

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA NĚMECKÉHO JAZYKA

Merkmale der Frauensprache

Bakalářská práce

Kristýna Příhodová

Vedoucí práce: Mgr. Hana Menclová

Plzeň 2013

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig unter Verwendung der angeführten Literatur und Informationsquellen erarbeitet habe.

Pilsen, im Juni 2013

.....

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich bei meiner Betreuerin, Mrg. Hana Menclová, für ihre Hilfe und wertvollen Ratschläge bei der Ausarbeitung dieser Arbeit herzlich bedanken

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	6
1. Überblick über die Entstehung der feministischen Sprachwissenschaft	8
1.1 Die Frauenbewegungen.....	8
1.2 Entstehung der feministischen Linguistik.....	9
1.3 Die Idee von den „Frauensprachen“	10
2. Feministische Sprachkritik	11
2.1 Das generische Maskulinum	13
2.2 Genus und Sexus im Deutschen.....	14
2.3 Die Movierung auf <i>-in</i>	16
3. Lösungsvorschläge für geschlechtergerechten Sprachgebrauch im Deutschen ...	17
3.1 Beidbenennung (Splitting)	18
3.2 Das neue Indefinitpronomen „frau“	18
3.3 Die Neutralisation	19
3.4 Das generische Femininum	20
4. Die Kategorie „Geschlecht“	20
4.1 Die Unterscheidung zwischen <i>Sex</i> und <i>Gender</i>	21
4.2 Die Begriffe Genderlekt und <i>Doing gender</i> -Konzept.....	22
5. Sprache und Gesellschaft	22
5.1 Frauensprache, Männersprache?	23
5.2 Merkmale der Frauensprache	24
5.2.1 Geschlechtsspezifische Unterschiede auf der phonologisch-phonetischen Ebene	24
5.2.2 Geschlechtsspezifische Unterschiede auf der semantisch-lexikalischen Ebene ...	25
5.2.3 Geschlechtsspezifische Unterschiede auf der syntaktischen Ebene.....	26
5.3 Sprachverhalten von Frauen und Männern	26
5.4 Sexismus in der Sprache	28
6. Praktischer Teil	31
6.1 Der Begriff „Zeitschrift“	32
6.2 Frauenzeitschriften in Deutschland.....	32
6.2.1 <i>Brigitte</i>	33
6.3 Männerzeitschriften in Deutschland	34
6.3.1 <i>Men’s Health</i>	35
6.4 Untersuchung der Frauen- und Männerzeitschriften.....	37

6.4.1 Themenbereich Mode.....	37
6.4.1.1 Ergebnisse der Untersuchung im Bereich Mode.....	38
6.4.2 Themenbereich Fitness.....	41
6.4.2.1 Ergebnisse der Untersuchung im Bereich Fitness.....	41
6.4.3 Themenbereich Gesundheit.....	44
6.4.3.1 Ergebnisse der Untersuchung im Bereich Gesundheit.....	44
6.5 Auswertung der Ergebnisse.....	47
7. Zusammenfassung.....	49
Resümee.....	50
Literatur- und Quellenverzeichnis.....	51
Anhang.....	54

Einleitung

Die Kommunikation ist der wesentliche Bestandteil unserer heutigen gesellschaftlichen Welt und der menschlichen Existenz. Als das wichtigste und primäre Kommunikationsmittel wird die Sprache bezeichnet. Die Sprache ermöglicht uns Informationen über die Außenwelt der Personen, über Gegenstände und Ereignisse zu vermitteln. Der Reichtum der Kommunikationsmöglichkeiten ist unbegrenzt, aber es gibt Umstände, die die Kommunikation beeinflussen: Alter, Ausbildung, ethnische Zugehörigkeit, Geschlecht etc. Was den Einfluss des Geschlechts betrifft, wissen wir, dass Frauen und Männer unterschiedlich sind. Ihr Verhalten, die Kleidung, die Stimme und auch die Sprache machen einen Unterschied. Und gerade der Unterschied zwischen Frauen und Männern in der Sprache ist das Thema der vorliegenden Arbeit. Die Arbeit beschäftigt sich mit der Idee der „Frauensprache“ und der feministischen Sprachwissenschaft. Sie bemüht sich zu zeigen, welche Merkmale die Sprache gerade zur „Frauensprache“ machen.

Im ersten Kapitel wird die Geschichte der feministischen Sprachwissenschaft dargestellt. Die feministische Sprachwissenschaft wird ohne Zweifel mit der Entstehung der „Frauensprache“ verknüpft. In diesem Kapitel werden die Frauenbewegungen beschrieben, die allerdings mit der feministischen Linguistik verbunden sind. Am Ende des Kapitels wird darüber informiert, wann und wie die ersten Ideen der „Frauensprache“ entstanden.

Im zweiten Kapitel wird die feministische Sprachkritik definiert. Danach werden die Kritik am Sprachgebrauch und die Kritik am Sprachsystem dargelegt und erläutert. Als nächster Punkt werden die Bereiche der Sprache angeführt, die von den Frauen häufig kritisiert werden.

Im dritten Kapitel werden Lösungen vorgeschlagen, die die Vormacht der Männer in der Sprache beenden könnten. Die Lösungen sollten die Diskriminierung der Frauen in der Sprache beseitigen und könnten zur Gleichstellung der Frauen und Männer in der deutschen Sprache führen.

Das vierte Kapitel beschäftigt sich mit dem Thema, das mit dem Unterschied der Frauen und Männer verbunden ist. Es handelt sich um das Thema „Geschlecht“. In dem Kapitel werden die Grundbegriffe begrenzt und definiert. Danach wird beschrieben, wie die Sprache und das Geschlecht miteinander zusammenhängen.

Im fünften Kapitel werden die Sprache und die Gesellschaft dargestellt. Im Kapitel wird ausgeführt, ob es die Frauen- und Männersprache gibt und wie sich die Sprache von

Frauen und Männern unterscheidet. Die Frauensprache kennzeichnet sich durch unterschiedliche Merkmale. Diese Merkmale werden auf verschiedenen sprachlichen Ebenen beobachtet und werden als geschlechtsspezifische Unterschiede beschrieben. Dieses Kapitel beschäftigt sich außerdem mit den Unterschieden des Sprachverhaltens von Frauen und Männern und mit Sexismus in der Sprache. Der Begriff Sexismus wird erläutert und danach wird umschrieben, was als sexistisch in der Sprache betrachtet wird, und ob der Sexismus aus der Sprache verschwunden ist.

Im letzten Kapitel werden die deutschen Zeitschriften untersucht. Für die Untersuchung werden die Frauenzeitschrift *Brigitte* und die Männerzeitschrift *Men's Health* verwendet. In dem Kapitel werden das Arbeitsverfahren, die Zeitschriften, die Untersuchung der grammatischen Phänomene in den Artikeln und die Auswertung der Ergebnisse beschrieben.

Theoretischer Teil

1. Überblick über die Entstehung der feministischen Sprachwissenschaft

Bevor die konkreten Merkmale der Frauensprache beschrieben werden, wird in diesem Kapitel die Entstehung der feministischen Sprachwissenschaft dargestellt. Die feministische Sprachwissenschaft hat anerkanntermaßen einen großen Einfluss auf die Entwicklung der Frauensprache. Die Geschichte der Entstehung der feministischen Sprachwissenschaft ist ohne Zweifel mit den Frauenbewegungen verbunden.

1.1 Die Frauenbewegungen

Die feministische Sprachreflexion entstand in Deutschland mit der Neuen Frauenbewegung. Die Frauenbewegung kann man in der Bundesrepublik in zwei zeitlich aufeinanderfolgende Phasen gliedern. Die erste Phase dauerte bis zum Jahr 1933. In dieser Zeit setzten sich die Frauen für ihre ökonomische, politische, soziale und kulturelle Gleichberechtigung ein. Es entstanden bürgerliche sowie proletarische Vereine und Verbände, in denen sich die Frauen engagierten. Der „Bund deutscher Frauenvereine“ zerfiel im Jahre 1933 im Zuge der Gleichschaltung mit nationalsozialistischen Organisationen. In der Zeit des Nationalsozialismus gab es keine Frauenbewegung mehr (vgl. Samel 2000: 15 f.).

Die zweite Phase der Frauenbewegung, die auch als Neue Frauenbewegung bekannt ist, hat den Ursprung in der Studentenbewegung und in der außerparlamentarischen Opposition (APO) 1967/68. In der Studentenbewegung wurde nicht nur die Analyse des politischen Geschehens, sondern auch die Analyse des Verhältnisses der Geschlechter zueinander diskutiert. Die gespannte Situation zwischen den Frauen und Männern im Sozialistischen Deutschen Studentenbund (SDS) entlud sich im Tomatenwurf der weiblichen 68er auf die männlichen „Patriarchen“ des SDS während des Kongresses in Frankfurt. Die außerparlamentarische Opposition (später auch die Studentenbewegung) kämpfte gegen die Koalition zwischen CDU und SPD¹, die sogenannte „Große Koalition“ der beiden Volkspartien, bei der es praktisch keine Opposition im Parlament gab (vgl. ebd.).

¹ CDU – Christlich Demokratische Union, SPD – Sozialdemokratische Partei Deutschlands, Anmerkung K.P.

Frauen- und Studentenbewegungen begannen nach den Ereignissen und dem Protestklima in den USA während des Indochinakrieges wieder aufzuleben. Die Lebensbedingungen der Schwarzen und anderer Minderheiten waren im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. In Anlehnung an den Begriff Rassismus entstand der Begriff Sexismus, der die Unterdrückung von Menschen auf Grund ihres Geschlechts darstellt (vgl. a.a.O., 16 f.).

1.2 Entstehung der feministischen Linguistik

Die Dringlichkeit der Anliegen von Frauen in der geführten Auseinandersetzung führte zur Verstärkung der Frauenbewegung sowohl im praktisch politischen als auch unter dem psychologischen Aspekt. Die Benachteiligung der Frauen war kein Zufall, sondern ein systematischer Ausschluss weiblicher Mitbestimmung in den Bereichen Familie, Erziehung, Arbeitswelt, Politik oder Kulturproduktion. Die Männer dominierten nicht nur im Bereich des öffentlichen Lebens, sondern auch im Privatleben. Die Frau stellt ein Subjekt dar. Die weibliche Emotionalität, das weibliche Denken, Sprechen oder die Berufssituation von Frauen wurden stark kritisiert (vgl. Postl 1991: 25).

Laut Samel (2000: 18) haben die Frauen den Eindruck, dass die weibliche Existenz nur als Produkt männlicher Zuschreibungen und Projektionen beurteilt wird. Bei Postl ist zu diesem Thema zu lesen:

Wenn das weibliche Leben zur Gänze von männlichen Interessen und Bedürfnisse diktiert ist, worauf sollen Frauen sich in ihrem Veränderungsbestreben berufen? Wie sollen sie wissen, was ihre tatsächlichen Bedürfnisse sind, wie ein selbstbestimmtes weibliches Leben und eine auch von Frauen mitgestaltete gesellschaftliche Wirklichkeit auszusehen hat, wenn die gesamte Geschichte der Frau eine solche von Fremdbestimmung und männlicher Vereinnahmung ist? (Postl 1991: 26)

Die Frauen bemühten sich um das spezifisch Weibliche in Bereichen wie der Arbeit, der Sexualität, des Fühlens, des Denkens und des Sprechens zu finden. Nach Ansicht von Samel (2000: 18 f.) versuchten die Frauen festzustellen, was die weibliche Identität darstellt. In den Vordergrund der weiblichen Selbstfindung wurden Sprache und Sprechen gerückt. Die Frauen ließen sich nicht mehr von männlichem Denken und Empfinden beeinflussen. Um dies zu ändern und in der Sprache einen weiblichen Ausdruck einzuführen, bemühte man sich sowohl im schriftlichen als auch im mündlichen Sprachgebrauch um eine Veränderung.

Nach Trömel-Plötz (2006: 165) bedeutet Änderung der Sprache, also sowohl des Sprachsystems als auch des Sprachverhaltens, dass die Definitionen von Männern nicht

mehr von Frauen akzeptiert werden. Die Änderung der Sprache bedeutet Macht. Folgendes Zitat von der Autorin macht dies deutlich:

Frauensprache bedeutet: Frauen reden mit Selbstvertrauen und Sicherheit, mit Autorität, mit Gefühl, mit Zärtlichkeit, entwickeln ihre eigenen Stile, literarische, Alltagssprachliche, professionelle, poetische, werden hörbar, hören sich gegenseitig und werden gehört. Frauensprache heißt Veränderung (Trömel-Plötz 1979: 27).

Im Laufe der siebziger Jahre wurde die Frauenbewegung in die starke internationale Bewegung transformiert. Im deutschen Sprachraum entwickelte sich das neue Indefinitpronomen *frau* anstatt des früher verwendeten *man*. Die Benutzung dieses neuen Indefinitpronomens bedeutete eine provokante und bekannte Sprachneuerung. Die Männer begannen zu realisieren, dass es noch „das andere Geschlecht“ gab. Die Welt konnte nur mit beiden Geschlechtern harmonisch gestaltet werden (vgl. Hellinger 1985: 23 ff.).

Laut Samel (2000: 23) war der Bezug zwischen den Anfängen der Neuen Frauenbewegung und der feministischen Sprachwissenschaft wichtig. Das Streben der Neuen Frauenbewegung nach neuen Ausdrucksmöglichkeiten der Frauen und ihrer Gesellschaftskritik wurde als Schwerpunkt für die feministische Beschäftigung mit dem Thema „Sprache und Geschlecht“ bezeichnet. Folgerichtig führte dieser Schwerpunkt der gesellschaftlichen Diskussion Ende der siebziger Jahre zur feministischen Sprachwissenschaft.

1.3 Die Idee von den „Frauensprachen“

Wie bei Postl (2000: 23) zu lesen ist, gab es die Anfänge des eigentlichen Forschungsbooms hinsichtlich „Sprache und Geschlecht“ im siebzehnten und achtzehnten Jahrhundert.

Über den Beobachtungen, dass es in außereuropäischen Ländern eine Sprache gab, die nur von Frauen gesprochen wurde, informierten Kaufleute und Reisende im 17. Jahrhundert. Mit dieser Sprache wurde z. B. auf den karibischen Inseln geredet, wo die Männer eines Stammes eine andere Sprache als die Frauen verwendeten. Von den Männern wurden Wörter benutzt, die von den Frauen zwar verstanden, jedoch nicht verwendet wurden, und umgekehrt benutzen die Männer nicht die Wörter, Redensarten oder Ausdrücke der Frauen (vgl. Samel 2000: 24).

Nach Trömel-Plötz (1996: 304) gibt es in den südamerikanischen Anden einen Stamm, die sogenannten Jaqi-Frauen, in dem eine grammatikalische Gleichheit in der Sprache und somit auch eine gesellschaftliche Gleichheit existieren. Die Autorin stellte

jedoch fest, dass sich der Status von Frauen und Mädchen verschlechterte, denn sie wurden von der europäischen und US-amerikanischen Kultur beeinflusst. Vor allem wurde nach dem Zweiten Weltkrieg die Erziehung der Mädchen von der breiten Wirkung des Spanischen beeinflusst. In der Jaqi-Kultur trennen z. B. die Pronomina die Welt nicht in männlich und weiblich sondern in menschlich und nicht-menschlich. Im Zusammenleben der Jaqi kommt keine Diskriminierung der Frauen vor, denn die Frauen haben die gleiche Stellung wie die Männer, sie sind einander gleichwertig.

2. Feministische Sprachkritik

Der Begriff feministische Sprachkritik ist nur sehr schwer zu erläutern. Man kann sagen, dass die feministische Sprachkritik zur Theorie der allgemeinen Sprachkritik gehört. Die allgemeine Sprachkritik entwickelt sich wie ein Prozess. Sie fängt mit einem Nachdenken über die Sprache an und formt sich allmählich in die Kritikpunkte der Sprache. Das Ziel jeder Sprachkritik ist die Verbesserung des negativ Kritisierten. Also bemüht sich die Sprachkritik die Sprache zu verbessern (vgl. Samel 2000: 50 f.).

Die Sprachkritik lässt sich in zwei unterschiedliche Richtungen einteilen:

- die Kritik am Sprachgebrauch,
- die Kritik am Sprachsystem.

Die Kritik am Sprachgebrauch (auch Rede- oder Stilkritik) kritisiert Verwendungszwecke der Sprache, vor allem die Ausführung der Sprachhandlung. Ein Beispiel der feministischen Sprachgebrauchskritik stellt die Unterlassung der Beidbenennung (Splitting) dar.

Die Kritik am Sprachsystem bezieht sich auf die morphologisch-syntaktischen und lexikalischen Fehler und empfindliche Stellen der Sprache. Es handelt sich um das Fehlen des Indefinitpronomens *frau* oder geschlechtsneutraler Berufsbezeichnungen. Kritisiert werden auch feminine Personenbezeichnungen auf *-in*. Diese Kritik hat eine große Bedeutung beim öffentlichen Sprechen (vgl. a.a.O., 51 ff.).

Bei Postl (1991: 90) ist zu diesem Thema zu lesen, dass Sprachkritik am Sprachsystem gegen die Personenbezeichnungen mit Endungen kämpft. Die feministischen Veränderungsbestrebungen kämpfen gegen die sexistisch anwesenden Strukturen und Ausdrücke und setzen sich für die Einführung von Alternativen ein.

Laut Postl (a.a.O., 89) gibt es strukturelle oder semantische Merkmale in der Einzelsprache, die eine bewertende, ausschließende oder verniedlichende Funktion haben. Die sprachliche Asymmetrie des männlichen Geschlechts besteht laut den meisten Linguistinnen darin, dass Männer nicht nur die ökonomische, soziale und politische Stellung des gesellschaftlichen Lebens beherrschen, sondern auch die Funktionsweise der jeweiligen Einzelsprache bestimmen.

Die maskulinen Formen werden geschlechtsspezifisch (d. h. männlich) und geschlechtsübergreifend benutzt. Dies bedeutet, dass die Männer mehr als die Frauen identifiziert werden. Die feministischen Linguistinnen führten mit ihrer Kritik in den

letzten Jahren viele sprachliche Innovationen ein. Diese Entwicklung der Sprache ist auf jeden Fall noch nicht abgeschlossen (vgl. Cyrus 1998: 72).

Die Autoren Linke/Nussbaumer/Portmann schreiben folgendes über feministische Sprachkritik:

(...), wenn es der feministischen Sprachkritik gelänge durchzusetzen, dass im Deutschen bei Personenbezeichnungen für beide Geschlechter immer die maskuline und die feminine Form gebraucht werden muss, mit der Folge, dass die maskuline Form endgültig nicht mehr die immer wieder behauptete, aber eben umstrittene *generische* (d.h. allgemeine, geschlechtsneutrale), sondern nur noch die männliche Bedeutung hätte (*Studenten, Professoren* wären dann nur noch Männer; wer von beiden Geschlechtern sprechen möchte, müsste *Studentinnen und Studenten, Professorinnen und Professoren* sagen). (Linke/Nussbaumer/Portmann 1996: 379).

Die feministische Sprachkritik am Sprachgebrauch und am Sprachsystem strebt eine Veränderung der sprachstrukturellen Asymmetrie bei den Personen- und Berufsbezeichnungen an und bemüht sich um die Beseitigung der Formen der männlichen Dominanz im Sprachgebrauch durch sprachpolitische Maßnahmen. In Deutschland wurde das erste Dokument, *Richtlinien zur Vermeidung sexistischen Sprachgebrauchs*, veröffentlicht. In diesem Dokument wurden sprachpolitische Maßnahmen und Empfehlung zur Vermeidung sexistischen Sprachgebrauchs eingeführt (vgl. Klann-Delius 2005: 182).

2.1 Das generische Maskulinum

Das generische Maskulinum stellt Formen maskuliner Nomina und Pronomina dar. Diese Formen bezeichnen Personen mit unbekanntem Geschlecht, bei denen das Geschlecht der Personen unwichtig ist, mit denen männliche wie weibliche Personen gemeint sind oder mit denen eine verallgemeinernde Aussage getroffen wird (vgl. a.a.O., 26)

Es entsteht ein Konflikt zwischen grammatischem und natürlichem Geschlecht, denn maskuline grammatische Formen werden unter bestimmten Umständen dazu gebraucht, Frauen zu kennzeichnen (vgl. Postl 1991: 93).

Laut Trömel-Plötz (2006: 59) ist die generische Anwendung des Nomens mit der Anwendung des maskulinen Nomens mit männlichem Geschlecht identisch. Man spricht allgemein über Frauen und Männer, es wird die Form gebraucht, „die für den generischen geschlechtsindefiniten Gebrauch zur Verfügung steht, und man meint dabei nur Männer“ (Trömel-Plötz 2006: 59).

Dies gilt im Deutschen für die Personenbezeichnungen im Singular (*Jeder Bewerber bekommt zwei Formulare.*) und Plural (*Bewerber bekommen zwei Formulare.*), für die indefiniten Personalpronomen (*Jemand muss den Satz übersetzen. Hier darf man nicht rauchen. Jeder, der hier raucht, soll eine hohe Strafe bezahlen.*) und Possessivpronomen (*Wer hat sein Handy hier vergessen?*) (vgl. Postl 1991: 93).

Nach Ansicht von Klann-Delius (2005: 26f.) kämpft die feministische Sprachkritik gegen maskuline Formen, denn sie machen die Frauen unsichtbar. Die sprachliche Unsichtbarkeit verhindert die Identifikationsmöglichkeiten und Identität der Frauen in der Sprache. „Das zentrale Argument, das gegen das generische Maskulinum genannt wird“, beruht darauf, „dass die Rezipienten diese Form nicht generisch, sondern konkret verstehen“ (a.a.O., 27). Dies bedeutet, dass das maskuline Genus bei Personenbezeichnungen eine geschlechtsspezifizierende Funktion darstellt, die unnötig (der Mann) oder nötig (der Alte) ist.

Es gibt schon zahlreiche Vorschläge von Feministinnen für ein Ersetzen der generischen Verwendung maskuliner Formen. Man kann noch nicht einfach sagen, welche Variante sich durchsetzen könnte. Die Versuche betreffen die Erzeugung einer Symmetrie zwischen maskulinen und femininen Formen, den Wandel der Asymmetrie der Frauen durch die Verwendung femininer Formen und die Einführung geschlechtsneutraler Bezeichnungen (vgl. Postl 1991: 94 f.).

Also ist es nicht die Sprache per se,;

sondern deren Wahrnehmung durch die Sprachbenutzer und der Sprachgebrauch, die den Eindruck des Sexismus bzw. des Vorherrschens des Männlichen bei den Personenbezeichnung entstehen lassen (Klann-Delius 2005: 31).

2.2 Genus und Sexus im Deutschen

Das Substantiv wird im Deutschen durch drei Kategorien gebildet: Kasus, Numerus und Genus. Der Kategorie Kasus entspricht Nominativ, Genitiv, Dativ und Akkusativ, der Kategorie Numerus Singular und Plural und die Kategorie Genus stellt eine formalgrammatische Kategorie dar (vgl. Samel 2000: 55).

Im Deutschen gibt es 3 Genera: Maskulinum, Femininum und Neutrum. Jedem Substantiv muss eine Kategorie entsprechen:

- Maskulinum bedeutet grammatisch männliches Geschlecht (der),
- Femininum bedeutet grammatisch weibliches Geschlecht (die),
- Neutrum bedeutet grammatisch sächliches Geschlecht (das).

Das Genus wird durch den bestimmten Artikel (der, die, das) oder den unbestimmten Artikel (ein, eine, ein) gekennzeichnet. Die Artikel heißen traditionell Geschlechtswörter, bestimmen das Genus des Substantivs und sind Begleiter des Substantivs. Wir unterscheiden das grammatische Geschlecht (Genus) und das natürliche Geschlecht (Sexus). Das Genus entspricht der Konvention und der Sexus der Realität. Eine Übereinstimmung von Genus und Sexus ist nicht üblich und betrifft nur zwei Gruppen:

- Personen: der Vater, die Mutter, der Sohn, die Tochter, der Bruder, die Schwester (Ausnahmen: das Mädchen, das Weib),
- Tiere: der Hund, die Hündin, der Löwe, die Löwin (Ausnahmen: das Pferd, das Schaf, das Schwein).

Im Deutschen entspricht dem Genus ein generischer, geschlechtsindefiniter Gebrauch und dem Sexus ein nicht-generischer, geschlechtsdefiniter Gebrauch. Im geschlechtsdefiniten Gebrauch von Substantiven entspricht das grammatische Geschlecht des Wortes dem biologischen Geschlecht des Menschen (also eine Frau, die das Geschäft besucht, wird als *Kundin* bezeichnet und ein Mann, der das Geschäft besucht, wird als *Kunde* bezeichnet). Im Falle des geschlechtsdefiniten Gebrauchs von Substantiven wird das Geschlecht der Personen, über die gesprochen wird, angegeben. Im Falle des geschlechtsindefiniten Gebrauchs spielt das Geschlecht der gemeinten Menschen keine Rolle (der Mann, die Frau). Also wird das männliche geschlechtsdefinite Substantiv mit der Null-Ableitung bezeichnet, das weibliche geschlechtsdefinite Substantiv mit dem Suffix *-in* (vgl. Ayaß 2008: 27 f.).

Das Genus-Problem kommt in der deutschen Sprache auch bei der Bezeichnungsebene im Plural vor. Die rein männliche Gruppe von Kunden wird mit dem Begriff *die Kunden* bezeichnet, die rein weibliche Gruppe mit dem Begriff *die Kundinnen*. Für die gemischte Gruppe von männlichen und weiblichen Personen wird das Wort *die Kunden* verwendet. Der generische Gebrauch macht die Frauen unsichtbar und wird als Ausschließungsmechanismus bezeichnet. Wenn es sich um eine gemischte Gruppe handelt und die Frauen sollen sichtbar gemacht werden, dann sprechen wir über *Kunden und Kundinnen* (vgl. a.a.O. 28 f.).

Laut Samel (2000: 59 f.) entstand in der frühen Forschung die Meinung, dass das Genus zur Sexusunterscheidung verwendet wurde. Jacob Grimm war ein Vertreter der Meinung, dass „der Mensch sein Geschlecht auf die Dinge seiner Welt übertragen habe“ (Samel 2000: 59). Er ist der Meinung, dass die sexuelle Differenzierung durch

Personifikation oder menschliche Phantasie entsteht und dies bildet eine inhaltliche Charakterisierung der Genera. Das grammatische Genus ist „eine in der phantasie der menschlichen sprache entsprungene ausdehnung des natürlichen auf alle und jede gegenstände“ (Grimm 1890: 343, zit. n. Samel 2000:59).

Das Genus-Problem bezieht sich nicht nur auf Personenbezeichnungen sondern auch auf Berufsbezeichnungen. Zur Bezeichnung der Frauen wird hier wieder das Suffix *-in* gebraucht (der Friseur – die Friseurin, der Koch – die Köchin). Bei einigen Berufen wurde die feminine Form noch nicht durchgesetzt. Es handelt sich z. B. um Prestigeberufe, wo die Endung *-in* ignoriert wird („Anwesend ist auch der Rektor. *Sie hat ...*“). (vgl. Samel 2000: 56 f.). Ein weiteres Beispiel dazu führt auch Pusch (1990: 36) an: *Diese Frau war erst Lehrerin, dann wurde sie Gewerbe-Inspektor*. Sie weist darauf hin, dass die Frau sowohl mit einem Femininum als auch mit einem Maskulinum genannt wird und beschreibt sie als *die Hermaphrodite*.²

2.3 Die Movierung auf *-in*

Die Movierung wird als Bildung der weiblichen Entsprechung zu einem männlichen Substantiv definiert. Sie betrifft vor allem die Tierbezeichnungen und Berufsbezeichnungen. Sie zeigt, wie nutzbringend das Suffix *-in* ist. Nach Fleischer/Barz (Fleischer/Barz 2012: 236) werden im Deutschen vier verschiedene Typen der Movierung von Personen- und Tierbezeichnungen unterschieden. Diese Tabelle macht dies deutlich:

Definition nach Fleischer/Barz	Beispiele
„Bildung der femininen Entsprechung zu einem maskulinen Substantiv“	<i>Arzt – Ärztin</i> <i>Koch – Köchin</i>
„Bildung eines als weiblich (Sexus) markierten Substantivs zu einem sexusneutralen Substantiv mit maskulinem oder femininem Genus“	<i>die Giraffe – die Giraffin</i> <i>der Storch – die Störchin</i>
„Bildung eines als männlich (Sexus) markierten Substantivs zu einem als weiblich markierten Substantiv“	<i>die Hexe – der Hexerich</i>
„Bildung eines als männlich (Sexus) markierten Substantivs zu einem sexusneutralen Substantiv mit femininem Genus“	<i>die Ente – der Enterich</i> <i>die Gans – der Gänserich</i>

Tabelle 1: Überblick über die verschiedenen Typen der Movierung (Fleischer/Barz 2012: 236)

² Im Deutschen kommt *der Hermaphrodit* vor, Luise F. Pusch verwendet *die Hermaphrodite* für die Bezeichnung von einer Frau mit den entsprechenden Eigenschaften.

Bei der Movierung werden Beschränkungen gegeben. Es handelt sich um:

- strukturelle Beschränkung – die Endung *-in* wird nicht mit explizit heimischen Derivaten verbunden, außer *-er*, wo es üblich ist (*Raucher-in*)
- semantische Beschränkung – es geht um die weiblich-männliche Opposition (*Hengst* – *Stute*), bei Tiernamen fehlen movierte Formen im Falle, dass sie für den Mensch unwichtig sind (*Specht* - **Spechtin*, *Wanze* - **Wanzin* ...)

Es existieren Berufe, die als die Domäne von Frauen charakterisiert werden. Bei diesen Berufsbezeichnungen kommt nicht immer ein männlicher Partner zur Form *-in* vor (*Kindergärtnerin*, *Hortnerin*). Die weiblich-männliche Opposition bei Berufsbezeichnung wird nicht nur mit *-in* (*Arzt* – *Ärztin*), sondern auch mit *-frau* (*Kaufmann* – *Kauffrau*), *-mädchen* (*Stubenmädchen*) oder *-schwester* (*Ordensschwester*) gebildet (vgl. Klann-Delius 2005: 31).

3. Lösungsvorschläge für geschlechtergerechten Sprachgebrauch im Deutschen

3.1 Beidbenennung (Splitting)

Die Beidbenennung bedeutet eine gleiche Nennung von männlicher und weiblicher Person, die mit unterschiedlichen Mitteln erreicht wird. Es sind lexikalische und grammatische Mittel verfügbar. Mit diesen Mitteln wird die Geschlechtsspezifikation von Personenbezeichnungen erlangt. Es gibt viele Möglichkeiten, mit denen wir die Geschlechtsspezifikation von Personenbezeichnungen unterscheiden können. So werden z. B. die Adjektive männlich und weiblich als Attribute beigefügt (männliche und weibliche Lehrer). Bei vielen Personenbezeichnungen wird das Genus deutlich (Mutter, Vater, Sohn, Tochter). Dazu kommen die Komposita, wo das Grundwort das Genus bestimmt (Kauffrau, Kaufmann). Die Feminina werden meistens mit dem Suffix *-in* zur Abgrenzung von den maskulinen Personenbezeichnungen gekennzeichnet (vgl. Samel 2000: 71 f.).

Die weiteren Varianten der Beidbenennung sind das Binnen-I bzw. Groß-I-Schreibung (die/der LeserIn, die/der MinisterIn), die Schrägstrichs-Doppelform (die/der Leser/-in, die/der Leser/in) und die Verwendung von Klammern (die/der Leser(in)). Diese Varianten stehen nur in der schriftlichen Form zur Verfügung. Die Groß-I-Schreibung wurde Anfang 1986 in Deutschland verbreitet und z. B. von der Berliner Tageszeitung verwendet. Der Gebrauch der Groß-I-Schreibung ist in der heutigen Zeit allerdings nur selten oder gar nicht anzutreffend. Allgemein wurde das Binnen-I nur bei Personenbezeichnungen gebraucht. Die Groß-I-Verwendung wurde nach der Einführung der Rechtschreibreform (am 1. August 1998) nicht verboten und blieb in einem „rechtsfreien Raum“ (vgl. a.a.O., 77 ff.).

3.2 Das neue Indefinitpronomen „frau“

Das deutsche Indefinitpronomen „man“ wurde von den Feministinnen durch das neue Indefinitpronomen „frau“ ersetzt, wenn ein weiblicher Zusammenhang besteht. Es gibt Sätze mit „man“, die für viele Frauen ungewöhnlich klingen (z. B. „Wie kann man seine Schwangerschaft feststellen?“). Das Indefinitpronomen „frau“ ist semantisch ganz ähnlich wie das Substantiv Frau. Grammatisch tritt es anders als „man“ auf. Es kann im Nominativ sowohl mit „sie“ als auch mit „frau“ gebildet werden („Wenn frau stillt, muss sie/frau mehr essen.“). Aufgrund der Nähe zum Substantiv lässt sich das

Indefinitpronomen „frau“ mit dem Substantiv „Frau“ oder „eine Frau“ bilden („Wenn (eine) Frau stillt, muss sie mehr essen.“). Grammatisch wird das kleingeschriebene „frau“ zwischen dem Pronomen und dem Substantiv eingeordnet. Die Alternative zum Indefinitpronomen „frau“ ist der kleingeschriebene „mensch“. Dieses Pronomen klingt den Frauen im Frauenkontext genauso unzutreffend wie „man“ („Wenn mensch stillt, muss er mehr essen.“). Die Veränderungen der Feminisierungstendenz beziehen sich nicht nur auf das Indefinitpronomen „frau“, sondern auch auf andere Pronomina. Die Pronomina wie „jedermann“, „jemand“ oder „niemand“ wurden mit den weiblichen Alternativen „jedefrau“, „jefraud“ und „niefrau“ ersetzt. Diese Varianten werden nur selten verwendet (vgl. a.a.O., 92 ff.).

3.3 Die Neutralisation

Laut Samel (a.a.O., 73 f.) haben Frauen und Männer nur durch neutrale Personenbezeichnungen dieselben Chancen identifiziert zu werden. Im Sprachsystem fehlen diese Bezeichnungen. Als ein Mittel der Neutralisation wird die Aufhebung der femininen Suffixe *-in*, *-ess/-eß* und *-euse* gelöst (aus Studentin wird Student, aus Professorin wird Professor). Dieses Beispiel von Puscht macht dies deutlich:

Birgit ist eine gute Student; ihre Professor ist sehr zufrieden mit ihr. Früher war sie übrigens Sekretär bei einer Architekt und dann bei einer Rechtsanwalt. Für ihre Dissertation suchen wir noch ein zweites Gutachter, am besten ein Dozent, das sich in feministischer Theorie auskennt. (Pusch 1990: 93).

Im Falle, dass eines der beiden Geschlechter präferiert werden könnte, sollte man das nicht diskriminierende *Professor* benutzen. Damit wird das Geschlecht verallgemeinert. Neutralisation durch Auslassung der femininen Endung:

- | | |
|------------------------------|---------------------------|
| • das Professor | Geschlechtsabstraktion |
| • die Professor | Geschlechtsspezifikation |
| der Professor | durch Differentialgenus |
| • die weiblichen Professoren | Geschlechtsspezifikation |
| die männlichen Professoren | durch Attribut |
| • die Professoren | Geschlechtsneutralisation |

(Pusch 1984: 62, zit. n. Samel 2000: 74)

Die Geschlechtsspezifikation ist diskriminierend, wenn das Suffix *-in* verwendet wird. Die Erwartungen, dass die Sprachgemeinschaft diese Lösung verfolgen wird, werden sich in absehbarer Zeit nicht erfüllen (vgl. Samel 2000: 74).

3.4 Das generische Femininum

Laut Gastreich (2000: 14 f.) enthält das generische Femininum, wie das generische Maskulinum, beide Geschlechter. Das deutsche Sprachsystem bietet die Möglichkeit, das Maskulinum mit einer doppelten Bedeutung zu besetzen. Dies trifft auf das Femininum nicht zu. Es wird mit einer doppelten Bedeutung behaftet. Es bezeichnet einerseits nur die Frauen, andererseits die Frauen und die Männer. Das Maskulinum dient nur noch zur Bezeichnung der Männer. Die Anwendung des generischen Femininums könnte dann folgendermaßen ausschauen: „*Die Stadtpräsidentin* kann demzufolge eine Frau oder einen Mann meinen – zwei Mitglieder dagegen können Frauen und/oder Männer bezeichnen“ (a.a.O., 15).

Es handelt sich um eine einfache und effektive Strategie, die als totale Feminisierung bezeichnet wird. Das generische Maskulinum wird durch das generische Femininum ersetzt (vgl. Pusch 1990: 93).

Nach Ansicht von Samel (2000: 75) setzt sich das generische Femininum für die Verwendung des Suffixes *-in* ein. Das generische Femininum wird durch Beidbenennung gebildet, dies führt zur geschlechtergerechten Sprache. Hier folgen die Beispiele:

Mögen auch ihre Leserinnen nur eine traurige Handvoll sein, eine Dichterin weiß jedenfalls dies über sie: Sie haben eine persönliche Beziehung zu ihrem Werk (Pusch 1990: 93).

Ein Gedicht wird erst dann lebendig, wenn eine Leserin ihre Antwort auf die Worte gibt, die die Dichterin geschrieben hat (ebd.).

Das Büro des Stadtrates setzt sich zusammen aus der Stadtpräsidentin, der ersten Vizepräsidentin, zwei weiteren Mitgliedern und der Stadtschreiberin (ebd.).

Es ist kein Geheimnis, dass diese Lösung andere Probleme bringt und zwar Probleme für das Maskulinum. Die totale Feminisierung stellt laut Pusch eher eine sprachpolitische Maßnahme dar (vgl. Pusch 1990: 93). Dieses Konzept kann zeigen, wie sich die Frauen im Sprachgebrauch fühlen. Die mögliche Lösung stellen die Neutralisation oder die Aufhebung des Genussystems dar. Der Lösungsvorschlag des generischen Femininums hat im aktuellen Sprachgebrauch fast keine Chance sich durchzusetzen (vgl. Samel 2000: 76 f.).

4. Die Kategorie „Geschlecht“

Die Tradition der Untersuchung der Menschen und der Geschlechter wurde seit der Aufklärung bis weit in das 20. Jahrhundert durch ein Spannungsverhältnis charakterisiert (vgl. Klann-Delius 2005: 3). Dieses Zitat von Pasero macht dies deutlich:

Natürliche Gleichheit aller Menschen und natürliche Ungleichheit zwischen den Geschlechtern sind der paradoxe Kanon des 19. Jahrhunderts, der bis weit in die Mitte des 20. Jahrhunderts noch selbstverständlich bleibt (Pasero 1994: 275, zit. n. Klann-Delius 2005:3).

Ein Mann, eine Frau, ein Junge, ein Mädchen, wir erkennen meist auf Anhieb das Geschlecht der Menschen. Dieses Wissen ist für jeden Mensch selbstverständlich. Außer diesem Wissen haben wir die Vorstellungen über typische Eigenschaften von Männern und Frauen. Diese Eigenschaften sind teils angeboren, teils anerzogen (vgl. Ayaß 2008: 11).

4.1 Die Unterscheidung zwischen *Sex* und *Gender*

Die Begriffe *sex* und *gender* wurden in den 1950er und 1960er durchgesetzt. Sie dienen zur Unterscheidung zwischen biologischem und sozialem Geschlecht und kommen aus dem Englischen (ebd.).

Unter dem Begriff *sex* (biologisches Geschlecht) wird der körperliche Status verstanden. Es geht um die Existenz von primären und sekundären Geschlechtsmerkmalen, die festgestellt werden. In der Regel handelt es sich um die Genitalien, die als die Zuschreibung zu einem Sexus dienen. Dieses Kriterium wird bei der Geburt (mit dem Satz „Es ist ein Junge. Es ist ein Mädchen.“) zugeschrieben. Es geht um die Zuordnung zu *einer* von *zwei* biologischen Geschlechtsmöglichkeiten (vgl. a.a.O., 11f.).

Unter dem Begriff *gender* (soziales Geschlecht) werden Geschlechtseigenschaften verstanden. Diese Geschlechtseigenschaften werden im Verlauf der Sozialisation durch die Gesellschaft entwickelt (z. B. durch die Familie, Erzieher etc.). Genderspezifische Merkmale sind kulturell geprägt, was gesellschaftlich als „typisch“ Mann und was als „typisch“ Frau gilt, stellt eine soziale Zuschreibung dar (vgl. a.a.O., 12f.).

Nach Ansicht von Ayaß (2008:13) wird mit der Unterscheidung von *sex* und *gender* die Zweigeschlechtlichkeit der Gesellschaft festgeschrieben.

4.2 Die Begriffe Genderlekt und *Doing gender*-Konzept

Der Begriff Genderlekt wurde in der späteren Soziolinguistik verwendet, kommt aus dem angloamerikanischen Sprachraum und bezeichnet das Sprachverhalten der Frauen und Männer, demnach eine geschlechtsspezifische Sprachvarietät (vgl. Samel 2000: 164).

Laut Postl (1991: 28) stellte der Ausdruck Genderlekt die Idee einer schichtspezifischen Sprachverwendung dar, die auf die Geschlechtsproblematik übertragen wurde. Genderlekt hatte zwei wichtige Funktionen. Erstens existierten geschlechtsspezifisch verwendete Formen als parallele Varianten derselben Sprache und zweitens sollten gefundene Unterschiede, wie Etikette, die von Frauen und Männern eingehalten wird, in allen Sprechsituationen gleichbleiben.

Nach Samel (2000: 165) ist das Konzept des *Doing gender* ein weiterer Ansatz, der aus der amerikanischen Ethnomethodologie kommt. *Doing gender* beschäftigt sich mit den Unterschieden im weiblichen und männlichen Kommunikationsverhalten in der linguistischen Frauenforschung. Wilz schreibt zu diesem Thema folgendes:

„*Doing gender*“ zielt darauf ab, Geschlecht bzw. Geschlechtszugehörigkeit nicht als Eigenschaft oder Merkmal von Individuen zu betrachten, sondern *jene sozialen* Prozesse in den Blick zu nehmen, in denen „Geschlecht“ als sozial folgenreiche Unterscheidung hervorgebracht und reproduziert wird. In diesem Sinne ist das Konzept des „*Doing gender*“ eine Antwort auf die (...) Frage: Wie kommt es zu einer Zweiteilung der Gesellschaft in „Frauen“ und „Männer“ (Wilz 2008: 167)?

Selbstverständlich sind die Sprache und das Geschlecht verbunden. Die Autorin Klann-Delius (2005: 19) schreibt zu diesem Thema Folgendes:

Wenn von einer Männer- oder Frauensprache die Rede ist, so ist zum einen von unterschiedlichen Gebrauchsweisen des Sprachsystems bzw. von Sprachregistern die Rede, zum anderen davon, dass Sprachen in einigen Aspekten ihrer Struktur geschlechtsspezifische Asymmetrien aufweisen (ebd.).

Deshalb wurden seit den 1970er Jahren im Deutschen hauptsächlich das Genusystem, die Personen- und Berufsbezeichnungen, die Struktur des Lexikons sowie die Wortbildung untersucht. Diese Untersuchung diente zur Feststellung, ob und wie das Geschlecht und auch die damit verbundene soziale Position von diesen Faktoren beeinflusst wurden (vgl. a.a.O., 19 f.).

5. Sprache und Gesellschaft

Nach Ansicht von Pusch (Pusch 1998: 15) hält die Sprache an Vorstellungen fest, die unsere Handlungen beeinflussen und von diesen Handlungen wird unsere politische und wirtschaftliche Situation (d. h. Realität) beeinflusst und diese wieder beeinflusst die Sprache. Es geht um eine einfache Regel: „Ändern wir die Sprache, so ändern wir unzweifelhaft die Vorstellungen und damit den ganzen Rest. Er hat es bitter nötig“ (ebd.).

5.1 Frauensprache, Männersprache?

Die Frauen- und Männersprache gruppieren sich in habituelle Soziolekte. Die Unterschiede zwischen Frauen und Männern wurden in der Ethnolinguistik wahrgenommen. Im Deutschen wurde bisher keine allgemein gültige Frauenvarietät bestimmt (vgl. Löffler 2010: 121 f).

Gibt es eine Frauen- oder Männersprache? Laut Klann-Delius (2005: 19) gibt es keine so tief greifenden sprachlichen Differenzen zwischen Frauen und Männern, dass man sagen kann, dass Frauen oder Männer eine ganz andere Sprache verwendet hätten.

Die Autorin Trömel-Plötz (2006: 143) ist der gleichen Meinung, dass es keine Frauen- oder Männersprache in dem Sinne gibt, dass Frauen oder Männer eine eigene Sprache benutzen und sprechen. Die Frauen verstehen die Sprache der Männer und umgekehrt. Aber das bedeutet noch nicht, dass Frauen und Männer auf dieselbe Art und Weise sprechen.

Wie bei Ayaß (2008: 22 f.) zu lesen ist, wird Frauensprache als ein emotionaler Stil bezeichnet, dagegen lässt sich Männersprache als ein sachlicher Stil charakterisieren. Es gibt nicht nur unterschiedliche Sprachen der Geschlechter sondern auch unterschiedliche Bewertungen, wobei der männliche Stil im Laufe der Geschichte meist höher bewertet wurde. Es geht um einen Stil mit Sachlichkeit, Objektivität und Vernunft. Dies hat für die Frauen dramatische Folgen, denn ihre Sprache wurde nach dieser Bewertung als die minderwertige Sprache abgetan. In der Öffentlichkeit wurden sie zur Benutzung einer Sprache gezwungen, die nicht die ihre war. Die Frauen fühlten sich daher in keiner Sprache richtig zu Hause.

Laut Trömel-Plötz (2006: 47 f.) sprechen Frauen anders als Männer. Die Frauen reden zu viel und sagen dabei wenig. Dies beweisen auch die Ausdrücke, die nur für Frauen verwendet werden, z. B. klatschen, ratschen, schwätzen, schnattern wie Gänse etc. Im Gegensatz dazu reden die Männer über triviale Dinge, aber ihre Aussagen haben

Gewicht. Wir können einen Mann wie ein Wort und eine Frau wie ein Wörterbuch definieren. Es gab einige Regeln, wie und wann die Frauen reden dürfen, z. B. die Frau darf nicht über ihren Mann reden oder reden, wenn ihr Mann anwesend ist. Die Anfänge dieser Aussage stehen schon in der Bibel. Dieses Zitat macht dies deutlich:

Das Weib soll schweigen in der Gemeinde. (...) Die Frau schweige in der Kirche. Und zudem dürfen Frauen nicht ins Gerede kommen, denn seit der Antike gilt: Die beste Frau ist die, von der man am wenigsten spricht (Trömel-Plötz a.a.O., 48).

Die Autorin schreibt noch zu diesem Thema, dass die Frauen mit weniger Sicherheit, Selbstverständlichkeit und Autorität sprechen, das heißt sie bedenken mit Vorsicht, was sie sagen. Sie sprechen unbestimmt, vorsichtig aus und wenn sie etwas sagen wollen, dann sagen sie es mittelbar und nicht intensiv. Es wird außerdem erwartet, dass alles, was die Frauen sagen, höflich, charmant, freundlich oder achtungsvoll formuliert wird. Dagegen können Männer schimpfen, fluchen oder starke Ausdrücke benutzen. Von Frauen wird Zurückhaltung erwartet, sie sollen die Wortwahl, Zweideutigkeit oder schlechte Witze von den Männern akzeptieren (Trömel-Plötz a.a.O., 49).

5.2 Merkmale der Frauensprache

5.2.1 Geschlechtsspezifische Unterschiede auf der phonologisch-phonetischen Ebene

Auf der phonologischen Ebene werden Stimme, Aussprache und Intonation erforscht. Frauen bemühen sich mehr als Männer den sozialen Normen und Erwartungen in Hinblick auf eher standardsprachliche oder eher dialektal gefärbte Aussprache zu entsprechen. Frauen sprechen leiser und haben charakteristische „weibliche“ Intonationskurven. Die Unterschiede der Grundfrequenz bei Männer- und Frauenstimme lassen sich nur teilweise biologisch darlegen. Die Frauenstimme wird im oberen und die Männerstimme im unteren Teil des Grundfrequenzbereichs platziert (vgl. Linke/Nussbaumer/Portmann 1996: 319). Männer sprechen lauter als Frauen und wenn die Frauen lauter sind, wird der Klang von ihren Stimmen negativ bewertet (vgl. Gräbel 1991: 102).

