DIE GROSSE HOLLYWOOD-AUSGABE

Men's Health

FIT IN NUR 30 MINUTEN

Effektives Blitzworkout für Bizeps, Bauch und Schultern

DER BESTE BURGER

So lecker (und gesund) war Fast Food noch nie

+60 SEITEN
Neue Mode für Männer

Wie Lachen Herz & Hirn trainiert

Was nutzen DNA-Tests wirklich?

STARK WIE ARNIE

Das Longevity-Geheimnis der Kino-Legende (78): für mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit

So packst du jedes Lauf-Ziel

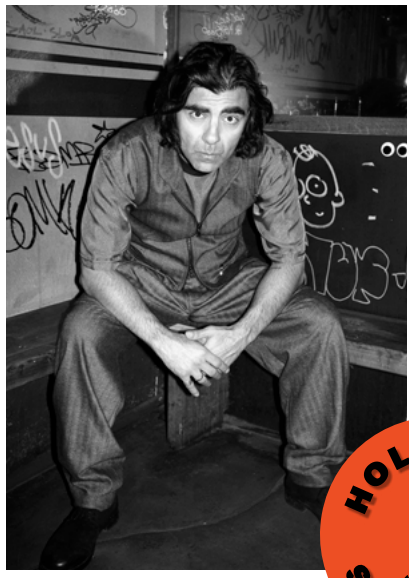
10/2025 • 6,50 €
Österreich 7,20 € · Schweiz 10,40 SFR
Benelux 7,70 € · Spanien 9,20 €
Italien 9,20 € · Griechenland 9,80 €
4 194107 906504 10

Men'sHealth MH Fit in nur 30 Minuten • Stark wie Arnie • Der beste Burger • Jedes Lauf-Ziel packen • DNA-Tests im Check

OKTOBER 2025

Die Herbst/Winter-Kollektion von MR MARVIS für 2025 ist da – mit den idealen Hosen für die kälteren Monate. Probiere mit Den feinen Cords einen neuen Look aus oder entdecke Favoriten wie Die Coolerdays, Die Cords und Die Jeans. Vervollständige Deinen Look mit unseren zeitlosen Strickmodellen und winterfesten Outerwear-Highlights. Hergestellt in Portugal. Shoppe jetzt die gesamte Kollektion auf **mrmarvis.de** oder schau im MR MARVIS Store vorbei.

Zertifizierte B Corporation



Leinwand-Lektüre
Von Arnold Schwarzenegger zu Fatih Akin: Freu dich auf viele filmreife Geschichten

HOLLYWOOD SPECIAL

... und Action!

Dieses Heft hat es richtig in sich, so viel sei schon einmal vorweggenommen: Du hältst eine in vielerlei Hinsicht besondere Ausgabe in den Händen. Zum einen, und das ist dir vielleicht direkt aufgefallen, ist sie mit 140 Seiten superdick und bietet noch mehr Platz für noch mehr tolle Geschichten.

Zum anderen liefern wir dir mit unserem Mode-Extra „Best Fashion“ (hierfür auf die Rückseite unseres Heftes schauen) alles Wissenswerte über die angesagtesten Fashion-Trends für Männer. Und zu guter Letzt haben wir mit der Kinolegende Arnold Schwarzenegger sowie dem auch in Hollywood sehr erfolgreichen deutschen Regisseur Fatih Akin zwei absolute Meister ihres Fachs für unsere Cover gewinnen können.

Grund genug für uns, dieses Heft insgesamt als Hollywood-Ausgabe zu gestalten. Der rote Button, den du oben siehst, kennzeichnet hierbei die Storys, die in unterschiedlicher Art und Weise einen Bezug zum kalifornischen Film-Mekka haben. Zum einen wäre da unsere große Hollywood-Muskeln-Story (Seite 22), in der nicht nur unser Titelheld Arnie sein Fitnessgeheimnis preisgibt. Auch weitere US-Superstars wie Jason Momoa („Aquaman“), Alan Hutchinson („Reacher“) und Liam Hemsworth („The Witcher“) nennen dir ihre Lieblingsübungen, mit denen sie sich (nicht nur) für ihre Filmrollen in Topform gebracht haben.

