

DIE GROSSE LONGEVITY-AUSGABE

Men's Health

**DAS STÄRKT
SCHULTER
UND KNIE**

20 Strategien, mit denen deine
Gelenke ewig halten

Ja, der ist

50!

Das effektive Workout unseres
Cover-Stars für mehr
Muskeln statt Fett

**GESUND,
EINFACH, LECKER!
7 BLITZ-
REZEPTE FÜR
JEDEN TAG**

**OPTIMIERE
DEIN LEBEN**

- Weniger Stress
- Mehr Power im Gym
- Besser schlafen

REPORT

**TRINKST
DU ZU VIEL
KOFFEIN?**

09/2025 • 6,50 €

Österreich 7,20 € • Schweiz 10,40 SFR

Benelux 7,70 € • Spanien 9,20 €

Italien 9,20 € • Griechenland 9,80 €



4 194107 906504

09



YOUR CHOICE. *RUN*



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



Eine echt starke Story!
Ab Seite 68 verraten wir dir, was du tun kannst, damit deine Gelenke ewig halten

Wie alt fühlst du dich?

» Diese fast schon philosophisch daher kommende Frage stellte mir neulich ein guter Kumpel in einem nicht ganz so passenden Ambiente. Beim Stammgriechen ums Eck. Genau, dem mit jeder Menge Ouzo im Angebot. Ich musste in dem Moment leider nicht wirklich lange überlegen, um zu der ziemlich ernüchternden Erkenntnis zu kommen, dass ich mich aktuell (und das nicht wegen des Ouzos) nicht wirklich jung, nicht wirklich gut in Form fühle. Mein Knie zickt regelmäßig rum und meine linke Schulter schmerzt nach Workouts im Gym oder längeren Yoga-Sessions. Ja, ich weiß, mit 46 bin ich nicht mehr der Allerjüngste, aber gelegentlich frustriert es mich schon sehr, dass vor allem meine Gelenke in letzter Zeit immer häufiger wehtun. Umso mehr habe ich mich über unsere große „So stärkst du deine Gelenke“-Story in diesem Heft gefreut. Auf 8 Seiten verraten wir dir gemeinsam mit unserem Experten, dem Hamburger Sport- und Reha-Arzt Wolfgang Schillings, wie du deine Gelenke möglichst ein Leben lang schmerzfrei hältst – unter anderem mit 20 hocheffektiven Übungen, die deine Knie und Schultern sowie deine Hand- und Fußgelenke stärken. In diesem Sinne, ich wünsche dir (und mir) noch zahlreiche schmerzfreie Trainingseinheiten und wie immer viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe.

triert es mich schon sehr, dass vor allem meine Gelenke in letzter Zeit immer häufiger wehtun. Umso mehr habe ich mich über unsere große „So stärkst du deine Gelenke“-Story in diesem Heft gefreut. Auf 8 Seiten verraten wir dir gemeinsam mit unserem Experten, dem Hamburger Sport- und Reha-Arzt Wolfgang Schillings, wie du deine Gelenke möglichst ein Leben lang schmerzfrei hältst – unter anderem mit 20 hocheffektiven Übungen, die deine Knie und Schultern sowie deine Hand- und Fußgelenke stärken. In diesem Sinne, ich wünsche dir (und mir) noch zahlreiche schmerzfreie Trainingseinheiten und wie immer viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe.

Neuer Podcast!

Jetzt gibt's was auf die Ohren! Gemeinsam mit meinem Kollegen Martin Werner bin ich Gastgeber des neuen Men's Health Podcasts „Dein erstes Mal“. Und darin geht es nicht um das, was du jetzt denkst. Alle 14 Tage sprechen wir mit einem spannenden, inspirierenden prominenten Gast über ein erstes Mal, das ihn geprägt hat: das erste Mal Erfolge feiern, scheitern, Menschen mit Musik berühren, einen Stern erkochen. Hör mal rein, jetzt auf allen gängigen Plattformen.