Bei Klann-Delius (2005: 40) ist zu lesen, dass die Stimmhöhenunterschiede zwischen Männern und Frauen in Europa nicht so klar sind wie in Amerika. Die Stimmhöhe wird auch vom gelernten Verhalten beeinflusst. Sie schreibt weiterhin dazu:

So schöpfen Frauen ihre physiologischen Möglichkeiten nicht aus, sondern beschränken ihre Möglichkeiten auf eine hohe Stimme, die in westlichen Kulturen längere Zeit als Indiz für Weiblichkeit galt (ebd.).

Die Intonation von Männern wirkt eher monoton und die Intonation von Frauen wirkt dynamisch, emotional und wird durch Tonhöhenveränderungen charakterisiert. Im Bezug auf Frageintonation wurde beobachtet, dass die Frauen mehr Frageintonation als Männer werden. Die Tatsache, dass Frageintonation von statusniedrigeren Sprechern verwendet wird, ist kein klarer Beweis, dass dieses Intonationsmuster Machtlosigkeit zum Ausdruck bringt. Die Frauen benutzten öfter Konsonantencluster wie *sks* oder *sts*, das postvokalische *r* und korrekten Formen wie- *ing* anstatt-*in*. (vgl. Klann-Delius a.a.O., 40 f.).

Die Frauen mittleren Alters sprechen mehr Hochdeutsch oder eine standardnähere Varietät. Das wird damit begründet, dass Frauen als Sekretärinnen, Verkäuferinnen oder Erzieherinnen arbeiten und diese Berufe erfordern vermehrte sprachliche Aktivitäten. Als nächste Begründung wird genannt, dass sich Frauen mittleren Alters als Mütter um eine besonders korrekte Sprache bei ihren Kindern kümmern (vgl. Löffler 2010: 122).

5.2.2 Geschlechtsspezifische Unterschiede auf der semantisch-lexikalischen Ebene

Auf dieser Ebene wird der Wortschatz bzw. Wort- und Themenwahl erforscht. In westlichen Gesellschaften werden zwischen Frauen und Männern deutliche Unterschiede bei der Benutzung bestimmter Wörter beobachtet. Wenn die Frauen über persönliche Erlebnisse sprechen, verwenden sie Wörter, die Gefühle, Motivationen oder Emotionen aufweisen. Die Männer verwenden einen differenzierten Wortschatz im Bereich von Schimpfwörtern, im Bereich typisch männlicher Interessen und Aktivitäten und sie benutzen Verben für böse Handlungen (vgl. Klann-Delius 2005: 48).

Nach Ansicht von Gräbel (1991: 100 f.) wurde beobachtet, dass beim spezifischen Wortschatz die Frauen mehr Farbbezeichnungen als Männer aufweisen. Geschlechtsspezifische Unterschiede beziehen sich nicht nur auf den Wortschatz, sondern auch darauf, worüber Frauen und Männer sprechen. Die Männer reden am liebsten allgemein über Politik, Wirtschaft, Sport oder Arbeit. Im Gegensatz dazu reden die Frauen im allgemein vor allem über Familie und bevorzugen häufiger Themen wie „persönliche Dinge“. Die Frauen haben einen reichen Wortschatz im Bereich der Kindererziehung, im Bereich des Haushalts oder im Bereich der Mode, Kosmetik etc. (vgl. Trömel-Plötz 2006: 64).

Laut Postl (1991: 46 ff.) schimpfen Frauen weniger als Männer, sprechen weniger über Sexualität, benutzen weniger Kraftausdrücke. Die Frauen sprechen nicht über Sexualität, weil:

es nicht zum guten Ton gehört – Männer dürfen die Normen des korrekten Sprechens und Benehmens verletzen, Frauen nicht; denn Männer sind es auch, die sie aufstellen. (...) Weibliches Schweigen über Sexualität kann also sowohl als Wortlosigkeit als auch als Weigerung (...) interpretiert werden (Postl a.a.O., 48 f.).

Es wird behauptet, dass die Frauen schöner und nicht so stark und selbstsicher wie Männer sprechen. Sie beschränken ihre Äußerungen und reden mit weniger Sicherheit und Souveränität als Männer (vgl. Trömel-Plötz 1979: 18).

5.2.3 Geschlechtsspezifische Unterschiede auf der syntaktischen Ebene

Bei Postl (1991: 56) ist zu lesen, dass die Unterschiede auf der syntaktischen Ebene nur selten untersucht werden. Es ist allgemein bekannt, dass Frauen längere Sätze als Männer verwenden. In Fragmenten von Jespersen wird darüber gesprochen, dass Frauen häufiger als Männer in der Mitte der Rede aufhören zu reden, den Satz unfertig lassen und nicht das beenden, was sie sagen wollen. In diesem Bereich wird vor allem die Frageform *tag questions* untersucht. *Tag questions* bedeuten „Rückversicherung seitens des Sprechers/der Sprecherin für eine vollzogene Behauptung mittels Anhängen einer Frage“ (ebd.). Es handelt sich um eine unpersönliche Konstruktion, die das semantisch leere und referenzenlose Substantivpronomen enthält (z. B. im Deutschen *es gibt, es scheint*). Der Ausdruck stellt Höflichkeit und Unsicherheit von Frauen dar. Frauen nutzen *tag questions* bei einer emotionalen Bedeutung (Höflichkeit, Solidarität) öfter als Männer. Dagegen verwenden Männer *tag questions* mit modaler Bedeutung öfter als Frauen. Die Häufigkeit von *tag questions* wird von Themen der Konversation, dem Status oder der Rolle der Gesprächspartner beeinflusst (vgl. Klann-Delius 2005: 42 ff.). Frauen haben die Tendenzen ich-Aussagen zu benutzen (*ich finde ...*) und die Männer tendieren zu allgemeinen Aussagen (*das ist halt so ...*). Frauen verwenden häufiger Formulierungen und Fragen wie *nicht wahr, oder nicht, was meinst du* etc. (vgl. Linke/Nussbaumer/Portmann 1996: 320).

5.3 Sprachverhalten von Frauen und Männern

Die Frage klingt sehr einfach: Wie kann man das Sprachverhalten von Frauen und Männern unterscheiden?

Das weibliche und männliche Kommunikationsverhalten kann man durch diese verschiedenen Thesen bestimmen:

- Frauen bevorzugen indirekte Formulierungen,
- Frauen beschäftigen sich mit den Themen und Positionen ihrer GesprächspartnerInnen mehr als Männer und erwarten dieselbe Reaktion auf ihre Äußerung,
- Männer führen während eines Gesprächs öfter das Wort (dies gilt vor allem für das öffentliche Gespräch),
- Männer haben die Macht über die Gesprächsthemen und kontrollieren sie,
- Männer fallen ihrer GesprächspartnerInnen öfter ins Wort als Frauen.

Nach dieser Aufzählung kann man den weiblichen Kommunikationsstil als kooperativ und den männlichen Kommunikationsstil als kontrovers bezeichnen (Hoberg 1998: 65 f.).

Andere Beispiele für das Sprachverhalten von Frauen führt Gross (1998: 186) in seinem Buch *Einführung in die germanistische Linguistik* an:

- Frauen deuten Anfang und Ende des Gesprächs an,
- Frauen sprechen weniger über analytische Äußerungen,
- Frauen tendieren zu Wiederholung und Abschwächung.

Die Autorin Trömel-Plötz (2006: 63 ff.) schreibt zu diesem Problem in ihrem Buch *Frauensprache: Sprache der Veränderung* wie sich die Sprache der Frauen von der Sprache der Männer unterscheidet. Es handelt sich um diese Beobachtungen:

- Frauen benutzen mehr Diminutiva (Verkleinerungsformen), Euphemismen (beschönigende Bezeichnungen) und andere Liebkosungsformen als Männer,

Männer sagen nicht oft, dass sie ein Kleidchen oder Täschchen kaufen, ein Süppchen kochen oder Schnäpschen trinken. Die Euphemismen und Liebkosungsformen werden oft im Zusammenhang mit der Pflege von Babys und Kindern und mit deren Körperfunktionen gebraucht (z. B. Bettchen, Köpfchen, Fläschchen etc.).

- Frauen wenden keine Vulgärausdrücke, Zweideutigkeiten oder Flüche wie Männer an,
- Frauen haben einen anderen Wortschatz als Männer. (siehe Kap. 5.2.2)

Frauen, Männer, wir alle definieren uns dadurch, wie wir sprechen. Frauen sind daran gewöhnt, sich mehr als Männer sprachlich zu definieren. Also haben die Männer an die Frauen Erwartungen, wie sie reden sollen, und wenn sie anders zu reden anfangen,

ändern die Männer ihre Erwartungen. Die Frauen sprechen laut verschiedener Studien besser und korrekter als Männer. Sie konzentrieren sich mehr auf die Aussprache, sie sprechen mit Prestige.

5.4 Sexismus in der Sprache

Die Unterdrückung der Menschen aufgrund ihres Geschlechts wurde mit dem Begriff Sexismus bezeichnet. In der Verbindung mit der Sprache wird über die Diskriminierung von Frauen in der Sprache gesprochen. Dies bedeutet, dass die Sprache eine Männersache ist.

Wenn über den Sexismus gesprochen wird, sind die Begriffe wie Macht, Herrschaft und Gewalt für die Diskussion unerlässlich. Sprachlicher Sexismus stellt eine besondere Form der Gewalt durch Sprache dar. Es wird sehr oft über männliche Macht und Gewalt in der Sprache gesprochen. Die feministische Sprachwissenschaft wendet sich gegen die Unterdrückungsmechanismen, die gegen Frauen gebraucht werden. Sie kämpft für die Gleichbehandlung von Frauen und Männern in der Sprache (vgl. Samel 2000: 40 ff.).

Bei Brunner ist zu diesem Thema zu lesen:

Die Rolle der Frauen in der Sprache als ein Spiegelbild der tatsächlichen gesellschaftlichen Situation von Frauen herauszuarbeiten und deutlich zu machen ist ein wichtiger Beitrag der Sprachwissenschaft auf dem Weg hin zu mehr Gleichberechtigung. Denn wenn deutlich wird, mit welchen Mechanismen Sprache ein nicht mehr zeitgemäßes Frauenbild vermittelt, kann Frau und Mann durch bewussten Umgang mit der Sprache etwas dagegen tun (Brunner 1998: 1).

Mit der sexistischen Sprache beschäftigen sich viele feministische Linguistinnen und sie betrachten diese Sprache als Sprache, die:

- Frauen ignoriert und ausschließt,
- Frauen immer in Abhängigkeit vom Mann darstellt,
- Frauen in traditionellen Rollen mit den sogenannten weiblichen Eigenschaften und Verhaltensweisen darstellt,
- abwertend verwendet wird. (Quelle: Internet³)

Die Verwendung männlicher und weiblicher Endungen in der Sprache wurde als ein wichtiger Schwerpunkt der sexistischen Sprache festgelegt. Dieses Endungsphänomen hilft zur Sichtbarmachung der Frauen in der Sprache (Quelle: Internet⁴).

³ <<http://at2.indymedia.org/mod/info/display/schreibweise/index.html>> (25. 4. 2013)

⁴ vgl. <ebd.> (25. 4. 2013)

Ein interessantes Beispiel zu diesem Problem führt Gräbel in ihrem Buch *Sprachverhalten und Geschlecht* ein, wenn sie schreibt:

(...), dass Juristen in den 50er Jahren das Frauenstimmrecht in der Schweiz mit der Begründung ablehnten, in der Verfassung stünde, **jeder Schweizer** sei stimmberechtigt, und Frauen wären nur bei ausdrücklicher Nennung mitgemeint (Gräbel 1991: 24).

Mit dem sprachlichen Sexismus wurden auch patriarchalische Sprachen verbunden. Es geht um eine Ungleichbehandlung von Frauen und Männern. Die wichtigen Fragen sind: „Wie werden Frauen von der Sprache (Sprachsystem) unterschieden?“ Und „Wie werden Frauen von den Sprecherinnen und Sprechern einer Sprache von Männern unterschieden?“ (vgl. Samel 2000: 42).

Mit diesem Problem beschäftigt sich Hellinger in ihrem Buch *Sprachwandel und feministische Sprachpolitik: Internationale Perspektiven* und stellt allgemeine Regularien für patriarchalische Sprachen fest:

- Frauen haben nicht die gleichen Chancen wie Männer, denn Frauen und Männer werden unterschiedlich bewertet. Wegen der Verwendung von generischen Maskulina bleiben die Frauen und ihre Leistungen ohne Sichtbarmachung. Mit Maskulina werden nicht nur männliche Gruppen bezeichnet, sondern sie stellen auch gemischtgeschlechtliche Gruppen dar. Es geht um die generische oder geschlechtsabstrahierende Funktion. Im Gegensatz dazu werden Feminina als ausschließlich geschlechtsspezifisierend bezeichnet (Wenn eine Gruppe aus 49 Studentinnen und einem Studenten besteht, sagen wir nicht, dass die Gruppe aus 50 Studentinnen besteht, jedoch aus 50 Studenten),
- Maskuline und feminine Ausdrücke stellen eine semantische Asymmetrie dar. Das Femininum weist eine niedrigere Position als das Maskulinum auf (vgl. engl. major - majorette, dt. Sekretär – Sekretärin),
- Wenn eine Frau mit einem Maskulinum bezeichnet wird, wird es als Aufwertung erklärt („Jana ist ein ganzer Johann“, „Charlotte ist ein zweiter Beethoven“). Wenn der Mann mit einem Femininum bezeichnet wird, wird es als Degradierung interpretiert („Hermann verhält sich wie ein Mädchen“).

(vgl. Hellinger 1985: 3 f.).

Die Sprache kann als das Privilegium der Männer verstanden werden. Als Beispiel des Erfolgs in der sexistischen Sprache wird die Abschaffung der diskriminierenden Unterscheidung *Frau/Fräulein* betrachtet. Mit dem Diminutiv *Fräulein* fühlten sich Frauen

diskriminiert, denn es gab keine entsprechende Anrede für die unverheirateten Männer (*Herrlein Meier). Die Anrede *Fräulein* wurde im Deutschen in den 70er Jahren fast nicht mehr verwendet (nur als Kompositum). Als nächster Erfolg wird bewertet, dass die Anrede *Sehr geehrte Herren* durch *Sehr geehrte Damen und Herren* ersetzt wurde (vgl. Gross 1998: 181 f.).

6. Praktischer Teil

Der praktische Teil der vorliegenden Arbeit konzentriert sich auf die deutschen Frauen- und Männerzeitschriften. Am Anfang des praktischen Teils wird der Begriff „Zeitschrift“ definiert. Dann wird die allgemeine Situation der Frauen- und Männerzeitschriften auf dem deutschen Markt beschrieben. Für die weitere Untersuchung werden konkrete Zeitschriften ausgewählt. Es handelt sich um drei Ausgaben der Frauenzeitschrift *Brigitte* und drei Ausgaben der Männerzeitschrift *Men's Health*.

Zuerst werden in den Zeitschriften drei Themenbereiche gewählt, die als verwandt betrachtet werden können. Es geht um die Themenbereiche Mode, Fitness und Gesundheit. Diese Themen werden beschrieben und verglichen, man erfährt, wie sich diese Themen bei Frauen und Männern unterscheiden. Als nächster Schritt werden in den Zeitschriften die Artikel, die sich auf die gewählten Themenbereiche beziehen, analysiert (siehe Kap. 6.2.1 und 6.3.1).

In den Artikeln werden vier Phänomene untersucht, die im theoretischen Teil beschrieben wurden. Alle Werte werden in Prozentangaben dargestellt. Zuerst wird in den Artikeln die Gesamtzahl der einfachen und zusammengesetzten Sätze festgestellt. Man kann voraussetzen, dass bei den Frauen mehr zusammengesetzte Sätze und bei den Männern demnach mehr einfache Sätze verwendet werden. Dies geht daraus hervor, dass Frauen in der geschriebenen Sprache im Gegensatz zu Männern stärker auf den verbalen Satzbau orientiert sind und in der gesprochenen Sprache weisen sie eher eine syntaktische Tendenz auf (vgl. Linke/Nussbaumer/Portmann 1996: 320). Im Zusammenhang damit wird noch der Anteil von Satzverbindungen und Satzgefügen angeführt.

Als nächster Schritt wird die Anzahl der Substantive festgestellt. Weiter wird erforscht, wie viele Substantive mit dem Suffix *-in* gebildet werden. Man kann voraussetzen, dass in den Frauenzeitschriften häufiger das Suffix *-in* auftritt. Dies gilt auch für das nächste Phänomen, das untersucht wird, und zwar die Verwendung der Diminutiva in den Frauen- und Männerzeitschriften (siehe Kap. 5.3.).

Zuletzt wird das Indefinitpronomen „man“ untersucht. Es wird die Gesamtzahl der Subjekte bestimmt und dann wird festgestellt, wie oft dieses Pronomen als Subjekt gebraucht wird. Man kann voraussetzen, dass das Indefinitpronomen „man“ häufiger in den Männerzeitschriften gefunden wird, denn die Frauen bemühen sich, die Verwendung von „man“ zu vermeiden (siehe Kap. 3.2.).

6.1 Der Begriff „Zeitschrift“

Die Zeitschrift stellt ein periodisches Druckmedium dar. Sie erscheint an einem bestimmten Ort und wird maximal einmal pro Woche und mindestens zweimal pro Jahr publiziert. Sie ist nicht so aktuell wie die Zeitung. Die Zeitschriften haben eine andere graphische Gestaltung und Struktur als die Zeitung. Sie konzentrieren sich auf den Bereich der Leser, die nach detaillierten oder spezialisierten Ausführungen suchen. Sie werden nach verschiedenen Kriterien unterschieden, z. B. nach dem Verlag, nach der Zielgruppe (Zeitschriften für Kinder, Jugend etc.), nach Interessen (Auto-Moto, Musik, Garten etc.), nach dem Geschlecht, für das sie bestimmt sind (Zeitschriften für Frauen und Männer), nach dem Inhalt und nach der Orientierung am Publikum (Familienzeitschriften, Popularisierungszeitschriften, Fachzeitschriften etc.) (vgl. Osvaldová - Halada 2002: 38).⁵

6.2 Frauenzeitschriften in Deutschland

Die Popularität der Frauenzeitschriften ist in den letzten Jahren stark angestiegen. In der heutigen Zeit können wir am Kiosk viele Exemplare von Frauenzeitschriften finden, denn immer mehr Frauen interessieren sich dafür. Das reiche Angebot an Zeitschriften führt zu einem Preiskrieg auf dem Markt. Immer mehr Frauenzeitschriften kann man für einen immer niedrigeren Preis erhalten. Das Angebot an Frauenzeitschriften ist größer als das Angebot an Männerzeitschriften. Die Frauenzeitschriften konzentrieren sich vor allem auf Themen wie Mode, Kochen, Familie, Gesundheit, Haushalt oder Prominente. In den Zeitschriften sollte man auch Rätsel finden (Quelle: Internet⁶). Viele Frauen haben Interesse an Schönheit oder Life-Style, aber sie interessieren sich auch für Berichte, Reportagen oder Interviews. Der Informationsbedarf im Bereich Reisen hat sich in den letzten Jahren verstärkt. Einen bedeutenden Teil der Frauenzeitschriften bilden Lebenserfahrungen, Erlebnisse oder Lebensschicksale von Frauen. Einen wichtigen Platz nehmen auch verschiedene Tests ein (z.B. Tests im Bereich wie Schönheitsprodukte,

⁵ Aus dem tschechischen Original übersetzt von Kristýna Příhodová: „Časopis je tiskovina vycházející pravidelně, v určitém místě, která má nejméně půlroční a nejvíce jednotýdenní periodicitu. Od deníku se liší menší aktuálností (...), grafickou úpravou (...) strukturou (...). Je [tiskovina] určena vyhraněnému okruhu čtenářů, který (...) hledá detailnější nebo specializovanější údaje. Časopisy lze rozlišovat podle nákladu, podle zaměření na věk (dětské, pro mládež atd.), podle zájmů (auto-moto, hudba, zahrada apod.), podle pohlaví (časopisy pro muže a ženy), (...) podle obsahu a zaměření na publikum (rodinné, popularizační, odborné).

⁶ vgl. <<http://www.leserkreis.de/frauenzeitschriften/index.html>> (21. 5. 2013)

Partnerschaft, Beruf, Job, Verhalten, Liebe etc.). Auch das Thema der plastischen Chirurgie ist für Frauen kein Tabu. Immer mehr steigt der Informationsbedarf der Frauen über Fitness oder Wellness. Im Vordergrund steht auch eine gesunde Lebensführung. Dazu gehören selbstverständlich Kochrezepte. In vielen Zeitschriften finden wir Informationen über Lebensmittel, wir können erfahren, wie viele Kalorien sie enthalten. Die Frauen wollen auch wissen, was es Neues im Bereich Wohnen gibt, welche Tipps und Tricks gerade aktuell sind (Quelle: Internet⁷).

6.2.1 Brigitte

Brigitte gehört zu den meistgelesenen Frauenzeitschriften in Deutschland. An dieser Zeitschrift erfreuen sich nicht nur Frauen, sondern auch Männer. *Brigitte* erscheint alle zwei Wochen immer am Mittwoch und hat mehr als 3,5 Millionen Leser und Leserinnen. Die erste Ausgabe wurde im Jahre 1954 herausgegeben. Seitdem wird diese Zeitschrift als Klassiker unter den Frauenzeitschriften betrachtet. Die Redaktion sorgt für ihre Leserinnen und Leser, deshalb bringt *Brigitte* nicht nur Unterhaltung und zuverlässige Informationen, sondern auch einen starken Nutzen. Thematisch konzentriert sich die Zeitschrift auf die Themen Mode, Kultur, Partnerschaft, Psychologie, Kochen und Wohnen. Mit *Brigitte* haben wir die Möglichkeit die Gefühle anderer zu erleben und zu erfahren (Quelle: Internet⁸). Zur Veranschaulichung werden hier die gewählten Themen und Rubriken aus der Frauenzeitschrift *Brigitte*, die weiter untersucht werden, beschrieben:

→ ***Brigitte* Nr. 13 (30. 5. 2012)**

- **Mode**

Bonbonfarben – Romantisch-Verspieltes für die süßen Momente im Leben

Das andere Ich – Spannende Verwandlung: ausprobieren, was in einem steckt

Trend – Alles voller Blumen

Zum Bestellen – Leichte Sommermode: lässige Blusen, Kleider, Taschen, Schmuck

Business – Aktuelle Trends für den Job – von Summerdarks bis Spitze

Tipps, Trends, Termine – Mode & Beauty

- **Fitness + Gesundheit**

Tipps, Trends, Termine - Gesund & fit

Medizin - Fehlgeburt und die Risiken einer Ausschabung

⁷ vgl. <<http://www.zeitschriften-zeitschrift.info/frauenzeitschriften.htm>> (21. 5. 2013)

⁸ vgl. <<http://www.lorenz-leserservice.de/zeitschriften/01940:brigitte-abo>> (22. 5. 2013)

Fitness-Serie - 15 Minuten für Ihre Sommerfigur

→ **Brigitte Nr. 6 (27. 2. 2013)**

- **Mode**

Kleider – für einen schönen Sommer: bezaubernd, bequem, besonders

Neon-Chic – Klassisch trifft knallig: elegante Looks in starken Farben

Accessoires – Wichtige Trends für Taschen, Gürtel, Schuhe & Co

Exklusiv – Zum Bestellen: sportliche-elegante Mode für den Frühling

Trends – Neues aus der Mode-Welt

- **Fitness + Gesundheit**

Frühlings-Programm – Mit Rezepten und Laufplan

Augenlasern – Das Ende der Brille?

→ **Brigitte Nr. 8 (26. 3. 2013)**

- **Mode**

Seide - In fließenden Stoffen warme Tage entspannt genießen

Mustermix - Elegant & feminin: Mode mit Stil und etwas Eigensinn

Exklusiv - Zum Bestellen: lässig-leichte Trend-Outfits fürs Frühjahr

Fashion-Event - Die BRIGITTE Modenschau auf Deutschland-Tour

Trends - Neues aus der Mode-Welt

- **Gesundheit**

Ernährung – Von Amaranth bis Teff: wichtige Getreide-Alternativen

6.3 Männerzeitschriften in Deutschland

Die Tatsache, dass sich die Männer vor allem auf die Tageszeitungen konzentrieren, bemühen sich schon seit einiger Zeit viele Marketingagenturen zu ändern. Sie wollen auch bei Männern eine Begeisterung für Zeitschriften hervorrufen. Es ist keine Überraschung, dass die Männer im Gegensatz zu den Frauen zu einer anspruchsvollen Gruppe gehören. Frauen lassen sich häufig mit Modethemen oder Rezepten zufriedenstellen, während Männer andere Themen suchen, wenn sie Zeitschriften kaufen. Heutzutage gibt es ein breites Spektrum an Frauenzeitschriften. Es gibt aber auch Zeitschriften, die sich mit den Themen beschäftigen, für die sich Männer interessieren. Zu den beliebten Themen für Männerzeitschriften gehören z. B. Autos, Frauenwelt, Job, jedoch auch Fitness bzw. Mode (Quelle: Internet⁹). Das Interesse an den schönen Dingen ist nicht mehr nur Frauensache,

⁹ vgl. <<http://www.leserkreis.de/maennerzeitschrift/index.html>> (23. 5. 2013)

sondern heutzutage auch Männersache. Immer mehr Männer interessieren sich für Mode oder Kosmetik, denn auch Männer wollen sich gefallen. Die Männer wollen sich selbstbewusst fühlen und attraktiv aussehen, deshalb beschäftigen sich die Männerzeitschriften mit Themen wie Fitness, Bodystyling, Wellness oder gesunde Ernährung. Der dynamische Mann erwartet von den Zeitschriften Informationen über Technik, Autosport und andere Sportarten, die mit Dynamik und Erfolg verbunden sind. Es gibt natürlich auch Männerzeitschriften mit erotischen Themen. Die weiteren Themen, die die Männer locken, sind z. B. Kultur, Business, Gesundheit, Reisen, Geld, Recht etc. Am Kiosk finden wir auch Zeitschriften für die handwerklichen Männer, die über neue Werkzeuge, Materialien, Techniken rund um den Garten oder das Haus informieren (Quelle: Internet¹⁰).

6.3.1 *Men's Health*

Die Männerzeitschrift *Men's Health* ist unter den Männern sehr populär und beliebt. *Men's Health* gibt sich wie ein guter Freund und universeller Ratgeber und die Männer lassen auf sie nichts kommen. Mit dieser Zeitschrift gewinnen die Männer einen Überblick über Sport, Fitness, Gesundheit und Ernährung, Mode, Stil, Beruf, Partnerschaft und Erotik. Nach dem Lesen von *Men's Health* soll sich der Mann souveräner und erfolgreicher fühlen. *Men's Health* bringt dem Leser Unterhaltung und gibt ihm Ratschläge für ein optimistisches und gesundes Leben. Die Zeitschrift wird als Life-Style Magazin bezeichnet und erscheint jeden Monat. Einen Bestandteil der Zeitschrift bilden verschiedene Tests und auch hier finden wir Rezepte. *Men's Health* erfreut sich großer Beliebtheit, heutzutage erreicht die Ausgabe über 18 Millionen Leser (Quelle: Internet¹¹). Zur Verdeutlichung werden hier die gewählten Themen und Rubriken aus der Männerzeitschrift *Men's Health*, die weiter untersucht werden, beschrieben:

→ ***Men's Health* März 2013**

- **Mode**

Das steht Ihnen gut! Coole Bike-Jacken, knallige Hawaii-Hemden, lässige Sommer-Anzüge; wir zeigen Ihnen schon jetzt die 5 wichtigsten Modetrends der kommenden Monate

¹⁰ vgl. <<http://www.zeitschriften-zeitschrift.info/maennerzeitschriften.htm>> (23. 5. 2013)

¹¹ vgl. <http://www.mps-anzeigen.de/de/publikation/mens_health/5669> (23. 5. 2013)

Starek Outfits – Von Lanvin bis Prada: die Highclass-Designer haben bei ihren Frühjahrkollektionen dieses Jahr richtig Gas gegeben. Diese Looks sind echt abgefahren

- **Sport & Fitness**

Schneller zu mehr Muskeln - Der 2. Teil unseres großen Cover-Model-Contests: Titelheld Zack verrät die Tricks, mit denen er sein Krafttraining optimiert hat

Der beste Sport für Herz, Hirn & Co. – Bewegung kräftigt nicht nur Muskeln, sondern auch Organe. Wir nennen die sinnvollsten Disziplinen – und die richtige Dosis

Wer sind die Könige des Wintersports? – Na klar, die nordischen Kombinierer! So bringen sie Skispringen und Langlauf unter einen Hut (mit Tipps vom Weltmeister)

Diese Übung ersetzt ein ganzes Workout – Schnappen Sie sich Hantel und Stepboard – und legen Sie los!

- **Gesundheit**

Das gesündeste Steak für Männer – Die schonendste Zubereitungsmethode, die perfekte Temperatur, die schlaueste Beilage ...

Erste Hilfe bei Glatze & Co. – Wie Friseur, Chirurg und Apotheker Ihnen helfen können

Das schmeckt Ihren Muskeln – Was Sie 24 Stunden vor einem harten Workout essen müssen

→ **Men's Health April 2013**

- **Mode**

Darauf werden Sie garantiert stehen – Unser großes Special: Wir zeigen Ihnen 55 angesagte Schuhe für Frühjahr und Sommer – da wird Ihre Liebste neidisch gucken!

Der neue Biker-Stil (garantiert ohne Moped) – Gas geben! Diese Kleidungsstücke müssen Sie jetzt auffahren

- **Fitness**

Starke Muskeln ohne Studio-Geräte – Das sind die effektivsten Übungen für zu Hause und unterwegs

Vettel: „So bremse ich den Stress aus“ – Der Formel-1-Champ verrät sein abgefahrensten Tipps & Tricks

Das macht Sie in nur 5 Minuten fit – Diese simple Kraftübung fordert Ihren Körper von Kopf bis Fuß

- **Gesundheit**

Das panzert Ihre Gelenke – Von Arthritis bis Bursitis: Wir erklären Ihnen, wie Sie Ihre Knochen vor den häufigsten Beschwerden schützen

*Wird Aids jemals heilbar sein? – Vor 30 Jahren wurde die Menschheit zum ersten Mal auf HIV aufmerksam. Seitdem forschen Mediziner an Medikamenten und Impfstoffen. *Men's Health* bringt Sie auf den neusten Stand*

Der Food-Countdown – In der Nacht zum 31.März wird die Uhr um 1 Stunde vorgestellt. Mit diesem Menü kommt Ihre innere Uhr nicht aus dem Takt

→ ***Men's Health* Mai 2013**

- **Mode**

*Großes Special: 84 coole Jeans – Der kernigste Look für echte Kerle: *Men's Health* zeigt, wie Sie sich von Kopf bis Fuß in Denim kleiden, ohne blau auszusehen*

Die wichtigsten Basics für Ihren Kleiderschrank – Und wie Sie diese Teile jetzt miteinander kombinieren sollten

- **Fitness**

Schießen, treffen, jubeln – Das ist das Erfolgsgeheimnis von Marco Reus

Der ultimative Sportsfreund – Ob schwimmen, laufen oder radeln: Ein Trainingscomputer ist für jede Ausdauerdisziplin ein Gewinn. 10 neue Tools im Check

Liegestütze reloaded – Ja, den Kraftklassiker kennen Sie – diese Variante sicher nicht!

- **Gesundheit**

Warum viele Asiaten so dünn sind – Weil sie sich clever ernähren. Mit diesen Rezepten, Lebensmitteln und Küchengeräten gelingt das garantiert auch Ihnen

Blitzhilfe bei Rückenschmerzen – Welche Sportarten am besten sind, wie Lebensmittel Ihnen helfen können und warum Schonung nicht die Ideallösung ist

6.4 Untersuchung der Frauen- und Männerzeitschriften

6.4.1 Themenbereich Mode

Die Ausgaben der Frauenzeitschrift *Brigitte* und der Männerzeitschrift *Men's Health* bringen aktuelle Trends und Tipps aus der Modewelt. In *Brigitte* finden wir typisch weibliche Kleidung und in *Men's Health* typisch männliche Kleidung. Also in *Brigitte* werden vor allem Kleider und Kostüme, Röcke oder Pumps gezeigt, während in *Men's*

Health Hosen, T-Shirts oder Hemden vorgestellt werden. Die Frauenmode wird oft mit Accessoires verbunden, deshalb wird der Modeteil in *Brigitte* immer mit Uhren, Taschen, Gürteln oder Schmuck aufgefüllt. In beiden Zeitschriften wird immer angeführt, wie viel die vorgestellten Modelle kosten.

6.4.1.1 Ergebnisse der Untersuchung im Bereich Mode

Die Untersuchung der Ausgaben der Frauenzeitschrift *Brigitte* zeigte 16 Artikel über Mode. Die Artikel wurden mit 183 Sätzen gebildet.¹² Die einfachen Sätze machten 69% aus, die zusammengesetzten Sätze 31%. Davon bestanden die zusammengesetzten Sätze zu 58% aus Satzverbindungen und zu 42% aus Satzgefügen.¹³

Beispiele für Satzverbindungen:

- *Sie nennen sich Shopper und ihr Format ist XL.*
- *Ankle heißt Knöchel, und das sagt eigentlich alles.*
- *Die leichte Tunika hat zwei Brusttaschen und kann am Ausschnitt geschnürt werden.*
- *Die dunkeln Sommertöne sind bunt, aber souverän, und werden gern von Kopf bis Fuß getragen.*
- *Mint- und Pistazientöne sind pur und machen Lust auf einen Besuch in der Eisdiele.*
- *Durch die langen Fasern kratzt Seide nicht, ist elastisch und knitterarm.*
- *Sie sucht Sicherheit im Bewährten, ist eine Persönlichkeit ohne Abgründe.*
- *Armreife sind Trend, Geometrie ist schick.*
- *Wer wollte, konnte die Make-ups nach der Schau direkt ausprobieren.*
- *Das leichte Jeanskleid aus Chambray ist geschnitten wie ein klassisches Hemdblusenkleid und wird mit Bindegürtel auf Taille gebracht.*

Die Beispiele für Satzgefüge:

- *Wenn Briefe schon eine aussterbende Spezies sind, sollten wir wenigstens den Umschlag retten!*
- *Wenn große Namen für Modeketten entwerfen, gibt es um die Teile oft Prügeleien.*
- *Und ich habe gespürt, dass man durch Klamotten einen neuen Charakter stützen kann.*
- *Weil die Naturfaser dem Aufbau der menschlichen Haut ähnelt, können Allergiker und Menschen mit empfindlicher Haut Seide problemlos tragen.*

¹² Als Sätze wurden einfache Sätze, Satzverbindungen und Satzgefüge gezählt.

¹³ Als Beispiel werden immer 10 Satzverbindungen und 10 Satzgefüge angeführt.

- *Damit der Modedirektor die Contenance behält, stammen die Farben der Muster aus befreundeten Familien.*
- *Kunstseide heißt sie deshalb, weil sie in Glanz, Feinheit und Geschmeidigkeit der echten ähnelt.*
- *Der Name stammt aber von der Sandwaschung, die dem Stoff seine matte, samtigweiche Oberfläche verleiht.*
- *Die Hamburgerin lebt in einer Miniwohnung mitten in Paris, wo sie nach dem Modestudium gerade ein Praktikum beim Modedesigner Balmain macht.*
- *Aber ich glaube, die Steife und Strenge wird immer bei mir bleiben.*
- *Aber beide Variationen stecken definitiv in mir drin, obwohl ich sie nicht raus lasse.*

Insgesamt wurden in den Artikeln 911 Substantive gefunden, 1,2% der Substantive wurden mit dem Suffix *-in* gebildet und zwar die *Chefin*, *Designerin*, *Architektin*, *Hamburgerin*, *Ärztin*, *Redakteurinnen*, *Hypnotherapeutin*, *Verhaltenstherapeutin*, *Japanerin*, *Beauty-Autorin*, *Fashionbloggerin*.¹⁴ Auch Diminutiva waren in den Artikeln vertreten. Aus der Gesamtzahl der Substantive stellten sie 1,9% dar. Es handelte sich um die Diminutiva: das *Täschchen*, *Luxusköfferchen*, *Mode-Detailchen*, *Textilchen*, *Pünktchen*, *Brouclémäntelchen*, *Söckchen*, *Faltenröckchen*, *Kleiderchen*, *Labelchen*, *Designerlein*, *Herzchen*, *Brokatjäckchen*, *Tüpfelchen*, *Riemchen*, *Schleifchen*, *Metallplättchen*.¹⁵ Das Indefinitpronomen „man“ trat 8 Mal auf und machte 3% der Gesamtzahl der Subjekte (243) aus.¹⁶

In den Ausgaben der Männerzeitschrift wurden insgesamt 6 Artikel über Mode untersucht. Insgesamt gab es in den Artikeln 245 Sätze. Die einfachen Sätze bildeten 75% und die zusammengesetzten Sätze 25%. Der Anteil an Satzverbindungen betrug 64% und der Anteil an Satzgefügen 36%.

Beispiele für Satzverbindungen:

- *Zudem müssen Sie einen Anzug nicht mehr nur im Ganzen tragen, sondern können draufloskombinieren.*

¹⁴ Diese Wörter sind im Anhang unterstrichen.

¹⁵ Diese Wörter sind im Anhang angekreuzt.

¹⁶ Die Zahl der Subjekte ist höher als die Zahl der Sätze. Das ergibt daraus, dass die Satzverbindungen und Satzgefüge mehr als ein Subjekt enthalten.

- *Sie passen perfekt zu lässigen Outfits, machen sich aber auf eleganter Garderobe auch ganz gut.*
- *Eine Krawatte kann gern, muss aber nicht sein.*
- *Weiß als Kombifarbe beruhigt und passt immer.*
- *Badelatschen und Flipflops sind out, Leder schlappt edler!*
- *Die perfekte Hose sitzt an den Beinen nicht zu eng und liegt an den Füßen nicht auf.*
- *So eine Jeans sollte nicht die einzige im Schrank sein, aber sie gehört auf jeden Fall hinein.*
- *Gegen diese Orte ist an sich ja nichts zu sagen, aber die Shorts wollten mehr sehen von der Welt.*
- *Zum Glück hat diese Geschichte männlicher Mode-Diskriminierung aber ein gutes Ende gefunden, denn nun sind endlich mal die Männer dran!*
- *Der typische Brit-Beiker cruist nach der Arbeit gern auf seinem Motoroller durch die Gegend und möchte dabei natürlich nicht nur sehen, sondern auch gesehen werden.*

Beispiele für Satzgefüge:

- *Mit welcher Methode Sie Ihren Stoppeln zu Leibe rücken, überlassen wir gerne Ihnen.*
- *Eine Abkürzung bieten diverse Methoden industrieller Waschung, die diesen Effekt simulieren.*
- *Button-Fly heißt, dass der Hosenschlitz so einer Jeans geknöpft wird im Gegensatz zu der der Zip-Fly-Jeans, die man per Reißverschluss schließt.*
- *Damit er nun aber nicht als Langweiler daherkommt, trägt er Loafers aus sonnengelbem Veloursleder.*
- *Das traf es sich doch gut, dass sie einem Sakko begegneten.*
- *Nur wenn das Jackett zur Arbeit musste, blieben die Shorts ein wenig traurig zu Hause zurück.*
- *Insofern sind die neuen Anoraks ein Segen – in satten Farben und aus Hightech-Materialien, die federleicht sind.*
- *Gemeinsam kamen sie dorthin, wo sich die Hose allein nie hingetraut hätte.*
- *Der deutsch-mexikanische Zusammenschluss junger Modemacher benutzt nämlich Stoffreste, die bei Massenproduktionen anfallen.*
- *Diese Geschichte beginnt im Jahre 1993, als das US-Modelabel Autumn Cashmere in New York seine erste Kollektion vorstellte.*

In den Artikeln kamen 908 Substantive vor, nur 0,3% wurden mit dem Suffix *-in* gebildet (*Gründerin*, *Designerin*, *Namengeberin*). Das Indefinitpronomen „man“ kam 18 Mal vor und machte 6% der Gesamtzahl der Subjekte (301) aus. Diminutiva wurden in den Artikeln über Männermode nicht gefunden.

In beiden Zeitschriften wurden im Bereich der Mode diese Wörter häufig wiederholt: Outfit, Fashion, Kollektion.

6.4.2 Themenbereich Fitness

Die Frauen wollen in kürzester Zeit schlank und fit sein. Sie sehnen sich nach einer Traumfigur. Die Männer wollen auch eine Traumfigur haben und zwar wollen sie schnell mehr Muskeln gewinnen.

Brigitte bringt viele Tipps, wie die Frauen ihre Figur formen können, vor allem in der Frühlings- und Sommerzeit. Die Frauenzeitschrift bringt zahlreiche Programme, mit denen die Frauen einen flachen Bauch und einen festen Körper erreichen können. *Brigitte* konzentriert sich immer auf die problematischen Körperbereiche und will helfen, die überschüssigen Kilogramme und Fettpolster zu verlieren.

Mit *Men's Health* können die Männer rasche Erfolge beim Krafttraining erreichen. Die Zeitschrift konzentriert sich auf Übungen und Bewegungen, mit denen die Männer Rumpf, Brust, Rücken, Schultern, Beine und alle Bauchmuskeln formen und kräftigen. Die Männer sehnen sich nach einer aufrechten und selbstbewussten Körperhaltung, deshalb bietet *Men's Health* auch Übungen, mit denen die Männer dafür erforderliche Muskeln aktivieren.

6.4.2.1 Ergebnisse der Untersuchung im Bereich Fitness

In den Artikeln der Frauenzeitschrift *Brigitte* zum Thema Fitness kamen 218 Sätze vor, davon machten die einfachen Sätze 58% aus, die zusammengesetzten Sätze 42%. Die zusammengesetzten Sätze wurden zu 69% aus Satzverbindungen und zu 31% aus Satzgefügen gebildet.

Beispiele für Satzverbindungen:

- *Das ist sehr hilfreich, denn der Körper braucht neue Reize.*
- *Schieben Sie den rechten Fuß zwei Zentimeter nach vorn, ziehen Sie ihn wieder zurück*
- *Er verfügt über 100 Millionen Nervenzellen, und sie senden und empfangen fleißig Signale.*

- *Aber um elf werde ich unruhig und rausche Punkt 12 Uhr in die Kantine.*
- *Ich lade mein Tablett voll und schlemme mich satt und glücklich.*
- *Kurze, intensive Läufe verbrennen mehr Kalorien, sparen Zeit und bringen Abwechslung ins Training.*
- *Der Stress geht, die Ideen kommen.*
- *Die speziell zusammengestellten Übungen stärken die tiefe Core-Muskulatur, richten auf und sorgen für eine schmale Mitte.*
- *Das verstärkt den Trainingseffekt, schont gleichzeitig die Gelenke, beugt Haltungsschäden vor und korrigiert Fehlhaltungen.*
- *Der Kopf kommt hoch, die Nasenlöcher schauen aufs Brustbein.*

Beispiele für Satzgefüge

- *Machen Sie mehrere Weiderholungen, bis sich die Wirbelsäule eindeutig in beide Richtungen streckt.*
- *Jetzt ziehen Sie den Kronenpunkt hoch in Richtung Zimmerdecke, bis die Nasenlöcher zum Brustbein zeigen.*
- *Das Übungsprinzip funktioniert so gut, dass es leicht in den Alltag zu integrieren ist.*
- *Genau das zählt, wenn wir abnehmen wollen.*
- *Je schneller wir laufen, desto mehr Kalorien verbrauchen wir.*
- *Und trotzdem fällt es oft so schwer, vielleicht, weil man im Winter aus dem Tritt gekommen ist.*
- *Ich kann verstehen, dass viele ihr Glück im anderen Essen suchen.*
- *Nur weil eine Methode unter Umständen falsch gehandhabt wird, ist ja die Methode nicht falsch.*
- *Auch sollte man Gemüse nicht nur roh essen, weil manche Nährstoffe erst durch Erhitzen für den Körper verfügbar sind.*
- *Einige dieser Ernährungsstile haben eine wachsende Fangemeinde, obwohl ihr Nutzen umstritten ist.*

Insgesamt wurden in den Artikeln 866 Substantive gefunden, davon wurden 1% mit dem Suffix *-in* gebildet. Es handelte sich um die Substantive: *Hobby-Joggerin*, *Freundin*, *Autorin*, *Schweizerin*, *Expertin*, *Cantienica-Trainerin*, *Yoga-Lehrerin*, *Leiterin*, *Einsteigerinnen*. Die Frauen wurde häufiger im Plural mit dem generischen Maskulinum bezeichnet (z. B. die Läufer, alle Sportler ...). Diminutiva waren in diesen Artikeln nicht

vertreten. Es traten insgesamt 417 Subjekte auf, davon traten 15 Mal Indefinitpronomen „man“ und stellten 3,6% dar. In *Brigitte* wiederholten sich im Bereich Fitness Adjektive wie fit, schlank, flach, fett.

Die Artikel in *Men's Health* brachten insgesamt 427 Sätze. Die einfachen Sätze bildeten 52% und die zusammengesetzten Sätze 48%. Der Anteil an Satzverbindungen betrug 46% und der Anteil an Satzgefügen 54%.

Beispiele für Satzverbindungen:

- *Regelmäßige Bewegung verbessert nicht nur die Infrastruktur, sondern lässt Sie auch mehr Sauerstoff aufnehmen.*
- *Setzen Sie dabei den Fuß ganz auf und spannen Sie den gesamten Rumpf voll an.*
- *Sie können dabei sein, denn jeden Monat verrät ein Profi seine besten Tricks.*
- *Verlangen Sie das Gewicht auf das vordere Bein und drücken Sie sich langsam nach oben.*
- *Der Körper bildet vom Kopf bis zu den Füßen eine Linie, die Hantel bleibt über Kopfhöhe.*
- *Ziehen Sie das Bein möglichst weit zur anderen Seite, Ihr Rump darf sich ruhig ein bisschen mit eindrehen.*
- *Diese Übungen trainieren viele Muskeln gleichzeitig, das spart Zeit.*
- *Gehen Sie in die Liegestützposition, stützen Sie sich mit Ihren Händen auf dem Sack ab.*
- *Daher legt er Wert auf intensives Rumpfraining, arbeitet dafür mit einem Swiss Ball.*
- *Warum das so ist und wie Sie rasch davon profitierten, erfahren Sie hier.*

Beispiele für Satzgefüge:

- *Gehen Sie so weit in die Knie, bis sich Ihre Oberschenkel in der Waagerechten befinden.*
- *Wenn Sie in den Schlaufen hängen, müssen Sie viele Muskeln zur gleichen Zeit aktivieren.*
- *Ich wusste nicht, dass Liegestütze so abwechslungsreich sein können.*
- *Das Training ist effektiver, als wenn ich jedes Mal die gleichen Übungen mache.*
- *Während der ganzen Zeit muss Ihr Körper unter Spannung stehen, damit die Seile nicht zittern.*
- *Wenn Sie mit dem einen Bein sicher stehen, nehmen Sie das andere vom Stepboard.*
- *Das führt dazu, dass ich im folgenden Spiel wieder total konzentriert ans Werk gehe.*

- *Davon abgesehen kann ich aber auch perfekt abschalten, wenn ich mir im Kino einen guten Film anschaue.*
- *So erkennen Sie jederzeit, ob Sie richtig trainieren.*
- *Ich entspanne am besten, wenn ich in den rennfreien Monaten möglichst viel Zeit mit meiner Familie und Freunden verbringe.*

In den Artikeln kam das Suffix *-in* vor, und zwar im Falle der Substantive *Fotografin*, *Kardiologin*, *Oberärztin*, *Expertin* und machte fast 0,3% der Gesamtzahl der Substantive (1396) aus. Diminutiva kamen in den Artikeln nicht vor. Das Indefinitpronomen „man“ machte 3,4% der Subjekte aus. Die Gesamtzahl der Subjekte war 467 und das Indefinitpronomen kam 16 Mal vor.

In *Men's Health* wurden die Substantive *Muskeln*, *Übung*, *Training* und *Kondition* oft wiederholt.

