

FOCUS

Europas Stärke
Seid stolz und selbst-
bewusst! Ein Appell
von Historiker
Herfried Münkler

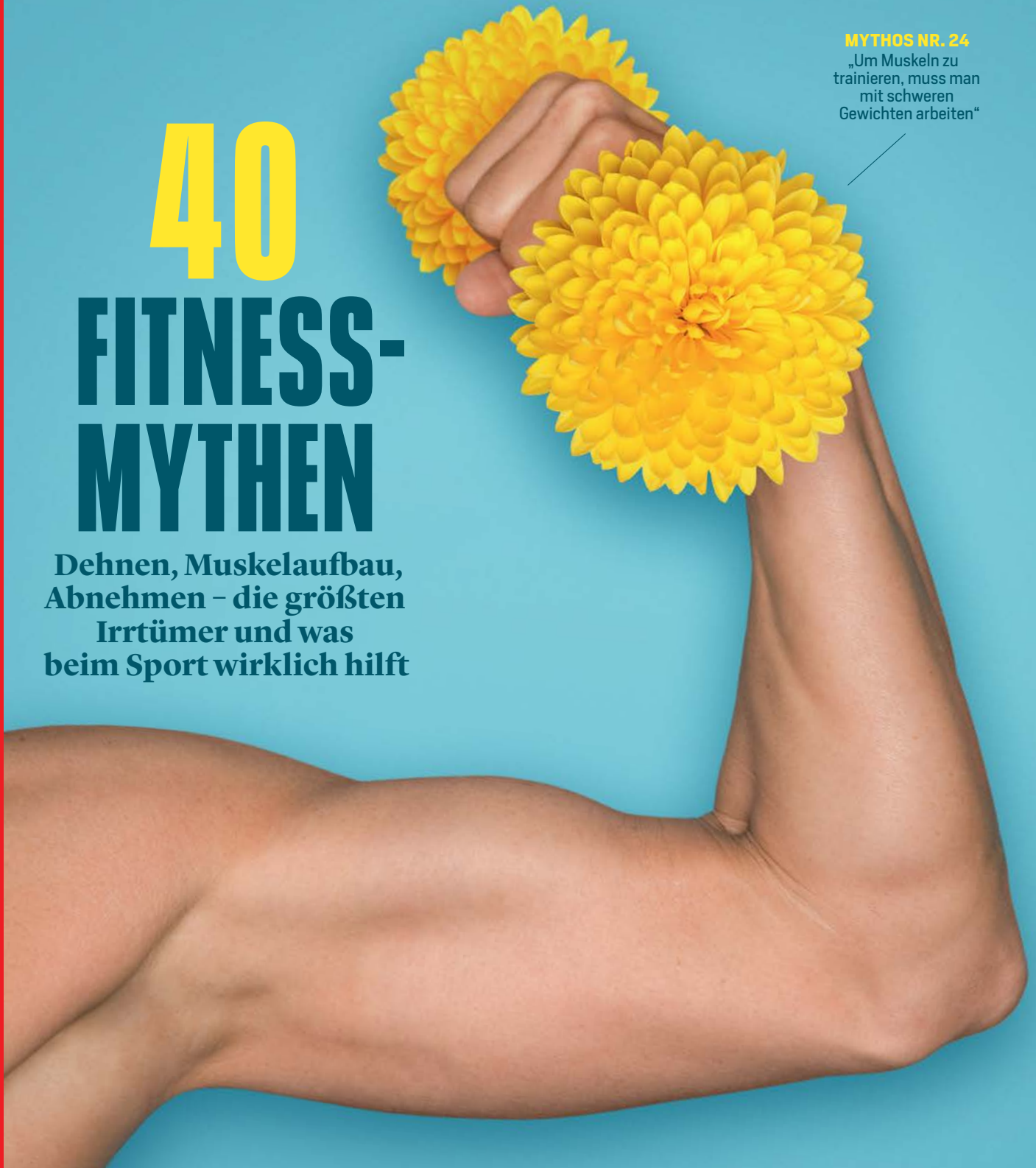
Trumps Wille
Wie sich deutsche
Konzerne dem
US-Präsidenten
unterwerfen

40 FITNESS- MYTHEN

Dehnen, Muskelaufbau,
Abnehmen – die größten
Irrtümer und was
beim Sport wirklich hilft

MYTHOS NR. 24

„Um Muskeln zu
trainieren, muss man
mit schweren
Gewichten arbeiten“



Nach der Eiersuche ist vor dem Sport –
und in unserer Titelgeschichte ab Seite 62
erfahren Sie, welches Training tat-
sächlich gesund ist und welches Unsinn.
Jetzt aber wünscht Ihnen die FOCUS-
Redaktion erst einmal: ein frohes Osterfest!



