

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 Querverzeichnis.....	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 geschlechtsspezifizierend 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 altes Spielzeug Krug den Unterschied. Krug: den Louis Vuitton. Schmale gelbe Hose: Brax, ca. 100 Euro. Ohrringe: polibelle.com.

BABYDOLL | Transparentes Kleidchen 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. 100 Euro. Kragen: Louis Vuitton. Ohrringe: Brown über Silart. Pumps: Sportmax.

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
aufweist. Ein
kleines, dunkles
Kleid, das die
Farben des Regenbogens
aufweist. Ein
kleines, dunkles
Kleid, das die
Farben des Regenbogens
aufweist.

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, ABENTEUER 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 Klimazonen einen neuen Charakter züchten kann. Wissenschaftler der Northwestern University in Chicago sprechen von „embodied cognition“, dass Art Körperwissen Menschen, die zum Beispiel einen Arbeitsplatz anziehen sollten, verhalten sich in einer Studie auf einmal auch, aber wie Krone, 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 ging plötzlich, eine innere Haltung: Brust raus, Kopf hoch. Da hat mir das Styling – etwas ich der Krone – schon sehr geholfen. Finden Sie das ungelebte Seiten anstreifen?
Nein, aber entspannt, 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. □

Styl: K. Müller / www.guestbook.com



ALLE BRIGITTE-BESTELLMODELLE
JETZT BIS GRÖSSE 50

EXKLUSIV ZUM BESTELLEN

...und es ist
SOMMER

alles für das
Bestellen

4.4.13 BRIGITTE 10/2012



zum bestellen | **MODE**

Z

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



MODE | zum bestellen

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

K

leuchtendes
Blau für ein
Lederkettchen für 79 Euro.
Glasperlenkette von Ghina de Sola, über
Domino zu bestellen für 49 Euro. Shirts
Vaschschiff und nach zu bestellen für
Mittelmaht zu bestellen für 69 Euro.
Bestelladresse auf Seite 50

**BEACH SHIRT PAUL, 16
COURTNEY WAX, 21**

*Beach (Toby) macht gerade
wohnt mit ihren Eltern in
Kunststadt Courtney studiert
Sozialwissenschaftler, arbeitet
Achter-Studenten-WG.*

46 | BRIGITTE 11/2012

MODE | zum bestellen



ALLE BRIGITTE-BESTELLMODULLE
JETZT BIS GRÖSSE 50

m

der Erbe in die
Landschaft. Die leichte
Blüschentunika hat
zwei Brusttaschen und
kann am Bestellschliff
geschleift werden. Es gibt
Zu bestellen für 39 Euro, Glasperlenspitze
für 49 Euro. Bestelldress auf Seite 50

187 | BRIGITTE 02/2012

MODE | business

9.15 UHR IM TREND



Minimalismus
Einzigartiger Schnitt, feines
Auch die Schuhe bleiben
im Fashion. Tailorertes
Kleid mit Tupierrock
aus
370 Euro. Weberei: Zana,
Uhr im Men's Style:
Nombis Glashütte.

Strenger Schnitt
Die baltische... hat eine
der etwas... Anzucht
Schnitt... Länge
verwand... hat die...
Länge... Euro. Strickjacke
von... 83 Euro.
Ping... 12081... 12081...

187 | BRIGITTE 02/2012

BÜRO

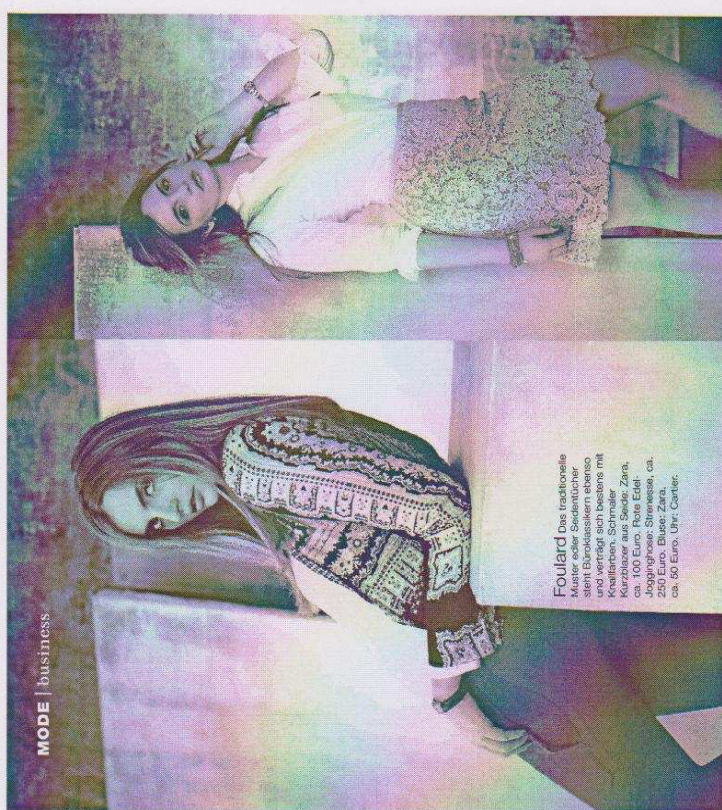
Colour Blocking, Summerdarks, Muster, Spitze...
Alle aktuellen Modetrends begleiten uns jetzt auch im Job

PHOTO: STEFAN NOLL-PRODUKTION, MELANIE SCHNE



Summerdarks
Es ist nicht nur die grellere
Farbe, sondern auch die
dunklen Summerdarks sind
heute sehr beliebt und
werden gerne bei den
Kaufleuten gekauft. Ein
Bluse von Marc O'Plato, ca.
250 Euro. Schmincke, Photo:
Parsons, Modell: [Name]

www.ckb.com | 53



MODE | business

Foulard Das traditionelle
Muster oder Seidentücher
steht Büroklassikern ebenso
und verdrängt sich bestans mit
Kurzblazer aus Seide, Ziani,
ca. 100 Euro. Rote Etel-
Jogginghose: Stranessa, ca.
250 Euro. Blauer Zita,
ca. 80 Euro. Viki Carter.

Spitze Früher eher nur
bei Dessous, jetzt auch ganz
üblich. Die schicke weiße
Bluse von Marc O'Plato, ca.
120 Euro. Spitzentrock: Känen
Möllen, ca. 180 Euro. Ohr-
gehör: [Name].
Armband: [Name].

54 | WIRTSCHAFTSZEITUNG | 13.09.2012



Colour Blocking
 Tote und Taschen sind schon längst nicht mehr in einem einzigen Farbton. Mit sie farblich. Kurzumputz
 90 Euro, Capricorn mit Hochtem
 Bund, Silke, ca. 200 Euro.
 Armelle, Chocanese, Tasche:
 Lauren Ralph Lauren, Uhr:
 Finger, rodbarnes.com.



MODE | business

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

Haus & Mais-qs, Gülsen Tech

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.

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.



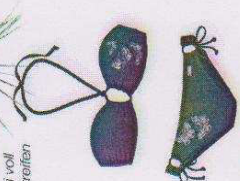
FLOWER POWER

Der fleischigste Bikini-Look sucht ein Busen, der sich nicht von einem Ober- bis zu einem Unter- ca. 40 €



POLKA-DOTS

Der fleischigste Bikini-Look sucht ein Busen, der sich nicht von einem Ober- bis zu einem Unter- ca. 40 €



GLAMOUR PUR

Glitzer-Print und Blümmchenmuster ziehen die Blicke zusätzlich auf sich. Glitzer-Print und Blümmchenmuster ziehen die Blicke zusätzlich auf sich. ca. 40 €



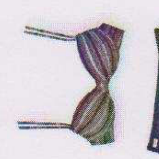
Großer Busen

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



NI & NICKY

Die verstellbaren Cups sind ideal für einen Busen, der sich nicht von einem Ober- bis zu einem Unter- ca. 23 €



AUF STREIFZUG

Die verstellbaren Cups sind ideal für einen Busen, der sich nicht von einem Ober- bis zu einem Unter- ca. 25 €



BLÜMMCHEN

Die verstellbaren Cups sind ideal für einen Busen, der sich nicht von einem Ober- bis zu einem Unter- ca. 31 €

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 Badeferien-Trends, Stylingtips und vieles mehr rund um das Thema Sommer, Mode und Bikini.

Mehr Strandmode und Bikinis für jede Figur 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 dazwischen entstanden.
 Aber genauso gut in jeder Stadtteil.
 MANGO ist ein Preis, den nicht wagt 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 Schwabek 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 kiss.com kein mehr wertvoller den feinsten
 Modellen und Oberkörper auf die Bräunung setzen. Ca. 49 Euro.

Photo: Martin Witt

TREND-NOTIZ Gold & Schwarz

...waren die Farben, auf denen die Frühjahrs-/Sommer-
 Kollektionen basieren. In der neuen Kollektion sind die
 er Prints wie Leo, Tiger oder Python – und bspzabund
 strastunkelnde Dämonen, die den Look perfekt machen
 (z. B. von Björk Brigitte).

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
 der 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 rechteckigen
 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,
 Limiliet, ca. 31,50 Euro.
- 5 Ein zart
 metallisches
 Eliten 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. Problemen 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 das Curry mit Kokosmilch, das Regenerations-Säfte und direkt nach Hause bestellbar. Ab 5 Euro für 500 ml. <http://www.loeffelkraut.de>

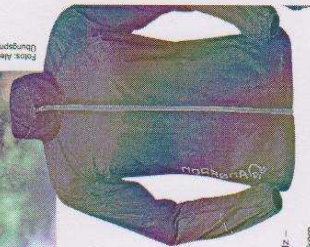


Foto: Mike Dornier/Photo.com, Thomas Neckermann, Getty Images, iStockphoto.com, Runningsport, Felix Otto

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 es eine Veränderung auf der Strecke, Protein verzichtet, dem leihen Ballaststoffe. Die Ballaststoff-Behandlung, die Ballaststoffe mit Getreidefasern und Pflanzwax wieder in Schwingung und liefert 10 Gramm Ballaststoffe pro Portion. In 6 Dosen, 6000 Gramm Dose 33,20 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. Unterstützt die Wahrnehmung innerlich benennen. Ich sehe das Blau, höre das Klingeln, spüre den Fußkontakt.



KLARTEXT! „WIE GEFAHRLICH 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.

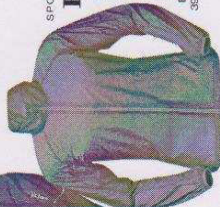
Studie über die alle Yoga-Lehrer ausreichend qualifiziert? Yoga-Lehrer kann sich ja eigentlich jeder werden. Hinweise auf eine gewisse Ausbildung geben aber die Zertifikate der großen Yoga-Gesellschaften. Aber noch einmal: Nur weil eine Methode und Übungen falsch ist, heißt das nicht, dass sie für alle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

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



SPORTSFREUNDIN FLEGENGEWICHTE

Wer viel unterwegs ist, für den zählt jedes Gramm. Training leichter: z. B. Jacke Bibikon von Norena, 85 Gramm, 14,00 Euro (Foto). Shirt von Mizuno, 60 Gramm, 45 Euro (beides im Sportwandel), oder die Runningjacke von Kalenji, 225 Gramm, 39,90 Euro (<http://www.decathlon.de>).



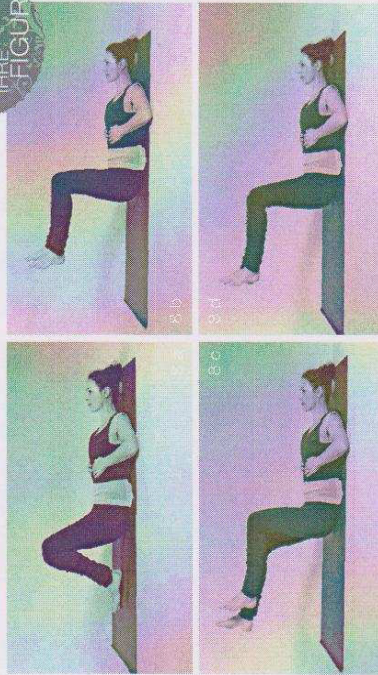
15 MINUTEN FÜR IHRE FIGUR

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 aus und ziehen Sie die Sitzbeinhöcker zueinander und dehnen Sie gleichzeitig den Bauchnabel in Richtung Schambein und Kniegelenke. 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. Die Oberschenkel in Richtung Becken dehnen und die Oberschenkelmuskeln aufstreifen.

Wie oft? 10 Wiederholungen pro Seite.
Das bringt's: Strafft die Taille, aktiviert den tiefen Beckenbodenmuskel 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 Anspannung. Die Oberschenkel zum Sitzenbecker ausstrecken und den Bauchnabel zum Sitzenbecker und zu den Schultern dehnen.

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 Bauchmuskel 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 Cantienca-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 Cantienca-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, YouTubedance, Latin Dance und Cantienca. Die Programme werden in dem folgenden Rhythmus miteinander kombiniert:

- 1 Tag Kraft- Core-Training mit Cantienca
- 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 –
kurzelt den Stoffwechsel an

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



Die ganze BRIGITTE-Figur-Serie auf DVD

Alle 15 Programme der 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 im 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



15 Minuten für die Sommerfigur
BRIGITTE hat drei einfache, schnelle und sehr effektive Figur-Workouts entwickelt. Sie waren am Klusik nicht schnell genug? Die ersten beiden Folgen der Serie gibt es jetzt auch auf DVD. Die dritte Folge, das Cantienca-Workout, ist ein neues Workout, das Ihren Stoffwechsel und Ihren Körper rund. Latin Moves für die BRIGITTE-Figur-Serie können Sie für je 1,99 Euro (kostenlos für Abonnenten) runterladen unter www.brigitte.de/premium-figur



MODEFARBTREND

Akzent

Links Neon light – die Accessoires sorgen für den Laucheffekt. 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: Hantro, 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!

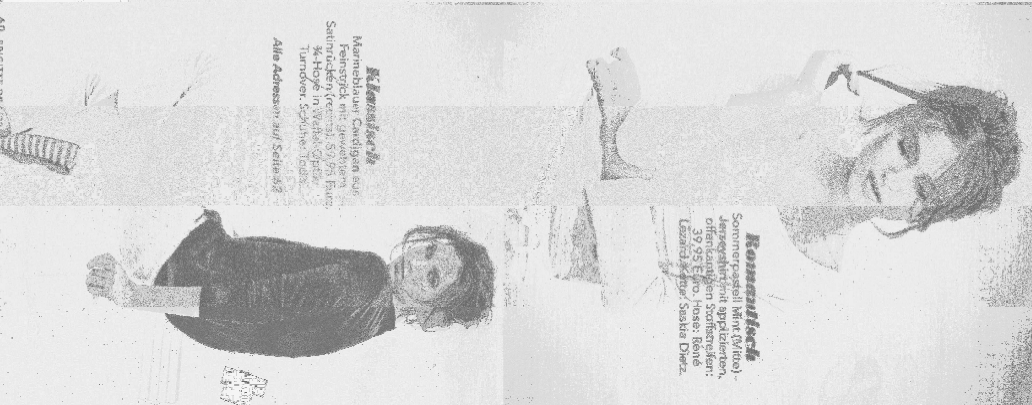
Präzise Collection

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 KÄSE • PROJEKTION MARQUE HERTSCH



Spartak
Perfekt für den Sommer – Spitze aus Baumwolle mit orientalischem Lächeln. 49,95 Euro. Mitingute. Röhrenhals. Closed. Schürze. AGL.



Komfort
Sommerpasseil Minicoll – ohne Hemd. 39,95 Euro. Hose: beige. Usanza. Kinn. Susha Dietz.



Cool
Das leichte Jeanskleid aus Chembray ist geschmeidig wie ein klassisches Hemdblusenkleid und wird mit Bridgetrill auf tolle gedreht. 79,95 Euro.

man war zuvor wie die Erde durch den Eingriff dauert doppelt so lang wie normal, 40 Minuten, in denen Mehlkornern mehr Höhe auszunutzen. Die Augen breiten sich bestmögliche Bereichsprängen aus können. Man der Of verlink die Welt in einem Regel. Man verlink lang über bei Schmerzen. Und erst nach fünf Minuten verachwendet der durch genaue Schalen durch den ich die Welt sehe wie durch eine schlechte optische Brille.

Interwelle ist ein halbes Jahr weggen, und meine Augen haben die stabilste Qualität. Der Bezeichnung kann ich nicht verstehen bei schlechten Lebensbedingungen jedoch wie die Umgebung unklar. Aufzucht muss ich nehmend leicht. Inzwischen Tragen ertragen, und jungen Arbeiten mit 30 verurteilt. Ich bin nicht zufrieden mit dem Bild.

Keine Sieber auf die Lamp. In einem Jahr hier, ja, ich werde es verbessern. Aber eine Po-ge-Medien wie ich erinner. Ich bin nicht zufrieden mit dem Bild. Aber eine Po-ge-Medien wie ich erinner. Ich bin nicht zufrieden mit dem Bild.