Arndt Ziegler
Chefredakteur



PERFORMANCE SKINCARE

powerful products for gentle men

für alle Hauttypen
geeignet

leichte Feuchtigkeit
für den ganzen Tag

mit Vitamin C

Jetzt
scannen &
Shoppen



ALL-IN-ONE SKIN SOLUTION

SHAVE | SKIN | SHAMPOO | FINE FRAGRANCE





Inhalt

SEPTEMBER
2025



24

„Jetzt mit 50 Jahren geht es mir vor allem darum, Erreichtes zu halten“

TV-MODERATOR BEN SHEPHARD



76



32

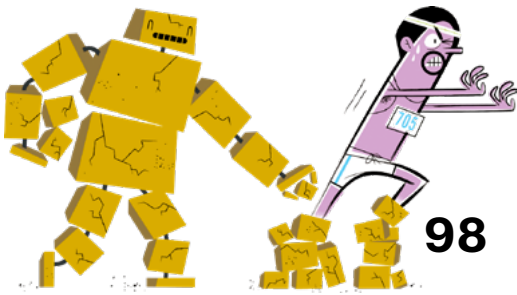


94



106

Foto Titel: DAVID VENNI; Stylist: ABENA OFEI/WIZZO & CO.; Styling-Assistenz: AOIFE STEYAERT-HERNON; Grooming: NAT SCHMITT using CLARINS FOR MEN



EIN HEFT, ZWEI COVER
Exklusiv für unsere Abonnenten gibt es diese Ausgabe mit dem Fernsehmoderator Ben Shephard als Collector's Edition. Sichere dir am besten noch heute dieses coole Sammlerobjekt: MensHealth.de/abo



COVER-STAR

- 24** TV-Moderator Ben Shephard hat gerade seinen 50. gefeiert – und wir feiern ihn für seine Bestform

SPORT & FITNESS

- 68** Das stärkt Schulter und Knie: 20 Strategien, mit denen deine Gelenke eine Ewigkeit halten
- 76** Reportage: Unser Autor hat mit dem SUP-Board die griechische Insel Zakynthos umrundet
- 86** Sommer, Sonne und Sixpack: So cool wird das Men's Health CAMP im spanischen Andalusien
- 94** Abnehmen in Rekordzeit: Diese 8 effektiven Übungen bringen dein Bauchfett zum Schmelzen
- 98** Lläuft's bei dir nicht so? Mit diesen Tipps wirst du schneller auf deiner Joggingrunde
- 110** Push it! Die schlauesten Tipps fürs Bank- und Schulterdrücken im Fitnessstudio und Home Gym

HEALTH & FOOD

- 10** Men's Health präsentiert die wichtigsten Studienergebnisse aus der Männer-Forschung
- 32** Gesund, einfach und lecker: Wir servieren 7 Blitz-Rezepte für jeden Tag und jede Gelegenheit
- 42** Hilfe! Heißhungerattacke! Unser Doktor erklärt, was im Falle eines Jiepers zu tun ist
- 44** Weniger Stress, mehr Schlaf: Auf diese Art und Weise kannst du dein Leben optimieren

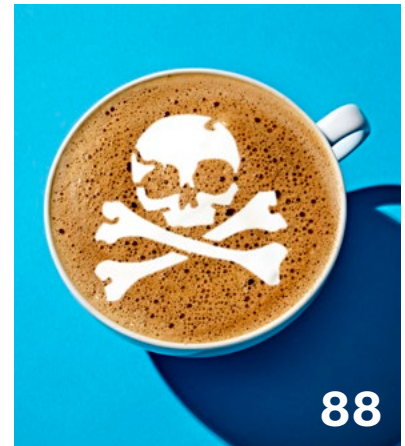
- 50** Ran an den Rost! 5 Bratwürste, die diesen Sommer unbedingt noch auf deinen Grill müssen
- 88** Trinkst du zu viel Koffein? Wir erklären, warum der morgendliche Kaffee dein kleinstes Problem ist
- 104** Von 87 auf 75 Kilo: Wie unser Leser Steven in nur 4 Monaten lästige Kilos losgeworden ist
- 114** Haut rein! Was zu viel Sonne mit deinem Körper anrichtet und wie du Sonnenschutz richtig dosierst