6.4.3 Themenbereich Gesundheit

Die Ausgaben der Zeitschrift *Brigitte* und *Men's Health* beschäftigen sich mit aktuellen Themen im Bereich Gesundheit und bieten Tipps und Lösungen, mit denen Frauen und Männern geholfen werden kann.

Häufig informieren *Brigitte* und *Men's Health* über gesunde Ernährung. Beide Zeitschriften informieren uns über Lebensmittel, die für unseren Körper schädlich oder gesund sind. Sie bringen verschiedene Ideen, wie man zu Hause gesundes Essen zubereiten kann.

6.4.3.1 Ergebnisse der Untersuchung im Bereich Gesundheit

Die Ausgaben der Frauenzeitschrift *Brigitte* beschäftigten sich in 3 Artikeln, die untersucht wurden, mit dem Thema Gesundheit. Diese Artikel umfassten insgesamt 195 Sätze, davon bildeten 69% einfache Sätze und 31% zusammengesetzte Sätze. Die Satzverbindungen machten 45% aus und die Satzgefüge 55%.

Beispiele für Satzverbindungen:

- *Zwar sind nur etwa ein Prozent der Deutschen echte Gluten-Allergiker und leiden an der so genannten Sprue.*
- *So unterbrechen Sie das Gedankenkreisen und bringen Aufmerksamkeit zurück.*
- *Und ihre Wut und Sorge wachsen, denn eine Ausschabung kann sogar negative Folgen für eine spätere Schwangerschaft haben.*

- *Nur „reiner“ Hafer ist glutenfrei, denn er wird speziell für Allergiker/innen angebaut.*
- *Quinoa gilt als super pflanzliche Eiweißquelle, denn die kleinen Samen enthalten alle neun Aminosäuren.*
- *Mittelweile ist ein halbes Jahr vergangen, und meine Augen haben sich stabilisiert.*
- *Eine Lasik im Ausland ist meist billiger, und die Ärzte sind nicht schlechter.*
- *Ich sehe das Bild, höre das Klingeln und spüre den Fußkontakt.*
- *Die Sorte Zuckermais verliert am Ende ihrer Reifezeit den Zuckergehalt und schmeckt dann mehlig.*
- *Die Samen der Pflanze gelten als „Wunderkorn der Inkas“ und ähneln Hirse.*

Beispiele für Satzgefüge:

- *Eine ganz neue Untersuchung an der Universität Mainz lässt vermuten, dass nicht Gluten, sondern ein bestimmtes Resistenzgen in industriell gezüchtetem Weizen schuld an den Beschwerden sein könnte.*
- *Der Eingriff macht zudem wenig Sinn, bevor der Augapfel ausgewachsen ist.*
- *In der Schale des Buchweizens steckt ein Stoff, der die Haut lichtempfindlicher machen kann.*
- *Ich möchte lieber warten, ob es nicht von selbst geht.*
- *Eine gute Klinik bietet ein kostenloses Nach-Lasern an, wenn das Ergebnis schlechter ausfällt als erwartet.*
- *Wird ein zweiter Eingriff nötig, weil der erste nicht erfolgreich war.*
- *All diese Komplikationen betreffen etwa zehn Prozent der Frauen, die eine frühe Fehlgeburt erleiden.*
- *Aber sie will mit dem Prozess dazu beitragen, dass anderen Frauen der Altraum erspart bleibt.*
- *Der Blick ins Grüne beruhigt, selbst wenn es sich dabei nur um ein Stückchen Rasen und Bäume inmitten der Großstadt handelt.*
- *In anderen Ländern entscheiden sich die Frauen selbst, wie sie von der Schwangerschaft Abschied nehmen.*

Der Zahlenwert der Substantive war 696, davon wurden 6 Substantive mit dem Suffix *-in* gebildet, das stellt 0,9% dar. Es handelte sich um die Substantive: *Mitarbeiterin*, *Autorin*, *Ärztin*, *Medizinerinnen*, *Juristin*, *Klägerin*. In den Artikeln waren zwei Diminutiva vertreten und zwar die Substantive *das Stückchen* und *Körnchen*. Was das

Indefinitpronomen „man“ betrifft, wurde auch dieses Phänomen in den Artikeln gefunden und bildete 5,8% der gesamten Subjekte Subjekts (224). Es kam in den Artikeln 13 Mal vor.

In den Artikeln der Zeitschrift *Men's Health* wurden insgesamt 472 Sätze gezählt. Die einfachen Sätze machten 55% aus und die zusammengesetzten Sätze 45%. Die Satzverbindungen bildeten 39% und die Satzgefüge 61% der Sätze.

Beispiele für Satzverbindungen:

- *Vitamin D hemmt Entzündungen, beschleunigt die Produktion von Abwehrzellen, verbessert die Konzentration, stärkt Knochen und Zähne, schützt vor Krebs und Herzinfarkt.*
- *Gehen Sie zirka alle 4 Wochen zum Friseur und lassen Sie Ihr Haar zur klassischen Kurzhaarfrisur trimmen.*
- *Durch den kurzen Haaransatz wird Ihr Gesicht weich umrahmt, und mit dem passenden Drei-Tage-Bart wird der Look noch komplettiert.*
- *Auch beim Schlafen ziehen Sie es besser aus, denn die Kunsthaare können unter dem ständigen Druck leiden.*
- *Die Haartransplantation wird meistens ambulant in örtlicher Betäubung durchgeführt und dauert 3 bis 6 Stunden.*
- *Lassen Sie sich beraten, fragen Sie nach Aus- und Weiterbildung.*
- *Geben Sie den Bakterien gar keine Chance und gönnen Sie den Gelenken stets ausreichend Bewegung.*
- *Die Stelle schmerzt, wird dick und rot.*
- *Das Power-Frühstück liefert fix Energie aus Kohlenhydraten und hilft so dem Körper bei der Zeitverschiebung.*
- *Die warme Milch liefert Melatonin, Zimt wärmt zusätzlich.*

Beispiele für Satzgefüge:

- *Wenn die Entzündung abgeklungen ist, können Sie wieder mit dem Training beginnen.*
- *Je mehr Gewicht die Gelenke bewegen müssen, desto schneller verschleifen sie.*
- *Bananen und Trockenobst enthalten gemeinsam sämtliche Mineralstoffe, die Sie brauchen.*
- *Darüber hinaus verbessert Koffein die Muskelkontraktion, so dass Sie längere Zeit auf einem hohen Intensitätsniveau trainieren können.*

- *Wenn das Training maximal 30 Minuten dauert, müssen Sie zwischendurch nichts trinken.*
- *Wenn Sie heftig ins Schwitzen kommen, kann es allerdings angenehmer sein.*
- *Lange galten gesättigte Fettsäuren im Fleisch als gefährlich, weil sie den Cholesterinspiegel ansteigen lassen.*
- *Stimmt es, dass Steaks die Muskeln wachsen lassen?*
- *Ist es richtig, dass Fleisch Krebszellen wuchern lässt?*
- *Die Hannoveraner Untersuchung kam zudem zu dem Ergebnis, dass Menschen mit einer hohen Muskelaktivität seltener an Darmkrebs erkranken.*

In den Artikeln wurden 1863 Substantive gefunden, davon waren nur zwei Substantive mit dem Suffix *-in* gebildet und zwar die *Biologin* und *Forscherin*. Diminutiva wurden in den Artikeln nicht gefunden. Die Gesamtzahl der Subjekte war 770, davon trat das Pronomen „man“ 8 Mal und bildete 1%.

In beiden Zeitschriften trat nur ein Adjektiv häufig auf, es handelte sich um das Adjektiv *gesund*.

6.5 Auswertung der Ergebnisse

In den ausgewählten Ausgaben der Frauenzeitschrift *Brigitte* wurden insgesamt 22 Artikel untersucht. Aus den ausgewählten Ausgaben der Männerzeitschrift waren es insgesamt 24 Artikel.

Die Untersuchung bringt überraschende Ergebnisse. Es setzte heraus, dass die Frauen mehr zusammengesetzte als einfache Sätze verwenden, aber die Untersuchung bringt andere Ergebnisse und zwar, dass die Frauen häufiger einfache Sätze verwenden. Dies beweist das Fakt, dass die Frauen in allen untersuchten Themenbereichen mehr einfache als zusammengesetzte Sätze benutzten. Was die Männer betrifft, bestätigt die Untersuchung, dass sich die Männer mehr auf die einfachen Sätze konzentrieren.

Die Substantive mit dem Suffix *-in* traten in den Artikeln nicht so häufig auf. Die Gesamtzahl der Substantive mit dem Suffix *-in* betrug in *Brigitte* 20 und in *Men's Health* 10. Es handelte sich meistens um Substantive, die Frauenberufe bezeichneten. Die Frauen bemühen sich um die Sichtbarmachung des weiblichen Geschlechts, deshalb könnte man erwarten, dass das Suffix *-in* in den Frauenzeitschriften häufiger auftritt.

Diminutiva kamen in der Frauenzeitschrift *Brigitte* vor und das im Falle des Themenbereichs Mode. Nur einmal trat das Deminutiv in der Männerzeitschrift *Men's Health* auf. Dies beweist, dass Diminutiva eher von Frauen verwendet werden.

Eine weitere Besonderheit zeigt die zahlreiche Verwendung des Indefinitpronomens „man“ in der Frauenzeitschrift *Brigitte*. Man kann sagen, dass die Gesamtzahl von „man“ in *Brigitte* hoch ist angesichts der Tatsache, dass sich die Frauen bemühen die Benutzung des Indefinitpronomens „man“ zu vermeiden.

7. Zusammenfassung

Das Ziel dieser Bachelorarbeit war es, einen Überblick über die Unterschiede in der Frauen- und Männersprache vorzulegen. Um das Ziel zu erreichen, wurde die vorliegende Arbeit in zwei Hauptteile gegliedert und zwar in einen theoretischen und einen praktischen Teil.

Der theoretische Teil fasste die Meinungen von Literaturautoren zusammen, die sich mit den Themen feministische Sprachwissenschaft, Geschlecht, Sprachkritik, Frauen- und Männersprache, Sprachverhalten von Frauen und Männer etc. beschäftigten.

Zuerst wurden die theoretischen Ausgangspunkte zusammengesetzt, die das Phänomen Frauensprache beleuchten sollten. Es wurden die Disziplinen beschrieben, die mit der Frauensprache verbunden sind. In der Arbeit wurden die Termini erläutert, die mit dem Thema verknüpft sind. Außerdem war es wichtig, Lösungen für die geschlechtergerechte Sprache vorzuschlagen, denn die feministische Sprachkritik will eine Sprache ohne Diskriminierung durchsetzen.

Im praktischen Teil wurden deutschen Frauen- und Männerzeitschriften untersucht. Konkret wurden in der Arbeit die Frauenzeitschrift *Brigitte* und die Männerzeitschrift *Men's Health* unter die Lupe genommen. Aus der gewählten Ausgabe der Frauen- und Männerzeitschrift wurden drei verwandte Themenbereiche (Mode und Style, Fitness, Gesundheit) verwendet. Weiterhin wurden die Artikel aus den Themenbereichen untersucht, bzw. wurden die grammatischen Phänomene auf die Artikel appliziert, die schon im theoretischen Teil beschrieben wurden.

Es wurden vier Phänomene gewählt. Es handelte sich um die einfachen und zusammengesetzten Sätze (auch die Satzverbindung und Satzgefüge), die Substantive mit dem Suffix *-in*, die Diminutiva und das Indefinitpronomen „man“. Die Auswertung der Ergebnisse wurde in Prozenten angeführt. Die Ergebnisse zeigen, ob die genannten Phänomene häufiger in den Frauen- oder Männerzeitschriften vorkommen. Mit den Ergebnissen kann man zeigen, ob es zur Diskriminierung von Frauen in den deutschen Zeitschriften kommt.

Resümee

This undergraduate thesis deals with "signs of women's language". This is supported by a theory of feministic linguistics, and it points out the differences between men's and women's talk.

The thesis is divided into theoretical and practical parts. The first part describes the features connected to the women's language phenomenon. It also describes various disciplines intertwined with this field of study. Moreover, this part contains some proposed solutions to stop discrimination of women in a communication.

The practical part examines German magazines, particularly women's magazine Brigitte, and men's magazine Men's Health. Three topics, that both magazines have in common, were selected (fashion, fitness, health). The authoress of this thesis chose several articles out of these three topics to examine grammatical features of a language used in the articles. The results of the research are posted in the end of the thesis.

Literatur- und Quellerzeichnis

Literaturverzeichnis

Ayaß, Ruth: *Kommunikation und Geschlecht: Eine Einführung*, Stuttgart, 2008: Kohlhammer.

Brunner, Margot: „Demokratisierung der Sprache?“, in: Brunner, Margot / Frank Cyrus, Karin M. (Hg.): *Die Frau in der Sprache: Gespräche zum geschlechtergerechten Sprachgebrauch*, Wiesbaden, 1998: GfdS Verlag, S. 1-3.

Fleischer, Wolfgang/Barz, Irmhild: *Wortbildung der deutschen Gegenwartssprache*, 4. Vollständig neu bearbeitete Aufl. von Irmhild Barz, Berlin/Boston, 2012: de Gruyter Verlag.

Frank Cyrus, Karin M.: „Feministische Sprachkritik – ein Überblick“, in: Brunner, Margot / Frank Cyrus, Karin M. (Hg.): *Die Frau in der Sprache: Gespräche zum geschlechtergerechten Sprachgebrauch*, Wiesbaden, 1998: GfdS Verlag, S. 69-72.

Gastreich, Sarah: *Feministische Sprachkritik*, München, 2001: Grin Verlag.

Gräbel, Ulrike: *Sprachverhalten und Geschlecht: eine empirische Studie zu geschlechtsspezifischem Sprachverhalten in Fernsehdiskussionen*, Pfaffenweiler, 1991: Centaurus Verlag.

Gross, Harro: *Einführung in die germanistische Linguistik*, neu bearbeitete und erweiterte Aufl. von Klaus Fischer, München, 3. Aufl., 1998: Iudicium Verlag.

Hellinger, Marlis (Hg.): *Sprachwandel und feministische Sprachpolitik: Internationale Perspektiven*, Opladen, 1985: Westdeutscher Verlag.

Hoberg, Rudolf: „Frauen und Männer in der Sprache: Wir sollten das Thema ernst, aber nicht zu ernst nehmen“ in: Brunner, Margot / Frank Cyrus, Karin M. (Hg.): *Die Frau in der Sprache: Gespräche zum geschlechtergerechten Sprachgebrauch*, Wiesbaden, 1998: GfdS Verlag, S. 65-68.

Klann-Delius, Gisela: *Sprache und Geschlecht: Eine Einführung*, Stuttgart/Weimar, 2005.

Linke / Nussbaumer / Portmann: *Studienbuch Linguistik*, Tübingen, 3. Aufl., 1996: M. Niemeyer Verlag.

- Löffler, Heinrich: *Germanistische Soziolinguistik*, Berlin, 4. Aufl., 2010: Schmidt Verlag.
- Osvaldová, Barbora (Hg.) / Halada, Jan u.a.: *Praktická encyklopedie žurnalistiky*, Praha, 2002: Libri.
- Postl, Gertrude: *Weibliches Sprechen: Feministische Entwürfe zu Sprache & Geschlecht*, Wien, 1991: Passagen Verlag.
- Pusch, Luise F.: *Alle Menschen werden Schwestern: Feministische Sprachkritik*, Frankfurt am Main, 1990: Suhrkamp Verlag.
- Pusch, Luise F.? „Sprache ist Werbung für den Mann – damit ist jetzt Schluss“, in: Brunner, Margot / Frank Cyrus, Karin M. (Hg.): *Die Frau in der Sprache: Gespräche zum geschlechtergerechten Sprachgebrauch*, Wiesbaden, 1998: GfdS Verlag., S. 7-15.
- Samel, Ingrid: *Einführung in die feministische Sprachwissenschaft*, Berlin, 2. Aufl., 2000: Erich Schmidt Verlag.
- Trömel-Plötz, Senta: *Frauensprache in unserer Welt der Männer*, Konstanz, 1979: Universitätsverlag.
- Trömel-Plötz, Senta: *Frauensprache: Sprache der Veränderung*, München, 2006: Frauenoffensive Verlag.
- Trömel-Plötz, Senta (Hg.): *Frauengespräche: Sprache der Verstärkung*, Frankfurt am Main, 1996: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Wilz, Marlene Sylvia (Hg.): *Geschlechterdifferenzen – Geschlechterdifferenzierungen: Ein Überblick über gesellschaftliche Entwicklungen und theoretische Positionen*, Wiesbaden, 2008: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Zeitschriften

Brigitte Nr. 13 / Mi 30. 5. 2012

Brigitte Nr. 6 / Mi 27. 2. 2013

Brigitte Nr. 8 / Mi 26. 3. 2013

Men's Health März 2013

Men's Health April 2013

Men's Health Mai 2013

Internetquellen

Brigitte Publikation

<<http://www.lorenz-leserservice.de/zeitschriften/01940:brigitte-abo>> (22. 5. 2013)

Frauenzeitschriften Abo

< <http://www.zeitschriften-zeitschrift.info/frauenzeitschriften.htm>> (21. 5. 2013)

Frauenzeitschrift – Aktuelle Ausgaben mit Preisvorteil und Lieferservice

<<http://www.leserkreis.de/frauenzeitschriften/index.html>> (21. 5. 2013)

Männerzeitschriften Abo

<<http://www.zeitschriften-zeitschrift.info/maennerzeitschriften.htm>> (23. 5. 2013)

Männerzeitschrift – Aktuelle Ausgaben mit Preisvorteil und Lieferservice

<<http://www.leserkreis.de/maennerzeitschrift/index.html>> (23. 5. 2013)

Men's Health Publikation

< http://www.mps-anzeigen.de/de/publikation/mens_health/5669> (23. 5. 2013)

<<http://at2.indymedia.org/mod/info/display/schreibweise/index.html>> (25. 4. 2013)

Anhang¹⁷

Brigitte Nr. 13 (30. 5. 2012)



¹⁷ In den Artikeln sind die Notizen, die ich bei der Untersuchung notiert habe, zu finden. Die Notizen waren nicht geplant.

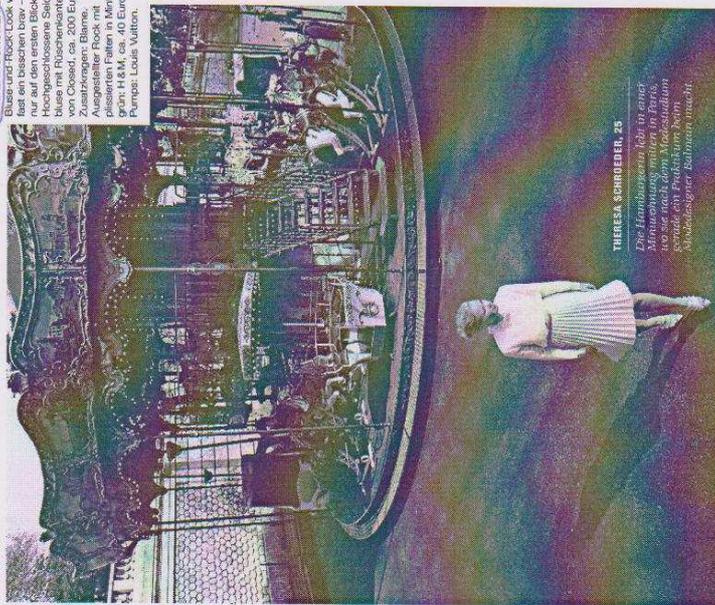


HÄKELRULLI | Heubau mit ¾-Armeln und Lodmuster von H & M, ca. 40 Euro. Und wieder macht ein altmodischer Kragen den Unterschied. Kragen den Louis Vuitton. Schmale gelbe Hose: Brax, ca. 100 Euro. Ohrringe: polibelle.com.

BABYDOLL | Transparentes Stokese in Jürgensart Optik von Sly 010, ca. 300 Euro. Orange Karottenhose: H & M, ca. 40 Euro. Ring: polibelle.com. Pumps: Sportmax.



BUBIKRAGEN Top mit Strass von Markus Lupfer, ca. 200 Euro. Spitzenrock mit hoher Taille von Celine, ca. 50 Euro. Ein Unterrock gibt Volumen; Meis # eat ob le soleil, ca. 10 Euro. Kragen: Louis Vuitton. Ohrringe: Celine. Brown über Silbert. Pumps: Sportmax.



KALTENRÖCKCHEN Der Blaus und Rotblau-Look wirkt fast ein bisschen brav – aber nur auf den ersten Blick. ... Hochglanzelastische Seiden von Closed, ca. 200 Euro. Zusatzkragen: Blarne. Ausgestellter Flock mit ... pro: H&M, ca. 40 Euro. Pumps: Louis Vuitton.

TERESA SCHROEDER, 25
Die Hamburgerin lebt in einer Altbauwohnung in Paris. Gerade eine Prachtbühne beim Modedesigner Balmain macht

Hair & Make-up: Sarah Leroy-Boudo

DAS ANDERE AN ICH

WAS PASSIERT, WENN MAN AUSPROBIERT, WAS NOCH SO IN EINEM STECKT? ET WAS SPANNENDES! EINE PSYCHOLOGISCHE MODE-VERWANDLUNG IN ZWEI VARIANTEN

FOTOS: MANUEL PANDALIS; PRODUKTION: SOPHIA COSTIMA; TEXT: GEORG CALLEGRIANI

DAS EXPERIMENT: EINE FRAU LÄSST SICH VON EINER PSYCHOLOGIN FRAGEN UND VON EINER ÄRZTIN IN HYPNOSE VERSETZEN. DAS ZIEL: WIR WOLLEN DIE ANDEREN ICHS DIESER FRAU KENNEN LERNEN. DAS, WAS SIE NICHT LIEBT, VERDRÄNGT, WAS ABER DOCH IN IHR SCHLUMMERT. IM NACHBARRAUM SITZEN STYLSTEN HINTER SPIEGELGLAS. SIE HÖREN ZU, VERFOLGEN JEDE BEWEGUNG, MACHEN SICH NOTIZEN, DENKEN WEITER: WIE KÖNNTE EIN ANDERES ICH DIESER FRAU AUSSEHEN? WELCHES STYLING PASST DAZU? WELCHE SCHUHE? WELCHER LOOK? WELCHE FRISUR?

ICH NR. I

„SIE TRAUT SICH NICHT,
DOMINANT ZU SEIN. DABEI
WÜNSCHT SICH JÖRDIS IM GESPRÄCH GE-
NAU DIESE ENTWICKLUNG: VON ZURÜCK-
HALTEND ZU DURCHSETZUNGSSTARK, VON
ZUVORKOMMEND ZU ABGEGRENZT UND
SOUVERÄN IM AUFTRETEN. ICH HABE JÖRDIS IN
HYPNOSE VERSETZT UND SIE DORT AUSPROBIEREN
LASSEN, WIE SICH DIESE ANDERE SEITE ANFÜHLT. SIE
ERZÄHLTE VOM AUFRECHTEN KÖRPERGEBÜHL UND EINEM GUTEN,
SICHEREN STAND, SIE HATTE DAS GEFÜHL, GANZ BEI SICH ZU SEIN UND SICH
GLEICHZEITIG FÜR ANDERE ÖFFNEN ZU KÖNNEN.“



Elke Dietz
Psychotherapeutin

das andere Ich | **MODE**

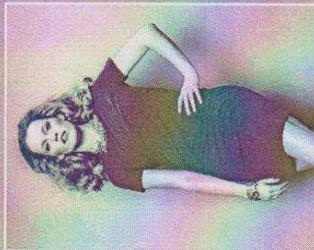


Das Look
Achtung, das andere Ich ist hier! Ein Look, der die Seele nach außen trägt und die Seele nach innen bringt. Ein Look, der die Seele nach außen trägt und die Seele nach innen bringt. Ein Look, der die Seele nach außen trägt und die Seele nach innen bringt.

Die Styling
Ein Look, der die Seele nach außen trägt und die Seele nach innen bringt. Ein Look, der die Seele nach außen trägt und die Seele nach innen bringt. Ein Look, der die Seele nach außen trägt und die Seele nach innen bringt.

www.ich-nr.de | 35

MODE | das andere ich.



Der Look
Bibi: eine Frau, die
sich nicht scheut,
zu experimentieren.
Des Styling: ein
kleines, dunkles
Kleid, das die
Farben des Regenbogens
aufnimmt. Ein
kleines, dunkles
Kleid, das die
Farben des Regenbogens
aufnimmt. Ein
kleines, dunkles
Kleid, das die
Farben des Regenbogens
aufnimmt.

30 | FASHION

ICHI NR.S

„MIT IHRER WEIBLICHEN SEITE HAT SIE PROBLEME.

JÖRDIS TRAUT SICH NICHT, DAS MÄDCHEN HINTER SICH ZU LASSEN UND ALS ERWACHSENE FRAU AUFZUTRETEN. SIE SUCHT SICHERHEIT IM BEWÄHRTEN, ABENTEURER TIPPT SIE NUR KURZ AN. ETWAS ZU RISKIEREN, WEIBLICHER ZU WERDEN, IHREN KÖRPER NICHT ZU VERSTECKEN – DEM SIEHT JÖRDIS MIT EINER MISCHUNG AUS ANGST UND FASZINATION UNTERZUGEN.“



Dr. Julia Peirano
Verhaltens-
psychologin

MODE | das andere ich



Eine Frau und ihre Ichs: die dominante Variante, Jördis pur und ihre feminine Spielart

„ICH HABE EINE MENGE AN MIR SELBST ENTDECKT. DAS EXPRESSIVE, DAS COOLE, DAS WAR SCHON SEHR MEIN DING. UND: ICH DARF AUCH MAL BÖSE SEIN“

Architektin Jördis Milimontka hat sich auf unser psychologisches Mode-Experiment eingelassen. Und hat erlebt, wie sich mit einem neuen Styling auch die innere Haltung verändern kann

Frau Milimontka, wie haben versucht, Sie modisch in das zu verwandeln, was in Ihnen schlummert, was Sie aber nicht leben, Gelingen?
Ich bin da am Anfang schon erschrocken. Aber beide Variationen stecken definitiv in mir drin, obwohl ich sie nicht realisiere. Und beide wecken in mir auch gewisse Sehnsüchte. Ich habe richtig Lust bekommen und werde mir demnächst öfter mal eine kleine Bühne verschaffen. Auf einem Termin mit den Psychologinnen... oder etwas auf der Baustelle. In welcher Verwandlung haben Sie sich wohl gefühlt?
Nummer 1. Ohne das Shooting hätte ich gesagt: Mein Wunsch ist, weiblicher und entspannter zu werden. Aber ich glaube, das Stoffe und Stränge sind immer bei mir geblieben. Vielleicht nicht so laut wie auf den Bildern. Aber hart werden kann ich besser als entspannt bleiben.
Was haben Sie Neues gelernt?
Ich habe eine Menge an mir selbst entdeckt. Das Expressive, das Coole, das war schon sehr mein Ding. Ich habe erlebt: Ich darf auch mal böse sein. Und ich kann sogar

das schon. Und ich habe gespürt, dass man durch Klammern einen neuen Charakter einnehmen kann. Wissenschaftler der Northwestern University in Chicago sprechen von „embodied cognition“, dass der Körperwissen Menschen, die zum Beispiel einen Antriebsmotor besitzen, verhalten sich in einer Studie auf einmal auch, aber wie Krake, nachlässig, unterschieden, aufmerksam. Hat das Styling Ihnen geholfen, das andere Ich zu spüren?
Anfangs nicht. Ich habe da ein wenig gebremst, musste erst einweichen. Doch dann, es ist wirklich eine innere Haltung: Braut raus, Kopf hoch. Da hat mir das Styling – etwas ich der Krake – schon sehr geholfen. Finden Sie das ungelebte Seiten anstreifen?
Nein, eher entlastend, weil die Emotion und Luft rauskommt. Ich muss nicht alles sagen, was ich meine.
Wie sieht das gleiche Shooting in zehn Jahren aus?
In zehn Jahren würde ich hoffentlich diese zwei Ichs im Repertoire haben und sie leben können. Aber dann wird es andere Ichs geben. Ich bin noch nicht fertig. □

Foto: K. Müller / www.groebel.com



ALLE BRIGITTE-BESTELLMODELLE
JETZT BIS GRÖSSE 50

EXKLUSIV ZUM BESTELLEN

...und es ist
SOMMER

alles für das
Bestellen

4.4.13 BRIGITTE 12.2012



zum bestellen | **MODE**

Z

u strahlendem Weiß
passend knallige
Bänder und
Bänder aus
Baumwolle (bibi's
auch in Hellblau oder Lila) zu bestellen für
59 Euro. Bestellen mit Bilden für
für 69 Euro. Bestelladresse auf Seite 50



MODE | zum bestellen

**ALLE BRIGITTE-BESTELLMODELLE
JETZT
BIS GRÖSSE
50**

K

leuchtend-rot und fof
Bügelbarwaschbares
Kleid für ein festliches
Lobsterkorn 107,70 Euro.
Glasperlenkette von Ghina de Sola, über
Domino zu bestellen für 49 Euro. Online
bestellen und nach Hause geliefert
Mittelmaß zu bestellen für 69 Euro.
Bestelladresse auf Seite 50

BEACH SATE PINK, 10
COURTNEY WAX, 21

Zogen (Ines) macht gerade
wohnt mit ihren Eltern in
Kunststadt. Courtney studiert
Sozialwissenschaft, arbeitet
Achter-Studenten-WG.

46 | BRIGITTE 13/2012

MODE | zum bestellen



ALLE BRIGITTE-BESTELLMODULLE
JETZT BIS GRÖSSE 50

m

ehr Erbe in die
Landschaft. Die leichte
Blüschentunika hat
zwei Brusttaschen und
kann am besten mit
den anderen Modulen
geschichtet werden. Es gibt
Zu bestellen für 39 Euro, Glasperlenspitze
für 49 Euro. Bestelldresscode auf Seite 50

BRIGITTE 02 2012

MODE | business

9.15 UHR IM TREND



Minimalismus
Einzigartig in
einem Schnitt, gefertigt
aus
Auch die Schuhe bleiben
im Fashion, Tailorfitas
Reid mit Tupanrock
aus
Uhr im Men's Style:
370 Euro, Webber: Zara,
Nombas Glashütte.

Strenger Schnitt
Die baltische... hat eine
der etwas... Anzucht
Spein...
verwand... hat...
Länge... Euro, Streptokid
von... 83 Euro,
Ping...
12011

BRIGITTE 02 2012

BÜRO

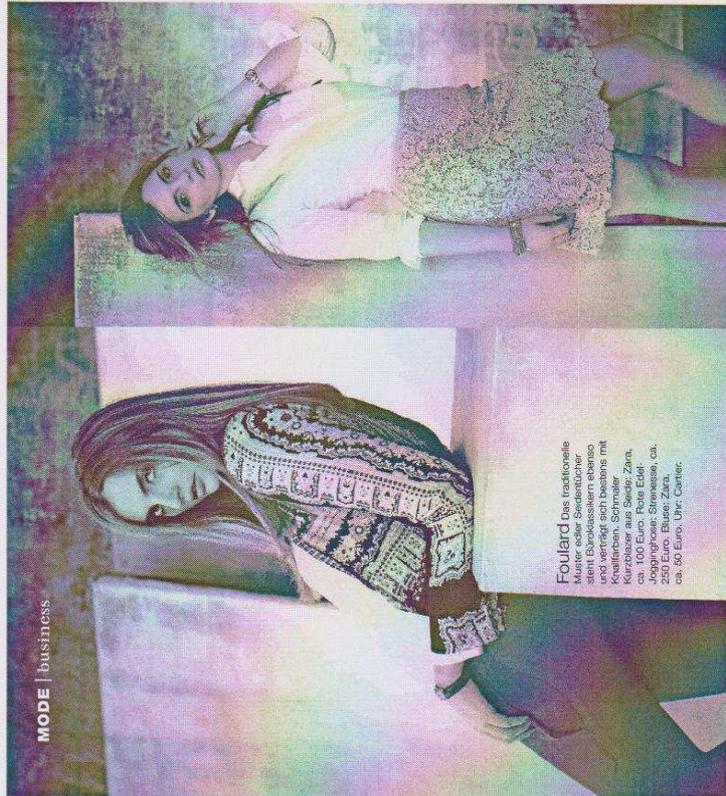
Colour Blocking, Summerdarks, Muster, Spitze...
Alle aktuellen Modetrends begleiten uns jetzt auch im Job

PHOTOS: STEFAN NOLL-PRODUKTION, MELANIE SCHNE



Summerdarks
Es ist nicht nur die grellere
Farbe, sondern auch die
dunklen Summerdarks sind
heute wieder im Trend. Sie
werden groß zum Einsatz
kommen. Von Marc O'Plato, ca.
150 Euro. Spitzentrock: Karen
Milien, ca. 180 Euro. Ohr-
gehör: J. J. Moore, ca. 100 Euro.
Armband: Goldbrosche.com

ARBEITSGEMISST | 53



MODE | business

Foulard Das rustikale
Muster oder Seidentücher
steht Büroklassikern ebenso
und verdrängt sich bestens mit
Kurzblazer aus Stevie Ziani,
ca. 100 Euro. Rote Etel-
Jogginghose: Stranessa, ca.
250 Euro. Blauer Zula,
ca. 80 Euro. Uhr: Carter.

Spitze Früher eher nur
bei Dessous, jetzt auch ganz
üblich. Die schicke weiße
Bluse von Karen Milien
steht im Trend. Von Marc O'Plato, ca.
60 Euro. Spitzentrock: Karen
Milien, ca. 180 Euro. Ohr-
gehör: J. J. Moore, ca. 100 Euro.
Armband: Goldbrosche.com

54 | MAGAZIN | 13/2012



Colour Blocking
 Tote mit verschiedenen
 schon knallige Farbe. Mit
 einem sanften Dunkelblau wird
 sie leuchtend. Kurzarmulda
 90 Euro. Capricorn mit hochem
 Bund. Silke, ca. 200 Euro.
 Armelle, Chocanese, Tasche:
 Lauren Ralph Lauren. Uhr:
 Finger: rodbarnes.com.

BRIGITTE 12/2012 | 55



MODE | business

Sporty Der neue Sport-
 schick hat jetzt auch inner-
 gewisse Eleganz: Leichter
 von Orsay, ca. 25 Euro.
 Buse mit Buckelriegel: Esprit,
 ca. 50 Euro. Der Rock
 Marc O'Polo, ca. 100 Euro.
 Uhr: Nomos Gashütel.
 Finger: rodbarnes.com.

Haus & Mehr-qs: Gülsen Tsch

ANNE STEIN, 26

Die: Was zieh ich heute an? -Frage ist für
 die Azarin schnell erledigt. Sie arbeitet in der Krebs-
 themen praktischeren Lehr in Heidelberg und Zürich
 lebt Anne jetzt als Single in Hamburg.

56 | BRIGITTE 12/2012

Kleiner oder großer Busen? Wir kennen die Tricks!

TREND-BIKINIS, DIE PASSEN!

Hier finden Sie Bikinis, die Ihrer Figur schmeicheln – und dabei voll im Trend liegen! Blümmchenmuster, Glitzerapplikationen oder Streifen und Punkte garantieren einen silsicheren Auftritt.



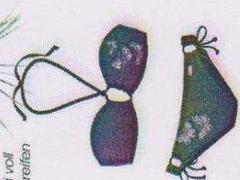
Kleiner Busen

Wer das weniger etwas mehr zaubern will, greift zu Bikinis mit Blümmen- oder Streifenmuster. Glitzerapplikationen und Applikationen ziehen die Blicke zusätzlich auf sich.



Großer Busen

Sie wollen sich selbst in Szene setzen? Beste Träger und leichtes Material sorgen für ein angenehmes Tragegefühl. Oberhälle mit verstellbaren Cups und Fortbügeln modellieren ein schönes Brustbild.



GLAMOUR PUR
Glitzer-Print und Blümmchenmuster. Die Oberhälle sind in zwei Optionen zu vergrößern. Preis ca. 40 €.



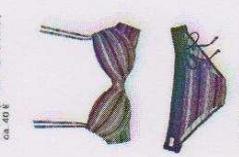
POLKA-DOTS
Die Oberhälle sind mit einem Punktmotiv versehen. Die Unterhälle sind mit einem Streifenmuster versehen. Preis ca. 40 €.



FLOWER POWER
Der Modestiler Bikini mit Blümmchenmuster. Der Look macht einen Busen, der ein bisschen größer ist. Preis ca. 40 €.



BLÜMMCHEN
Die Oberhälle sind mit einem Blümmchenmuster versehen. Die Unterhälle sind mit einem Streifenmuster versehen. Preis ca. 30 €.



AUF STREIFEN
Die Oberhälle sind mit einem Streifenmuster versehen. Die Unterhälle sind mit einem Blümmchenmuster versehen. Preis ca. 30 €.



WIT & SCHWARZ
Die verstellbaren Cups der Oberhälle sind mit einem Blümmchenmuster versehen. Die Unterhälle sind mit einem Streifenmuster versehen. Preis ca. 25 €.

Das große Badeferien-Special auf Brigitte.de
Beratung zu allen Figurtypen finden Sie im großen Special auf brigitte.de/bademode. In Kooperation mit OTTO erfahren Sie dort die neuesten Badezeit-Trends, Stylingtips und vieles mehr rund um das Thema Sommer, Mode und Bikini.

Mehr Strandmode und Bikinis für jede Figurtypen finden Sie auf otto.de/bikini



Tipps · Trends · Termine MODE & BEAUTY



NEUE KOLLEKTION
**„Out of Africa“
 für jeden Tag**
 Ethno-Muster, seidige Stoffe, elegante
 Schnitte – natürlich passt die lewisi-
 e Mode von MANGO. Die neue Kollektion
 markte Via gut zu einer heiss wie Spitzelbar,
 wo die Modellos datier entstanden.
 Aber genauso gut in jeder Stadtteil.
 MANGO hat die neue Kollektion
 Anbruch – zu Preisem, die nicht wih tun.
 Kleider ca. 59 Euro, Jeans ca. 49 Euro.
 Infos: www.via.com

Sie sind Fashionbloggern
 und hätten Lust auf die
 Hauptrolle in einer Mode-
 produktion? Bald stellen
 wir Ihnen ein Team zusammen,
 und aktualisieren unser
 berühmte Schuh-Ampel auf BRIGITTE.
 de. Mit Ihnen? Melden Sie sich auf:
www.stylenotes.de

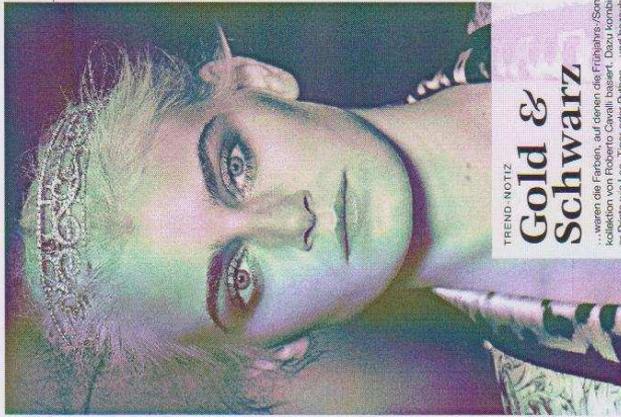
Zahlen bitte!



MITGEBRACHT Schön geschützt

Seit Beauty-Autorin Angela Schwaiblmair den Bräunungssticker aus der „Pro-
 gressal Anti-Aging Solary“-Line von Carita bei einem Pressetermin in Hamburg
 entdeckte, hat sie ihn immer dabei. Der Lichtschutzfaktor (SPF 10) schützt
 nicht – und mit ihm verschleudert www.carita.com kein mehr wertvoller denn feint
 modischen und überträgt auf die Bräunung selbst. Ca. 49 Euro.

58 | BRIGITTE 13/2012



TREND-NOTIZ Gold & Schwarz

...waren die Farben, auf denen die Frühjahrs-/Sommer-
 Kollektionen basieren. Die neue Kollektion ist ein
 er Print wie Leo, Tiger oder Python – und bezaubernd
 strausfunktliche Dämonen, die den Look perfekt machen
 (z. B. von Björk Brigitte).

Foto: Martin Witt

TOP 5

1 So schön wie gemalt...
 Kühler Viskose mit Ethno-Print
 und ohne Arme! Next über
 Otto Versand, ca. 39 Euro.



2 Ein Must-have für
 die neue, saftig frische
 Zitrus-Splash „Kumquat“
 von Marc Jacobs –
 mit Mandarinenmark,
 Orange und Kumquat. 100 ml,
 48 Euro.



3 Gehen wie ein Atrippler – leichte
 Damentaschen mit reißfesten
 Zuspäßen. Appazza, ca. 140 Euro.



4 Die cremige
 Onthra à Fleur de
 Peau Peary Rosa
 No 1 von Gwendy
 lässt auch Schülern
 sexy schmecken...
 eine echte Geheimwaffe,
 Limfekt, ca. 31,50 Euro.



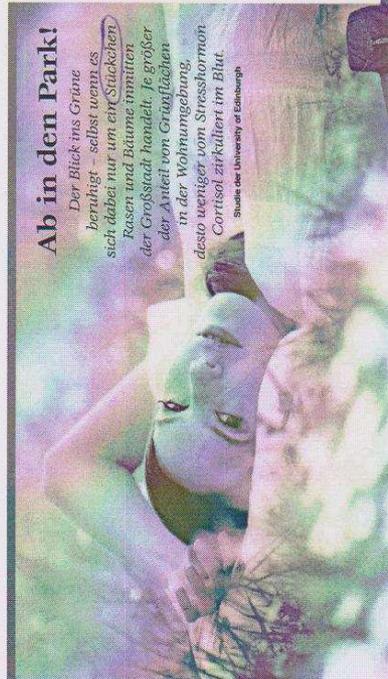
5 Ein zart
 metallisches
 Elfenbein zaubert der
 Lack von Tom
 Ford auf die Nägel.
 30 Euro, bestellbar
 im Kildare Bar.

BRIGITTE 13/2012 | 59

100%

...des Erlöses aus Tommy Hilfegers „Promise Collection“ – afrikanisch inspirierte
 Kleidung und Accessoires – gehen an „Millennium Promise“. Das „Jahntausend-
 versprechen“ will bis 2015 die Armut afrikanischer Dorfgemeinschaften halbieren.

Tipps · Trends · Termine FITNESS & GESUNDHEIT



Ab in den Park!
Der Blick ins Grüne beruhigt – selbst wenn es sich dabei nur um ein Stückchen Rasen und Bäume inmitten der Großstadt handelt. Je größer der Anteil von Grünflächen in der Wohnumgebung, desto weniger vom Stresshormon Cortisol zirkuliert im Blut.

Quelle: der University of Edinburgh

BRIGITTE IM INTERNET Schlauer joggen!

Frauen, die laufen, können sich besser konzentrieren. Der Stress geht, die Ideen kommen. Problem: Sie es aus: mit unserem Laufprogramm für mehr Ausgeglichenheit und Kreativität unter www.brigitte.de/laufen



FERTIG Fünf Elemente sollt ihr sein!

Wasser, Erde, Feuer, Metall, Holz – seit viele man davon sicher nicht, aber in der Medizin bilden sie die Grundlage einer Ernährungsphilosophie, aus der leckere und gesunde Gerichte entstehen. Wie die von Löffelkraut z. B. Tomaten-Kokos-Suppe, die dem Körper entgiften und für gute Stimmung sorgen soll, oder die mit Koriander, Ingwer, Pfeffer, Knoblauch, Bio und direkt nach Hause bestellbar. Ab 5 Euro für 500 ml. <http://www.loeffelkraut.de>

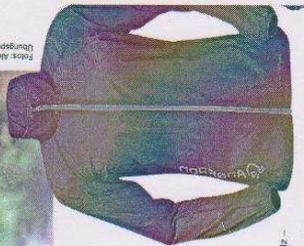
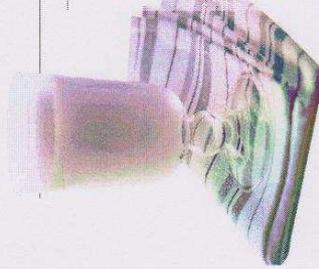


Foto: Mike Dornier/Photo.com, Thomas Neckerlmann, Getty Images, Jampura
Lifestyleprogramm: Felix Ott



FORMVOLLENDET

Prost, Ballast!

Kein Brot, keine Pasta – das ist die neue Abnehm-Strategie. Mehr Eiweiß und weniger Kohlenhydrate auf dem Teller lassen das Fett, sobald sich die Verdauung auf der Strecke, Produkte verzichtet, dem leihen Ballaststoffe. Die Ballaststoff-Balancen sind in der Regel mit Getreidefasern und Pflanzölen wieder in Schwingung. Und liefert 10 Gramm Ballaststoffe pro Portion. In 20 Dosen, 600-Gramm-Dose 32,20 Euro, in der Apotheke.

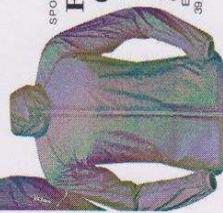
Entspannungs-Quickie Raus aus der Grübel-Falle!

So unterbrechen Sie das Gedankenkarussell und bringen Aufmerksamkeit zurück:

3 Jeweils 5 Sekunden das Dinge sehen, z. B. Blau, Tor, Lampe. Dann drei Geräusche hören, z. B. Telefon, Auto, Stille im Raum. Dann drei Dinge spüren, z. B. Fuß auf Boden, Hand auf Tisch, Po auf Stuhl.

2 Danach zwei Dinge betasteln, zwei Geräusche hören, zwei Dinge spüren. Wenn möglich, diesmal andere Objekte und Gerüche auch als vorher.

1 Zum Schluss jeweils nur ein Objekt spüren, Unterstützung die Wahrnehmung innerlich benennen. Ich sehe das Bild, höre das Klingeln, spüre den Fußkontakt.



SPORTSFREUNDIN FLIEGEN- GEWICHTE

Wer viel unterwegs ist, für den zählt, je leichter Gramm, desto besser. Das ist die Philosophie des Trainings leichtes: z. B. Jacke Billion von Norena, 85 Gramm, 14,00 Euro (Foto), Shirt von Mizuno, 60 Gramm, 45 Euro (beides im Sportwandel), oder die Trainingsjacke von Kallera, 225 Gramm, 39,90 Euro (<http://www.focallibera.de>).

KLARTEXT! „WIE GEFÄHRLICH IST YOGA?“

Wir fragen DR. MARTIN MARIANOWICZ, Orthopäde und Autor aus München BRIGITTE: In der „New York Times“ erschien ein Artikel, dessen Titel übersetzt „Wie Yoga deinen Körper ruinieren kann“ lautet. Ist Yoga denn gefährlich? Überhaupt nicht. Aber natürlich gibt bei jeder Art von Bewegung: Alles, was man extrem macht, kann schaden. Manche Übungen erfordern ein hohes Maß an Flexibilität und Kraft. Wenn diese Voraussetzungen fehlen, kann es dann heikel werden? Natürlich sollte man immer berücksichtigen, was dem Körper guttut. Und bei Erkrankungen bestimmte Bewegungen vermeiden: Bei Rücken-Problemen, etwa den Nüchtern nicht extrem dehnen. Welche Übungen im Einzelnen gesund sind, sollte dann mit einem gut ausgebildeten Yoga-Lehrer besprochen werden. Studiert die alle Yoga-Lehrer ausreichend qualifiziert?

Yoga-Lehrer kann sich ja eigentlich jeder nennen. Hinzu auf eine gewisse Ausbildung gehen aber die Zertifikate der großen Yoga-Gesellschaften. Aber noch einmal: Nur weil eine Methode und Übungen falsch ist, heißt das nicht, dass sie für alle Menschen schädlich sind. Und richtig eingesetzt hilft Yoga?

