



07



10



24



44

training

- 7-9 Frauen trainieren anders**  
Effektives Training für Frauen von 25 bis 70!
- 12-13 Trainieren wie die Pisten-Profis**  
Regelmäßiges Koordinationstraining gegen Verletzungen
- 20-21 Hier sind Männer herzlich willkommen**  
Bauch, Beine, Po
- 28-31 So bleibt Ihr Körper stabil**  
Stabilisationstraining – keiner macht es wirklich gern
- 44-45 Von Hatha bis Ashtanga**  
Das sind die angesagtesten Yoga-Arten für Anfänger und Fortgeschrittene

anti\_aging

- 10 Älter werden – jünger aussehen**  
Resveratrol verlängert die Lebensdauer von Zellen

fitness

- 18-19 Ein Bierbauch lässt sich nicht mit Situps wegtrainieren**  
Was ist dran an den Weisheiten in puncto Fitness?

health

- 6 Narren hasten, Kluge warten ...**  
So können Sie Stress und Erschöpfung Paroli bieten
- 14-15 Anstarren nicht erwünscht**  
der kleine Sauna-Knigge
- 16 Wohlfühl-, Fitness-, Leistungsfähigkeit**  
Wie die Deutschen Gesundheit definieren
- 22 Gefährliches „Wundervitamin E“ und Trends in der Teetasse**
- 34-36 Relax!**  
Techniken zur Stressbewältigung
- 43 Blindes Schlucken schadet nur**  
Deutsche Sportärzte warnen vor Medikamentenmissbrauch

food

- 24-25 Heizen Sie Ihre Fettverbrennung an**  
Fette sind neben Kohlehydraten unsere wichtigste Energiequelle
- 37 Süße Sünde für den Körper und Dry Aging, die teure Art, Rindfleisch zu reifen**
- 42 Health Claims bei Ölen und Fetten**  
Was ist erlaubt?
- 47-49 Volle Power für Ihr Immunsystem!**  
Diese zehn Lebensmittel stärken Ihre Abwehrkräfte

abnehmen&genießen

- 40-41 Die Pfunde purzeln freiwillig**  
Welche Wege führen zu einer knackigen Figur

beauty&fashion

- 26-27 Was drunter wirkt, geht jeden was an**
- 46 Pigmentflecken adé**  
Neue Behandlungsmöglichkeiten

standards

- 4-5 lady\_like**  
„Geh' für Dein Herz“ – Lippenstift mit Nebenwirkung – Nicht zu viel Sonne – Pilze für die schlanke Linie – Stillen senkt Diabetes-Risiko – Kiwis – Hautkiller Tabak – Weniger Fastfood – Kalte Füße – Walenki halten Füße warm
- 17 fit\_talk: Raus aus der Bärenhöhle!**
- 23 Schenken Sie Fitness!**  
Raus aus der Geschenke-Klemme
- 32-33 fit2win: Gewinnen Sie eine Reise mit Leistungsscheck**
- 38-39 Das Besser shape up Abo**  
Kassieren Sie dicke Treueprämien für langjährige Abofreuden
- 50 dessert: Guter Tipp für eisige Zeiten**
- 50 Impressum**