Mein Augenarzt

Das ist ein Augenarzt, der die Erfahrung der Ärzte ist. Ich bin nicht zufrieden mit dem Bild. Aber eine Po-ge-Medien wie ich erinner. Ich bin nicht zufrieden mit dem Bild.

Grippaler Infekt?




meine Familie
Die Produktfamilie für meine Gesundheit

Nislyen®

- bei gripptalen Infekten
- Lindert rasch Symptome wie Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen
- Verkürzt gripptale Infekte
- Wirksam und sanft



Weitere DHU-mechanische Erkältungsprodukte finden Sie in Ihrer Apotheke und unter www.dhu-mechanische-erkaelungsprodukte.de



MODE SEIDE

VERLIEBT IN SILK

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. P. H. A. COSTIMA

THE D. B. 4/2013



CASUAL

In einer türkischen Stadt
markiert sich ein ganz
neues Modewort: Casual.
ausgewaschen und leicht
entgegenstrebend. Länge
auch. In der Länge und
auch in der Breite. Casual
Brettschiff. Farbe: € 50 Euro.



26 BRIGITTE DE 6/2013

LUFFIG

Ein Traum mit großer Seide, 100 Meter lang und 1,50 Meter breit. Das wunderbar weiche Oberteil ist sehr weit und lang geschliffen und fällt in eleganten Falten. In demselben Farbtönen ist aus feinem Seidenjersey Sibilla Pavese von ca. 2300 Euro



ELEGANT

Greifliche Schritte ohne Umhüllungen lassen die Taille ganz leicht in den Hüften verschwinden. In demselben Seidentop ohne Ärmel: Kilian Kemner, ca. 80 Euro. Im Englischen Look: Heut, ca. 190 Euro. Schwarze Bumps: Jünger Schenkerson.



26 BRIGITTE 8/2013

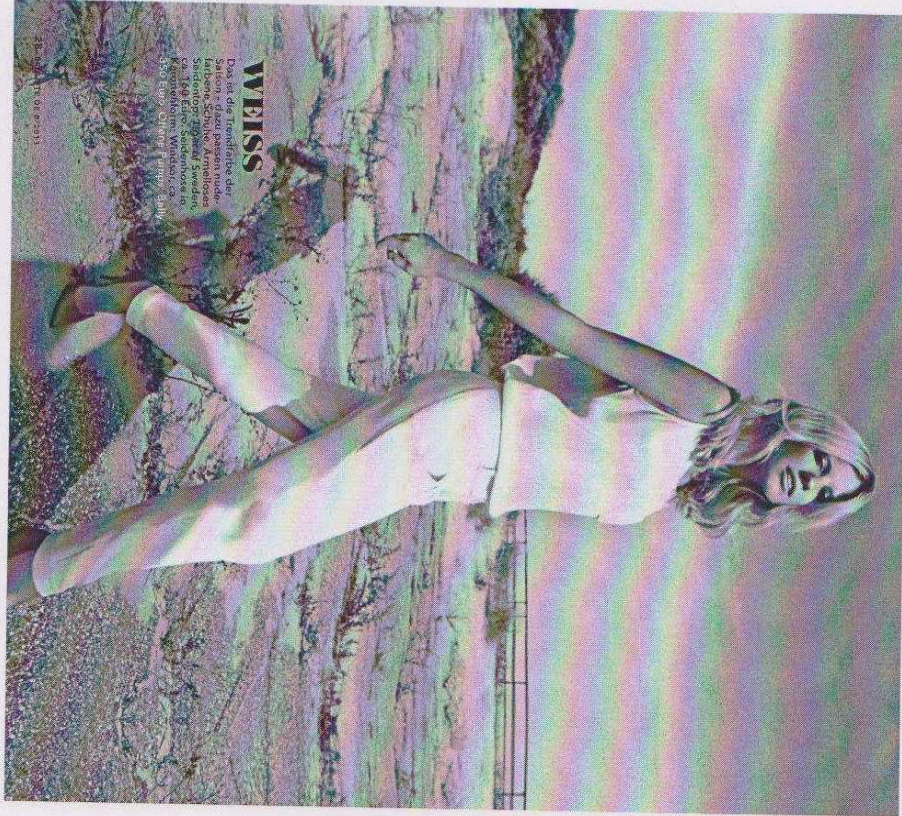
LUMINO

Ein Traum von großer Eleganz. Mit dem Modell 'Lumino' von Sibelia wird das zeitlose Oberteil in sehr weiten und lang geschwungenen Ärmeln wieder in den Modetrends der 1970er Jahre aufgegriffen. Sibelia Pavese, ca. 2300 Euro



ELEGANT

Großzügliche Schritte ohne Unterbrechungen lassen die Schritte ganz leicht fließen – ein Modell, das in der eleganten, zeitlosen Form der 1970er Jahre in der aktuellen Mode wieder aufgegriffen wird. Sibelia Pavese, ca. 190 Euro. Schwarze Pumps: Miquel Salderson



WEISS

Das ist die Trendfarbe der
Sommer - ganz passen neue
Farben, die in der Natur
finden. Ein Beispiel sind
Sanddorn, Zypressen, Weiden
ca. 149 Euro, Seidenbluse in
ca. 129 Euro, Gürtel, Schuhe ca. 119 Euro

28.08.2011 11:01:03



PASTELL

Minis und Pastellfarben sind
die neuen Trends. Ein Beispiel
ist ein Basic in der Elise
diele, Seidenbluse mit verdeck-
ter Knopfleiste, ca. 129 Euro,
ca. 299 Euro, Seidenbluse mit
Eifel-Jogging Look mit Gürtel,
ca. 149 Euro, Gürtel, Schuhe
ca. 119 Euro

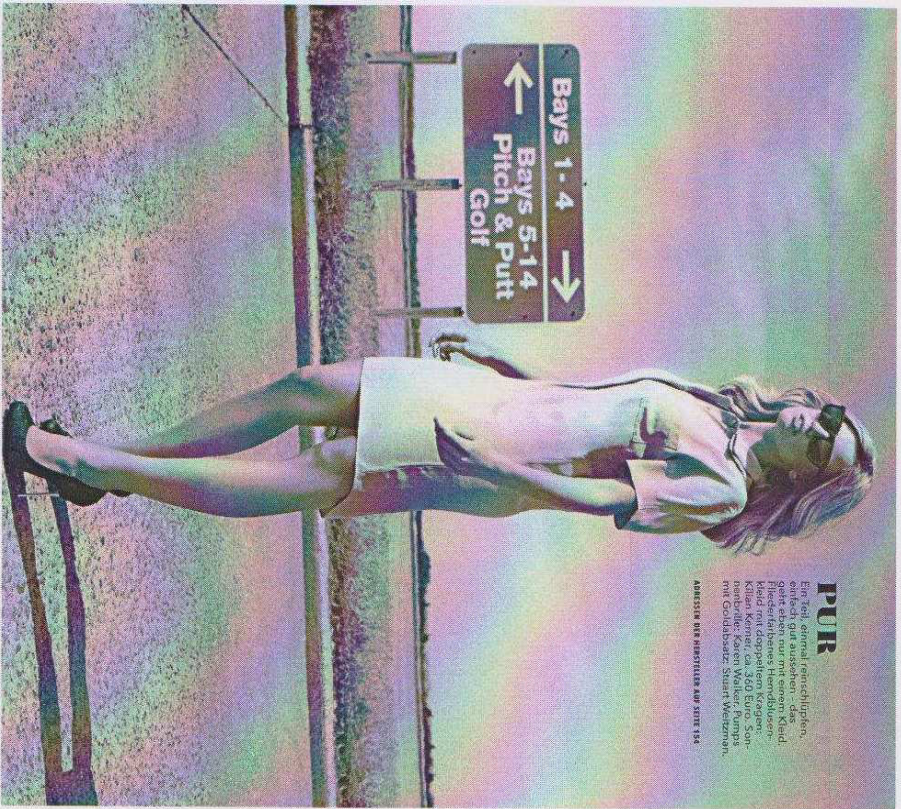


THRAN'S PARENT

Leitender garten nicht - das
 achte und fidele und
 zum Schwestern geburtlich
 Tage of Sweden, ca. 140
 aschertel American Apparel
 Penne! Robert Sanderson

30. September 2013

PHOTOGRAPHY: JAMES W. HARRIS & MARK W. GIBSON FOR L'UOMO MAGAZINE



PUR

Ein Teil, einmal fenechtigen,
 einloch gut ausscheren - das
 und
 flueserliches Hemden
 Kleid mit doppeltem Kragen
 Kleid Körner, ca. 500 Euro. Sore
 mit Goldkette. Stuart Weitzman.

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 hochglänzigen Seide entstehende Spinnwebfaser besteht aus zwei fadenförmigen Nesselsträngen, die sich über einen Durchmesser von 1 bis 2 Mikrometern erstrecken. Nach dem Verweben der Fäden wird die Seide zu einem Garn verarbeitet, das sich in der Regel aus 2 bis 4 Fäden zusammensetzt. Die Seide wird dann in einem Prozess, der als Entschleimen bezeichnet wird, gereinigt, um die natürlichen Proteine zu entfernen, die die Fäden klebrig machen. Danach wird die Seide in einem Prozess, der als Färbung bezeichnet wird, gefärbt, um die gewünschte Farbe zu erzielen. Die Seide wird dann in einem Prozess, der als Weben bezeichnet wird, gewebt, um ein Gewebe zu erzeugen, das für die Herstellung von Kleidungsstücken geeignet ist.

2 Welche Eigenschaften macht die Natur aus? Seide ist ein natürliches Material, das aus den Spinnweben von Seidenraupen besteht. Es ist ein Protein, das aus Aminosäuren besteht. Die Natur hat die Seide so geschaffen, dass sie eine einzigartige Kombination aus Eigenschaften hat, die sie zu einem der begehrtesten Stoffe der Welt machen. Sie ist leicht, atmungsaktiv, feuchtigkeitsregulierend und hat eine natürliche Glanz. Sie ist auch ein natürliches Antibiotikum und hat eine hohe Reißfestigkeit. Die Natur hat die Seide so geschaffen, dass sie eine einzigartige Kombination aus Eigenschaften hat, die sie zu einem der begehrtesten Stoffe der Welt machen.

3 Und was ist Wild- oder Waidseide? Wildseide wird aus den Spinnweben von Wildseidenraupen gewonnen, die in den Tropen und Subtropen leben. Waidseide wird aus den Spinnweben von Waidseidenraupen gewonnen, die in den Tropen und Subtropen leben. Wildseide ist ein natürliches Material, das aus den Spinnweben von Wildseidenraupen gewonnen wird. Waidseide ist ein natürliches Material, das aus den Spinnweben von Waidseidenraupen gewonnen wird. Wildseide ist ein natürliches Material, das aus den Spinnweben von Wildseidenraupen gewonnen wird. Waidseide ist ein natürliches Material, das aus den Spinnweben von Waidseidenraupen gewonnen wird.

4 Wie pflegt und Seide? Seide ist ein empfindliches Material, das besondere Pflege erfordert. Sie sollte bei niedrigen Temperaturen gewaschen werden und sollte nicht in der Sonne getrocknet werden. Sie sollte auch nicht mit Bleichmittel oder anderen aggressiven Reinigungsmitteln in Kontakt kommen. Seide sollte auch nicht in der Wäsche mit anderen Stoffen gewaschen werden, da dies zu Schäden führen kann. Seide sollte auch nicht mit einem Bügeln gebleicht werden, da dies zu Schäden führen kann. Seide sollte auch nicht mit einem Bügeln gebleicht werden, da dies zu Schäden führen kann.

5 Wie pflegt und Seide? Seide ist ein empfindliches Material, das besondere Pflege erfordert. Sie sollte bei niedrigen Temperaturen gewaschen werden und sollte nicht in der Sonne getrocknet werden. Sie sollte auch nicht mit Bleichmittel oder anderen aggressiven Reinigungsmitteln in Kontakt kommen. Seide sollte auch nicht in der Wäsche mit anderen Stoffen gewaschen werden, da dies zu Schäden führen kann. Seide sollte auch nicht mit einem Bügeln gebleicht werden, da dies zu Schäden führen kann. Seide sollte auch nicht mit einem Bügeln gebleicht werden, da dies zu Schäden führen kann.

6 Wie pflegt und Seide? Seide ist ein empfindliches Material, das besondere Pflege erfordert. Sie sollte bei niedrigen Temperaturen gewaschen werden und sollte nicht in der Sonne getrocknet werden. Sie sollte auch nicht mit Bleichmittel oder anderen aggressiven Reinigungsmitteln in Kontakt kommen. Seide sollte auch nicht in der Wäsche mit anderen Stoffen gewaschen werden, da dies zu Schäden führen kann. Seide sollte auch nicht mit einem Bügeln gebleicht werden, da dies zu Schäden führen kann. Seide sollte auch nicht mit einem Bügeln gebleicht werden, da dies zu Schäden führen kann.

7 Wie pflegt und Seide? Seide ist ein empfindliches Material, das besondere Pflege erfordert. Sie sollte bei niedrigen Temperaturen gewaschen werden und sollte nicht in der Sonne getrocknet werden. Sie sollte auch nicht mit Bleichmittel oder anderen aggressiven Reinigungsmitteln in Kontakt kommen. Seide sollte auch nicht in der Wäsche mit anderen Stoffen gewaschen werden, da dies zu Schäden führen kann. Seide sollte auch nicht mit einem Bügeln gebleicht werden, da dies zu Schäden führen kann. Seide sollte auch nicht mit einem Bügeln gebleicht werden, da dies zu Schäden führen kann.

8 Wie pflegt und Seide? Seide ist ein empfindliches Material, das besondere Pflege erfordert. Sie sollte bei niedrigen Temperaturen gewaschen werden und sollte nicht in der Sonne getrocknet werden. Sie sollte auch nicht mit Bleichmittel oder anderen aggressiven Reinigungsmitteln in Kontakt kommen. Seide sollte auch nicht in der Wäsche mit anderen Stoffen gewaschen werden, da dies zu Schäden führen kann. Seide sollte auch nicht mit einem Bügeln gebleicht werden, da dies zu Schäden führen kann. Seide sollte auch nicht mit einem Bügeln gebleicht werden, da dies zu Schäden führen kann.

9 Wie pflegt und Seide? Seide ist ein empfindliches Material, das besondere Pflege erfordert. Sie sollte bei niedrigen Temperaturen gewaschen werden und sollte nicht in der Sonne getrocknet werden. Sie sollte auch nicht mit Bleichmittel oder anderen aggressiven Reinigungsmitteln in Kontakt kommen. Seide sollte auch nicht in der Wäsche mit anderen Stoffen gewaschen werden, da dies zu Schäden führen kann. Seide sollte auch nicht mit einem Bügeln gebleicht werden, da dies zu Schäden führen kann. Seide sollte auch nicht mit einem Bügeln gebleicht werden, da dies zu Schäden führen kann.

10 Wie pflegt und Seide? Seide ist ein empfindliches Material, das besondere Pflege erfordert. Sie sollte bei niedrigen Temperaturen gewaschen werden und sollte nicht in der Sonne getrocknet werden. Sie sollte auch nicht mit Bleichmittel oder anderen aggressiven Reinigungsmitteln in Kontakt kommen. Seide sollte auch nicht in der Wäsche mit anderen Stoffen gewaschen werden, da dies zu Schäden führen kann. Seide sollte auch nicht mit einem Bügeln gebleicht werden, da dies zu Schäden führen kann. Seide sollte auch nicht mit einem Bügeln gebleicht werden, da dies zu Schäden führen kann.

11 Wie pflegt und Seide? Seide ist ein empfindliches Material, das besondere Pflege erfordert. Sie sollte bei niedrigen Temperaturen gewaschen werden und sollte nicht in der Sonne getrocknet werden. Sie sollte auch nicht mit Bleichmittel oder anderen aggressiven Reinigungsmitteln in Kontakt kommen. Seide sollte auch nicht in der Wäsche mit anderen Stoffen gewaschen werden, da dies zu Schäden führen kann. Seide sollte auch nicht mit einem Bügeln gebleicht werden, da dies zu Schäden führen kann. Seide sollte auch nicht mit einem Bügeln gebleicht werden, da dies zu Schäden führen kann.

12 Wie pflegt und Seide? Seide ist ein empfindliches Material, das besondere Pflege erfordert. Sie sollte bei niedrigen Temperaturen gewaschen werden und sollte nicht in der Sonne getrocknet werden. Sie sollte auch nicht mit Bleichmittel oder anderen aggressiven Reinigungsmitteln in Kontakt kommen. Seide sollte auch nicht in der Wäsche mit anderen Stoffen gewaschen werden, da dies zu Schäden führen kann. Seide sollte auch nicht mit einem Bügeln gebleicht werden, da dies zu Schäden führen kann. Seide sollte auch nicht mit einem Bügeln gebleicht werden, da dies zu Schäden führen kann.