Franziska Reich, Chefredakteurin

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Das Unterhaltsamste in Zeiten von Regierungsbildungen sind die Namenslisten, die mit regelmäßigem „Ping!“ auf den Handys der Hauptstadt landen – von Abgeordneten und Lobbyistinnen, Journalisten und CEOs, Noch-Hoffenden und Schon-Enttäuschten. „Aus SPD-Kreisen“ steht drüber. Oder: „Hat XY geschickt und sich selbst draufgesetzt.“ Oder: „Blödsinn, aber lustig.“ Kürzlich bekam ich einen besonders heißen Tipp: Der Hackl Schorsch, Ex-Rennrodler und CSU-Lokalpolitiker, werde Minister für Raumfahrt – er kenne sich mit Geschwindigkeit aus und besitze einen Helm ...

Seit dem Wahlabend im Februar läuft in Berlin die neueste Staffel von „Gossip Government“ mit Leuten in Hauptrollen, die in etwa so realistisch sind wie Serena van der Woodsen als Raumpflegerin der Kita Zwergenland. Wahr ist: Friedrich Merz will Kanzler werden. Lars Klingbeil wird sich weiter selbstbewusst bis dreist auf Augenhöhe wuchten. Und man lehnt sich beim Kantinen-Small-Talk nicht zu weit aus dem Fenster, wenn man die Namen Pistorius, Frei, Dobrindt und Bär fallen lässt und mit süffisantem Lächeln hinzufügt, dass Söder auch künftig die Berliner Püppchen tanzen lassen wird, ohne physisch anwesend zu sein.

Dass die Koalitionäre vereinbart haben, die Namen der Kabinettsmitglieder erst nach der Kanzlerwahl zu verkünden, erfuhr sofort harsche Kritik. Feige sei das, mindestens intransparent, wenn nicht gar klandestin. Ich verstehe die Sehnsucht nach ein bisschen Klatsch. Eine Lästerei über die schmerzbehaftete Saskia Esken bringt größere Freude als das Genörgel an der Körperschaftsteuer. Doch welches Interesse sollten die drei Spitzen-Koalitionäre haben, schon vor der Kanzlerwahl zum Posten-Kickboxen zu läuten? Eine Zwölf-Stimmen-Mehrheit schmilzt

schnell dahin, wenn Abgeordnete ihren Ärger wegen Geschlechter- oder Länderproporz über die Fraktionsdisziplin stellen und als anonyme Racheengel das Bündnis meucheln. Bis zum 6. Mai werden wir uns also damit begnügen müssen, die ärgerlich unklaren Passagen des Koalitionsvertrags durchzuhecheln. Oder die unsinnige Frage, ob Friedrich Merz nun beschädigt, sehr beschädigt oder unrettbar beschädigt ist.

Sicher, für den CDU-Chef ist die Landung in der Realität besonders hart. Er war es gewohnt, als konservativer Heilsbringer gefeiert und nicht als linker Hasardeur beschimpft zu werden. Mag sein, dass er zu lange versucht hat, die Merkel-Enttäuschten und AfD-Affinen mit einer Merzpur-Illusionsshow bei Laune zu halten.

„Alle zerren an ihm. Merz und seine Partei müssen nun die Nerven behalten“

Er hätte wissen können, dass das Kunststück jedes Kanzlers nicht „Richtlinienkompetenz“ heißt, sondern „Kompromiss“. Alle zerren an ihm. Alle schreiben ihm Briefe – voller Enttäuschung, ernsthafter Bitten und auch solche, die eher wie Drohungen klingen. Friedrich Merz und seine Partei müssen nun die Nerven behalten. Sie dürfen sich weder vom linken Merz-is-'n-Fascho- noch vom rechten Merz-is-'n-SPD-Knecht-Geschrei irritieren lassen. Sie müssen sich mit dem Preis abfinden, den die Macht kostet. Und auch wenn es sicher nicht um die so oft bemühte „letzte Patrone der Demokratie“ geht – all jene, die vier Jahre lang die Geschicke unseres Landes bestimmen wollen, müssen uns ihre Professionalität jetzt beweisen.