LIFE & STYLE

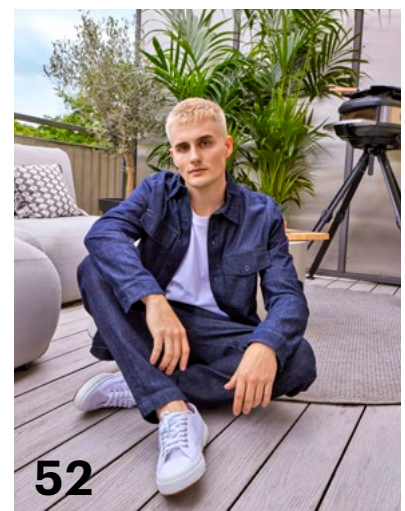
- 16** Best of Men's Health: Das sind unsere Highlights des Monats, von Fitness-Trend bis Fashion-Hype
- 22** (Un)typisch Mann! Unser Autor hat ein heißes Eisen angefasst und schreibt über Männer am Grill
- 52** Ganz oben angekommen: Wir haben Luis von den Elevator Boys in seinem Penthouse besucht
- 66** Mach Schluss mit dem Gedankenkarussell: Wie du nach der Arbeit schneller abschalten kannst
- 106** Rote Karte! Wann Männer am Spielfeldrand in ihre Schranken verwiesen werden müssen

IN JEDEM HEFT

EDITORIAL	4
EXPERTEN-RAT	8
IMPRESSUM	112
VORSCHAU	112



Koffeinbedingte gesundheitliche Schwierigkeiten sind gerade auf dem Vormarsch. Eines der größten Probleme sind hier Energydrinks



Yeah, sechs Richtige!

So ein Glück! Unsere Experten bereichern dich auch diesen Monat wieder.
Das sind die Themen, mit denen sie sich in dieser Ausgabe beschäftigen

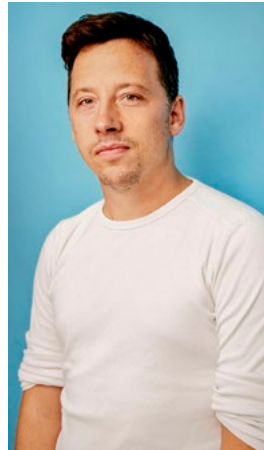


Biyon Kattilathu

Der bekannte Life-Coach beantwortet diesen Monat die Frage, wie man nach Feierabend besser abschalten kann von seiner Arbeit

SEITE 66

„Wenn dich nach Feierabend noch etwas beschäftigt, frage dich, ob das, was heute mit Kollegen oder Kunden vorgefallen ist, auch in einem Jahr noch relevant ist“



Nils Pickert

Unser Kolumnist scheut sich nicht davor, auch heiße Eisen anzufassen. Diesen Monat fragt sich der freie Journalist, warum viele Männer ganz versessen darauf sind, am Grill zu stehen – um den Herd aber immer einen großen Bogen machen. Das muss man sich auf der Zunge zergehen lassen

SEITE 22

„Ich möchte 100 Jahre alt werden. Im Fachjargon spricht man hier von einer langen Life-span. Wichtiger ist mir aber die sogenannte Healthspan“



Nico Airone

Longevity ist das Spezialgebiet unseres Fitness Directors. Sein aktuelles Thema: die Erhebung von Gesundheitswerten

SEITE 44

„Das Push-pull-Prinzip im Gym ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, sein Training zu splitten, um nicht in jeder Krafteinheit den ganzen Körper fordern zu müssen“

Dr. Moritz Tellmann

Der Nächste, bitte! Der TV-Arzt verrät in dieser Ausgabe, was man tun kann, wenn einen der Heißhunger packt

SEITE 42



Alexander Kumptner

Welches ist die leckerste Bratwurst? Der TV-Koch aus Österreich („Die Küchenschlacht“ im ZDF) weiß es ganz genau

SEITE 50

„Eine leckere Wurst vom Rost geht immer. Ich favorisiere Schwein, denn das Fleisch ist ideal für den Grill“



Prof. Stephan Geisler

Kennt Theorie und Praxis: Der Professor für Fitness von der IST-Hochschule erklärt das Push-pull-Prinzip beim Krafttraining

SEITE 110

„Eine kurze Sporteinheit kann deinen Heißhunger unterdrücken. Mache am besten 10 Liegestütze, bevor du die Tür deines Kühlschranks öffnest“

MR MARVIS

DÜSSELDORF - Kasernenstraße 1 HAMBURG - Hohen Bleichen 11 MÜNCHEN - Odeonsplatz 1



Perfekt für Deinen Sprung ins schönste Sommervergnügen: Die Swims, die idealen Badeshorts von MR MARVIS. Die Badeshorts verfügen über einen Reißverschluss, unsere legendäre verdeckte Reißverschluss tasche und Tunnelzüge, die auch innerhalb des teilweise elastischen Taillenbunds verschwinden können. Erhältlich in verschiedenen Ausführungen, darunter einfarbige Modelle, bunte Prints, Seersuckers mit Waffelstruktur und ein Retrodesign mit breiteren Streifen. Sichere Dir jetzt Deine Badeshorts auf mrmarvis.de oder schau im MR MARVIS Store vorbei.



