

# SCHON- WASCH- GANG

Haare kann man täglich waschen. Sie werden dadurch nicht schneller fettig. Die Kopfhaut sollte jedoch nicht durch aggressive Waschsubstanzen ausgetrocknet werden, denn sonst produziert sie das fehlende Fett verstärkt nach. Zu empfehlen sind ph-neutrale Shampoos oder solche für empfindliche, strapazierte Haare. (nb)



## DUFTFREI

Deos oder Antitranspirantien schützen vor Körpergeruch. Der Unterschied besteht nur darin, dass Antitranspirantien mit den enthaltenen Aluminiumsalzen die Porenausgänge verkleinern und damit den Schweißfluß reduzieren.

Deodorantien sorgen dafür, dass Körpergeruch reduziert wird. (nb)



## ZAHNAUSFALL ODER ZEITAUFWAND?

Zahnpflege kann manchmal ganz schön lästig sein. Zahnreinigung vor dem Schlafengehen ist aber ein Programm, welches auf keinen Fall ausfallen sollte. Drei Minuten sollte man sich dafür Zeit nehmen. Solange brauchen die in der Zahnpasta enthaltenen Fluoride, um ihre Wirkung zu entfalten. Zahnseide reinigt intensiver als eine Zahnbürste die Zahnzwischenräume. Wer während der Verwendung der Zahnseide die Zahnpasta im Mund behält, verlängert somit die Einwirkzeit der Fluoride. Durch den Fädeleffekt verteilt sich zudem die Zahnpasta auch in die oft engen Zahnzwischenräume und Beläge werden effektiv entfernt. (nb)



## GEPFLEGT STATT KLEBRIG

Gesichtspflege im Sommer macht manchmal wenig Spaß. Die Haut schwitzt und man fühlt sich eher klebrig als gepflegt. Die Lösung: Fettfreie Gels und Seren. Alles zieht rasch ein und pflegt intensiv. Supererfrischend sind Feuchtigkeitsspray: Meist enthalten sie hautpflegendes Mineral- oder Thermalwasser. (nb)



## BEAUTY-HECKMECK aus der HETEROWELT:

„Je niedriger die Hecke, desto höher das Haus!“ Von BILD bis VOX zerreißt sich momentan die Klatschpresse ihr Maul über Schauspieler Sky Du Mont. Der verkündete dem Magazin Männer in einem Interview, dass „es einfach viel schöner ist, den Intimbereich zu stutzen oder ganz abzurazieren, anstatt so einen Busch da stehen zu haben.“ Nun, für schwule Männer war das schon immer eine Entscheidung, die je nach Interessenslage ausfiel. Ganz ohne Hype. (nb)



**Fun-Sport für** einen flacheren Bauch,  
mehr Brust- und Armmuskulatur,  
eine bessere Haltung . . .

**AQUA-KRAFT-TRAINING**

mehr Infos:  
[WWW.WELLBEING-CONCEPTS.DE](http://WWW.WELLBEING-CONCEPTS.DE)  
Coaching für den Mann

**KLORANE Kamillen-Shampoo:**  
**Strahlende Reflexe für blondes Haar**

Blondes, vor allem coloriertes oder gebleichtes Haar leidet oft unter Feuchtigkeitsmangel.

Durch die chemischen Aufhellungsprozesse wird die Haarstruktur geschädigt und kann Feuchtigkeit nicht mehr ausreichend speichern, das Haar wird empfindlich und brüchig. Auch freie Radikale sowie Luftverschmutzung machen blonde Haare stumpf und nehmen ihnen Glanz, Geschmeidigkeit und Leuchtkraft.

Kamille hat eine nachgewiesene, aufhellende Wirkung auf blondes Haar. Schon vor Jahrhunderten verwendeten blonde Frauen Kamillenwasser zum Aufhellen ihrer Haare und für einen strahlenderen Glanz. Der französische Phyto-Haarpflege-Experte KLORANE hat eine ganze Linie für blondes Haar auf Basis der Kamille entwickelt.

Das pH-neutrale, silikonfreie Kamillen-Shampoo reinigt das Haar mit milden Tensiden und verleiht aufhellende und strahlende Blondreflexe.