Herzlich Ihre

Franziska Reich



Mitgemacht
Hat SPD-Chef Lars Klingbeil dem künftigen Kanzler Merz eine Koalition zu seinen Bedingungen diktiert?
Seite 26



Aufgeregt
In den USA protestieren viele vor Tesla-Filialen gegen die Politik von Trump und Musk
Seite 20



Eingeknickt
Trump droht Konzernen, die Wert auf Diversität legen. Selbst deutsche Unternehmen beugen sich
Seite 52



Angestrengt
Muss ich mich wirklich immer dehnen? FOCUS deckt Sportmythen auf
Seite 62



Umgestiegen
Runter mit dem Verdeck und auf ins Abenteuer. Über die Kulturgeschichte des Cabrios
Seite 92



Abgezählt Zahlen, Daten, Fakten zur Marathon-Saison **Seite 72**

Titelthema

62 **Richtig Sport treiben**

Dehnen muss sein, Kinder sollen keine Gewichte heben, und viel trinken ist gesund? FOCUS hat 40 Fitnessmythen überprüft

Agenda

20 **Gefährliche Rauchzeichen**

Sie sind beide impulsiv, unberechenbar und schwer narzisstisch: Die enge Verbindung zwischen Elon Musk und Donald Trump bekommt langsam Risse. Was folgt daraus?

Politik

26 **Der Realitätsschock**

Mit dem schwarz-roten Koalitionsvertrag mutet Friedrich Merz seiner Union einiges zu. Warum das keine schlechte Nachricht sein muss und worauf es jetzt ankommt

32 **„Söder kann viel Ärger machen“**

Der neue Bund mit der SPD könnte besser für die Union werden, als viele gerade glauben. Und dennoch: Politologe Thomas Biebricher warnt vor dem CSU-Chef

34 **Ziemlich abgehoben**

Ein neues Ministerium soll die Raumfahrt stärken. Brauchen wir das wirklich?

36 **Fesseln für die Richter**

Ein verschärfter Paragraph erzwang offenbar das Urteil nach der Verbreitung eines gefälschten Fotos von Nancy Faeser

38 **„Wie Opas mit Mitte 20“**

Weil die AfD an die Macht will, musste sich ihre Jugendorganisation, die Junge Alternative, auflösen. Doch in NRW regt sich Widerstand. Eskaliert der Generationenkonflikt?

40 **Neue Serie: Die Stärken Europas**

Großenker Herfried Münkler erklärt, warum sich Europa nicht von anderen Spielern abhängig machen sollte und eigentlich viel mehr zu bieten hat, als wir glauben

46 **Ein Machtzenträlchen**

Deutschland bekommt einen Nationalen Sicherheitsrat. Was steckt hinter der Idee, und was kann das Gremium leisten?

Wirtschaft

48 **Retter der Innenstädte**

Galeria Karstadt Kaufhof taumelte von Pleite zu Pleite. Doch Neueigentümer Bernd Beetz will die Warenhäuser zukunftsfähig machen

52 **Im DEI-Dilemma**

Der US-Präsident möchte, dass europäische Konzerne ihre Diversitätsprogramme aufgeben. Kann er das wirklich verlangen?

56 **Neue Serie: Mutmacher**

Wie ernst meinen es die deutschen Anleger wohl mit dem Klimaschutz? Eine neue Studie liefert überraschende Einblicke

Vorgestellt

Den verkniffenen Glaskopf zeigt Künstler Thomas Schütte in Venedig
Seite 76

58 **Flucht in den Urlaub**

Trotz Kriegen und Rezession boomt die Tourismusbranche. Oder vielleicht gerade deshalb? Was sind die Reisetrends der Saison?

60 **Geldmarkt**

Wissen

75 **Das Geheimnis der Krokodile**

Wie konnten die zähen Tiere fünf Massenaussterben überdauern?

