

SCHWULISSIMO

August 2012

DIE
NR.1
IN HAMBURG UND
NORDDEUTSCHLAND

**HOT ODER
SCHROTT**

DEUTSCHLANDS CSD-PAROLEN
AUF DEM PRÜFSTAND

**AUSSER
KONTROLLE**

WENN DAS DATE ZUR GEFAHR WIRD

DAS INTERVIEW

HARALD GLÖÖCKLER SPRICHT KLARTEXT

TOPFIT

WIE WICHTIG IST DIE ERNÄHRUNG

TOPMAN

FASHION AUS DEN 90ERN

**ALLE
AUGUST-
HIGHLIGHTS**

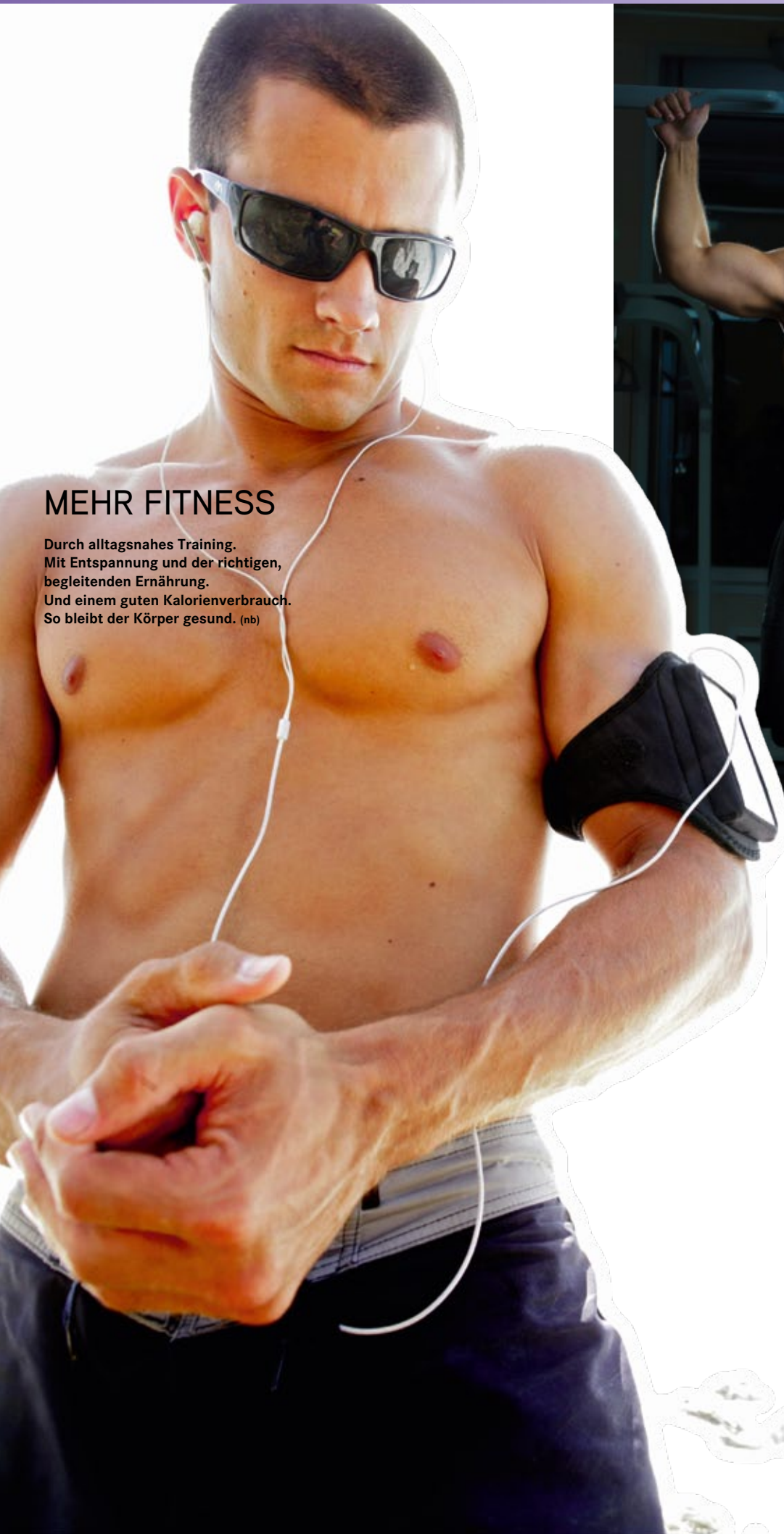
UND VIELES MEHR

AUF 116 SEITEN

WWW.SCHWULISSIMO.DE
HAMBURG, BREMEN, NIEDER-
SACHSEN, SCHLESWIG-HOLSTEIN
UND MECKLENBURG-VORPOMMERN



9 771865 314601



MEHR FITNESS

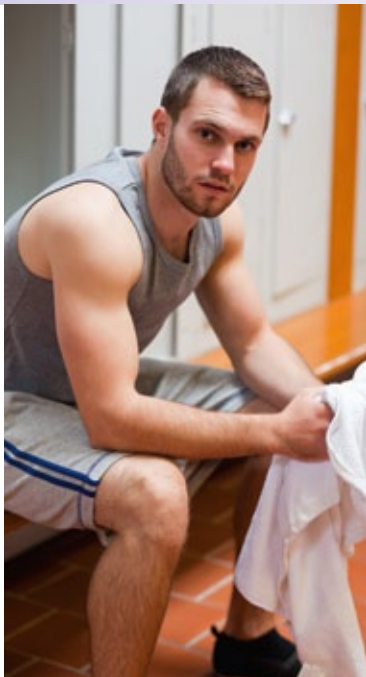
Durch alltagsnahes Training.
Mit Entspannung und der richtigen,
begleitenden Ernährung.
Und einem guten Kalorienverbrauch.
So bleibt der Körper gesund. (nb)



DIE WELT WIRD FITTER

Das berichtet das Jahrbuch der deutschen Fitnesswirtschaft 2012. Waren es 1990 noch lediglich 1,7 Mio. angemeldete Kunden in Fitnessclubs, so sind es 2012 beachtliche 7,1 Mio. Das sind etwa 8,6 % der Gesamtbevölkerung. Heutzutage kennt nahezu jeder jemanden, der trainieren geht. (nb)





ALLTAGSNAHES TRAINING

Zur Zeit geht in Fitnessstudios der Trend weg von reinem Gerätetraining hin zu funktionalem Training. Das beansprucht mehrere Muskelpartien gleichzeitig und basiert auf alltagsnahen Bewegungen wie Kisten heben, Glühbirnen reinschrauben etc. (nb)



