

TRAVEL-TRENDS FÜR AKTIVE

Women's Health

**Grill dich
einfach
schlank**

Neue Rezepte fürs
gesunde BBQ

**TRAINING IM
PYJAMA? KLAR!**
Dieses Workout
macht jeden
Morgen besser

**SO HAST DU
SALAT NOCH
NIE GEGESSEN**
(mit köstlicher
Sattmacher-
Garantie)

**FIT
DURCH
DEN
SOMMER**

+
EXKLUSIV
Olympia-Star
Alica Schmidt verrät
ihre besten
Trainingstipps

► **Kilos runter oder mehr Definition: Neue
Routinen, die dich alle Ziele erreichen lassen**



04/2024 Deutschland € 4,50
Österreich € 5,20 Schweiz CHF 7,20
BeNeLux € 5,40 Spanien € 6,30 Italien € 6,30

A woman with dark hair is sitting on a silver metal beach chair with a light green woven seat. She is wearing a large, wide-brimmed brown straw hat, pink sunglasses, and a green one-piece swimsuit. She is barefoot and has several bracelets on her left wrist. The chair is partially submerged in the ocean, with white foam from a wave washing over it. In the background, there is a blue sea and a coastal town with buildings on a hillside under a clear sky.

Badeanzug 12€

GANZ SCHÖN PRIMARK®

Nur solange der Vorrat reicht

Women'sHealth

Los geht's ...



Training im Pyjama... Das klingt erst mal ein wenig merkwürdig. Ist es aber ganz und gar nicht. Ich möchte an dieser Stelle nämlich eine große Empfehlung für dieses Konzept aussprechen. Nicht nur, weil der Schlafanzug mein absolutes Lieblingskleidungsstück ist (dicht gefolgt von der Yoga-Hose). Sondern vor allem auch deshalb, weil Pyjama-Pilates die (!) Lösung für Motivationsprobleme am Morgen ist. Denn die Übungen (ab Seite 46) las-

sen sich im Bett, im Bad oder auf dem Sofa absolvieren – und das alles eben im Schlaf-Dress, ohne große Anzieh-Action. Mir gefällt's und ich kann dir dieses Training nur ans Herz legen.

Genau wie die große Grill-Geschichte ab Seite 36. Denn Grillen ist für mich der Inbegriff des Sommers. Ob auf dem Gas- oder dem Kohlegrill bleibt natürlich Geschmackssache. Aber fest steht: Ein BBQ muss kein Festival der Kalorien sein. Mit den passenden Ideen und Rezepten wird's ganz easy zu einer gesunden Nummer.

Und apropos gesund: Die Geschichte ab Seite 66 habe ich mal zum Anlass genommen, meinen Kaffeekonsum auf den Prüfstand zu stellen. Ohne den Koffein-Drink kann ich mir einen Tag nämlich gar nicht so recht vorstellen – und genau dann gilt es, mal genauer hinzuschauen. In diesem Sinne: Ich wünsche dir einen gesunden und gleichzeitig genialen Sommer!

Franziska Bruchhagen
 Franziska Bruchhagen
CHEFREDAKTEURIN



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/INSTAGRAM WOMENSHEALTH.DE/PINTEREST

WAS MICH IM MOMENT BEGEISTERT



←
JETZT REINHÖREN!

Im neuen Women's Health-Podcast sprechen Sofia und Susanna ganz offen über The-

men wie Periode, Verhütung, Sexfragen, Frauenkrankheiten, Selbstliebe und vieles mehr. Auch immer mit dabei: Expert:innen zum Thema Frauengesundheit oder prominente Gäst:innen.

FEMALE COLADA gibt es **ÜBERALL, WO ES PODCASTS GIBT.**
 → [WOMENSHEALTH.DE/PODCAST](https://www.womenshealth.de/podcast)

↘
SUPER-SUPPLEMENT

Diese Vitamin-B-Kombination stärkt die mentale Performance und hilft, auch in stressigen Momenten die Nerven zu behalten.

B-COMPLEX PLUS
 von **PURE ENCAPSULATIONS**,
 60 Kapseln um 39 Euro



←
UNSER COVER-GIRL

Top-Athletin Alica Schmidt verrät, wie sie sich für Olympia fit gemacht hat – und welches Training richtig Wirkung zeigt (ab S. 17).