Kultur

76 **Der Spielmeister**

Vor zwanzig Jahren gewann Thomas Schütte den Goldenen Biennale-Löwen. Nun ist der Künstler mit einer Schau zurück in Venedig

82 **Israels dritter Frühling**

Benjamin Netanjahu klammert sich an die Macht. Doch der Widerstand wächst

84 **Auf der Suche nach Seelenheil**

Colum McCann erzählt in seinen Büchern, wie fragil menschliche Beziehungen sind

86 **Unsere Empfehlungen der Woche**

Die besten Filme, Alben und Bücher

Leben

92 **Im Rausch der Freiheit**

Mit dem Frühling kommt das Cabrio. Oben ohne fahren war schon immer ein Statement für Freiheit und Risikobereitschaft

98 **Aus der Bibel auf den Tisch**

Yotam Ottolenghi backt Zopfbrötchen-Auflauf

100 **Der andere Mr. Trump**

Verwandt sind sie nicht: Der britische Snooker-Profi Judd Trump fährt zur WM

Rubriken

3 Editorial	87 Objekt der Woche
6 Kolumne von Jan Fleischhauer	The Clock
9 Nachrichten	91 Leserbrief
10 Fotos der Woche	102 Die Einflusseichen
16 Menschen	104 Nachrufe
72 Grafik der Woche	105 Impressum/
Marathon	Servicenummern
74 Praxisnah	106 Tagebuch

► Titelthemen sind rot markiert

Düstere Rauchzeichen

Eine verlorene Wahl, eine gescheiterte Behörde und brennende Teslas:
Es läuft nicht gut für **Elon Musk**. Trotzdem kann **Donald Trump** den „First Buddy“
nicht fallen lassen. Über das Ende einer komplizierten Beziehung

TEXT VON **CORINNA BAIER**



Gesprengt
Ein Tesla Cybertruck
explodierte vor dem
Trump International
Hotel in Las Vegas

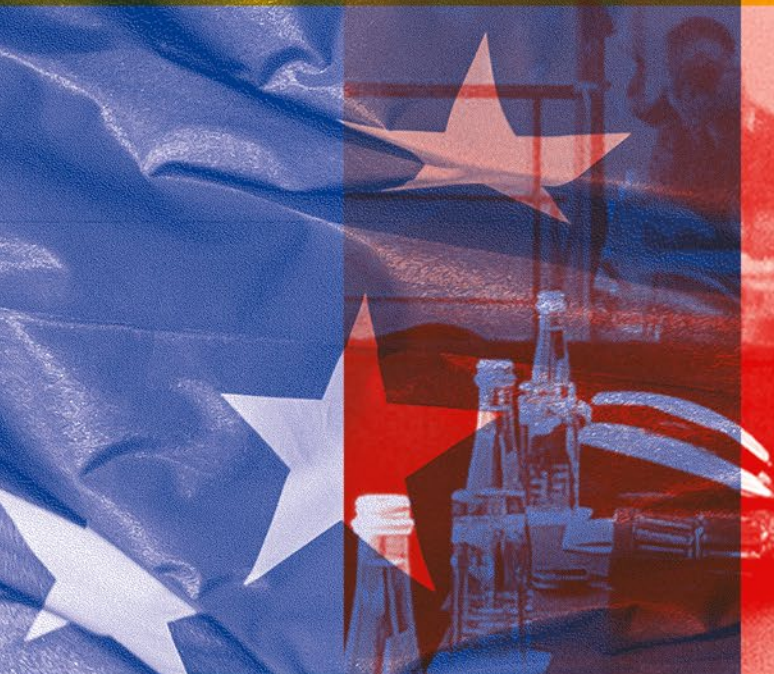




Unsere große Chance

Europa könnte so viel besser sein,
als wir selbst glauben – oder andere
uns glauben machen wollen

ESSAY VON **HERFRIED MÜNKLER**



Die wichtigsten Regeln für gesunden Sport



Dehnen muss sein, Kinder sollen keine Gewichte stemmen, und viel trinken ist gesund. Stimmt das?
FOCUS hat **40 Fitnessmythen** überprüft

TEXT VON **ALINA REICHARDT**
FOTOS VON **STILLS & STROKES**