Ja, die Mischung aus Dehnung, Kraftübung und einer Schulung des Körperbewusstseins ist bei Rückenproblemen sehr sehr sinnvoll.
-Adrienne Bush
-Adrienne Bush
Mein Programm für einen schmerzfreien Rücken kostet 17,90 Euro



„Ich bin regelrecht betrogen worden“

Auf den Schock einer Fehlgeburt folgt in Deutschland für viele Frauen ein zweites, die Ausschabung. Doch die Methode hat Risiken. In anderen Ländern entscheiden Frauen selbst, wie sie von der Schwangerschaft Abschied nehmen

Friedlich hatte es gegläutert: Susanne Kleppner (Name geändert) war schwanger. Doch in der 9. Woche fing die 39-jährige plötzlich an zu bluten. Schockerrufe in der Klinik. Sie müsse sofort kommen, sagte man ihr. Aus der Angst wird schnell traurige Gewissheit: Der Embryo ist abgestorben. Nach einer kurzen Untersuchung in der Klinik teilt ihr die Ärztin in knappen Worten mit, was jetzt geschehen werde: eine Ausschabung. Doch das will Susanne auf keinen Fall. „Ich möchte lieber warten, ob es nicht von selbst geht“, erklärt sie mehrmals, auch gegenüber der Oberärztin, die drängelnd wird. Doch die Medizinerinnen reden auf sie ein: Wenn sie sich nicht sofort operieren lasse, könne sie „Wahnimsinfektionen“ bekommen oder sogar verbluten. Außerdem müsse man das Gewebe aus ihrem Bauch untersuchen, es könne ja bösartig sein. Susanne bekommt es mit der Angst. Am Ende willigt sie widerstrebend ein. In den Wochen danach fühlt sie sich elend, übermüdet und während. Sie beginnt zu recherchieren. Studien und Bücher zu durchforsten. War wirklich so dringend eine Ausschabung, auch Carefree genannt, nötig?

Was bei einer Fehlgeburt passiert
Etwa jede fünfte fröhlich festgestellte Schwangerschaft endet (vorzeitig) in einem Totgeburt, wenn das Herz des Embryos nicht „fröhlich“ entzückt bei einer natürlichen Fehlgeburt eine Ärtin oder einen Arzt zu Rate gezogen werden. Um gefährliche Situationen auszuschließen. Bei Fieber, starken Schmerzen, sehr heftigen Blutungen oder einem insgesamt instabilen Gesundheitszustand ist ärztliches Eingreifen notwendig. Eine Fehlgeburt reduziert die Chancen auf eine erfolgreiche weitere Schwangerschaft nicht; diese ist bereits nach der nächsten Regelblutung möglich. Häufig empfiehlt es sich, zur Veranlassung des Verlustes psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Eltern Grünberg vom Deutschen Hebammenverband rät, sich eine Hebamme zu suchen, die durch die Zeit des Abschieds begleitet. Welche der legendären Methoden für Füllen die Frauen selbst entscheiden.

ABWARTEN
Manchen ist es lieber, wenn der traurige Prozess möglichst natürlich abläuft und sie sich von der Schwangerschaft allmählich verabschieden können. Sie können dabei durchaus erst einmal auf

die Natur vertrauen: Studien aus den USA und Schweden zeigen, dass bei 80 Prozent der Frauen, die nach einer beginnenden Fehlgeburt einfach abwarten, innerhalb von drei Tagen der Körper selbst das Gewebe vollständig abstößt. Bei manchen dauert der Prozess jedoch mehrere Wochen. Er beginnt eher, wenn die Blutung bereits begonnen hat, als bei einer „versteinerten Fehlgeburt“, wenn das Herz des Embryos zwar nicht mehr schlägt, der Körper der Frau darauf jedoch noch nicht reagiert hat.

AUSSCHABUNG
In Deutschland am häufigsten eingesetzt: Rund 85 Prozent der AOK-versicherten Frauen, die eine Fehlgeburt in den ersten Schwangerschaftswochen erleben, wurden 2010 auf diese Weise behandelt. Manche entscheiden sich bewusst dafür, um nicht darauf warten zu müssen, dass Blutungen auf sich zu setzen. Oft wird ihnen die Alternative „Abwarten“ aber auch einfach nicht angeboten.

Risiken: Eine kritische Beurteilung ist möglich, häufiger ist eine Vollnarkose. Der Eingriff an sich dauert durchschnittlich zehn Minuten, anschließend bleibt die Frau zur Beobachtung in Praxis oder Klinik – mindestens zwei Stunden lang.

Risiken: Die Komplikationsrate liegt bei etwa zwei Prozent. Sie ist unter höher, je weiter die Schwangerschaft fortgeschritten und vor allem je umfangreicher die Operation ist. Folgen des Eingriffes können Infektionen, schwere Blutungen und Risse im Gebärmutterhals sein. Später können Verwachsungen und Narben in der Gebärmutterwand entstehen – das so genannte Asherman-Syndrom. Die Folgen reichen von schmerzhaften Regelblutungen bis zur Unfruchtbarkeit. Dr. Andreas Nugent, Gynäkologe an der Ikgeslinix-Althona in Hamburg, schätzt, dass jede zehnte Frau nach einer Curettage betroffen ist. Wird ein zweiter Eingriff nötig, weil der erste nicht erfolgreich war, verdoppelt sich das Risiko.



NATALIE HÖBNER

Und Ihre Erfahrungen? Über Fehlgeburten wird selten gesprochen. Diskutieren Sie sich im Forum: www.brighte.de/fehlgeburt

Es gibt Schüßler-Salze und Schüßler-Salze von Pflüger.

Das P in der Prägung macht den Unterschied.

Horst Pflüger
Horst Pflüger, Geschäftsführer

Blodische Funktionsmittel, Salze: Schüßler-Pflüger Nr. 4 Calcium Phosphatum D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 4 Calcium Phosphatum D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 9 Magnesium Phosphatum D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 11 Zink D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 12 Zink D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 13 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 14 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 15 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 16 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 17 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 18 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 19 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 20 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 21 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 22 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 23 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 24 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 25 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 26 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 27 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 28 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 29 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 30 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 31 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 32 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 33 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 34 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 35 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 36 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 37 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 38 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 39 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 40 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 41 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 42 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 43 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 44 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 45 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 46 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 47 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 48 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 49 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 50 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 51 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 52 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 53 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 54 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 55 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 56 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 57 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 58 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 59 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 60 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 61 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 62 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 63 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 64 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 65 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 66 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 67 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 68 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 69 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 70 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 71 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 72 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 73 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 74 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 75 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 76 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 77 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 78 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 79 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 80 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 81 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 82 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 83 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 84 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 85 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 86 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 87 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 88 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 89 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 90 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 91 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 92 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 93 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 94 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 95 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 96 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 97 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 98 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 99 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 100 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 101 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 102 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 103 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 104 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 105 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 106 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 107 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 108 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 109 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 110 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 111 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 112 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 113 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 114 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 115 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 116 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 117 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 118 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 119 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 120 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 121 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 122 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 123 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 124 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 125 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 126 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 127 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 128 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 129 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 130 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 131 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 132 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 133 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 134 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 135 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 136 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 137 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 138 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 139 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 140 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 141 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 142 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 143 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 144 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 145 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 146 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 147 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 148 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 149 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 150 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 151 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 152 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 153 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 154 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 155 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 156 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 157 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 158 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 159 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 160 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 161 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 162 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 163 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 164 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 165 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 166 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 167 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 168 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 169 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 170 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 171 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 172 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 173 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 174 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 175 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 176 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 177 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 178 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 179 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 180 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 181 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 182 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 183 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 184 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 185 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 186 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 187 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 188 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 189 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 190 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 191 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 192 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 193 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 194 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 195 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 196 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 197 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 198 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 199 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 200 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 201 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 202 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 203 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 204 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 205 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 206 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 207 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 208 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 209 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 210 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 211 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 212 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 213 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 214 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 215 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 216 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 217 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 218 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 219 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 220 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 221 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 222 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 223 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 224 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 225 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 226 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 227 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 228 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 229 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 230 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 231 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 232 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 233 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 234 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 235 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 236 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 237 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 238 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 239 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 240 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 241 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 242 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 243 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 244 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 245 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 246 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 247 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 248 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 249 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 250 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 251 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 252 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 253 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 254 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 255 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 256 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 257 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 258 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 259 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 260 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 261 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 262 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 263 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 264 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 265 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 266 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 267 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 268 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 269 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 270 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 271 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 272 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 273 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 274 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 275 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 276 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 277 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 278 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 279 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 280 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 281 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 282 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 283 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 284 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 285 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 286 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 287 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 288 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 289 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 290 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 291 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 292 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 293 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 294 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 295 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 296 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 297 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 298 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 299 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 300 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 301 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 302 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 303 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 304 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 305 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 306 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 307 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 308 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 309 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 310 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 311 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 312 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 313 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 314 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 315 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 316 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 317 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 318 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 319 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 320 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 321 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 322 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 323 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 324 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 325 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 326 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 327 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 328 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 329 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 330 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 331 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 332 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 333 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 334 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 335 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 336 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 337 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 338 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 339 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 340 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 341 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 342 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 343 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 344 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 345 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 346 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 347 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 348 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 349 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 350 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 351 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 352 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 353 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 354 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 355 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 356 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 357 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 358 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 359 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 360 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 361 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 362 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 363 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 364 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 365 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 366 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 367 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 368 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 369 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 370 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 371 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 372 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 373 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 374 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 375 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 376 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 377 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 378 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 379 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 380 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 381 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 382 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 383 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 384 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 385 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 386 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 387 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 388 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 389 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 390 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 391 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 392 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 393 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 394 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 395 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 396 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 397 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 398 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 399 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 400 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 401 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 402 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 403 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 404 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 405 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 406 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 407 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 408 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 409 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 410 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 411 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 412 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 413 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 414 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 415 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 416 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 417 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 418 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 419 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 420 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 421 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 422 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 423 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 424 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 425 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 426 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 427 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 428 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 429 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 430 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 431 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 432 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 433 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 434 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 435 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 436 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 437 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 438 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 439 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 440 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 441 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 442 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 443 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 444 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 445 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 446 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 447 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 448 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 449 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 450 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 451 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 452 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 453 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 454 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 455 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 456 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 457 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 458 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 459 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 460 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 461 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 462 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 463 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 464 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 465 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 466 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 467 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 468 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 469 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 470 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 471 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 472 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 473 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 474 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 475 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 476 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 477 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 478 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 479 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 480 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 481 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 482 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 483 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 484 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 485 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 486 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 487 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 488 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 489 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 490 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 491 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 492 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 493 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 494 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 495 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 496 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 497 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 498 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 499 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 500 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 501 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 502 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 503 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 504 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 505 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 506 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 507 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 508 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 509 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 510 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 511 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 512 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 513 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 514 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 515 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 516 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 517 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 518 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 519 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 520 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 521 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 522 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 523 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 524 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 525 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 526 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 527 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 528 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 529 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 530 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 531 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 532 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 533 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 534 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 535 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 536 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 537 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 538 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 539 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 540 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 541 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 542 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 543 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 544 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 545 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 546 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 547 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 548 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 549 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 550 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 551 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 552 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 553 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 554 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 555 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 556 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 557 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 558 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 559 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 560 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 561 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 562 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 563 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 564 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 565 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 566 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 567 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 568 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 569 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 570 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 571 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 572 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 573 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 574 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 575 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 576 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 577 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 578 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 579 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 580 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 581 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 582 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 583 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 584 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr. 585 Eisen D 6, Biochemie-Pflüger Nr. 586 Eisen D 12, Biochemie-Pflüger Nr.

DIE ÜBUNGEN

ÜBUNG 6:
Fußsohlenfrosch
mit Kopf in der Luft

In Rückenlage die Fußsohlen aneinanderrücken, Großzehnbalken und Mittelfinger aneinanderlegen. Die Hände in Schulterbreite auseinanderlegen. Die Hände bündeln, den Kopf in Kniehöhe halten. Die Hände bündeln, den Kopf verschränken. Kontaktpunkt zur Decke hochziehen, bis die Nasenlöcher zum Brustbein zeigen. Stellen Sie sich nun vor, dass Sie im schnellen Wechsel den linken Ellbogen und das rechte Knie und den rechten Ellbogen und das linke Knie rechte Knie und den rechten Ellbogen pro Seite.

Wie oft? 10 Wiederholungen pro Seite.

Was bringt's: Strafft die Taille, aktiviert den tiefen Beckenbodenmuskel und kräftigt die Schultermuskeln.



WER HAT'S ERFUNDEN?

Die Schweizerin **Benita Cantieni** hat die **Cantienica-Methode entwickelt** und dieses **BRIGITTE-Programm in Zusammenarbeit mit der Hamburger Cantienica-Studiosbesitzerin Claudia Mahler zusammengestellt. Inzwischen gibt es schon mehr als hundert lizenzierte Studios in Deutschland (Infos unter www.cantienica.com), die **Workouts für Beckenboden, Rücken, Bauch, Walken, Jogging und sogar die Gesichtsmuskeln anbieten.****

BRIGITTE: Was unterscheidet Cantienica von anderen Fitness-Workouts?
 In der Cantienica-Methode werden alle Muskeln des Körpers in jedem 30-minütigen Studio mit dem gesamten Körper, von den Füßen bis zum Kopf. Die tiefen Muskeln werden so miteinander vernetzt, dass sofort ein effektives Kraft- und Ausdauertraining entsteht.

Wie schnell lernt man das?
 Die Methode erscheint auf den ersten Blick etwas kompliziert, denn man akkumuliert viele kleine Bewegungen, die man vielleicht vorher keinen bewussten Zugang hatte. Da wir uns aber am natürlichen „Bauplan“ des Menschen orientieren, fällt es sich ganz schnell richtig an. So kann man schon ab der ersten Stunde mit der Methode arbeiten.

Warum funktioniert die Methode besonders gut für den Bauch?
 Wir lernen im Training viel über uns und die zarten Verbindungen im Körper, die natürlichen Bewegungsmuster. Die Art der Ausführung, das Zusammenspiel der



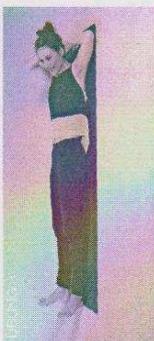
Unsere Exvicta, Claudia Mahler ist ausgebildete Yoga-Lehrerin und Cantienica-Trainerin. Sie beschäftigt sie sich mit dem Zusammenwirken der verschiedenen Muskeln unseres Bewegungsapparates und mit dem Beckenboden. Sie ist Lehrerin für Mama-Fitness für Schwangere, Rückbildungsgymnastik, Rückprophylaxe und Powerfitness nach der Geburt. Infos unter www.cantienica-hamburg.de.

ÜBUNG 3:
Langer und flacher Bauch

In der Grundposition die Hände hinter dem Kopf verschränken. Oberarme und Ellbogenabschnitte gedächelt in die Länge ziehen, Beine lang gestreckt. Fülle in leichter V-Stellung herausziehen. Schrittpunkt in die andere Richtung drehen. Das vordere und hintere Rumpfmuskel bleiben gleich lang. Denken Sie an den kleinen Schmetterling in seiner Höhe unter ihrer Lendenwirbelsäule. Jetzt Brustbein und Schultern weich entspannen. Der Blick geht zu den Füßen und zum linken Ellbogen und im schnellen Wechsel zur linken Ferse und zum rechten Ellbogen.

Wie oft? Mindestens 10 Wiederholungen pro Seite.

Was bringt's: Vernetzt sämtliche Bauch- und Brustmuskeln, kräftigt die schrägen Bauchmuskeln und macht eine schmale Taille.



ÜBUNG 5:
Fußsohlenfrosch

In Rückenlage die Fußsohlen aneinanderrücken. Becken und Oberschenkel aneinanderlegen. Die Hände in Schulterbreite auseinanderlegen. Die Hände bündeln, den Kopf in Kniehöhe halten. Die Hände bündeln, den Kopf verschränken. Kontaktpunkt zur Decke hochziehen, bis die Nasenlöcher zum Brustbein zeigen. Stellen Sie sich nun vor, dass Sie im schnellen Wechsel den linken Ellbogen und das rechte Knie und den rechten Ellbogen und das linke Knie rechte Knie und den rechten Ellbogen pro Seite.

Wie oft? 10 Wiederholungen pro Seite.

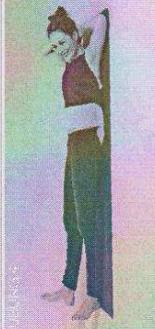
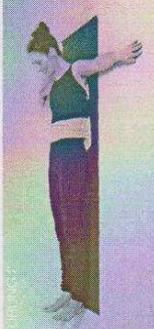
Was bringt's: Kräftigt und strafft den gesamten unteren Bauch sowie die Oberschenkel und den Beckenboden.

ÜBUNG 2:
Langer Bauch mit gestreckten Armen und Beinen

In Rückenlage die Beine lang und die Arme zu den Seiten ausstrecken. Die Daumen berühren den Boden, die Handrücken zeigen nach oben. Jetzt ziehen Sie den Kontaktpunkt Brustbein nach oben und pulsieren die Oberarmmuskeln. Dabei machen Sie in Gedanken eine Rückwärtsrotation der Muskeln. Den Bauchnabel gedächelt verlagern zwischen rechter Beckenschaukel und linkem Rippenbogen und linker Beckenschaukel und rechtem Rippenbogen, also wie ein X.

Wie oft? Mindestens 10 Wiederholungen pro Seite.

Was bringt's: Formt und kräftigt den gesamten Rumpf und die Arme. Macht die Taille schmal.



ÜBUNG 4:
Turbobauch

Abauf wie in Übung 3. Wenn der Bauchmuskel zur rechten Ferse anhebt, ziehen Sie die rechte Ferse nach unten und nach rechts nach unten. Dann Seitenwechsel. Um die Übung zu steigern, das angehobene Bein jeweils leicht mit dem anderen Bein überkreuzen.

Wie oft? Mindestens 10 Wiederholungen pro Seite.

Was bringt's: Formt und kräftigt die Bauch- und Beinmuskeln.

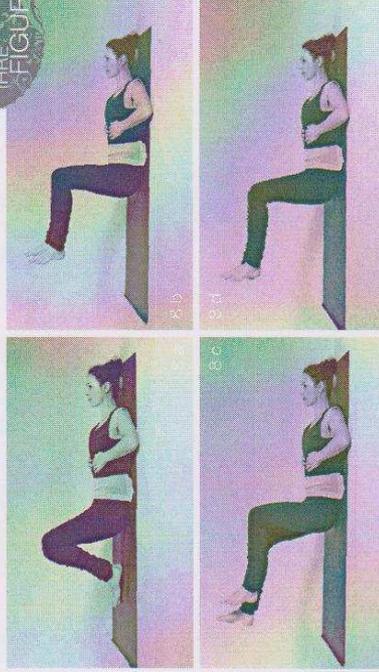
15 MINUTEN FÜR IHRE FIGUR

ÜBUNG 7:

Frosch mit Bauchkraft

Wie Übung 6, Hände vor der Brust ineinanderlegen lassen, Kopf über den Brustkorb heben und die Schultern über die Oberarmen senken. Atmen Sie ein und ziehen Sie die Sitzbeinhöcker zueinander und dehnen Sie gleichzeitig den Bauchmuskel in Richtung Schambein und Kniegelenk. Mit der Ausatmung den Kopf im gedehnten Bogen vom Boden heben. Der Blick geht zu den Füßen. Lassen Sie Bauch und Rücken flach auf dem Boden liegen. Atmen Sie ein und dehnen Sie die Oberschenkelmuskeln ausdehnen und die Oberschenkelmuskeln aufstreifen.

Wie oft? 10 Wiederholungen pro Seite.
Das bringt's: Strafft die Taille, aktiviert den tiefen Rücken-, Becken- und Gesäßmuskulatur und kräftigt die Schultermuskeln.



ÜBUNG 8:

Pedato für den Unterbauch

In der Grundposition das Becken aufrichten und die Hüftmuskeln aufspannen. Lende locker sowie Bauch und Rücken flach halten. Die Knie, die Ellenbogen und die Schultern entspannen.

Jetzt zählen Sie ein Knie nach dem anderen zur Brust, wieviel die Beine an und halten die Knie in leichter Spannung. Die Oberschenkel zum Sitzenheben ausstrecken und den Bauchbuckel zum Sitzenheben und zu den Schultern nehmen.

Schieben Sie den rechten Fuß zwei Zentimeter nach vorn, zählen Sie ihn wieder zurück, im Wechsel den linken Fuß. Die Oberschenkel bleiben locker und das Becken flach auf dem Boden.

Wie oft? Mindestens 10 Wiederholungen pro Seite.
Das bringt's: Trainiert die schrägen und tiefen Bauchmuskeln, hält den geraden Bauchmuskeln lang und gedehnt. Macht den Bauch flach.

TEXT: DANIELA STÖHN

HELEN HINDERKNECHT, 49

Die Schwimmsportlerin hat zwei enghalsige Tücher und arbeitet als Hair- und Make-up-Artist. Sie ist Content-Coach-Trainerin – und ein großer Fan von Udo Lindenberg.

138 | HERBST 2013

www.alpro.com

Cremig und zugleich rein pflanzlich genießen?

Jetzt neu für kleine Auszeiten: viel gute Pflanzenkraft, saftige Fruchtstückchen und durch und durch cremig – das alles bietet der leckere Alpro Fruchtig & Cremig. Probieren Sie selbst den leicht bekömmlichen Wohlgeschmack.

alpro
enjoy plant power



DIE GROSSE BRIGITTE- FIGUR-SERIE

Kurz und intensiv – das ist das Geheimnis unseres neuen Sommerfigur-Workouts. Denn diese 15 Minuten sind oft effektiver als stundenlanges Rumlaufen, vor allem für den Muskelaufbau. Da sind sich die Experten einig: Mit dem Cantienica-Workout, dem 3. Teil der großen BRIGITTE-Figur-Serie (ab Seite 132), stärken Sie Ihre tiefe Core-Muskulatur in Bauch und Becken und zerlegen damit Ihre Mitte. Der Bauch wird flacher, die Taille schmaler. Die kommenden zwei Wochen reduzieren Sie am besten das Cantienica-Workout und, das aus dem letzten Heft bekannte Latin Dance (oder ein anderes Stoffwechsel-Cardio-Training) regelmäßig im Wechsel. Dann steigen Sie in unseren Trainingsplan zur Figur-Serie ein:

So trainieren Sie mit dem Sommerfigur-Workout

Dies ist der ideale Plan für sechs Wochen effektives Training. Er besteht aus folgenden Figuren-Workouts der BRIGITTE-Figur-Serie, YouFit, Latin Dance und Cantienica. Die Programme werden in dem folgenden Rhythmus miteinander kombiniert:

- 1 Tag Kraft- Core-Training mit Cantienica
- 1 Tag Fitburn: Latin Dance
- 1 Tag Kraft: Yogalates
- 1 Tag Fitburn: Latin Dance usw.

In Heft 11: Teil 1 YOGALATES –
für einen schlanken und festen Körper

Im letzten Heft: Teil 2 LATIN MOVES –
kurbelt den Stoffwechsel an

In diesem Heft: Teil 3 CANTIENICA –
macht den Bauch flach und schön



Die ganze BRIGITTE-Figur-Serie auf DVD

Alle 15 Teile der großen BRIGITTE-Figur-Serie mit detaillierten Anleitungen und Programmen für 15 und 30 Minuten gibt es jetzt auch auf DVD. Sie können sie für 9,99 Euro unter www.brigitte.de/fit oder www.brigitte.de/fitshop oder www.brigitte.de/fitshop oder www.brigitte.de/fitshop (für 14 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz, max. 42 Cent aus dem deutschen Mobilfunknetz) bestellen. Ansonsten ist die BRIGITTE-Fitness-DVD auch in Handel erhältlich.

! „Fitburn & Bodyshape“ – die BRIGITTE-DVD im Internet! Wir zeigen Ausschnitte und verfolgen zehn DVDs unter www.brigitte.de/fitburn-dvd

140 | BRIGITTE 13/2012



MODEFARBTREND

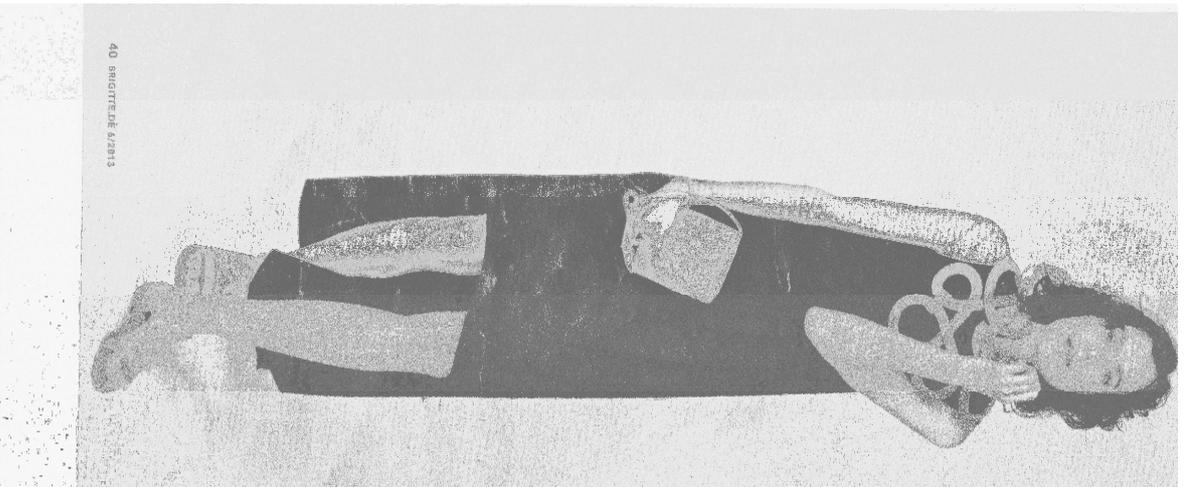
Akzent

Links Neon light – die Accessoires sorgen für den Lauchereffekt. Weiße Bluse im Boyfriend-Look: H&M, ca. 49 Euro. Bündchenhose im Retro-Look: H&M, ca. 19 Euro. Stoff: Marc Cain, 200 Euro. Kette: Marc Cain. Gürtel: Fausto Colusso/ apropos-store.com.

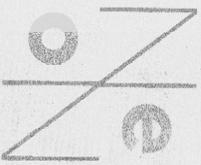
Rechts: Philetenshirt – Teil einer Outfit-Kombi mit einem Gürtel. Supertrahi, ca. 120 Euro. Schwarzes Top dünner: H&M, ca. 20 Euro. Tellerrock mit hoher Taille aus festem Stoff: Odeeh, ca. 350 Euro. Clutch: Sportmax. Gürtel: Rene Lezard. Wedge: Bally.

PHOTOS PATRICK HOOD • PRODUKTION FENWIE MARIE DAMAN

Nanu, was blitzt denn da? Giftgrün, Signalorange und Knallgelb: Der neue Farbflash bringt jetzt klassische Kombinationen zum Leuchten. Mal punktuell, mal von Kopf bis Fuß – und demnächst vielleicht sogar in Ihrem Büro. So geht das!



40 **eingetrende 62913**



Effekt

Little Mix! meets new! – schwarzes Kleid, hinten länger als vorn; Gazal, ca. 100 Euro, Lederdruck; Bally, nachher; Leder; Oleg Cassino; Jilina; für Lala Berlin.

Rechte: Oleg Cassino – braun; Ezzar Pink; Kovers; St. Emille; ca. 430 Euro; Spaehthinsan; Top aus Seide; Antonio Goy; ca. 140 Euro; Schmale; Zigarettenhose aus edler Seide; Walk; Kleidung; Escada; ca. 650 Euro.



MODE ACCESSOIRE

Die heimlichen Stars der Mode

Mit nichts lässt sich ein Look so schnell und so wirkungsvoll updaten wie mit Schürben, Gürteln, Fächern und Co. Hier sind die wichtigsten neuen Accessoire-Trends

RECHARD & CO. 1918

Bitte anschaulichen?



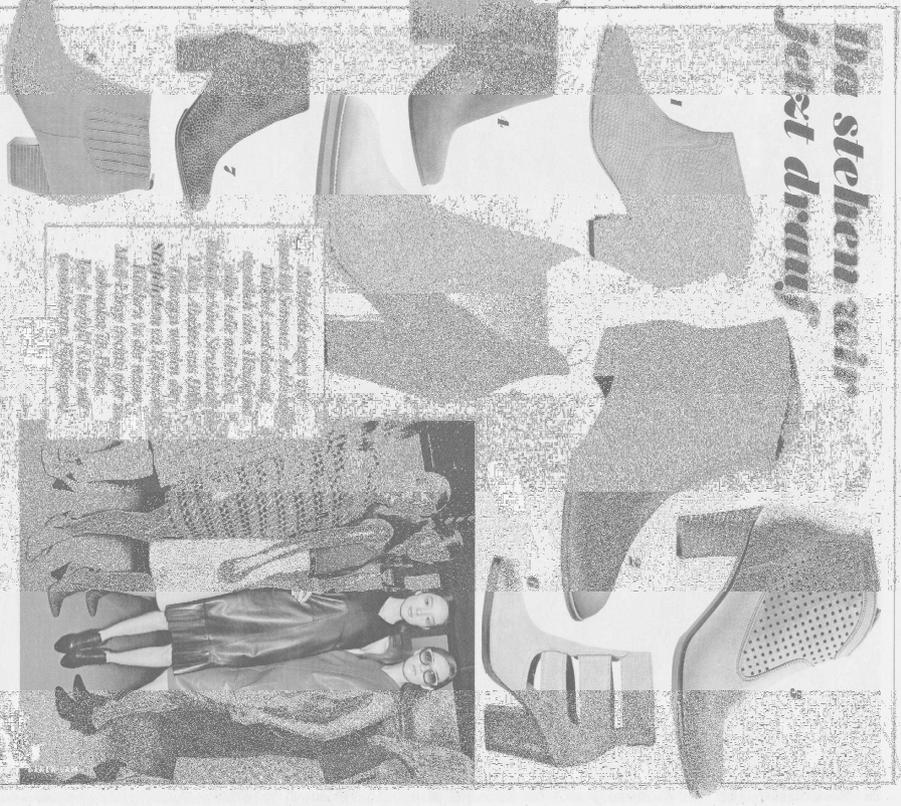
...aber auch nicht mehr einen kleinen
 ...die Tadel Dame eine Wimper nicht
 ...Mitte nicht auch in der neuen Saison
 ...aber gibt es die schönsten Kleidungsstücke
 ...sind aus raffinierten Materialien
 ...sind gut sichtbar. Gestirne werden oft mit
 ...Pflanz und Blüten oder von
 ...Blenden und Kontrasten.



- 1. Kunstleder Mitgebürsteter Mercurio, ca. 25 Euro.
- 2. Kunstleder mitgebürsteter Mercurio, ca. 25 Euro.
- 3. Kunstleder mitgebürsteter Mercurio, ca. 25 Euro.
- 4. Kunstleder mitgebürsteter Mercurio, ca. 25 Euro.
- 5. Kunstleder mitgebürsteter Mercurio, ca. 25 Euro.
- 6. Kunstleder mitgebürsteter Mercurio, ca. 25 Euro.
- 7. Kunstleder mitgebürsteter Mercurio, ca. 25 Euro.
- 8. Kunstleder mitgebürsteter Mercurio, ca. 25 Euro.

58 | HERBST/WINTER 2013

Da stehen wir jetzt drauf



...aber auch nicht mehr einen kleinen
 ...die Tadel Dame eine Wimper nicht
 ...Mitte nicht auch in der neuen Saison
 ...aber gibt es die schönsten Kleidungsstücke
 ...sind aus raffinierten Materialien
 ...sind gut sichtbar. Gestirne werden oft mit
 ...Pflanz und Blüten oder von
 ...Blenden und Kontrasten.

- 1. Kunstleder Mitgebürsteter Mercurio, ca. 25 Euro.
- 2. Kunstleder mitgebürsteter Mercurio, ca. 25 Euro.
- 3. Kunstleder mitgebürsteter Mercurio, ca. 25 Euro.
- 4. Kunstleder mitgebürsteter Mercurio, ca. 25 Euro.
- 5. Kunstleder mitgebürsteter Mercurio, ca. 25 Euro.
- 6. Kunstleder mitgebürsteter Mercurio, ca. 25 Euro.
- 7. Kunstleder mitgebürsteter Mercurio, ca. 25 Euro.
- 8. Kunstleder mitgebürsteter Mercurio, ca. 25 Euro.

58 | HERBST/WINTER 2013

Präzise Collection

Last auf eine modische Kreuzfahrt an die Côte d'Azur? Hier ist sportlich-elegante Mode in maritimen Farben und mühelos leichten Stoffen – exklusiv für Sie entworfen.

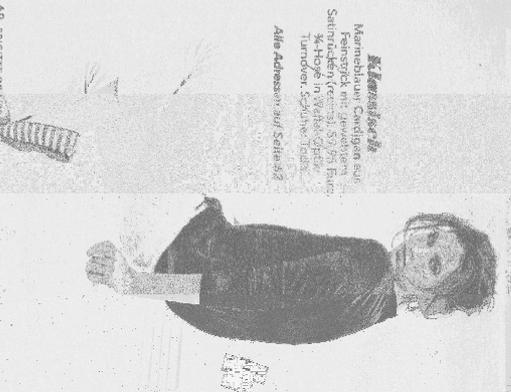
© 2007 SIEBEN STADL • PROJEKTION MARCIE HERRICH



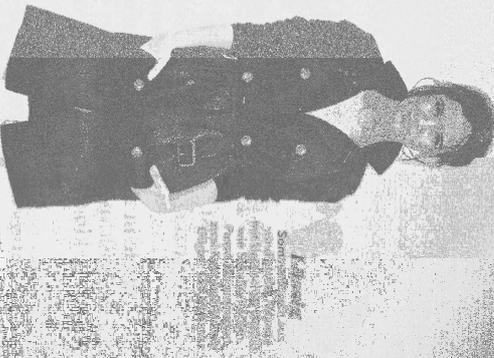
Spartak
Perfekt für Jazz- und
Spitzpop aus Baumwolle
mit orientalischem Lach-
antrieb. 49,95 Euro.
Mingrone Röhrpfeifen
Closed. Größe: M/L.



Komfort
Sommerpasseil Minidress,
dunkelblau. Größe: M/L.
39,95 Euro. Hose: beige.
Lizenz: Kofu, Susie Dietz.



Klassiker
Herbstlicher Charming aus
Schurwolle. Preis: 59,95 Euro.
4-Höhe in Vorderepfeifen.
Tunndorf. Größe: M/L.
Alle Adressen auf Seite 48.



Leistung
Sommerpasseil Minidress,
dunkelblau. Größe: M/L.
39,95 Euro. Hose: beige.
Lizenz: Kofu, Susie Dietz.



Cool
Das leichte Jeanskleid aus
Chemboy ist geschneidert
wie ein klassisches Hemd-
blusenkleid und wird
mit Bridgetoni auf tolle
gedruckt. 79,95 Euro.

Kohlwasser

Die einen berichten auf Hoch, die anderen auf Nieder. Einziges ist: Kohlwasser ist ein Wundermittel für die Ernährung und die Abwehrkräfte.

Bist nicht überbewiesen, und es gibt keinen Beweis dafür, dass Kohlwasser ein Wundermittel ist. Die meisten Menschen, die es trinken, tun dies, um die Verdauung zu fördern, um die Abwehrkräfte zu stärken und um die Psyche zu heben. Kohlwasser ist ein Getränk, das aus Kohlensäure besteht, die in Wasser gelöst ist. Es ist ein kaltes Getränk, das in der Regel in Flaschen abgefüllt ist. Die meisten Menschen trinken es, um die Verdauung zu fördern, um die Abwehrkräfte zu stärken und um die Psyche zu heben. Kohlwasser ist ein kaltes Getränk, das aus Kohlensäure besteht, die in Wasser gelöst ist. Es ist ein kaltes Getränk, das in der Regel in Flaschen abgefüllt ist.

Der Körper sagt, du bist noch zu jung für Kohlwasser

Der Körper sagt, du bist noch zu jung für Kohlwasser. Das ist ein Warnzeichen, das du nicht ignorieren solltest. Kohlwasser ist ein kaltes Getränk, das aus Kohlensäure besteht, die in Wasser gelöst ist. Es ist ein kaltes Getränk, das in der Regel in Flaschen abgefüllt ist. Die meisten Menschen trinken es, um die Verdauung zu fördern, um die Abwehrkräfte zu stärken und um die Psyche zu heben. Kohlwasser ist ein kaltes Getränk, das aus Kohlensäure besteht, die in Wasser gelöst ist. Es ist ein kaltes Getränk, das in der Regel in Flaschen abgefüllt ist.



Natürlich besser leben.



Das Wasser. Seit 1782.

► Eine Analyse über einen Zeitraum von 10 Jahren hat ergeben, dass die tägliche Einnahme von Kohlensäure die Verdauung fördert und die Abwehrkräfte stärkt. Die Studie wurde von der Universität von Köln durchgeführt. Die Teilnehmer tranken täglich ein Glas Kohlwasser. Die Ergebnisse zeigten, dass die Verdauung sich verbesserte und die Abwehrkräfte sich stärkten. Die Studie wurde von der Universität von Köln durchgeführt. Die Teilnehmer tranken täglich ein Glas Kohlwasser. Die Ergebnisse zeigten, dass die Verdauung sich verbesserte und die Abwehrkräfte sich stärkten.

Aber nur dann, wenn man es richtig trinkt. Das ist ein wichtiger Hinweis. Kohlwasser ist ein kaltes Getränk, das aus Kohlensäure besteht, die in Wasser gelöst ist. Es ist ein kaltes Getränk, das in der Regel in Flaschen abgefüllt ist. Die meisten Menschen trinken es, um die Verdauung zu fördern, um die Abwehrkräfte zu stärken und um die Psyche zu heben. Kohlwasser ist ein kaltes Getränk, das aus Kohlensäure besteht, die in Wasser gelöst ist. Es ist ein kaltes Getränk, das in der Regel in Flaschen abgefüllt ist.



MERLE WUTKE hat eine tolle Idee. Sie hat ein Getränk entwickelt, das die Verdauung fördert und die Abwehrkräfte stärkt. Das Getränk ist ein kaltes Getränk, das aus Kohlensäure besteht, die in Wasser gelöst ist. Es ist ein kaltes Getränk, das in der Regel in Flaschen abgefüllt ist.

Keine mensliche Maße verbringen mehr Kalorien sparen Zeit und bringen Abwechslung ins Training

Es ist das bei der Planung der nächsten Trainingswoche zu berücksichtigen: Je mehr man sich bewegt, desto mehr Kalorien werden veratmet. Das heißt: Je mehr man sich bewegt, desto mehr Kalorien werden veratmet. Das heißt: Je mehr man sich bewegt, desto mehr Kalorien werden veratmet. Das heißt: Je mehr man sich bewegt, desto mehr Kalorien werden veratmet.

DR. MATTHIAS MARQUARDT Der Sportarzt hat Hinweise zu den Risiken von Gelenksproblemen bei intensiver Ausdauerbelastung. Er erklärt, wie man diese Risiken durch gezielte Trainingsmaßnahmen reduzieren kann.

Der 4-Wochen Turbo-Plan

1. WOCHE
2. WOCHE
3. WOCHE
4. WOCHE

Dienstag, Donnerstag, Sonntag

So geht's: Der Turbo-Plan ist ein intensives Trainingsprogramm, das in vier Wochen durchgeführt werden soll. Es besteht aus vier Phasen, die jeweils zwei Wochen dauern. In jeder Phase werden verschiedene Sportarten kombiniert, um die Ausdauer und die Muskulatur zu trainieren.

Jeder Mensch hat einen Schwachpunkt, bei dem er die meisten Fehler begeht. Das ist bei den meisten Menschen das Auge. Die meisten Menschen haben Probleme mit der Sehkraft. Das ist ein Problem, das viele Menschen betrifft. Es ist ein Problem, das viele Menschen betrifft. Es ist ein Problem, das viele Menschen betrifft.

GESUNDHEIT AUGENLASERN

Das Ende der Brille?

Immer mehr Menschen lassen sich ihre Augen lasern. Doch hält die so genannte Laser-Brille sie wirklich über ihre eigenen Erfahrungen?



Und doch ist das ein Problem, das viele Menschen betrifft. Es ist ein Problem, das viele Menschen betrifft.

Viert Arztverband KRC haben: 90 Prozent nach der Lasik immer noch eine Fehlsichtigkeit zwischen minus ein und plus ein Dioptrien. Je stärker die Kurzbzw. Weitsichtigkeit, umso riskanter, weil über minus sechs Dioptrien wird die Weitsichtigkeit, das gewünschte Ziel zu erreichen, deutlich geringer; und die Komplikationen nehmen zu, so der Verband. Bei minus acht oder plus vier Dioptrien ist in der Regel sowieso Schluss. Darüber hinaus müsste zu viel Hornhaut abgetragen werden. Wer seine Chancen auf Erfolg ausrechen will, muss zu seinen Dioptrien allerdings noch die Hornhautverkrümmung dazu zählen. Bei starker Verkrümmung ist also schon eine Kurzsichtigkeit von vier bis fünf Dioptrien gewinnlos. Obwohl ich mit minus 6,5 Dioptrien leichter Hornhautverkrümmung und be-



MODE SEIDE

**VERLIEBT IN
SEIDE**

So zart, so weich, so kühl! Ob Natur oder
Hightech: In diesen seidigen Blusen
und Kleidern lassen sich die warmen Tage
entspannt genießen

FOTOS: M. HORNIG - PRODUKTION: S. PINKA, COSTIMA

TELE: 089 47213



CASUAL

In einer türkischen Stadt
markieren sich schon ganz viele
modische Trends. Die hier
ausgewählten sind leicht und
entsprechender Länge auch
schon getragen worden. Gezeigt
werden sie hier in der
Brettschuh-Familie, ca. 50 Euro.



26 BRIGITTE DE 6/2013

LUFFIG

Ein Traum mit großer Seide. Mit dem weichen Stoff wird das sommerliche Oberteil zu sehr weit und lang geschwungen. In demselben Farbtönen aus einem Seidenmischgewebe. Preisverwandt: ca. 2300 Euro.



ELEGANT

Greifliche Schritte ohne Unterbrechungen lassen die Seide ganz leicht fließen. Voller Seidenstoff ohne Arme. Kilian Kemner, ca. 80 Euro. Im English Look: Haut, ca. 190 Euro. Schwarze Bumps: Super-Schönkissen.



26 BRIGITTE 8/2013

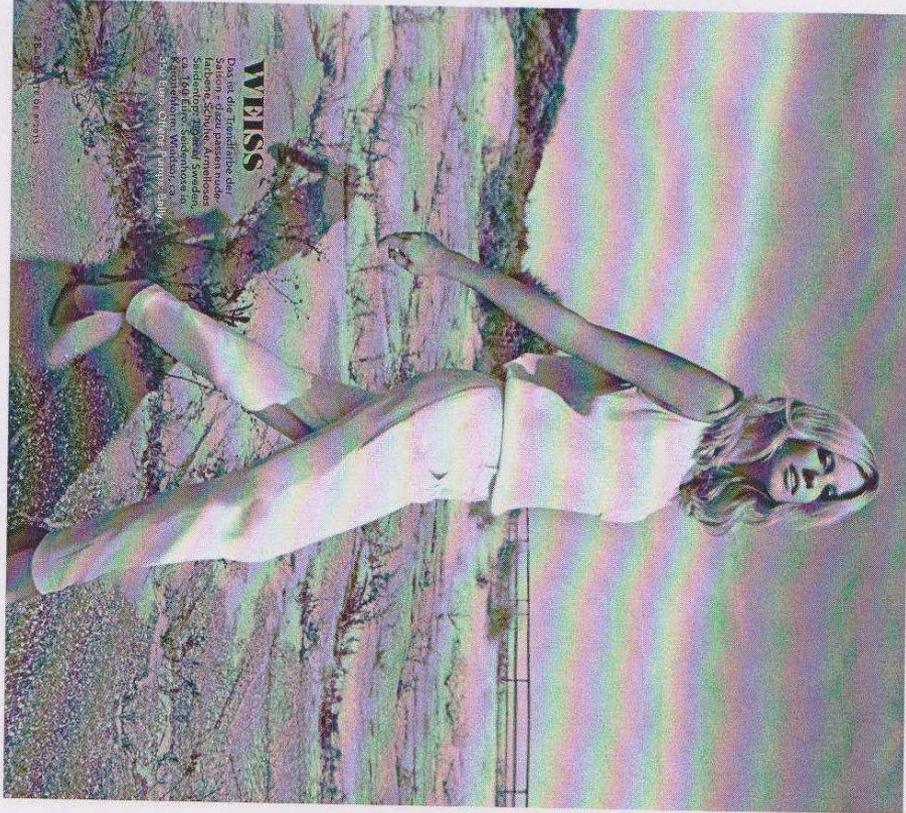
LUMINÖS

Ein Traum von großer, weicher Schönheit. Sidi ist das zweifarbige Oberteil ist sehr wert und lang geschliffen. In diesem Kleid ist aus feinem Seidenmischgewebe. Preis: ca. 2300 Euro



ELEGANT

Großzügliche Schritte ohne Unterbrechungen lassen die Schritte ganz vortreten. Ein edel. Seidenmischgewebe. Amel. Kilian Körner, ca. 80 Euro. Inm. Eighteen Look: Heist, ca. 190 Euro. Schwarze Pumps: Miquel Silberstein



WEISS

Das ist die Trendfarbe der
Sommer. Ganz passen neue
Farben, die in der Natur
finden. Wie zum Beispiel
Sanddorn, Zitrone, Sauerbrot
ca. 149 Euro, Sauerbrot ca.
149 Euro, Sauerbrot ca. 149

28.08.2011 11:01:03



PASTELL

Minis und Pastellfarben sind
die neuen Trends. Die
diele, Sanddornblau mit verdeck
ca. 290 Euro, Sanddornblau
Echt-Jogging-look mit Gürtel
ca. 499 Euro, King, Fontaine

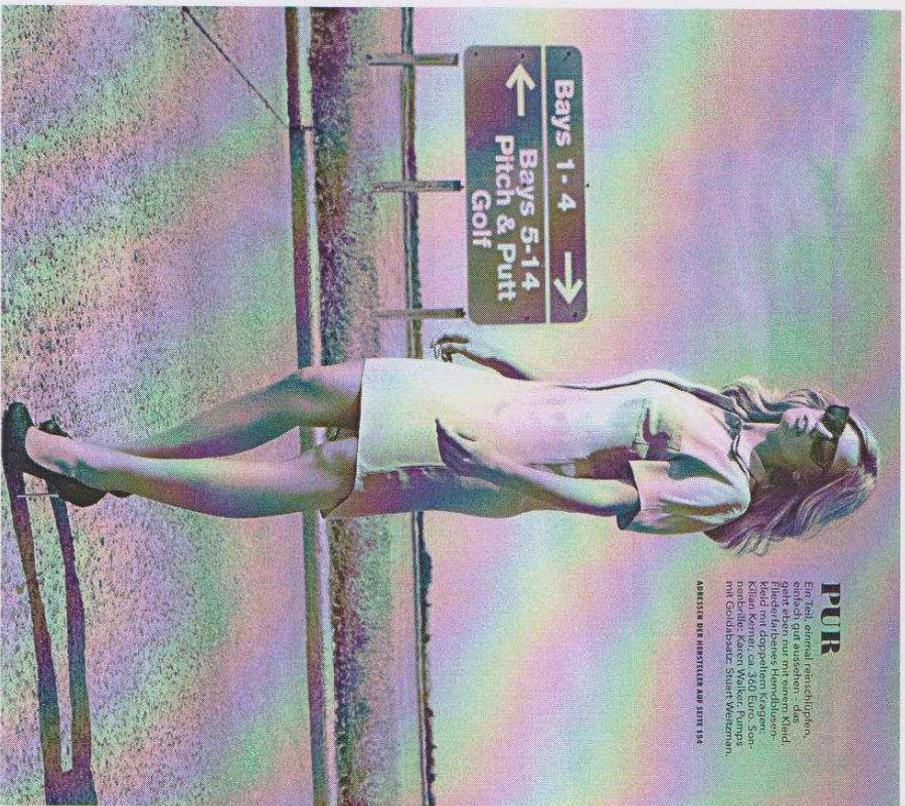


THRAN'S PARENT

Luftiger geht's nicht - das schwarze Ingegerd-Jacke zum Schwelgen geeignet. Topf of Sweden, ca. 110,-. Anklehose: American Apparel. Riemel: Robert Sanderson.

30. September 2013

PHOTO: TONY WILSON / GOLF COURSE PHOTOGRAPHY



PUR

Ein Teil, einmal reinichlupfen, einloch gut aussähen - das ist die Idee. Ein leichtes Hemdchen, ein Kleid mit doppeltem Kragen. Kleider Körner, ca. 50,- Euro. Schuhe: Miu Miu. Riemel: Robert Sanderson mit Goldkettchen. Sturt: Miezmann.