GUTER KALORIEN-VERBRAUCH

Falsch ist es zu glauben, dass man beim Krafttraining weniger Kalorien verbrennt, als beim Ausdauersport. Wer wenig Kondition hat, sollte es mit Krafttraining versuchen. Denn gerade Sportanfänger und auch Übergewichtigen fallen Kraftübungen anfangs oft leichter als Ausdauersportarten. (nb)



TRAINING, ENTSPANNUNG UND ERNÄHRUNG

Befragungen in Fitnessstudios haben erbracht, dass es Mitgliedern wichtig ist, neben dem professionell betreuten Training auch hochwertige Möglichkeiten zur Entspannung zu finden. Begleitende Ernährungsberatungen werden immer beliebter, denn sie stellen die sinnvolle Ergänzung eines Trainingsangebotes dar. (nb)

Grone

WISSEN, DAS SIE WEITERBRINGT

Machen Sie sich stark für Ihre berufliche Zukunft!



mit Bildungsgutschein

Geräte-Fitnesstrainer/-in

Der Bedarf an qualifizierten Trainern und Trainerinnen für gesundheitsorientierte, privatwirtschaftliche Fitness-Studios wächst stetig. In unseren, in Kooperation mit Fitness-Studios und der MeridianAcademy, durchgeführten Weiterbildungen vermitteln wir die wissenschaftlich fundierten Kenntnisse vom Kraft- und Ausdauertraining über die Analyse, Planung und Durchführung von Sport- und Bewegungsangeboten bis zum soliden, inhaltlichen und didaktischen Fachwissen, das Sie kompetent anwenden.