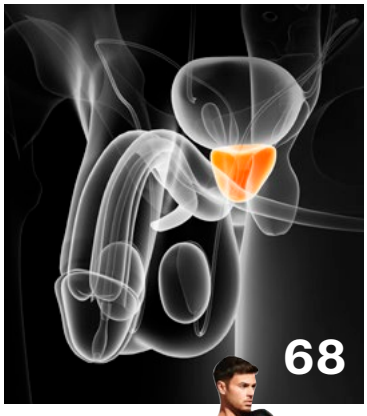
Dazu präsentieren wir köstliche Leckereien aus der US-Küche (Seite 34), sagen dir, was auf den perfekt gestapelten Burger gehört (Seite 54) und erklären, warum es gut für dein Hirn und Herz ist, wenn du dir gelegentlich eine schöne Hollywood-Komödie anguckst (Seite 74). Und dann ist da natürlich noch das sensationelle Interview mit Regisseur Fatih Akin (Seite 26 in Best Fashion). Aber auch das war noch nicht alles ... Am besten, du blätterst schnell weiter und überzeugst dich selbst. Film, äh, Heft ab!

Arndt Ziegler
Chefredakteur

Fotos: CHRISTOS KALOHORIDIS/© 2025 NETFLIX INC., ROBERT EIKELPOTH@ROBERTEIKELPOTH.COM, MARCUS VOGEL

Inhalt

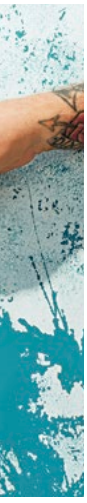
OKTOBER
2025



Vorhang auf für unsere große Hollywood-Ausgabe, in der 5 Actionstars verraten, wie sie sich für ihre Filme in Form bringen

Foto Titel: MICHAEL MULLER; STYLING: TED STAFFORD; GROOMING: JOANNEL CLEMENTE; LOCATION: GOLD'S GYM IN VENICE, CALIFORNIA; PRODUKTION: LYRIC PRODUCTIONS; **Fotos Inhalt:** ANDREW/H. WALKER/GETTYIMAGES; LENNART WEIBULL, WESTEND61/GETTYIMAGES; SCIEPRO/GETTY IMAGES/SCIENCE PHOTO LIBRARY RF; PHILIP HAYNES; AGRON BEQIRI; ROBERT EIKELPOTH, CIRCUS KRONE

EIN HEFT, ZWEI COVER
Exklusiv für unsere Abonnenten gibt es diese Ausgabe mit Hollywood-Legende Arnold Schwarzenegger als Collector's Edition – sichere dir am besten noch heute dieses begehrte Sammlerobjekt: MensHealth.de/abo