Inhalt

AUSGABE 04/2024

6 News & Trends

Das sind unsere aktuellen Lieblingsprodukte rund um Travel, Fitness und Food

12 Update

Hier kommen die neuesten Studien und Fakten für ein gesundes und genussvolles Leben

26 Olympia-Special

Wir feiern alle Athletinnen, die bei Olympia in Paris an den Start gehen

IT'S ME

17 Schnell wie Alica Schmidt

Sie ist einfach nicht zu stoppen: erfolgreich auf der Bahn über 400 Meter, als Model, Creatorin und Markenbotschafterin. Wir haben mit Alica über sportliche Erfolge, das Berühmtsein und ihre Olympia-Vorfreude gesprochen



Die **Workouts** in diesem Heft

Prana-Workout	72
Pyjama-Pilates	48



BODY & FOOD

FITNESS

29 Hybridtraining

Hol dir das Beste aus beiden Welten: Mit der klugen Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining erreichst du jedes Body-Ziel

34 Schwimm-Upgrade

Women's Health CAMP-Trainerin Diana Polte verrät, wie du beim Schwimmen noch mehr rausholst

44 Richtig atmen beim Sport

Mal ehrlich, da ist doch noch Luft nach oben, oder? So optimierst du deine Atemtechnik beim Workout und verbesserst deine Leistung

46 Training im Pyjama? Klar!

Fit werden, ohne den Schlafanzug ausziehen zu müssen? Das ist kein Traum! Diese Mini-Übungen kannst du im Schlafzimmer, Bad oder in der Küche zwischendurch einbauen und wirst genauso fit wie im Gym

64 EMS ohne Kabel

Funktioniert Elektrostimulations-Training auch ohne Kabelsalat? Unsere Kollegin hat es einfach mal ausprobiert

70 Prana

Mehr Selbstliebe, weniger Stress: All das bekommst du beim neuen Prana-Konzept von Deepwork-Erfinder Robert Steinbacher



79

Läuft's oder eher nicht so? Dein Mikrobiom bestimmt, wie viel Lust du aufs Trainieren hast



98

Schluss mit verstopften Poren! Diese Aktivkohle-Produkte helfen



Alle Rezepte in diesem Heft

Chicoréesalat mit Hähnchen und Blauschimmelkäse	63
Gegrillte Auberginenröllchen	40
Gegrillte Avocadohälften mit Harissa und Hummus	39
Guten-Morgen-Salat mit Buchweizen	58
Kichererbsensalat mit Granatapfel und frischen Kräutern	63
Leichte Gemüse-Tarte	77
Pistazien-Himbeer-Balls	24
Pumpnickel-Lachs-Salat	58
Rote-Bete-Salat mit gegrillten Pfirsichen	38
Salat mit Röstgemüse	58
Steak-Burrito-Bowl	63
Tofu- oder Tempeh-Grillspieße mit 3 Soßen	37

Fotos: Y. WAHEED (1), A. LAN (1), N. T. SCHABER (1), H. V. TONDER/STOCKFOOD (1), P. VIEBRANZ (1), PR (3); Illustrationen: M. TOMLIJANOVIĆ/RIVA VERLAG, A. CONINGSBY/DEBUT ART



36

FOOD

36 Grill dich einfach schlank

Hier sind unsere vegetarischen Lieblingsrezepte des Sommers: wenig Kalorien, voller Genuss!

56 So hast du Salat noch nie gegessen

Wenn du Salat langweilig findest, hast du ihn nur noch nie richtig zubereitet. 6 coole Rezepte plus Topping- und Dressingkunde

66 Die Wahrheit über Kaffee

Während die einen auf ihn schwören, äußern andere Bedenken: was Kaffee wirklich kann und wann zu viel Koffein gefährlich wird

76 Tataara... tarte!

Diese Gemüseversion werden du und deine Waage lieben!



