

STRONGER EVERY DAY

WomensHealth

DEIN LONGEVITY WORKOUT

Dieses Training hält
wirklich jung

MEHR SPASS BEIM SPORT

Mit diesen neuen
Tricks bist du
immer motiviert

HEALTH- REPORT:

Wie viel Koffein
tut uns Frauen gut?

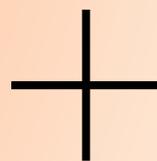
»Niederlagen
machen dich
einfach nur
besser!«

Laura
Wontorra

im Exklusiv-
Gespräch

7

LECKERE
BLITZREZEPTE
FÜR MEHR
ENERGIE



COACHING: Lauf-Guide
FOOD: Besser als Protein
BEAUTY: Glow to go



05/2025 DEUTSCHLAND 4,50 €
ÖSTERREICH 5,20 € SCHWEIZ 7,20 SFR
BENELUX 5,40 € SPANIEN 6,30 €
ITALIEN 6,30 €

YOUR CHOICE. *RUN*





**RUN IN PEGASUS
RUN IN VOMERO
RUN IN STRUCTURE**

Women's Health

Guide

XXL-SPECIAL

DIE NEUE MENO-POWER

Was jede Frau (auch unter 40)
jetzt über die Wechseljahre
wissen muss

LONGEVITY UPDATE

Smarte Strategien für
ein langes Leben

Let's feel better!

- Warnsignale des Körpers endlich besser verstehen
- Mit Mini-Workouts und Yoga zu mehr Gesundheit

18

SUPERFOODS
FÜR HAUT, HAAR
& HEALTH

DARM-BALANCE
LEICHT GEMACHT

Gesund
sein
beginnt
mit dir!

Wechseljahre verstehen:
Was jede Frau wissen sollte - egal in welchem Alter

Darm, Herz, Schlaf:
Die unterschätzten Schlüssel für mehr Energie und Wohlbefinden

Mini-Workouts, Yoga & Ernährung:
Deine Toolbox für echte Self-Care

MEHR **WISSEN**

MEHR **SELBSTFÜRSORGE**

MEHR **GESUNDHEIT**

Am Kiosk oder als E-Paper
womenshealth.de/guide



Women'sHealth Warm-up



Länger leben wollen wir alle – aber was bringt es, wenn die zusätzlichen Jahre nicht auch gute Jahre sind? Genau darum geht es bei Longevity: dein Leben so zu gestalten, dass du dich möglichst lange fit, stark und energiegeladen fühlst. Nicht irgendwann, sondern genau jetzt.

In dieser Ausgabe zeigen wir dir, wie du dieses Ziel erreichst. Die Forschung hat längst handfeste Strategien gefunden, um nicht nur länger, sondern vor allem länger gut zu leben. Longevity ist das Schlagwort, das unsere Zeit prägt: ein ganzheitlicher Ansatz, der Fitness, Ernährung,

Regeneration und mentale Stärke vereint. Unser großes Longevity-Workout (Seite 40) ist zum Beispiel ein Trainingskonzept, das dich beweglich hält, deine Muskulatur stärkt und deine Ausdauer fördert – egal, ob du gerade erst anfängst oder schon regelmäßig trainierst. Jeder Durchgang ist wie eine Investition in dein zukünftiges Ich. Mindestens genauso spannend ist die Kolumne von Nina Ruge (Seite 102). Hier erklärt die Expertin, warum Spermidin derzeit in der Wissenschaft für so viel Aufsehen sorgt und wie es helfen kann, deine Zellen jung zu halten. Und natürlich bietet dir diese Ausgabe noch viele weitere Inspirationen und Geschichten für einen gesunden Lifestyle. Du wirst überrascht sein, wie schnell kleine Veränderungen einen Unterschied machen. Dein Longevity-Projekt beginnt heute. Und es beginnt mit dir!

