

fit FOR FUN

April 2019
DEUTSCHLAND 2,00 €
ÖSTERREICH 2,30 €
SCHWEIZ 3,20 SFR

**Color
Cooking**
Die neue
Farbenlehre aus
der Fit-Küche

NEU! NUR
2€

Lauf-Special Einfach loslegen

- So bringe ich mich in Form
- Trainingspläne: 5+10 km
 - Apps, Schuhe & Outfits
 - Ernährungs-Kompass

SÜSSES ohne Zucker

- Gesünder naschen: Muffins, Cupcakes & Eis
- 6 Süßmacher im Check

Health-Report: Wie gefährlich sind TATTOOS wirklich?

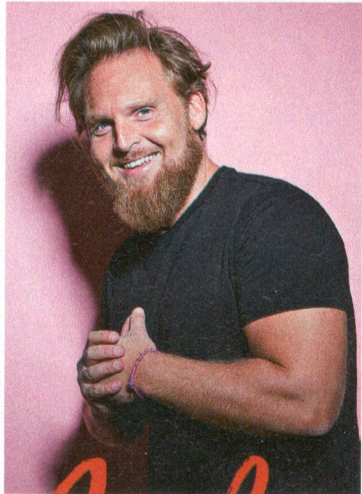
Was Sie vor dem ersten
Stich wissen müssen
PLUS: Trend-Motive 2019

Wir feiern 25 Jahre

25 Abnehm-Tipps
von Profi-Sportlern,
Ärzten & Trainern



Lach mal!



Axel

Der Fernseh-Comedian Axel Stein, 37, ist schlanker geworden und nun verstärkt im Kino zu sehen

Nur mit Humor ertrage ich...
...nörgelnde Taxifahrer.

Das trainiert die Lachmuskeln:
Im Sitzen und im Stehen.

Für eine gute Pointe würde ich...
...nie jemanden vorführen, der sich nicht wehren kann.

Mein bester Witz: Der war bestimmt geklaut, und den hat Hape Kerkeling schon vorher um Längen besser erzählt.

Mein Fit-Geheimnis:
Täglich lachen und insgesamt ein guter Humor. Ach ja, Sport betreibe ich auch regelmäßig, zum Beispiel Kopftischtennis mit meinem Kumpel Tom Beck.

axelstein.de
[@axelsteinmedia](https://www.instagram.com/axelsteinmedia)
[@axelsteinmedia](https://www.facebook.com/axelsteinmedia)



Uwe Killing, 58

Redakteur Entertainment und Buchautor

Der Kino- und TV-Experte pendelt sportlich zwischen Berlin und Hamburg. Liebste Joggingstrecke: rund um die Alster
[@soulofcolumbo](https://www.instagram.com/soulofcolumbo)

Ralf

Klein - aber hallo! Ralf Schmitz, 44, wirbelt durch Kino, große Hallen und TV („Take Me Out“, RTL)

Nur mit Humor ertrage ich...
...den Straßenverkehr. Punkt. (Nicht der in Flensburg.)

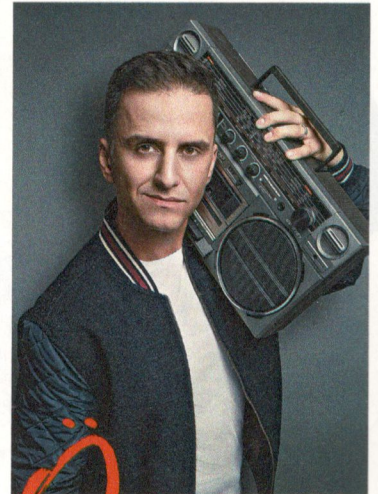
Das trainiert die Lachmuskeln:
Eine humorvolle Sicht auf die Welt. Meine durchgeknallte Katze beobachten... Und Loriot.

Für eine gute Pointe würde ich...
...barfuß um die Welt rennen, aber nicht die Oma verkaufen. Hab ich schon. Natürlich nicht!

Mein bester Witz: Wechselt. Aktuell deshalb dieser hier: »Was macht ein Clown im Büro? Faxen!«

Mein Fit-Geheimnis:
Lachen. Und danach Cross-training zu Hause oder in der Natur. Oder auch über das Crosstraining lachen. Ist aber trotzdem anstrengend.

[schmitz.tu](https://www.instagram.com/schmitz.tu)
[@schmitzpiepe](https://www.facebook.com/schmitzpiepe)



Özcan

Schwabenstreiche mit Türkenwitz: Comedian Özcan Cosar, 37, teilt nach allen Seiten mit spitzer Zunge aus

Nur mit Humor ertrage ich...
...mich selbst.

