

## PICKEL AM MORGEN?

Wer ab zu mal einen Pickel hat, kann etwa zwei Tropfen reines Lavendelöl unter die Tagespflegecreme mixen. Das enthaltene Linalol wirkt antiseptisch und lindert Irritationen. Das Ätherische Öl jedoch nicht einnehmen, denn es kann die Schleimhaut des Darmtraktes beschädigen. (nb)



## PICKEL AM ABEND?

Aspirin kann auch gegen Pickel helfen. Abends eine Tablette zerstoßen, mit Wasser zu einer Paste mischen und auf die Pickel tupfen. Die Salicylsäure des Kopfschmerzmittels wirkt gegen einzelne Aknepickel. (nb)




## Beauty-Blödsinn

Der Körper besteht zu über 70 Prozent aus Wasser. Zu wenig zu trinken ist deshalb ungesund. Allerdings braucht man in der Regel nicht mehr als etwa 1,5 Liter pro Tag. Und wer den Beauty-Blödsinn glaubt, dass durch viel Trinken, Knitterfalten im Gesicht verschwinden, ist auf dem Holzweg. Das funktioniert nicht. (nb)



## Hautschutz beim Duschen

In der kälteren Jahreszeit trocknet die Haut von Gesicht und Körper schneller aus. Beim Duschen sollte man dann alles vermeiden, was ihr zusätzlich Fett entzieht. Also nur kurz und lauwarm duschen. Empfehlenswert sind auch Duschöle oder Cremeduschen, denn sie entziehen der Haut deutlich weniger Fett als ein normales Duschgel. (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



## WIMPER-GEKLIMPER –

SCHWULISSIMO-BEAUTYREDAKTEUR NIELS BLUME  
STARTET SELBSTVERSUCH

### ZUNÄCHST WAR ICH SEHR SKEPTISCH.

Denn Haarwuchsmittel für die Kopfhaare haben schon immer Wunder versprochen, die nie gehalten wurden. So ging es mir auch mit den seit einiger Zeit auf dem Kosmetikmarkt befindlichen Wimpern-Wuchsmitteln, die vollere, längere Wimpern versprechen. Ein Selbstversuch als Beautyredakteur von **SCHWULISSIMO** sollte also für einen klaren Blick durch dichte, dunkle Wimpern sorgen. Produkte der Marken M2Lashes, Talika und Lashes wurden dafür für einen Selbstversuch geordert.

Die Voraussetzung bei der Anwendung dieser Produkte waren Zeit (mindestens einen Monat Anwendung), Geduld sowie Präzision beim Auftragen. Täglich wurden nun die drei Produkte regelmäßig über mehrere Monate direkt am oberen Wimpernrand angewendet. Natürlich unabhängig voneinander und mit genügendem Zeitabstand.

Und das Unvermutete geschah tatsächlich. Ich war verblüfft. Die Wimpern wurden sichtbar etwas dichter. Und länger. Und ein wenig dunkler. Fürs Wimpernklimpern war es zwar zu wenig, aber ich kratzte mit den Wimpernenden von innen ein wenig über die Gläser meiner Sonnenbrille. Ein Gefühl, welches ich bislang noch nie gespürt hatte.

### WIE FUNKTIONIERT DAS?

Studien zu diesen Produkten haben belegt, dass durchschnittlich eine Verstärkung der Wimpern um fast 120 % und eine Verdichtung von ca. 20 % stattfindet. Viele - jedoch leider nicht alle zur Zeit als Wimpern-Wachstumsseren erhältlichen Produkte - enthalten den Wirkstoff, der für dieses Wachstum verantwortlich ist. Entstanden sind die Wimpern-Seren aufgrund einer medizinischen Behandlung von Patienten mit Grünem Star. Bei der Anwendung von Augentropfen mit dem Hauptwirkstoff Bimatoprost, der zu den so genannten Prostaglandin-Analoga zählt, wurde festgestellt, dass die Wimpern der Patienten voller und länger wurden. Aufgrund dessen waren in den USA bald die ersten freiverkäuflichen Wimpernwachstumsmittel auf dem Markt. Die drei von **SCHWULISSIMO** getesteten Wachstumsseren enthalten den auf dieser Basis synthetisch hergestellten, aber sanfteren sowie sicheren Wirkstoff mit gleicher Wirkung. (nb)



## 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 Natur-extrakte 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