ANZEIGEN UND FOTOSTILLEN AUF SEITE 184

MODESEIDE

SEIDEN DER TRAUMSTOFFE

Eine Raupe sitzt im Maulbeerbaum – und das Wunder beginnt. Alle Infos zu Seide und wie Sie sie richtig pflegen

1 Wie entsteht das einzigartige Naturmaterial eigentlich? Die in der hochelastischen Seide entstehende Spinnwebfaser besteht aus zwei fadenförmigen Nennfasern. Nach dem Verarbeiten der Seide wird sie zu einem Gewebe verarbeitet. Die Raupe des Maulbeerseidenspinners geschöpft ist, frisst sie sich vier Wochen lang mit Maulbeerblättern voll, bis sie das 8000-fache ihrer Gewichts erreicht hat und fingergroß ist. In ihrem zweit spinndünen produziert sie zwei Fäden, spinn sie aus und verdräht sie. Später hat sie Kontakt mit der Luft. Nach acht Tagen besteht der Kokon aus einem einzigen, 3000 Meter langen Faden aus Eiweiß und Wasser. Läge man die Raupen schlafen, würde der Faden zerreißen, deshalb füllt man die Puppen mit Wasser. Die Fäden mehrmals in der Hitze, um sie zu verfestigen. Die Fäden werden gewaschen und von ihnen Seidenraupen her (Centinari) dann kann die Seide gewickelt und gefärbt werden. Für eine Seidenbahn benötigt man ca. 250 Gramm Seide, was etwa 3000 Kokons entspricht.

2 Welche Eigenschaften macht Seide aus? Die typische Glanz der Weichheit und Leichtigkeit. Weil die Naturseide dem Aufbau der menschlichen Haut ähnelt, können Allergiker und Menschen mit empfindlicher Haut Seide problemlos tragen. Durch die langen Fasern kratzt Seide nicht, ist elastisch und kontrastarm. Seide kann bis zu einem Drittel ihres Gewichts an Feuchtigkeit aufnehmen, ist atmungsaktiver und isolierender. Im Winter verleiht sie im Sommer Kühle. Sie ist mit ungiftiger Hand über den Stoff ablenkbar. • **Furfris und Beut können Seide richtig machen, austreten und verformen.** Deshalb vor dem Anziehen gut trocknen lassen. • **Seidenextrakt bewahrt man am besten kühl und getrennt auf.** • **Seidenextrakt kann auf Seide aufgetragen werden und das Gewebe wird spöde.**

3 Und was ist Wild- oder Waschseide? Die robustere Wildseide wird erst gewonnen, nachdem die Raupen ihren Kokon verlassen haben. Beim Schlüpfen reißt der Faden, deshalb werden für Wildseide – auch Dupon- bzw. Tussah- Seide – spezielle Zuchtverfahren verwendet. Sie gerinnt durch die Wärme der Sonne. Die so genannte Kunstseide ist ein historischer Begriff für Cellulose-Fasern. Deren chemische Struktur hat nichts mit echter Seide zu tun. Kunstseide heißt sie deshalb, weil sie in Glanz, Feinheit und Geschmeidigkeit der echten ähnelt. • **Seidenextrakt ist ein Alltagsprodukt der Natur. Es ist ein natürliches Schutzmittel, das sich bei Hautproblemen einsetzen lässt. Diese Fasern werden gestreckt und getrennt mit Baumwollgewebe verarbeitet. Der Name stammt aber von der Sandwäscherei, die dem Stoff seine matte, samtartige Oberfläche verleiht.**

4 Wie pflegt man Seide richtig? Seide ist empfindlich, aber weniger als man denkt. Sie lässt sich im Woll- oder Feinwollprogramm waschen oder mit der Hand waschen. Wichtig ist, dass keine aggressiven alkalischen Substanzen und Enzyme enthalten sind. • **Seidenextrakt entfernen – aber auch das Eiweiß der Seide selbst angreifen.** Dunkel Seide immer in kaltem, helle in lauwarmem Wasser reinigen. Dem Stoff nur leicht hin- und herbewegen, nie reiben. • **Seidenextrakt abwaschen!** Das Seidenextrakt sollte abgewaschen werden und im Handtuch trocknen. Wichtig: weg von Heizung und direktem Sonnenlicht, das trocknet die Seide aus oder lässt sie vergelben. Gedehgt wird in feuchtem Zustand und von links. Die Nahte ohne Druck glätten und den Stoff nie mit Wasser besprühen, das gibt nur ein Wasserzeichen vor in ein feuchtes Handtuch legen. • **Seidenextrakt trocknen.** Das Seidenextrakt trocknet am besten an einem trockenen Ort mit Luftzug, z. B. während des Durchwachsens, zu glätten. Seidenextrakt sind von Natur aus schmutzabweisend und nehmen wenig Geruch auf. • **Tipps: Ein Schuss Essig im Wasser pflegt und regeneriert stumpf gewordene Oberflächen, die aufgrund von Alltagsabnutzung matt geworden sind. • Seidenextrakt trocknen im Trockner lassen sich oft mit etwas Backpulver entfernen. 15 Minuten einwirken lassen und die Reste abklopfen. Hat man damit keinen Erfolg, hilft nur noch die chemische Reinigung.**

32 | **ANNEKATZ** | 14.05.2013

PHOTO: KETTY HARRIS

MODE MUSTERMIX

DIE NEUE KLASSE

Elegant, feminin und manchmal ganz schön wild gemixt: Mode mit Stil und etwas Eigensinn

PROJEKTION: GABRIEL BECKERMANN | PHOTOS: JIM BICKERS

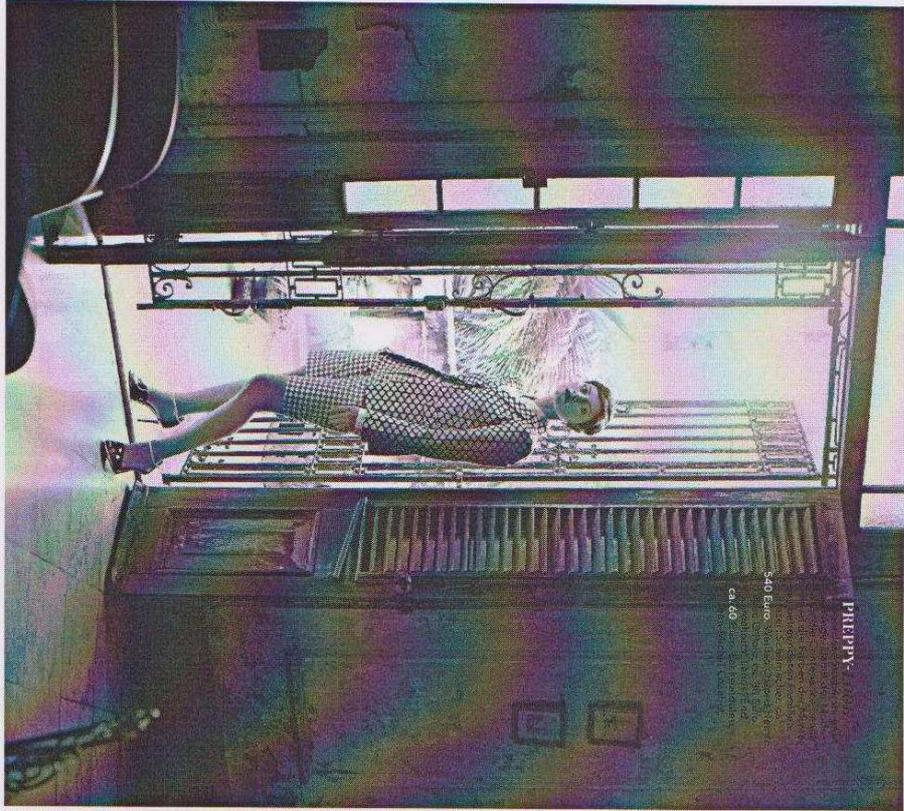
Die



LADY-LINE
 Einmalige Schöne - elegant
 und modern. Größe in jedem
 500 Euro. Baumwollstoff mit
 400 Euro. Schürmühle.



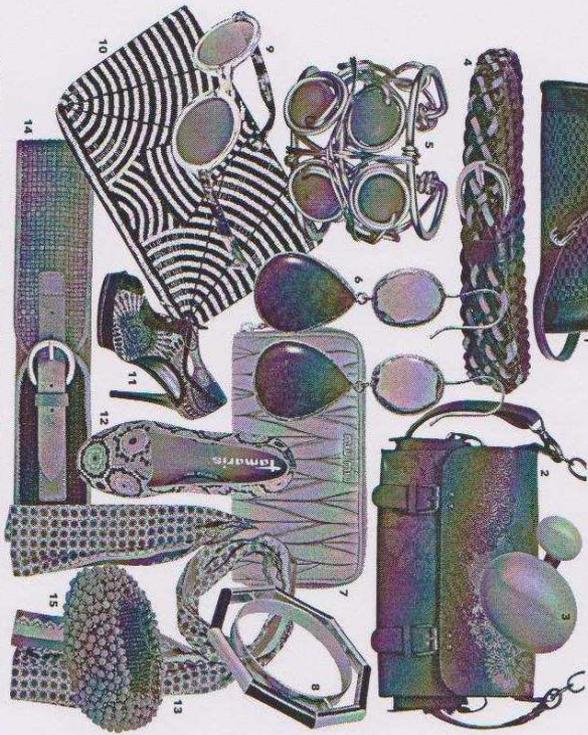
BRUNO-1111
 Einmalige Schöne - elegant
 und modern. Größe in jedem
 500 Euro. Baumwollstoff mit
 400 Euro. Schürmühle.



MODE ACCESSOIRES

MODERN CLASSICS

Nicht zu übersehen: die schönsten Neuentwürfe zum Muster-Trend



- 1 TASCHE: Materialmix aus Leder und Bast mit Nieten; Marc Cain, ca. 260 Euro. 2 MINIBÄNDEL: Florale Prägung und Bemalung; Dorothea Schlegel, ca. 120 Euro. 3 RING: Eleganz aus goldfarbenem Design; F. Schreyer, ca. 40 Euro. 4 GÜRTEL: Kombination in Blauform; Ulla Cerano, ca. 70 Euro. 5 RING: Eleganz aus goldfarbenem Design; F. Schreyer, ca. 40 Euro. 6 RING: Eleganz aus goldfarbenem Design; F. Schreyer, ca. 40 Euro. 7 PORTMONAIE: Abgebildet mit dem nachgeschneiderten Ziersteinen; Mu Mi, ca. 200 Euro. 8 ARMBAND: Eleganz Form in Gold und Schwarz mit runden Interaktiven; 800er Series, ca. 25 Euro. 9 SONNENBRILLE: Eleganz Form in Gold und Schwarz mit runden Interaktiven; 800er Series, ca. 25 Euro. 10 RING: Eleganz aus goldfarbenem Design; F. Schreyer, ca. 40 Euro. 11 PUMPS: Couture und Sommerdesign; Rosa Roi, ca. 195 Euro. 12 SUPREME: Mitternachts Mosaik; Tamaris, ca. 40 Euro. 13 TUCH: Seidiges Sommerdesign; Rosa Roi, ca. 195 Euro. 14 GÜRTEL: Feine Lederstreifen in Umwandlung; Marc Cain, ca. 160 Euro. 15 ARMBAND: Fürstlicher Edelstein und Kupferfarbene Glasperlen; Caroline Bonzan, ca. 550 Euro.

44 BRIGITTE 6/2013

REDAKTION HEIKO WAKA PHOTOS FI

MODE BRIGITTE-KOLLEKTION

EASY DRESSING KOMBI-MODE ZUM BESTELLEN

Hier kommt die neue Leichtigkeit! Sommerliche Looks und lässige Einzelteile, die immer gut aussehen – und wunderbar zueinanderpassen

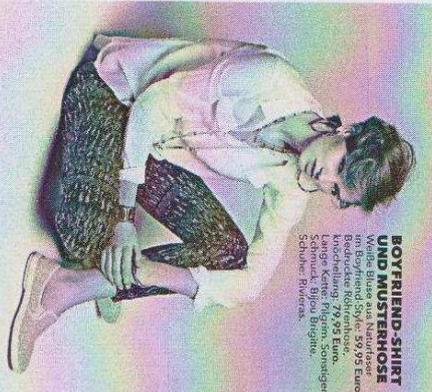
PHOTOS SEMA ASLIM • PRODUKTION MARIE CLAUSSEN

Kaufen oder bestellen

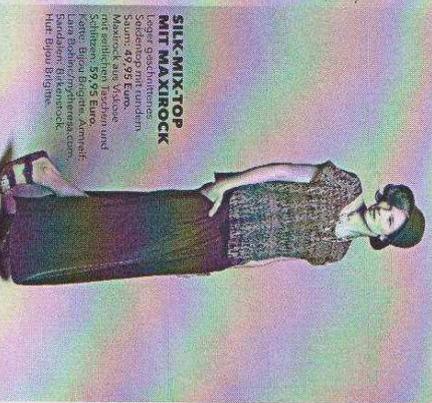


LEINENANZUG
IN WASCHE
Blaue
Wolke Palazzo Hose 79,95 Euro.
Sonderpreis mit V-Ausschnitt:
Brigitte Schuhe: schell.
BESTELLDRESSE: AUF SEITE 56

48 BRIGITTE 6/2013



**BOYFRIEND-SHIRT
UND MUSTERHOSE**
mit Boyfriend-Style: 39,95 Euro.
Bedruckter Rollkragen.
Lange Ärmel.
Schmuck: Bijou Brigitte.
Schuhe: Biversa.

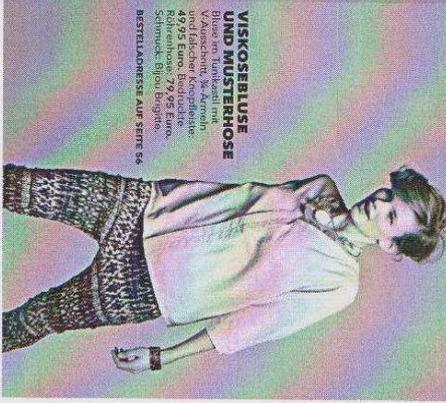


**SILK-MIX-TOP
MIT MAXIROCK**
Leger, geschwimmene
Seidenmix mit weichen
Säumen: 49,95 Euro.
mit militärischen Jacken und
Schößen: 99,95 Euro.
Lila Blau-Prüfsteinschwarz.
Einkauf: Bijou Brigitte.
Hut: Bijou Brigitte.



**LEINENBLAZER
UND KLEID**
Vordruck mit feiner
Blau-Prüfsteinschwarz.
Sommerkleid mit Leinen-
muster: 29,95 Euro.
Kette mit Feder: Le Chat.
Kette: Bijou Brigitte.
Oberkörper: Pigma.
Stiefel: Cador.

50 BRIGITTE DE 92/13



**VISKOSEBLUSE
UND MUSTERHOSE**
V-Ausschnitt, 3/4-Ärmel
und fächerförmige
Ärmel: 49,95 Euro. Saugrock
mit Muster: 29,95 Euro.
Schmuck: Bijou Brigitte.
BESTELLDRESSE AUF SEITE 54



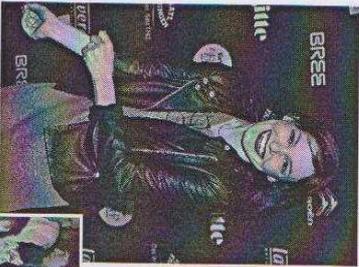
**BROKATJÄCKCHEN
ZU SHIRT UND JEANS**
Kragenlose Kantenjacke in
offenen Saumlängen und
Rundhalskragen: 119,95 Euro.
mit 3/4-Ärmeln: 29,95 Euro.
Freie Pöckel: Jeans mit
Leinwandstreifen. Ärmel in
Leinwandstreifen.
Schmuck: Bijou Brigitte.
BESTELLDRESSE AUF SEITE 56

52 BRIGITTE DE 92/13

MODE FASHION EVENT

APPLAUS FÜR DIE NEUE MODE

Sonnige Trends, gut gelaunte Stars,
tolle Partys: Die BRIGITTE-Modenschau
tourte durch Deutschland



X Prominente Besucher: Nico Lierke kehrte auf dem Event in der Berliner Clubbox, vormals Catherfield, vorbei, vornehmlich und Corinna Schwa blaggen jandieren sich in der ersten Reihe in Hamburg (rechts)



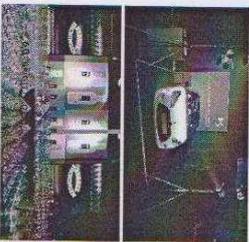
X Sittliche Mode mit Untal-Baccos von Bier (oben) oder fliegende Socken (unten) mehr: Katja Filur mit ihrem Sohn Ocker Andres Swartzki waren in München dabei (rechts)



Dresden feierten die Schwefel- dchen von Hummel, drinnen im Strohmann-Kessels. Tante Lurige Seide ein von den Siles- tics inspirierter Urlaubs-look und ein Rhino-Westernhemd, das waren nur drei der acht Trends, die die BRIGITTE-Modenschau ihren Gästen für das Frühjahr und den Sommer 2013 präsentieren sollte. Die Modenschau hat eine lange Tradition: Seit mehr als 30 Jahren findet alle zwei Jahre die BRIGITTE-Modenschau statt. Neben Technik und Catering kourten 13 Models, 13 Anzuehlfen, vier Haute- Make-up-Artists, drei Redaktionsgruppen und drei Models. In der ersten Reihe sahen sich die Stars von Nord mit ihrer Band zehn Tage lang durch Deutsch- land. In Hamburg, Frankfurt, Düsseldorf und München be- suchten in diesem Jahr jeweils rund 500 ausgewählte Gäste die Modenschau. Die Prominenten im Bahnen der Party waren: Busch-Jäger meets BRIGITTE- präsentierter Busch-Jäger, der Marktführer für Elektrosmal- latorenstechnik, drei australische



Zwischen durch das Make-up auffrischen: Die Stars sahen von Jüwe



Peter Lehmann: Natalia... das neue Citroën DS 3 Cabrio... von Stahl Feiern



BRIGITTE Chat redaktion... mit Mich... Wasiletschko von Busch... im Astid North... Zusammen... (Ganz links)

SOMMER- FEBELING AUF DEM LAUFSTEG

► Shows als exklusive Kunden-Events. Der Weg durch die Münchener Schneelandschaft war schnell weggesen ange- sichts der warmen Temperaturen, die das Fashion Event neben der Lauf- steig-Schau noch zu bieten hatte. Nicht nur leckere Essen und kühle Getränke von der „Stahl- Fachtagung“-Bar, sondern auch eine „Sycling-Station“ des Naturkosme- tika-Marktes der Marke „Jawort“, mit dessen die Models die Make-up nach der Schau direkt ausprobieren. Szenenplanus nehm das bekannte Best-Ager-Model Anna von Rüden, 62; sie war ein abholter Besucherclubbing wie der „Candy-Shop“ im Eingangs- bereich, gefüllt mit unzähligen Süßig- keiten wie weißen Schokoladen oder auch für den Handel. Die Models der Citroën-Schau sie noch Hause chaf- ferten. So eine „Tüte voller Wegnami- ist eben auch eine Möglichkeit, sich die Wartezeit auf den Sommer noch ein bisschen zu veranlassen. **Alle trends, Looks und Bilder des BRIGITTE-Fashion-Events unter www.brigitte.de/fashion-event**

MODE

Type nits

SCHMUCK

wie die Liebe

„Ever Eternity“, ständig richtig, aber nicht zu oft, hat verspielte Schmuckstücke mit filigranen Schmucksteinen und versteinerten Edelsteinen. www.silbermashof.com



ACCESSOIRE

Boller Umschlag

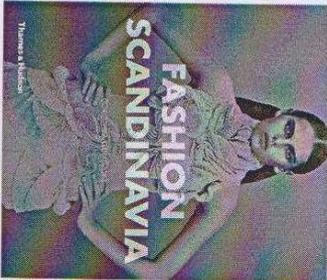
Wenn Boller, der kleine Spezialtee, so selten wie wenigstens den Umschlag kommt! Und in der „Envelopa Bag“, die in verschiedenen Farben, Mustern und Materialien erhältlich ist, gibt es in Schwarz, Braun und Herzblutrot von Galtner, ca. 120 Euro, www.galtner.com



WESSHOP

Ich will!

Ein Handgeknäuel aus Seide vom In-Land und Designer? Oder: Das Gewebe aus Berlin hat für Zalando raumhohe Schritte erworben mit oder bis zum Knie – Ab 199 Euro, www.zalando.de



BUCH

Nordlichter

Die Klarheit der Skandis, die Farben und die Lust um Dattil machen ihre Designen vorzüglich in Interiors und Portraits, 30 Euro, Thames & Hudson.



SCHUHE

Klimawandeln

Von außen hält sie Masse ab, innen regliert – 360 Grad Kollagen – nennt Gore-Tex die Surround-technologie um die Wärme im Spiel in diesen Keilschuh von Högl, ca. 120 Euro.

FOTOS: PA REAKTION, SABINE OCHSSTADT

ERNÄHRUNG GETREIDE



FEIN KÖRNCHEN KLARHEIT

Weizen, Roggen, Gerste – viele können sie nicht mehr vertragen oder wünschen sich Abwechslung. Zum Glück gibt es neue Mehle und Körner: Die sind lecker, gesund und bereichern jeden Speiseplan

China's, noch? Oder darf's bei Brot, Nudeln, Kuchen mal etwas anderes sein? Eine Tief-Stufe vielleicht, Kastanienpastas oder Buchweizen-Muffins? Neuer Trend im Brot- und Getreidegeplätz: alles außer Weizen. Dabei geht's nicht nur um Tautrocken- oder Mischbrot, sondern um nicht, das den Markt bezaubert. Gluten und Gerste steckt. Zwar sind nur ein Prozent der Deutschen echte Gluten-Allergiker und leiden an der so genannten Sprue (auch Zöliakie), Geschätzte gut noch mal so viele Menschen sind gluten-sensibel, reagieren also mit Durchfall, Kopfschmerzen oder Müdigkeit, wenn sie Gluten in CO-großen Mengen, Anders als Siegen, ist es in CO-großen Mengen im Blut nachweisbar, daher kommt man die wahre Zahl der Betroffenen nicht.



Von Amaranth bis Teff: die wichtigsten Getreide-Alternativen

Amaranth

Das So genannte „Pflanzergold“ ist „Vollkorn“ der Linse und blauen Hirse. Viel Eiweiß und gesunde Fettsäuren, vor allem die essentielle Linolsäure, die zum Beispiel die Haut stabilisiert und elastisch hält, und die Omega-3-Fettsäuren, die gesättigend wirken.

WOFÜR GEEIGNET?

Als Beleg und Zutat für herzhafte und süße Gerichte geeignet, auch in Getreide-mischungen und Gebäck. Pur ist Amaranth-Mehl zum Backen nicht geeignet.

Hirse

Das so genannte Süßgras kommt meist aus China, wird neuerdings aber auch in Deutschland angebaut. Viel Vitamin B (auch Niacin genannt); ist gut für Haut und Verdauung; Kiesel-Eisen (festig: Hart, Harte, Nügel) und Eisen (wichtig für die Blutbildung).

WOFÜR GEEIGNET?

Hirse ist unkompliziert und wird schnell gegessen, es gibt inzwischen auch Schnell-Hirse, die passt immer da, wo auch bei anderen Getreiden. Sie ist gut für die Verdauung, aber für Radler, Hirse immer geschält essen, die Schale ist schwer verdaulich.

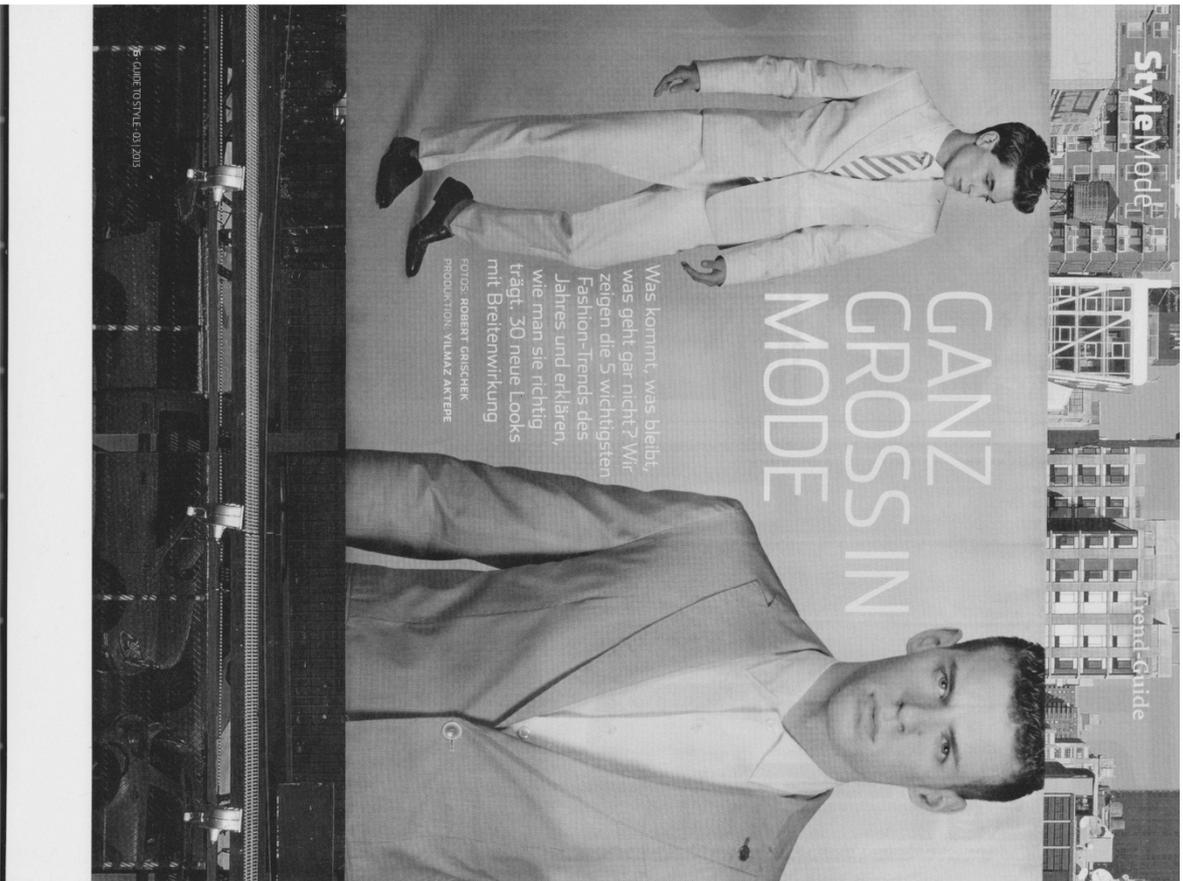
Mais

Essentiell ein Süßgras, unperfektlich aus Mexiko. Die Sorte Zuckermais vertiert am Ende ihrer Reifezeit den Zucker-WAS STRECKT QUER? Dann mehlig. Mais enthält viele Ballaststoffe und im Gegensatz zu anderen Getreide anderen extrem viel Vitamin A (gut für die Haut) und das Immunsystem).

WOFÜR GEEIGNET?

Kalorienarm findet sich als Zutat in vielen Backwaren, besonders. Aus Maisgrahnpulver traditionell Polenta zubereiten. ▶

FOTOS: STILLBILDER, FLASHMOOD



Was kommt, was bleibt, was geht gar nicht? Wir zeigen die 5 wichtigsten Fashion-trends des Jahres und erklären, wie man sie richtig trägt. 30 neue Looks mit Breitenwirkung

FOTOS: ROBERT GRISCHEK
PRODUKTION: WILMAZ AKTIVE



BOURSE BEURS

2. Trend KNALLIGE MUSTER

Jetzt mustergelbige Camouflage-Prints und marine Streifen. Sie passen perfekt zu lässigen Outfits, machen sich aber auf eleganter Garderobe auch ganz gut. Nur bitte niemals beides zusammen tragen! Hier kommen noch 3 Styling-Tipps.

WELCHE FARBEN PASSEN GUT ZU DEN MUSTERN?

Im Trend sind bei Camouflage-Prints eher gedämpfte, sanftere Töne in den Farben Grün und Braun. Bleiben Sie pro Outfit nach Möglichkeit in der gleichen Farbwelt. Dieser Tipp gilt generell für alle Mustertrends. Bei ganz vielen Styling-Fragen, Kleidung, Make-up-Fans trauen sich auch einen komplett-look in Blau-Weiß zu. Mit Sie ganz leicht einen Muster-Overkill.

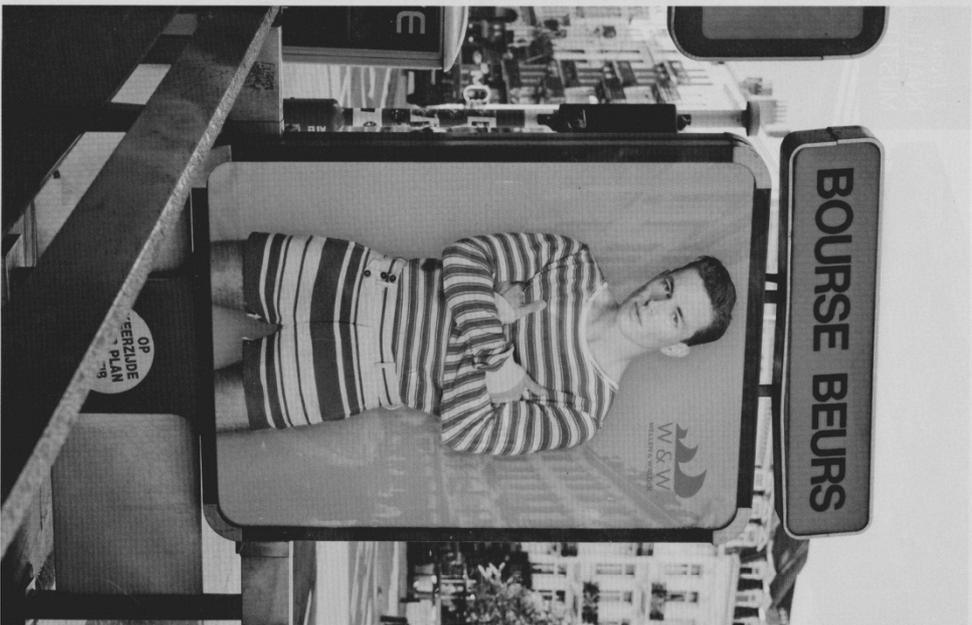
KANN MAN STREIFEN MIT JEDEM FIGUR TRAGEN?

Ja, zumal die besten Blockstreifen aus der letzten Saison zugunsten schmaler, verschwand sind. Erste stachen die Figur optisch enorm. Menschen mit kleiner Statur sollten auf zusätzliche Accessoires, etwa Gürtel, verzichten. Großgewächtere können aber diese prima einsetzen.

WIE KANN MAN DEN LOOK ELEGANTER MACHEN?

Ein monochromes Silko in Blau oder Weiß macht das Outfit sofort citytauglich. Dazu passen weiße Sneakers oder auch Bootschuhe.

Wahl-Blau geeigneter Pullover im maritimen Stil, dazu passende, hoch gestrichelte Shorts, beide Teil von Docks & Cabbans, Preise auf Anfrage



2. Trend KNALLIGE MUSTER

Jetzt mustertüchtig: Camouflage-Prints und maritime Streifen. Sie passen perfekt zu lässigen Outfits, machen sich aber auf eleganter Garderobe auch ganz gut. Nur bitte niemals beides zusammen tragen! Hier kommen noch 3 Styling-Tipps.

WELCHE FARBEN PASSEN GUT ZU DEN MUSTERN?

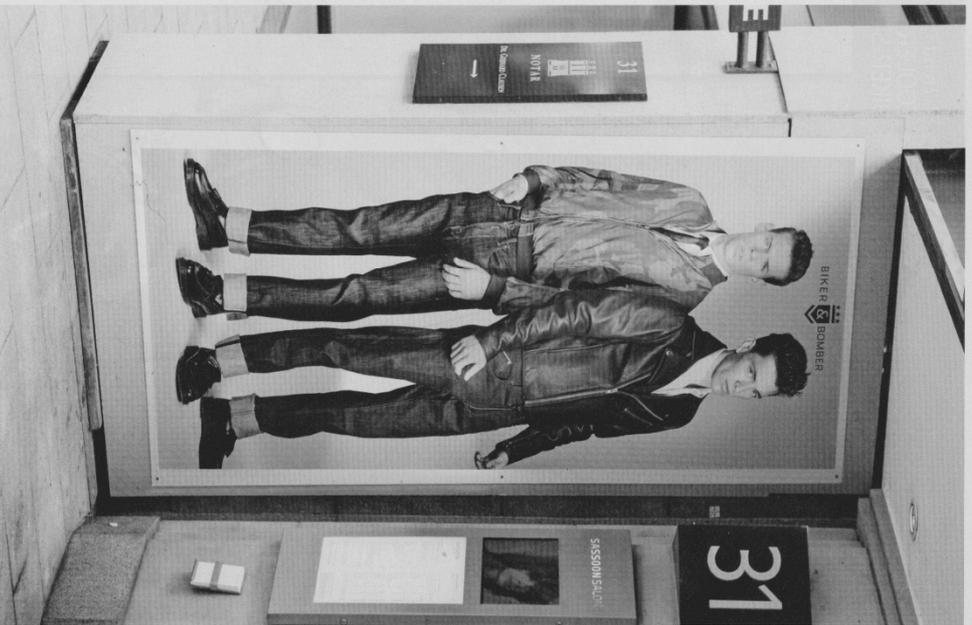
Im Trend sind bei Camouflage-Prints eher gedämpfte, stumpfere Töne in den Farben Grün und Braun. Bleiben Sie pro Outfit nach Möglichkeit in der gleichen Farbwelt (begehrte Tipps gibt es zum Beispiel bei [S&S](#)). Bei maritimen Streifen sind Blau, Marine-Fans trauen sich auch einen Komplet-Look in Blau-Weiß zu. Mit einem monochromen Teil vermeiden Sie ganz leicht einen Muster-Overkill.

KANN MAN STREIFEN MIT JEDER FIGUR TRAGEN?

Ja, prinzipiell die meisten Blockstreifen aus der letzten Saison zugunsten schmaler, wieschwinden sind. Erste streifen die Figur optisch enorm. Menschen mit kleiner Statur sollten auf zusätzliche Accessoires, etwa Gürtel, verzichten, Großgewächtere können eben diese prima einsetzen.

WIE KANN MAN DEN LOOK ELEGANTER MACHEN?

Ein monochromes Sakko in Blau oder Weiß macht das Outfit sofort chifflant. Dazu passen weiße Sneakers oder auch Bootschuhe.



3. Trend COOLER BIKER-STIL

Die atmungsamen Details mit ihren Biker- und Bomberjackets sind seit's geworben, ohne dabei an Sex-Appell eingebüßt zu haben. Sie kombinieren die Kulljackets, jetzt jedoch eleganter, kreieren damit ihren eigenen Stil. Wir beantworten die wichtigsten Fragen.

WIRKT DIESER LOOK NICHT ZU GEWOLT JUGENDLICH?

Nein, sowohl die Biker- als auch die Bomberjackets kommen im klassischen Schnitt daher – und klassiker können ja bekanntlich kein Alter.

WAS PASST ZU DIESER ART VON JACKEN AM BESTEN?

Ein Hemd, das mit einem anderen hochwertigeren Stoff, gem. mit Bundfalte, und/oder weitem Bein – das war schon zu Beginn der Biker-Ära das klassische Outfit. Das schlichte, weiße T-Shirt passt seit Malton Berardo unverändert gut zur Biker-Jacke. Rebellien haben auch heute gegen eine gepolte, tendenziell überdimensionale Bomberjacke ein Profil nicht mit fettigen Haaren und lächerigen Jeans unter Beweiss stellen.

GIBT ES ACCESSOIRES, DIE DIESEN STIL BETONEN?

Ein Schloß, Ion in Ion mit der Jacke, kommt besser als falsche Akzente. Auch das Gürtel zu viel, Passwörter, Schlüssel, wälen etwa diese Tasselfloiers oder schlichte, weiße Retro-Sneakers.

LINXS Camouflage-Bomberjacke aus Nylonstoff, mit Kunstleder-Patches, von Valentino, zirka 1500 Euro //

Weiße Anzughemd mit einer verdeckten Knopfleiste: Hugo, etwa 100 Euro // Ledler-Jeans von Boglietti, zirka 130 Euro // Die Tasselfloiers mit Gummischloß, von Dr. Martens, zirka 220 Euro //

Krawatte von H&M, etwa 10 Euro



4. Trend WASSERFESTE OUTFITS

Der Sommer ist auch dieses Jahr nicht ohne Regen ausfallen. Es sind die neuen Anoraks, Esotern in satten Farben und aus High-Tech-Materialien, die federleicht sind und trotzdem zuverlässig vor Wind und Regen schützen. Dazu noch Sports, und Sie sind am Strand wie in der Stadt auf alles bestens vorbereitet.

WELCHE FARBEN SIND IN DIESEM SOMMER TREND?

Es knallt heftig in Orange und Grün, Gelb und Blau – und das tut mal so richtig gut. In Schwarz und Grau können Sie sich schließlich noch den ganzen Winter lang verstecken.

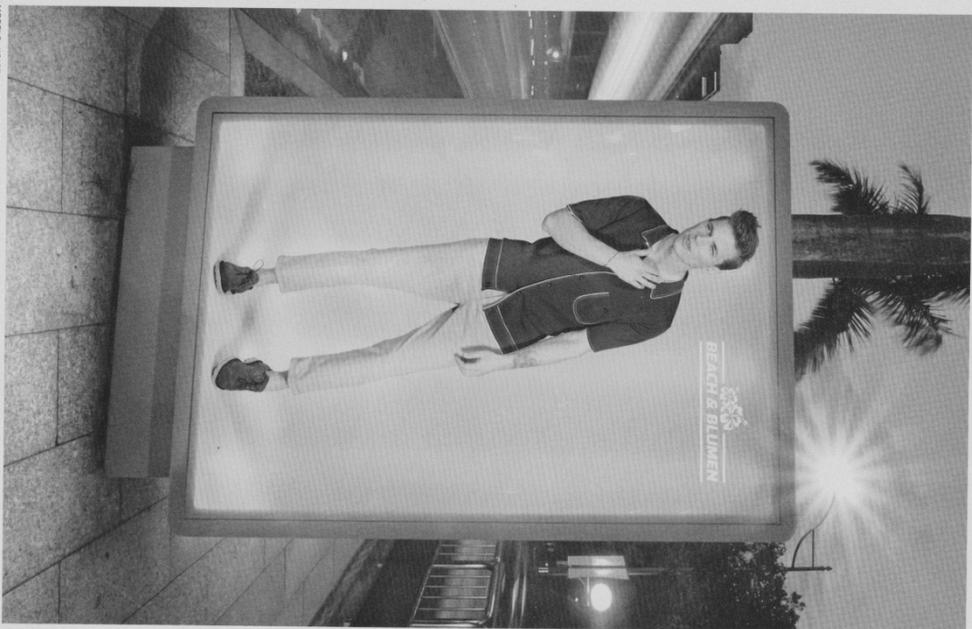
WOMIT KOMBIERT MAN DIESEN FARBE-LASH?

Auch hier raten wir, innerhalb der gleichen Farbwelt zu bleiben, das heißt, eine Farbe von oben weiter unten wieder aufzunehmen – und umgekehrt. Weiß als Kontrastbezug und passt immer. Dazu kommen natürlich auch die Basics. (Siehe auch Trend 2 auf Seite 10).

WIE KURZ ODER WIE LANG DÜRFEN DIE SHORTS SEIN?

Bis zur Mitte der Oberschenkel ist es okay, kürzer wird es schnell speziell. Längere als zwei Finger oberhalb der Knie sind für den Sommer eher ungeeignet. Die Hose sollte nicht zu locker liegen, am Ping-Krempeln gibt's eine Regel: maximal einen Daumen breit.

Orangefarbene Wettersacke aus einem Baumwoll-Nylon-Gemisch, von Levi's, zika 140 Euro // **Rosa Tanktop** von Agne, um 90 Euro // **Leuchtblaue Shorts** von Levi's, Größe 34, um 120 Euro // **Regenanzug** von G-STAR, um 350 Euro



5. Trend RETRO- HEMDEN

Jetzt blüht Ihnen etwas! Ja, auf den Sommer sind wir schon vorbereitet. Und Co. Alternativ gibt es Leinwand-Motive, vorzugsweise mit kurzen Ärmeln – schließlich hofft man auf Sonne. Wer es nicht ganz so bunt mag: Diesen Trend gibt es auch in einer dezenteren Dolce-Via-Version.

WIE TRACHT MAN DEN ITALIAN LOOK STILECHT?

Herzstück: ein durchgehendes, fein gestricktes Polohemd. Dazu trägt man eine schmale Hose (die Knöchel dürfen gern frei sein). Krempeln ist gestattet, auch hier gilt die Daumenregel (siehe Seite 20). Wichtig sind hochwertige Leinwand. Sie machen die hohen Cover-Armaturen komplett.

GEHÖRT DAS HEMD NUN IN DIE HOSE ODER DARÜBER?

Diese Retro-Hemden haben genau die richtige Länge, um sie auch über der Hose zu tragen – so, wie es bei einem Freizeit-Look auch sein soll. Wichtig: ein Gürtel an der richtigen Länge, zwingend zum Retro-Styl dazu.

WIE VIEL BLUMENMUSTER VERTRÄGT EIN OUTFIT?

Ein Hawaii-Hemd verträgt genug Schmetterlinge. Zu dem Hingucker zum Sommerurlaub, der die Hose umschlingt, sind zwei Blümel (ein Knöchelhemd) oder Shorts, die sogar dezent gemustert sein dürfen (aber unterliegt in der Hemd-Farbwelt).

Navyblauer Cardigan aus Feinstrick, im Baseballkollern-Look, von C-Star, zika 150 Euro // **Chino** aus steinigem Jerseystoff, von Closed, um 80 Euro // **Dunkelgrüne Schürzer** von G-STAR, um 120 Euro // **Flora von Bornelli**, etwa 90 Euro

MODELL: MARINOTTI REAU/SUCCESS, DALL'7 POCOPEDDUCES, GROOMING: SOVIA SHENON/DJABIGUOLI USING AVEGA STYLING/ASSISTENZ: ANTONIO SERRAVALLO/STYLING, MAKEUP: ANTONIO SERRAVALLO/STYLING, HAAR: FORTOS SHUTT/REINSTECK (7), THINKSTOCK (1), ROBERT GRISSTEK (2)

Style Mode

Abgefahrene Looks

FAST AND FURIOUS FASHION

Rasanter, schrittiger, cooler: Dieses Jahr haben die Top-Designer ihren Frühjahrs-Kollektionen ein regelrechtes Tuning verpasst. Mit diesen Outfits bekommt auch Ihre Garderobe neuen Drive

FOTOS: SVEN BANZIGER PRODUKTION: ISA PETERREIT



Calvin Klein Collection

DIE KOLLEKTION

Einmal Super, dann Designer: Hello Calvin Klein! Beim Erstellen der neuen Calvin-Kollektion hat sich der Rasch-Blog- von Kunst. Die neue Version eines Klassikers. Es ist leicht geschliffen und mit abstraktem Blumenmuster versehen. Abseits des Strands trägt der Calvin-Klein Mann Anzug mit extrahellen Schultern oder einen Blausen.

BESTES BEISPIEL

Kostenlos geschicktes HERM aus Baumwoll-Regen mit kurzen Ärmeln und abstraktem Blumenmuster, um 460 Euro // TSHIRT aus Netzstoff, um 135 Euro



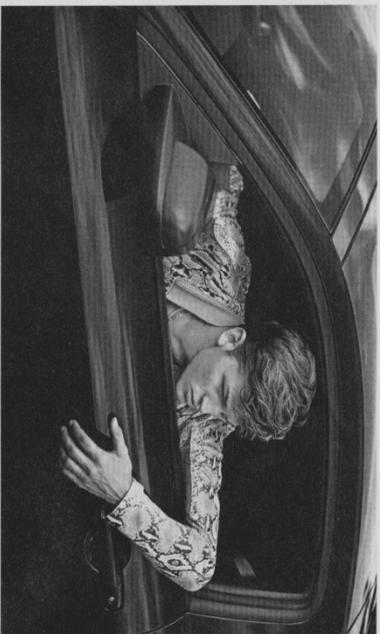
Dolce & Gabbana

DIE KOLLEKTION

Das italienische Designer-Duo ist dieses Mal ganz auf dem Typus des sizilianischen Mannes abgehakt, besonders auf sein schlichtes Auftreten. Entstanden ist eine Sommerkollektion mit entspannten Looks aus Leinen und Baumwolle, oftmals gestreift oder mit Motiven, die an sizilianische Postkarten erinnern.

BESTES BEISPIEL

Blaues **TAKTLOP** aus geprägter Baumwolle in hochgeschlitzter Form mit einem roten **STRIP** und **SONNENBRILLE** von **ANDREAS**. // **SONNENBRILLE** von **DISQUARED** um 250 Euro



Dirk Bikkembergs

DIE KOLLEKTION

Bikkembergs hat diese Saison einen neuen Designer aus Lankford gelassen: Hamish Morrow. Kurz, dass der Südafrikaner gleich ordentlich Gas gegeben hat: Seine Outfits sind so schön wie die Autos, die er fährt. Die Schritte aufwendig über **REISSTICH**, die Materialien besonders edel.

BESTES BEISPIEL

Heligrauer, körpernah geschnittener **BLOUSON** aus Baumwolle mit Elasthan, mit **Pyjama**-Beizern, Zipper und **Stehtkragen**, um 4000 Euro

Paul Smith

DIE KOLLEKTION

Anschaulich! Der Brit leurt liebend gern durch die gesamte Farbskala. In dieser Modedesign führt er unterschiedliche Paaseltöne auf. Zudem hat er bei den Leuchtfäden einen **Gang höher** geschaltet. Das Ganze mit einem **lichten** **Schleier**-Tafel.

BESTES BEISPIEL

Wieder **LEDERBLOUSON** in **Lachs** und **Koralle**, um 1655 Euro // **Tomato** **terrosa** **POLOSHIRT**, um 190 Euro // **Schmale** **HOSE** mit **Bügel**falten, um 310 Euro // **SONNENBRILLE** mit **el** **nen roten** **Gestell**, von **Valentino**, um 230 Euro // **SONNENSCHUTZE** von **Büchery** **Pharsim**, um 450 Euro



34 CLOUDESTYLE 03/2013

➔ Vom Laufweg in Ihrem Kleiderschrank: MensHealth.de/designernews

MODEL: SEBASTIAN SAUVE/SUCCESS; GROOMING: SONJA SHENOUDA/RIGAUDI USING MAC; STYLING-ASSISTENT: JACOB SCHAEFER; DANK AN: WWW.LINDNER-USCARS.DE



Jil Sander

DIE KOLLEKTION

Wieder am Start: Die Menschengruppe und einjährige Crinolinen. In sechs 7-Jahres zu ihrem Label zurückgekehrt, in ihrer Emblem-Kollektion zeigt Jil Sander Quittas mit Color-Block und grafischen Prints. Das Merkmal ist die enge, hohe, nicht über den Kopf gestülpte, Shorts mit überkreuzten Lederriemen.

BESTES BEISPIEL

T-SHIRT in Blau-Weiß mit einem grafischen Muster, um 380 Euro // **Dunkelblaue BERMUDA'S** aus Leinen, Baumwolle, um 290 Euro // **SCHNÜRSCHUHE** um 250 Euro

Lanvin

DIE KOLLEKTION

Leicht transparent, feminin und weiblich, aber auch klassisch und futuristisch – die Lanvin-Entwürfe verbinden sich in dieser Saison vor allem der Darstellung von abstrakten Konturen. Daher ließ das Luxus-Label auch gleich 2 Männer hinter Steuer: Designer Lucie Oleschewicz und Kreativdirektor Albert Elbaz.