Dem Haarkeratin ähnliche Lipoproteine kräftigen die Haarfaser und glätten die aufgeraute Schuppenschicht. Das Haar fällt danach seidig-weich, ist geschmeidig und leichter frisierbar.



**DAVIDOFF Champion Energy**

DAVIDOFF Champion Energy ist der neue mutige Duft aus dem Hause der Champions – für echte Champions. Energie, Wagemut und Power – der Duft hat alles, was sich ein Champion wünscht. Männer möchten immer Sieger sein, bei allem, was sie tun. Erfolg ist für sie der Schlüssel zu einem starken Selbstbewusstsein. Mit seinem dynamischen Profil und seinem mutigen, frischen und leichtherzigen Duft verkörpert das neue DAVIDOFF Parfum echte Willensstärke, Energie und Erfolg. Den Auftakt bildet ein energiegeladener, aromatischer Cocktail aus Grapefruit und Bergamotte, dann nimmt der Duft mit Galbanum und frischen Gewürzen eine kräftigere, sinnliche Wendung. Vollendet wird DAVIDOFF Champion Energy von maskulinem Zedernholz und was bleibt, ist die beständige Anziehungskraft von Eichenmoos.



**Ein Sommermärchen mit MUM**

Mit den Deo Roll-ons von MUM kann man den Sommer besonders cool genießen. Egal ob am Strand oder beim Work-out unter freiem Himmel, mit den MUM Deo Roll-ons kann einen so schnell nichts ins Schwitzen bringen. MUM Deodorants enthalten 0% Alkohol und sind dermatologisch bestätigt, sodass lästige Unverträglichkeiten der Vergangenheit angehören.

**MUM Sensitive Care**

Das schonende Sensitive Care Deo Roll-on ist besonders sanft zur Haut. Seine wertvollen Pflegewirkstoffe Aloe Vera, Calendula und Jojoba sorgen für ein angenehmes Hautgefühl und gepflegte, geschmeidige Achseln. Es schützt außerdem 24 Stunden zuverlässig vor dem Schwitzen.

**MUM Ohne Parfum**

Der Ohne Parfum Deo Roll-on lässt sich besonders gut mit Parfums kombinieren, da er durch seine Geruchlosigkeit keine störende Kombination mit anderen Gerüchen bildet. Die milde Formulierung, ohne Allergene und mit 0% Alkohol, schützt zuverlässig und dabei besonders sanft vor dem Schwitzen. Die sensible Haut unter den Achseln wird außerdem nicht gereizt.

**MUM For Men Ice Fresh**

Durch den 48h+ Deoschutz kommt selbst der stärkste Mann beim Sport, im Büro oder bei heißen Temperaturen nicht mehr ins Schwitzen. Zusätzlich sorgt sein frischer Duft für einen sofortigen und lang anhaltenden Frischekick und belebt dank des natürlichen Zusatzwirkstoffes Guarana Körper und Geist. Aufgrund seiner effektiven Anti-Flecken-Wirkung gehören unerwünschte Deospuren auf der Kleidung der Vergangenheit an.



**SALE**  
**-50%**  
**AUF ALLES**

außer auf Socken & Unterwäsche



**baker & collins**  
organic and ethical men's fashion

**Männer-Mode**  
**von chic & stilvoll**  
**bis lässig & bequem**

**Wo Sie uns finden**  
Gertigstraße 12  
22303 Hamburg  
040 696 444 81

**Öffnungszeiten**  
Montag & Samstag:  
10:00 – 18:00 Uhr  
Dienstag bis Freitag:  
11:00 – 19:00 Uhr

JOHN SMEDLEY

icebreaker®

KUYICHI⊕

TERRA PLANA

Weitere Marken und Infos unter:  
[www.bakerandcollins.de](http://www.bakerandcollins.de)

## STRESS-ABBAU

Sport baut Stress ab. Sich auspowern im Fitnessstudio kann helfen, angestaute Aggressionen abzubauen. Wer sich jedoch bereits durch den Job erschöpft fühlt oder sogar am Burn-Out-Syndrom leidet, findet Entspannung eher durch einen Spaziergang an der frischen Luft und bewusste Pausen. Ganz wichtig sind für Betroffene genügend Zeit für Entspannung ohne seelische und körperliche Anstrengung. (nb)