COVER-STAR

22 Stark wie Arnold Schwarzenegger: Das ist das Longevity-Geheimnis der Hollywood-Legende (78)

SPORT & FITNESS

32 Exklusiv-Interview: Zehnkämpfer Niklas Kaul verrät, wie es ihm gelingt, immer besser zu werden

48 So packst du jedes Laufziel: 6 Running-Vorsätze und wie du sie noch dieses Jahr umsetzt

56 Fit mit nur 30 Minuten Training pro Tag: Mit diesem Workout musst du den Winterspeck nicht fürchten

70 Warum habe ich im linken Arm mehr Kraft als rechts? Unser Fitness-Prof kennt die Antwort

HEALTH & FOOD

8 Men's Health präsentiert die wichtigsten Studienergebnisse aus der Männer-Forschung

34 Roll den roten Teppich aus (bzw. deine Zunge): Das sind die Stars der US-amerikanischen Küche

41 Was nutzen DNA-Tests wirklich? Welche Erkenntnisse sie liefern und wie sie das Leben verlängern

46 Warum jeder Mann mindestens 3 Liter Wasser am Tag für seine Gesundheit trinken sollte. Prost!

54 Das ist der beste Burger! Unser Sternekoch erklärt, was unbedingt drauf muss – von Patty bis Salat

62 Von 150 auf 85 Kilo: Wie unser Leser Adrian den Kampf gegen das Übergewicht gewonnen hat

68 Prostatakrebs ist die häufigste Tumorart bei Männern – wir sagen, wie du das Risiko senken kannst

74 Weshalb du mehr Komödien schauen musst: Wie Lachen das Herz und das Hirn trainiert

LIFE & STYLE

14 Best of Men's Health: Das sind unsere Highlights des Monats, von Fitness-Trend bis Fashion-Hype

20 (Un)typisch Mann! Autor Micky Beisenherz hat eine Typologie der Fußballfans im Stadion aufgestellt

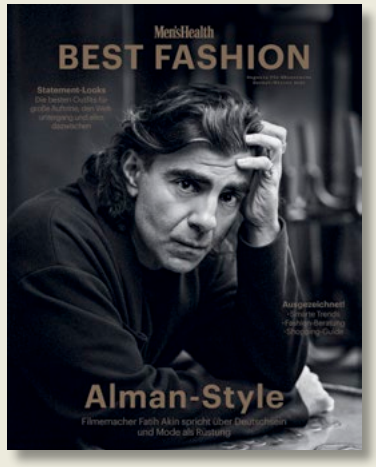
42 Vom Familien-Taxi bis zum Öko-Transporter auf zwei Rädern: Das sind die besten E-Cargo-Bikes

60 Ob im Job oder in der Liebe: Der Umgang mit Kritik ist nicht immer einfach. So klappt's

64 Irgendwann wird jeder Vater dem Kind einmal etwas Gefährliches erlauben müssen – aber das hier?

IN JEDEM HEFT

EDITORIAL	3
EXPERTEN-RAT	6
IMPRESSUM/ VORSCHAU	72



NEUE MODE FÜR MÄNNER AUF 60 SEITEN

Die neue Modesaison steht vor der Kleiderschranktür. Deshalb gibt es diesen Monat unser Extra Best Fashion mit allen Trends für Herbst und Winter. Dafür das Magazin auf den Kopf drehen und von hinten anfangen zu lesen.

Titelthemen sind durch rote Seitenzahlen gekennzeichnet

6 auf einen Streich

Diese Männer bereichern diesen Monat Men's Health mit ihrer Expertise. Mit welchen Themen sie sich in diesem Heft beschäftigen, verraten wir hier

Biyon Kattilathu

Der bekannte Life-Coach beantwortet diesen Monat die Frage, wie man lernt, besser mit Kritik umzugehen – im Job oder auch im Privatleben

SEITE 60

„Du musst dich bei Kritik immer fragen, ob sie berechtigt oder unberechtigt ist. Frage außerdem stets nach dem Warum. Das ist eine Frage, die dich nämlich zum eigentlichen Kern führt"

Micky Beisenherz

Unser Kolumnist liebt Fußball. Bester Beweis: sein Podcast „Fußball MML". Das Stadion verlässt er trotzdem häufig mit gemischten Gefühlen – weil manche Fans ihre Liebe zum Sport auf seltsame Art ausleben. Zum Start der Champions League lässt er jetzt richtig vom Leder. Anpfiff!

SEITE 20

„Die Soße für meinen Burger mixe ich mir immer selbst: selbst gemachte Mayo, Senf, Ketchup und klein gehackte Essiggurken"

Alexander Kumptner

Welche Zutaten braucht es für den perfekten Burger? Der TV-Koch aus Österreich („Die Küchenschlacht" im ZDF) weiß es ganz genau

SEITE 54

„Für einen reibungslosen Ablauf aller lebenswichtigen Funktionen benötigt der Mensch pro Kilo Körpergewicht etwa 40 Milliliter Wasser am Tag. Bei 70 Kilo sind das fast 3 Liter"

Dr. Moritz Tellmann

Der Nächste, bitte! Der TV-Arzt verrät in dieser Ausgabe, was man tun kann, wenn man zu wenig Wasser trinkt