Zugangsvoraussetzungen

- Alter zwischen 18 und 50 Jahre
- Nachweis der gesundheitlichen Eignung durch ein hausärztliches Attest
- Motivation für die Arbeit im Fitness-Studio
- Nachweis von Trainingserfahrung im Fitnessstudio oder im Verein

Infos: ☎ 040 23703-112

In Kooperation mit
MERIDIAN academy



www.grone.de



Grone Netzwerk Hamburg GmbH – gemeinnützig –
Heinrich-Grone-Stieg 1 • 20097 Hamburg



IN PARTNERSHIP WITH STOTT PILATES

„Lebst Du nur, oder genießt Du schon?“

www. **LEBENS** *woh* ART .de
- Die Outlet-Stores der besonderen Art -

ONLINE-SHOP 4 x in HAMBURG

Wohnaccessoires • Spiegel
Kleinformel • Shabby Chic
Massivholzartikel • Lampen

OUTLET bis zu 70 %

VERSAND deutschlandweit

Möbel Spiegel Wohnaccessoires Lampen



TOPPFIT

Gesund essen. Bewusst essen. Täglich fünf Portionen Obst und Gemüse. Und alle Lebensmittel nur aus ökologischer Landwirtschaft ... Ernährungsregeln wie diese gibt es heutzutage wie Sand am Meer. Doch was davon ist wirklich richtig und wichtig? Und was lässt sich auch im Alltag ohne großen Aufwand, ohne stundenlange Kochszenarien und ermüdende Einkaufsmarathons realisieren? Einige Details sollte man kennen, damit man sich grundlegend gesund ernährt. Wer dann mal in großen Abständen über die Stränge schlägt und sich Burgern und Pommes hingibt, läuft damit dann keine große Gefahr, gesundheitliche Schäden davon zu ziehen.

Der Körper verdaut die aufgenommene Nahrung, um daraus all die Substanzen zu gewinnen, die für die Gesundheit und den täglichen körperlichen Regenerationsprozess notwendig sind. Das Organ, welches diese Substanzen aus der Nahrung extrahiert, befindet sich im Zentrum unseres Körpers. Es ist der Darm. Durch falsche Ernährung, bestimmte Medikamente, psychische Belastungen und Gifte kann der Darm sehr leicht aus dem Gleichgewicht gebracht werden. Darmerkrankungen entstehen deshalb sehr oft durch ungesunde Ernährung. Dabei ist es extrem wichtig, die Darmgesundheit zu erhalten, denn circa 80 Prozent des Immunsystems befindet sich im Darm.

Neben sportlicher Betätigung, dem Verzicht auf Tabak und Drogen, zählen gesunde Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu den grundlegend wichtigen und vorbeugenden Maßnahmen gegen Darmerkrankungen. Forscher vermuten sogar einen direkten Einfluss des Darms auf das Körpergewicht. Es wird angenommen, dass auch die Neigung zum Dick- oder Dünnsein durch den Darm beeinflusst wird. Die Zusammensetzung der Darmflora soll nämlich einen Teil dazu beitragen, ob Menschen eher dick oder dünn sind, da die Verwertung der Nahrungsmittel zu einem sehr großen Teil im Dünn- und Dickdarm stattfindet.

NATÜRLICHE ERNÄHRUNG IST EMPFEHLENSWERT

Studien haben belegt, dass besonders eine natürliche Ernährung, das heißt möglichst unverarbeitete Lebensmittel, die reich an Antioxidantien und Ballaststoffen sind, für die Gesundheit förderlich sind. Industriell verarbeitete Nahrungsmittel, die viel Zucker, künstliche Aromen, Zusatzstoffe und minderwertige Fette enthalten, sollten auf jeden Fall möglichst gar nicht oder nur in Ausnahmefällen gegessen werden. Sie enthalten nämlich kaum lebensnotwendige Mikronährstoffe und Vitalstoffe. Der Darm, der es mit solchen Substanzen zu tun bekommt, wird damit dann zu einer Abfallverwertstation.