Fotos: ANDRA (1), PR (4)

Franziska Bruchhagen

Franziska Bruchhagen
CHEFREDAKTEURIN

WAS MICH DIESEN MONAT BEGEISTERT:



STYLE TRIFFT FUNKTION

Das Hamburger Label „Soba“ von Gründerin Regina Jesse (Foto unten) steht für minimalistische Designs, die höchste Funktionalität mit lässigem Style verbinden. Teile aus ihrer aktuellen Kollektion (Cropped Shirt, Sport-Bra und Shorts) trägt unser Covermodel nicht nur auf



dem Titel, sondern auch in der großen Interview-Strecke dieser Ausgabe. Perfekt für Training, Alltag – und für alle, die Athleisure lieben.

LOOKS ab 30 Euro über [SOBAMOVES.COM](https://www.sobamoves.com)

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

Inhalt

AUSGABE 5/2025

10 Good News

Die neuesten Studien und Fakten für ein gesundes und genussvolles Leben

16 Highlights

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

COVERSTAR

21 „Niederlagen machen dich einfach nur besser“

Bei TV-Moderatorin Laura Wontorra dreht sich nicht nur vor der Kamera viel um Sport. Uns erzählte sie, worin sie Glück und Erfüllung findet, wie sie ihre Akkus wieder auflädt und warum eine Gewinnermentalität für sie unverzichtbar ist

HEALTHY

31 Ist TikTok das neue Bauchgefühl?

Haben wir verlernt, auf uns selbst zu hören, wo es doch online immer und überall Antworten auf alle wichtigen Lebensfragen gibt?



Alle Workouts in diesem Heft

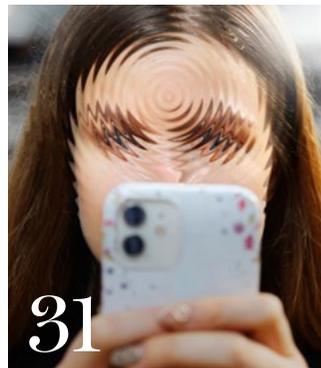
Gesunde Gelenke	64
Longevity-Workout	46
Pilates ohne Reformer	90



21



92



31



104

36 Natürliche Superkraft

Ashwagandha gilt als Wunderwaffe gegen Stress. Eine bisher unbekannte Wirkung macht die Wurzel nun auch besonders für Sportlerinnen interessant

40 Longevity-Workout

Um bis ins hohe Alter gesund zu bleiben, braucht es keine teuren Mittel. Dieses Workout hält dich jung – und kostet keinen Cent

48 Cool bleiben bei Hitzewallungen

Genialer 3-Punkte-Plan, um gut durch die Wechseljahre zu kommen

50 7 leckere Blitzrezepte für mehr Energie

Ohne Stress durch die gesamte Woche: gesunde Rezepte, die so fix fertig sind, dass mehr Zeit bleibt, die Füße hochzulegen

60 Besser als Protein

Ballaststoffe sind völlig unterschätzt! Dabei sind sie wahre Multitalente

62 Gesunde Gelenke

Mit diesen Tipps und Übungen sorgst du dafür, dass sie auch in Zukunft reibungslos funktionieren

HAPPY

69 Mehr Spaß beim Sport

Beziehungsstress? So machst du deine Workouts zur größten Langzeitliebe deines Lebens

Titel Foto: ANDRA Talent; LAURA WONTORRA: Fashion Director: YILMAZ AKTEPE; Produktion: Grit Brüggemann; Haare/Make-up: NATALIA OSIPOVA; Foto-Assistenz: LEN MARCHOW; Laura trägt Sportsbra & Shorts: SOBA; Blazer: VICTORIA BECKHAM; Kette & Ring: MAISON LE SUPER; Armbreif: MARIA BLACK; Abo & Lifestyle Outfits: WRSTBHRV; CLOSED; LULEMAN; Schmuck: MAISON LE SUPER; MARIA BLACK



40

Longevity-Workout: Mit diesem Beweglichkeitstraining bleibst du auch im Alter fit



50



87



76

Guter Sex (notfalls mithilfe einer Pille) = langes Leben? Das ist dran an der gewagten Theorie