## TEST PULSMESSGERÄTE

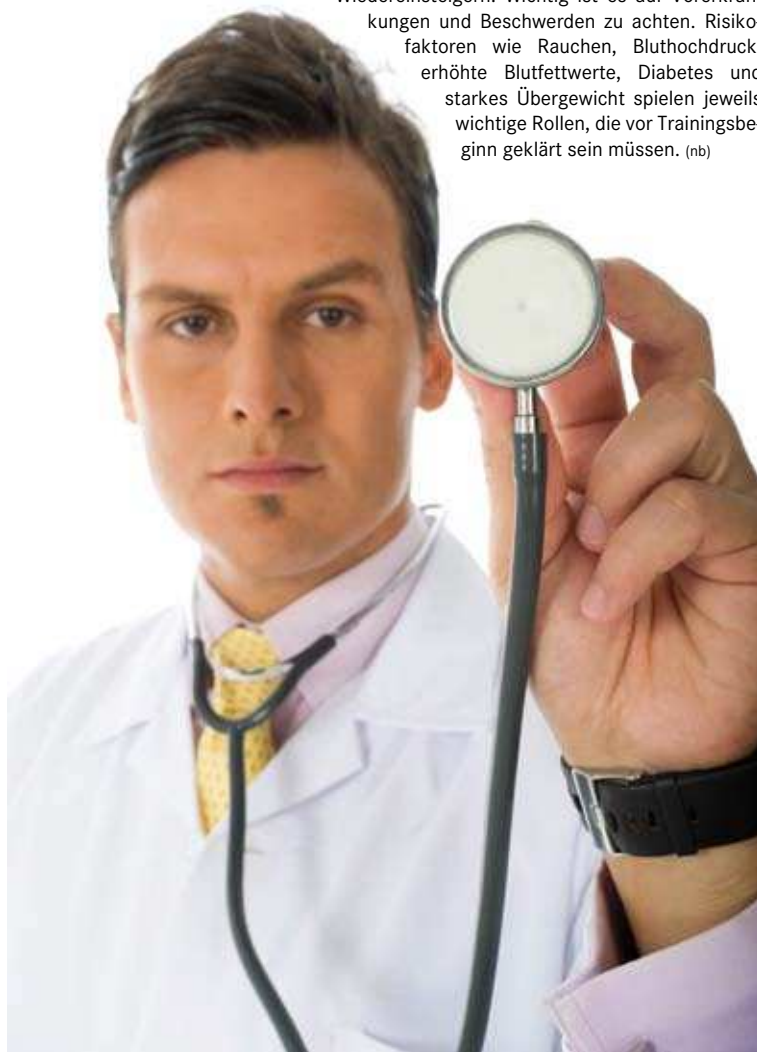
Stiftung Warentest hat für die Ausgabe 4/11 der Zeitschrift „test“ 18 Herzfrequenz getestet. 15 davon sind Pulsmesser, einer Kombination aus Armbanduhr und Brustgurt. Geprüft wurden unter anderem deren Funktionen. Elf Geräte bekamen das Prädikat „Gut“, fünf waren „befriedigend“, zwei „mangelhaft“. Testsieger wurde „FT 60“ von Polar (ca. 160 Euro). „Gute“ Pulsmessgeräte sind aber auch bereits für rund 40 Euro zu haben. (nb)



## OHNE CHECK KEIN START

Die Absicht Sport zu treiben ist immer vorteilhaft. Aber nur derjenige sollte sofort loslegen, der bereits sportlich aktiv ist und bereits das ganze Jahr über in Bewegung war. Wer von Null auf Hundert loslegen möchte, sollten sich vorher unbedingt testen lassen, wie der Fitness-Status aktuell ist. Eine Untersuchung beim Hausarzt hilft Anfängern und

Wiedereinsteigern. Wichtig ist es auf Vorerkrankungen und Beschwerden zu achten. Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Diabetes und starkes Übergewicht spielen jeweils wichtige Rollen, die vor Trainingsbeginn geklärt sein müssen. (nb)



## WAS IST BESSER – INDOOR- ODER OUTDOOR-TRAINING?

Wie effektiv ein Training ist, hängt oft davon ab, ob man draußen oder drinnen trainiert. Das Training draußen hat besonders für diejenigen Vorteile, die drinnen arbeiten und wenig Tageslicht bekommen. Tageslicht stimuliert das Immunsystem. Wer draußen sportelt bekommt mehr Sauerstoff und das Erleben der Witterung regt zudem das Immunsystem an.

