

**COOL AM POOL**  
Der neue Trend im  
Wassersport

# Men's Health

JULI/AUGUST 2022 • D 6,00 € • A 6,80 € • CH 9,90 SFR

## GRILL DICH GLÜCKLICH

Diese BBQ-Rezepte machen  
Spaß und sind saulecker

**So geht  
Meditation  
extra für  
Männer**

**Diese Pizza  
ist gesünder  
als Obst  
und Salat**

**Fitter mit 50**  
Wie du garantiert wieder  
in Bestform kommst

**SOFORT  
BESSER AUSSEHEN**  
SOS-Tipps  
bei Augenringen,  
Pickeln & Co.

**LAST  
MINUTE!**

# BEACH- BODY

**Der Sixpack-Guide für  
deinen stärksten Sommer**

**53  
HEISSE  
STYLES  
FÜR 30 °C**

MENSHEALTH.DE



SPANIEN € 7,90 - GRIECHENLAND € 8,50  
ITALIEN € 7,90 - BENELUX € 7,20



## RÜCKGRAT ERKENNT MAN AM HANDGELENK.

Die Iron Walker von Wempe ist die Essenz einer zeitlos modernen und zugleich sportlichen Uhr. Reduziert auf das Wesentliche und kompromisslos in der Verarbeitung, wird sie höchsten Ansprüchen gerecht, weil sie an einem Ort gefertigt wurde, der wie kein zweiter in Deutschland für exzellente Uhrmacherkunst steht: Glashütte in Sachsen.



# WEMPE IRON WALKER

Glashütte I/SA | Automatik Chronograph XL | Edelstahl | Geprüftes Chronometer | 4.395 €

AN DEN BESTEN ADRESSEN DEUTSCHLANDS UND IN NEW YORK, PARIS, LONDON, WIEN, MADRID - WEMPE.COM  
GERHARD D. WEMPE GMBH & CO. KG, STEINSTRASSE 23, 20095 HAMBURG



Arndt Ziegler

ARNDT ZIEGLER  
Chefredakteur



Instagram  
@arndt\_zie

# Hast du Bock auf Grillen?

»————> Nein? Du stehst nicht auf diesen besonderen Geruch, den Mix aus Kohle und brutzelndem Fleisch? Du bist genervt von dem Geräusch ploppender Bierflaschen, ein perfekt gegrilltes Stück Rumpsteak macht dich nicht einfach nur glücklich? Dann lies hier bitte nicht mehr weiter, denn: Dieser Text ist nichts anderes als eine Ode an das Grillen, eine bedingungslose Liebeserklärung. Punkt.

**OB MIT DEN KUMPELS** oder der Familie, Grillen ist für mich stets ein echtes Highlight. Dabei ist es mir auch ganz egal, ob ich auf unserem Balkon den Gasgrill nutze oder bei Freunden im Garten am Schwenkgrill mit offenem Feuer stehe. Der Moment, wenn ich Fleisch, Fisch oder Gemüse auf den

Rost lege, wenn's langsam anfängt zu brutzeln – einfach herrlich! Neben der Tatsache, dass Gegrilltes einfach saulecker ist, stehe ich vor allem auf diese besondere Atmosphäre von BBQ-Happenings. Da geht es immer gesellig, ganz entspannt und locker zu, und ich genieße es jedes Mal total.

**SCHON DIE VORBEREITUNG** zelebriere ich, lasse mich von dem Bio-Metzger meines Vertrauens eine gefühlte Ewigkeit lang beraten, zu welchem Stück Filet, Entrecôte oder T-Bone ich diesmal greifen soll. Und selbstverständlich probiere ich wahnsinnig gern neue Dinge aus. Unsere große Grill-Geschichte ab Seite 34 macht mir wahnsinnig Lust darauf, diesen Sommer öfter mal Rind, Garnelen, Feta und Co. an Spießen zu grillen. Das wird ein Fest für alle Beteiligten. In diesem Sinne wünsche dir einen fantastischen Sommer, jede Menge tolle Grillabende – und jetzt erst mal viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe!

## Besten Dank ans Team!

FÜR EUREN STARKEN EINSATZ - UNTER ANDEREM BEI DIESEN TOLLEN STORIES:



### Im Bilde

▲ Nach seiner Pfeife tanzen sogar die ganz Großen wie Basketball-Star Shaquille O'Neal: Fotograf Andrew Hetherington. Beweis: die tollen Bilder ab Seite 58.