Wer hingegen so auf seine Ernährung achtet, dass sie in der Regel aus unverarbeiteten Lebensmitteln besteht, kann schon nach kürzester Zeit positive Veränderungen am eigenen Organismus erleben. Das Erkrankungsrisiko wird gesenkt. Alle Nahrungsmittel, die für die Gesundheit richtig sind, enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe. Dem Körper werden dadurch alle benötigten Substanzen zugeführt und das Gleichgewicht der Darmflora wird unterstützt. Sehr vielen Erkrankungen kann damit vorgebeugt werden. Wer sich auf diese Art und Weise ernährt benötigt nicht mal Nahrungsergänzungsmittel in Form von Pillen oder Pulverchen.

WAS EMPFIEHLT SICH BESONDERS?

Die Supermärkte und Discounter quellen über vor einem unüberschaubaren Nahrungsmittelangebot. Jeder Mensch

DURCH DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

hat einen individuellen Appetit. Der eine mag es eher salzig. Ein anderer süß. Hier kommt deshalb nun eine Liste aktueller Ernährungsempfehlungen für den Alltag:

DIE KÄSE-ZAHNBÜRSTE

Studien haben ergeben, dass Käse gut ist gegen Karies. Durch das enthaltene Eiweiß Kasein können Minerale im Zahnschmelz durch den Verzehr von Käse ersetzt werden, die durch Säuren aus aufgenommenen Speisen herausgelöst wurden. Besonders dafür geeignet ist Brie, denn er enthält viel Kasein, ebenso wie Edamer, Limburger und Edelschimmelsorten wie Roquefort. Käse kann sogar im Ausnahmefall mal die Zahnbürste ersetzen, denn durch das Kauen von Hartkäse wird der Speichelfluss angeregt, was ebenfalls die Wirkung schädlicher Säuren mindert.

KETCHUP – LECKER UND GESUND.

Currywurst ist ungesund. Das ist ein Pauschalurteil und so nicht ganz korrekt. Ist die Wurst nämlich mit sehr viel Ketchup übergossen, steckt darin viel mehr vom Krebs-Stopper Lycopin als in frischen Tomaten. Ketchup besteht aus gekochten Tomaten. Dadurch wird das Lycopin erst vom Körper verwertbar.

ERBSEN UND VITAMIN C

Zink ist für den menschlichen Organismus lebensnotwendig, denn es stärkt die Immunabwehr. Besonders viel von diesem Mineral stecken in Erbsen. Besonders gut wird Zink vom Körper verwertet, wenn gleichzeitig Vitamin C aufgenommen wird. Beim Kochen von Erbsen also einfach kurz vor dem Servieren einen Spritzer Zitrone übers Gemüse geben.

KEINE ANGST VOR DEM EI

Immer noch glauben viele, dass das in Eiern vorhandene Cholesterin beim Verzehr dazu führt, dass sich die eigenen Cholesterinwerte verschlechtern. Studien haben jedoch erbracht, dass es keinen Zusammenhang von koronaren Herzerkrankungen mit großem Eierkonsum gibt, denn der Körper baut das Cholesterin selber auf. Wer körperlich gesund ist, baut einen Überschuss durch die Ernährung selber wieder ab. Eier enthalten viele positive Inhaltsstoffe. Das enthaltene Protein wird vom Körper gut verwertet und auch der hohe Anteil an ungesättigten Fett- und essenziellen Aminosäuren ist sehr günstig.

FLOPPS – UND TROTZDEM TOPPS

Flips und Chips sind bekanntermaßen die Ernährungsflorps par excellence. Diese knackigen Verführer aus der Tüte sind zu Sekt, Wein oder Bier einfach lecker. Aber fängt man mit einem an, kann man nicht aufhören bis die Tüte leer ist. Gesund ist was anderes. Aber was für Alternativen kann man stattdessen knuspern?

Wer von seinen Körperproportionen betrachtet nicht wie ein Hefekloß aufgehen will, muss leider Chips und Flips von der Schlemmerliste streichen. Kalorienmäßig besser sind Gummibären, Salzstangen, Reiswaffeln oder Reiscracker. Diese helfen, wenn man das Knabbern überhaupt nicht lassen kann. Denn Flips und Chips sind viel fetthaltiger und bringen deshalb pro Portion doppelt so viele Kalorien mit sich als zucker- oder eiweißhaltige Knabberereien. Die bittere Wahrheit: Wer trotz dieser Fressattacken nicht zunehmen will, dem bleibt nichts anderes übrig, als die

aufgenommenen Kalorien durch körperliche Betätigung wieder abzubauen. Ganz verteufeln sollte man Kartoffelchips jedoch nicht. Denn es steckt dreimal so viel von dem Fitmacher Kalium darin, als in Kartoffeln pur.

