

# Inhalt

Unsere Titelthemen sind farblich gekennzeichnet

## active

- 6 **News & Tipps**
- 8 **LIEBLINGSPORT**  
Von Badminton über  
Beach Volleyball bis Capoeira

## talk

- 18 **Aufbruchstimmung**  
Höhenbergsteigerin Gerlinde  
Kaltenbrunner im Interview



## balance

- 22 **Laut und deutlich!**  
Wie sich die eigene Stimme  
besser einsetzen lässt

## running

- 24 **Typsache**  
Allein, zu zweit oder in der  
Gruppe laufen
- 28 **Aktive Regeneration**  
Der Schlüssel  
zum Trainingserfolg
- 32 **Fahrtspiel**  
Intervalltraining mit Spaßfaktor

## fitness & training

- 34 **Ab ins Becken**  
Die Problemzonen  
wegschwimmen
- 38 **Kickboxen**  
Einsteigerübungen für zuhause
- 44 **Ziemlich strong**  
Das neue Zumba-Workout
- 48 **Wiederentdeckt – Fitnessball**  
Der perfekte Trainingspartner
- 52 **Yoga und Atmung**  
Die wichtigsten Übungen

## health

- 56 **Bewegungstraining**  
Wenn Sport zur Medizin wird
- 59 **News & Tipps**
- 60 **Schlafen Sie gut!**  
7 Tipps für echte Erholung  
in der Nacht

## outdoor

- 62 **Wanderslust**  
Warum das Gehen  
glücklich macht – und fit
- 66 **Sieht gut aus!**  
Die perfekte Ausrüstung  
für draußen
- 72 **Über Stock und Stein**  
Die Grundlagen beim  
Mountainbiken
- 76 **Schon gepackt?**  
Das richtige Gepäck für  
Travelerinnen



## food

- 14 **Muskelmacher**  
Wie sich Milch, Quark & Co.  
nutzen lassen
- 78 **Süßkartoffeln**  
Die köstliche Alternative
- 82 **Essen mit gutem Gewissen**  
Bewusst einkaufen, bewusst kochen
- 84 **Klassiker – ganz modern**  
Von Linsensuppe bis  
Wirsingrouladen



- 86 **News & Tipps**

## beauty

- 88 **Alarmsignale**  
Wenn die Haut plötzlich anders ist
- 91 **News & Tipps**
- 92 **Augen auf!**  
Wie Sie Tränensäcke und  
Schlupflider kaschieren

## travel

- 94 **Zu Fuß durch den Busch**  
Trekking im Hwange Nationalpark  
in Zimbabwe

## rubriken

- 3 Editorial
- 59 Gewinnspiel
- 98 Vorschau/Impressum