### Im Trend

◀ Autorin Mie Lene Heesch ist immer auf der Suche nach News und Trends aus der Food-Szene. Für uns ging sie dieses Mal der Frage nach, ob Food-Tracking-Apps einem beim Abnehmen helfen können. Ihre bemerkenswerten Erkenntnisse gibt's in diesem Heft ab Seite 72.



### Im Kopf

▲ Ob Meditation auch etwas für Männer ist? Natürlich, sagt Michael „Curse“ Kurth, dessen Podcast „Meditation, Coaching & Life“ gerade megaerfolgreich ist. Weshalb auch du häufiger meditieren solltest, verrät er dir ab Seite 50.



# INHALT

MEN'S HEALTH  
JULI/AUGUST 2022

MensHealth.de

📍 @MensHealth.de

📷 @MensHealth.de

📞 @MensHealthde



# 34

**Grill dich glücklich** Lust auf die mit Feta gefüllten Mini-Rouladen hier oben? Oder vielleicht auf ein anderes außergewöhnliches Gericht über flammendem Feuer? Unsere neuen BBQ-Rezepte brennen sich ganz sicher in dein Gedächtnis ein!

## FITNESS

### 6 | Fit wie unser Titelheld

Mit diesen coolen Sportarten hält sich der Südafrikaner Wes van Niekerk in Bestform

### 24 | Last Minute! Beach-Body

Letzte Chance fürs Waschbrett: Mit dem großen Sixpack-Guide schaffst du die Transformation garantiert noch diesen Sommer

### 58 | Fitter mit 50

In dem Alter fragen sich viele Männer: Und was kommt jetzt? So hat sich Basketball-Legende Shaquille O'Neal neu erfunden

## SPORT

### 8 | Ausrüstung für Athleten

Von Super-SUP bis Turbo-Tool: alles, was unser Redakteur Kevin jetzt richtig stark findet

### 44 | Cool am Pool

Eine trendige, neue Sportart ist Unterwasser-Torpedo – hier erklären wir die Spielregeln

### 98 | Jetzt läufst du heiß

Warum du deine Sporteinheit jetzt unbedingt nach draußen in die Sonne verlegen solltest

## GESUNDHEIT

### 18 | Diese Hobbys entstressen

Und viele weitere brandneue Studienergebnisse aus der aktuellen Männer-Forschung

### 50 | Meditation für Männer

Klangschalen? Duftkerze? Das muss nicht sein – wir haben die beliebte Entspannungstechnik aus der Esoterik-Ecke geholt

### 69 | Genieße das süße Leben

Wer zu viel nascht, erhöht sein Diabetes-Risiko – so hältst du deinen Blutzucker in Schach





**EIN HEFT, ZWEI COVER**  
 Exklusiv für Abonnenten gibt's diese Ausgabe mit Wes Van Niekerk als coole Collector's Edition – sichere dir das begehrte Sammlerobjekt jetzt unter [MensHealth.de/abo](http://MensHealth.de/abo)

**70 | Treppe oder Fahrstuhl?**

Hier kommt ein Plädoyer für mehr Bewegung und weniger technischen Fortschritt

**ERNÄHRUNG**

**10 | Köstliches für Kenner**

Das hier ist haargenau nach dem Geschmack unserer Food-Redakteurin Gabriele, mjam!

**34 | Das BBQ-Comeback**

Der Schaschlik ist zurück auf dem Rost, plus: was man noch so alles aufspießen und grillen kann (auch ohne Fleisch)

**48 | Weltbestes Frühstück**

In Mexiko startet man gern mit scharfen Spiegeleiern in den Tag – arriba, arriba!

**64 | Diese Pizza ist gesünder ...**

... als Obst und Salat. Glaubst du nicht? Dann probier gleich mal unser neues Rezept aus!

**TRANSFORMATION**

**54 | Von 140 auf 90 Kilo**

So hat unser Leser Stephan den Fett-Fight gegen die lästigen Kilos klar für sich entschieden

**72 | Abnehmen? App nehmen!**

Wie du mit einem Food-Tracker schneller Gewicht verlierst – und auf welche Punkte du dabei unbedingt achten solltest

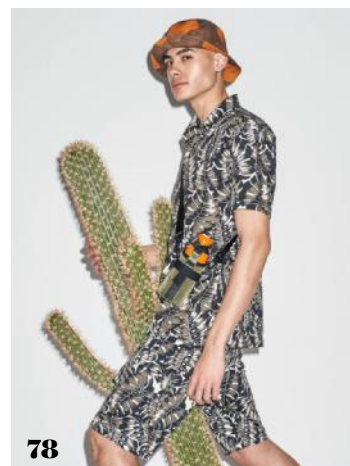
**STYLE**

**12 | Mode für Mutige**

Von Tasche bis Tassel-Loafers: Das sind die Fashion-Favoriten unseres Style-Kollegen Marc