REIS-KONKURRENTEN

Brauner Reis ist nahrhafter als weißer. Die meisten Belaststoffe, Vitamine und Mineralien stecken in dem dünnen Silberhäutchen direkt unter der Schale. Beim weißen Reis fehlen diese, denn sie sind bei der Verarbeitung weggeraspelt.

Parboiled-Reis ist ein guter Kompromiss. Vor dem Schälen werden die Inhaltsstoffe wie Magnesium und Kalium mit Dampfdruck in das Korninnere gepresst, etwa 80 Prozent der Gesundheitsstoffe bleiben so erhalten. Parboiled-Reis topt sogar Naturreis, weil er magenfreundlicher ist.

ALZHEIMER-ADÉ-SPEISE

Wichtig zu wissen: Wer zweimal die Woche Lachs auf den Tisch bringt, kann durch die enthaltenen DHA-Fette das Alzheimer-Risiko um ca. 20 Prozent senken.

POWER-SPEISE

Perfekte Kohlenhydrat- und Kaliumlieferanten sind Kartoffeln. Deshalb schwören viele Sportler vor Wettkämpfen auf diese Langzeit-Energiespender.

ANTI-STRESSFUTTER

Stress macht krank. Stress macht alt. Bei starkem negativen Stress werden zellschädigende freie Radikale und Hormone im Körper freigesetzt. Ein äußerlich sichtbares Zeichen ist eine erschlaffte Haut. Dagegen hilft Kakao. Der darin enthaltene Stoff Theobromin blockiert die Zellfeinde. Der Körper und die Haut können sich besser regenerieren.

MUCKIS DURCH BÄRCHEN

Um Muskeln aufzubauen, benötigt der Körper Aminosäuren. Gummibärchen werden aus Gelatine hergestellt. Darin enthalten sind 15 von 20 dieser lebenswichtigen Vitalstoffe. Schon durch 50 Gramm am Tag kann man den Tagesbedarf decken.

MEHR LUFT DURCH LEBERWURST

Eisen zählt zu den Spurenelementen. Durch eine ausreichende Versorgung optimiert es die Sauerstoffversorgung des Bluts und macht dadurch leistungsfähiger. Wenig bekannt ist, dass ein Top-Lieferant für Eisen Leberwurst ist. Besonders die mageren Sorten enthalten noch mehr als fettreiche Würste.

HERUMDATTELN HILFT

Traubenzucker macht sofort fit und wach. Besonders viel davon sowie weitere Kohlenhydrate stecken in Datteln. Sie sind deshalb eine Geheimwaffe gegen Leistungstiefs.

POMMES GEGEN POMMES

Erstaunlicherweise enthalten Pommes frites mehr Vitamin C als die meisten handelsüblichen Apfelsorten. Um den Gehalt nicht bei der Zubereitung zu zerstören, nicht länger als 6 Minuten frittieren. (nb)



Each
Bagel
is something
special

www.bagelbrothers.com

add us on Facebook



buy one get one free

Ein Sandwich kaufen, eins gratis* dazu!

* das Günstigere. Gültig nur in den Bagel Brothers Restaurants in Hamburg: Osterstraße 9 und Ottenser Hauptstraße 7, nicht gültig im Lieferservice oder in Verbindung mit anderen Aktionen 1+1, nur ein Gutschein pro Besucher und Tag. Keine Kopien oder Onlineausdrucke.

gültig bis zum **31.09.12**

Gutschein



THROMBOSE-MYTHOS

Der Sommer ist für viele die Hauptreisezeit. Dann quetschen sich wieder viel zu viele Touristen in viel zu enge Flugzeuge der Economy-Class. Zahlreiche der so eingepfercht sitzenden befürchten dann, dass die Durchblutung der Beine während der Flugzeit behindert wird und so Thrombosen verursacht werden können. Experten des amerikanischen College of Chest Physicians (ACCP) meinen jedoch, dass es sich dabei lediglich um einen Mythos handelt.