Inhalt: Fotos: ANDRÄ, TED CAVANAUGH, HENRIK SORENSEN/GETTYIMAGES, MARTIN DIMITROV/GETTYIMAGES, TERI ROBERTS, HUBERTUS SCHÜLER, WESTEND61/GETTYIMAGES, JOE LINGEMAN

74 Mental Overload
Perfekt für alle, die nicht mehr wissen, wo ihnen der Kopf steht: 1-Minute-Strategien, die wirklich wirken

76 Sex, Drugs & die weibliche Lust
Ein langes und glückliches Leben braucht erfüllten Sex – notfalls mit Unterstützung einer Pille. Was ist dran an der These, die die Pharmabranche gerade aufmischt?

80 Glow Up!
Welche Rolle Brokkoli und Botox dabei spielen

82 Wenn Erfolg nicht glücklich macht
Fühlt sich das Erreichen eines Ziels doch nicht so toll

an, wie man glaubte, ist die Enttäuschung groß. So werden Glücksgefühle draus

STRONG

87 Eine Frage der Balance
So nutzt du das „böse“ Stresshormon, um entspannter zu leben

90 Reformer-Vibes für zu Hause
Dieses Pilates-Workout hat denselben Effekt wie die gehypte Reformer-Variante

92 Wie viel Koffein tut uns Frauen gut?
Spoiler: Es ist weniger, als du denkst. Wann der Wachmacher gefährlich wird

98 Schlagfertig
Boxerin Natalie Zimmermann stieg erst mit 37 ins Profifgeschäft ein und beweist: Auch in diesem Alter kann man noch sportlich durchstarten

102 Spermidin-Hype
Ist dieser Wirkstoff wirklich der Schlüssel zu gesunder Zellalterung?

104 Lauf-Guide
Damit du den Spaß nicht verlierst, liest du hier, wie du typische Läuferprobleme in den Griff bekommst

110 Femmetastisch!
Power, Taktik, pure Leidenschaft: Das ist die Tour de France Femmes



Alle Rezepte in diesem Heft

Bunte Pasta mit Rote-Bete-Soße und Basilikum-Parmesan	56
Griechisches Zitronenhähnchen mit Ofenkartoffeln	52
Herzhaftes Knödelwaffeln	58
Linsennudelsalat mit Gemüse	61
Linsensalat mit Feta und Mango	56
Ofengemüse mit Quinoa, Tofu, Joghurt-Dip	61
Overnight Oats mit Beeren und Leinsamen	61
Pikante Eier in Tomatensoße	55
Süßkartoffeln mit Frischkäse auf Pesto alla Genovese	52
Sushi-Muffins	55

IN JEDEM HEFT

5 EDITORIAL 8 EXPERTINNEN 112 VORSCHAU/IMPRESSUM 114 WAS PASSIERT, WENN...?

Die Expertinnen in dieser Ausgabe

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

FITNESS

„Pilates lebt von Achtsamkeit und Präzision. Das funktioniert auf der Matte genauso gut wie auf dem Reformer.“

MAREIKE SCHNEIDER,
Personal Trainerin,
ihr Beitrag ab Seite 90



BEAUTY

„Schönheit ist keine Frage des Alters. Man kann in jeder Lebensphase frisch und strahlend aussehen“

DR. LELA AHLEMANN,
Dermatologin und
Fachärztin für Ernährungsmedizin,
ihr Beitrag ab Seite 80



LONGEVITY

„Spermidin schützt erfolgreich die Energieversorgung der Zellen und Organe. Der Wirkstoff kann ein echter Jungbrunnen sein.“

NINA RUGE,
Longevity-Expertin,
ihr Beitrag ab Seite 102



SOUL SISTER

„Du kannst etwas verändern in nur einer einzigen Minute. Denn genau darin liegt die Kraft: Kleine Veränderungen statt großer Kraftakte!“