13 Wie pflegt und Seide? Seide ist ein empfindliches Material, das besondere Pflege erfordert. Sie sollte bei niedrigen Temperaturen gewaschen werden und sollte nicht in der Sonne getrocknet werden. Sie sollte auch nicht mit Bleichmittel oder anderen aggressiven Reinigungsmitteln in Kontakt kommen. Seide sollte auch nicht in der Wäsche mit anderen Stoffen gewaschen werden, da dies zu Schäden führen kann. Seide sollte auch nicht mit einem Bügeln gebleicht werden, da dies zu Schäden führen kann. Seide sollte auch nicht mit einem Bügeln gebleicht werden, da dies zu Schäden führen kann.

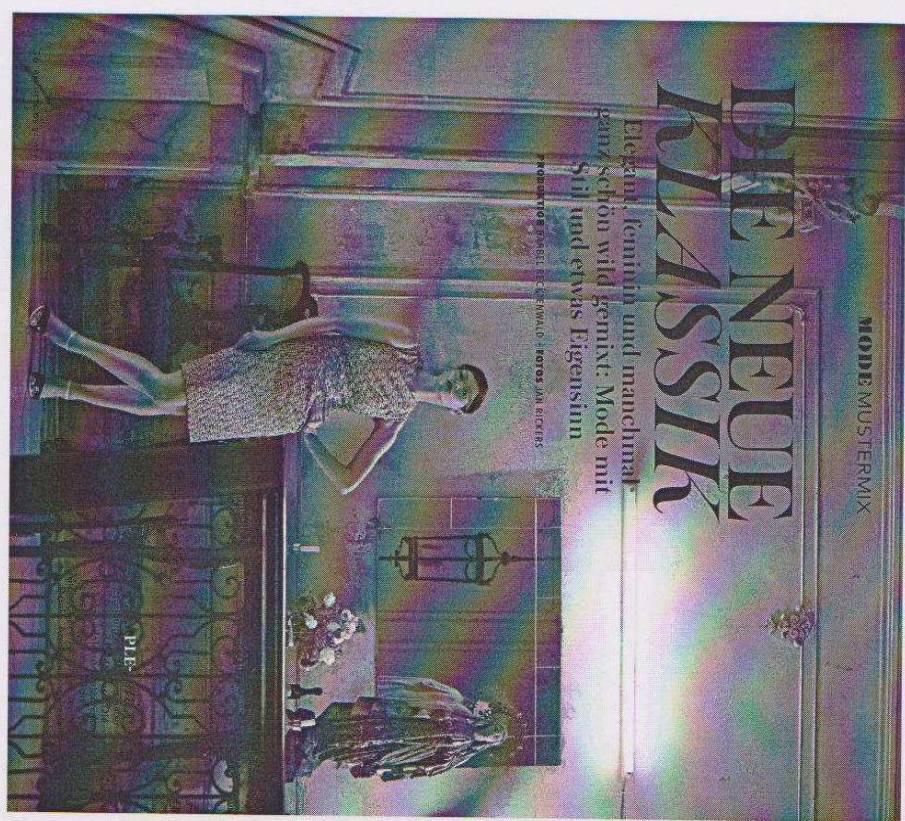
14 Wie pflegt und Seide? Seide ist ein empfindliches Material, das besondere Pflege erfordert. Sie sollte bei niedrigen Temperaturen gewaschen werden und sollte nicht in der Sonne getrocknet werden. Sie sollte auch nicht mit Bleichmittel oder anderen aggressiven Reinigungsmitteln in Kontakt kommen. Seide sollte auch nicht in der Wäsche mit anderen Stoffen gewaschen werden, da dies zu Schäden führen kann. Seide sollte auch nicht mit einem Bügeln gebleicht werden, da dies zu Schäden führen kann. Seide sollte auch nicht mit einem Bügeln gebleicht werden, da dies zu Schäden führen kann.

15 Wie pflegt und Seide? Seide ist ein empfindliches Material, das besondere Pflege erfordert. Sie sollte bei niedrigen Temperaturen gewaschen werden und sollte nicht in der Sonne getrocknet werden. Sie sollte auch nicht mit Bleichmittel oder anderen aggressiven Reinigungsmitteln in Kontakt kommen. Seide sollte auch nicht in der Wäsche mit anderen Stoffen gewaschen werden, da dies zu Schäden führen kann. Seide sollte auch nicht mit einem Bügeln gebleicht werden, da dies zu Schäden führen kann. Seide sollte auch nicht mit einem Bügeln gebleicht werden, da dies zu Schäden führen kann.

16 Wie pflegt und Seide? Seide ist ein empfindliches Material, das besondere Pflege erfordert. Sie sollte bei niedrigen Temperaturen gewaschen werden und sollte nicht in der Sonne getrocknet werden. Sie sollte auch nicht mit Bleichmittel oder anderen aggressiven Reinigungsmitteln in Kontakt kommen. Seide sollte auch nicht in der Wäsche mit anderen Stoffen gewaschen werden, da dies zu Schäden führen kann. Seide sollte auch nicht mit einem Bügeln gebleicht werden, da dies zu Schäden führen kann. Seide sollte auch nicht mit einem Bügeln gebleicht werden, da dies zu Schäden führen kann.

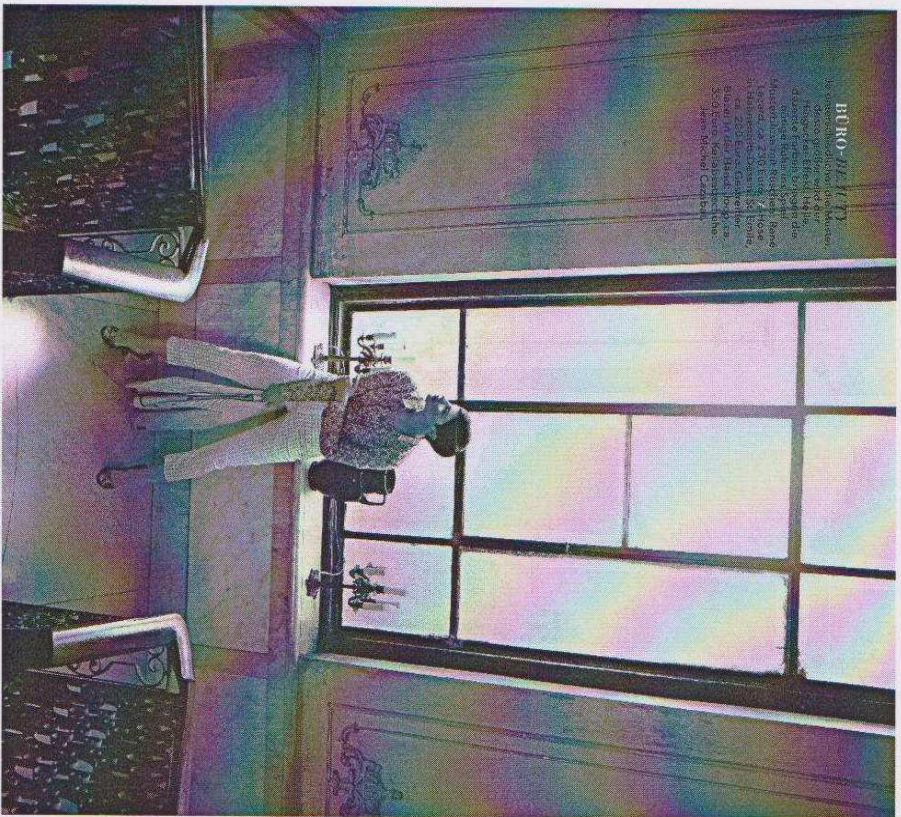
17 Wie pflegt und Seide? Seide ist ein empfindliches Material, das besondere Pflege erfordert. Sie sollte bei niedrigen Temperaturen gewaschen werden und sollte nicht in der Sonne getrocknet werden. Sie sollte auch nicht mit Bleichmittel oder anderen aggressiven Reinigungsmitteln in Kontakt kommen. Seide sollte auch nicht in der Wäsche mit anderen Stoffen gewaschen werden, da dies zu Schäden führen kann. Seide sollte auch nicht mit einem Bügeln gebleicht werden, da dies zu Schäden führen kann. Seide sollte auch nicht mit einem Bügeln gebleicht werden, da dies zu Schäden führen kann.

18 Wie pflegt und Seide? Seide ist ein empfindliches Material, das besondere Pflege erfordert. Sie sollte bei niedrigen Temperaturen gewaschen werden und sollte nicht in der Sonne getrocknet werden. Sie sollte auch nicht mit Bleichmittel oder anderen aggressiven Reinigungsmitteln in Kontakt kommen. Seide sollte auch nicht in der Wäsche mit anderen Stoffen gewaschen werden, da dies zu Schäden führen kann. Seide sollte auch nicht mit einem Bügeln gebleicht werden, da dies zu Schäden führen kann. Seide sollte auch nicht mit einem Bügeln gebleicht werden, da dies zu Schäden führen kann.

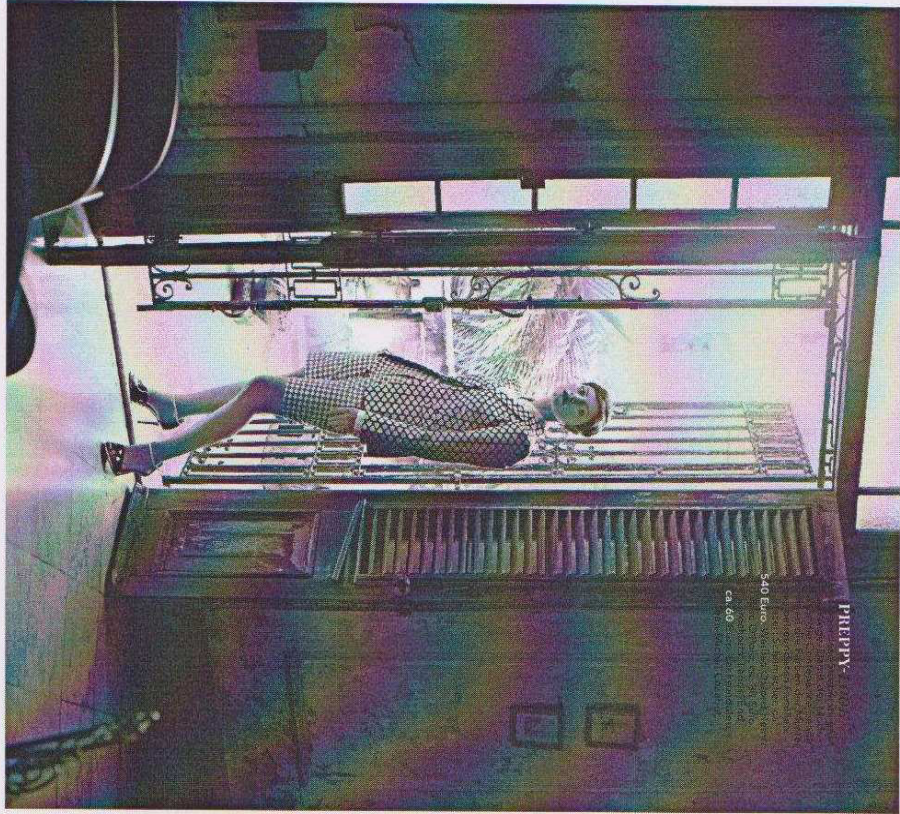




LADY-LINE
 Einmalige Schöne - elegant
 und modern. Größe in jedem
 500 Euro, Baumwollstoff mit
 400 Euro, Schürmühle.



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
Neuerscheinungen zum Muster-Trend



1 TASCHÉ Materialmix aus Leder und Bast mit Nieten; Marc Cain, ca. 260 Euro. **2 MINN-BÄNZEN** Florale Prägung und Bemalung; Dorothea, ca. 195 Euro. **3 SONNENGLÄSER** Große, runde, dunkle Gläser; Marc Cain, ca. 195 Euro. **4 SONNENGLÄSER** Große, runde, dunkle Gläser; Marc Cain, ca. 195 Euro. **5 SONNENGLÄSER** Große, runde, dunkle Gläser; Marc Cain, ca. 195 Euro. **6 SONNENGLÄSER** Große, runde, dunkle Gläser; Marc Cain, ca. 195 Euro. **7 PORTMONAIE** Abgebildet mit dem nachgeschärften Zierstein; Miu Miu, ca. 200 Euro. **8 SANDALEN** Elegante Form in Gold und Schwarz mit runden Innensohlen; BOHNE Shoes, ca. 25 Euro. **9 SONNENGLÄSER** Große, runde, dunkle Gläser; Marc Cain, ca. 195 Euro. **10 SONNENGLÄSER** Große, runde, dunkle Gläser; Marc Cain, ca. 195 Euro. **11 PUMPS** Cleveres Design; Betty Barclay, ca. 195 Euro. **12 SUPREME** Mitternachtsmossak; Tamaris, ca. 40 Euro. **13 TUCH** Softiges Sweatert-Kleid; Betty Barclay, ca. 20 Euro. **14 GÜRTEL** Feine Lederstreifen in Umwandlung; Marc Cain, ca. 160 Euro. **15 SANDALEN** Fürstlicher Ikonitis und kopfprägende Glasperlen; Caroline Bonzan, ca. 550 Euro.

44 BRIGITTE 07/2013

REDAKTION HEIKO WAKKA 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 ASILIN • PRODUKTION MARIE CLAUSSEN

Kaufen oder bestellen



LEINENANZUG
IN WASCHE
Blaue Leinenhose, ca. 125 Euro.
Weißes Blusenoberteil, ca. 79,95 Euro.
Sonderpreis für 2 Artikel: 199,95 Euro.
Brigitte Schulte: schulte@brigitte.de
BESTELLDRESSE: AUF SEITE 54

48 BRIGITTE 07/2013



**BOYFRIEND-SHIRT
UND MUSTERHOSE**
mit Boyfriend-Style: 39,95 Euro.
Bedruckter Rollkragen.
Länge: 70 cm.
Schmuck: Bijou Brigitte.
Schuhe: Biversa.

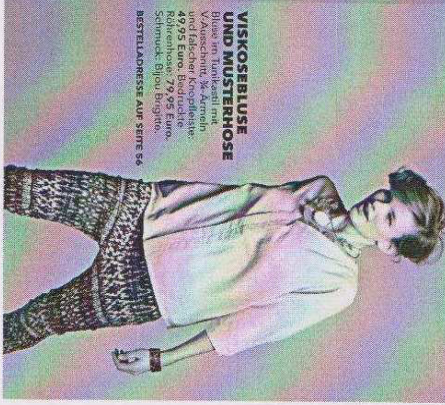


**SILK-MIX-TOP
MIT MAXIROCK**
Leger, geschwimmene
Seidenmix mit weichen
Säumen: 49,95 Euro.
mit militärischen Jacken und
Schößen: 99,95 Euro.
Lila: Biedersteiner/Levi's.com.
Erdbeer: Biedersteiner/Levi's.com.
Blau: Bijou Brigitte.



**LEINENBLAZER
UND KLEID**
Vordruck mit feiner
Blumenmusterung:
Sommerkleid mit Leinen:
89,95 Euro. Leinwand-
bluse mit Leinen:
79,95 Euro.
Kette mit Feder: Le Chic.
Kette: Bijou Brigitte.
Oberkörper: Pippa.
Stiefel: Cador.

50 BRIGITTE DE 02/13



**VISKOSEBLUSE
UND MUSTERHOSE**
V-Ausschnitt, 3/4-Ärmel
und fächerförmige
Krautblende:
49,95 Euro. Länge: 70 cm.
Schmuck: Bijou Brigitte.
BESTELLDRESSE AUF SEITE 54



**BROKATJÄCKCHEN
ZU SHIRT UND JEANS**
Kragenloser Kantenjacker in
offenen Saumlängen und
Rundhalskragen: 119,95 Euro.
mit 3/4-Ärmeln: 29,95 Euro.
Freie Pöckel: Jeans mit
Leinwand: 79,95 Euro.
Leinwand: 79,95 Euro.
Schmuck: Bijou Brigitte.
BESTELLDRESSE AUF SEITE 56

52 BRIGITTE DE 02/13



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



2. Trend KNALLIGE MUSTER

Jetzt mustergelbige 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, sanftere Töne in den Farben Grün und Braun. Bleiben Sie pro Outfit nach Möglichkeit in der gleichen Farbwelt. Dieser Tipp gilt ganz vielen Styling-Fragen! Kluge Marine-Fans trauen sich auch einem komplett-look in Blau-Weiß zu. Mit Sie ganz leicht einen Muster-Overkill.

