

Men's Health

JANUAR 2010 Deutschland € 4,00
Österreich € 4,50 Schweiz SFR 8,20 MENSHEALTH.D

ESSEN SIE SICH STARK!

Der Food-Planer für mehr Kraft, Ausdauer und Erfolg
26 Vitaminbomben für Männer

So holen Sie mehr aus jedem Workout
Exklusiv: die neue Strategie aus der Sportwissenschaft

DAS MACHT SIE DRINKFEST

Dieser 3-Stufen-Plan verhindert den Kater

Sie will nur kuscheln? So wird daraus Sex!
S. 32



Von sexy bis elegant: die neuer Partyoutfits

FÜR IMMER NICHTRAUCHER JEDE NACHT SEX

Mit diesen 8 Tricks geht sie ab wie eine Rakete

NIE MEHR MÜDE UND SCHLAPP

NEUSTART-SPECIAL 2010: SO PACKEN SIE IHRE ZIELE

ENDLICH EIN SIXPACK

Erforscht: die 3 besten Bauchübungen der Welt

SCHON MORGEN BESTER IM JOB

5 KILO WENIGER

30 ERFOLGSREZEPTE VON LESERN, DIE AUCH SIE ZUM SIEGER MACHEN



Frank Häcker
Würzburger Straße 54
63739 Aschaffenburg

Deutsche Post 41079 PVSt

Rodale-Motor-Pressen GmbH & Co. KG, Leuschnerstr. 1, 70174 Stuttgart

27

AUF STE-Schule ansteigen

im Flieger Seite 132

Spanien € 5,30 · Spanische Kanaren € 5,50 · Frankreich € 5,2
Griechenland € 6,00 · BeNeLux € 4,70 · Italien € 5,30 · Zypern € 6,20 · Slowakei € 6,4



4 194 107 904005 0

BÜRGERMEISTER

Folge 54: Die Autobahn-Stadt

Hat in Essen jede Pommeshütte eine eigene Autobahn-Auffahrt? Eine Men's-Health-Auswertung von Daten des Bundesinstituts für Bau-, Stadt- und Raumforschung zeigt, dass Sie in der Ruhrpott-

Metropole in durchschnittlich 0,4 Minuten eine Autobahn erreichen. Für Stuttgarter dauert es 37-Minuten, so lange! Wie viel Zeit Sie in Ihrer Stadt benötigen, bis Sie richtig Gas geben dürfen, lesen Sie hier

Dem Straßenverlauf folgen?
Sehr witzig, liebes Navi!

KEINE SPUR SCHLAUER

Wer auf der blauen Bahn unterwegs ist, muss sich auskennen. Wissen Sie, wie viel Wahrheit **die 3 größten Autobahn-Mythen** enthalten? Hier steht's

Linke Spur stockt » Rechts überholen

Teilweise richtig! Bilden sich langsame Kolonnen auf dem jeweils linken Fahrstreifen, dürfen Sie rechts vorbei. „Aber sehr vorsichtig und nur mäßig schneller als die Kolonne selbst“, sagt Verkehrsrechtswissenschaftler Dr. Frank Häcker aus Aschaffenburg. Denn wechselt ein Fahrzeug auf die rechte Spur und es kracht, sind Sie zumindest teilschuldig. Das Ganze gilt aber nur für Kolonnen mit höchstens 60 km/h.

Auffahrunfall » Schuld beim Hinteren

Falsch! Speziell auf den Autobahnen kann es wegen eines plötzlichen Spurwechsels des Vordermanns dazu kommen, dass der Sicherheitsabstand zu gering wird. „Passiert auf Grund dessen ein Unfall, ist der vorausfahrende Fahrer zumindest zum Teil schuldig“, erklärt Häcker. Deshalb: Seien Sie fair und achten Sie bei einem Spurwechsel darauf, dass Ihr Abstand auch nach hinten noch ausreichend ist.

Fahrspur zu Ende » Reißverschluss-Prinzip

Prinzipiell richtig! Wenn Sie aber auf die weiterführende Spur wechseln wollen, dürfen Sie nicht darauf vertrauen, dass die anderen Fahrer Sie lassen. „Sie dürfen Ihr Recht nicht erzwingen“, so Häcker. „Eine Gefährdung muss ausgeschlossen sein.“ Das gilt auch für Fahrer auf der durchgängigen Spur. Stochern Sie also nicht in jede kleine Lücke, nehmen Sie Rücksicht – so verhindern Sie Blechschäden.

1. Essen
2. Aachen
3. Herne
3. Lübeck
5. Duisburg
6. Ludwigshafen (Rhein)
7. Braunschweig
8. Kiel
9. Bonn
10. Wiesbaden
11. Oldenburg (Oldenburg)
12. Osnabrück
13. Oberhausen
14. Gelsenkirchen
14. Mannheim
16. Leverkusen
16. Wuppertal
18. Hagen
19. Bochum
20. Köln
21. Frankfurt (Main)
22. Mönchengladbach
23. Karlsruhe
24. Halle (Saale)
25. Mülheim (Ruhr)
26. Mainz
27. Rostock
28. Nürnberg
29. Freiburg (Breisgau)
30. Hamburg
31. Chemnitz
31. Kassel
33. Berlin
34. München
35. Bielefeld
36. Krefeld
37. Düsseldorf
38. Magdeburg
39. Münster
40. Dortmund
41. Erfurt
42. Bremen
43. Dresden
44. Augsburg
44. Solingen
46. Hamm
47. Leipzig
48. Stuttgart

*Der Wert entspricht der durchschnittlichen Fahrzeit vom Stadtzentrum bis zur nächsten Autobahn in Minuten – vom Bundesinstitut für Bau- und Raumforschung (www.raumbeobacht.de). In dieser Aufstellung berücksichtigt wurden die 50 größten Städte Deutschlands (zu Saarbrücken und Hannover lagen allerdings keine Daten vor).