Das trainiert die Lachmuskeln:
Grundlagenauslachertraining. Intervall-Lachen (zweimal pro Woche). Zum Regenerieren mindestens einmal schmunzeln.

Für eine gute Pointe würde ich...
...mich mit Donald Trump verloben und dann mit Kim Jong-un fremdgehen.

Mein bester Witz: Ein Türke im Erste-Hilfe-Kurs. Der Leiter: »Murat, stabile Seitenlage!« Murat: »Danke, Bruder, danke!«

Mein Fit-Geheimnis:
Hantelcreme-Suppe und Laufband-Nudeln mit wilden Therabändern. Zum Nachtsch: karamellisierte Pezzibälle.

[cosar.tu](https://www.instagram.com/cosar.tu)
[@oezcan.cosar](https://www.facebook.com/oezcan.cosar)

Mehr *Fit for Fun* geht wortwörtlich wirklich nicht: **Sechs sportliche Comedians** verraten hier, wie sie trainieren und sich täglich bei Laune halten



Cristina

Deutsch-brasilianischer Energiemix: **Cristina do Rego, 32**, bekannt aus der Serie »Pastewka«

Nur mit Humor ertrage ich...
... das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen.

Das trainiert die Lachmuskeln:
Am intensivsten mit meinen Freundinnen und einer Flasche Crémant.

Für eine gute Pointe würde ich...
... aufs Niveau verzichten.

Mein bester Witz: Ich kann mir einfach keine Witze merken. Es ist wie verhext. Nicht mal die Pointe bleibt hängen! Deshalb überlasse ich das Witzeerzählen dann lieber anderen Kollegen.

Mein Fit-Geheimnis:
Schafft euch am besten sofort einen Hund an!

📱 @cristinadorego
📷 @cristinadorego

Mirja

Gnadenlos schlagfertig: **Mirja Boes, 47**, TV-Queen und singende Meisterin der Impro-Comedy

Nur mit Humor ertrage ich...
... dass ich den Weihnachtsspeck bis Ostern behalten werde. Der Sommer kommt bestimmt.

Das trainiert die Lachmuskeln:
Indem ich mir lustige Kollegen anschau!

Für eine gute Pointe würde ich...
... scharf überlegen, damit ich möglichst niemanden über eine Klinge springen lassen müsste.

Mein bester Witz: Was macht eine Frau, wenn ihr Mann im Zickzack durch den Garten läuft? Weiterschießen!

Mein Fit-Geheimnis:
Turnen. Und wenn der Frühling kommt: joggen, joggen, joggen.

📱 mirja-boes.de
📷 mirjaboes



Lisa

Krachendes Rheinland: **Lisa Feller, 42**, Comedian und Moderatorin der ARD-»Ladies Night«

Nur mit Humor ertrage ich...
... Fragebögen!

Das trainiert die Lachmuskeln:
Einfach loslachen. Von morgens bis abends, immer wieder!

Für eine gute Pointe würde ich...
... im Rahmen der Illegalität alles tun. Fast alles.

Mein bester Witz: Alte Dame zum Arzt: »Herr Doktor, Sie müssen mir das Treppensteigen wieder erlauben. Das Rauf und Runter an der Dachrinne macht mich fix und fertig.«

Mein Fit-Geheimnis:
Pommes mit Mayo. Weil: ohne Sünde kein Work-out. Die leckerste Motivation!

📱 lisa-feller.de
📷 @FellerLisa



EVENTS MIT SPASSFAKTOR

Aktuell im Kino. In der Komödie **Die Goldfische** über einen schrägen Geldschmuggel spielt Axel Stein u. a. mit Jella Haase und Tom Schilling.
📱 sonypictures.de

Ab April. Mit seinem Solo-Programm **Schmitzeljagd** gastiert »Humor-Flummie« Ralf Schmitz bis Ende 2019 in 37 deutschen Städten.
📱 schmitz.tv

Ab April. Neue Witze vom Schwaben Özcan Cosar auf der Tour **Old School – Die Zukunft kann warten** (bis Dezember).
📱 cosar.tv

Aktuell auf DVD. Die Geliebte eines Pechvogels (Jan Josef Liefers) spielt Cristina do Rego in der Comedy-Serie **Arthurs Gesetz** mit viel schwarzem Humor.
📱 arthurs-gesetz.de

Ab April. Eine Abschiedstour der schrägen Art: **Auf Wiedersehen! Hallo!** Mit Mirja Boes und der Band Honkey Donkeys (bis November).
📱 mirja-boes.de

Aktuelles Buch: Lisa Feller: **Mir geht's gut, nur meine Brüste lassen mich hängen** (rororo). Tour: Oktober bis Dezember mit neuem Programm.
📱 lisa-feller.de