SEITE 46

Prof. Stephan Geisler

Kennt Theorie und Praxis: Der Professor für Fitness von der IST-Hochschule erklärt, wie du muskuläre Disbalancen vermeidest

SEITE 70

„Trainiere bei jedem Workout auch immer den sogenannten Antagonisten mit, also den Gegenspieler des Muskels. Und vergiss das Stretching bloß nicht"

Nico Airone

Longevity ist das Spezialgebiet unseres Fitness Directors. Sein aktuelles Thema: die Sinnhaftigkeit von diversen DNA-Tests

SEITE 41

„Vor 10 Jahren befand ich mich bei fast allen Ergebnissen irgendwo in der Mitte der Skala. 2025 sah das Ganze dann schon anders aus"

Fotos: STEPHAN SCHMICK, WOLFGANG SCHARDT/ZS, PHILLIP GÄTZ, OLIVER VORBERG, PRIVAT, PR

SKECHERS

HANDS FREE Slip-ins

GLIDE-STEP

KEIN BÜCKEN.

KEIN SCHNÜREN.

EINFACH REINSCHLÜPFEN & LOS.

MÜHELOS KOMFORTABEL

EIN SPEZIELLES FERSENKISSEN STABILISIERT DEN FUSS!

BÜCKEN ÜBERFLÜSSIG

HARRY KANE

WWW.SKECHERS.DE

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 drei 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).

Hängst du auch zu oft am Handy?

Das Smartphone beeinflusst dein Hirn auf ähnliche Weise wie Alkohol und Nikotin, ergab eine neue Studie. So knipst du die digitale Sucht aus

Foto: J STUDIOS/GETTYIMAGES

ROSE

Xlite

Spare bis zu 40%
mit JOBRAD*.

Entdecke mehr unter **rosebikes.de**

*Leasingvertrag mit Arbeitgeber. Rate basiert auf rechnerischer Größe aus Gehaltsumwandlung. Ersparnis und Lohnsteuervorteil individuell.

Workout auf der Kippe

Sportmediziner haben herausgefunden: Gleichgewichtstraining fordert den Körper auf ganz verschiedenste Weise. Deshalb lohnt sich eine Zitterpartie

Ein instabiler Untergrund beim Krafttraining ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für den Kopf. Das entdeckten Forscher des Instituts für Sport und Sportwissenschaft an der Uni Kassel, als sie Probanden baten, Kniebeugen mit Kurzhanteln zu machen – einmal auf einer flachen Fläche und einmal auf einem Balance-Trainer. Danach mussten sie kognitive Aufgaben lösen. Fazit: Instabile Geräte und freie Gewichte können die kognitiven Anforderungen beim Workout erhöhen. Eine Aussage, die garantiert nicht auf wackeligen Füßen steht.

Foto: STUDIO 33; Creative Retouching: COLIN BEAGLEY

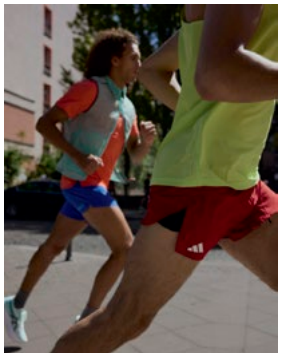
DAS SAGT DER PROFI

LAUFEN: DARAUF KOMMT ES AN

Interview mit Matthew Glynn
Head of Strategy Sports & GTM bei Zalando

Was sind deine Essentials, wenn du laufen gehst?
Alles startet und endet mit einem guten Paar Laufschuhe. Für lange Läufe bevorzuge ich stabilere Schuhe mit einer starken Dämpfung. An Tagen, an denen ich mein Tempo verbessern möchte, konzentriere ich mich auf kurze, aber schnelle Läufe und entscheide mich für ein leichtes Modell. Um unterwegs meine wichtigsten Utensilien wie Schlüssel und Handy sicher zu verstauen, trage ich gerne superleichte Shorts mit einer Gesäßtasche und eine Fitnessuhr, um meine Leistung im Auge zu behalten.