CORDULA NUSSBAUM,
Neuro-Coach und Bestseller-Autorin,
ihr Beitrag ab Seite 74



HEALTH

„Keine Frau muss einfach, da durch. Es gibt viele gezielte Maßnahmen, die das Wohlbefinden in den Wechseljahren steigern.“

DR. MED. JUDITH BILDAU,
Gynäkologin und Medical Influencerin,
ihr Beitrag ab Seite 48



FOOD

„Ballaststoffe sind völlig unterschätzt. Sie liefern zwar keine Energie, spielen aber eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit“

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



Fotos: @MAREIKE, PR., SABINA RADTKE, STEPHAN SCHMICK, JAN ROEDER, CLAUDIA GÖDKE

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

Hängst du auch zu oft am Handy?

Das Smartphone beeinflusst das Gehirn ganz ähnlich wie Alkohol und Nikotin, ergab eine neue Studie. Sag der digitalen Sucht jetzt den Kampf an

Jetzt leg doch endlich mal dein blödes Smartphone aus der Hand – und lies diesen Text: Forscher der beiden Universitäten Heidelberg und Köln haben nämlich Probanden beobachtet, die 72 Stunden lang ihr Smartphone nur für essenzielle Aufgaben nutzen durften, und während dieser Zeit ihre neuronalen Reaktionen verfolgt. Als die Wissenschaftler den Versuchspersonen dann nach den 3 Tagen Bilder von einem Smartphone zeigten, wurden signifikante Veränderungen in den Belohnungs- und Suchtregionen der Gehirne sichtbar. Das deutet darauf hin, dass die Handynutzung das Hirn in ähnlicher Weise beeinflusst wie andere Suchtmittel. Digital Detox ist also nicht nur ein Trend, sondern eine echte Investition in deine mentale Gesundheit (googeln unnötig). •



Foto: J. STUDIOS/GETTYIMAGES



THE HOTTEST GENERATION

Wir sind in den **Wechseljahren.**

Wir sind mitten im Leben.

Und wir sind heiß.

NEU

3 von 4
Women's Health
Leserinnen empfehlen
Schaebens Meno Balance
337 Testerinnen
06/2025
★ ★ ★ ☆