92

HEALTH & SELFCARE

HEALTH

79 Wie läuft's im Darm?

Wie dein Mikrobiom deine Trainingsmotivation beeinflusst – und welcher Sport dir ein gutes Bauchgefühl gibt

88 Demenz-Update

Für Betroffene im frühen Stadium kommen jetzt erstmals Medikamente zum Einsatz. Was sie können

SELFCARE

84 Die Macht der Gewohnheit

So durchbrichst du den Kreislauf ungesunder Laster

92 Glow Skin

Strahlend frische Haut kann jede haben. Diese Tipps und Helfer brauchst du dafür

98 Back to black

Aktivkohle entwickelt bei Unreinheiten und verstopften Poren echte Superkräfte

100 Unvorhersehbares vorhersehen

Statt zu orakeln, was die Zukunft bringt, zeigt Mathematiker Kit Yates, wie du dir die Wissenschaft zu Nutze machst und falsche Voraussagen zukünftig enttarnt, bevor es zu spät ist

104 Travel-Trends für Aktive

Du wolltest schon immer Surfen lernen oder auf dem Longboard durch die Gegend sausen? Dann ab nach Portugal! Hier sind die besten Camps

108 Generation Stumm

Das ist die Mailbox von... Warum heutzutage kaum noch einer telefonieren will

IN JEDEM HEFT

3 EDITORIAL

112 VORSCHAU/IMPRESSUM

114 WAS PASSIERT, WENN ...

News & Trends

NEUIGKEITEN UND PRODUKTE, DIE BEGEISTERN



↑
**WUNDERBAR
WANDERN**

Ein wenig wie auf Wolken läuft es sich auf diesem Outdoor-Modell für Reisen oder urbane Entdeckungstouren, inspiriert vom Schweizer Berg Amsel-spitz mit seinen 1491 Metern Höhe in den Schwyzer Alpen.

GORE-TEX WANDERSCHUH T-1491 E
von **TAMARIS**, um 160 Euro



Travel

Franziska Bruchhagen
Unsere Chefredakteurin
liebt es, zu reisen.

Hier teilt sie ihre persönlichen
Travel-Favoriten. Mehr von ihr auf
Instagram: @diefranz



**BESTENS
HYDRIERT**

Den Wasserhaushalt unterwegs auf einem gesunden Level zu halten ist nicht immer einfach. Mit diesem befüllbaren Trinksystem, das Wasser allein durch Duft Geschmack verleiht, wird's aber ganz einfach.

TRINKFLASCHE von **AIR UP**®,
um 35 Euro
(inkl. 3 Geschmackspods)



**LUXURIÖS
ENTSPANNEN**

Traditionelle Architektur vereint mit einem zeitlos puristischen Interieur: Das Helea Lifestyle Beach Resort an einem der schönsten Strände von Rhodos ist eine Entspannungsoase für Groß und Klein. Dank Kids-Club, modernem Wasserpark, Spa, Thermalbad und All-inclusive-Dine-around-Konzept wird der Urlaub zum lässigen Wellbeing-Erlebnis.

HELEA LIFESTYLE BEACH RESORT
auf **RHODOS**, um 340 Euro pro Nacht
für 2 Erwachsene & 1 Kind inkl.
all-inclusive (Ellaresorts.com)



Fotos: HEINZ TROLL (3), ANDRA (1), PR (6)

GUT HINGEHÖRT

Kopfhörer sind ein echtes Must-have auf Reisen. Vor allem, wenn man mit Kindern unterwegs ist. Dieses faltbare Modell speziell für Kids belegt den ersten Platz bei Stiftung Warentest (4/24).

TIGERBUDDIES von TIGERMEDIA, um 50 Euro



← PRAKTISCH UMMANTELT

Der Umzieh-Poncho ist sowohl Handtuch als auch persönliche Umkleidekabine. Dieser praktische Begleiter ermöglicht diskretes Ausziehen, Abtrocknen und Anziehen am Beach.

PONCHO-HANDTUCH von PACKTOWL, um 46 Euro

STILSICHER VERPACKT

Zeitloses Design und nachhaltige Materialien: Die niederländische Brand stellt Gepäckstücke her, die komplett aus recycelten Kofferteilen bestehen.