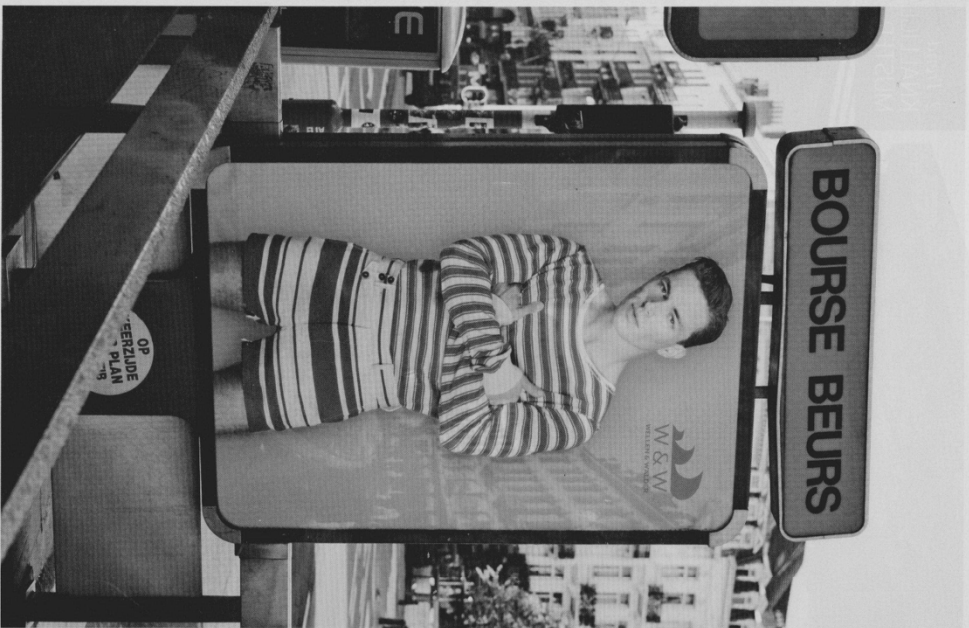
KANN MAN STREIFEN MIT JEDEM FIGUR TRAGEN?

Ja, zentral die besten Blockstreifen aus der letzten Saison zugunsten schmaler, verschwand sind. Erste stachen die Figur optisch enorm. Menschen mit kleiner Statur sollen 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 getragener 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?

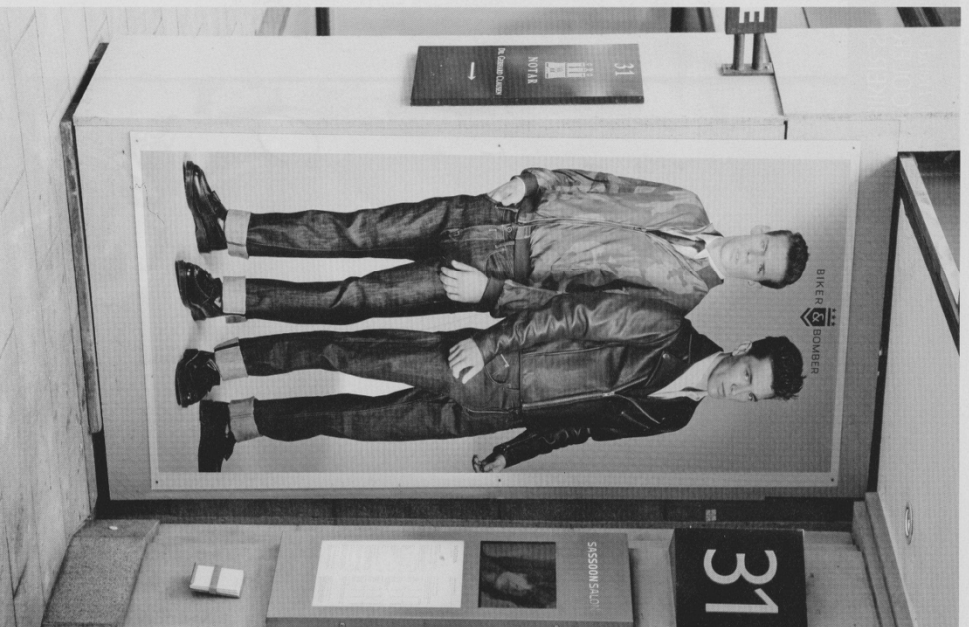
Im Trend sind bei Camouflage-Prints eher gedämpfte, stumpfere Töne in den Farben Grün und Braun. Bleiben Sie pro Outfit nach Möglichkeit in der gleichen Farbwelt (begehrte Tip: gut ganz vielen Styling-Fragen). Kluge Marine-Fans trauen sich auch einen Komplet-Look in Blau-Weiß zu. Mit einem monochromen 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 schmalerer, weschwundener sind. Erste streifen die Figur optisch enorm. Menschen mit kleiner Statur sollten auf zusätzliche Accessoires, etwa Gürtel, verzichten, Großgewachsene 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, fertige 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. Also das Gürtel zu viel, Passwörter, Schlüssel, wälen etwa diese Tasselfloiers oder schlichte, weiße Retro-Sneakers.

LINNS

Camouflage-Bomberjacke aus Nylonstoff, mit Kunstleder-Patches, von Valentino, zifka 1500 Euro // Weiße Anzughemd mit einer verdeckten Knopfleiste: Hugo, etwa 100 Euro // Ledler-Jeans von Diesel, um 120 Euro // Die Tasselfloiers mit Gummisohlen, von Dr. Martens, zifka 220 Euro // Kravatte von H&M, etwa 10 Euro

RECHTS

Motorradjacke aus Wildleder, von Acne, um 1200 Euro // Blaues Hemd von 21 by McGregor, um 80 Euro // Dunkelblaue Jeans von Adenim, um 120 Euro // Schwarze Tasselfloiers von Dr. Martens, um 220 Euro

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 Kollektion hat sich der amerikanische Designer nicht nur bei den neuesten Modetrends, sondern auch bei den Outfits der 1970er Jahre inspiriert. Die neue Calvin-Kollektion ist eine Mischung aus den Outfits der 1970er Jahre und den Outfits der 1990er Jahre. Es ist eine Mischung aus den Outfits der 1970er Jahre und den Outfits der 1990er Jahre. Es ist eine Mischung aus den Outfits der 1970er Jahre und den Outfits der 1990er Jahre.

BESTES BEISPIEL

Kostenlos geschicktes: HERMÉ aus Baumwolle. Einmalig mit kurzen Ärmeln und abstraktem Blumenmuster. Um 160 Euro // T-SHIRT aus Baumwolle. Um 35 Euro



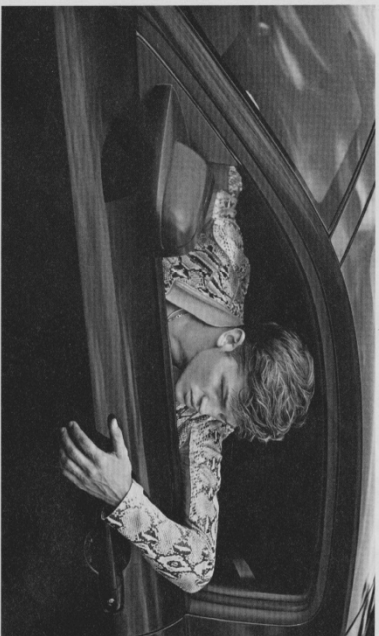
Dolce & Gabbana

DIE KOLLEKTION

Das italienische Designer-Duo ist dieses Mal ganz auf dem Typus des sizilianischen Mannes abgefahren, 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 gerippter 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 Landschaften, über die er die Materialien besonders edel.

BESTES BEISPIEL

Heligrauer, körpernah geschnittener **BLOUSON** aus Baumwolle mit Blau-thon, mit Pyjama-Beizern, Zipper und Stehkragen, um 4000 Euro

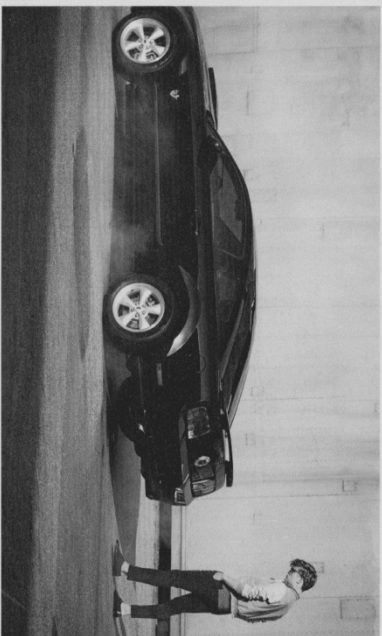
Paul Smith

DIE KOLLEKTION

Anarchial! 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 leichten **STRIPER-PAK**.

BESTES BEISPIEL

Wieder **LEDERBLOUSON** in Leder und Koralle, um 1655 Euro // Tomatenrotes **POLOSHIRT**, um 190 Euro // Schmale **HOSE** mit Blügeläden, um 310 Euro // **SONNENBRILLE** mit einem roten Gestell, von Valentino, um 230 Euro // **SONNENSCHUTZE** von Büttner Prossum, um 450 Euro



34 CLOUETSTYLE 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 ist nach 7 Jahren zu ihrem Label zurückgekehrt. In ihrer Core-Box-Kollektion zeigt Jil Sander Outfits mit Color-Blocking und grafischen Prints. Die Motoren hat sie einige Jahre nach dem ersten Schritt 2005 mit ihrer ersten Leinwand geschnitten.

BESTES BEISPIEL

T-SHIRT in Blau-Weiß mit einem grafischen Muster, um 350 Euro // **Dunkelblau: BERMUDA'S** aus Leinen Baumwolle, um 290 Euro // **SCHNURSCHÜRME** 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 Olesier-Dryer und Kreativdirektor Alber Elbaz.

BESTES BEISPIEL

Leicht transparentes, cremefarbenes **TANKTOP** aus Baumwolle und Seide, um 800 Euro // **Locker geschnittene HOSE** in Nubienleder, um 500 Euro // **SKIRTEN** mit Ritz, um 400 Euro // **ARMKNEBELLE** von Sepp, um 150 Euro



Prada

DIE KOLLEKTION

Training ist nicht alles. Deshalb ist Prada auch ein Unternehmen, das sich mit den neuesten Modellen eine gute Zeit und schöne Kollektion. 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.

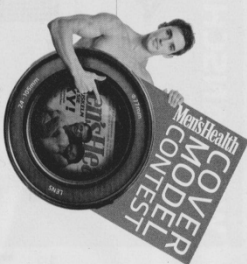
BESTES BEISPIEL

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 Margutta, um 240 Euro



Fitness

Effektiver trainieren



HEFT 02/13
SIXPACK-
GEHEIMNISSE

HEFT 03/13
WORKOUT-
INNOVATIONEN

HEFT 04/13
MUSKEL-
QUICKIES

HEFT 05/13
FEINSCHLIFF-
FORMELN

MODEL(L)- ATHLETEN- GESUCHT!

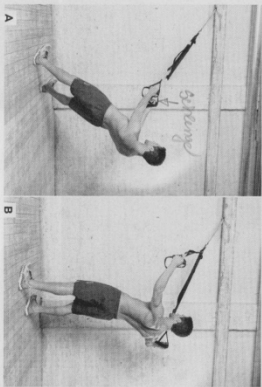
Die Vorbereitungen zu unserem Cover-Model-Contest sind in vollem Gange. Und Sie können dabei sein, denn jeden Monat verrät ein Profi seine besten Tricks. So erzielen Sie rasche Erfolge beim Krafttraining

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

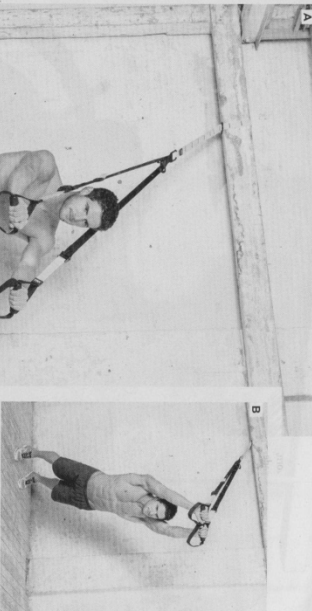
Fotograf FritzhoFF Ohm schüttelt nun ungläubig den Kopf: Er sieht zu wie Profi-Model Zack van der Merwe sich mit Liegestützen auf das bevorstehende Shooting für das Men's-Health-Cover vorbereitet. Und bei Zack steht kein Liegestütz wie der andere aus. Ob einarmig, mit Klatschen, eng oder breit gegriffen, unsei Thielheid beherrscht sämtliche Varianten des Kraftklassikers. „Ich wusste nicht, dass Liegestütze so abwechslungsreich sein können“, sagt Ohm. 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



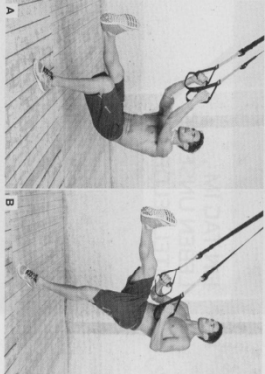
Reverse-Flys im Stehen
fordern Rumpf, Rücken, Schultern
A: Griffte des Sling-Trainers fassen, die Handrücken zeigen zueinander, Körper rückwärts bringen auf die Höhe der Füße
B: Dann die gestreckten Arme so weit wie möglich nach außen und die Schulternblätter zueinander führen – dadurch richtet sich Ihr Körper auf.
3 x 10 Wiederholungen
Zacks' Tipp: Übung einhändig machen, um Ihr Rumpf fast noch festschüler.



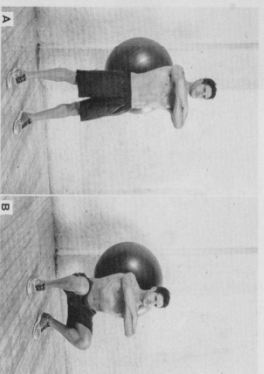
Spezial-Überrige
Kraftigen Rumpf, Brust, Bauch
Handrücken nach unten zeigen, die Arme nach vorne strecken. Die Rumpfungenommen, Rücken gerade halten, Rippe komplett auflisten.
B: Bringen Sie die gestreckten Arme konzentriert nach oben über Kopf. Dadurch kippen Sie nach vorne und haben, insofern Sie sich kontrollieren, ein Zucken der Schultern.
3 x 7 bis 10 Wiederholungen
Zacks' Tipp: Halten Sie die Endposition erreicht, wippen Sie mit den Händen 5 Sekunden auf und ab – das brennt!



Gespürtere Kniebeugen
Kraftigen Arme, Rumpf und Beine, fänden außerdem die Sprunggelenke
A: Die Griffte des Sling-Trainers so fassen, dass die Handrückenflächen 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 ausgereckt.
B: Springen Sie mit dem Standbein kräftig ab, im Sprung winkeln Sie die Arme an und ziehen den Oberkörper herein. Nach der Landung greifen Sie wieder die Griffte an.
3 x 5 bis 7 Wiederholungen/Bein
Zacks' Tipp: Die ganze Hebung bewegen vor jedem Sprung das angewinkelte Bein 5-mal ganz schnell auf und ab.



Super-Kniebeugen
Forme Beine und Rumpf
A: Aufrecht mit dem Rücken für die Wand stehen, die Füße auf Höhe eines Brustball einnehmen, 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 die Knie die Füße erreichen, die Fersen immer auf dem Boden halten.
3 x 10 bis 12 Wiederholungen
Zacks' Tipp: Halten Sie einen Ball oder eine Handkutsche vor der Brust, statt nur die Arme zu verschränken.



ohne Pause. So etwas lässt den Muskel brennen.“ Dabei variiert Zack zwischen so genanntem Agonisten- und Antagonisten-training. Mal beansprucht er nacheinander die Muskeln einer Gruppe (etwa Liegestütz und Bankdrücken, jeweils für die Brust), mal gezielt die Gegenspieler (etwa Bankdrücken und Rudern, für Brust und Rücken).

5. MAXIMUM FAHSHOLEN
Eine andere Trainingsform, mit der Zacks sein Workout intensiver macht, ist das Hochintensivstraining. Kurz HIT. Dabei lastet er seine Muskulatur mit einem einzigen Satz in maximal aus, was zu maximalem Muskelaufbau führen soll. „Dieses System lässt sich bei fast allen Übungen anwenden“, so der Wahl-Londoner. Regeln: Wählen Sie das Gewicht so, dass nach 8 bis 10 Wiederholungen keine weitere möglich ist; jede Wiederholung dauert 7 Sekunden; 2 heben, 1 halten, 4 weitere Sitze ohne Pause, mit je 10 Prozent weniger Gewicht.

6. KONDITION BOLZEN
Um beim Krafttraining die Ausdauer gleich mitzutrainieren, streut Zack regelmäßig 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 Rudern; Ergometer;
4.) 6 Karatübungen für Brust und Rücken, je 15 Wiederholungen;
5.) 15 Minuten arts, zumbahnen;
6.) 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 Forstochancen nicht kaputtzukriegen bin.“ Sagt's und geht gleich wieder runter in den Liegestütz. „Noch zweimal...“

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 Haltung, die Atmung und die Kontrolle der Muskeln. So halten Sie das Letzte aus den Muskeln raus.
- 2. GRIF WECHSELN**
Packen Sie regelmäßig die Langhantelstange anders um. Das hilft, die Muskeln zu fordern und anders (und besser) zu trainieren. Greifen Sie Ihnen sicher danken.
- 3. HALT MACHEN**
Power! Spannen Sie die Muskulatur im Moment der höchsten Belastung so fest wie möglich. So holen Sie das Letzte aus den Muskeln raus.
- 4. ÜBUNG TEILEN**
Führen Sie jeweils nur Teilbewegungen aus, und wiederholen Sie diese (einmal optional aussetzen, bei Wachtumsstärken aus).
- 5. GÄS GEBEN**
Für Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, etwa Kniebeugen oder Liegestützen, geben Sie eine Zeit für die Wiederholung (etwa: in 60 Sekunden möglichst viele Wiederholungen machen). So setzen Sie den Muskel unter Druck und fördern die Wachtumsstärken aus.

etwas Glück auch Sie es bald auf unser Cover schaffen können.