**78 | 53 heiße Styles für 30 °C**

Hawaii-Hemden, Surfer-Shorts etc. – Tipps, wie man angesagte Muster am besten kombiniert



**86 | Sofort besser aussehen**

Augenringe, Rasurbrand oder Pickel? Hier ist unser Erste-Hilfe-Kit für wichtige Anlässe

**90 | Du hast Stubenarrest!**

So möbelst du jedes Kinderzimmer auf: Bett, Schrank und Kommode für die Kleinsten

**92 | Sonnenpflege für Sportler**

Was beim Training unter freiem Himmel stets zu beachten ist, plus: Cremes für jeden Hauttyp

**95 | Die Uhr des Monats**

Aufgetaucht: Shopping-Guide für Diving-Watches – wir stellen 4 aktuelle Zeitmesser vor

**96 | Urlaub für die Haut**

Top-Pflegeprodukte für Körper und Gesicht, wenn der Sommer seine Spuren hinterlassen hat

**LIFE**

**14 | Familiensache(n)**

Tools und Toys für Kerle mit Kids – empfohlen von unseren Kollegen von [www.dad-mag.de](http://www.dad-mag.de)

**16 | Grüner leben**

Öko? Logisch! Der Umwelt-Experte unserer Redaktion hat nachhaltige Ratschläge parat

**66 | Das ist Sache des Mannes**

Und 7 weitere Sätze aus dem Mund einer Frau, die Männer an die Decke gehen lassen

**75 | Im Check: Vitalpilze**

Viele Biohacker schwören drauf, aber was können die kleinen Dinger wirklich? Ein Überblick

**IN JEDEM HEFT**

EDITORIAL	<b>3</b>
IMPRESSUM	<b>97</b>
VORSCHAU	<b>97</b>



# TITELHELD



**WES VAN NIEKERK**

**Alter:** 31 Jahre  
**Größe:** 1,88 Meter  
**Gewicht:** 91 Kilo  
**Ort:** Johannesburg (Südafrika)  
**Beruf:** Chemie-Ingenieur  
**Insta-Account:** @wesleyniekerk

## „Ohne Sport geht's bei mir nicht“

*Unser Covermodel braucht viel Bewegung. Was der Mann alles macht, zeigt er hier – und auf Instagram*