MEDIUM CHECK-IN CLAY von NORTVI, um 280 Euro



← WENIG UNTERWEGS

Der in einer Sekunde zusammenklappbare Reisekinderwagen ist ultrakompakt, leicht und jetzt auch in trendigem Taupe erhältlich.

REISEBUGGY BUTTERFLY von BUGABOO, um 460 Euro



→ NACHHALTIG CAMPEN

Nicht nur coole Shirts und Hoodies, sondern unzählige hochwertige Camping- und Outdoor-Produkte gibt es im neuen Online-Shop für alle, die gern nachhaltig unterwegs sind.

UNISEX PEACE T-SHIRT NATURE über ETHICAMPER.COM, um 42 Euro



→ PERFEKT GESTYL

Faltbar und nur 300 Gramm leicht: Bei diesem Reiseföhn werden dazu noch eine Curling- und eine Unfrizz-Düse mitgeliefert. Echt genial!

3-in-1 POCKET HAARTROCKNER von DREAME, um 160 Euro



PRAKTISCHER BEGLEITER

Alle Läuferinnen kennen das nervige Problem: Wohin nur mit Handy, Schlüssel oder Jacke? In dieser Tight ist alles sicher und störfrei verstaut und ich kann entspannt aufbrechen.

ROAD HIGH WAIST TIGHT von **ASICS**, um 70 Euro



COOLER ALLROUNDER

Ob Navigation, Training, Erholung oder Schlafrtracking: Diese Uhr glänzt in allen Bereichen. Dank der Analyse biologischer Marker kann ich präzise Erkenntnisse für Trainingsplanung und Ruhetage gewinnen.

GRIT X2 von **POLAR**, ab 750 Euro



SCHÖNER SCHUTZ

Ob beim Sport oder Chillen im Park, dieses Modell sieht immer super aus. Durch Belüftungslöcher am oberen Rahmen beschlägt die Sonnenbrille nicht und kann so auch bestens unter dem Radhelm getragen werden.

ACTIVE RANGE von **ADIDAS EYEWEAR**, um 140 Euro



Fitness

Juliane Hemmerling

Unsere Fitness-Redakteurin ist Mama – und auch mit 2 Kids nicht weniger fitnessverliebt. Mehr von ihr auf Instagram: @about_juli

FITTES EXTRA

Ich bin ein großer Fan von Supps. Die Sango-Koralle liefert massiv Spurenelemente, vor allem die Mineralstoffe Calcium und Magnesium – top für Muskel- und Energiestoffwechsel.

SANGO KORALLE von **NATURE BASICS**, um 25 Euro



KÜHLER KOPF

Nix für Hitzköpfe! Die Materialinnovation schützt beim Laufen vor schädlichen Strahlen, belüftet optimal, fühlt sich superleicht und nie nass auf dem Kopf an.

LIGHTRANGE RUN BUCKET von **THE NORTH FACE**, um 45 Euro



KLUGE CREME

Gut für Haut und Umwelt: Meine neue Sonnencreme verzichtet auf Duftstoffe, Nanopartikel, Mikroplastik und Parabene. Zudem ist sie wasserfest und schützt meine Haut mit LSF 30 bei jedem sportlichen Outdoor-Event.

SOMMER VIBES von **ECO ELIO**, um 20 Euro



SKECHERS HANDS FREE Slip-ins

Kein Bücken.
Kein Schnüren.



EINFACH REINSCHLÜPFEN UND LOS.

Die neuen Skechers Hands Free Slip-Ins®. Nie war Schuhe anziehen leichter. Kein Bücken. Kein Schnüren.

Ein spezielles Fersenkissen stabilisiert den Fuß!

SCHUHE ANZIEHEN
GING NIE SCHNELLER

**AUCH IN DER MASCHINE
WASCHBAR***

*AUSGEWÄHLTE MODELLE



BÜCKEN
ÜBERFLÜSSIG

[skechers.de](https://www.skechers.de)



VANESSA MAI



GUTE ALTERNATIVE

Ob pur gelöffelt, im Müsli, Smoothie, als Dip oder zum Kochen und Backen: Die pflanzliche Joghurtalternative, angereichert mit Calcium, Jod, Vitamin D und B12, mischt überall mit.