Wie findet man den richtigen Laufschuh?
Wenn man sich nach einem neuen Laufschuh umsieht, ist es am besten, sich über seine Ziele und die Rahmenbedingungen im Klaren zu sein, unter welchen die Schuhe zum Einsatz kommen sollen. Relevante Fragen könnten sein: Möchte ich lange Läufe oder schnelle Intervalle absolvieren? Werde ich in der Stadt auf Asphalt oder in der Natur laufen? Pro-Tipp: Die Füße neigen beim Laufen zum Anschwellen. Ich würde immer empfehlen, eine Nummer größer zu wählen, wenn zwei Größen in Frage kommen.



HÖHER, SCHNELLER, WEITER

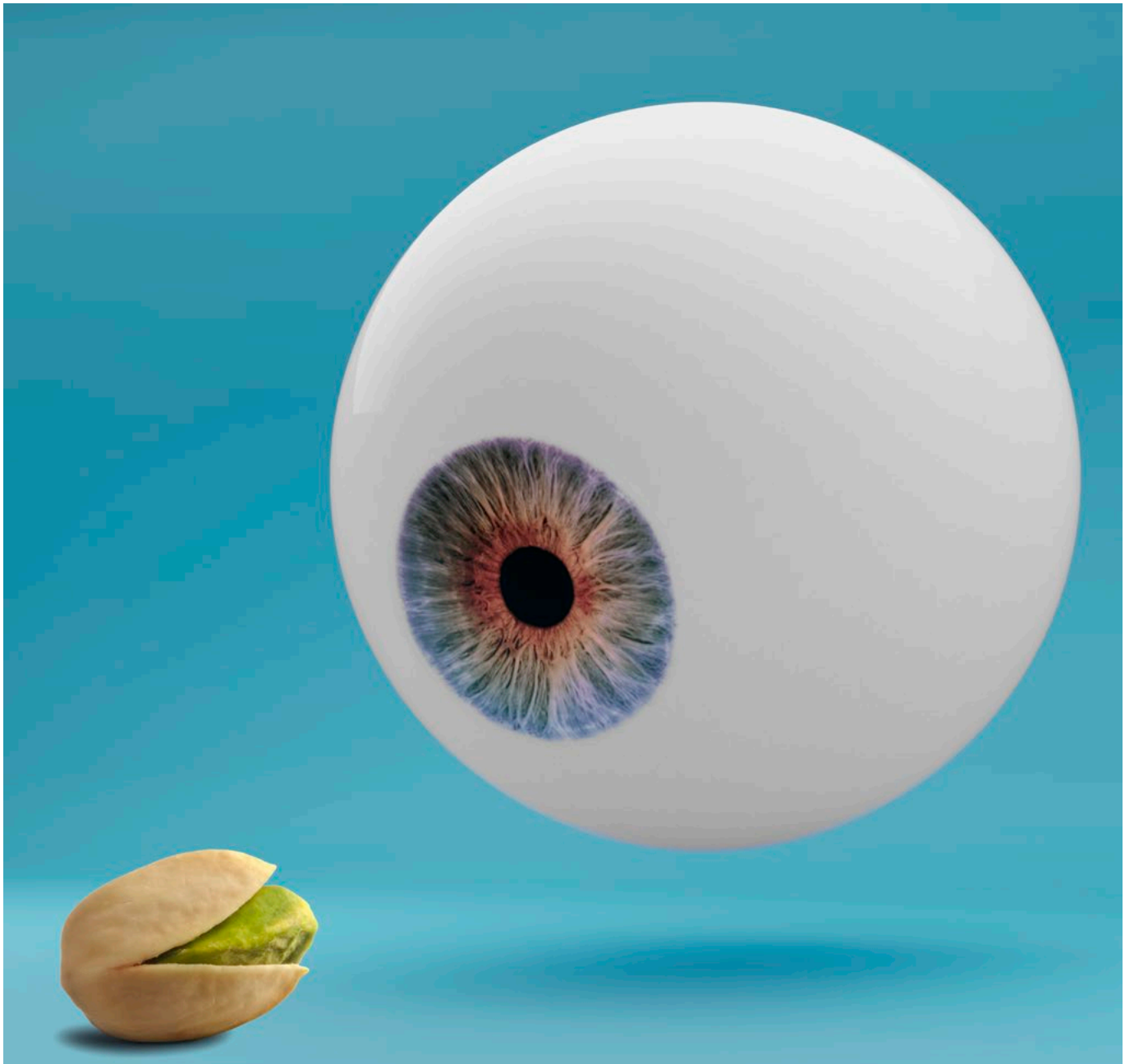
Für echte Bestleistungen braucht es neben viel Training und jeder Menge Disziplin auch das richtige Equipment. Online-Versandhändler Zalando bietet alles, was du für die stärkste Performance deines Lebens brauchst