BESTES BEISPIEL

Leicht transparentes, cremefarbenes **TANKTOP** aus Baumwolle und Seide, um 800 Euro // **Locker geschnittene HOSE** in Nubienleder, um 500 Euro // **SKAGEN** mit Kette um 100 Euro // **ARMKNEBELLE** von Scap, um 150 Euro



Prada

DIE KOLLEKTION

Training ist nicht alles. Deshalb ist Prada auch ein Sport- und Lifestyle-Label. In der neuen Kollektion sind eine ganze Reihe von eleganten, sportlichen und schicken Kollektionen. Es gibt sehr kleine, geometrische Schritte und nur wenig Polken, beispielsweise Blau, Bordeaux, Weiß und Beige. Auch in Sachen Verzerrungen hat sie auf die Bremsen getreten – kontrastierende Schärfe bilden die einzige Ausnahme.

BESTES BEISPIEL

Ungeduldiger **MANTEL**, aus Kachmir, um 2250 Euro // Nachtblaues **TANKTOP** mit einem breiten, weiß abgesetzten Saum am Ausschnitt, um 750 Euro // **HOSE** aus Kid Mohair, um 480 Euro // **SLIPDRESS** von Mason Loran in Tergalax, um 240 Euro



Fitness

Effektiver trainieren

- HEFT 02/13
SIXPACK-
GEHEMNISSE
- HEFT 03/13
WORKOUT-
INNOVATIONEN
- HEFT 04/13
MUSKEL-
QUICKIES
- HEFT 05/13
FEINSCHLIFF-
FORMELN



MODEL(L)- ATHLETEN- GESUCHT!

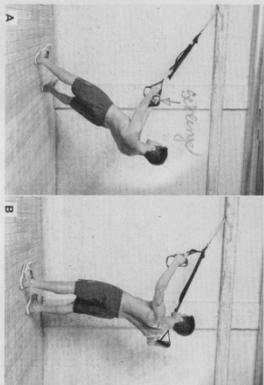
Die Vorbereitungen zu unserem Cover-Model-Contest sind in vollem Gange. Und Sie können dabei sein, denn jeden Monat verrät ein Profi seine besten Tricks. So erzielen Sie rasche Erfolge beim Krafttraining

FOTOS: FRITZHOFF OHM • PRETZSCH, CHRISTINA KÖRTE TEXT: ARNDT ZIEGLER

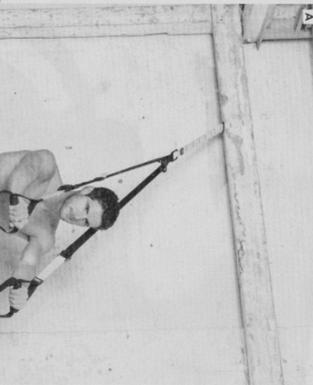
Fotograf FritzhoFF/Ohm schüttelt nun ungläubig den Kopf: Er sieht zu wie Profi-Model Zack van der Merwe sich mit Liegestützen auf das bevorstehende Shooting für das Men's-Health-Cover vorbereitet. Und bei Zack steht kein Liegestütz wie der andere aus. Ob einarmig, mit Klatschen, eng oder breit gegriffen, unser Titelheld beherrscht sämtliche Varianten des Kraftklassikers. „Ich wusste nicht, dass Liegestütze so abwechslungsreich sein können“, sagt Olm. Abwechslungsreich zu trainieren, ist für Zack wichtig: „So spreche ich möglichst viele Muskelfasern an. Das Training ist effektiver, als wenn ich jedes Mal die gleichen Übungen mache.“ In Men's Health verrät der Profi seine 6 innovativen Workout-Strategien, mit denen (und mit »

Zacks härtestes Krafttraining

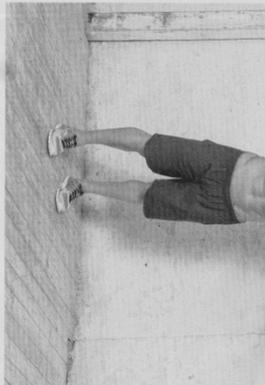
Tools wie Sling-Trainier und Swiss Ball machen ein Workout besonders effektiv. Das sind die Lieblingssübungen unseres Trielhelden



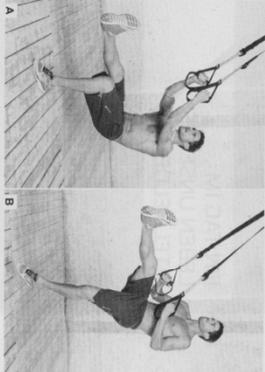
Reverse-Flys im Stehen
Fordern Rumpf, Rücken, Schultern
 A: Griffe des Sling-Trainers fassen, die Handflächen zeigen zueinander, Körper rückwärts bringen auf die Füße.
 B: Dann die gestreckten Arme so weit wie möglich nach außen und die Schultern höher ziehen, bis Ihr Körper aufgedrückt ist.
3 x 10 Wiederholungen
Zacks' Tipp: Übung einhändig machen, um Ihr Rumpf so stärker gestalten.



Spezial-Überrige
Kraftigen Rumpf, Brust, Bauch
 Handflächen nach unten zeigen, Distanz zwischen Griffen so groß wie Arme nach vorne strecken. Die Rumpfungenommen, Rücken gerade halten, Rippe komplett auflisten.
 B: Bringen Sie die gestreckten Arme konzentriert nach oben über Kopf. Dadurch kippen Sie nach vorne und haben, insofern Sie sie kontrollieren, 3 x 7 bis 10 Wiederholungen
Zacks' Tipp: Halten Sie die Endposition erreicht, wippen Sie mit den Hüften zurück und um da - das Brennt!



Revers-Flys im Stehen
Fordern Rumpf, Rücken, Schultern
 A: Griffe des Sling-Trainers fassen, die Handflächen zeigen zueinander, Körper rückwärts bringen auf die Füße.
 B: Dann die gestreckten Arme so weit wie möglich nach außen und die Schultern höher ziehen, bis Ihr Körper aufgedrückt ist.
3 x 10 Wiederholungen
Zacks' Tipp: Übung einhändig machen, um Ihr Rumpf so stärker gestalten.



Super-Kniebeugen
Forme Beine und Rumpf
 A: Aufrecht mit dem Rücken für die Wand stehen auf Hüfthöhe einen Swiss Ball anlehnen, Arme vor der Brust verschränken, Schulterbreit stehen.
 B: Eine tiefe Kniebeuge machen, den Ball dabei den Rücken entlanghalten lassen. So weit nach unten gehen, bis Anschlagend wieder hochdrücken, die Fersen immer auf dem Boden halten.
3 x 10 bis 12 Wiederholungen
Zacks' Tipp: Halten Sie einen Ball oder eine Handfische vor der Brust, statt nur die Arme zu verschränken.



Geprägtere Kniebeugen
Kraftigen Arme, Rumpf und Beine, fördern außerdem die Sprunggelenke
 A: Die Griffe des Slingtrainers so fassen, dass die Handflächenflächen zueinander zeigen. Die Arme leicht nach außen zeigen, die Knie so biegen, dass die Oberarme senkrecht am Boden sind. Ein Bein angewinkelt am Boden, das andere nach vorne ausgestreckt.
 B: Springen Sie mit dem Standbein kräftig ab, im Sprung winkeln Sie die Arme an und ziehen den Oberkörper hinter. Nachher umdrehen Sie Ihre Füße.
3 x 5 bis 7 Wiederholungen/Bein
Zacks' Tipp: Die ganze Herangehensweise vor jedem Sprung das angewinkelte Bein 5-mal ganz schnell auf und ab.

DAS MACHT JEDES WORKOUT NOCH BESSER

1. ZEIT LASSEN
 Bei dem so genannten Slow-Motion-Prinzip bewegen Sie sich nur eine Wiederholung lang, die dann aber auch volle 60 Sekunden dauert. Klingt leicht, zieht aber an den Kräften, denn: Für diese ungewöhnlich langsame Bewegung konzentrieren Sie sich auf die Form, die Sie so fast wie gewohnt vollziehen. Das ist ein optimaler Auslöser für die Wiederholungen aus dem Muskel raus.

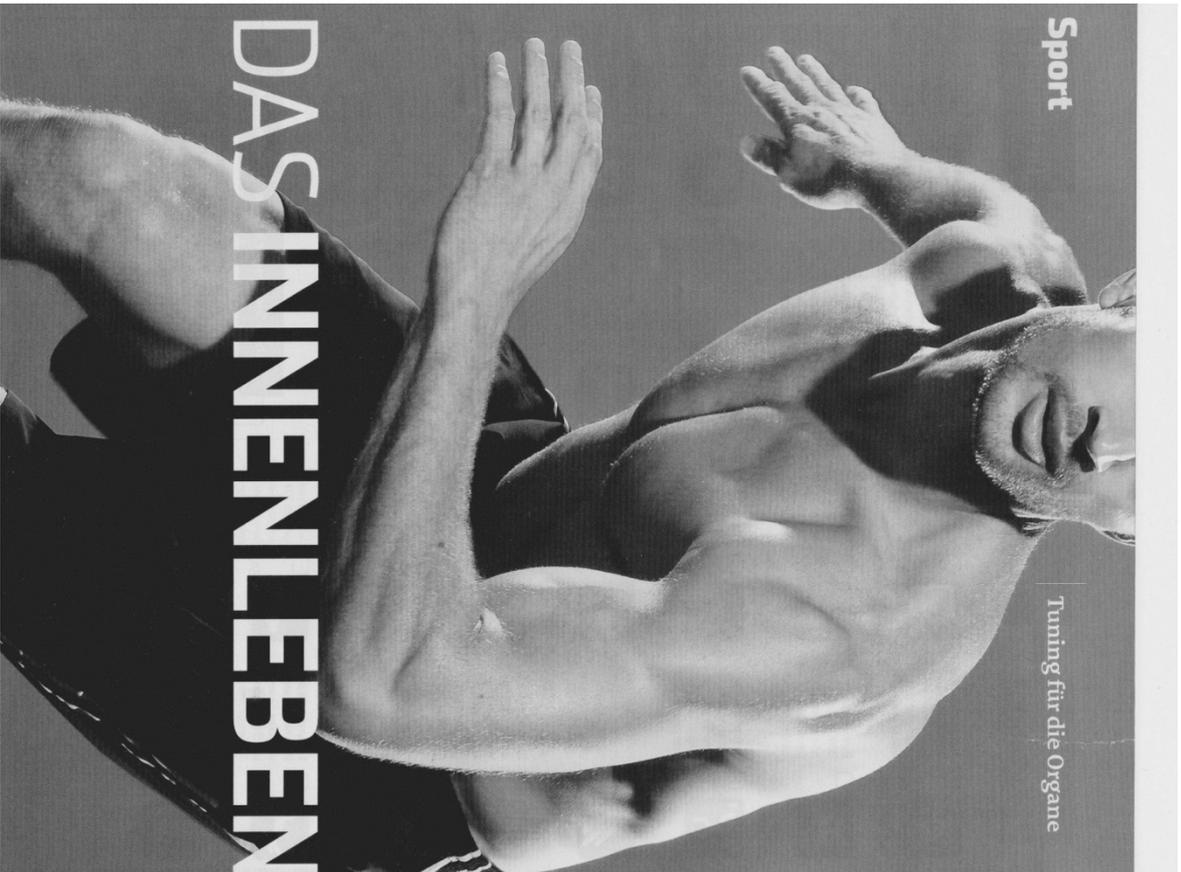
2. GRIFP WERTSCHÜTZEN
 Packen Sie regelmäßig die Langhantelstange wieder an. Das hilft, die Griffkraft zu erhalten und das Risiko, sich dabei zu verletzen, zu reduzieren. Ein Griffband (Grip Tape) hilft dabei, Ihre Hände zu trainieren, Griffen mit dem im Folgenden beschriebenen Inten-Straßenkletterer können Sie auch noch benutzen, um Ihre Muskeln zu trainieren. Sie können Ihnen sicher danken.

3. HALT MACHEN
 Für Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, etwa Kniebeugen oder Crunches, ist das Ideal, die Muskeln im Moment der höchsten Belastung zu spannen. So halten Sie das Letzte aus den Muskeln raus.

4. ÜBUNG TEILEN
 Führen Sie jeweils nur Teilbewegungen aus, und wiederholen Sie diese in der richtigen Reihenfolge. So können Sie die Wiederholungen aus dem Muskel raus holen, ohne sich zu verletzen.

5. GÄS GEBEN
 Für Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, etwa Kniebeugen oder Crunches, ist das Ideal, die Muskeln im Moment der höchsten Belastung zu spannen. So halten Sie das Letzte aus den Muskeln raus.

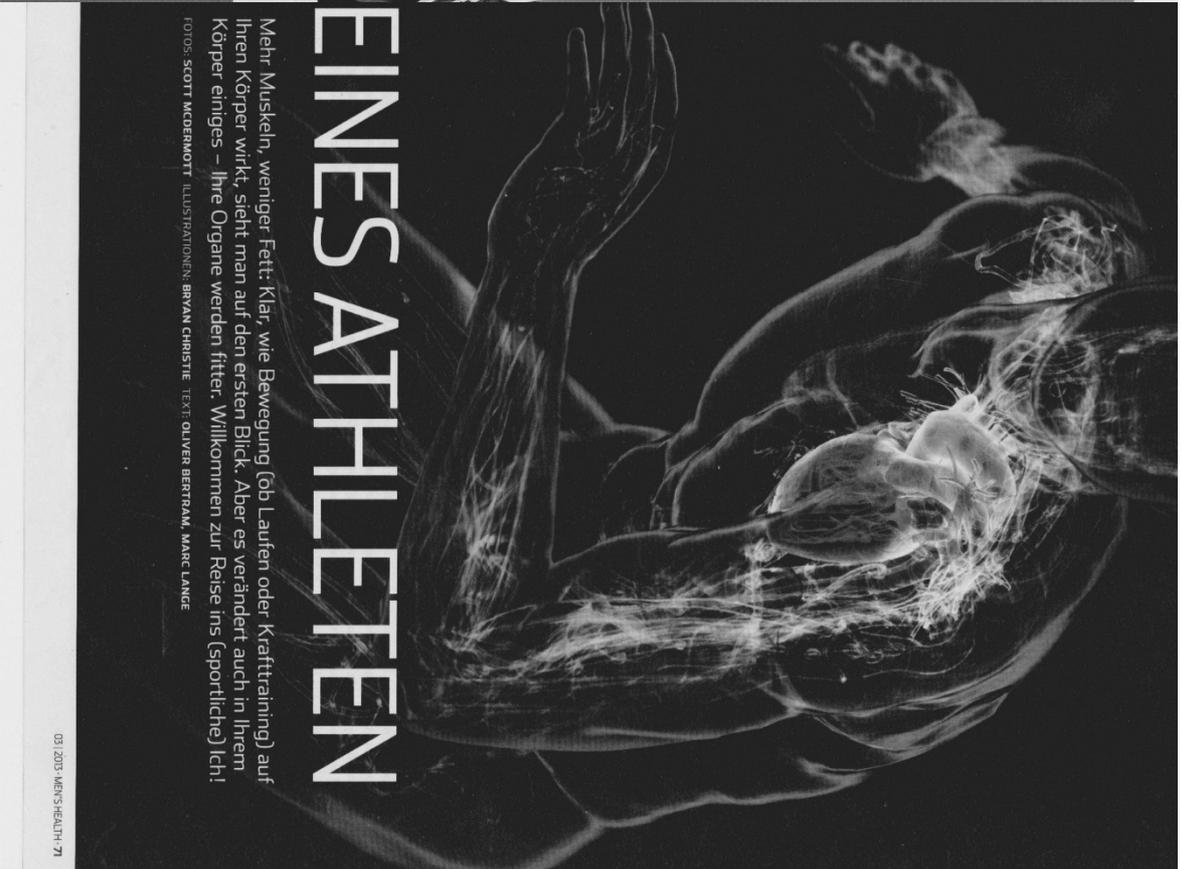
6. KONDITION BOLZEN
 Um beim Krafttraining die Ausdauer gleich mitzutrainieren, dauern gleichmäßig ein so genanntes Sequenzentraining ein. „Bei diesem Ganzkörpertraining wechseln immer Kraft- und Ausdauerabschnitte ab.“ Hier eine Einheit als Beispiel:
 1.) 10 Minuten Warm-up (davon 8 auf Lauffband, 2 seilspringen);
 2.) 6 Karatübungen für Beine und Po, je 15 Wiederholungen;
 3.) 10 Minuten Ruder-Ergometer;
 4.) 6 Kniebeugen für Brust und Rücken, je 15 Wiederholungen;
 5.) 15 Minuten auf 1. Jahrbank;
 6.) Übungen für Bauch, Arme, Schultern, je 15 Wiederholungen;
 7.) 10 Minuten Core-Down;
 „Sequenzentraining schult die Muskulatur. Diese Einheiten sorgen dafür, dass ich auch bei längeren Fortschritten nicht kaputtzukommen bin.“ Sagt's und geht gleich wieder runter in den Liegestütz. „Noch zweimal...“



Sport

Tuning für die Organe

DAS INNENLEBEN



EINES ATHLETEN

Mehr Muskel, weniger Fett: Klar, wie Bewegung (ob Laufen oder Krafttraining) auf Ihren Körper wirkt, sieht man auf den ersten Blick. Aber es verändert auch in Ihrem Körper einiges – Ihre Organe werden fitter. Willkommen zur Reise ins (Sportliche) Ich!

FOTOS: SCOTT MCDERMOTT ILLUSTRATIONEN: BRYAN CHRISTIE TEXTE: OLIVER BERTRAM, MARC LANGE

so ein lebensverlängernde Ausdauertraining aussuchen kann, steht im Kasten auf Seite 74.

Regulierung der Blutgefäße

Damit Ihr Herz den Körper optimal mit Blut versorgen kann, benötigt es eine gut ausgereifte Infrastruktur. Die beginnt mit den Herz-Kranzgefäßen. Das sind kräftige Blutgefäße, die den vom Herzen erzeugten, hohen Druck abhalten – wenn Sie in gutem Zustand sind, **Kardiovaskuläres Eris**. „Bewegungsmangel kann sich negativ auswirken, zum Beispiel in Form einer koronaren Herzkrankung wie Arteriosklerose.“ Dabei handelt es sich um eine Verengung und Verengung der Herzkranzgefäße, meist durch Ablagerungen von Kalk, Blindegesamtsäuren und Blutrufen an den Gefäßinnenwänden. Im schlimmsten Fall kommt es zu einem Herzinfarkt. Beste Prävention ist Bewegung. Herzspezialist Eris: „Nach neuen Studien treten koronare Herzkrankungen bei Personen, die Sport treiben, etwa so Prozent seltener auf als bei Bewegungsmuffeln.“

Nicht nur die Herzkranzgefäße, auch alle anderen Blutgefäße im Körper beeinflussen

STATT SUDOKU-RÄTSEL ZU KNACKEN, STELLEN SIE SICH LIEBER AUF EIN BEIN – DAMIT HALTEN SIE IHR GEHIRN EHER FIT

die Versorgungsfrage. Im gesunden Zustand haben sie die Fähigkeit, sich aktiv zu erweitern oder zu verengen. Dies ist eine wichtige Blockade auf andere Einflüsse wie etwa Kälte, bei der optimale Blutzirkulation (für die Wärmeentwicklung) wichtig ist. Oft haben Menschen, die sich zu wenig bewegen, übermäßig viele Stresshormone im Körper, und dies lässt die Gefäße wieder geschwächter, weil sie die Stresshormone verteilen“, sagt die Expertin.

Regulierung der Stresshormone

Die Gefäßfunktionen stehen in engem Zusammenhang mit dem Hormon. Das wird besonders deutlich, wenn man ihnen Blick auf das vegetative Nervensystem wirft. Dieses reguliert das Herz-Kreislauf-System, beeinflusst Herzschlag, Herzfrequenz und Blutdruck. Es besteht aus zwei Gegenspielern: dem für die

unwillkürliche Steuerung innerer Organe verantwortlichen Parasympathikus sowie dem Stresshormone freisetzenden und so den Menschen leistungsfähig zu halten, Stresshormone, die, wie schon erwähnt, auch die Funktion der Blutgefäße behindern können, wenn Sie im Überfluss vorhanden sind. Bewegung wirkt dämpfend auf den Sympathikus, der Mangel an Stresshormonen nimmt ab. Die Folge: ein regulierter, mit wachsenden Leistungsstand sinkender Blutdruck, ein niedriger Puls und (selbstverständlich) insgesamt weniger Stress. Es gibt aber auch Hormone, die vermehrt durch moderaten Sport ausgeschüttet werden, zum Beispiel das Sexualhormon Testosteron. Es kann Potenzstörungen entgegenwirken und Ihr Seelenbild anheben – gerade auch in Kombination mit Glukokortikoiden wie Serotonin und Endorphin. Die werden durch Bewegung ebenfalls vermehrt in den Körper gespielt und tragen dazu bei, dass Sie sich wohlfühlen.

Training fürs Gehirn

Ob See, Sport oder lebensverlängernde Aktivitäten. Die wichtige Schlüsselrolle für Prozesse im Körper ist im Gehirn. Regelmäßiges Training kann Sie (noch) schlauer machen, denn Körperliche Bewegung regt das Nervenzellwachstum an und führt zu neuen Verbindungen der Zellstrukturen im Gehirn. „Daswegen ist es viel besser, Sport zu treiben, als Kreuzworträtsel oder Sudoku zu lösen. Diese so genannten Denksportaufgaben haben nichts mit Sport zu tun – Sie geben dabei nur Abgespeichertes wieder“, erklärt Eris. Körperliche Aktivität lässt Sie dagegen Neues lernen. Wichtig sind ungewohnte bzw. Balance- oder Spinnung, zum Beispiel beim Parcours, beim Slackhopping oder beim Klettern. Wer sich so koordinativ fördert, hält sein Gehirn frisch und gesund.“

Auch spezielle Hirnregionen profitieren von Bewegung. Der Hippocampus beispielsweise ist das Gehirn für die Gedächtniskonsolidierung, also die Übertragung von Gedächtnisinhalten in das Kurzzeit- in das Langzeitgedächtnis, verantwortlich ist. Sport kann es maßgeblich verbessern und in einem Jahr um bis zu 2 Prozent wachsen lassen. Kein Medikament liefert solche Erfolge. Das Ergebnis einer US-Untersuchung an der Nationalen Akademie der Wissenschaften der Universität Pennsylvania bringt es auf den Punkt: „Wie die Verknüpfung für eine Demenzerkrankung wie Alzheimer hat, kann diese durch regelmäßige Bewegung hinausgeschoben werden. Sie sich das! Ein Schlüssel dazu ist die verbesserte Durchblutung des Gehirns. Dazu Professor Eris: „Sport so 30 Minuten auf dem Forderer bei 180

minuten 25 Watt Widerstand erhöhen die Gehirndurchblutung um 15 Prozent, bei einem Widerstand von 100 Watt sind es bis zu 35 Prozent.“

Ausbau der Sauerstoffversorgung

Eine bessere Durchblutung bedeutet auch eine bessere Versorgung mit dem Stoff allen Lebens: Sauerstoff. Und zwar körperweit, vom Gehirn über jede Muskelzelle bis zum Knorpelknorpelkörper. Regelmäßige Bewegung verbessert nicht nur die Infrastruktur, sondern lässt Sie

10 800 MINUTEN HAT DIE WOCHE – WENN SIE NUR 150 DAVON SPORT TREIBEN, LEBEN SIE RUND 6 JAHRE LÄNGER

auch mehr Sauerstoff aufnehmen. Vor allem Ausdauertraining sorgt für eine Zunahme der Sauerstoffaufnahmekapazität (kurz: VO_{2max}). Schon kurze Einheiten verbessern diese deutlich, bei Herzkranken und Anfängern nimmt die Kapazität im Laufe von 4 Wochen Training um etwa 20 Prozent zu“, so Kardiologin Eris. Die Verwertung von Sauerstoff auf der Zellebene wird von Mitochondrien übernommen. Diese Zellkraftwerke sind von essenzieller Bedeutung für die Energiebereitstellung, erklärt Eris. Demersprechend finden sich die Mitochondrien in Zellen mit hohem Energieverbrauch, zum Beispiel im Muskel. Nerven- und Sinneszellen. In Herzmuskelzellen beträgt der Volumenanteil von Mitochondrien bis zu 36 Prozent. Wer regelmäßig trainiert, stärkt vorhandene Mitochondrien und regt zudem den Körper an, neue zu produzieren. Das ist gut für Ihre Leistungsfähigkeit und wichtig für ein hohes Lebensalter: „Sicht die Leistungsfähigkeit der Leistungsfähigkeit.“

DAS BESTE TRAINING FÜR IHRE ORGANE

Diese Ausführungen machen Sie zu einem alten Sack – zu einem dynamischen alten Sack, der viel vom Leben hat. Halten Sie sich einfach an die folgenden Tipps

Lung und für Ihre Sie in erster Linie Ausdauertraining: Joggen, Laufen, Schwimmen, aber auch Nordic Walking und strammes Spaziergehen. Letztlich können Sie machen, was Sie mögen. Eris: „Ihr Herz muss pumpen, ganz egal, wie Sie es tun.“

OPTIMALE INTENSITÄT

Nicht egal ist die Intensität. Langsam gehen ist zu wenig. Mit Sprits und ähnlichem. Sie über das Ziel hinaus. „Der Trainingsplan sollte moderat sein, im Durchschnitt 150 bis 160 Schläge pro Minute nicht überschreiten“, empfiehlt die Leitlinie. Kardiologen Sandra Eris: „Körperliche Heben Sie auf einen Puls von 130 bis 150 Schlägen pro Minute. Das ist ein guter nicht zu hoher Puls, und die körperliche Belastung selbst ist mäßig einschätzbar.“

IDEALER UMFANG

Genau so moderat sollte der Umfang sein. „150 bis 300 Minuten sind optimal“, so Eris. Die im niedrigeren Bereich angelegten Langzeitstudie an der Universität Kopenhagen kommt zu dem Ergebnis, dass pro Woche 60 bis 150 Minuten Training in 2 bis 3 Einheiten ideal sind.

GEMISCHTER SPORT

Gemalt Sie im Training auch ein bisschen Krafttraining. Der Körper profitiert davon. Monotonen an Gängen. Sie beim Training moderate Variationen, so dass es stets was zu lernen hat – lernen heißt Geist und Körper jung!“ Im Ausdauersport bedeutet Ausweitung nicht immer

per se mehr Enzyme produzieren, die helfen, Sauerstoffmoleküle abzubauen“, erklärt Eris.

Veränderung des LDL-Cholesterins

Auf Zellen verbessern regelmäßige Bewegung auch den Cholesterinstoffwechsel. „Man unterscheidet 2 Cholesterinfraktionen, das gute HDL- und das schlechte LDL-Cholesterin. HDL wirkt gefäßschützend und sorgt dafür, dass LDL durch die Leber abgebaut wird.“ Das ist ratsam, gerade in Kombination mit einem sehr niedrigen HDL-Wert, zu dem erhöhten Gefäßrisiko. „Sport so 30 Minuten auf dem Forderer bei 180

minuten oder Rad fahren, auch mal schwimmen oder radeln. Und verändern Sie die Umgebung, indem Sie etwas statt auf der Straße querfeld ein Rad fahren. Natürlichen Muskelschwund wirken Sie mit zusätzlichem Krafttraining entgegen. „Eine 40-jährige Sportlerin ist ein Intervalltraining“, so Sportprofessor Eris, entweder eingebaut in eine Ausdauerinheit oder als zusätzliches Krafttraining. Zum Beispiel im Tabata-Stil: 20 Sekunden Sprint, 10 Sekunden Pause. Das ist ein intensives Intervalltraining. 10 Minuten Ihre Körper und fördern so die Beweglichkeit. „Auch Team- und Ballspiele sind ideal, um Ihr Gehirn jung zu halten“, sagt Eris.

GEPLANTES TRAINING

Und so könnte ein optimaler Wochenplan für das Projekt „Länger leben“ aussehen: **Mo**: 30 Minuten Ausdauer, **Di**: 45 Minuten Krafttraining, **Mi**: 30 Minuten Ausdauer, **Do**: 30 Minuten Ausdauer, **Fr**: 45 Minuten Krafttraining (Ganzkörper, Fokus: Rumpf) **Sa**: 30 Minuten Ausdauer **So**: 30 Minuten mit Freunden Klettern, 5 Minuten Stretching



UM SEIN LEBEN LAUFEN
Ihr Körper soll seine reibungslos funktionierende Maschinerie nicht ruhen lassen. Sie bewegen Sie ihm vor, bleiben Sie beweglich!

den Cholesterinwert insgesamt und sorgt dafür, dass viel HDL im Körper ist“, sagt Fratz.

Aktivierung des Knochenmarks
Bewegung kann Gefäße nicht nur schützen, sondern auch heilen, sie zu reparieren, denn körperliche Aktivität regt die Bildung neuer Blutgefäße, die so genannte Vasculogenese, an. Früher war man noch der Auffassung, dass Zellen, die ein kaputtes Gefäß oder eine Verkalkung reparieren, direkt vor Ort entstehen. Heute ist bekannt, dass Zellen im Knochenmarkt freigesetzt werden und zur Reparatur an

den Ort der Schädigung wandern, kardiologin Etris. „Studien belegen, dass Bewegung das Knochenmark anregt, diese Zellen vermehrt auszuschießen“. Eine segensreiche Funktion, die ansonsten nur im Zuge der kontrollierten disziplinierten, rechtlich stark eingeschränkten Stammzellforschung möglich wäre.

Alle angeführten positiven Veränderungen des Jungmanns Bewegung sind wissenschaftlich erwiesen. Doch eine aktive Lebensweise bringt Ihnen wahrscheinlich noch viel mehr: Probieren Sie Bewegung, verbessert den Miterhaltungszustand der Knochen, was das Osteo-

porose-Risiko reduzieren kann. Trainierte Geleide erleiden seltener Arthrose. Milderer Sport scheint ebenso gut gegen unspesifische Rückenschmerzen wie gegen Depressionen zu sein. Ein aktives Leben kann schließlich die Infektanfälligkeit senken, das Immunsystem stärken und sogar vor Krebskrankungen wie Dickdarmkrebs schützen. „Offensichtlich ist schließlich der Einfluss von Bewegung auf das Körpergewicht. „Wer aktiv lebt, mindert das Risiko, dick oder gar fettleibig zu werden. Im direkten Zusammenhang sinkt das Risiko, an Diabetes zu erkranken“, sagt Expertin Etris.

Für all diese Effekte gibt's eine Grundregel: Ein wenig Sport ist besser als gar kein Sport. So hat die Medizinische Hochschule Hannover herausgefunden, dass 30 Minuten Bewegung pro Tag Ihr biologisches Alter bereits nach 6 Monaten um mehrere Jahre reduziert haben. Die Universität Kopenhagen hat in einer Langzeitstudie festgestellt, dass 150 Minuten Sport pro Woche über Jahre einem Mann mehr als 6 Lebensjahre ersparen. Probieren Sie eine Woche hart zu rennen, nur 150 davon müssen Sie fitersport anhängen, um gesünder und länger zu leben. „Worüber werden Sie Auch wer jung und gesund ist, profitiert von regelmäßigem Training. Etris: „Je früher Sie beginnen, desto besser die Ergebnisse im Alter“. Sie werden zwar nicht unsterblich. Aber Sie kommen der Unsterblichkeit ein paar Jährchen näher. ■

MODERATER SPORT IST GESUND, ZU VIEL TRAINING MACHT KRANK

Wie für fast alles im Leben gilt auch für das Bewegen: Viel hilft nicht immer viel! Im schlimmsten Fall überfordern Sie sich selbst und machen sich selbst schaden. Sie werden nicht mehr genügend Zeit zur Regeneration bekommen. Im Übertraining bringen Sie den Körper dazu, quasi selbstschmelzflüssig zu werden. Er zerschüttert dann seine eigenen Funktionen“, warnt Professor Frobose. Ob Sie im Übertraining sind, erkennen Sie zum Beispiel an Symptomen wie häufigen Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit, Leistungsproblemen oder einer erhöhten Pulsfrequenz. Offensichtlicher sind mechanische Folgen des Übertrainings, etwa Ermüdungsbahnen, Knochenhautentzündungen oder Arthrose. Sie sind eher krank! Das kann daran liegen, dass Ihr Immunsystem durch Übertraining dauerhaft geschwächt ist. „Schließlich kann das Immunsystem nur so viele Krankheitserreger abwehren, wie es in der Lage ist, sich zu erholen“, so Frobose. Aus diesem Grund rät er für ein geändertes Lebensstiltraining. Training zwischen zwei Sporteinheiten die folgenden Regenerationszeiten einzuhalten: 18 bis 24 Stunden nach Ausdauertraining, 72 bis 96 Stunden nach Krafttraining und 48 bis 72 Stunden nach Koordinationstraining.

Das ideale Workout für Läufer unter **MensHealth.de/kardio**



Gesundheit

Achtung, Glatzen-Alarm!

HAARRAUSFA

Löwenzahn macht es nichts aus, dass er in Windeseile eine Glatze bekommt. Männern schon! Men's Health erklärt Ihnen, was bei Geheimratsecken & Co. zu tun ist. So werden Sie nicht zum Verlierer

TEXT RUFUS RIEDER, FERBY HANSEN

Es ist doch echt zum Haarerauten! In 95 Prozent aller Fälle ist Haarausfall erblich – und hormonell bedingt. Testosteron, dasselbe Hormon, das die Muskeln wachsen und den Penis hart werden lässt, kann die Haarpracht zusätzlich machen. Nur bei 5 Prozent der Betroffenen sind Kankarheiten, Stress oder Medikamente die Ursache. Aber auch wenn Sie zur Mehrheit der Männer gehören, gibt es keinen Grund, den kahler werdenden Kopfhängen zu lassen. Der klassische Haarausfall an Stirn und Hinterkopf lässt sich mit vielen Mitteln und Methoden behandeln, abhängig davon, wie weit er schon fortgeschritten ist. Hier die wichtigsten im Überblick, beginnend mit dem Gang zum Eisener:

FOTOS: SHUTTERSTOCK, ACTION PRESS (3), PICTURE ALLIANCE

W I E W E G G E P U S T E



DAS PROBLEM Erste Zeichen von Haarausfall

Selbst US-Flingkoben wie James Franco (34) sind davon betroffen. Der Schauspieler kämpfte nicht nur gegen „Spider-Man“, auch gegen dünner werdendes Haar und leichte Gichtanfälle. Sie züht alle 4 Wochen zum Friseur und lassen Sie Ihr Haar zur klassischen Kurzhaarfrisur trimmen. Es wird dadurch nicht unnötig beschwert und lässt sich gut frisieren. Die leicht kalten Stellen können dann durch einen Pony oder Scheitel kaschiert werden.



DAS PROBLEM Klassische Geheimrästchen

Der Haarausfall macht selbst vor jungen Männern nicht halt. Das beste Beispiel: „Gossip Girl“-Star Ed Westwick (29), bei dem schon ausgeprägte, fortgeschrittene Geheimrästchen sowie ein hoher Stirnansatz zu sehen sind. **DIE WESTWICK-LÖSUNG** Auch hier gilt: Je klassischer die Frisur ist, desto vorteilhafter. Können Sie die Haare besser nicht von hinten nach vorne. Ein seitlicher Scheitel mit männlicher Folie betont zwar die Geheimrästchen, auf der einen Seite, er lässt Ihr Haar allerdings trotzdem noch voll wirken.



DAS PROBLEM Immer höher werdende Stim

Es ist schon beinahe ein Markenzeichen des britischen Schauspielers Jude Law (40): ein weiter zurückgehender Stirnbereich. **DIE LAW-LÖSUNG** Versuchen Sie gar nicht erst, die hohe Stirn mit längerem Haar zu kaschieren. Dann schon eher mit einem Hut oder einem Baseballcap. Die Frisur selbst sollte eine maximale Haarlänge von 5 bis 6 Millimetern nicht überschreiten und nach hinten getragen werden.



DAS PROBLEM Kahler Oberkopf

Typisch – nicht nur – für Jason Statham (45): ein Haarverlust im Tonsurbereich und kahle Stellen an den Seiten des Kopfes. **DIE STATHAM-LÖSUNG** Stehen Sie auf Ihrer Glanz und lassen Sie das Haar auf nicht mehr als 3 Millimeter runterschneiden. Durch den kurzen Haarschnitt wird Ihr Gesicht weicher umrahmt, und mit dem passenden Drei-Tage-Bart wird der Look noch kompletter.

01.2013, MEN'S HEALTH 83

DAUERHAFTHE LÖSUNGEN BEI HAARAUSSFALL

Klingt für viele Männer zwar abschreckend, hat jedoch Vorteile: kein gesundheitliches Risiko, null Nebenwirkungen. Ein künstlicher Haarsatz ist deswegen eine ernsthaft überlegenswerte, vorausgesetzt, man sieht nicht auf den ersten Blick, dass mit Ihnen irgendwas nicht stimmt. So geht es!

KUNSTVOLL GEFLOCHTEN
Die Anfertigung einer unsichtbaren Perücke beginnt mit einem Gipsabdruck Ihres Kopfes. Auf Basis dieses Abdrucks fertigen Spezialisten ein feines Netz an, das wie eine zweite Haut auf dem Kopf liegt. Dadurch ist gewährleistet, dass der Haarsatz passt wie ein Maßanzug. In das Netz werden tausende Haare eingeflochten, deren Farnmuster exakt auf Ihre Haarfarbe abgestimmt ist. In Deutschland ist diese Tech-

nik etwa unter den Namen Skulight oder Sensisgriff bekannt.

WASSERFEST GEKLEBT
Das Haartell wird mit beidseitigem, hautfreundlichem Klebeband befestigt. Alle 2 Tage erneuert man das Klebeband. Einziger Nachteil: Der Bereich des Kopfes, wo es aufgeklebt werden soll, muss haarlos sein, andernfalls würde das Klebeband an den Haaren ziehen. Das bedeutet, die Haare, die Sie an diesen Stellen noch haben, müssen leider abrasiert oder zumindest millimeterkurz abgeschritten werden. Wenn Sie einmal ohne Toupet aus dem Haus gehen wollen, dann sieht das nicht so toll aus. **50**

Ein Vorteil ist andererseits, dass das Toupet selbst im Wasser und in anderen Lebenssituationen hält, ohne zu verrutschen. Sie können damit schwimmen gehen, Rad fahren – Sex haben. Wenn Sie heftig ins Schwitzen kommen, kann es allerdings angenehmer sein, den Sport ohne Toupet zu absolvieren. Außerdem ersparen Sie sich die Toupetwäsche danach. Auch beim Schlafen ziehen Sie es besser aus, denn die Kunsthaare können unter dem ständigen Druck leiden.

1. TOUPET

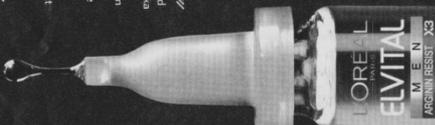
UNAUFFALLIG GESTYL
Weil das feine Netz nahezu unsichtbar ist, lassen sich die neuen Haare sogar mit Gel nach oben bürsten, ohne dass Ihr Gegenüber etwas von der verborgenen Glanz ahnt. Die Herstellung dauert zirkel 10 Wochen, weil jedes einzelne Haar von Hand eingeflochten werden muss. Dadurch erhöht sich auch der Preis von rund 1900 Euro. Die Lebensdauer beträgt zirkel 1 bis 2 Jahre. Dann brauchen Sie ein neues Haartell.

EIN EDLER TROPFEN

Eine gesunde Kopfhaut ist die Voraussetzung für kräftiges Haar. Diese 6 Produkte wollen Ihren Körper dabei unterstützen. Hair-lich!

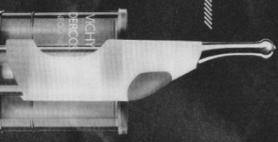


2. PHASEN KUR Sie wird im allgemeinen für zirkel 14 bis 21 Tage angewendet. In dieser Phase soll das Haar wieder in den Wachstumszyklus und den Wiederaufbau der Wirkstoffkombination unterstützt die Selbst-erneuerung und schließt zusätzlich vor freien Radikalen (Oxygenen) und Umwelteinflüssen schützen (Arginin Peptid X3, je 7 ml um 125 Euro)



AMPULEN ARGININ regt die Mikrozirkulation der Kopfhaut an, Arginin wirkt gegen die Verhornung des äußeren Horns der Kopfhaut (Keratinisierung) und fördert die Produktion von kräftigem Haar vor zirkelzirkel Belastungen wie Umwelteinflüssen schützen (Arginin Peptid X3 für Men von Eichel, 10 x 6 ml, um 15 Euro)

90 TAGE ANWENDUNG
Das Maltolyl Stereovital soll die Energie des Schilddrüsenhormons steigern und den Wiederaufbau der Follikelphase des Haarwachstums, desto geringer die Dichte der Dichte (Dercos Neogenic von Vichy, 23 Ampullen à 6 ml und 2 x 6 Ampullen, um 50 Euro)



84 MEN'S HEALTH 01.2013

2. TABLETTEN

Start des Friseurs kann Ihnen auch der Arzt helfen, zum Beispiel indem er Ihnen ein Rezept für Tabletten mit dem Wirkstoff Finasterid ausstellt.

VOM HAUTARZT

Es ist als einziges Mittel nachweislich in der Lage, das Wachstum neuer Haare anzukurbeln, anstatt nur für eine Steigerung zu sorgen. Allerdings bekommen Sie keine Mähne, sondern nur ein kleines bisschen mehr und dickere Haare. Es funktioniert außerdem nicht bei Dehnmarken und nicht, wenn die hohe Stimulierung sehr weit vorangeschritten ist. Nach 3 bis 6 Monaten sehen Sie erste Ergebnisse. Setzen Sie das Medikament ab, fallen die Haare wieder aus. Billig ist es nicht: zirka 50 Euro pro Monat. Ein weiterer Nachteil: Finasterid greift in den körpereigenen

AUS DER APOTHEKE

Noch zwei weitere Wirkstoffe besitzend eine Zulassungsgenehmigung den typisch männlichen Haaren ausfallen. Sie sind rezeptfrei in Apotheken erhältlich, da sie kaum Nebenwirkungen haben. Zum einen ist es das Mittel Minoxidil (in Regaine, siehe Kasten unten). Es wurde ursprünglich als Blutdrucksenker entwickelt. Der zweite Wirkstoff ist Alprazolol. Es wirkt ähnlich wie Finasterid, wirkt allerdings im Gegensatz dazu nicht in Tablettenform geschluckt, sondern als Lösung direkt auf der Kopfhaut angewendet. Dadurch treten weniger Nebenwirkungen auf.

3. TRANSPLANTATION

Neben der Behandlung mit hormonellen Medikamenten ist dies der schwermste, teuerste, aufwändigste Eingriff. Der Chirurg verpflanzt gesunde Haarwurzeln aus dicht behaarten Gebieten am Hinterkopf weiter nach vorne. Die Haartransplantation wird meistens ambulant in örtlicher Regenerationsklinik durchgeführt und dauert 3 bis 6 Stunden, erklärt Dr. Frank Neebel, Präsident des Verbandes Deutscher Haartransplantologen. Die Kosten liegen zwischen 3000 und 7000 Euro (werden von der Krankenkasse in der Regel nicht übernommen).

DIE METHODEN

Es gibt zwei gängige Methoden: Die Entnahme der Haarwurzeln aus einem schmalen Hautstreifen mit Haarwurzelsvervielfachung am Mikroskop (Strip-Methode, siehe A) sowie die Entnahme einzelner

DER CHIRURG

Wichtig: Suchen Sie einen Spezialisten auf, der von der Ärztekammer anerkannt (approbiert) ist und möglichst täglich Haartransplantationen macht. Lassen Sie sich beraten, fragen Sie nach Aus- und Weiterbildung, raten Sie Experten. Holen Sie sich bei Unsicherheit eine zweite Meinung ein. Sind Sie dann immer noch nicht ganz davon überzeugt, fragen Sie besser Trauper- oder Glazer!

PERSONAL TRAINER

Mein WM-Titel hat alles verändert

Karrier-Highlight
„Der Gewinn der Weltmeisterschaft 2011 in Oslo war das einschneidendste Ereignis in meiner Karriere. Seitdem bin ich in der Außenwahrnehmung nicht mehr nur der Junge mit dem großen sportlichen Potenzial. Nein, ich bin jetzt der Weltmeister, von dem alle dauerhaft Leistung erwarten. Doch das setzt mich nicht negativ unter Druck, es spornet mich nur noch mehr an.“

DIE SPUR EINER SCHANZE

Nordische Kombinierer sind die Könige des Wintersports, müssen sie doch mit Skispringen und Langlauf gleich zwei Disziplinen beherrschen. Wie das gelingt, verrät Weltmeister Eric Frenzel

Festfaktoren nordische Kombination
„Toller Mix aus Laufen und Springen“

„Viele fragen sich wahrscheinlich, warum man sich einen Sport aussucht, der aus zwei so vollkommen unterschiedlichen Disziplinen besteht. Aber gerade das ist es, was mich reizt. Ich habe es meinem Vater zu verdanken, dass ich schon als Jugendlicher ein Kombinierer geworden bin. Für ihn war die Kombination aus Springen und Laufen die Krone des nordischen Sports. Der Wechsel zwischen den zwei Extremen war für ihn faszinierend und anspruchsvoll zugleich, und er ist es auch für mich. Da ist auf der einen Seite das mental höchst anstrengende Skispringen, auf der anderen Seite der Skilanglauf. Für den man einen sehr guten Kondition braucht. Toller Nebeneffekt: Auch das Training ist immer sehr abwechslungsreich, wird nie langweilig.“

Workout-Highlight
„Liegestütze machte ich anders“

Diese Übung kräftigt Arme, Brust und Rumpf. Sie macht mich rundum stabiler und hilft, das Bein-Sprung-Verhältnis in der Luft zu regeln – auch bei freien Willkuren.
A: In der ersten Sprungphase
B: In der zweiten Sprungphase
C: In der dritten Sprungphase
Machen Sie jeweils Schritte nach vorne und hinten Sie auf der Art der Hille.
B: Halten Sie die Hüfte oben, Senken Sie den Oberkörper bis Sie mit Ihren Füßen stehen.
C: Senken Sie die Hüfte, bis Sie den Boden fast berühren, während Sie gleichzeitig Kopf und Schultern zur Decke strecken. Bringen Sie sich dann wieder in die Ausgangslage zurück.
3-mal 8 bis 10 Wiederholungen



PRELEGE-DUO SHAMPOO und Tonic mit der handverlesenen Aminosäure L-Arginin, die bei täglicher Anwendung Haarverlust reduziert und die Haarwurzeln aktiviert. Anwendung: Shampoo und Tonic von Ciesan, 250 ml um 3 Euro, 150 ml um 5 Euro.

SCHAUM-KUR Der Wirkstoff Minoxidil (geweiht die Blutgefäße) soll Haare nicht absterben und das Wachstum anregen. Minoxidil-Schaum von Regaine, 3 x 60 g, um 70 Euro.

Alpechin
Colofen Shampoo
Hair Energizer

EMERICE-SHAMPOO
Koffein soll die Haarwurzeln aktivieren und lässt nach 2 Monaten die Haargriffel wieder wachsen. Anwendung: Shampoo und Tonic von Alpechin, 250 ml um 5 Euro.

A1 STRIP-METHODE
Konsultierung, Anästhetikum, Hautschnitt, Haarwurzelnentnahme, Wundheilung, Nachbehandlung.

A2
Einzelhaare entnommen.

B EINLEITUNG
Die Chirurgie entfernt viele einzelne Haarwurzeln anstatt eines großen Streifens.

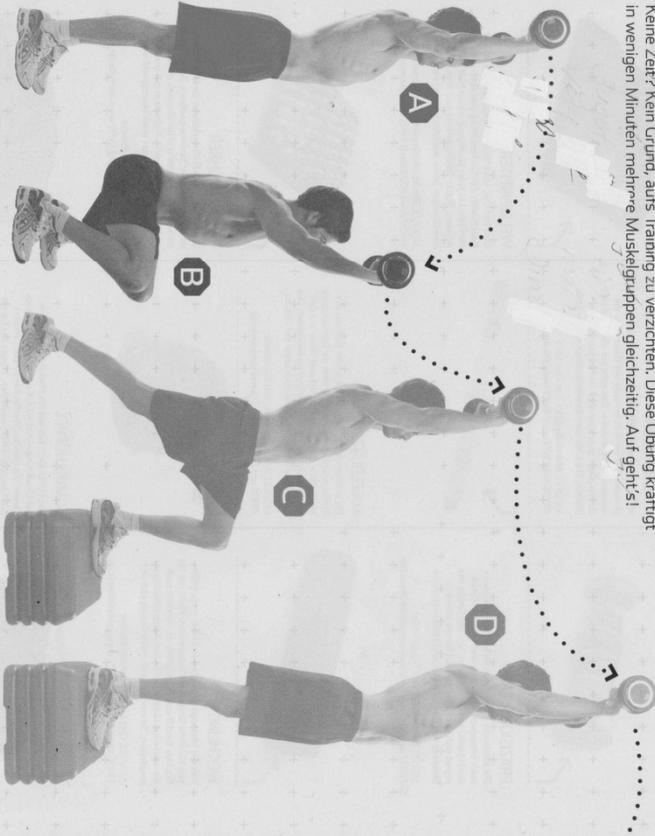
C BEIDE METHODEN
In beiden Fällen werden die Haare einzeln entnommen und eingesetzt, wo der Kopf noch kahl ist.