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

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

## Welcher Sport verbrennt wie viel Kalorien?

Zum Vergleich bei einem Körpergewicht von 65 kg, 85 kg und 105 kg in 30 Minuten

• **Joggen im Tempo 1 km in 5 min** >

Kalorienverbrauch:

406 kcal bei 65 kg in 30 Minuten

530 kcal bei 85 kg in 30 Minuten

656 kcal bei 105 kg in 30 Minuten

• **Squash** >

Kalorienverbrauch:

394 kcal bei 65 kg in 30 Minuten

516 kcal bei 85 kg in 30 Minuten

636 kcal bei 105 kg in 30 Minuten

• **Schwimmen (zügig)** >

Kalorienverbrauch:

304 kcal bei 65 kg in 30 Minuten

398 kcal bei 85 kg in 30 Minuten

492 kcal bei 105 kg in 30 Minuten

• **Volleyball** >

Kalorienverbrauch:

114 kcal bei 65 kg in 30 Minuten

148 kcal bei 85 kg in 30 Minuten

182 kcal bei 105 kg in 30 Minuten



## Radl-Tipps 02 Wie tritt Mann eigentlich richtig in die Pedale?

Ideal ist der sogenannte runde Tritt. Dieser sorgt für gleichmäßige Auf- und Ab-Bewegungen. Bewegt sich das Pedal nach oben, das jeweilige Bein aktiv nach oben heben. Mit dem anderen Bein kraftvoll nach unten treten. Es entsteht dabei eine Art Kurbeleffekt, was zu einer gleichmäßigen Belastung der Beine beiträgt und durch die effektive Kraftumwandlung zur besten Beschleunigung beiträgt. Ungleichmäßiges Gehampel stört die Beschleunigungsphasen des Rades, raubt dem Körper Energie und belastet Muskeln und Gelenke extrem. Unabhängig von der Geschwindigkeit ist die Trittfrequenz von 80 bis 100 Pedal-Umdrehungen pro Minute ideal. Eine hohe Trittfrequenz schützt vor Überbelastung von Gelenken, Sehnen und Muskulatur. Mit kleinen, elektronischen Trittzählern lässt sich die richtige Frequenz leicht ermitteln. (nb)

### BAUCHMUSKELN TÄGLICH TRAINIEREN – LANGSAM ABER KONSEQUENT

Dafür auf eine Matte oder einen Teppich legen.  
Die Arme seitlich ausstrecken.  
Die Beine anwinkeln und vom Boden abheben.  
Die Füße kreuzen.  
Den Bauch dabei anspannen.  
Nun die Knie langsam, mit Kraft zur Brust ziehen.  
Den unteren Rücken nur wenig vom Boden abheben.  
Kurz halten, langsam wieder absenken.  
Täglich Fünf bis zehnmal wiederholen.

**Wichtig:**  
Keine hastigen und ruckartigen Bewegungen. Alles konzentriert und langsam ausüben. Die Kraft liegt in der Ruhe. (nb)



### WASSER MACHT DEN BAUCH LEICHTER

Training der Bauchmuskulatur kann anstrengend sein. Leichter wird es im Wasser. Und sogar noch effektiver. Denn der beim Training wenig spürbare Wasserwiderstand intensiviert jede Bewegungsabfolge. Aqua-Training macht Spaß, baut sehr effektiv Kalorien ab, massiert „nebenbei“ das Bindegewebe und verbessert die Durchblutung. Die Festigung des Bauches ist so fast spielerisch zu erreichen. (nb)



### NUR DAS TRAINING HILFT DEM BAUCH

Im Alltag werden die Bauchmuskeln so gut wie gar nicht trainiert. Die Bauchdecke erschlafft, und verliert an Festigkeit. Nach wie vor sind Bauchmuskulübungen die beste Gegenwehr gegen diese Abbauprozesse. Täglich 10 bis 20 Sit-Ups sind bereits der beste Anfang. Trainiert werden sollte dabei nicht nur die Bauch-Vorderseite, sondern auch die Körperseite und der Rücken, um eine feste Körpermitte und Haltung zu erzeugen. (nb)