Im Herbst startet wieder die Marathonsaison. Und ob im Training oder beim Wettkampf selbst: Wer jederzeit perfekt performen will, braucht nicht nur Training, Willenskraft und Disziplin, sondern auch Kleidung, die Bestleistungen unterstützt. Die atmungsaktiv ist, die Bewegungsfreiheit nicht einschränkt und optimal zu einem passt. High-Performance-Outfits eben – und genau die gibt es in richtig großer Auswahl bei Zalando. Der Online-Versandhändler geht selbst die Extra-Meile, um es Kunden leicht zu machen, die individuell passenden Produkte zu finden. Im Sportbereich und im speziellen Bereich für Running auf zalando.de gibt es neben den jeweiligen Produktdetails auch jede Menge inspirierende Geschichten sowie Tipps und Tricks von Sportlern. Zalando bietet außerdem zahlreiche Zusatzinfos zu Funktionalität und Langlebigkeit – beides entscheidende Kaufkriterien für Sportbekleidung, Schuhe, Zubehör und Ausrüstung. Praktisch: Videos zeigen die Produkte auch in Bewegung. Mehr geht einfach nicht.

PRODUKTE FÜR HIGH-PERFORMER

Bei Zalando findest du alles, was du fürs Training oder deinen nächsten Marathon brauchst. Zum Sportsortiment gehören Artikel von Brands wie On, adidas, Nike, Hoka oder Puma. Unsere aktuellen Favoriten für Läufer: der ADIZERO ADIOS PRO 4 Laufschuh, das METARUN SINGLET Top mit reflektierenden Elementen von Asics und die ASICS CORE SPRINTER Tights.

Weitere Infos auf www.zalando.de



Sieh mal einer an

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

So klein und doch stechen sie sofort ins Auge: Zwei Handvoll Pistazien pro Tag können altersbedingte Sehprobleme vorbeugen und die Augen vor dem schädlichen blauen Licht schützen, das von Handys und Monitoren ausgeht. Verantwortlich dafür ist das in den Nüsschen 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 sechs Wochen. Pistazien sind übrigens die einzigen Nüsse mit messbarem Luteingehalt – also immer schön im Auge behalten.

Fotos: WAYNE E WILSON/GETTYIMAGES, PIXHOOK/GETTYIMAGES; Montage: MEN'S HEALTH

PERFORMANCE SHAVING

must-haves for the smooth operator

für eine saubere Rasur ohne Irritationen

für einen weichen und geflegten Bart

für eine sanfte elektrische Rasur

Jetzt scannen & Shoppen

SHAVE | SKIN | SHAMPOO | FINE FRAGRANCE

Zertifizierte B Corporation

Best of

Fitness, Food, Fashion und mehr: Das sind unsere Highlights des Monats

SPORT

Ständig unter Strom

E-Bikes nehmen Fahrt auf, jetzt sind auch die Mountainbike-Enthusiasten auf den Trend aufgesprungen. Beschleunigt wird die Entwicklung durch eine immer bessere Motorisierung. Bosch-eBike-Systems hat diesen Sommer etwa einen Antrieb auf den Markt gebracht, der mit Hightech-Materialien aus Raumfahrt und Rennsport, hochwertiger Sensorik und wenig Gewicht punktet und in dem Modell oben zum Einsatz kommt. Rein in den Sattel und rauf auf den Berg!

eMTB Crafty Carbon RR von Mondraker, um 8500 Euro