Lediglich vorbelastete Menschen mit einer früheren Thrombose, Krebspatienten, ältere Menschen und Personen, die sich kurz nach einer Operation in den Flieger setzen sind gefährdet. Vorbeugung hilft in diesen Fällen. Deshalb einen Platz am Gang wählen, häufiger aufstehen und ein paar Schritte gehen, immer mal wieder die Wadenmuskeln anspannen und eventuell Kompressionsstrümpfe für die Unterschenkel tragen. (nb)



AUGENSCHUTZ

Beim Kauf von Sonnenbrillen sollte man immer auf die Qualität der Gläser achten. Nur wenn die Gläser über einen Breitband-UV-400-Schutz verfügen, sind die Augen vor allen gefährlichen Wellen im UV-Bereich geschützt. Das CE-Zeichen bedeutet, dass der Hersteller garantiert, dass die Brille den in Europa gültigen Qualitäts-Mindestanforderungen entspricht. (nb)



WELCHES SIND DIE MUST-HAVES FÜR GAYS AUF REISEN?

- + Kondome
- + Entzündungshemmende, fiebersenkende Medikamente (wie ASS od. Paracetamol)
- + Mückenschutz und ein Gel, falls es schon passiert ist
- + Verbandszeug u. Pflaster, in verschiedenen Größen + Schere
- + Mittel gegen Durchfall oder Verstopfungen
- + Präparate gegen Übelkeit und Reisekrankheit
- + Mittel bei Sonnenbrand
- + Präparate gegen Sodbrennen (nb)



KRANK IM URLAUB?

Lange Sonnenbäder, zu geringe Flüssigkeitszufuhr oder starke Temperaturschwankungen können im Urlaub den Organismus belasten. Das Immunsystem ist geschwächt und man wird anfälliger für Viren und einen sommerlich-grippalen Infekt. In der warmen Jahreszeit dominieren Viren, die sich an hohe Temperaturen angepasst haben und durch trockene Schleimhäute können sie leicht eindringen. Nasensprays mit isotonischer Salzlösung können helfen. (nb)



KOSMETIK-MIST

Stiftung Warentest hat im Juli Sonnenschutzmittel getestet. Heraus gekommen ist, dass sowohl teure als auch billige Produkte durch enthaltene UVA-Filtersubstanzen Schäden an Textilien verursachen. Besonders weiße Klamotten werden davon gelblich verfärbt. Fazit: Das ist kosmetischer Mist. (nb)



AFTER-SUN MIT ALGENENZYM

Wer ein Sonnenbad genommen hat, sollte seine Haut anschließend mit einem After-Sun Produkt pflegen. Diese Produkte haben einen hohen Feuchtigkeitsgehalt und lindern Reizungen. Besonders geeignet sind Produkte, die das Algenenzym Photolyase enthalten. Dieses verbessert den Hautschutz vor UVB-Schäden. Erhältlich in Apotheken. (nb)

AUGEN ROLL-ON

Besonders unterwegs sind Augenpflegeprodukte praktisch, die im Roll-On-System angeboten werden. Eine kühlende Metall-Kugel verstärkt beim Auftragen den erfrischenden Effekt. Die meist leichten Texturen ziehen schnell ein, ohne zu fetten. (nb)



Erschlanken
SLIM DE LUXE
in feinsten Perfektion



Verlieren Sie bis zu
12 kg in 21 Tagen
Rufen Sie an und starten Sie in ein
neues schlankes Leben
mit dem zuverlässigen
Schlankheitscoaching
SLIM DE LUXE

 (0 40) 80 80 93-235
Neuer Wall 63 | 20354 Hamburg

INSPIRATIONEN FÜR DEN MODERNEN LANDHAUSSTIL
MÖBEL - WOHNACCESSOIRES - GESCHENKE



CORNUCOPIA interiors
EPPENDORFER WEG 76 - 20259 HAMBURG
040 - 4528 0224 DI - FR 10 - 18.30 / SA 11 - 15
FACEBOOK.COM /CORNUCOPIA.INTERIORS