Zertifizierte
Corporation



Update

Die neuesten
Erkenntnisse
aus der
aktuellen
Männer-
Forschung



Die süße Versuchung

Süßstoffe haben zwar nur wenig Kalorien, dafür aber andere Nachteile, so eine aktuelle Studie. Hier ist die bittere Wahrheit

||—> Zucker durch Süßstoffe zu ersetzen, ist möglicherweise nicht der Gesundheitskick, den viele sich erhoffen. US-Forscher der Cleveland Clinic in Ohio haben herausgefunden, dass von 3000 befragten Erwachsenen jene mit den höchsten Xylitol-Werten ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten. Dieser Zuckerersatzstoff, der auch als Birkenzucker bekannt ist, findet sich besonders häufig in Diätlimonaden und Kaugummis. Achte deshalb unbedingt auf die Inhaltsangaben, bevor du so ein Produkt in deinen Einkaufskorb legst. „Zuckerfrei“ heißt nämlich nicht automatisch auch „sorgenfrei“. ☹

Foto: IHOR PUKHNATYI/GETTYIMAGES

Das Grüne E-Rezept

Mein Rezept für mehr Gesundheit – persönlich für mich

Mein Arzt hat mir ein **Grünes E-Rezept** ausgestellt. Damit bekomme ich seine Empfehlung für rezeptfreie Arzneimittel direkt aufs Smartphone oder die Gesundheitskarte. Einfach, jederzeit abrufbar mit Beratung in meiner Apotheke vor Ort.

- ✓ **Digital statt Papier – einfach und sicher**
- ✓ **Immer dabei: auf Smartphone oder Gesundheitskarte**
- ✓ **Vertrauen durch ärztliche Empfehlung und Beratung in der Apotheke vor Ort**



Mein Arzt:
empfiehlt.

Meine Apotheke:
weiß Bescheid.

Meine Gesundheit:
profitiert.

**Fragen Sie Ihre Ärztin
oder Ihren Arzt nach
dem Grünen E-Rezept!**



Mehr Infos
finden Sie auf:

pro-gruenes-rezept.de



Lauf um dein Leben

Ob Jogging oder Krafttraining: Bewegung ist eine der besten Anti-Aging-Methoden, haben Sportwissenschaftler entdeckt. Auf die Plätze, fertig, loslesen

||—> Einige haben es vielleicht schon geahnt, jetzt ist es amtlich: Sport verlangsamt das Altern. Eine neue Studie, veröffentlicht im Fachblatt „Medicine & Science in Sports & Exercise“, bestätigt, dass der Alterungsprozess bei Sportlern signifikant langsamer verläuft als bei der unsportlichen Bevölkerung. Yeah! Doch was bedeutet Altern überhaupt? Weil es natürlich unmöglich ist, das chronologische Altern (also die Jahre, die vergehen seit unserer Geburt) zu verlangsamen, verwenden Forscher gerne den Begriff „biologisches Altern“, um zu beschreiben, wie unsere Körper auf zellulärer Ebene dahinwelken. Wie schnell sich dieser Prozess vollzieht, hängt vom Lebensstil ab: Ist dieser ungesund, altern wir biologisch

schneller als chronologisch, leben wir gesund, kehrt sich die Gleichung um. So hatten die Sportler in besagter Studie ein niedrigeres biologisches Alter als gleichaltrige Nichtsportler. Das heißt, beide hatten zwar genauso viele Lebensjahre auf dem Buckel, doch die Sportlerkörper waren jünger als ihr tatsächliches Alter. Eine mögliche Erklärung dafür sehen die Forscher darin, dass die Mitochondrien, in denen im Wesentlichen unsere Lebensenergie steckt, bei aktiveren Menschen normalerweise langsamer altern. Auch die höhere Muskelmasse von sportlich Aktiven wird mit einem niedrigeren biologischen Alter in Zusammenhang gebracht. Also hoch vom Sofa und rein in die Laufschuhe. Oder ins Gym! Am besten beides. 🏃