1. SCHLINGEN BENUTZEN
Der so genannte Sling-Trainier (auf Deutsch: Schlingentrainer) zählt zu Zacks Lieblingssportgeräten. „Einfach Hande und Füße in die Schlaufen stecken, und los geht es mit dem Ganzkörpertraining.“ Seine besten Übungen stellt der 29-Jährige auf diesen Seiten vor. Was das Schlingentraining so effektiv macht: Wenn Sie in den Schlaufen hängen, müssen Sie viele Muskeln zu gleichen Zeit aktivieren, um die Übung sauber ausführen zu können. „Während der ganzen Zeit muss Ihr Körper unter Spannung stehen, damit die Seile nicht zittern oder ohne Kontrolle hin und her pendeln“, sagt der gebürtige Südafrikaner.

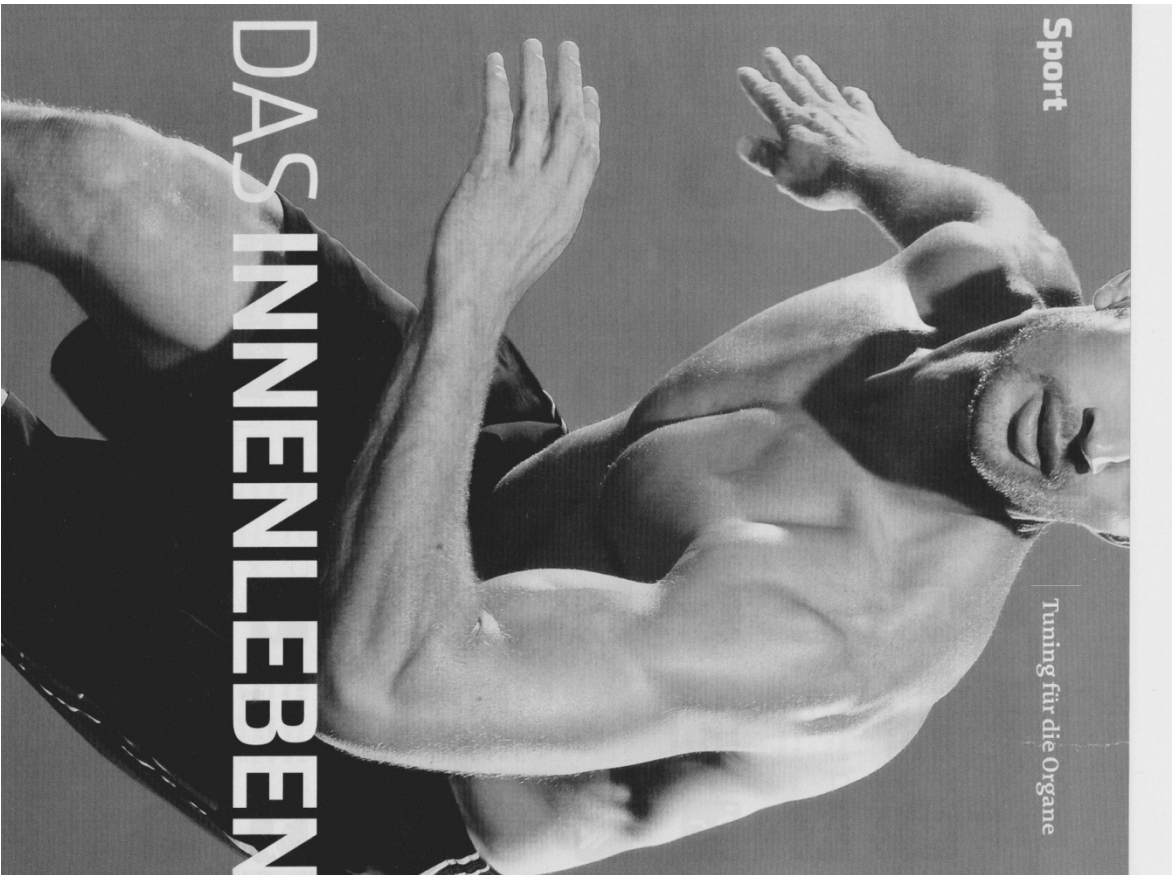
2. PARTNER AKTIVIEREN
Etwas die Hälfte aller Einheiten im Studio absolviert Zack mit einem Trainingspartner. Vorteil: „Wir pushen uns gegenseitig zu Höchstleistungen und passen auf, dass sich der andere nicht hangen lässt“. Aber nicht nur die mentale Unterstützung ist dabei ein positiver Effekt: Zack: „Kann ich mal nicht mehr, hebt mein Partner das Gewicht einmal an, und ich packe mindestens noch eine Wiederholung.“

3. MITTE STARKEN
„Ein starker Rumpf ist die Basis für einen kräftigen Körper und eine aufrechte, selbstbewusste Körperhaltung – das ist für uns Models wichtig“, erklärt Zack. Dabei legt er Wert auf intensives Rumpfraining, arbeitet dafür vorzugsweise mit einem Swiss Ball. „Mit dem bringe ich mich etwa bei den crouchen in eine instabile Position. Das pusht die natürlichen Stabilisatoren des Körpers, vor allem den Rumpf.“

4. PAUSEN WEGLASSEN
Zack turn sein Workout oft mit so genannten Verbundsetszen: „Da mache ich zwei oder mehr Übungen direkt nacheinander.“

48 MEN'S HEALTH | 01.2013

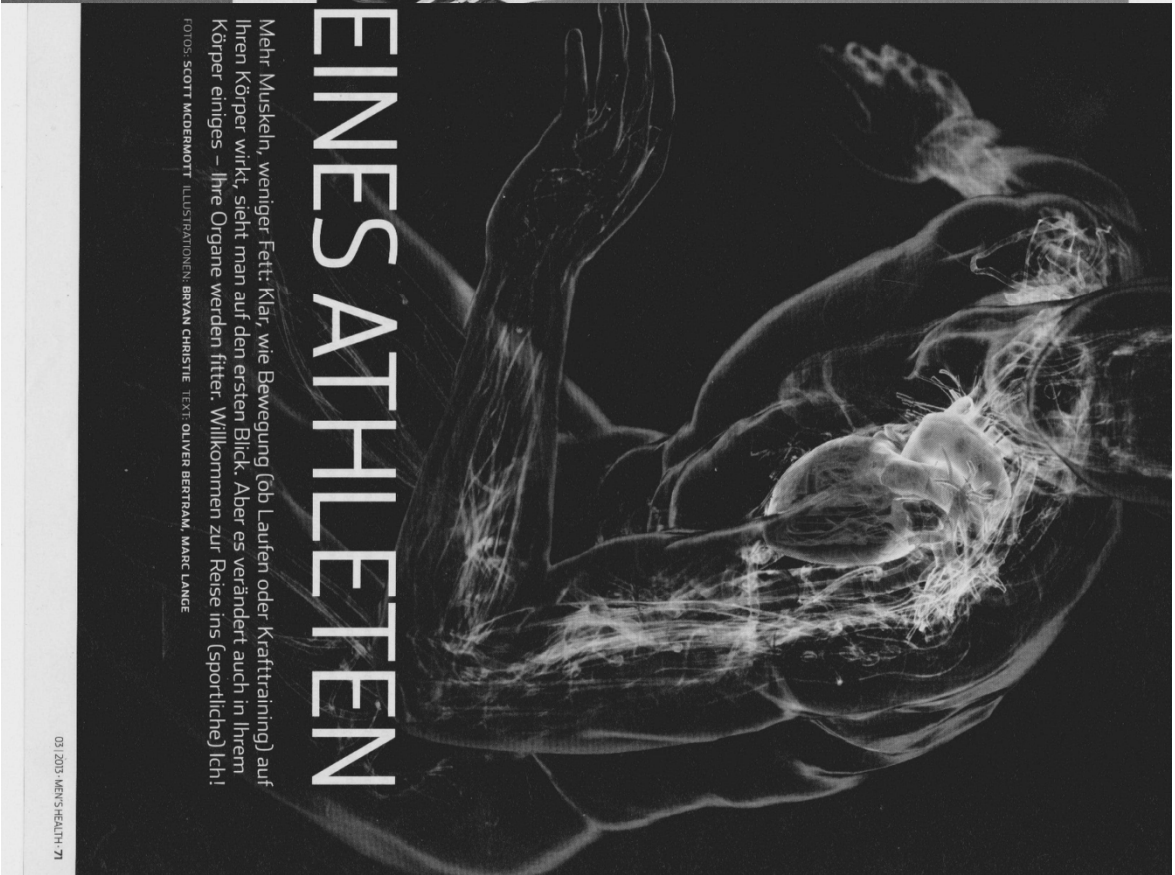
50 MEN'S HEALTH | 01.2013



Sport

Tuning für die Organe

DAS INNENLEBEN



EINES ATHLETEN

Mehr Muskeln, 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 ausgebaute 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**. „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 Eibs: „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 ZUKNACKEN, 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 weitrufen“, sagt die Expertin.

Regulierung der Stresshormone

Die Gefäßfunktionen stehen in einem engen 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 verantwortlich Parasympathikus sowie dem Stresshormone freisetzenden und so den Menschen leistungsfähig zu halten, Stresshormone, die, wie schon erwähnt, auch die Funktion der Blutgefäße beeinträchtigen können, wenn Sie im Überfluss vorhanden sind. Bewegung wirkt dämpfend auf den Sympathikus, die Menge 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 Seelenholz 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 Verknüpfungen 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 Eibs. Körperliche Aktivität lässt Sie dagegen Neues lernen. Wichtig sind ungewohnte bzw. Balance- oder Spinnung, zum Beispiel beim Parcours, beim Slacklining 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 Eibs: „Schon 30 Minuten auf dem Forderer bei 18

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 Eibs. Die Verwertung von Sauerstoff auf der Zellebene wird von Mitochondrien übernommen. Diese Zellkraftwerke sind von essenzieller Bedeutung für die Energiebereitstellung – erklärt Eibs. 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: „Ihr Training lässt den

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 Knorpelgewebe. Körper-Regelgröße Bewegung verbessert

Training fürs Gehirn

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 Verknüpfungen 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 Eibs. Körperliche Aktivität lässt Sie dagegen Neues lernen. Wichtig sind ungewohnte bzw. Balance- oder Spinnung, zum Beispiel beim Parcours, beim Slacklining 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 Eibs: „Schon 30 Minuten auf dem Forderer bei 18

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

Lang und fit hält Sie in erster Linie Ausdauertraining: Fuß-, Ellbogen-, Lauf-, Schwimmen- aber auch Nordic Walking und strammes Spaziergehen. Letztlich können Sie machen, was Sie mögen. Eibs: „Ihr Herz muss pumpen, ganz egal, ob Sie joggen, schwimmen oder auf dem Rad sitzen.“

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. „empfehle die Leichter Kardio- oder Sportarten“, empfiehlt die Eibs. Ob Puls oder Herzfrequenz, um Ihre Intensität zu messen, ist egal. Aber nicht jeder kann sich für eine körperliche Belastung selbst als mäßig einschätzen.

IDEALER UMFANG

Genau so moderat sollte der Umfang sein. „30 bis 60 Minuten pro Woche“, so Eibs. Die im niedrigen Bereich bereits angesprochenen 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 Ihr Training auch mit anderen Sportarten. „Der Körper profitiert von Monotonie an, Gimmies. Im beim Training moderate Variationen, so dass er 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 Eibs.

Veränderung des LDL-Cholesterins

Auf Zellen verbessern regelmäßige Bewegung nach den Cholesterinstufen. „Man unterschätzt 2 Cholesterinstufen, 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 führen. „Regelmäßiger Sport senkt 18

und laufen oder Rad fahren, auch mal schwimmen oder radeln. Und verändern Sie die Umgebung, indem Sie etwas statt auf der Straße querfeld ein Rad fahren. Natürlich mit zusätzlicher Krafttraining. „Eine Menge Sport treiben“, eine Menge Sport treiben“, sagt Eibs. „Ihr Training ist ein Intervalltraining“, so Sportprofessor Eibs, entweder eingebaut in eine Ausdauerinheit oder als zusätzliches Krafttraining. Zum Beispiel im Tabata-Stil: 20 Sekunden Sprint, 10 Sekunden Pause. Das ist ein Intervalltraining. „Ihre Intervalle“, drückten Sie 10 Sekunden Belastung, 10 Sekunden Pause. Selbst gut trainierte können damit ihre maximale Sauerstoffaufnahmekapazität erhöhen. „3 bis 4 Wochen um 13 Prozent“, so Eibs. „Aber Vorsicht: nicht über 1 bis 2 mal pro Woche und nur bei wenigen Übungen anwendbar.“

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 Krafttraining, **Do**: 30 Minuten Ausdauer, **Fr**: 10 Minuten Krafttraining, **Sa**: 45 Minuten Krafttraining (Ganzkörper, Fokus: Rumpf) **Su**: 30 Minuten Ausdauer, **Mo**: 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 alle 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 die fünf Sportarten, um gesünder und länger zu leben. "Worin werden Sie auch weniger 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 selbstentzündungen zu betreiben. 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 Herzschlagfrequenz. 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 **MensHealthAdaptio**



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 Haare-rauten! 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 Krankheitserreger, 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

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 Mahne, sondern nur ein kleines bisschen mehr und dickere Haare. Es funktioniert außerdem nicht bei Dehnungsstellen 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

Testosteron-Haushalt ein und ist deswegen auch sehr umstritten. In seltenen Fällen treten unter anderem Potenzstörungen, Hodenschmerzen, Unfruchtbarkeit und Depressionen auf.

AUS DER APOTHEKE

Noch zwei weitere Wirkstoffpräparate sind zugelassen: Sie sind typischerweise 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 Alitradiol. Es wirkt ähnlich wie Finasterid, wird 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 schwirrende Aht-Glatzen Eingriff. Der Chirurg verpflanzt gesunde Haarwurzeln aus dicht behaarten Gebieten am Hinterkopf weiter nach vorne. Die Haartransplantation wird meistens ambulant in örtlicher Regabehaltung 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 Glätze!

PERSONAL TRAINER

„Mein WM-Titel hat alles verändert“

Karriere-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 dauerhafte 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

„Toller Mix aus Laufen und Springen“

Festfaktoren nordische Kombination

„Viele fragen sich wahrscheinlich, warum man sich einen Sport aussucht, der aus zwei 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 härteste 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.“

„Lieggestütze machte ich anders“

Workout-Highlight

Diese Übung kräftigt Arme, Brust und Rumpf. Sie macht mich rundum stabiler und hilft mir, beim Springen sicher in der Luft zu liegen – auch bei harten Windböen.

A: In die Liegestütze positionieren und die Füße unter die Hände setzen. Die Hände sollten sich auf Schulterhöhe befinden. Die Füße sollten sich unter den Händen befinden. Die Hände sollten sich auf Schulterhöhe befinden. Die Füße sollten sich unter den Händen befinden.

B: Halten Sie die Hüfte oben. Senken Sie den Oberkörper bis Sie mit Ihren Händen in einer Linie sind. Die Füße sollten sich unter den Händen befinden. Die Hände sollten sich auf Schulterhöhe befinden. Die Füße sollten sich unter den Händen befinden.

C: Senken Sie die Hüfte, bis Sie den Boden fast berühren, während Sie gleichzeitig Kopf und Schultern zum Boden hin drücken. Die Füße sollten sich unter den Händen befinden. Die Hände sollten sich auf Schulterhöhe befinden. Die Füße sollten sich unter den Händen befinden.

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 C'risen, 250 ml um 3 Euro, 150 ml um 5 Euro.

SCHAUM-KUR Der Wirkstoff Minoxidil (geweiht die Blutgefäße) soll Haarwurzeln stimulieren 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 und voller wirken. Anwendung: Shampoo und Tonic von Alpechin, 250 ml um 5 Euro.

Regaine

A1 STRIP-METHODE Konzeption: Am Hinterkopf werden noch Haare (A1) herausgeschnitten. Der Arzt entfernt die Haare einzeln (A2) und zerteilt sie in Stücke.

A2 EINLEGE-METHODE Der Chirurg entnimmt viele einzelne Haarwurzeln anstatt eines großen Strahles.

B EINLEGE-METHODE Die Chirurg entnimmt viele einzelne Haarwurzeln anstatt eines großen Strahles.

