

03 | EDITORIAL

06 | NEWS

88 | LITERATURNACHWEISE

90 | IMPRESSUM / VORSCHAU

COACHING

08 | **STRESS' DICH RICHTIG!**

EIN 5 SCHRITTE-PLAN

Jacob Drachenberg

16 | **CHAMPIONS ARE MADE OVERNIGHT**

EIN INTERVIEW MIT MARKUS KAMPS

20 | **TRAIN LIKE A WOMAN**

EIN NEUES BEWUSSTSEIN FÜR DEN WEIBLICHEN
ZYKLUS IM SPORT

Petra Kuhn und Frances Weber

TRAINING

28 | **HYBRID-TRAINING**

EIN AKTUELLER TREND WISSENSCHAFTLICH
UNTERSUCHT

Kevin Speer

38 | **FIT IM ALTER**

KRAFTTRAINING ALS PERFEKTES ANTI-AGING-MITTEL

Moritz Tellmann

44 | **COMPETITION**

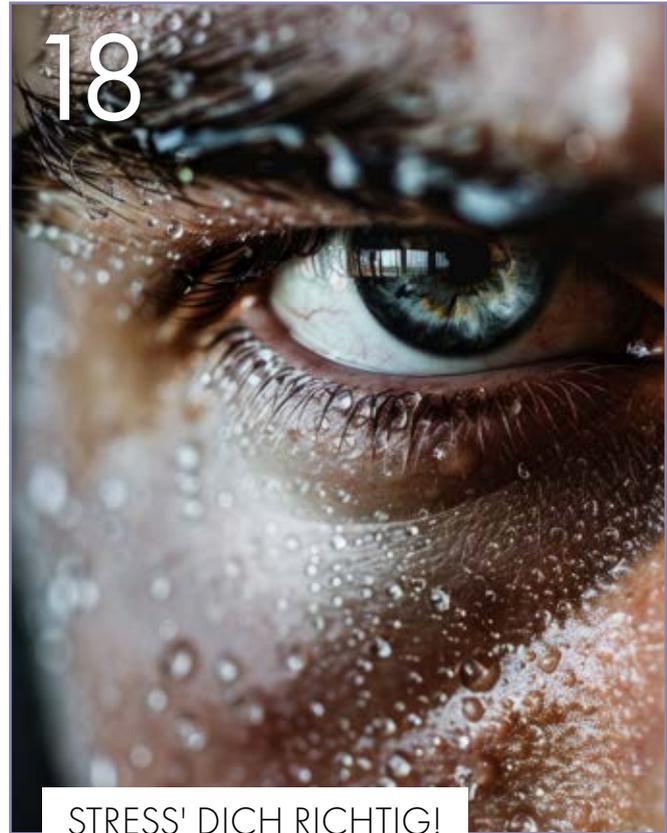
OPTIMALE LEISTUNG UND EFFIZIENZ IM WETTKAMPF

Dr. Andreas Petko und Christoph Rodenbach

52 | **STIMMT'S?**

MUSST DU DICH BEI SCHMERZEN SCHONEN UND
WARTEN, BIS DIE SCHMERZEN VORBEI SIND?

Felix Kade



18

STRESS' DICH RICHTIG!

Stress ist eine häufige Ursache für gesundheitliche Beeinträchtigungen, kann aber auch positive Effekte haben, wenn man lernt, ihn richtig zu nutzen. Der Psychologe Jacob Drachenberg erklärt in fünf Schritten, wie man langfristig gesünder und stressresistenter lebt.



48

HYBRID-TRAINING

Hybrid-Training, die gleichzeitige Entwicklung von Kraft- und Ausdauer, hat in den letzten Jahren stark an Bedeutung gewonnen und bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Kevin Speer erklärt wissenschaftliche Hintergründe und gibt konkrete Empfehlungen zur optimalen Trainingsgestaltung.



GEISTIG JUNG

Neuroplastizität ermöglicht es unserem Gehirn, lebenslang zu lernen und sich anzupassen, was unsere geistige und körperliche Leistungsfähigkeit beeinflusst. Andreas Könings erklärt die wichtigsten Prinzipien und Faktoren, um Verhalten zu verändern und geistig jung zu bleiben.



RICHTUNGSWECHSEL

Andreas Bredenkamp plädiert für mehr Muskelaufbau und konzentriertes Krafttraining statt fokussiertem Fettabbau und planloser Bewegung. Er fordert einen Paradigmenwechsel in Bezug auf Diäten und Sport.



DEIN GUIDE ZUR KARRIEREENTSCHEIDUNG

Fitnesstrainer stehen oft vor der Entscheidung, ob sie selbstständig arbeiten oder sich anstellen lassen sollen, da beide Wege Vor- und Nachteile bieten. Julia Ruch bietet in diesem Guide hilfreiche Tipps, um das Maximum aus der Karriere als Fitnesstrainer herauszuholen.

MEDIZIN

54 | TOP 3 BIOMARKER

WIE DU DEINE LEISTUNGSFÄHIGKEIT OPTIMIEREN UND DEIN LEBEN VERLÄNGERN KANNST
Thiemo Osterhaus

60 | GEISTIG JUNG

DIE MACHT DER NEUROPLASTIZITÄT
Andreas Könings

68 | NUTRIGENETIK

YOU ARE WHAT YOU EAT
Dr. Manuel Burzler, Corinna van der Eerden und Dr. Berit Hippe

LIFESTYLE

76 | RICHTUNGSWECHSEL

AUFBAUEN STATT ABBAUEN
Andreas Bredenkamp

80 | FUNCTIONAL FOOD

HARISSA-KAROTTEN
Sophia Löppert

KARRIERE

82 | DEIN GUIDE ZUR KARRIEREENTSCHEIDUNG

FITNESSTRAINER: SELBSTSTÄNDIG ODER ANGESTELLT?
Julia Ruch