Outfits im Miami-Vice-Style

98 | Unsere Uhr des Monats
Praktisch und ästhetisch zugleich: der Shopping-Guide für Bicompax-Chronografen

100 | Richtig aufgemöbelt
Design-Update: Diese neuen modularen Möbelstücke passen sich deinen vier Wänden an

102 | Genau nach deiner Nase
Hier sind 23 aktuelle Düfte für jeden Männertyp, jedes Budget und jede Gelegenheit

106 | Beauty and the beast
Diese Pflegeprodukte machen Schluss mit fiesen Augenringen, tiefen Falten und dicken Pickeln

LIFE

14 | Tools für Tekkies
Unser Redakteur Rufus bringt dich hier kurz auf den neuesten Stand der Technik – turn it on!

16 | Familiensache(n)
Tools und Toys für Kerle mit Kids, empfohlen von unseren Kollegen von www.dad-mag.de

54 | Bist du ein guter Vater?
Checkliste: 12 Experten verraten, was im Leben mit Kindern wirklich zählt

80 | Nicht immer so negativ!
So lernst du besser mit deinen Emotionen umzugehen und wirst ruck, zuck ausgeglichener

IN JEDEM HEFT

EDITORIAL 3
IMPRESSUM 112
VORSCHAU 112