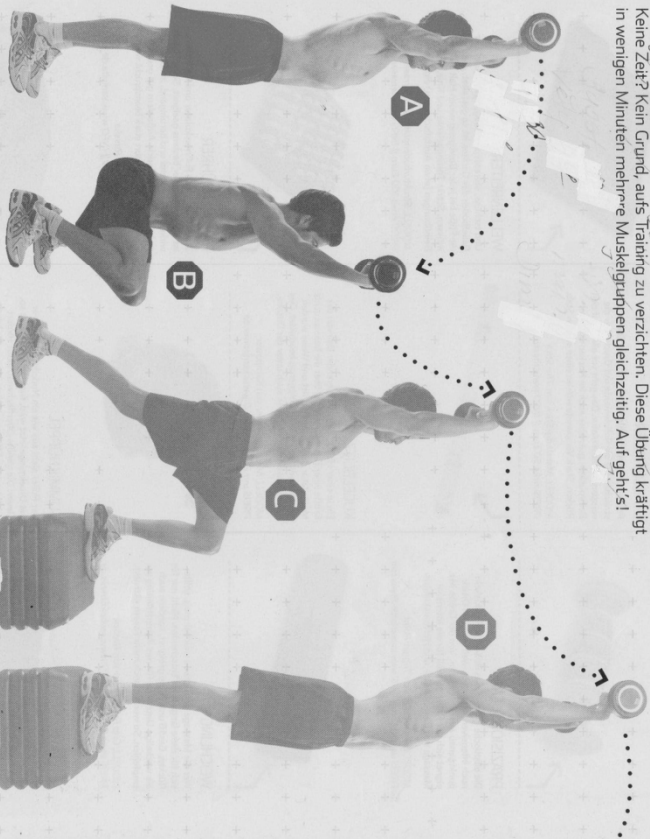
C BEIDE METHODEN In beiden Fällen werden die Haare einzeln entnommen und eingesetzt, wo der Kopf noch kahl ist.

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 Handbank). 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 sich kraftvoll aus der Kniebeuge nach oben und machen Sie unmittelsbar aus der Bewegung heraus einen Ausfallschritt mit dem linken Bein auf das Stegboard. Setzen Sie dabei den Fuß ganz auf und spannen Sie den gesamten Rumpf voll an – nur so bleiben Sie stabil und fassen nicht an zu wackeln.
- 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 Handel bleibt über Kopfhöhe. Halten Sie den Rücken die ganze Zeit gerade.

106 MEN'S HEALTH 03/2013

Hit-Playlist

1. **Cleer** - **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. **M. Brightside** - **THE KILLERS**
„Mit diesem Titel habe 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“



Trainings-Plan

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

VORMITTAGS	
MO	Rückseite vom Wettkampf
DI	Karttraining
MI	Intensives Intervalltraining (5x)
DO	Anreise zum Wettkampf
FR	offizielles Sprungtraining vor Ort
SA	Poletraining, Wertungsprüfung
SO	Poletraining, Wertungsprüfung

„Das so genannte Amblekatz-zuggerät, kurz AKZ, wurde speziell für die Skilangläufer konzipiert. Aber auch andere Sportler profitieren davon. Das Ganze funktioniert etwa wie Zugsattel- oder Theobald-training, stark die Arme und die Schultern. Das Gute an dem Teil: Ich kann den Widerstand gegen den ich ziehe, schnell und präzise verstellen. Das AKZ ist ein auf Augenhöhe an der Wand montiertes Kaschieren; mit dem Geschicht davor stellen, die Schlaufen greifen, dann wie beim Langlauf gegen den Widerstand nach hinten ziehen. Von der klassischen Antriebswegung bis zum Doppelschub kann ich so alles trainieren.“

„Fit sein für zwei Disziplinen“



Ausdauer-Sportler

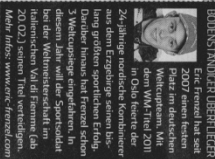
„Will ich meine sportartspezifischen Ausdauerfähigkeiten trainieren, stelle ich vor einer heiklen Aufgabe, denn: Langlauf und Skispringen stellen an mich vollkommen unterschiedliche Anforderungen. Ich darf im Training keine der beiden Disziplinen bevorzugen, da dies die andere negativ beeinflussen könnte. Langlauftraining alleine würde mir etwa die Spritzigkeit und Explosivität nehmen, die ich für einen perfekten Absprung vom Schanzentisch brauche. Deshalb ist Hüden-Sprung-Training eine super Ausdauerübung für mich. Dabei springe ich über mehrere Hüden 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.“

„Seine Konstanz hätte ich gerne“



Ritten-Claxt

„Jason Lamy-Chapuis ist der Top-Konkurrenz 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 solchen 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 konstant 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.“

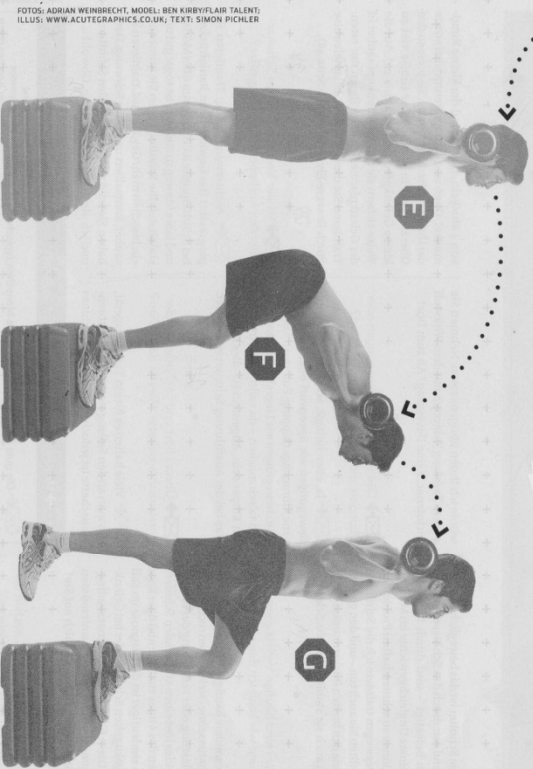
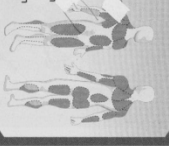


BERND STUBER BERGRIEGER
Erik Frenzel hat sich 2007 beim letzten Weltcupturnier, Mitte in Osk, leerte den 26-jährige nordische Kombierer aus dem Ergebnis. Seitdem ist er ein großer sportlicher Erfolg. In diesem Jahr will der Sportler bei der Weltmeisterschaft am 20.02.13 in Osk. Mehr Infos: www.eric-frenzel.com

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

03/2013 MEN'S HEALTH 103

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.



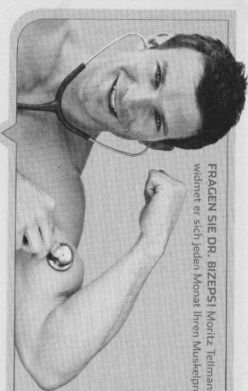
FOTOS: ADRIAN WEINBRECHT, MODEL: BEN KIBBYFLAIR TALENT; ILLUS: WWW.ACUTEGRAPHICS.CO.UK, TEXT: SIMON PICHLER

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, nehmen 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. Clickwachen, 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 ausgeklügelten 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 das Schmerz auslösen könnten? Können Sie die Schulter noch voll bewegen? Wenn Sie die ersten beiden Fragen mit nein, die dritte mit ja beantwortet kommen, 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 Untersehnenhebersmuskel. 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 Verschieb in den Schultergelenken bei hohem Gewicht größer?

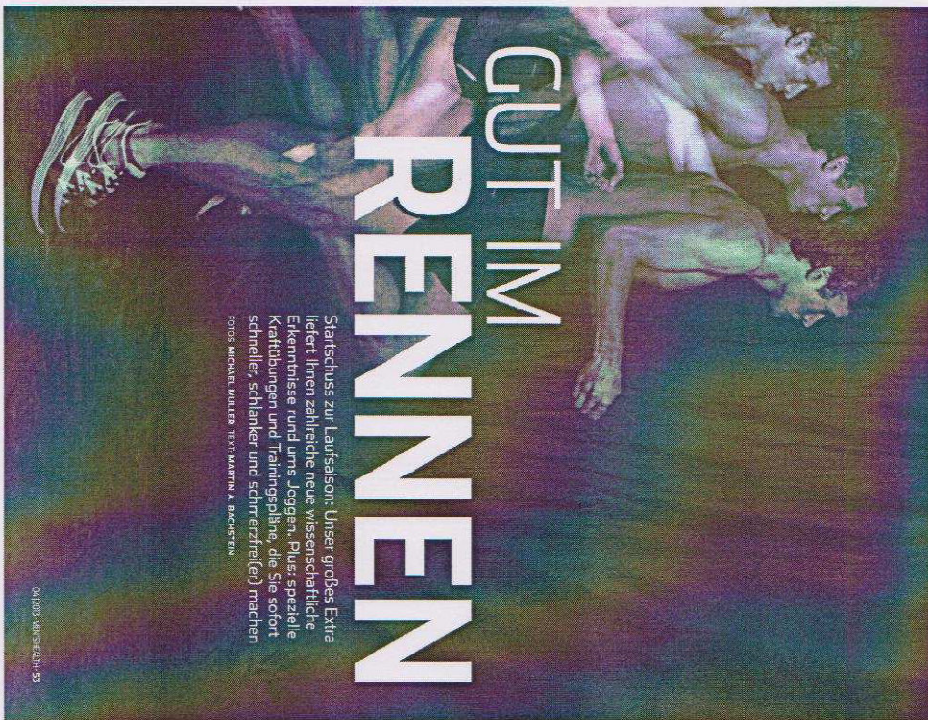
☒ Nicht zwangsläufig. Trainieren Sie progressiv! Das Gewicht beim Bankdrücken, bei Schulterpresse & Co. langsam über Monate und Jahre hinweg zu steigern, ist sogar gut und stabilisiert die Schulter. Legen Sie immer nur ein bisschen mehr Gewicht auf. Trainieren Sie sauber, kontrolliert und ohne Schwung. 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

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

106 | MEN'S HEALTH | 03 | 2013



GUT IM RENNEN

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

50706 MICHAEL VULKER, TETZ MARTIN & DANIEL FRIE

04.03.2013 09:23:11:30



SO BEKOMMEN SIE STARKE LAUFERBEINE

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



1. SEITENPLANK

Legen Sie sich auf Ihre rechte Seite auf den Ellenbogen. Heben Sie das linke Bein an und halten Sie es für 30 Sekunden. Wechseln Sie dann die Seite.



2. RÜCKENPLANK

Legen Sie sich auf den Rücken auf die Ellenbogen. Heben Sie das linke Bein an und halten Sie es für 30 Sekunden. Wechseln Sie dann die Seite.



3. PLANK

Legen Sie sich auf den Bauch auf die Ellenbogen. Heben Sie das linke Bein an und halten Sie es für 30 Sekunden. Wechseln Sie dann die Seite.



4. KERNSTÄRKEN

Legen Sie sich auf den Rücken auf die Ellenbogen. Heben Sie das linke Bein an und halten Sie es für 30 Sekunden. Wechseln Sie dann die Seite.

54. KERNSTÄRKEN 09:23:11:30

(*) 50714 MICHAEL FRIE

Fitness

Muskeln ohne Geräte

HEIT DREI: SIXPACK-GEHEIMNISSE

HEIT DREI: MUSKEL-QUICKIES

HEIT DREI: WORKOUT-INNOVATIONEN

HEIT DREI: FENNSCHLÜFF-FORMELEN



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

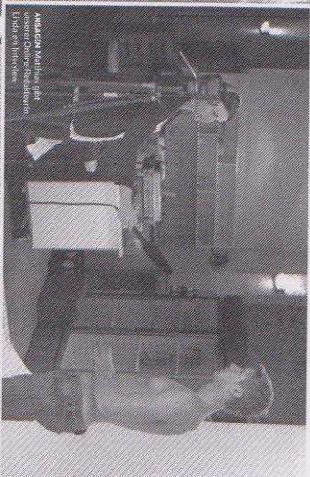
FOTOS: FRIEDRICH OWEN • PRETZSCH, CRISTINA KÖRBE • TEXT: JARROT ZIEGLER, JASMIN JANSKI

Für Men's Health-Fotografen ist "Was ist dein bester Core-Muskel?" ein beliebtes Interviewthema. Denn der Core-Muskel ist das Fundament für fast alle Bewegungen im Alltag. Und er ist auch ein wichtiger Bestandteil der Fitness. Denn ein starker Core-Muskel ist die Voraussetzung für fast alle anderen Muskeln im Körper. Und er ist auch ein wichtiger Bestandteil der Fitness. Denn ein starker Core-Muskel ist die Voraussetzung für fast alle anderen Muskeln im Körper.

24 MEN'S HEALTH 04/2015



ANSTRENG für den Core: Treppe und Fitnessball



ANSTRENG für den Core: Treppe und Fitnessball



ANSTRENG für den Core: Treppe und Fitnessball

UNSER TITELHELD: MATTHIAS PŁUCINSKI

Alter: 24 Jahre, Größe: 1,87 m, Gewicht: 78 kg, Ort: Frankfurt/AM. In der Muskler-Serie ist Matthias ein Power-Ausübender, der sich mit der Handlung beschäftigt. Er hat eine sehr gute Schulung und einen sehr guten Core-Muskel. Er ist ein sehr guter Athlet und hat eine sehr gute Schulung. Er ist ein sehr guter Athlet und hat eine sehr gute Schulung.



24 MEN'S HEALTH 04/2015

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

1. GEDANKEN MACHEN

Schon vor seiner Workout-Session ist Matthias die Gedankenfrage gestellt: „Wie oft zu Verfügung stehen?“, und er antwortet: „Ich gebe die Pläne zu einem Zeitpunkt in einem Moment, wenn ich gerade in der Dusche stehe.“ Matthias ist sich bewusst, dass er sich nicht so viele Gedanken machen muss, wie er es oft tut. „Ich muss nicht so viele Gedanken machen“, sagt er. „Aber gut, Abfolge der Übungen vorher nachvollziehen und die Gedanken dazu zum Training mitbringen.“

2. ÜBUNGEN KOPPELN

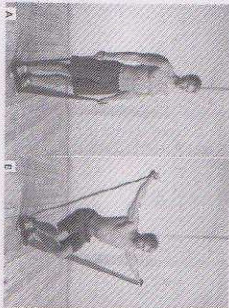
Wenn er einen Tag ganz produktiv mit wenig Zeit für ein Training hat, ist Matthias geübt, die Übungen zu koppeln. „Ich mache zwei oder mehrere aneinander anschließende Kraftübungen, bei denen man sich viele Muskeln gleichzeitig fordert“, erklärt er. „Der Vorteil ist, dass ich dabei nicht so viele Gedanken machen muss.“

3. SPRINTS ÜBNEHMEN

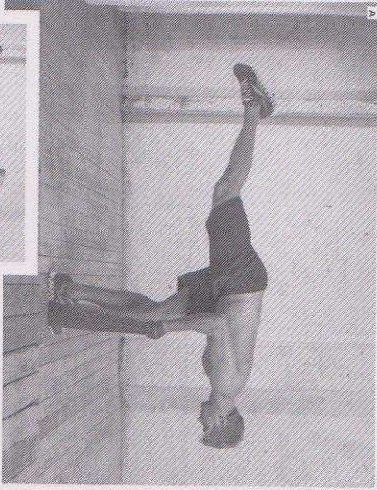
Einmal vor dem Workout-Sprinten, einmal nach dem Workout-Sprinten, einmal während des Workouts. Matthias ist sich bewusst, dass er sich nicht so viele Gedanken machen muss, wie er es oft tut. „Ich muss nicht so viele Gedanken machen“, sagt er. „Aber gut, Abfolge der Übungen vorher nachvollziehen und die Gedanken dazu zum Training mitbringen.“

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
Vorher: Sitzen im Kissen. Danach: Knie auf dem Boden, Füße auf dem Boden. Einmal nach dem Sitzen, einmal nach dem Knie auf dem Boden. Einmal nach dem Sitzen, einmal nach dem Knie auf dem Boden. Einmal nach dem Sitzen, einmal nach dem Knie auf dem Boden.



Starthaltung - Rücken
Matthias zeigt, wie man sich in die Starthaltung stellt. Er hebt die Füße an, um die Handflächen zu unterstützen. Er hebt die Füße an, um die Handflächen zu unterstützen. Er hebt die Füße an, um die Handflächen zu unterstützen.