01/2013: MEN'S HEALTH 85

PT PERSONAL TRAINER

STARKER AUFSTIEG

Keine Zeit? Kein Grund, aufs Training zu verzichten. Diese Übung kräftigt in wenigen Minuten mehrere Muskelgruppen gleichzeitig. Auf geht's!



- A Ausgangsposition**
Sie stehen in eine Schrittlaufe vom Stegboard (alternativ vor einer niedrigen Hantelbank). Halten Sie mit hart gestreckten Armen eine Langhantel etwa schulterbreit über Kopf. Die Füße hüftbreit auseinander, Rücken gerade.
- B Kniebeuge**
Gehen Sie so weit in die Knie, bis sich Ihre Oberschenkel in der Waagrechten befinden.
- C Hoher Ausfallschritt**
Drücken Sie die Hantel weiterhin mit voll gestreckten Armen über Kopf. Wichtig: Die Füße bleiben die ganze Zeit über an Boden!
- D Aufrichten**
Verlagern Sie das Gewicht auf das vordere Bein und drücken Sie sich langsam nach oben. Dann setzen Sie den rechten Fuß aufs Board. Der Körper bildet von Kopf bis zu den Füßen eine Linie, die Hantel bleibt über Kopfhöhe. Halten Sie den Rücken die ganze Zeit gerade.

106 MEN'S HEALTH 03/2013

„Mit Musik bekomme ich den Kopf frei“

- 1. Clear** KINGS OF LEON
„Kurz vor dem Sprung habe ich diesen Song, bin dann voll fokussiert.“
- 2. Kings And Queens** 30 SECONDS TO MARS
„Zwischen den Sprüngen habe ich immer die Spannung aufrecht.“
- 3. Mr. Brightside** THE KILLERS
„Mit diesem Titel bekomme ich mich für einen erfolgreichen Wettkampf.“
- 4. One Day** ASAF AVIDAN
„Gute-Laune-Sound, der mich bei harten Kraftfahrten pusht.“
- 5. I Follow Rivers** LYNKE LI
„Dieser Ohrwurm geht immer und überall – einfach ein cooler Song.“

„Mir bleibt kaum Zeit zur Erholung“

„Im Wettkamp-Winter hat mein Team in kurzer Zeit sehr viele Termine nachzuholen, so dass ich kaum Übergangszeiten einlegen kann. Hier ein exemplarisches Wettkampftag.“

VORMITTAGS

- MO** Rückreise vom Wettkampf
- DI** Karttraining
- MI** Intensives Intervalltraining (5x)
- DO** Anreise zum Wettkampf
- FR** offizielles Sprungtraining vor Ort
- SA** Podestsprung, Wertungsprüfung
- SO** Podestsprung, Wertungsprüfung

NACHMITTAGS

- Gymnastik zur Regeneration
- ruhiges Laultraining auf Steilen
- Koordinations-, Sprungtraining
- bei kurzer Anreise: frei
- Langlauftraining
- Wertungslauf
- Wertungslauf

„Seine Konstanz hätte ich gerne“

„Jason Lamy-Chapuis ist der Top-Kombihörer der Szene. Er liefert auf einem sehr hohen Niveau konstant seine Leistungen ab. Er hat über die gesamte Saison keinen einzigen Ausfall. Auch an einem schlechten Tag erreicht der Franzose immer mindestens Platz 20. Im Normalfall ist er zu jeder Zeit ein Kandidat für die Top 5. Um im Gesamtweltcup punkten, Lamy-Chapuis holt vor allem beim Springen sehr konstante Punkte – dank seiner Explosivität beim Absprung. Das gute Ergebnis dort bringt ihn dann in eine perfekte Ausgangsposition für den Lauf. Nachdem Lamy-Chapuis die letzten 3 Jahre stets Gesamtsieger war, ist es für mich nun an der Zeit, ihm endlich als Champion abzuhaken.“

„Fit sein für zwei Disziplinen“

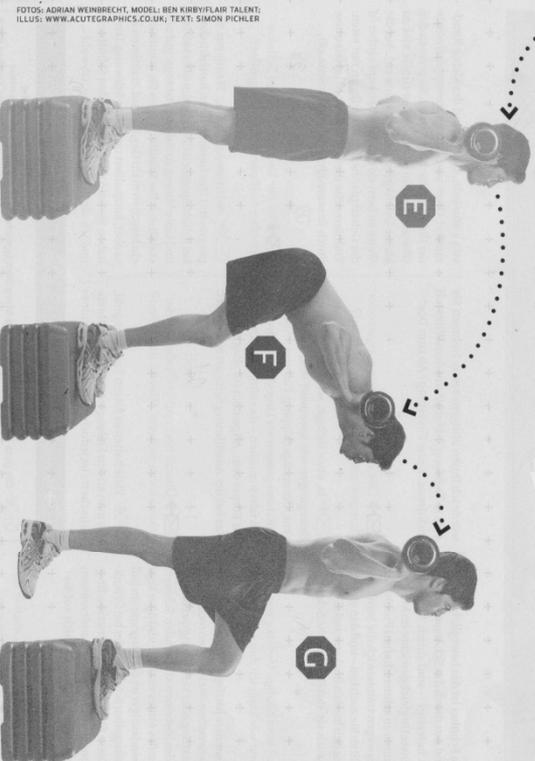
„Will ich meine sportartspezifischen Ausdauerfähigkeiten trainieren, stelle ich vor einer heiklen Aufgabe, denn: Langlauf und Skispringen stellen an mich vollkommen unterschiedliche Anforderungen. Ich darf im Training keine der beiden Disziplinen bevorzugen, da dies die andere negativ beeinflussen könnte. Langlauftraining alleine würde mir etwa die Spritzigkeit und Explosivität nehmen, die ich für einen perfekten Absprung vom Schanzentisch brauche. Deshalb ist Hürden-Sprung-Training eine super Ausdauerübung für mich. Dabei springe ich über mehrere Hürden nacheinander, mal auf einem, mal mit beiden Beinen. Das ist viel anspruchsvoller, als man glauben könnte. Es geht zum einen mächtig auf die Pumpe und zum anderen schult es die Sprungkraft.“



BOGDAN STAMBUR OBERRIEGER
Erik Frenzel hat sich 2007 beim letzten Weltcupturnier, Mitte März, in Österr. in Österr. den Titel als 26-jähriger norwegischer Kombihörer aus dem Ergebnis sichern lassen. Der Österreicher ist in diesem Jahr will der Sportwelt bei der Weltmeisterschaft am 20.02.13.
Mehr Infos: www.eric-frenzel.com

FOTO: IMAGO SPORTFOTODIENST; ICONS: S. HANSON/EYECANDY; ILLUSTRATION: WWW.ACUTEGRAPHICS.CO.UK; TEXT: STEFAN GÖTZ

DER MULTIFUNKTIONALE TRAININGSPLAN
Mit dieser Alltagsmet-Kombiübung trainieren Sie Nacken, Schultern, Rücken und Arme. Die Anzahl der Wiederholungen ist beliebig. Zum Muskelaufbau 3 Sätze mit jeweils 8 Wiederholungen machen. So viel Gewicht aufliegen, dass Sie wirklich nur diese Zahl erreichen. Um die **Maximalkraft** zu steigern, sollten Sie viel Gewicht aufliegen, genauer: so viel, dass Sie nur 2 bis 3 Wiederholungen schaffen. Bei den ersten Trainingsheiten sollten Sie die Übung vorsichtshalber nur mit der Handstange und ohne Gewichte machen. So verinnerlichen Sie den Ablauf und können diese Übung später sauber und sicher ausüben.



FOTOS: ADRIAN WEINBRECHT, MODEL: BEN KIBBYFLAIR TALENT; ILLUSTR.: WWW.ACUTEGRAPHICS.CO.UK, TEXT: SIMON PICKLER

E Hantel senken
Die Hantel hinter dem Kopf senken und mit gebogenen Armen auf Nackenhöhe halten. Für extra starke Schultermuskeln das Gewicht zweimal explosiv hochdrücken (Arme nicht voll strecken, belastet die Ellbogen Gelenke).

F Oberkörper vorbeugen
Beugen Sie sich mit geradem Rücken langsam so weit nach vorne, bis der Oberkörper etwa einen 90-Grad-Winkel erreicht hat. Strecken Sie das Gesäß leicht nach hinten raus, damit Sie nicht vornüberkippen. Währenddessen bleibt Ihr Blick nach vorne gerichtet. Halten Sie die Position ungefähr 3 Sekunden lang. Dann richten Sie sich langsam (1) wieder auf.

G Absteigen
Steigen Sie mit dem linken Bein nach hinten vom Steppboard. Machen Sie dies vor allem bei den ersten Wiederholungen langsam und vorsichtig, bis Sie den Abstand zum Boden einschätzen können. Wenn Sie mit dem einen Bein sicher stehen, weichen Sie das andere vom Steppboard und stellen sich wieder etwas weiter als schulterbreit auf. Dann bringen Sie die Hantel wieder über den Kopf nach oben. Clickswachen. Sie haben eine Wiederholung absolviert! Und beim nächsten Mal beginnen Sie die Übung mit einem Ausfallschritt rechts.

03 | 2013 | MEN'S HEALTH | 107



FRAGEN SIE DR. BICEPS! Moritz Teilmann ist Arzt, Personal Trainer und Fitness-Model. Bei uns widmet er sich jeden Monat Ihren Muskelproblemen - diesmal geht es um Schulterbeschwerden

WARUM HABEN SO VIELE SPORTLER PROBLEME MIT IHRER SCHULTER?

☒ Die Schulter ist das beweglichste aller Gelenke und nur durch das Schlüsselschambein am Brustkorb befestigt - und durch Muskeln. Schon kleinste Ungleichgewichte im Muskelkorsett können zu schmerzhaften Problemen führen. Deswegen trainiere ich die Schultern oft. Das sollten Sie auch tun - und den großen Brust- sowie die hinteren Rückenmuskeln gleich mit, denn auch sie stabilisieren die Schulter.

☒ Was sind häufige Verletzungen der Schulter und wie kann ich diese erkennen?

☒ Besonders häufig sind die Reizung der Supraspinatussehne (siehe unten rechts) und eine Überlastung oder Verhakung der Bizepssehne. Beides löst einen stechenden Schmerz beim Heben des Armes zu Seite und über Kopf aus. Noch eindeutiger ist die Diagnose im Fall einer ausgeklagelten Schulter oder bei Gelenkbrüchen. Diese führen oft zu schmerzbedingter Bewegungsunfähigkeit. Damit müssen Sie zum Arzt gehen - ich freue mich auf Sie!

☒ Seit Monaten zwickt es mich in der Schulter, darf ich jetzt noch trainieren?

☒ Dazu stelle ich folgende Gegenfragen: Harten Sie einen Unfall? Oder es Bewegungen, mit denen Sie die Schmerzen auslösen können? Können Sie die Schulter noch voll bewegen? Wenn Sie die ersten beiden Fragen mit nein, die dritte mit ja beantwortet haben, dann dürfen Sie weiterhin moderat trainieren, ohne in den Schmerz hineinzutauchen. Als Arzt würde ich Ihnen übrigens raten: Nehmen Sie 4 bis 6 Tage lang Tabletten mit dem Wirkstoff Diclofenac. Keine Besserung? Ab zum Doc!

☒ Gibt es spezielle Bewegungen oder Übungen, die für die Schulter Gift sind?

☒ Ja, etwa heftige, schnelle Überkopfbewegungen wie Speerwurf oder geschwungene Klimmzüge (Kipping-Pull-ups). Auch bei Stützbewegungen wie Liegestützen kann man viel falsch machen - da sollten die Arme eng am Körper sein. Allgemein ist alles schlecht, was bei der Ausführung Schmerzen bereitet.

☒ Überall hört und liest man von der Rotatorenmanschette. Was ist das genau?

☒ Viele halten es für ein Trainingsgerät, das man an den Seilzug steckt. Die Rotatorenmanschette ist jedoch ein Zusammenschluss aus 4 Muskeln. Diese sind der kleine Rundermuskel, Ober- und Untergrätenmuskel sowie der Untersehnenhebermuskel. Sie pressen den Oberarmkopf in die für seine Größe viel zu kleine Gelenkpfanne (Verhältnis 4:1). Auf die Weise sichern sie den Knochenkopf sauber in der Gelenkpfanne. Ich kann Ihnen nur raten: Trainieren Sie diese Muskeln, beispielsweise durch Reverse-Flys (siehe dazu Seite 48).

☒ Ist der Verschieß in den Schultergelenken bei hohem Gewicht größer?

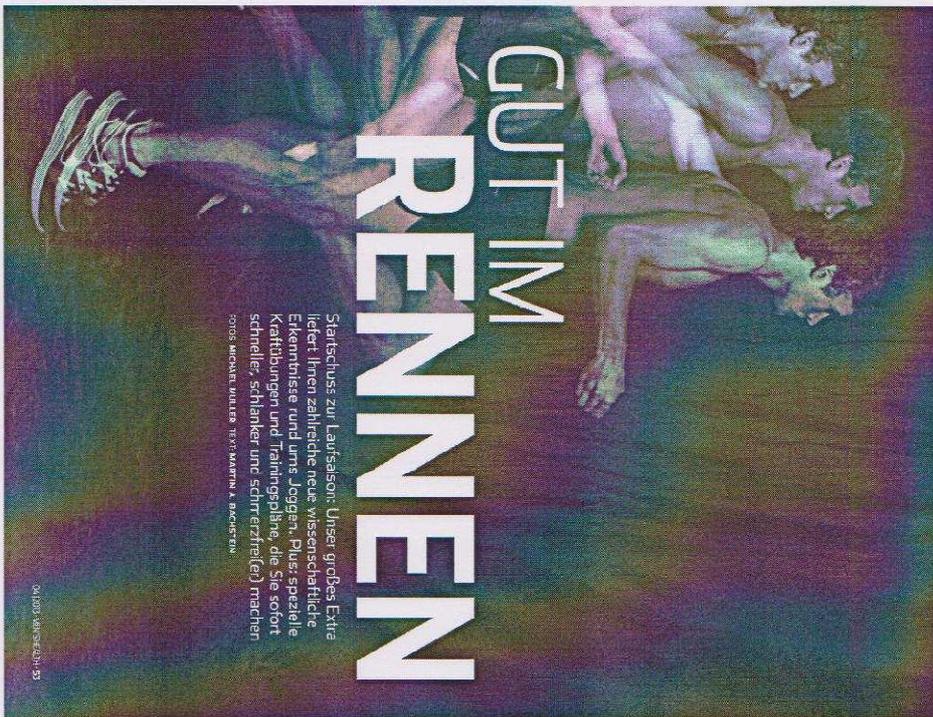
☒ Nicht zwangsläufig. Trainieren Sie progressiv! Das Gewicht beim Bankdrücken, bei Schulterpresse & Co. langsam über Monate und Jahre hinweg zu steigern, ist sogar gut und stabilisiert die Schulter. Legen Sie immer nur ein bisschen mehr Gewicht auf. Trainieren Sie sauber, kontrolliert und ohne Schwung. Dann haben Sie bald viel Freude an den Schültern - und ich als Arzt weniger zu tun. Obwohl ...



FOTO: STEFAN VOLK; ILLU.: WWW.ACUTEGRAPHICS.CO.UK

106 | MEN'S HEALTH | 03 | 2013

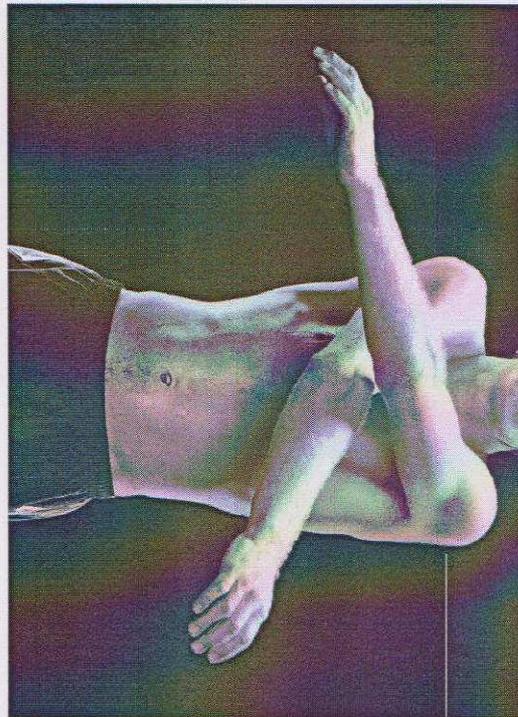
Sie haben auch eine Fitness-Frage? Dann schreiben Sie eine E-Mail an: Dr.Biceps@menshealth.de



Startschuss zur Laufsaison: Unser großes Extra liefert Ihnen zahlreiche neue wissenschaftliche Erkenntnisse rund ums Joggen. Plus: spezielle Kräftigungs- und Trainingspläne, die Sie sofort schneller, schlanker und schmerzfrei(er) machen

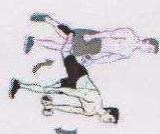
50706 MICHAEL VULKER, TEBB MARTIN & DANCYFFER

04.03.2013 09:25:11:30

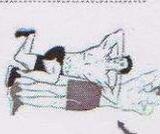


SO BEKOMMEN SIE STARKE LAUFERBEINE

Ein starker Rumpf verhilft Ihnen zudem, dass Sie vor dem Ziel schlagmannt. Machen Sie diese 4 Kräftigungsübungen am besten 3-mal die Woche.



1. STAMMWÄLLE
Auch wenn Sie nicht gerade ein Sprinter sind, ist es wichtig, dass Sie Ihre Beine kräftigen. Ein Lungen ausführen ist dabei ein hervorragendes Mittel. Nehmen Sie ein Gummiband und legen Sie es über Ihren rechten Fuß. Setzen Sie den linken Fuß auf das Band und ziehen Sie es nach unten. Halten Sie die Position für 30 Sekunden. Wechseln Sie dann die Beine.



2. ABSKRÄFTUNG
Ein starker Rumpf ist ein wichtiger Bestandteil für einen guten Laufstil. Um Ihre Abs zu kräftigen, legen Sie ein Gummiband über Ihren rechten Fuß und ziehen Sie es nach unten. Halten Sie die Position für 30 Sekunden. Wechseln Sie dann die Beine.



3. VORDERBEIN
Ein starker Rumpf ist ein wichtiger Bestandteil für einen guten Laufstil. Um Ihre Abs zu kräftigen, legen Sie ein Gummiband über Ihren rechten Fuß und ziehen Sie es nach unten. Halten Sie die Position für 30 Sekunden. Wechseln Sie dann die Beine.



4. SEITENBEIN
Ein starker Rumpf ist ein wichtiger Bestandteil für einen guten Laufstil. Um Ihre Abs zu kräftigen, legen Sie ein Gummiband über Ihren rechten Fuß und ziehen Sie es nach unten. Halten Sie die Position für 30 Sekunden. Wechseln Sie dann die Beine.

54. KRÄFTIGUNG ÜBUNGEN

(1) 307114 MICHAEL VULKER

SICH BESSER BEWEGEN

Räumen Sie die Kniebeugen-Dümpel (ca. 30 Sekunden) in einem Lauf aus, nachdem Sie ein leichtes 5-Minuten-Aufwärmprogramm absolviert haben. Sie werden sich dabei wohlfühlen, aber die Muskeln werden sich wieder aufwärmen. **Wichtig:** Sie sollten nicht zu schnell aufhören, sondern sich langsam wieder aufwärmen. **Wichtig:** Sie sollten nicht zu schnell aufhören, sondern sich langsam wieder aufwärmen.

ALTM KREISLAUF

Schnellere Schritte sind ein guter Weg, um den Kreislauf zu verbessern. Ein zentrales Element der Bewegung ist die Herzschlagfrequenz. Ein zentrales Element der Bewegung ist die Herzschlagfrequenz.

HERZEN ZUM WIRTSCHAFTS

Herzen sind ein zentrales Element der Bewegung. Ein zentrales Element der Bewegung ist die Herzschlagfrequenz.

ALTM KREISLAUF

Herzen sind ein zentrales Element der Bewegung. Ein zentrales Element der Bewegung ist die Herzschlagfrequenz.

ALTM KREISLAUF

Herzen sind ein zentrales Element der Bewegung. Ein zentrales Element der Bewegung ist die Herzschlagfrequenz.

ALTM KREISLAUF

Herzen sind ein zentrales Element der Bewegung. Ein zentrales Element der Bewegung ist die Herzschlagfrequenz.

ALTM KREISLAUF

Herzen sind ein zentrales Element der Bewegung. Ein zentrales Element der Bewegung ist die Herzschlagfrequenz.

ALTM KREISLAUF

Herzen sind ein zentrales Element der Bewegung. Ein zentrales Element der Bewegung ist die Herzschlagfrequenz.

ALTM KREISLAUF

Herzen sind ein zentrales Element der Bewegung. Ein zentrales Element der Bewegung ist die Herzschlagfrequenz.

ALTM KREISLAUF

Herzen sind ein zentrales Element der Bewegung. Ein zentrales Element der Bewegung ist die Herzschlagfrequenz.

ALTM KREISLAUF

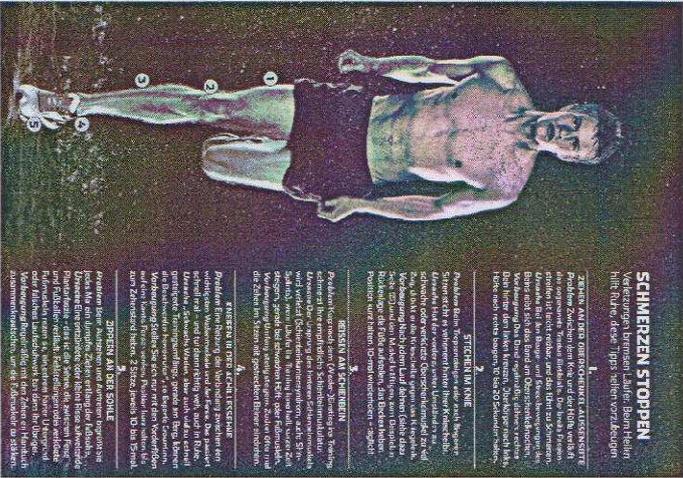
Herzen sind ein zentrales Element der Bewegung. Ein zentrales Element der Bewegung ist die Herzschlagfrequenz.

ALTM KREISLAUF

Herzen sind ein zentrales Element der Bewegung. Ein zentrales Element der Bewegung ist die Herzschlagfrequenz.

ALTM KREISLAUF

Herzen sind ein zentrales Element der Bewegung. Ein zentrales Element der Bewegung ist die Herzschlagfrequenz.



SCHMERZEN STOPPEN

Hilft Ihnen, diese Tipps selbst anzuwenden.

1. ZUERST MAL DENN GUTER KREISLAUF
Vorbeugen ist besser als Heilen. Ein zentrales Element der Bewegung ist die Herzschlagfrequenz.

STRECKEN MIT

Strecken sind ein zentrales Element der Bewegung. Ein zentrales Element der Bewegung ist die Herzschlagfrequenz.

BEISSEN MIT

Beissen sind ein zentrales Element der Bewegung. Ein zentrales Element der Bewegung ist die Herzschlagfrequenz.

KREISLAUF MIT

Kreislauf sind ein zentrales Element der Bewegung. Ein zentrales Element der Bewegung ist die Herzschlagfrequenz.

ZIPFELN MIT

Zipfel sind ein zentrales Element der Bewegung. Ein zentrales Element der Bewegung ist die Herzschlagfrequenz.

ILLUSTRATION: THOMAS MOGEL UND JÜRGEN COPELMEYER

RENDEZVOUS MIT DEM TOD

Nur weil niemand mehr darüber berichtet, heißt das nicht, dass das HI-Virus ausgerottet ist. Im Gegenteil, die Zahl der Erkrankten hat bei uns einen Höchstwert erreicht. Doch es gibt Hoffnung – dank eines neuen Forschungssatzes

PHOTOS: ALEX TOUNG; TONY HADWIN; KRAUSE

HIV-Update

Gesundheit

Das HIV-Virus ist ein furchterlich gefährlicher Parasit. Er zerstört das Immunsystem und führt zu einer Vielzahl von Krankheiten. Die Zahl der Erkrankten hat bei uns einen Höchstwert erreicht. Doch es gibt Hoffnung – dank eines neuen Forschungssatzes

der weltweit jährlich über eine Million Menschen infiziert werden. Die Zahl der Erkrankten hat bei uns einen Höchstwert erreicht. Doch es gibt Hoffnung – dank eines neuen Forschungssatzes

Wen im Radar findet Aids, merkt nicht. Die meisten Menschen wissen nicht, dass sie infiziert sind. Die meisten Menschen wissen nicht, dass sie infiziert sind. Die meisten Menschen wissen nicht, dass sie infiziert sind.

der weltweit jährlich über eine Million Menschen infiziert werden. Die Zahl der Erkrankten hat bei uns einen Höchstwert erreicht. Doch es gibt Hoffnung – dank eines neuen Forschungssatzes

der weltweit jährlich über eine Million Menschen infiziert werden. Die Zahl der Erkrankten hat bei uns einen Höchstwert erreicht. Doch es gibt Hoffnung – dank eines neuen Forschungssatzes

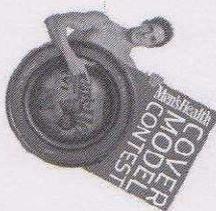
Wer sich von HIV schützen möchte, der braucht keine Angst zu haben. Die meisten Menschen wissen nicht, dass sie infiziert sind. Die meisten Menschen wissen nicht, dass sie infiziert sind. Die meisten Menschen wissen nicht, dass sie infiziert sind.

24. JUNE 1997/HEALTH 99

Fitness

Muskeln ohne Geräte

MIT DER SIXPACK-GEHEIMNISSE
MIT DEN MUSKEL-QUICKIES
MIT DEN WORKOUT-INNOVATIONEN
MIT DEN FENNSCHLUFF-FORMELN



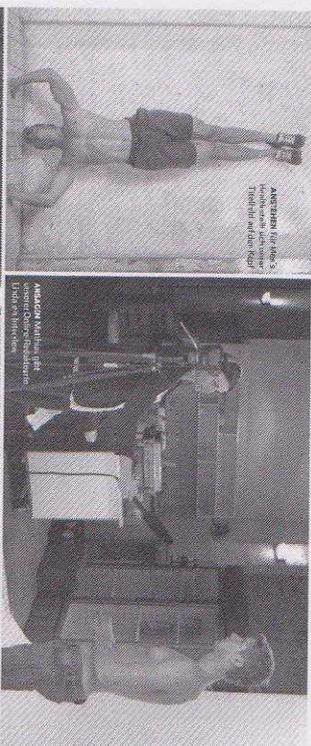
IMMER RICHTIG GUT DRAUF

Wer es auf die Titelseite von Men's Health schaffen will, muss topfit sein. In dieser Serie verrät ein Modell, mit welchen Workout-Strategien ihnen das gelingt. Dieses Mal: effektiv trainieren trotz Zeitmangels

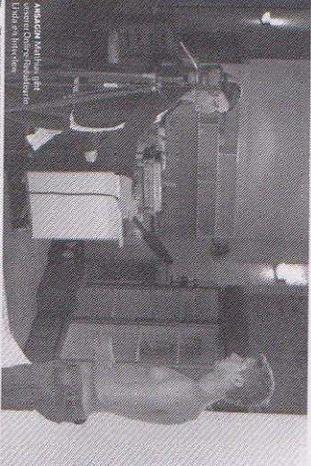
FOTOS: FRIEDRICH OINA • PRETZSCH, CHRISTINA KÖRBE • TEXT: JARNOZ ZIGLER, JASMIN JANSKI

Für Men's Health-Fotografen ist "Was ist dein bester Core-Muskel?" ein zentraler Bestandteil der Arbeit. Und die Frage ist schon oft zu hören: "Wie oft trainierst du dein Core?" Die Antwort lautet: "Jeden Tag, aber nicht länger als 15 Minuten." Das ist die Wahrheit. Ein effektives Core-Training ist nicht nur ein Muss für die Gesundheit, sondern auch ein Muss für die Fitness. Ein effektives Core-Training ist nicht nur ein Muss für die Gesundheit, sondern auch ein Muss für die Fitness. Ein effektives Core-Training ist nicht nur ein Muss für die Gesundheit, sondern auch ein Muss für die Fitness.

24 MEN'S HEALTH 04/15



ANTHONY für die 6. Titelseite von Men's Health



ANDREAS für die 6. Titelseite von Men's Health



ANDREAS für die 6. Titelseite von Men's Health

UNSER TITELHELD: MATTHIAS PŁUCINSKI

Alter: 24 Jahre, Größe: 1,87 m, Gewicht: 78 kg vom Frankfurter/Al. In der Muskel-Szene ist Matthias ein Name, der nicht nur für seine beeindruckende Leistung, sondern auch für seine Fähigkeit, sich in kürzester Zeit auf die Spitze zu schwingen, bekannt ist. Matthias hat nicht nur ein beeindruckendes Aussehen, sondern auch ein beeindruckendes Talent. Er ist ein echter Champion, der die Welt der Fitness revolutioniert hat.



24 MEN'S HEALTH 04/15

reit ein wenig Gleichgewicht zu gewinnen, von Merz' Hebeln profitieren.

1. GEDANKEN MACHEIN

Schon vor seiner Workoutzeit legt Matthias die Gedankenarbeit. „Zunächst muss ich mir klarmachen, was ich tun möchte“, sagt er. „Dann überlege ich mir, wie ich das machen möchte.“

2. ÜBUNGEN KOPPELN

Wenn er einen Tag ganz produktiv sein möchte, verbindet er zwei oder mehrere unterschiedliche Übungen. „Dadurch verknüpft man zwei oder mehrere unterschiedliche Bewegungen, die dann mehr als eine Muskelgruppe gleichzeitig fordert“, erklärt er. „Der Vorteil ist, dass man sich die Muskeln nicht so sehr ausreizen muss.“

3. SPRINTS ÜBEN

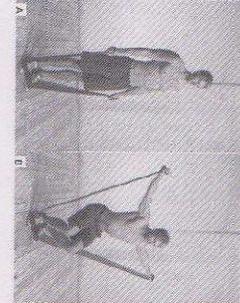
Einmal pro Woche macht Matthias ein Sprint-Training. „Das ist ein sehr effektives Training, um die Ausdauer zu verbessern“, sagt er. „Aber es ist auch ein sehr effektives Training, um die Muskeln zu stärken.“

Es ist es auch, aber es ist ein sehr effektives Training, um die Muskeln zu stärken. Es ist es auch, aber es ist ein sehr effektives Training, um die Muskeln zu stärken.

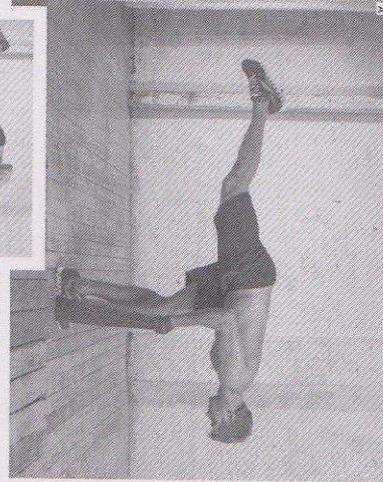
76 HERZHEILIG 04/2013

Blitzschnell fit wie Matthias

Diese Übungen trainieren viele Muskeln gleichzeitig – das spart Zeit. Zudem brauchen Sie nicht mehr als ein Dornrind – das macht Sie unabhängig.



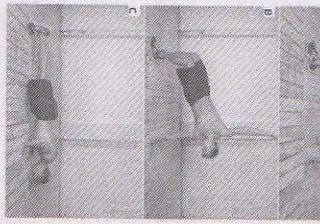
Dornrind-Sitzkissen
Aber: Soeben ist die Schenkel-Muskelgruppe trainiert. B. A. die Schultergelenke. Die Bandübung ist ein sehr effektives Training, um die Muskeln zu stärken. C. A. die Schultergelenke. Die Bandübung ist ein sehr effektives Training, um die Muskeln zu stärken.



Spannweite-Übungen
A. A. die Schultergelenke. Die Bandübung ist ein sehr effektives Training, um die Muskeln zu stärken. B. Die Bandübung ist ein sehr effektives Training, um die Muskeln zu stärken. C. A. die Schultergelenke. Die Bandübung ist ein sehr effektives Training, um die Muskeln zu stärken.

Defizit-Schwimmen

Das Defizit-Schwimmen ist ein sehr effektives Training, um die Muskeln zu stärken. Es ist ein sehr effektives Training, um die Muskeln zu stärken.



Bandübung
A. A. die Schultergelenke. Die Bandübung ist ein sehr effektives Training, um die Muskeln zu stärken. B. Die Bandübung ist ein sehr effektives Training, um die Muskeln zu stärken. C. A. die Schultergelenke. Die Bandübung ist ein sehr effektives Training, um die Muskeln zu stärken.

Defizit-Schwimmen

Das Defizit-Schwimmen ist ein sehr effektives Training, um die Muskeln zu stärken. Es ist ein sehr effektives Training, um die Muskeln zu stärken.



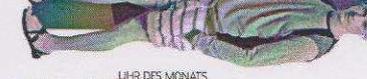
Bandübung
A. A. die Schultergelenke. Die Bandübung ist ein sehr effektives Training, um die Muskeln zu stärken. B. Die Bandübung ist ein sehr effektives Training, um die Muskeln zu stärken. C. A. die Schultergelenke. Die Bandübung ist ein sehr effektives Training, um die Muskeln zu stärken.

DI 5 BESTEN ÜBUNGEN, WENN SIE AUF REISEN SIND

1. **Handstand gegen die Wand**
Ein Handstand gegen die Wand ist ein sehr effektives Training, um die Muskeln zu stärken. Es ist ein sehr effektives Training, um die Muskeln zu stärken.
2. **Spannweite-Übungen**
Spannweite-Übungen sind ein sehr effektives Training, um die Muskeln zu stärken. Es ist ein sehr effektives Training, um die Muskeln zu stärken.
3. **Bandübung**
Bandübungen sind ein sehr effektives Training, um die Muskeln zu stärken. Es ist ein sehr effektives Training, um die Muskeln zu stärken.
4. **Defizit-Schwimmen**
Das Defizit-Schwimmen ist ein sehr effektives Training, um die Muskeln zu stärken. Es ist ein sehr effektives Training, um die Muskeln zu stärken.
5. **Handstand gegen die Wand**
Ein Handstand gegen die Wand ist ein sehr effektives Training, um die Muskeln zu stärken. Es ist ein sehr effektives Training, um die Muskeln zu stärken.

78 HERZHEILIG 04/2013

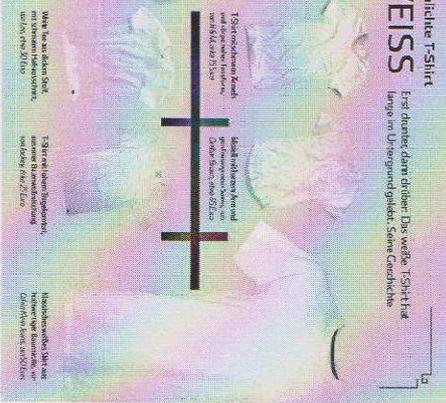
Frauen und Männer auf Schmuskurs
 Kesseler: Für keine Der Lis-Lover-Lady Adam: Celine: präsentiert seine große Ferien-Gedichte - nach 20 Jahren! Gilt er ein individuelles Frauen- zum femininsten Zornaligs- Zinn: "musste diese über den- Angedenkisser und in der Heide- herüber hiebschen, heile alle- beder nicht der ist, er ist zum- Mass (Kasch, umspringen- Au- dem hat es übergrübelte, in- Schickler, aus dem Schilf, in- New York, eine erste Koliblen- vorsehler, angegriff, Stöckel- aussehender, für die Barwerk- in der dachten- Frauen auf den, ich in Adam: Celine: hier, er, zum Glück, sich die-



UHR DES MONATS
 Einmal in la Marina, bitte! Dank seines ausgesprochen silbernen Metallgehäuses, dessen Name auf den Ursprungsort, Mailand, zu rückzuführen ist, kennnt das neue Uhren-Modell WAG052 von Schmuckdesigner Thomas Sibo (Zihs 230 Euro) sowohl in einem schicken Restaurant als auch im Büro bestens an. Weitere Zutaten: Quarzwerk, Edelstahlgehäuse und Krone mit Onyx-Stein-Besatz.



MÄNNER-BASICS Teil 6: das schlichte T-Shirt
JA, JA, ICH WEISS
 Erst dantes, dann dritter: Das weiße T-Shirt hat lange in Übergangsjahren, Steve Casdelle



FOTOS: JOHN KIDDA, FOUNDTAININGSTYLAGES (2), SHUTTERSTOCK (1)

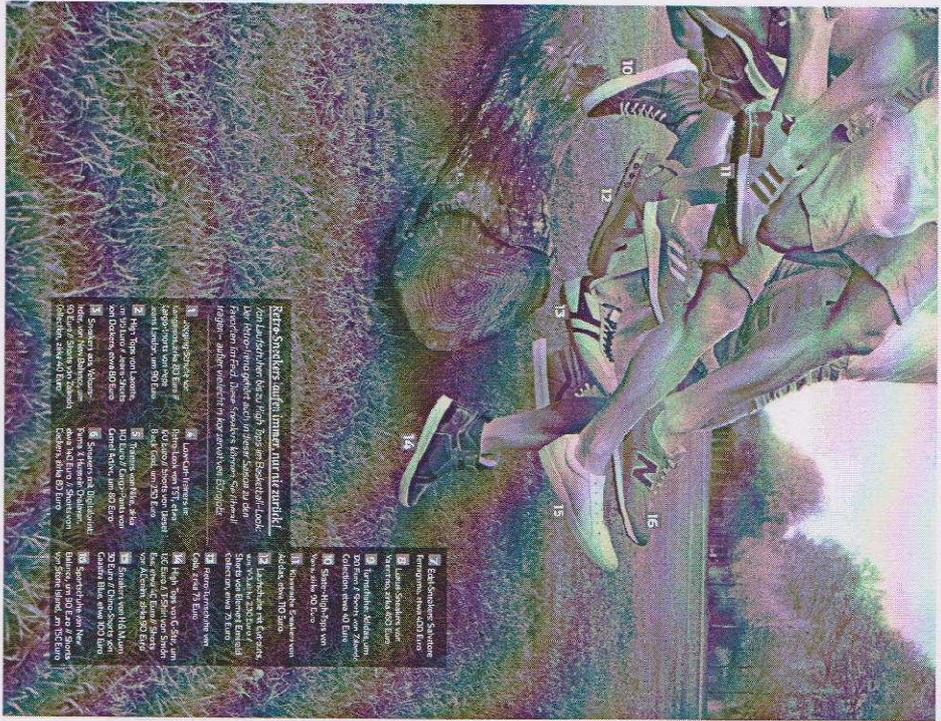
Style Mode

Spring, es ist Spring-Time!

Ob Sneakers, Sandalen oder Business-Schuhe: Ganz gleich, in welcher Liga Sie spielen, hier finden Sie die Renner der neuen Frühjahrsaison - inklusive Top-Adressen mit Shopping-Tipps für den Kaufmanns- und den Casino-Perfekten

Schöne first Frühjahrs

Im Vergleich mit den



Reise-Schlecker laufen immer mit der Hand!
 Ein Lederkleinodas kann nicht fehlen im Reise-Schlecker. Das Lederkleinodas ist ein praktisches Accessoire, das immer mit der Hand zu führen ist – und hier natürlich für den Mann mit der Hand!

10. **2009-2010** von...
 Lederkleinodas, 80 Euro
 Lederkleinodas, 80 Euro

11. **100%** von...
 Lederkleinodas, 80 Euro

12. **100%** von...
 Lederkleinodas, 80 Euro

13. **100%** von...
 Lederkleinodas, 80 Euro

14. **100%** von...
 Lederkleinodas, 80 Euro

15. **100%** von...
 Lederkleinodas, 80 Euro

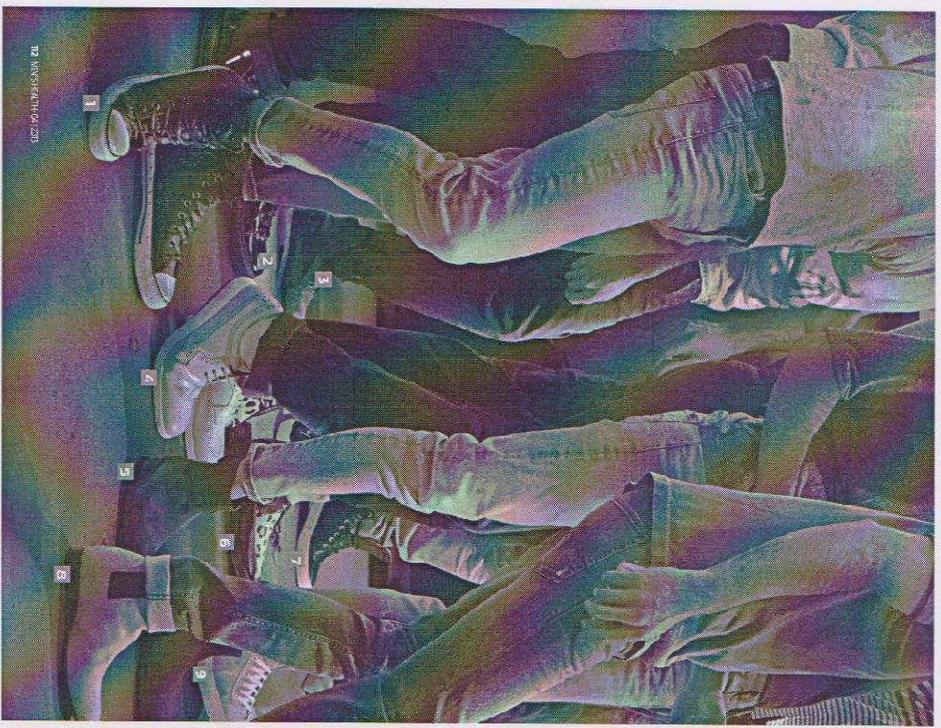
16. **100%** von...
 Lederkleinodas, 80 Euro

17. **100%** von...
 Lederkleinodas, 80 Euro

18. **100%** von...
 Lederkleinodas, 80 Euro

19. **100%** von...
 Lederkleinodas, 80 Euro

20. **100%** von...
 Lederkleinodas, 80 Euro



Reise-Schlecker laufen immer mit der Hand!
 Ein Lederkleinodas kann nicht fehlen im Reise-Schlecker. Das Lederkleinodas ist ein praktisches Accessoire, das immer mit der Hand zu führen ist – und hier natürlich für den Mann mit der Hand!