OATGURT NATUR von OATLY, um 2 Euro



GESUNDER SNACK

Auch Mörrchen können ordentlich Crunch haben. Die süßen Möhren werden schonend vakuumgetrocknet und werden so zum knackig-süßen Snack. Ohne Zusatzstoffe und Fett, versteht sich.

KAROTTENCHIPS von BUAH, 6er-Box um 20 Euro



SOMMERLICHER GENUSS

Jedes Rezept ein Genuss: Agnes Prus und Yelda Yilmaz lassen sich von den Küchen sonnenverwöhnter Länder inspirieren, denn dort weiß man, welche Gerichte im Hochsommer eine echte Wohltat sind.

HITZEFREI – VEGETARISCHE KÜCHE FÜR HEISSE TAGE von DUMONT, 28 Euro



Fotos: PR (6), ELISA ANDREINI (1), YELDA YILMAZ (1), SANDRA BIRKNER (1), ASA SELECTION GMBH (1)



SCHARFES UPGRADE

Das Abendbrot ist gerettet! Der leicht pikante Linsenaufstrich ist perfekt zum Dippen und Bestreichen.

ROTE-LINSEN-CHILI-AUFSTRICH von TARTEX, um 3 Euro



Food

Food-Redakteurin Yasmina Fiege schaut gerne über den Tellerrand. Diese Produkte sind ganz nach ihrem Geschmack.



DURSTLÖSCHER

Ich trinke viel zu wenig Wasser. Mit dieser hübschen Karaffe auf dem Schreibtisch schenke ich aber viel lieber nach.

KARAFFE JUNA MIT GLAS von ASA SELECTION, um 66 Euro



VITAMINREICHES ENERGIE-PAKET

Dieser Riegel enthält nicht nur wenig Zucker, sondern ist mit satten 18 Gramm Eiweiß, den Vitaminen C, B2, B3, B6, B12 und Folsäure angereichert.

VITAMIN & PROTEINRIEGEL von FULFIL, um 3 Euro



EXTRAPORTION POWER

Erbesen, Reis, Sonnenblumenkerne, Hanf, Hafer, Lein- und Chiasamen sorgen für den hohen Eiweißgehalt. Da das Pulver geschmacksneutral ist, kann es in süße wie herzhaftere Speisen gerührt werden.

VEGANER PROTEIN MIX von INNO NATURE, um 30 Euro



FRUCHTIGER GENUSS

Perfekt zum Teilen oder Zwischendurch-Naschen: Die fruchtig-frechen Eis-Minis kommen im leckeren Mix daher und schmecken nach Orange, Erdbeere, Cola und Brombeere. Yummi!

GO MINIS EIS von LANGNESE, um 3 Euro

Herz auf der Zunge

Du willst dein Date beim gemeinsamen Essen näher kennenlernen? Eine Untersuchung brachte zu Tage, welche Gerichte die Chance auf ein zweites Treffen erhöhen

Bei der Auswahl des Essens zählt mehr als nur der Geschmack. Schließlich will niemand sein Gegenüber mit Spinat zwischen den Zähnen oder Soße am Kinn bezirzen oder das Treffen damit verbringen, sich durch widerpenstige Rucolablätter zu kämpfen. Im Rahmen einer Umfrage hat der Food-Lieferdienst Uber Eats jetzt untersucht,

zu welchen Speisen Menschen bei einem Date am liebsten greifen und was als No-Go gilt. Dabei kam heraus, dass die meisten auf klassische Gerichte der italienischen und japanischen Küche setzen.

Diese Speisen waren die beliebtesten: Nudeln (29 Prozent), gefolgt von Sushi (22 Prozent) und Pizza (15 Prozent). Geliefert werden auch Erklärungsansätze, wieso gerade diese Mahlzeiten besonders erfolgreich

abschneiden: Sie seien unkompliziert zu essen und eigneten sich gut, um zu teilen. Und wovon solltest du lieber die Finger lassen? Auch dazu hatten die Befragten eine ganz klare Meinung: Burger (28 Prozent), Fisch, der kein Sushi ist (15 Prozent), und die deutsche Küche (14 Prozent) sind die Flop 3 der Dating-Gerichte. Alles andere ist Wurst. ●