4. ÜBUNGEN KOPPELN

Wenn er einen Tag ganz produktiv mit wenig Zeit für ein Training hat, ist Matthias geübt, die Übungen zu koppeln. „Ich mache zwei oder mehrere aneinander anschließende Kraftübungen, bei denen man sich viele Muskeln gleichzeitig fordert“, erklärt er. „Der Vorteil ist, dass ich dabei nicht so viele Gedanken machen muss.“

5. SPRINTS ÜBNEHMEN

Einmal vor dem Workout-Sprinten, einmal nach dem Workout-Sprinten, einmal während des Workouts. Matthias ist sich bewusst, dass er sich nicht so viele Gedanken machen muss, wie er es oft tut. „Ich muss nicht so viele Gedanken machen“, sagt er. „Aber gut, Abfolge der Übungen vorher nachvollziehen und die Gedanken dazu zum Training mitbringen.“

6. PROGRAMM VARIEREN

Matthias variiert sein Programm, um verschiedene Muskeln zu trainieren. Er macht Cardio, Krafttraining und Yoga. Er macht Cardio, Krafttraining und Yoga. Er macht Cardio, Krafttraining und Yoga.

7. SPANNUNG AUFBAUEN

Matthias baut Spannung auf, indem er sich in verschiedenen Positionen ausstreckt. Er streckt sich, um die Muskeln zu entspannen. Er streckt sich, um die Muskeln zu entspannen. Er streckt sich, um die Muskeln zu entspannen.

DE 5 BESTEN ÜBUNGEN, WENN SIE AUF REISEN SIND

- 1. Die Handstand-Übung**
Die Handstand-Übung ist eine der besten Übungen, die Sie auf Reisen machen können. Sie trainiert Ihre Balance, Ihre Kraft und Ihre Flexibilität. Sie können sie überall machen, wo Sie Platz haben.
- 2. Die Plank-Übung**
Die Plank-Übung ist eine der besten Übungen, die Sie auf Reisen machen können. Sie trainiert Ihre Core-Muskulatur, Ihre Kraft und Ihre Flexibilität. Sie können sie überall machen, wo Sie Platz haben.
- 3. Die Kniebeuge-Übung**
Die Kniebeuge-Übung ist eine der besten Übungen, die Sie auf Reisen machen können. Sie trainiert Ihre Beine, Ihre Hüften und Ihre Core-Muskulatur. Sie können sie überall machen, wo Sie Platz haben.
- 4. Die Liegestütze-Übung**
Die Liegestütze-Übung ist eine der besten Übungen, die Sie auf Reisen machen können. Sie trainiert Ihre Brust, Ihre Arme und Ihre Core-Muskulatur. Sie können sie überall machen, wo Sie Platz haben.
- 5. Die Ausfallschritte-Übung**
Die Ausfallschritte-Übung ist eine der besten Übungen, die Sie auf Reisen machen können. Sie trainiert Ihre Beine, Ihre Hüften und Ihre Core-Muskulatur. Sie können sie überall machen, wo Sie Platz haben.

DEIN SCHWIMMEN

Matthias schwimmt regelmäßig, um sich zu entspannen und seine Ausdauer zu verbessern. Er schwimmt in verschiedenen Schwimmbädern und im Meer. Er schwimmt in verschiedenen Schwimmbädern und im Meer.

DEIN SCHWIMMEN

Matthias schwimmt regelmäßig, um sich zu entspannen und seine Ausdauer zu verbessern. Er schwimmt in verschiedenen Schwimmbädern und im Meer. Er schwimmt in verschiedenen Schwimmbädern und im Meer.

DEIN SCHWIMMEN

Matthias schwimmt regelmäßig, um sich zu entspannen und seine Ausdauer zu verbessern. Er schwimmt in verschiedenen Schwimmbädern und im Meer. Er schwimmt in verschiedenen Schwimmbädern und im Meer.

DEIN SCHWIMMEN

Matthias schwimmt regelmäßig, um sich zu entspannen und seine Ausdauer zu verbessern. Er schwimmt in verschiedenen Schwimmbädern und im Meer. Er schwimmt in verschiedenen Schwimmbädern und im Meer.



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

- 1 Sandalen aus Leder, etwa 50 Euro (Tolltoll von Havaianas)
- 2 Sandalen aus Leder, etwa 50 Euro (Tolltoll von Havaianas)
- 3 Sandalen aus Leder, etwa 50 Euro (Tolltoll von Havaianas)
- 4 Sandalen aus Leder, etwa 50 Euro (Tolltoll von Havaianas)
- 5 Sandalen aus Leder, etwa 50 Euro (Tolltoll von Havaianas)
- 6 Sandalen aus Leder, etwa 50 Euro (Tolltoll von Havaianas)
- 7 Sandalen aus Leder, etwa 50 Euro (Tolltoll von Havaianas)
- 8 Sandalen aus Leder, etwa 50 Euro (Tolltoll von Havaianas)

Quelle: www.berlin.de

Style Mode

Smarter einkaufen

Design für jettes 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

4300 €

400 €

2990 €

3 €

320 €

Beste Leder-Blazer, mit Flakel und wasserabweisender Beschichtung, und Leder

10 €

10 €

Wunderschöne, für den perfekten Biker-Style, wasserabweisend

100 €

Schlaggedämmte, wasserabweisende Lederhose mit Stretchanteil aus Alcantara

85 €

Zwei Leder für ein modernes, schickes und edles Erscheinungsbild, von A bis Z

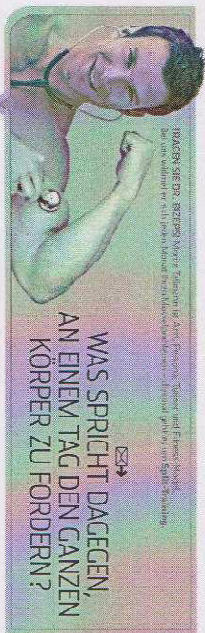
1. Edel-Look

► Biker-Ästhetik: der Biker-Style ist nicht nur ein modisches Statement, sondern ein Lebensgefühl. Die Leder-Blazer sind nicht nur ein Statement, sondern ein Lebensgefühl. Die Lederhose ist nicht nur ein Statement, sondern ein Lebensgefühl. Die Leder-Schuhe sind nicht nur ein Statement, sondern ein Lebensgefühl.

Design-Outlet: 5150 Euro

Budget-Outlet: 510 Euro

118 WIRTSCHAFTS- und 2003



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

➔ **Wichtig:** Wenn Sie jedoch unregelmäßig trainieren und nicht in einer festen Routine arbeiten, müssen Sie auch in einer festen Routine arbeiten. Das heißt, Sie müssen sich an einem Tag alle Muskeln bewegen lassen, an anderen Tagen Sportarten ausüben, die Sie nicht mögen, und an anderen Tagen Sportarten ausüben, die Sie mögen. Das heißt, Sie müssen sich an einem Tag alle Muskeln bewegen lassen, an anderen Tagen Sportarten ausüben, die Sie nicht mögen, und an anderen Tagen Sportarten ausüben, die Sie mögen.

- ➔ **Wichtig:** Wenn Sie jedoch unregelmäßig trainieren und nicht in einer festen Routine arbeiten, müssen Sie auch in einer festen Routine arbeiten. Das heißt, Sie müssen sich an einem Tag alle Muskeln bewegen lassen, an anderen Tagen Sportarten ausüben, die Sie nicht mögen, und an anderen Tagen Sportarten ausüben, die Sie mögen.
- ➔ **Wichtig:** Wenn Sie jedoch unregelmäßig trainieren und nicht in einer festen Routine arbeiten, müssen Sie auch in einer festen Routine arbeiten. Das heißt, Sie müssen sich an einem Tag alle Muskeln bewegen lassen, an anderen Tagen Sportarten ausüben, die Sie nicht mögen, und an anderen Tagen Sportarten ausüben, die Sie mögen.
- ➔ **Wichtig:** Wenn Sie jedoch unregelmäßig trainieren und nicht in einer festen Routine arbeiten, müssen Sie auch in einer festen Routine arbeiten. Das heißt, Sie müssen sich an einem Tag alle Muskeln bewegen lassen, an anderen Tagen Sportarten ausüben, die Sie nicht mögen, und an anderen Tagen Sportarten ausüben, die Sie mögen.



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

100 4005-04/1111 129

„Den Grand Prix in Monza vergesse ich nie“

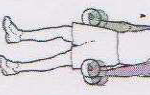
„Die absoluten Höhepunkte meiner Karriere sind natürlich die Weltmeisterschaften in der Formel 1. Diese Erlebnisse waren ich fast gar nicht in Worte fassen, so besonders sind die für mich. Jede Titelfeier ist anders für mich und ist sehr genau eigene Besetzung. Das aber eine emotionale Höhepunkt war allerdings nicht einer. Grand Prix in Monza war der Höhepunkt aus ganzem Jahr. Am Freitag hatte ich das Rennen in einem emotionalen unterirdischen Fahrer genommen und vier damit das jüngste Grand Prix-Sieger aller Zeiten. Auch wenn ich heute in Monza von mir selbst, das ich so vergangen zurückfühle, welche Zirkel die Fahrer mit mich bringen wird.“

„Andere Fahrer als Inspiratoren“

„Als Kind war ich ein Fan von Michael Schumacher. Mit ihm war ich felsenfest verbunden. Ich habe ihn sehr gerne gesehen und habe mich sehr an ihm orientiert. Ich habe mich sehr an ihm orientiert und habe mich sehr an ihm orientiert. Ich habe mich sehr an ihm orientiert und habe mich sehr an ihm orientiert.“

„Eine unverzichtbare Übung“

„Die Nacken sind ein wichtiger Bestandteil der Muskulatur. Wenn sie nicht in Ordnung sind, kann das zu einer schlechten Haltung führen. Eine gute Übung ist das Liegen auf dem Rücken mit den Knien gebeugt und den Füßen auf dem Boden. Das hilft, die Nacken zu entspannen und die Muskulatur zu stärken.“



„Martini mal schalte ich komplett ab“

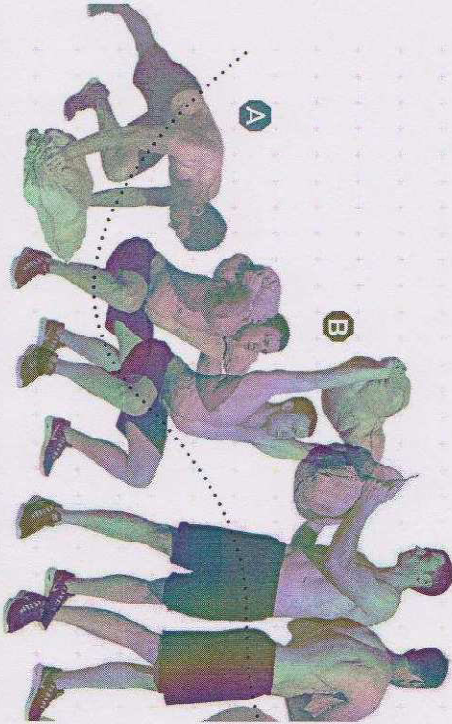
„Während der Saison sind wir Fahrer haben Stress ausgesetzt. Die Saison ist ein sehr stressiges Jahr. Ich habe mich sehr an die Saison angepasst und habe mich sehr an die Saison angepasst. Ich habe mich sehr an die Saison angepasst und habe mich sehr an die Saison angepasst.“

- 1. ACONE Heile Balls
- 2. LIMONI MARK Carole Of Dress
- 3. BERTLES I When To Meet Your Hand
- 4. EINROPE The Final Countdown
- 5. LA ROUP In For The Kill
- 6. LUKKER U I Fellow Drivers (The Magician Remix)
- 7. ACONE back in Black
- 8. BERTLES AMM Luvving

100 4005-04/1111 129

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**
Acht, was Sie für eine Übung brauchen, ist eine Art Knetfleisch: Oberes, aber nicht zu hart. Sie ist ein leichtes Material, das Sie mit Ihren Füßen auf dem Boden drücken können. Das Material ist leicht und hat eine weiche Textur.
- Schulterdrücken**
A: In der Liegeposition geben Sie die Schulter (Oberkörper) nach vorne und nach unten. Aus der Position heraus Arme hochziehen (90° Winkel einlagern).
- Rumpfheben**
Man drückt auf die Füße, um die Schulter (Oberkörper) abwärts nach links und rechts bewegen (90° nach außen). Sie können auch mehr in Schwung bringen.
- Frontheben**
Körper leicht nach vorne beugen. Knie nicht ausweichen. Sie sind leichtere Arme auf der Oberseite (90° Winkel einlagern).
- Gesrüngere Anstaltschritte**
Sie, über dem Kopf haben und mit rechts in den Aktiva beidseitig gehen. Halbschritt gehen.



110 Jahre Harley-Davidson

GETRÄGNE LÄSSIGKEIT
 Nur 10 Jahre mit Jake's Custom Bikes, Chicago hat, wie viele Clubs auch sonst für den American-Motorcyclist-Club, einen festen Platz.

HELD liegt im geliebten Harley-Davidson Club, der seit 1903 besteht, und hat am 21. Juni 1913 den ersten Club gegründet. // **AMBIENT** ist ein Club, der seit 1913 besteht, und hat am 21. Juni 1913 den ersten Club gegründet. // **HELD** liegt im geliebten Harley-Davidson Club, der seit 1903 besteht, und hat am 21. Juni 1913 den ersten Club gegründet.

HELD liegt im geliebten Harley-Davidson Club, der seit 1903 besteht, und hat am 21. Juni 1913 den ersten Club gegründet. // **AMBIENT** ist ein Club, der seit 1913 besteht, und hat am 21. Juni 1913 den ersten Club gegründet. // **HELD** liegt im geliebten Harley-Davidson Club, der seit 1903 besteht, und hat am 21. Juni 1913 den ersten Club gegründet.



112 Jahre Harley-Davidson



GELEBTE LEIDENSCHAFT
 Das ist die Leidenschaft, die Harley-Davidson seit über 100 Jahren in den Herzen der Fahrer verankert hat. // **HELD** liegt im geliebten Harley-Davidson Club, der seit 1903 besteht, und hat am 21. Juni 1913 den ersten Club gegründet.

HELD liegt im geliebten Harley-Davidson Club, der seit 1903 besteht, und hat am 21. Juni 1913 den ersten Club gegründet. // **AMBIENT** ist ein Club, der seit 1913 besteht, und hat am 21. Juni 1913 den ersten Club gegründet. // **HELD** liegt im geliebten Harley-Davidson Club, der seit 1903 besteht, und hat am 21. Juni 1913 den ersten Club gegründet.



DAS DENIM-LEXIKON

Bei kaum ihrem anderen Modertopf 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 Salvage?

Beispielsweise: Wenn ein Verkäufer beschließt, dass er seinen Laden umzuräumen hat, kann er alte Jeans, Hemden und andere Artikel zum Verkauf anbieten. Diese Artikel sind als Salvage gekennzeichnet. Sie sind oft in einem schlechteren Zustand als neue Jeans, aber sie sind oft sehr schön und einzigartig.



Was hat Laser mit Jeans zu tun?

Denim wird heute oft mit Lasern bearbeitet. Das ermöglicht es, präzise Schnitte und Muster zu erstellen, die mit traditionellen Methoden nicht möglich wären. Laser können auch verwendet werden, um die Farbe des Denims zu ändern oder um es zu bleichen.

Button-Fly heißt...

...klassische Hosenknöpfe, die seit Jahrzehnten gebräuchlich sind. Sie sind oft aus Metall oder Kunststoff gefertigt und sind an einem Knopfband befestigt. Button-Fly Hosen sind oft als 'klassischer' oder 'traditioneller' bezeichnet.

Was ist das dem?

Das ist eine Frage, die oft gestellt wird, wenn man eine Jeans mit einem 'dem' Label sieht. 'dem' ist eine Abkürzung für 'denim' und ist eine Art von Slang, die von den Herstellern verwendet wird, um ihre Produkte zu vermarkten.

Woher stammen die Begriffe Denim & Jeans?

Das Wort 'Denim' leitet sich von dem Namen der Stadt Nîmes in Frankreich ab, wo das erste Denimgewebe hergestellt wurde. 'Jeans' hingegen ist eine Abkürzung für 'Jean's', was die Namen der beiden Erfinder, Levi Strauss und Jacob Davis, zusammenfasst.

CinDr-Back ist ein...

...ein spezielles Verfahren zur Herstellung von Denim. Es besteht darin, die Jeans mit einem speziellen Backverfahren zu behandeln, das die Farbe und den Look des Denims verändert.

Was bedeutet die Abkürzung II co?

II co steht für 'Inside Out' und ist eine Art von Slang, die von den Herstellern verwendet wird, um ihre Produkte zu vermarkten. Es bedeutet, dass die Jeans von innen nach außen gewaschen oder behandelt wurden.

Wie sieht Denim geplegt aus?

Geplegtes Denim hat einen charakteristischen Look, der durch das Waschen und Trocknen entsteht. Es zeigt oft eine Mischung aus hellen und dunklen Stellen, die den natürlichen Verschleiß des Denims imitieren.

Sind Jeans okay?

Ja, Jeans sind eine beliebte und praktische Wahl für den Alltag. Sie sind oft bequem und langlebig und können in verschiedenen Stilen und Farben gefunden werden.

Das gesamte Lexikon kann unter www.denim.com heruntergeladen werden.