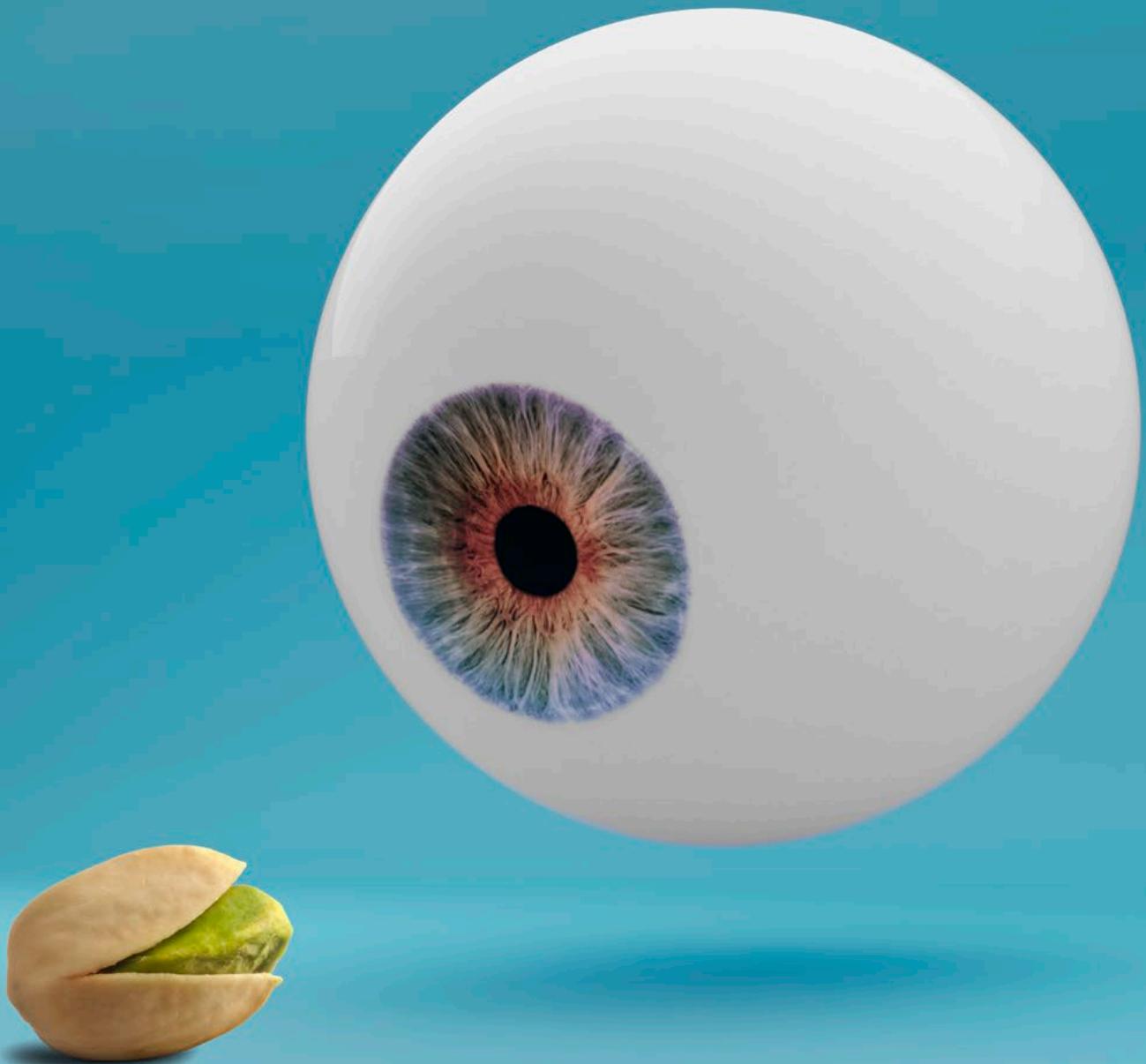


Jetzt bei dm-drogerie markt, Rossmann und ausgewählten Händlern erhältlich.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Nahrungsergänzungsmittel mit Salbei-Extrakt, Mönchspfeffer-Extrakt und Vitaminen. Salbei unterstützt das Wohlbefinden in den Wechseljahren und trägt zum normalen Schwitzen bei. ²Vitamin B6 trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei. Produkttest mit 337 Testerinnen, 06/2025. 3 von 4 Leserinnen der Women's Health empfehlen das Schaebens Meno Balance SOFORT-Spray weiter.

- ✓ Für die Schweißregulierung¹ & Hormonbalance²
- ✓ Pflanzliche Power aus Mönchspfeffer & Salbei
- ✓ Schnelle Aufnahme über die Mundschleimhaut
- ✓ Hormonfrei
- ✓ Beerig lecker





Sieh mal einer an

Dass Pistazien gut für Herz und Darm sind, ist schon länger bekannt. Jetzt aber ist unsere Sehkraft in den Blick der Ernährungswissenschaftler gerückt

So klein, und doch stechen sie sofort ins Auge: 2 Handvoll Pistazien pro Tag können altersbedingten Sehproblemen vorbeugen und die Augen vor dem schädlichen blauen Licht schützen, das von Handys und Monitoren ausgeht. Verantwortlich dafür ist das in den Nüssen

enthaltene pflanzliche Pigment Lutein. Eine neue US-Studie der Tufts University in Boston fand heraus, dass sich durch den Anstieg dieses Antioxidans im Körper die sogenannte makuläre Pigmentdichte verbessert, die vor altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

schützt – einer der häufigsten Ursachen für Erblindung bei älteren Leuten. Der Effekt zeigte sich bereits nach 6 Wochen. Pistazien sind übrigens die einzigen Nüsse mit messbarem Luteingehalt – also immer schön im Auge behalten, dass noch genug Vorrat da ist. ●