

# fit

## FOR FUN

**25 SEITEN**  
**OUTDOOR-**  
**SPECIAL**  
 Draußen macht glücklich!

## 33 WEGE ZUM FIT WERDEN

Daran haben Sie  
 noch nie gedacht!

### Verführerische Rezepte

Kurvenstar  
 Sophie Dahl  
 tischt auf

ENDSPURT FÜR DI! SOOST

## BAUCH WEG!

Die 6 entscheidenden Übungen  
**PLUS:** Iss dich zum Sixpack –  
 die Top-Tipps des TV-Stars

**FUTTER FÜR  
 DIE SEELE**  
 Schoko-Müslis  
 im Test

**FERNBEZIEHUNG**  
 Wie Paare  
 das schaffen

**Cellulite**  
 - Alles dagegen  
 tun oder damit  
 leben – Frauen  
 erzählen

**Saufen + Sauna:  
 Männer machen  
 Wellness...**

Besser laufen:  
**Wir testen  
 20 neue Schuhe**

### SCHARFER STROMSPENDER

Sexy Swimsuit: Der Solarzellen-Badeanzug von Triumph und Conergy sichert Ihnen einen spannungsgeladenen Auftritt am Strand. Über einen kleinen Stecker laden Sie Ihr Handy oder Ihren MP3-Player mit Solarenergie auf, während Sie entspannt am Strand liegen und bräunen. Die 200 Monokristallinsolarzellen haben eine Gesamtleistung von vier Watt. Vorsicht: Der **Monokini** ist nicht wasserdicht! Preis und Fertigung auf Anfrage, [www.triumphfashioncup.com](http://www.triumphfashioncup.com)

### MUSIKALISCHES MULTITALENT

Klein, kultig, clever: Das Lextronix FR360 Solar- und Kurbelradio ist umweltfreundlich und ein echter Allrounder mit vielen Einsatzmöglichkeiten: Es spielt nicht nur Musik, sondern leuchtet im Dunkeln auch den Weg. Die integrierte Lampe ist mit besonders hellen Leuchtdioden und Blinklichtfunktion ausgestattet. Für alle, die früh raus müssen, gibt es einen Weckalarm. Das Highlight aber: Während man seiner Lieblingsmusik lauscht, kann man das Handy per USB-Kabel anschließen und über Solarstrom laden. Preis: ca. 60 Euro, [www.solarradios.de](http://www.solarradios.de)



## SOLARTECHNIK

# STÄNDIG UNTER STROM

Akku leer? Kein Problem! Die neuen, schlauen Solarprodukte liefern Ökostrom für unterwegs.

**H**ilfe, ist das still! Wenn der MP3-Player keine Musik mehr spielt, das sich leer laufende Laptop auf Sparmodus schaltet und das Handy penetrant piept, weil die Energiereserven dahinschwinden, werden die meisten Menschen unruhig, manche sogar panisch. „Akku-Phobie“ nennen Nutzer in Onlineforen die Angst vor dem Akku-Aus. Nun, man muss ja nicht gleich zum Phobiker werden, aber lästig ist es schon, wenn unterwegs die Technik keinen Treibstoff mehr hat. Wenn auf einer abgelegenen Wandertour das Handyakku schlappmacht oder am Strand der iPod

einschläft. „Der Zugang zur unerschöpflichen Energie scheint eine tief verwurzelte Sehnsucht zu sein“, sagt Christopher Hebling, Energieexperte am Fraunhofer-Institut für Solare Energiesysteme (ISE). Daher arbeiten viele Unternehmen an Lösungen, Strom immer und überall durch integrierte Solarmodule zur Verfügung stellen zu können. Und genau das zeichnet auch die neun Produkte aus, die wir auf dieser Seite vorstellen. Damit sind Outdoorfans immer unter Strom – und leisten, weil die Geräte regenerativ und emissionsfrei über die Sonne gespeist werden, zugleich einen Beitrag zum Klimaschutz.



## TRAGBARER SONNENFÄNGER

In einer Stunde macht das Vier-Watt-Solarsystem des **Backpacks** den iPod drei Stunden spielbereit und wappnet das Handy für eineinhalb Gesprächsstunden. Über die elf Adapter lässt sich fast jedes Gerät laden. In die verschiedenen Fächer mit mehr als 30 Liter Stauraum passt zudem einiges hinein. Weitere Extras: ein Fach mit Kopfhörer-Kabelführung und ein Trinksystem. Schlechtwettertauglich ist der Rucksack durch das wasserfeste PET-Material. Preis: 209 Euro, [www.voltaicsystems.com](http://www.voltaicsystems.com)



## ORDENTLICH ANGEZOGEN

Die **EcoTech-Jacke** von Zegna Sport ist in Sachen Umweltschutz ein echter Ökoprofi: Sie besteht aus recyceltem Polyester und ist mit einer integrierten Solarlösung von Interactive Wear ausgestattet. Dank des unscheinbaren Moduls sind selbst bei langen Touren Handy oder iPod immer voll geladen. Wenn es mal ungemütlich kalt wird, lässt sich die Sonnenenergie auch für ein Heizpad im Kragen nutzen. Bis der Akku voll ist, vergehen vier bis fünf Stunden. Preis: 490 Euro, [www.zegnaspport.com](http://www.zegnaspport.com)

## HEISSER OFEN

Ökohit für kulinarisch interessierte Camper: Der 0,5 Kilo leichte **Miniofen** von Omnia Sweden mit Ober- und Unterhitze funktioniert über Solarenergie. Wer auch beim Zelten nicht auf selbst gebackenes Brot, Kuchen oder Aufläufe verzichten will, sollte sich einen Backeinsatz für den Solarkocher zulegen. Und wer im Regen festsitzt? Muss nicht hungern: Das Gerät ist auch auf Herd und Spirituskocher einsatzbereit. Preis: 45 Euro, [www.omniasweden.com](http://www.omniasweden.com)

## AUCH HIER HILFT IHNEN UNSERE SONNE

### AM STROM DER ZEIT



Ein echter Bergprofi: Die Casio „Mount Waddington“ braucht keine Batterie, sondern läuft über Solarenergie. Sie ist bis minus zehn Grad Celsius voll einsatzbereit, der Höhenmesser funktioniert bis 10 000 Meter, und ein Kompass weist den Weg. Preis: 499 Euro, [www.casio-europe.com](http://www.casio-europe.com)

### SOLAR MOBIL

Wer ein Solaraufladegerät braucht, das man an jedes Produkt klemmen kann, ist mit dem mobilen Solarmodul von Vaude gut beraten. Mit dem Zwei-Watt-System machen Sie Digitalkamera oder GPS-Gerät in fünf Stunden einsatzbereit. Preis: ca. 120 Euro, [www.vaude.com](http://www.vaude.com)



### TASCHE TRICK



Die robuste Schultertasche „Piko“, gefertigt aus trendiger Lkw-Plane, hat's auf sich: Sie ist mit wetterfesten Solarmodulen ausgerüstet und kann so alle gängigen Elektrogeräte wie Notebooks oder MP3-Player aufladen. Preis: 185 Euro, [www.das-stromwerk.de](http://www.das-stromwerk.de)

### GLATTE SACHE

Damit's auch im Urlaub nicht stoppelt: Der Solarrasierer für unterwegs lässt sich mittels eingebauter Solarzelle, aber auch mit dem Netzadapter aufladen. Einfach in die Sonne legen und warten. Zwei flexible Scherköpfe sorgen für eine glatte Rasur. Preis: ca. 30 Euro, [www.camppartner24.de](http://www.camppartner24.de)