1. **100%** von...
 Lederkleinodas, 80 Euro

2. **100%** von...
 Lederkleinodas, 80 Euro

3. **100%** von...
 Lederkleinodas, 80 Euro

4. **100%** von...
 Lederkleinodas, 80 Euro

5. **100%** von...
 Lederkleinodas, 80 Euro

6. **100%** von...
 Lederkleinodas, 80 Euro

7. **100%** von...
 Lederkleinodas, 80 Euro

8. **100%** von...
 Lederkleinodas, 80 Euro

9. **100%** von...
 Lederkleinodas, 80 Euro

**Ausgeh-Gebot:
Enge Hose zum
Schuh? Krenpeln
ist Party-Pflicht!**

10 **11**

12 **13**

14 **15** **16** **17** **18** **19** **20** **21** **22** **23** **24** **25** **26** **27** **28** **29** **30** **31** **32** **33** **34** **35** **36** **37** **38** **39** **40** **41** **42** **43** **44** **45** **46** **47** **48** **49** **50** **51** **52** **53** **54** **55** **56** **57** **58** **59** **60** **61** **62** **63** **64** **65** **66** **67** **68** **69** **70** **71** **72** **73** **74** **75** **76** **77** **78** **79** **80** **81** **82** **83** **84** **85** **86** **87** **88** **89** **90** **91** **92** **93** **94** **95** **96** **97** **98** **99** **100**

101 **102** **103** **104** **105** **106** **107** **108** **109** **110** **111** **112** **113** **114** **115** **116** **117** **118** **119** **120** **121** **122** **123** **124** **125** **126** **127** **128** **129** **130** **131** **132** **133** **134** **135** **136** **137** **138** **139** **140** **141** **142** **143** **144** **145** **146** **147** **148** **149** **150** **151** **152** **153** **154** **155** **156** **157** **158** **159** **160** **161** **162** **163** **164** **165** **166** **167** **168** **169** **170** **171** **172** **173** **174** **175** **176** **177** **178** **179** **180** **181** **182** **183** **184** **185** **186** **187** **188** **189** **190** **191** **192** **193** **194** **195** **196** **197** **198** **199** **200**

201 **202** **203** **204** **205** **206** **207** **208** **209** **210** **211** **212** **213** **214** **215** **216** **217** **218** **219** **220** **221** **222** **223** **224** **225** **226** **227** **228** **229** **230** **231** **232** **233** **234** **235** **236** **237** **238** **239** **240** **241** **242** **243** **244** **245** **246** **247** **248** **249** **250** **251** **252** **253** **254** **255** **256** **257** **258** **259** **260** **261** **262** **263** **264** **265** **266** **267** **268** **269** **270** **271** **272** **273** **274** **275** **276** **277** **278** **279** **280** **281** **282** **283** **284** **285** **286** **287** **288** **289** **290** **291** **292** **293** **294** **295** **296** **297** **298** **299** **300**

301 **302** **303** **304** **305** **306** **307** **308** **309** **310** **311** **312** **313** **314** **315** **316** **317** **318** **319** **320** **321** **322** **323** **324** **325** **326** **327** **328** **329** **330** **331** **332** **333** **334** **335** **336** **337** **338** **339** **340** **341** **342** **343** **344** **345** **346** **347** **348** **349** **350** **351** **352** **353** **354** **355** **356** **357** **358** **359** **360** **361** **362** **363** **364** **365** **366** **367** **368** **369** **370** **371** **372** **373** **374** **375** **376** **377** **378** **379** **380** **381** **382** **383** **384** **385** **386** **387** **388** **389** **390** **391** **392** **393** **394** **395** **396** **397** **398** **399** **400**

401 **402** **403** **404** **405** **406** **407** **408** **409** **410** **411** **412** **413** **414** **415** **416** **417** **418** **419** **420** **421** **422** **423** **424** **425** **426** **427** **428** **429** **430** **431** **432** **433** **434** **435** **436** **437** **438** **439** **440** **441** **442** **443** **444** **445** **446** **447** **448** **449** **450** **451** **452** **453** **454** **455** **456** **457** **458** **459** **460** **461** **462** **463** **464** **465** **466** **467** **468** **469** **470** **471** **472** **473** **474** **475** **476** **477** **478** **479** **480** **481** **482** **483** **484** **485** **486** **487** **488** **489** **490** **491** **492** **493** **494** **495** **496** **497** **498** **499** **500**

501 **502** **503** **504** **505** **506** **507** **508** **509** **510** **511** **512** **513** **514** **515** **516** **517** **518** **519** **520** **521** **522** **523** **524** **525** **526** **527** **528** **529** **530** **531** **532** **533** **534** **535** **536** **537** **538** **539** **540** **541** **542** **543** **544** **545** **546** **547** **548** **549** **550** **551** **552** **553** **554** **555** **556** **557** **558** **559** **560** **561** **562** **563** **564** **565** **566** **567** **568** **569** **570** **571** **572** **573** **574** **575** **576** **577** **578** **579** **580** **581** **582** **583** **584** **585** **586** **587** **588** **589** **590** **591** **592** **593** **594** **595** **596** **597** **598** **599** **600**

601 **602** **603** **604** **605** **606** **607** **608** **609** **610** **611** **612** **613** **614** **615** **616** **617** **618** **619** **620** **621** **622** **623** **624** **625** **626** **627** **628** **629** **630** **631** **632** **633** **634** **635** **636** **637** **638** **639** **640** **641** **642** **643** **644** **645** **646** **647** **648** **649** **650** **651** **652** **653** **654** **655** **656** **657** **658** **659** **660** **661** **662** **663** **664** **665** **666** **667** **668** **669** **670** **671** **672** **673** **674** **675** **676** **677** **678** **679** **680** **681** **682** **683** **684** **685** **686** **687** **688** **689** **690** **691** **692** **693** **694** **695** **696** **697** **698** **699** **700**

701 **702** **703** **704** **705** **706** **707** **708** **709** **710** **711** **712** **713** **714** **715** **716** **717** **718** **719** **720** **721** **722** **723** **724** **725** **726** **727** **728** **729** **730** **731** **732** **733** **734** **735** **736** **737** **738** **739** **740** **741** **742** **743** **744** **745** **746** **747** **748** **749** **750** **751** **752** **753** **754** **755** **756** **757** **758** **759** **760** **761** **762** **763** **764** **765** **766** **767** **768** **769** **770** **771** **772** **773** **774** **775** **776** **777** **778** **779** **780** **781** **782** **783** **784** **785** **786** **787** **788** **789** **790** **791** **792** **793** **794** **795** **796** **797** **798** **799** **800**

801 **802** **803** **804** **805** **806** **807** **808** **809** **810** **811** **812** **813** **814** **815** **816** **817** **818** **819** **820** **821** **822** **823** **824** **825** **826** **827** **828** **829** **830** **831** **832** **833** **834** **835** **836** **837** **838** **839** **840** **841** **842** **843** **844** **845** **846** **847** **848** **849** **850** **851** **852** **853** **854** **855** **856** **857** **858** **859** **860** **861** **862** **863** **864** **865** **866** **867** **868** **869** **870** **871** **872** **873** **874** **875** **876** **877** **878** **879** **880** **881** **882** **883** **884** **885** **886** **887** **888** **889** **890** **891** **892** **893** **894** **895** **896** **897** **898** **899** **900**

901 **902** **903** **904** **905** **906** **907** **908** **909** **910** **911** **912** **913** **914** **915** **916** **917** **918** **919** **920** **921** **922** **923** **924** **925** **926** **927** **928** **929** **930** **931** **932** **933** **934** **935** **936** **937** **938** **939** **940** **941** **942** **943** **944** **945** **946** **947** **948** **949** **950** **951** **952** **953** **954** **955** **956** **957** **958** **959** **960** **961** **962** **963** **964** **965** **966** **967** **968** **969** **970** **971** **972** **973** **974** **975** **976** **977** **978** **979** **980** **981** **982** **983** **984** **985** **986** **987** **988** **989** **990** **991** **992** **993** **994** **995** **996** **997** **998** **999** **1000**

1001 **1002** **1003** **1004** **1005** **1006** **1007** **1008** **1009** **1010** **1011** **1012** **1013** **1014** **1015** **1016** **1017** **1018** **1019** **1020** **1021** **1022** **1023** **1024** **1025** **1026** **1027** **1028** **1029** **1030** **1031** **1032** **1033** **1034** **1035** **1036** **1037** **1038** **1039** **1040** **1041** **1042** **1043** **1044** **1045** **1046** **1047** **1048** **1049** **1050** **1051** **1052** **1053** **1054** **1055** **1056** **1057** **1058** **1059** **1060** **1061** **1062** **1063** **1064** **1065** **1066** **1067** **1068** **1069** **1070** **1071** **1072** **1073** **1074** **1075** **1076** **1077** **1078** **1079** **1080** **1081** **1082** **1083** **1084** **1085** **1086** **1087** **1088** **1089** **1090** **1091** **1092** **1093** **1094** **1095** **1096** **1097** **1098** **1099** **1100**

1101 **1102** **1103** **1104** **1105** **1106** **1107** **1108** **1109** **1110** **1111** **1112** **1113** **1114** **1115** **1116** **1117** **1118** **1119** **1120** **1121** **1122** **1123** **1124** **1125** **1126** **1127** **1128** **1129** **1130** **1131** **1132** **1133** **1134** **1135** **1136** **1137** **1138** **1139** **1140** **1141** **1142** **1143** **1144** **1145** **1146** **1147** **1148** **1149** **1150** **1151** **1152** **1153** **1154** **1155** **1156** **1157** **1158** **1159** **1160** **1161** **1162** **1163** **1164** **1165** **1166** **1167** **1168** **1169** **1170** **1171** **1172** **1173** **1174** **1175** **1176** **1177** **1178** **1179** **1180** **1181** **1182** **1183** **1184** **1185** **1186** **1187** **1188** **1189** **1190** **1191** **1192** **1193** **1194** **1195** **1196** **1197** **1198** **1199** **1200**

1201 **1202** **1203** **1204** **1205** **1206** **1207** **1208** **1209** **1210** **1211** **1212** **1213** **1214** **1215** **1216** **1217** **1218** **1219** **1220** **1221** **1222** **1223** **1224** **1225** **1226** **1227** **1228** **1229** **1230** **1231** **1232** **1233** **1234** **1235** **1236** **1237** **1238** **1239** **1240** **1241** **1242** **1243** **1244** **1245** **1246** **1247** **1248** **1249** **1250** **1251** **1252** **1253** **1254** **1255** **1256** **1257** **1258** **1259** **1260** **1261** **1262** **1263** **1264** **1265** **1266** **1267** **1268** **1269** **1270** **1271** **1272** **1273** **1274** **1275** **1276** **1277** **1278** **1279** **1280** **1281** **1282** **1283** **1284** **1285** **1286** **1287** **1288** **1289** **1290** **1291** **1292** **1293** **1294** **1295** **1296** **1297** **1298** **1299** **1300**

1301 **1302** **1303** **1304** **1305** **1306** **1307** **1308** **1309** **1310** **1311** **1312** **1313** **1314** **1315** **1316** **1317** **1318** **1319** **1320** **1321** **1322** **1323** **1324** **1325** **1326** **1327** **1328** **1329** **1330** **1331** **1332** **1333** **1334**



- Brennert og Bæstres – all íþróttir**
- 1. Húsnæði á milli 1000 kr.
 - 2. Bætur á milli 1000 kr.
 - 3. Bætur á milli 1000 kr.
 - 4. Bætur á milli 1000 kr.
 - 5. Bætur á milli 1000 kr.
 - 6. Bætur á milli 1000 kr.
 - 7. Bætur á milli 1000 kr.
 - 8. Bætur á milli 1000 kr.
 - 9. Bætur á milli 1000 kr.
 - 10. Bætur á milli 1000 kr.
 - 11. Bætur á milli 1000 kr.
 - 12. Bætur á milli 1000 kr.
 - 13. Bætur á milli 1000 kr.
 - 14. Bætur á milli 1000 kr.
 - 15. Bætur á milli 1000 kr.



- Skiðs Equipment ætthætt Skrifliða**
- 1. Húsnæði á milli 1000 kr.
 - 2. Bætur á milli 1000 kr.
 - 3. Bætur á milli 1000 kr.
 - 4. Bætur á milli 1000 kr.
 - 5. Bætur á milli 1000 kr.
 - 6. Bætur á milli 1000 kr.
 - 7. Bætur á milli 1000 kr.
 - 8. Bætur á milli 1000 kr.
 - 9. Bætur á milli 1000 kr.
 - 10. Bætur á milli 1000 kr.
 - 11. Bætur á milli 1000 kr.
 - 12. Bætur á milli 1000 kr.
 - 13. Bætur á milli 1000 kr.
 - 14. Bætur á milli 1000 kr.
 - 15. Bætur á milli 1000 kr.



Sandalen-News: Badelatschen sind out, Flipflops sind out, Leder schlappt edler!

- 1 Sandalen-Edelart: etwa 500 Euro/TT Schuh von D&B
- 2 Klettverschluss, 200 Euro/Chino-Shorts von Dick/Chino-Shorts von Hempecke, um 70 Euro
- 3 Leder-Strapssandale, 1800 Euro/70 Euro/Chino-Shorts von Dick/Chino-Shorts von Hempecke, um 70 Euro
- 4 Sandalen-Edelart: etwa 500 Euro/TT Schuh von D&B
- 5 Leder-Strapssandale, 1800 Euro/70 Euro/Chino-Shorts von Dick/Chino-Shorts von Hempecke, um 70 Euro
- 6 Leder-Strapssandale, 1800 Euro/70 Euro/Chino-Shorts von Dick/Chino-Shorts von Hempecke, um 70 Euro
- 7 Leder-Strapssandale, 1800 Euro/70 Euro/Chino-Shorts von Dick/Chino-Shorts von Hempecke, um 70 Euro
- 8 Leder-Strapssandale, 1800 Euro/70 Euro/Chino-Shorts von Dick/Chino-Shorts von Hempecke, um 70 Euro

Style Mode

Smarter einkaufen

Design für jetzes Budget

SHOPPING STATT CHOPPER

Dieses Frühjahr brauchen Sie kein Koped, um wie ein Biker rumzulaufen. Hier sind 3 Motorisierungen des abgefahrenen Trends – in 2 Preisklassen

1. Edel-Look

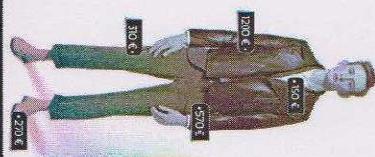
Reibst du dir den Hintern an einem zweifelligen Rock, guckst du dir einen Biker an und denkst: Das ist mir zu edel. Dann ist es an der Zeit, dir ein paar Sachen zu kaufen, die dich wie ein Biker aussehen lassen. Auch die Biker-Elemente sind nicht gleich. Es gibt die, die wie ein Biker aussehen, aber nicht wie ein Biker sind. Die sind die, die du dir kaufen solltest. Die sind die, die du dir kaufen solltest. Die sind die, die du dir kaufen solltest.

- Leather Jacket: 450 €
- Leather Pants: 400 €
- Leather Boots: 290 €
- Motorcycle Boots: 100 €
- Motorcycle Boots: 85 €
- Motorcycle Boots: 100 €

Design-Output: 510 Euro

Budget-Output: 510 Euro

Designer-Outfits: 2500 Euro



1. Lederjoker von Scott, Salkon 115 € (Tasche), 240 € (Hemd), 490 € (Hose), 50 € (Schuhe)

2. Briti-Style

→ Peripetche bei Bier essen und hier richtig gut aufessen. Man merkt durch die gegnerische Meise aber nicht, dass man mit einem anderen Mann isst. Die gegnerische Meise wird nicht konsumiert, sondern konsumiert. Die gegnerische Meise wird nicht konsumiert, sondern konsumiert. Die gegnerische Meise wird nicht konsumiert, sondern konsumiert.

3. Beach-Trend

→ Sogar ein Strand macht man in diese Sommer mit dem gleichen Kleidungsstil. Sogar ein Strand macht man in diese Sommer mit dem gleichen Kleidungsstil. Sogar ein Strand macht man in diese Sommer mit dem gleichen Kleidungsstil.

4. Designer-Outfits: 4130 Euro



5. Budget-Outfits: 285 Euro



6. Budget-Outfits: 655 Euro



NEUE ERFOLGE EINFAHREN

Das WM-Titel hat er den ersten Mann er das Meist in Men's Healthverrat Formel-1-Champ Sebastian Vettel seine Siegertrophy mit der er auch Sie auf die Podestposition schaffen



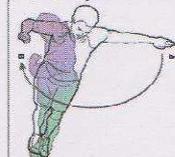
„Im Studio die Grundlagen legen“

„Ich bin für mich ein Mann, der körperlichen Belastungen standhalten kann. Ich bin ein Mann, der körperlichen Belastungen standhalten kann. Ich bin ein Mann, der körperlichen Belastungen standhalten kann.“

„Der Sport wird nie langweilig“

„Sport macht mich glücklich. Ich bin ein Mann, der körperlichen Belastungen standhalten kann. Ich bin ein Mann, der körperlichen Belastungen standhalten kann.“

„Ein starker Rumpf ist wichtig“



„Ein starker Rumpf ist wichtig. Ein starker Rumpf ist wichtig. Ein starker Rumpf ist wichtig.“

1. Lederjoker von Scott, Salkon 115 € (Tasche), 240 € (Hemd), 490 € (Hose), 50 € (Schuhe)

2. Briti-Style

→ Peripetche bei Bier essen und hier richtig gut aufessen. Man merkt durch die gegnerische Meise aber nicht, dass man mit einem anderen Mann isst. Die gegnerische Meise wird nicht konsumiert, sondern konsumiert. Die gegnerische Meise wird nicht konsumiert, sondern konsumiert.

3. Beach-Trend

→ Sogar ein Strand macht man in diese Sommer mit dem gleichen Kleidungsstil. Sogar ein Strand macht man in diese Sommer mit dem gleichen Kleidungsstil. Sogar ein Strand macht man in diese Sommer mit dem gleichen Kleidungsstil.

4. Designer-Outfits: 4130 Euro

5. Budget-Outfits: 285 Euro

6. Budget-Outfits: 655 Euro

„Der Sport wird nie langweilig“

„Sport macht mich glücklich. Ich bin ein Mann, der körperlichen Belastungen standhalten kann. Ich bin ein Mann, der körperlichen Belastungen standhalten kann.“

„Ein starker Rumpf ist wichtig“

„Ein starker Rumpf ist wichtig. Ein starker Rumpf ist wichtig. Ein starker Rumpf ist wichtig.“

„Den Grand Prix in Monza vergesse ich nie“

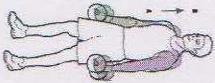
Konrad-Helmolt

„Die absoluten Höhepunkte meiner Karriere sind absolut die zwei Weltmeistertitel in der Formel 1. Diese Erlebnisse waren ich fast gar nicht in Worte fassen, so besonders sind sie für mich. Jede Titel steht anders für mich und ist sehr genau eigene Beschreibung. Das aber eine entscheidende Highlight war allerdings nicht erster Grand Prix in Monza im Jahr 2001. Ich habe mich sehr gut gefühlt, aber dort war die Vorbereitung ausgetarnt ist. Am Grand Prix ist das Rennen in einem emotionalen unterlegenen. Ich wurde gewonnen und war damit der jüngste Grand Prix-Sieger aller Zeiten. Auch wenn ich heute in Monza von mir selbst, das ich so vergangen zurückfühle, ist es ein Erlebnis, welches die Gabe mit mich bringen wird.“

„Andere Fahrer als Inspiratoren“

Wolfgang Schäfer

„Als Kind war ich ein Fan von Michael Schumacher. Mit ihm war ich froh zusammen auf der Karbahn, zu Hause habe ich sagen ein Bild von ihm über den Sportwagen. Als ich dann selber in der Formel 1 fuhr, war ich sehr inspiriert und motiviert habe, so zum Beispiel Jordan Brand. Er muss ein ganz besonderer Fahrer sein, weil er ein Exponent Mensch gewesen sein. Ich habe mich sehr inspiriert, weil ich weiß, dass ich auch ein Mensch sein kann.“



„Eine unverzichtbare Übung“

Wolfgang Schäfer

„Die Nacken sind ein wichtiger Bestandteil der Muskulatur. Wenn sie nicht richtig funktionieren, kann das zu einer schlechten Haltung führen. Eine gute Übung ist das Nackenrollen. Man sollte es regelmäßig machen, um die Muskeln zu stärken und die Haltung zu verbessern.“

„Martini mal schalte ich komplett ab“

Regenerations-Tipp

„Während der Saison sind wir Fahrer haben Stress ausgesetzt. Die Wochenenden sind für uns die wichtigsten Momente. In der Woche danach ist es wichtig, sich zu entspannen und die Muskeln zu regenerieren. Eine gute Methode ist das Ausruhen und das Trinken von Wasser. Auch leichte Bewegung wie Yoga oder Pilates kann helfen, die Muskeln zu entspannen und die Regeneration zu beschleunigen.“

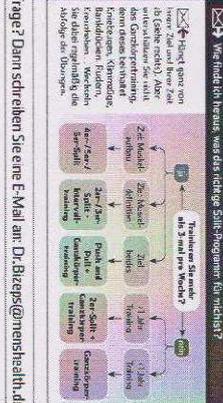
- 1. ACQUA: Heile Dein
- 2. LIMONC: The Final Countdown
- 3. BERLITEL: I Want To Hold Your Hand
- 4. ENROPE: The Final Countdown
- 5. LA ROUE: In For The Kill
- 6. L'AVANCE: The Magnificent Seven
- 7. ZADOC: back in Black
- 8. BRATIS: AMM Luvving

PERSONAL TRAINER



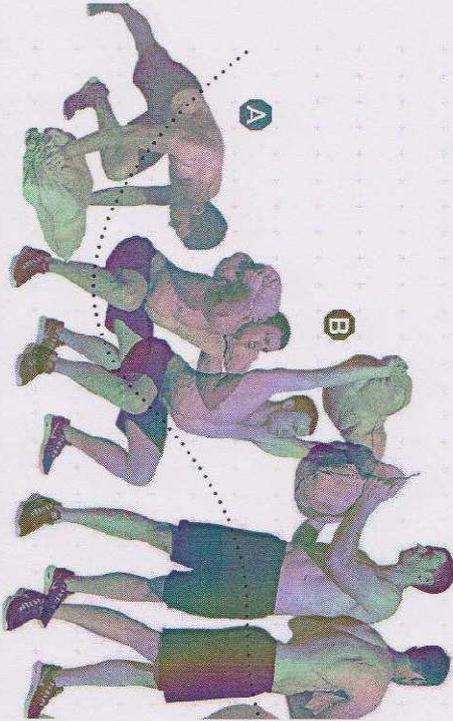
WAS SPRICHT DAGEGEN, AN EINEM TAG DEN GANZEN KÖRPER ZU FORDERN?

- ☒ Welche Person für mich inaktiv? Ich bin nicht inaktiv, sondern inaktiv. Ich bin ein aktiver Mensch, der seinen Körper in Anspruch nimmt. Ich mache Sport, um meine Gesundheit zu erhalten und meine Leistung zu steigern.
- ☒ In Kampfen mehr nehmen? Ich nehme an, dass Sie sich für Kampfsport interessieren. Ich habe mich für das Karate entschieden, weil es mir Spaß macht und ich es als gute Möglichkeit sehe, meine körperliche Fitness zu verbessern.
- ☒ Wenn Trainingsbank, Kniebank und Handball? Ich habe eine Trainingsbank, eine Kniebank und eine Handball. Ich nutze sie regelmäßig für meine Übungen. Ich finde es wichtig, meine Muskeln zu stärken und meine Flexibilität zu verbessern.
- ☒ Wie viele Übungen sollte eine Spille? Ich würde empfehlen, 10 bis 15 Übungen pro Spille zu machen. Ich würde empfehlen, die Übungen zu variieren, um verschiedene Muskelgruppen zu trainieren.
- ☒ Wie finde ich heraus, was das richtige Spille-Programm für mich ist? Ich würde empfehlen, einen Personal Trainer zu konsultieren. Er kann Ihnen helfen, Ihre Ziele zu definieren und ein individuelles Programm zu erstellen.
- ☒ Kann man Cardio- und Spille-Training auch miteinander verbinden? Ja, das ist möglich. Ich würde empfehlen, Cardio- und Spille-Training abzuwechseln, um Ihre Fitness zu verbessern.
- ☒ Kist auf Hochleistung bei Handball? Ich würde empfehlen, Ihre Technik zu verbessern und Ihre Fitness zu steigern. Ich würde empfehlen, regelmäßig zu trainieren und Ihre Leistung zu verfolgen.



ALTER SACK, NEUE KRAFT

Was braucht schon teure Fitness-Equipment? Ihre Muskeln können Sie auch mit ganz einfachen Hilfsmitteln stärken, wie diese Bandkörperübung zeigt. Also los, packen Sie's an!



- Wetted Springs**
Aber, was Sie für eine Übung brauchen, ist eine Art Kardioband. Übrigens, Ihren nicht? Gehen Sie in ein Fitnessstudio, wählen Sie ein Band mit einer Länge von 1,20 bis 1,50 m. Sie soll nur Ihren Füßen auf dem Boden liegen. Wechseln Sie das Band nach 20 bis 30 Minuten.
- Schulterdrücken**
Aber, die Liegenpositionen geben Ihnen die
- Frontheben**
Körper leicht nach vorne biegen. Knie nicht lockern! Saug mit festem Rücken auf. Schulterblätter einziehen, um ein besseres Gefühl zu bekommen (20 bis 30 Wiederholungen).
- Gesrüngere Anstaltschritte**
Soll, über dem Kopf halten und mit leicht in den Rücken leicht gehen. Halbschritte sind
- Rumpfheben**
Hocken (Hocken bis zum Knien) und die Knieheben. Aus der Position heraus Arme hochziehen (10 Wiederholungen).
- Rumpfheben**
Knie über dem Kopf halten, den Rücken gerade halten und die Füße auf dem Boden. Oberkörper nach hinten abwärts nach links und rechts bewegen (10 mal pro Seite). Sie können auch mehr in Schwung bringen.

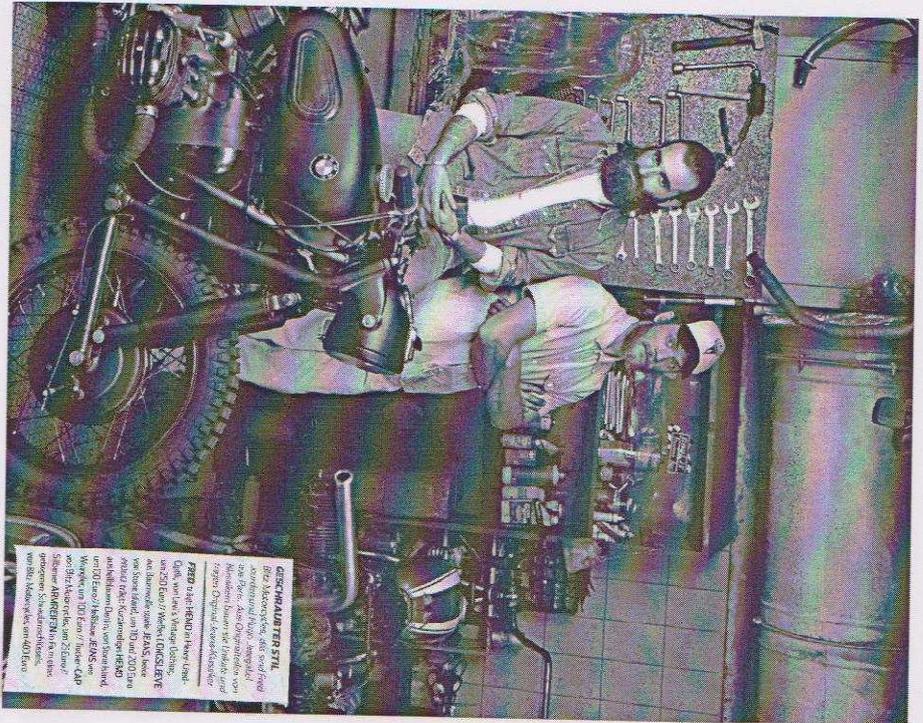
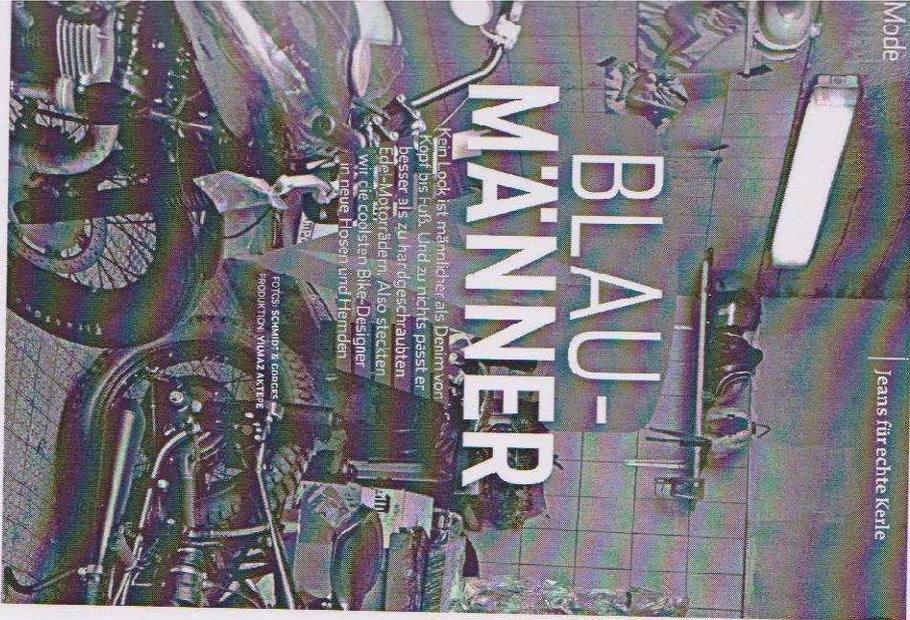
Mode

Jeans für echte Kerle

BLAU-MÄNNER

Kann Locket näherher als Dänisch vor
Kopffis Fids. Und zu nichts passt er
Besser als zu handgeschraubten
Eifel-Motorradern. Also stecken
wir die coolsten Bike-Designer
in neue Hosen und Hemden

FOTOS: SCHMIDT & GONCE
MODELLIEREN: YINMAZ ARTER



GENAU DER REIS STYL
Für Männer, die nicht nur
aussehen wollen, sondern auch
das Leben genießen. Die
Hemden, die die Designer
entworfen haben, sind
aus hochwertigem
Baumwolle gefertigt.
Die Jeans sind aus
dickem Denim und
haben eine
klassische
Passform.
Die
Hemden
sind in
verschiedenen
Farben
erhältlich.
Die
Jeans
sind in
verschiedenen
Größen
erhältlich.
Die
Hemden
sind
aus
hochwertiger
Baumwolle
gefertigt.
Die
Jeans
sind
aus
dickem
Denim
gefertigt.
Die
Hemden
sind
in
verschiedenen
Farben
erhältlich.
Die
Jeans
sind
in
verschiedenen
Größen
erhältlich.



110 Jahre Harley-Davidson

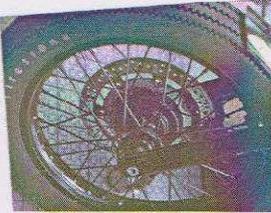
GETRÄGNE LÄSSIGKEIT
 Nur 10 Jahre im Jahr haben Harley-Davidson die meisten der Kunden, die Harley-Davidson-Motoren kaufen, sind Männer. Die meisten sind aber auch Harley-Davidson-Fans.

HELD ist ein Harley-Davidson-Motorrad, das im Jahr 1903 entwickelt wurde. Es ist ein Harley-Davidson-Motorrad, das im Jahr 1903 entwickelt wurde. Es ist ein Harley-Davidson-Motorrad, das im Jahr 1903 entwickelt wurde.

HELD ist ein Harley-Davidson-Motorrad, das im Jahr 1903 entwickelt wurde. Es ist ein Harley-Davidson-Motorrad, das im Jahr 1903 entwickelt wurde. Es ist ein Harley-Davidson-Motorrad, das im Jahr 1903 entwickelt wurde.



112 Jahre Harley-Davidson



GELEBTE LEBENSWEISE
 Harley-Davidson ist ein Unternehmen, das seit über 100 Jahren existiert. Es ist ein Unternehmen, das seit über 100 Jahren existiert. Es ist ein Unternehmen, das seit über 100 Jahren existiert.

HELD ist ein Harley-Davidson-Motorrad, das im Jahr 1903 entwickelt wurde. Es ist ein Harley-Davidson-Motorrad, das im Jahr 1903 entwickelt wurde. Es ist ein Harley-Davidson-Motorrad, das im Jahr 1903 entwickelt wurde.

HELD ist ein Harley-Davidson-Motorrad, das im Jahr 1903 entwickelt wurde. Es ist ein Harley-Davidson-Motorrad, das im Jahr 1903 entwickelt wurde. Es ist ein Harley-Davidson-Motorrad, das im Jahr 1903 entwickelt wurde.



GERECHTE PREMIEN
Der Mann des 20s, der so stolz auf die auf seine Jeans ist, hat sie auch verdient. "So geht das in Deutschland", sagt er. "So geht das in Deutschland".

RECHTIGKEIT
Der Mann des 20s, der so stolz auf die auf seine Jeans ist, hat sie auch verdient. "So geht das in Deutschland", sagt er. "So geht das in Deutschland".

RECHTIGKEIT
Der Mann des 20s, der so stolz auf die auf seine Jeans ist, hat sie auch verdient. "So geht das in Deutschland", sagt er. "So geht das in Deutschland".

DAS DENIM-LEXIKON

Bei kaum einem anderen Modestoff wird so viel Aufwand mit der Verarbeitung getrieben. Wir erklären die Fachvokabeln auf den Labels und Details der Veredelung. Plus: Tipps, wie Ihre Hose lange gut aussieht

Was ist Selvage?

Beim richtigen Wort für Vordereinstich handelt es sich um einen Kantenstreifen, der beim Weben entsteht und durch die besonderen Eigenschaften des Stoffes ein besonderes Aussehen erhält. Er wird in der Regel für die Herstellung von Jeans verwendet.



Was hat Laser mit Jeans zu tun?

Die Hosen werden mit einem Laserstrahl bearbeitet, um eine bestimmte Optik zu erzeugen. Dies geschieht durch das Entfernen von Stoffanteilen, was zu einer unregelmäßigen, abgenutzten Optik führt.

Button-Fly heißt...

...klassische Hosenknöpfe, die seit Jahrzehnten gebräuchlich sind. Sie sind aus Metall oder Kunststoff gefertigt und werden durch einen Knopfverschluss geschlossen.

Was bedeutet die Abkürzung II oz?

Das Kürzel steht für den Gewichtsanteil des Baumwollanteils in der Jeans. II oz bedeutet 12 Unzen pro Quadratyard, was eine mittlere Dichte darstellt.

Wie sieht Denim geplegt aus?

Geplegtes Denim hat eine unregelmäßige, abgenutzte Optik mit verschiedenen Verfärbungen und Flecken. Dies ist das Ergebnis von Waschung und Abnutzung.



Sind Jeans okay?

Ja, immer häufiger – und die Hersteller werden dabei immer mehr. Die Jeans sind aus einem hochwertigen Baumwollmischgewebe gefertigt und bieten eine hohe Qualität.

Waterfall Treatment

Das Verfahren besteht darin, die Jeans mit Wasser zu waschen, um eine natürliche, abgenutzte Optik zu erzeugen. Dies geschieht durch das Entfernen von Stoffanteilen, was zu einer unregelmäßigen, abgenutzten Optik führt.

Ist Raw Denim roh?

Ja, Raw Denim ist ein unbehandeltes Denim, das ohne jegliche Veredelung hergestellt wird. Es hat eine unregelmäßige, abgenutzte Optik und ist für diejenigen geeignet, die eine natürliche, abgenutzte Optik bevorzugen.

PHOTO: WALTER FETI / LUCE, HERRIG, GARDNER, TONY ULMAR, ARTISTEN, POLSKA, FROSTEN, CHRISTIAN SCHNEIDER, MARK, WERNER, PETER...

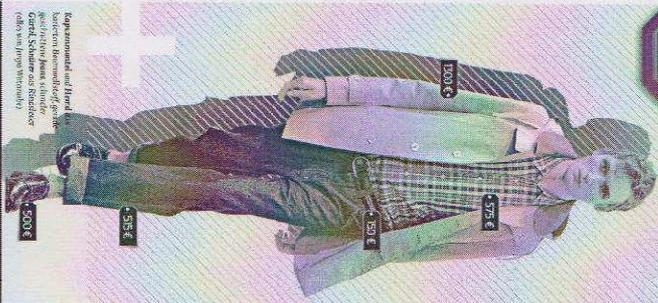
Style Mode

Smarter shoppen

Design für jedes Budget

VERNIETET? GEKAUFT!

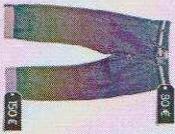
Ein Frühjahrsrend für Puristen: Jeans, wie sie ursprünglich mal waren, werden kombiniert mit Basics, die alle im Schrank haben (sollten).



Experimentell und handgezeichnete Jeans: schmale, aber mit einem breiten Bein, das sich nach unten öffnet (oder von innen zugeht).



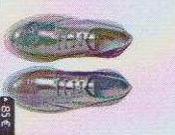
Klassischer Doppelreiter mit Kragen aus Wolle.



Hoff gealterte, aber dauerhafte Jeans mit einem schmalen Bein.



Trend mit Krawatte und offener Knopfleiste an den Ärmeln.



Waghebiger, weicher Leder mit einem schmalen Absatz.

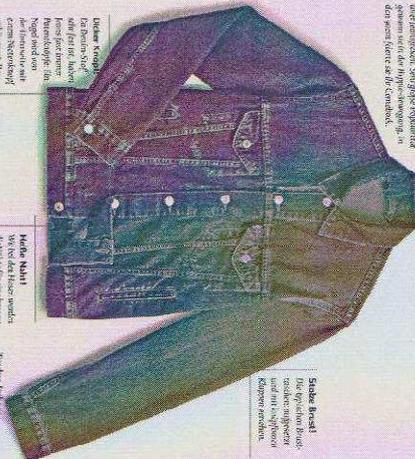
Derbe Zeiten im Anmarsch

Die Budgeter besinnen sich in diesen Zeiten wieder auf die Kleinen und weichen Dinge, die sie tragen können. Die Mode - schlichte und ungeschickte - kommt zurück. Die Jeans ist ein Paradebeispiel für die Rückkehr zu den Basics. Die Jeans ist ein Paradebeispiel für die Rückkehr zu den Basics. Die Jeans ist ein Paradebeispiel für die Rückkehr zu den Basics.

Designer-Outfit: 3040 Euro

Budget-Outfit: 765 Euro

JACKE WIE HOSE
Diese Variante ist nicht nur aus dem gleichen Stoff – auch in den Details sieht sie from Boho-Bieder in nichts nach



Das ist nicht nur ein Retro-Style, sondern auch ein ganz spezielles Statement. Denn wenn diese so ist, verleiht sie

Stärke macht!
Die Optik ist zwar klassisch, aber die Details sind ganz anders. Einzigartig.

Widerstand!
Ein bisschen wie ein Jackett, aber mit einem Hauch mehr. Die Hose ist nicht nur ein Statement, sondern auch ein Statement.

Milde Macht!
Weil das die Hose macht: Sie ist nicht nur ein Statement, sondern auch ein Statement.

Präzise Macht!
Weil das die Hose macht: Sie ist nicht nur ein Statement, sondern auch ein Statement.

Kette auf Blau-Schau Aus der Reihe heraus, für diese Variante Design: ein bisschen anders, ein bisschen anders

- Am Abend nicht** Für den Abend
- Zum Schauen nicht** Für den Abend
- In den Abend nicht** Für den Abend
- Auf dem Abend nicht** Für den Abend

Noch mehr Jeans mit Ärmeln



100€
Viel Spaß! Schöne Jeans sind nicht nur ein Statement, sondern auch ein Statement.



100€
Viel Spaß! Schöne Jeans sind nicht nur ein Statement, sondern auch ein Statement.



100€
Viel Spaß! Schöne Jeans sind nicht nur ein Statement, sondern auch ein Statement.



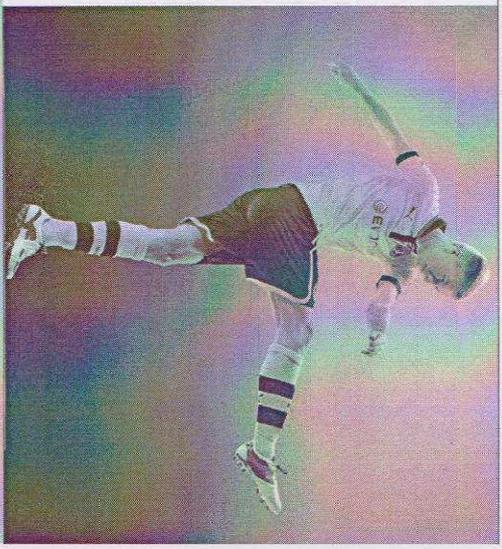
100€
Viel Spaß! Schöne Jeans sind nicht nur ein Statement, sondern auch ein Statement.

Die Preise sind nur Richtwerte und können sich ändern.



Thomas Rosicky und seine Lust am Spiel

Schon als Kind und später als Jugendlicher habe ich die Fußball-Bundesliga genau verfolgt. Besonders habe ich besonders Tomáš Rosický. Der zog damals im Mittelfeld von Borussia Dortmund die Fäden. Seine Spielweise und Spielmanier war sehr schön zu sehen. Ich finde es sehr schön, dass er heute noch in der Bundesliga spielt.



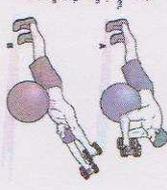
DER BESTE KOMMT ZUM SCHUSS
Nur das trifft sich ja ausgerechnet! Funktlich zur heißen Phase der Fußball-Bundesliga vor all Ihnen: Der beste Spieler der Bundesliga, wie Sie besser schreiben, treffen, jubeln

„Unser Spiel ist sehr lauffintensiv“

Die Spielweise von Borussia Dortmund verhängt von jedem Spieler. Jeder hat seine eigenen Ideen, wie man das Spiel spielen kann. Ich finde es sehr schön, dass die Spieler so viel Spaß an dem Spiel haben. Das ist das Beste an dem Spiel. Ich finde es sehr schön, dass die Spieler so viel Spaß an dem Spiel haben. Das ist das Beste an dem Spiel.

„Ein starke Körpermitte ist Pflicht“

Das ist das Beste an dem Spiel. Ich finde es sehr schön, dass die Spieler so viel Spaß an dem Spiel haben. Das ist das Beste an dem Spiel. Ich finde es sehr schön, dass die Spieler so viel Spaß an dem Spiel haben. Das ist das Beste an dem Spiel.



Die Preise sind nur Richtwerte und können sich ändern.

24 STUNDEN ... BIS ZUM NOCH 24 NÄCHSTEN SEX

Heute gehen einen spärlicheren Oudiege, aber eine lange spärlicheren Lebenszeit hat auch Ihnen Sex. Dabei handelt es sich um die 24 Stunden bis zum nächsten Sex. Sie sind die 24 Stunden bis zum nächsten Sex. Sie sind die 24 Stunden bis zum nächsten Sex.

21.00 SCHLÄMMEGETRINK
21.00 CLAS KAKAO
 Heute haben Sie gemittelt auf dem Sofa. Nach dem Essen haben Sie sich um die Zeit um 21.00 Uhr ein Getränk bestellt. Das Getränk ist ein Schokoladegetränk. Das Getränk ist ein Schokoladegetränk. Das Getränk ist ein Schokoladegetränk.



11.00 APFEL-ALDHENK-SALAT MIT 1 HANDVOLL WALDSESSEN
 Heute haben Sie sich einen Salat bestellt. Der Salat besteht aus Äpfeln, Aldehyden und Waldessens. Der Salat besteht aus Äpfeln, Aldehyden und Waldessens. Der Salat besteht aus Äpfeln, Aldehyden und Waldessens.



17.00 SNACK BANANE UND EIN RIECHEN SCHOKOLADE
 Heute haben Sie sich einen Snack bestellt. Der Snack besteht aus Bananen und Schokolade. Der Snack besteht aus Bananen und Schokolade. Der Snack besteht aus Bananen und Schokolade.

20.30 DESSERT
20.30 VANILLE-EIS
 Heute haben Sie sich ein Dessert bestellt. Das Dessert ist ein Vanilleeis. Das Dessert ist ein Vanilleeis. Das Dessert ist ein Vanilleeis.



09.00 BROTTSTÜCK SONNENBLUMEN-ÖL MIT EDLWASSER
 Heute haben Sie sich ein Brotstück bestellt. Das Brotstück besteht aus Sonnenblumenöl und Edlwasser. Das Brotstück besteht aus Sonnenblumenöl und Edlwasser. Das Brotstück besteht aus Sonnenblumenöl und Edlwasser.



14.00 SPINAT-SALAT MIT SAUCE
 Heute haben Sie sich einen Salat bestellt. Der Salat besteht aus Spinat und Sauce. Der Salat besteht aus Spinat und Sauce. Der Salat besteht aus Spinat und Sauce.

19.30 DINNER
19.30 ZITRUS-CHILIHÜHNCHEN MIT SARRAWELS
 Heute haben Sie sich ein Dinner bestellt. Das Dinner besteht aus Zitrus-Chilihühnchen und Sarrawels. Das Dinner besteht aus Zitrus-Chilihühnchen und Sarrawels. Das Dinner besteht aus Zitrus-Chilihühnchen und Sarrawels.



21.00 DESSERT
21.00 EIS MIT MANGO
 Heute haben Sie sich ein Dessert bestellt. Das Dessert ist ein Eis mit Mango. Das Dessert ist ein Eis mit Mango. Das Dessert ist ein Eis mit Mango.

Die Preise für die 24 Stunden sind die Preise für die 24 Stunden. Die Preise für die 24 Stunden sind die Preise für die 24 Stunden. Die Preise für die 24 Stunden sind die Preise für die 24 Stunden.

1000 Kcal/Tag

BUCKELN FÜR MEHR MUSKELN

Auf die Arme, fertig, los! Diese Übung spielt harmlos aus, hat es aber in sich, denn durch die Stützposition müssen Sie die ganze Zeit Ihren Körper unter Spannung halten. Auf den Boden mit Ihnen!



A Ausgangsposition: Die Füße sind unter den Händen, die Hände sind unter den Füßen. Die Füße sind unter den Händen, die Hände sind unter den Füßen. Die Füße sind unter den Händen, die Hände sind unter den Füßen.

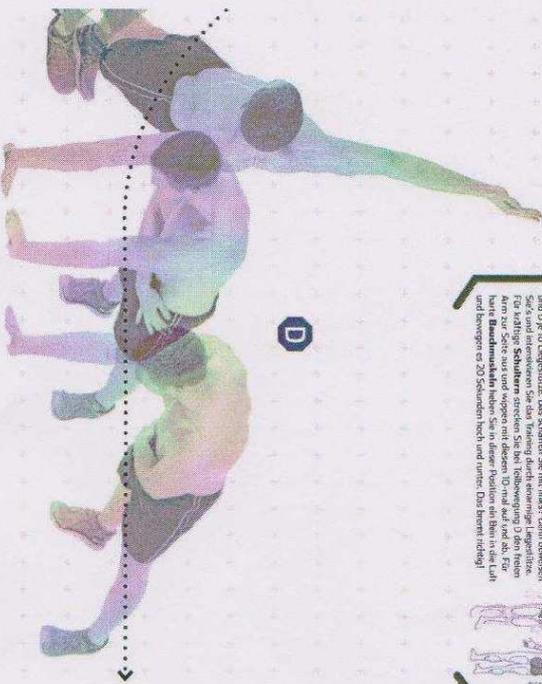
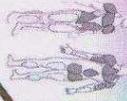
B Ausgangsposition: Die Füße sind unter den Händen, die Hände sind unter den Füßen. Die Füße sind unter den Händen, die Hände sind unter den Füßen. Die Füße sind unter den Händen, die Hände sind unter den Füßen.

C Ausgangsposition: Die Füße sind unter den Händen, die Hände sind unter den Füßen. Die Füße sind unter den Händen, die Hände sind unter den Füßen. Die Füße sind unter den Händen, die Hände sind unter den Füßen.

1000 Kcal/Tag

DER MULTIFUNKTIONALE TRAININGSPLAN

Diese Kombination trainiert Bauch, Schultern, Brust, Kniegelenk und unteren Rücken gleichzeitig. Wählen Sie eine bequeme Matze für eine gute Rückenstützung. Für eine optimale Bauchmuskulatur abkonditionierung sind 10 bis 15 Minuten und 3 je 10 Liegestütze. Das schärfen Sie mit 10 bis 20 Beinbeugen. Sie sind intensiver, Sie sind Training durch ein wenig Liegestütze. Für 30 tägige Schultern strecken Sie bei 10-15 Minuten. Dann legen Sie Ihre Hände auf den Boden und lassen Sie Ihre Füße auf dem Boden. Die Hände sind auf dem Boden. Sie sind in dieser Position abfließen in die Luft und bewegen es 20 Sekunden hoch und unten. Das bewegt niedrig!



Aufdrücken

Legen Sie sich auf den Liegestütz auf den Boden. Strecken Sie den rechten Arm. Den linken Arm strecken Sie zur Decke. Bringen Sie den ganzen Körper unter Spannung, sodass er wie ein Kissen unter Spannung, sodass er wie ein Kissen bis zu einer Schulternhöhe gerade liegt. Der Kopf ist ganz leicht nach hinten geneigt. Diese Position halten Sie für mindestens 10 Sekunden, bevor 20 Sekunden ruhen. Wiederholen Sie dies 3-mal. Achten Sie dabei darauf, dass Sie atmen können und nicht wackeln. Zudem darf Ihre Hüfte zu keiner Zeit absinken. Gehen Sie langsam in die Liegestütz-Position zurück und wiederholen Sie dies 3-mal mit der anderen Seite.

Abklatschen

Aus der Liegestütz-Position heben Sie die rechte Hand vom Boden und führen diese unter dem Oberkörper nach zur Hüfte. Oberhalb der Hand zum Boden gedrückt. Ihre Füße stehen auf den Zehenspitzen, der ganze Körper ist immer noch angespannt. Brücken Sie Ihren Hinterkopf, verharren Sie etwa 10 Sekunden in dieser Position. Gehen Sie langsam in den Liegestütz zurück. Heben Sie nun den linken Arm vom Boden und führen Sie diesen wie oben beschrieben nach rechts zum Hinterkopf. Danach ist die erste Wiederholung geschafft. Insgesamt machen Sie 3-mal 7 bis 10 Wiederholungen.

30/10/11 10:35:14,00 1/1

Ernährung

Gesunde Asia-Küche

DA HABEN SIE RICHTIGES WOK

Ein Asia-Lieferervice macht aus eigentlich gesunden Essen oft ein fettiges Pfandli. Machen Sie's besser: So kochen Sie Curry und Co. einfach selbst. Bartha, 50packt.com



SETZT DRÄHT



Eine der gesundheitlichstechnischsten Fähigkeiten ist es, ein vielfältiges, abwechslungsreiches Essen zu essen. Sie sind nicht nur ein bisschen gesünder, sondern Sie sind auch ein bisschen glücklicher. Und das ist ein guter Grund, sich für eine abwechslungsreiche Ernährung zu interessieren. Denn eine abwechslungsreiche Ernährung ist nicht nur ein bisschen gesünder, sondern Sie sind auch ein bisschen glücklicher. Und das ist ein guter Grund, sich für eine abwechslungsreiche Ernährung zu interessieren.

ZUTATEN: BUNT IST GESUND

Neben der Vielfalt an Aromen und Gewürzen bietet die asiatische Küche eine große Menge an auch gesundheitlich erwiesenen. Schon seit Jahrtausenden wird in Asien nach Farben geschaut. Denn in der Natur sind die Pflanzen so vielfältig, weil sie in der Natur so vielfältig sind. In der Natur der Tiere, diese gesunden sind die Inhaltsstoffe, die in Kombination miteinander die unterschiedlichen Wirkungen, Jäten und Zerkleinern stecken in getrunen, Spargel und Broccoli, rote Paprika hat viel Vitamin C und Syonin - der Pflanzenbestandteil kann Krebs vorbeugen. Ergänzend sind das Gesamtpaket aus Fett, Fisch oder Fleisch.

ZUBEREITUNG: DER WOK ROCKT

Die meisten Pflanzen sind in der Natur so vielfältig, weil sie in der Natur so vielfältig sind. In der Natur der Tiere, diese gesunden sind die Inhaltsstoffe, die in Kombination miteinander die unterschiedlichen Wirkungen, Jäten und Zerkleinern stecken in getrunen, Spargel und Broccoli, rote Paprika hat viel Vitamin C und Syonin - der Pflanzenbestandteil kann Krebs vorbeugen. Ergänzend sind das Gesamtpaket aus Fett, Fisch oder Fleisch.

90. ZEITUNG WISSEN 11. 63