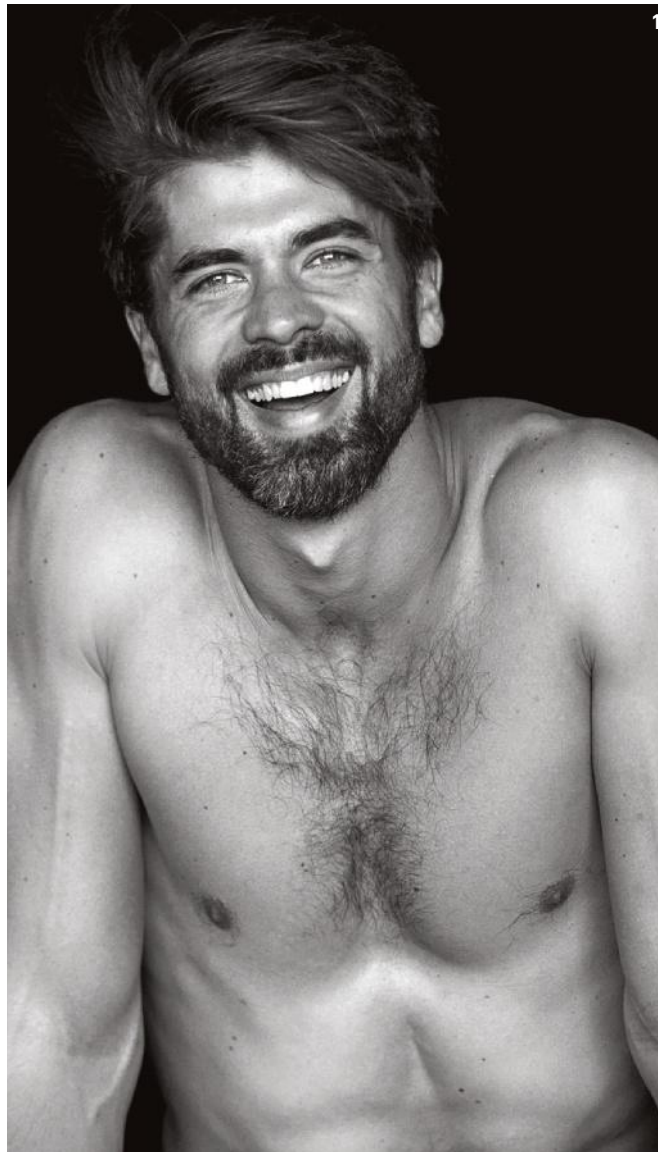
### 7. #oceanlover

Im Wasser fühle ich mich pudelwohl. Vor allem Wakeboarden macht mir Spaß. Aber es ist gar nicht mal so leicht, auf der Welle, die das Boot erzeugt, zu surfen – ein wahrer Balanceakt, der viel Training erfordert. Dieser Versuch endete jedenfalls mit einer wohltuenden Abkühlung.



### 6. #happyheart

Sie hat Ja gesagt! Ich kann das große Glück noch gar nicht fassen, dass ich eine derart wundervolle Frau an meiner Seite habe. Nun freue mich auf viele weitere Jahre mit ihr – sie ist meine beste Freundin und die Liebe meines Lebens.



### 4. #yogalife

Neben Krafttraining, Rennradfahren und Laufen gehört Yoga für mich zu den eher ruhigen Möglichkeiten, in den Tag zu starten. Ganz wichtig: atmen!

### 5. #teamspirit

Ein Mann ist immer nur so stark wie sein Team, und gewinnen mag ich mit keinem anderen Team lieber als mit dem hier. Das Rennrad ist übrigens mein liebstes Fortbewegungsmittel.



### 1. #beyourself

An manchen Tagen läuft nichts wie geplant. Dann versuche ich immer, irgendwie doch noch das Ruder runtzureißen. Mich dann im Spiegel selbst anzulächeln hilft mir dabei. Am Ende empfinde ich Dankbarkeit.

### 2. #sundowner

Neues auszuprobieren liebe ich. In meiner Heimat Südafrika gibt es tolle Möglichkeiten. Hier reite ich im Moolmanshoek Game Reserve dem Sonnenuntergang entgegen.

### 3. #thisisafrica

Auf einem Kamel wollte ich schon immer mal reiten, denn diese Tiere sind schöne und edle Geschöpfe. Im Ägypten-Urlaub hat es endlich geklappt. Ganz schön heiß da oben!



Fotos: BYRON KEULEMANS (1), WAYNE VAN NIEKERK (1), JAMES SUTER/BLACKBEAN PRODUCTIONS (1), privat



# DEIN RITUAL NACH DEM SPORT.



**ERDINGER**  
ALKOHOLFREI

ISOTONISCH  
VITAMINHALTIG  
KALORIENREDUZIERT





# WARM-UP

JULI/AUGUST 2022

Trends, Termine,  
Tools: Das finden  
die Redakteure  
von Men's Health  
jetzt echt cool



## BEEINDRUCKENDES BRETT

Dieses SUP ist mit seiner hohen Steifigkeit und 3,65 Meter Länge auf meinen Erkundungstouren der perfekte Begleiter. Die langgezogene Form gleitet so gut über das Wasser wie keines meiner Bretter zuvor. Und nach der Tour lässt es sich ruck, zuck wieder kompakt im Rucksack verstauen – optimal für alle, die ohne Auto unterwegs sind oder nur wenig Platz für den Transport haben.

**Paddleboard-Set Compact 12'0"** von Red Paddle Co, ab 1750 Euro

FOTOS: BRANDON HUTTENLOCHER (1),  
WWW.JOSHUSKIN.COM (1), FR





### ▲ GENIALE GRIFFE

Ohne die Teile ziehe ich kaum noch ein Workout durch. Die so genannten Grips befestige ich an meinen Händen, dann schraube ich Hantelscheiben direkt daran. Das Gewicht wird dadurch zentrisch in die Handflächen verlagert. Flys sowie Zug- und Pressübungen werden damit noch effektiver.

**Eragrip-Set** von Erafit, ab 100 Euro



### ERSTKLASSIGE ERHOLUNG

Seit einiger Zeit arbeite ich mit Kompression, Wärme und Vibrationen dagegen an, wenn es in meinem Rücken mal spannt oder zwickt.

**Massage-Tool Venom Rücken** von Hyperice, etwa 250 Euro

# FITNESS



Für unseren Sportredakteur **KEVIN QUARSHIE** führt in diesem Monat kein Weg an diesen Neuheiten vorbei. Mehr von ihm gibt es auf Instagram.