Dem gegenüber stehen aber Vorteile, drinnen zu trainieren. Unabhängig von der Witterung stehen Fitnesscenter zur Verfügung. Viele sind fast rund um die Uhr geöffnet. Man kann unabhängig von Tageszeit, Witterung und Arbeitszeit etwas für die Figur tun. Zudem stehen Umkleiden, Duschen und Saunen zur Verfügung. Ein Wellness-Vorteil, den man Outdoor eher nicht vorfindet. (nb)



## EISEN FÜR MÄNNER

Für die meisten Männer gehört Fleisch zu den Hauptnahrungsmitteln. Besonders im Rindfleisch entdeckt man für Männer wichtige Nährstoffe, wie z. B. einen hohen Gehalt an Vitamin B12, Zink und Eisen. 100 g Rinderfilet enthalten 2,3 mg Eisen. Damit ist Rindfleisch ein wichtiger Lieferant dieses Spurenelements. Eisen spielt eine entscheidende Rolle in der Blutbildung und beim Sauerstofftransport. Wenn die ersten Symptome eines Eisenmangels, wie z. B. Müdigkeit oder Abnahme der Leistungsfähigkeit auftreten, sind die Eisenspeicher meist schon leer. Dann ist es höchste Zeit zum Arzt zu gehen, denn eine genaue Diagnose kann nur bei ihm erfolgen. (nb)

## Pilzpower

Ein verkanntes Genie ist der Champignon. Dabei ist er ein wahrer Superheld und sticht mit seinen Eigenschaften Gemüsesorten aus, die weiter oben auf der Beliebtheitskala stehen.

Champignons sind reich an Mineralstoffen, Vitaminen und Ballaststoffen. Sie enthalten mehr für den Menschen wichtige Eiweiße und Vitamin B2 und B3 als jedes andere Gemüse. Als einziges Gemüse enthalten sie das Provitamin D, das im Körper zum Vitamin D wird. (nb)



## WIEVIEL SALZ?

Kochsalz ist für viele Körperfunktionen unentbehrlich. Drei bis fünf Gramm Salz braucht unser Körper pro Tag. Vermeiden sollte man Fertiggerichte, denn diese enthalten viel verstecktes Salz. Wer selber kocht, ist auf der sicheren Seite. Doch kopfloses Salzvermeiden ist nicht notwendig. Denn wissenschaftliche Untersuchungen konnten nicht belegen, dass es einen eindeutigen Zusammenhang gibt, zwischen gesteigertem Salzkonsum und erhöhtem Blutdruck. (nb)

# IN BALANCE HALTEN

Im gesunden Körper ist der Säure-Basen-Haushalt ausgeglichen. Das bedeutet, dass der Körper ständig mit säurebildenden Nahrungsmitteln konfrontiert wird, diese aber neutralisieren kann. Er schützt sich mit eigenen Puffer-

systemen. Gerade die Stoffwechsellage aus dem Gleichgewicht, zum Beispiel durch einseitige Ernährung, hilft eine Ernährungsumstellung zu Gunsten von mehr Obst und Gemüse. (nb)



Anzeige

NEU

**euviril® aprosta**

## Alles Gute für Blase und Prostata

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Hormonproduktion im männlichen Organismus. Das kann zu einer Ausdehnung der Prostata und in Folge dessen zur Einengung der Harnröhre führen. Typische Anzeichen dafür sind häufiger Harndrang und nächtlicher Blasendruck.

**euviril® aprosta** nutzt die Kraft pflanzlicher Nährstoffe **zur Stärkung des Blasen-Prostata-Systems.**

Der einzigartige, speziell entwickelte **KGC-Komplex 1000®** ist eine hochdosierte Kombination bewährter Naturextrakte aus Kürbiskernen, Granatäpfeln und Cranberries.

Zusätzlich enthält **euviril® aprosta** wertvolle Vitalstoffe für eine kontrollierte Blasenaktivität bei Tag und Nacht.

- Das neue **euviril® aprosta** ist
- **sehr gut verträglich**
  - **für Diabetiker geeignet** und
  - **rezeptfrei** in Ihrer Apotheke erhältlich.