PHOTO: WOLFFER FOTI / LUCE, HERRIG, GARDNER, TONY ULMAR, ARTISTEN, POLSKA, FROSTEN, ZUCKER, CHRISTIAN, SCHNEIDER, MAREK, WEINER, PETER

Style Mode

Smarter shoppen

Design für jedes Budget

VERNIETET? GEKAUFT!

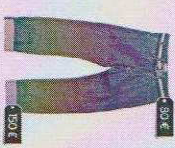
Ein Frühjahrsrend für Puristen: Jeans, wie sie ursprünglich mal waren, werden kombiniert mit Basics, die alle im Schrank haben (sollten).



Experimentier mit Hand gezeichneten, schmalen, leichten Denimstoff für die besten Formenspiele (oder von purer Strömung)



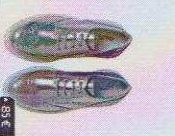
Klassischer Doppelreiter mit Kragen aus Revers



Hell gedunkelte, dunkelblaue Jeans mit einem Clean an der Seite



Trend mit Krawatte und offener Kragen an den Knöpfen



Wagriges, weiches Leder mit einem Clean an der Seite

Derbe Zeiten im Anmarsch

Die Budgeter besitzen nicht in diesem Saison wieder auf die kleinen und weichen Dinge, auf die ersten beiden der Mode - Schlichte und unkomplizierte Bomberjacken sind dabei und werden in Kombination mit Jeans getragen. Die Jeans ist einfarbig und am Knöchel verjüngt. Das Karbonat wird aus dem Kontext rausgeholt, dann noch ein paar Details über die Schulter. - man weiß ja nie, was man braucht. Die Jeans ist einfarbig und am Knöchel verjüngt. Das Karbonat wird aus dem Kontext rausgeholt, dann noch ein paar Details über die Schulter. - man weiß ja nie, was man braucht. Die Jeans ist einfarbig und am Knöchel verjüngt. Das Karbonat wird aus dem Kontext rausgeholt, dann noch ein paar Details über die Schulter. - man weiß ja nie, was man braucht.

Designer-Outfit: 3040 Euro

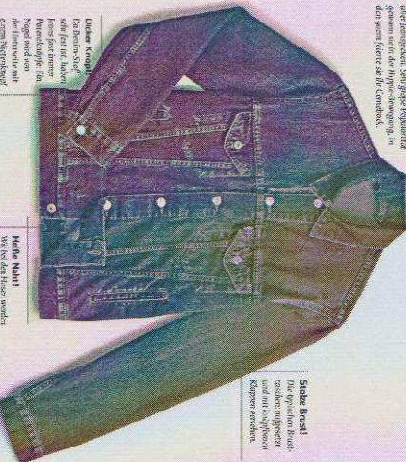
Budget-Outfit: 765 Euro

18. APRIL 2011 56/273

FOTOS: WALTER PEX / TITHE; MARK KUBITZ / JAKOB SCHNEIDER

Das ist nicht nur ein beliebiger, sondern ein hochwertiger, strapazierfähiger Stoff – auch in den Details sieht sie from Behn Bruder in nichts nach.

JACKE WIE HOSE



Stärke beach!
Die Optik ist beach-typisch, die Stoffe sind aber weicher und angenehmer für den Körper.

Widder
Ein bisschen wilder, für die Herren. Die Hose ist ein bisschen weicher, die Jacke ein bisschen wilder.

Milch Naha!
Weißt du, was das ist? Ein bisschen weicher, ein bisschen wilder – das ist die perfekte Kombination.

Prüfung
Prüfung ist ein bisschen weicher, ein bisschen wilder – das ist die perfekte Kombination.

Kette auf Blau-Schau
Acht erfrischende Farbtöne, die diese sportliche Design-Collection für dich immer frisch und aktuell machen.

Am Abend
Für den Abend

Zum Schauen
Für den Tag

In den Morgen
Für den Morgen

Auf dem Weg
Für den Weg

Noch mehr Jeans mit Ameln



100€
Viel Spaß beim Ausprobieren dieser tollen Jeans!



100€
Viel Spaß beim Ausprobieren dieser tollen Jeans!



100€
Viel Spaß beim Ausprobieren dieser tollen Jeans!



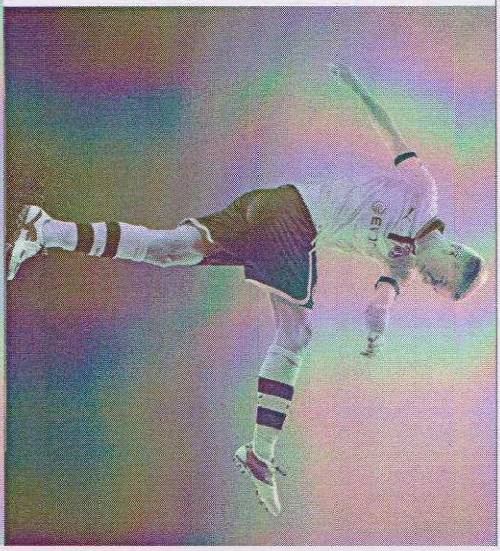
100€
Viel Spaß beim Ausprobieren dieser tollen Jeans!

Die Preise sind nur Richtwerte und können ohne Vorwarnung geändert werden.



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 aus dem Mittelfeld von Borussia Dortmund die Fäden seiner Spielweise und Spielanlage, sein Auge für den Mitspieler, die schnelle Länderspiele, die er in der Liga spielt und die Leidenschaft, die er hat, mir immer wieder vor Augen führt.



DER BESTE KOMMT ZUM SCHUSS

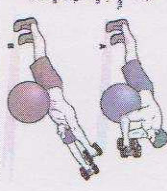
Nach dem ersten Schritt zur heißen Phase der Fußball-Bundesliga ver-ät Ihnen Offenspieler Marco Reus von Meister Borussia Dortmund, wie Sie besser schießen, treffen, jubeln

„Unser Spiel ist sehr lauffintensiv“

Die Spielweise von Borussia Dortmund verhängt von jedem Spieler harte Anforderungen. Wir wissen, dass es sehr anstrengend ist, im Spiel und über die gesamte Saison hinweg zu spielen. Um diese sehr hohe Intensivität zu bewahren, ist es sehr wichtig, dass wir auch in der Vorbereitung auf die Bundesliga die richtigen Trainingsinhalte wählen. In der Vorbereitung sind wir sehr flexibel und können uns an die Anforderungen der Bundesliga anpassen. Das bedeutet, dass wir auch in der Vorbereitung die richtigen Trainingsinhalte wählen.

„Ein starkes Körpermitte ist Pflicht“

Das ist ein sehr wichtiger Punkt. Ein starkes Körpermitte ist Pflicht. Das bedeutet, dass wir auch in der Vorbereitung die richtigen Trainingsinhalte wählen. Das bedeutet, dass wir auch in der Vorbereitung die richtigen Trainingsinhalte wählen.



100€



Überwachen
 Ihre Leistung
 und die Ihres
 Trainingspartners
 mit dem GPS- und
 Barometrischen
 Höhenmesser. Sie
 können Ihre
 Trainingspartner
 und Ihre eigene
 Leistung mit dem
 GPS- und
 Barometrischen
 Höhenmesser
 überwachen.

NATURBlaUSCHE
 Genau für Outdoor-Läufer: Das GPS- und
 Barometrische Höhenmesser und Kompass
 sind für die Navigation und die
 Navigation. Sie können Ihre
 Läufe mit dem GPS- und
 Barometrischen Höhenmesser
 überwachen, so dass Sie
 Ihre Läufe mit dem
 GPS- und Barometrischen
 Höhenmesser
 überwachen können.

IMMER AM PULS DER ZEIT

Ihr Ausdauer-Equipment beschränkt sich auf Laufschuhe, Rennrad und Badehose? Zeit für einen Sprung ins digitale Zeitalter! Diese 10 Trainingscomputer liefern Werte, mit denen Sie Ihre Leistung aufwerten

Raddler, Läufer, Schwimmer, ganz egal: Beim Ausdauerport geht's um Schnelligkeit und Durchhaltevermögen. Mit einem Trainingscomputer können Sie an dieser Stelle einen entscheidenden Schritt weitergehen. Sie können Ihre Leistung in Echtzeit überwachen und Ihre Trainingspartner mit dem Computer überwachen. Sie können Ihre Leistung mit dem GPS- und Barometrischen Höhenmesser überwachen, so dass Sie Ihre Läufe mit dem GPS- und Barometrischen Höhenmesser überwachen können. Sie können Ihre Leistung mit dem GPS- und Barometrischen Höhenmesser überwachen, so dass Sie Ihre Läufe mit dem GPS- und Barometrischen Höhenmesser überwachen können.

Hersteller	GPS	Barometrischer Höhenmesser	Navigation	Compass	Bluetooth	MP3
Garmin	X	X	X	X	X	X
Garmin	X	X	X	X	X	X
Garmin	X	X	X	X	X	X
Garmin	X	X	X	X	X	X
Garmin	X	X	X	X	X	X
Garmin	X	X	X	X	X	X
Garmin	X	X	X	X	X	X
Garmin	X	X	X	X	X	X
Garmin	X	X	X	X	X	X
Garmin	X	X	X	X	X	X

TOP-TOOLS

Läufer-Uhren
 Das Produkt für Ausdauer-Läufer, das Ihnen
 Ihre Leistung und die Ihres Trainingspartners
 mit dem GPS- und Barometrischen
 Höhenmesser überwachen kann.



NETZWERKER
 Diese sind die Uhren, die wie in der Realität
 über das Smartphone mit dem Computer
 verbunden sind. Sie können Ihre
 Läufe mit dem GPS- und Barometrischen
 Höhenmesser überwachen, so dass Sie
 Ihre Läufe mit dem GPS- und Barometrischen
 Höhenmesser überwachen können.

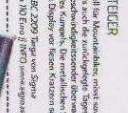


UMSONSTER
 Sie müssen keine weiteren Investitionen, um diese
 Uhren zu bekommen. Sie sind bereits
 mit dem GPS- und Barometrischen
 Höhenmesser ausgestattet. Sie gibt Ihnen
 und Ihre Trainingspartner mit dem
 GPS- und Barometrischen Höhenmesser
 Ihre Leistung mit dem GPS- und Barometrischen
 Höhenmesser zu sehen.



MULTIFUNKTION
 Diese Uhren sind nicht nur für Läufer, sondern
 auch für Radfahrer, Schwimmer und
 Triathleten geeignet. Sie können Ihre
 Läufe mit dem GPS- und Barometrischen
 Höhenmesser überwachen, so dass Sie
 Ihre Läufe mit dem GPS- und Barometrischen
 Höhenmesser überwachen können.

Biker-Computer
 Wenn Sie Rad fahren, ist es wichtig, Ihre
 Leistung und die Ihres Trainingspartners
 mit dem GPS- und Barometrischen
 Höhenmesser zu überwachen.



BEREITZET
 Ihr Modell für Mountainbiker, muss sowohl die
 Leistung als auch die Durchhaltevermögen
 überwachen. Sie können Ihre Läufe
 mit dem GPS- und Barometrischen
 Höhenmesser überwachen, so dass Sie
 Ihre Läufe mit dem GPS- und Barometrischen
 Höhenmesser überwachen können.



KOMBINIERER
 Das Vorgegebene Bikecomputer und Ihre in einem
 Modell in der GPS, Barometrischen
 Höhenmesser und Kompass. Sie können
 Ihre Läufe mit dem GPS- und Barometrischen
 Höhenmesser überwachen, so dass Sie
 Ihre Läufe mit dem GPS- und Barometrischen
 Höhenmesser überwachen können.



REPORTER
 Auch diese Geräte ermöglichen und demnach,
 dass Sie Ihre Läufe mit dem GPS- und
 Barometrischen Höhenmesser
 überwachen können. Sie können Ihre
 Läufe mit dem GPS- und Barometrischen
 Höhenmesser überwachen, so dass Sie
 Ihre Läufe mit dem GPS- und Barometrischen
 Höhenmesser überwachen können.

Schwimmer-Modelle
 Diese Uhren sind für Schwimmer
 geeignet. Sie können Ihre Läufe
 mit dem GPS- und Barometrischen
 Höhenmesser überwachen, so dass Sie
 Ihre Läufe mit dem GPS- und Barometrischen
 Höhenmesser überwachen können.



MINIMALIST
 Ein gutes 1/2 ist ein Ding, das im Wasser
 verwendet werden kann. Sie können
 Ihre Läufe mit dem GPS- und Barometrischen
 Höhenmesser überwachen, so dass Sie
 Ihre Läufe mit dem GPS- und Barometrischen
 Höhenmesser überwachen können.



KRITIKER
 Ein Bikecomputer oder eine Uhr, die
 Ihre Leistung und die Ihres Trainingspartners
 mit dem GPS- und Barometrischen
 Höhenmesser überwachen kann. Sie können
 Ihre Läufe mit dem GPS- und Barometrischen
 Höhenmesser überwachen, so dass Sie
 Ihre Läufe mit dem GPS- und Barometrischen
 Höhenmesser überwachen können.



KOMPETITIV
 Sie sind die Uhren, die Ihnen
 Ihre Leistung und die Ihres Trainingspartners
 mit dem GPS- und Barometrischen
 Höhenmesser überwachen können. Sie können
 Ihre Läufe mit dem GPS- und Barometrischen
 Höhenmesser überwachen, so dass Sie
 Ihre Läufe mit dem GPS- und Barometrischen
 Höhenmesser überwachen können.

204 K&M 11/12 2013

Die Uhren werden hier in der Reihenfolge: Garmin Forerunner 100, Garmin Forerunner 220, Garmin Forerunner 10, Garmin Forerunner 1000, Garmin Edge 520, Garmin Edge 820, Garmin Edge 1000, Garmin Swim 2, Garmin Swim 2, Garmin Swim 2.

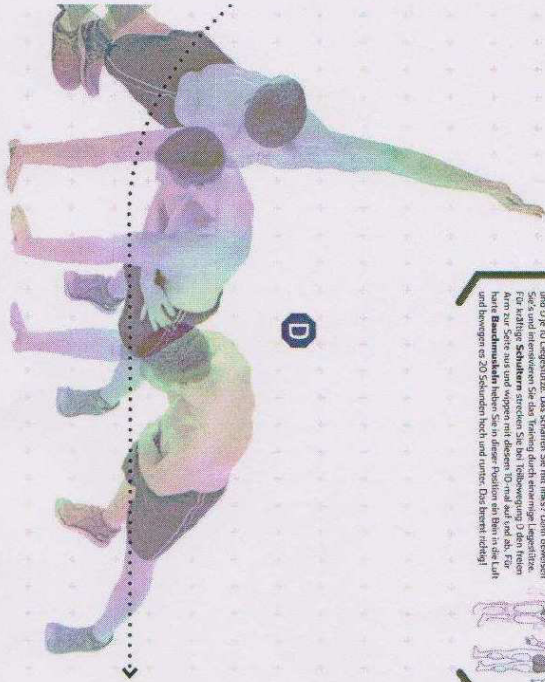
51. 2013 11/12 137

DER MULTIFUNKTIONALE TRAININGSPLAN

Diese Kombination trainiert Bauch-, Schultern-, Brust-, Knie- und unteren Rücken gleichzeitig. Wählen Sie eine bequeme Matze für eine gute Rückenstützung. Für eine optimale Bauchmuskulatur absenkend bis an Kopf, um A- und D/Fc/D Liegestütze. Das schärfen Sie mit links? Dann bewegen Sie sich und inneweilern Sie das Training durch ein wenig Liegestütze. Für richtige Schultern strecken Sie bei Totenlage. Dann legen Sie Ihre Hände auf die Hüften. Die Schultern sind in dieser Position abwärts in die Luft und bewegen es 20 Sekunden hoch und unten. Das bewegt richtig!



D



Aufdrühen

Arbeiten Sie sich aus dem Liegestütz sanftlich auf den rechten Arm. Den linken Arm strecken Sie zur Decke. Bringen Sie den ganzen Körper unter Spannung, sodass er wie ein Kissen bis zu einer Schulterhöhe gerade nach unten geht. Diese Position halten Sie für mindestens 10 Sekunden, bevor 20 Sekunden wiederholen. Wiederholen Sie dieses Set bis Sie sicher sind.

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

Hand wiederholt. Zudem darf Ihre Hüfte zu keiner Zeit absinken. Gehen Sie langsam in die Liegestütz-Position zurück und wiederholen Sie die Übung mit der anderen Seite.

Fügen Sie nach dem Zehenzugern der ganze Körper ist immer noch voll angespannt. Brücken Sie Ihren Hüftenden, verharren Sie etwa 10 Sekunden in dieser Position. Gehen Sie nun den linken Arm vorwärts und führen Sie diesen wie oben beschrieben nach rechts zum Hüftgelenk. Danach ist die erste Wiederholung geschafft. Insgesamt machen Sie 2 mal 7 Sets, 10 Wiederholungen.

39/398 | 482514621 | M7