📍 [@fitsince83](#)



### ▲ WUNDERBARER WIDERSTAND

Zugegeben, eine solche Rakete passt nicht in mein Homegym. In einem Fitness-Studio aber würde ich mir dieses Gerät wünschen. Einfach das Gurtzeug mit 6 Anknüpfungspunkten anschnallen, den Widerstand einstellen, schon kann das Sprintwiderstandstraining losgehen, und das auf bis zu 32 Metern Strecke.

**Widerstandstool Run Rocket**, zirka 2180 Euro



### ▲ BRILLANTES BUCH

Motivator René Kagels zeigt, wie er Probleme auf seine Art bewältigt. Mich fasziniert seine Willenskraft. Vor allem aber nutze ich die ungefähr 200 Übungen für Körper, Geist und Seele. Das ist Selbstoptimierung par excellence.

**Ratgeber „Willenskraft“** von René Kagels, Verlag Meyer & Meyer, um 24 Euro

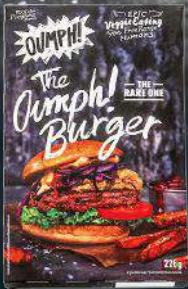


### ▲ PRIMA PULVER

Unter Zuhilfenahme eines Zink-Magnesium-Komplexes fördere ich die körpereigenen Abwehrkräfte und optimiere meine Eiweißsynthese. Das L-Glutamin lässt die Muskeln schneller regenerieren, dank Kreatin kann ich Vollgas geben.

**Muskelaufbau-Mischungen** von Foodspring, jeweils 25 Euro





### ABSOLUT KÖSTLICH

Na, läuft auch dir bei diesem Anblick das Wasser im Mund zusammen? Diese Patties gibt es jetzt im Tiefkühlregal, sie sind der neueste Trend auf dem Food-Sektor. Kaum zu glauben, dass die Prachtexemplare nur aus Pflanzlichem bestehen (Hauptzutat: Sojabohnen). Beim Blindverkosten hat keiner meiner Tester auch nur den leisesten Verdacht geschöpft.

**Veggie-Burger-Pattys von Oumph!, 2 Stück, zirka 4,50 Euro**



### ▲ EXTREM ZACKIG

Poké-Bowls sind das gesunde Trendfood aus Hawaii, von dem derzeit wirklich niemand genug bekommt. Mit dem vorgegartem Reis, der schon ganz leicht mit Reisessig, Öl, Zucker und Salz angemacht ist und deswegen innerhalb von nur einer Minute in der Mikrowelle servierfertig zubereitet werden kann, gelingen die bunten Schüsseln jetzt auch zu Hause – oder sogar im Büro.

**Poké-Bowl-Reis (gedämpfter Mittelkornreis) von reis-fit Express, 250 Gramm, um 2 Euro**

### ▼ VERDAMMT FRUCHTIG

Dieses intensive Öl enthält nur Oliven des ersten Erntetages, dem 6. Oktober 2021, an dem nur die Top-Exemplare gepflückt wurden. **Olivenöl**, „Auslese des ersten Erntetages“ von Delidia, 2 x 500 Milliliter, um 23 Euro



## FOOD

Unsere Ernährungsredakteurin **GABRIELE REIMER** schaut gerne einmal über den Tellerrand. Diese Neuigkeiten hier sind genau nach ihrem Geschmack.

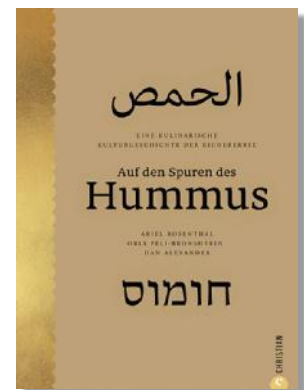
📍 [my\\_foodie\\_worklife](#)



### ▲ UNFASSBAR SCHOKOLADIG

Eine Sinfonie aus Schoko und Nuss. Hier ist nichts drin, was nicht reingehört. Die vegane dunkle Schokolade harmoniert perfekt mit Mandeln sowie mit Hasel- und Erdnüssen. Die Süße stammt aus Kokosblütenzucker sowie ein bisschen Reissirup. Optimal für unterwegs.

**Riegel Dark Chocolate von Hej, etwa 2 Euro**



### ▲ TOTAL INTERESSANT

Das Buch entführt dich auf eine spannende kulinarische Reise entlang des Hummus-Äquators, beginnend in Kairo, dann über Gaza, Jaffa, Tel Aviv, Nazareth, Jerusalem, Akko und Beirut bis nach Damaskus. Ein Traum für alle Hummus-Addicts wie mich.

**Buch** „Auf den Spuren des Hummus“, Christian-Verlag, 408 Seiten, zirka 35 Euro