**euviril® aprosta**

90 Kapseln · PZN 610 99 62



Die 6-Wochen-Kur  
für Blase und Prostata

49 €

[www.aprosta.de](http://www.aprosta.de)

**euviril® aprosta** ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (ergänzende balanzierte Diät) zur diätetischen Behandlung von erhöhtem Harndrang bei gutartiger Prostatavergrößerung.



## ATTACKE AUS DEM UNTERHOLZ

Viele glauben, Zecken würden im Wald auf Bäumen leben. Das ist falsch. Sie leben im Unterholz, in Gebüsch und im hohen Gras. Wer also beim Sonnen auf einer Wiese liegt, sollte aufpassen. Die Gefahr besteht, von einer Zecke gebissen zu werden. Dabei werden eine Vielzahl von Krankheitserregern dem Opfer übertragen, wie zum Beispiel FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) und Borreliose. Gesundheitsbehörden empfehlen allen eine Impfung, die in FSME-Risikogebieten wohnen oder sich in der Natur aufhalten. In der Regel werden die Kosten von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. (nb)



## Kalorienfreie Süße

Stevia, eine Pflanze, die bis zu 300 Mal süßer ist als Zucker und frei ist von Kalorien. Obwohl in Asien und Südamerika seit Jahrzehnten bereits als Süßstoff genutzt, steht in Europa eine Zulassung als Lebensmittelzusatzstoff noch aus. Trotzdem gibt es legale Vertriebswege über das Internet, einige Drogeriemärkte und Apotheken. (nb)

## HAUTSCHÄDEN DURCH INFRAROTLICHT

Nicht nur UV-Strahlen, sondern auch Infrarot-A-Strahlen können zu Hautschäden führen. Wurde Infrarotlicht bisher zur Therapie bei Entzündungen in Form von Wärmelampen eingesetzt, so ist nun ein Teil dieser Strahlung, das kurzwellige, nahe Infrarotlicht (so genannte IR-A-Strahlen) in Verruf geraten, ebenfalls Hautalterung zu begünstigen.



## Die Männerdrüse: Prostata

Nur Männer haben diese eigenartige Drüse: Die Prostata produziert nicht nur ein Teil des Spermas, sie wird vor allem von Homosexuellen als männlicher G-Punkt heiß verehrt. Dank ihr kann man beim passiven Analsex zum Höhepunkt kommen, ohne das Glied auch nur zu berühren.

Die Prostata ist ungefähr fünf Zentimeter tief im Anus angelegt, in Richtung des Bauchraumes. Das gute Stück selbst ist völlig unspektakulär: In Form und Größe gleicht sie einer Kastanie. Mit 30 Gramm wiegt sie zudem nicht viel mehr als eine normale Briefsendung. Sie grenzt an das Rektum - und kann daher leicht mit Fingern erfasst und massiert werden.

Eigentlich gibt es „die“ Prostata gar nicht, sie besteht nämlich aus 30 bis 50 Einzeldrüsen. Ihre Hauptaufgabe ist es, zusammen mit dem Hoden für Nachwuchs zu sorgen, indem es Samenflüssigkeit in Hülle und Fülle produziert. In diesem Prozess ist auch noch die benachbarte, erbsengroße Bulbourethraldrüse verwickelt - sie ist hauptsächlich für den so genannten Lusttropfen verantwortlich. Das Sekret der Prostata ist für Farbe und Geruch des Spermas verantwortlich.

Die Prostata bereitet Freude, ist aber auch empfindlich: Sie ist häufig Ort chronischer Erkrankungen. Am meisten kommt die gutartige Prostatavergrößerung vor, die besonders bei älteren Männern auftritt. Durch dieses Anwachsen entstehen Schwierigkeiten beim Wasserlassen - es kann sogar soweit gehen, dass man überhaupt nicht mehr seinen Urin loswerden kann, was bei Nichtbehandlung lebensgefährlich sein kann (Harnstau). Leider sind auch bösartige Tumore bei Männern nicht selten - sie bilden die häufigste Krebsform bei Älteren, können aber auch schon Jüngere erwischen. In Deutschland erkranken daran jährlich ungefähr 30.000 Männer. (nb)





