

03 | EDITORIAL

06 | NEWS

96 | LITERATURNACHWEISE

98 | IMPRESSUM / VORSCHAU

## TRAINING

### 08 | SCIENTIFIC TALK

EVIDENZBASIERTES MAXIMALKRAFT- UND HYPER-TROPHIETRAINING: DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT

Prof. Dr. Steffen Held

### 16 | MAXIMALKRAFTTRAINING

EINE FRAGE DES GESCHLECHTS?

Ricky Reinspach

### 20 | YOU LOOK GOOD

MAXIMALKRAFT MIT DER KURZHANTEL

Niklas Hauger

### 24 | KREUZHEBEN

WARUM KREUZHEBEN BESSER IST ALS KNIEBEUGEN

Wolfgang Unsöld

### 30 | ERFOLGSTOOL FUNCTIONAL TRAINING

WARUM ES EFFEKTIVER ALS ISOLIERTES KRAFTTRAINING IST

Dr. Till Sukopp

### 40 | BLOOD FLOW RESTRICTION

EINE METHODE FÜR EFFIZIENTES MUSKELWACHSTUM

Andreas Königs

## COACHING

### 46 | REGENERATION

RECOVERY UND NUTRITION – TEIL 2

Dr. Andreas Petko und Christoph Rodenbach

### 54 | AI COACHING

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ BEIM SPORT

Joel Roos

### 58 | STRESSOR NACHTSCHICHT

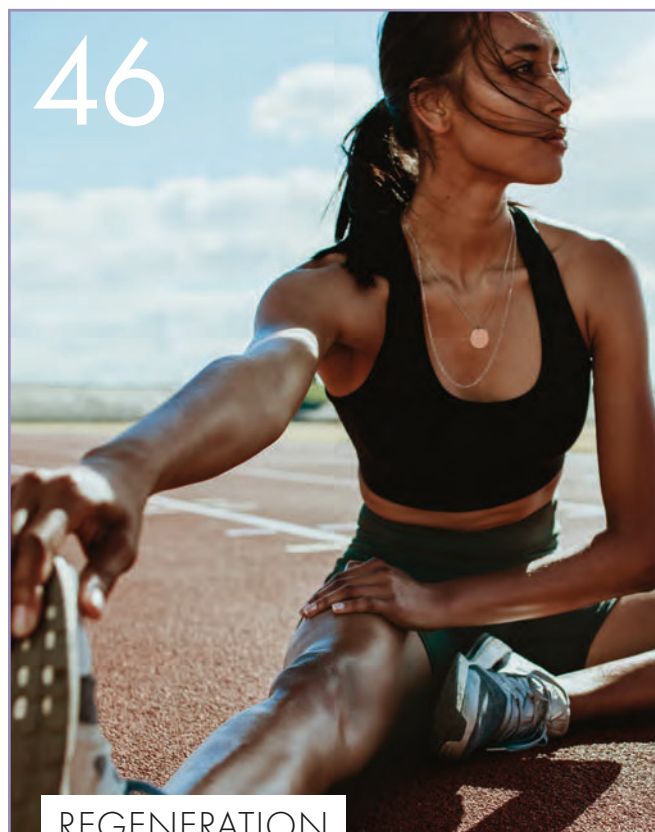
PERFORMANCE TROTZ SCHICHTARBEIT?

Dr. Armin Tank



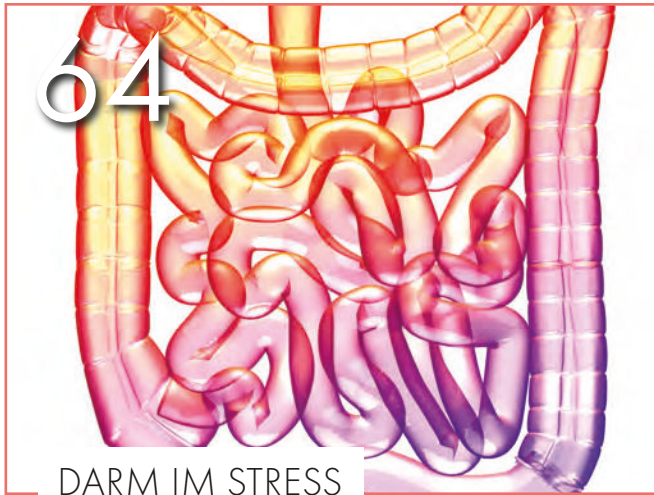
### SCIENTIFIC TALK

Der Sportwissenschaftler Prof. Dr. Steffen Held teilt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse.



### REGENERATION

Wer sportliche Höchstleistungen erzielen will, darf auf eine Regeneration nicht verzichten – Dr. Andreas Petko und Christoph Rodenbach geben wichtige Hinweise.



## DARM IM STRESS

Dünndarmfehlbesiedlungen kann man in den Griff bekommen. Wie man dadurch mehr Lebensqualität, vor allem beim Sport erreicht, beschreibt Personal Trainerin Marie Michaelis.



## SCHMECKT'S?

Antonia Elena Zimmermann zählt zu den größten Influencerinnen Deutschlands. Im Interview verrät sie mehr zu ihrem ersten Bestseller-Buch.



## WISSEN WEITERGEBEN

Das eigene Workbook kann für Trainierende wie auch Coaches ein hilfreicher Wegweiser sein – Katrin Böning gibt Tipps.

## MEDIZIN

- 64 | **DARM IM STRESS – TEIL 2**  
LEBEN UND SPORT BEI REIZDARMSYNDROM  
Marie Michaelis

---

- 70 | **STIMMT'S?**  
„SCHWACHE KNOCHEN BRAUCHEN KALZIUM.“  
Alexander Müller

---

- 72 | **DIAGNOSE: OSTEOPOROSE!**  
WENN DER KNOCHEN PORÖS WIRD  
Dr. rer. nat. Miriam Sonnet

---

## LIFESTYLE

- 78 | **SCHMECKT'S?**  
MEAL PREPPING – GESUND UND EINFACH!  
Antonia Elena Zimmermann

---

- 82 | **FUNCTIONAL FOOD**  
HÄHNCHEN-CURRY & BIRCHERMÜSLI  
Antonia Elena Zimmermann

---

- 86 | **FASTENHACKS**  
MIT INTERVALLFASTEN ZUM MUSKELAUFBAU  
Philipp Moser

---

## KARRIERE

- 92 | **WISSEN WEITERGEBEN**  
IN 5 SCHRITTEN ZUM EIGENEN WORKBOOK  
Kati Böning

---