

# INHALT



8

## Entspannt zur Traumfigur

Angenehm anders: Wie man durch „Functional Fitness“ ohne großen Aufwand sein Leben bereichert



26

## Sport & Musik

Der Soundtrack für bessere Laune und bessere Leistung

14  
Yoga  
für die Seele  
Mehr als nur  
Fitness

52

## Stylisch & bequem

Die schönsten Jogginghosen für den Herbst



Fotos: Getty Images (2), Holger Schupp (1), Anna Koppenhöfer (1), Privat (1), Gräfe und Unzer Verlag/ Fotograf Johannes Rodlach (1), Kerstin Börß (1), Gräfe und Unzer Verlag/ Fotograf Johannes Rodlach (1)

## style

36 **BLACK & WHITE**  
Darum ist schwarz-weiße Mode alles andere als farblos

50 **Style News**

52 **STYLISCH & BEQUEM**  
Die schönsten Jogginghosen für den Herbst

+  
Winter-  
suppen



Unsere Titelthemen sind farblich gekennzeichnet



36

## Black & White

Darum ist schwarz-weiße Mode alles andere als farblos

68

## Wandern

Die Schweizer Berge rufen

Fuß-Spa  
Pflege für beanspruchte Füße  
58

## beauty

56 **Beauty News**

58 **Fuß-Spa**  
Pflege für beanspruchte Füße

62 **Bio-Shampoo**  
Natürliche Haarpflege

## körper & geist

14 **Yoga für die Seele**  
Mehr als nur Fitness

18 **WELLNESS ZUM NULLTARIF**  
Einfach kreativ: tolle Beauty-Ideen für zu Hause

64 **Langlauf**  
Schneespaß in Tirol

66 **Körper & Geist News**

68 **Wandern**  
Die Schweizer Berge rufen

72 **Ausgerüstet**  
Ihre Packliste für den Wander-Trip

74 **Fasten**  
So klappt der Verzicht

76 **Wintersuppen**  
Start der Suppensaison

78 **Starker Körper, starke Psyche**  
Beschwerdefrei durchs Leben

## fitness

8 **ENTSPANNT ZUR TRAUMFIGUR**  
Angenehm anders: Wie man durch „Functional Fitness“ ohne großen Aufwand sein Leben bereichert

24 **Test**  
Welcher Trainingstyp sind Sie?

44 **Faszien**  
Fit mit und ohne Rolle



44

## Faszien

Fit mit und ohne Rolle

**MACHEN.**  
Die Motivationsecke

## SEGEL SETZEN

Wenn du ein Boot bauen möchtest, beginne nicht damit, Holz zu sammeln, Bretter zu schneiden und Arbeit zu verteilen, sondern erwecke in den Männern und Frauen die Sehnsucht nach dem offenen und weiten Meer. Schöner und treffender als Antoine de Saint Exupéry, Autor von „Der kleine Prinz“, kann man das Wecken von Motivation kaum beschreiben. Denn Motivation ist immerzu an Stimmung und Gefühle gebunden.

In dieser Ausgabe berichten wir unter anderem darüber, wie Musik uns dabei helfen kann, uns beim Sport zu motivieren. Dass unsere Lieblingsongs dafür sorgen können, beim morgendlichen Joggen trotz eines plötzlich einsetzenden Regenschauers doch erst an der über-übernächsten Ecke kehrt-zumachen. Doch Motivation hat noch viele weitere Facetten. Eine Freundin von mir sagt immer: „Mich motiviert alles, was nicht die Beschäftigung ist, die ich gerade tun sollte.“ Eigentlich versucht sie momentan, nach einem strikten Laufplan sich auf einen Halbmarathon vorzubereiten. Doch dass sie dank sportlicher Ablenkungen in kurzer Zeit nun perfektes Kraulen und Longboardfahren gelernt hat, motiviert wiederum mich, neue Sachen auszuprobieren.

Und wenn in diesem Herbst dann doch einmal alles um einen herum zu nerven scheint und auch der Lieblingsong partout nicht helfen will: Einfach schleunigst die Augen schließen und an das offene, weite Meer denken.



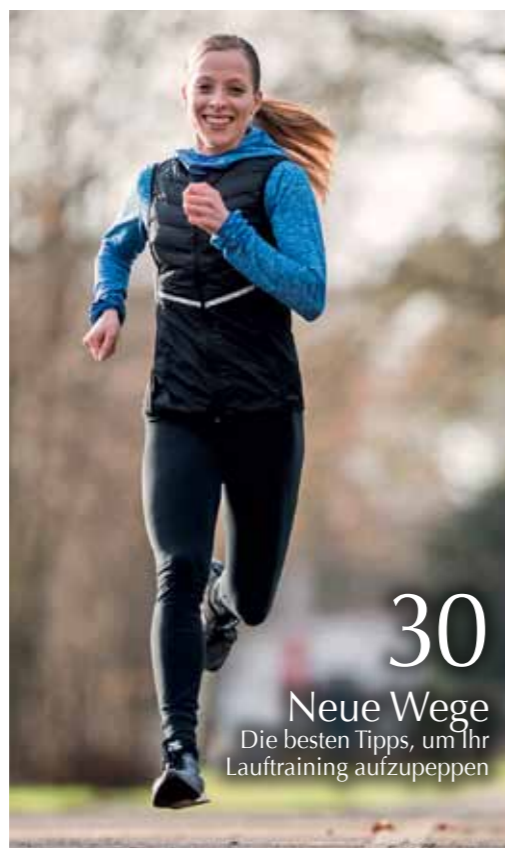
Kerstin Börß

## rubriken

- 3 Editorial
- 48 active woman Sportreise
- 82 Vorschau/Impressum

## sport

- 6 **News & Tipps**
- 22 **TMX-Trigger**  
Kampf den Verspannungen
- 26 **Sport & Musik**  
Der Soundtrack für bessere Laune und bessere Leistung
- 30 **NEUE WEGE**  
Die besten Tipps, um Ihr Lauftraining aufzupeppen
- 34 **Halbmarathon und Co.**  
Jetzt schon Laufziele für 2019 setzen
- 40 **JUNGBRUNNEN**  
Warum Laufen den Alterungsprozess verlangsamt
- 54 **Fit in den Winter**  
Vorbereitung für die Piste



30

## Neue Wege

Die besten Tipps, um Ihr Lauftraining aufzupeppen