## FÄLSCHUNGEN

In Deutschland tauchen immer mehr gefälschte Medikamente auf. Besonders Präparate gegen Impotenz (erektiler Dysfunktion) sind ein beliebtes Ziel für Arzneimittelfälscher. Vor allem im Internet tummeln sich viele unseriöse Anbieter. Um sich vor gefälschten Arzneimitteln zu schützen, sollte man genau darauf achten, woher die Medikamente stammen. Denn Fälschungen können ein ernstzunehmendes Risiko für die Gesundheit darstellen. (nb)

## SCHADSTOFFE IN DILDOS FÜR REGIERUNG KEIN THEMA

Für das Verbraucherschutzministerium sind gesundheitsgefährdende Schadstoffe in Sexspielsachen kein Thema. Dies geht aus einer Antwort auf eine Kleine Anfrage des Grünen-Abgeordneten Volker Beck hervor.

Die Bundesregierung plane keine nationalen Maßnahmen, um die Verwendung von Schadstoffen bei Erotikartikeln zu beschränken, antwortete Staatssekretär Gerd Müller (CSU). Dies sei Sache der EU. Zu dem Thema gebe es zudem keine repräsentativen Studien, heißt es weiter. Auch eine von Beck geforderte Nachweisgrenze könne das Ministerium nicht angeben.

Der Grünen-Politiker zeigte sich enttäuscht von der Antwort der Regierung: „Viele Dildos und andere Sexspielzeuge wie Vibratoren und Analplugs

enthalten hohe Mengen an Phthalaten, andere krebserregende Weichmacher und weitere giftige Stoffe“, sagte Beck. Diese Substanzen stünden auch im Verdacht, den Hormonhaushalt des Menschen zu stören oder zu Unfruchtbarkeit, Diabetes und Übergewicht zu führen. „Verbraucherschutz ist auch bei der sexuellen Gesundheit unabdingbar“, mahnte der Grünen-Abgeordnete.

Etwa 20 Prozent der erwachsenen Deutschen würden Sextoys nutzen. „Angesichts einer so hohen Zahl an gefährdeten Verbraucherinnen und Verbrauchern nützt es überhaupt nichts, wenn die Bundesregierung auf geplante Initiativen der EU verweist.“ (mg)



## DER VORZEITIGE SAMENERGUSS

Eines der häufigsten sexuellen Probleme bei Männern. Im Gegensatz zur Impotenz, trifft der anhaltende vorzeitige Samenerguss (Ejaculatio praecox) Männer jeden Alters.

Wie kann Mann selbst den Samenerguss verzögern? Erfolg versprechend ist die Start-und-Stopp-Technik. Wichtig ist es dafür, ein Gefühl zu gewinnen, wann der Samenerguss bevorsteht. An diesem Punkt ist es wichtig, alle Stimulierungen zu unterbrechen und inne zu halten. Die Technik erfordert Übung, zum Beispiel durch Masturbation, und ein gutes Zusammenspiel mit dem Partner.

Übrigens ...

Die durchschnittliche Anzahl von Spermien pro Milliliter Samenflüssigkeit bei Männern westlicher Industriestaaten (egal ob Homo oder Hetero) von 1958 bis heute sank von rund 40 Mio. auf weniger als 25 Mio. (Anmerkung: Unter 10 Mio. gibt es keine Befruchtung mehr). (nb)



## LUST hat man nicht, LUST macht man sich

Lustlosigkeit bereitet Männern Probleme. Aber im Gegensatz zu den Frauen wird selten darüber gesprochen. Wenn Männer keine Lust mehr verspüren, schieben sie es häufig auf Stress am Arbeitsplatz. Fehlen sexuelle Fantasien und das Verlangen nach körperlicher Liebe, spricht man von Lustlosigkeit. Geklärt werden muss jedoch, ob es nur situationsabhängig vorkommt oder ob es eine bestimmte Sexpraktiken betrifft. Das sexuelle Verlangen definiert sich über drei Faktoren: den Trieb (Hormonbestimmt), die sexuelle Motivation (psychologisch bestimmt durch das Verlangen nach dem Partner) und dem Wunsch, der unter anderem durch gesellschaftliche Normen und Vorstellungen beeinflusst ist. Die sexuelle Unlust ist vor allem auf mangelnde Motivation zurückzuführen. (nb)