## ZWEI ARTEN VON OBST

Oft schmeckt Obst nicht so, wie man es erwartet. Beim Einkauf sollte man deshalb folgendes beachten: Zwei Arten von Obst befinden sich in den Regalen – Obst mit einer Mindestreife, die sich nach einer gewissen Lagerung fortsetzt, wie zum Beispiel Äpfel, Aprikosen, Bananen, Birnen, Feigen, Nektarinen, Pfirsiche, Papayas, und Pflaumen. Oft entwickelt sich das besondere Fruchtaroma erst durch meist kühle Lagerung. Die zweite Obstsorte muss nach der Ernte nicht mehr nachreifen, sollte aber auch nicht lange aufbewahrt werden. Genussfertig, weil vollreif geerntet werden Früchte wie Ananas, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Grapefruits, Orangen, Zitronen, Limetten, Mandarinen, Himbeeren, Kirschen sowie Trauben. Lagern diese Früchte zu lange, verändert sich ihr Geschmack unangenehm und die Schalen werden braun und welk. (nb)

## PETERSILIE STATT KALZIUMTABLETTEN

Wer Calcium zu sich nehmen will, greift oft zu Milch und Käse. Kaum bekannt ist jedoch, dass Petersilie mehr als doppelt so viel Calcium wie Milch enthält. 100 g Petersilie enthält 245 mg Calcium. Erst 250 Milliliter Milch enthält rund 300 mg Calcium. Der hohe Gehalt an Vitamin C steigert zudem den gesundheitlichen Wert von Petersilie. Der Calcium-Tagesbedarf liegt bei ca. 1500 mg. Petersilie ist also eine wichtige Empfehlung und ersetzt sogar die Einnahme von Calcium-Tabletten. (nb)



# OBST oder GEMÜSE?

Schon gewusst, dass Paprika, Kürbisse, Salatgurken und Zucchini Obst ist und kein Gemüse? Wie Obst verwendet wird das sogenannte Fruchtgemüse Melonen, Tomaten und Rhabarber. (nb)



## ABSCHRECKEN HILFT NICHT

Jeder kennt es. Nach dem Kochen werden Eier abgeschreckt, damit sie sich besser pellen lassen. Das aber funktioniert nicht wirklich. Denn nur ältere Eier lassen sich nach dem Kochen besser pellen als ganz frische. Sind sie bereits 14 Tage alt, klappt es bei diesen Eiern viel besser, weil sich bei diesen das äußere Samenhäutchen schon auf natürliche Weise von dem inneren gelöst hat. (nb)



<b>Hoch</b>	<b>Fett</b> 25 g pro 100 g
<b>Hoch</b>	<b>gesättigte Fettsäuren</b> 6 g pro 100 g
<b>Mittel</b>	<b>Zucker</b> 12 g pro 100 g
<b>Niedrig</b>	<b>Salz</b> 0,2 g pro 100 g

Das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) gibt die am 22. Juni 2011 beschlossenen neuen einheitlichen Verbraucher-Informationen für europäische Lebensmittel bekannt.

NEU IST:

- Die Nährwertkennzeichnung wird zur Pflicht: Die Angabe des Kaloriengehalts und von sechs Nährstoffen (Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und Salz) ist nun verpflichtend. Zur besseren Vergleichbarkeit bezieht sich die Angabe immer auf 100 Gramm bzw. 100 Milliliter.
- Korrekte Angaben von „Analogkäse“ und „Klebefleisch“: Zum Schutz der Verbraucher vor Täuschung wurden für Lebensmittelimitate spezielle Kennzeichnungsvorschriften festgelegt. Formfleisch, Käseersatz, Fleisch- oder Fischerzeugnisse, die den Anschein erwecken könnten, es handele sich um ein gewachsenes Stück, müssen erkennbar zeigen, dass es sich um Teile handelt, die zum Beispiel „aus Fleischstücken zusammengefügt“ oder „aus Fischstücken zusammengefügt“ sind.
- Allergenkennzeichnung bei loser Ware: Stoffe, die allergische Reaktionen hervorrufen können, müssen in der Zutatenliste auf verpackten Lebensmitteln hervorgehoben werden. Auch bei nicht verpackten Lebensmitteln, so genannter „loser Ware“, ist die Kennzeichnung von Allergenen nun Pflicht.
- Herkunftskennzeichnung für Fleisch: Für Rindfleisch gilt die Herkunftskennzeichnung seit dem Jahr 2000. Künftig gilt dies auch für Schweine-, Schaf-, Ziegen- und Geflügelfleisch. (nb)

## WARUM LÄUFT EIGENTLICH BEI KÄLTE DIE NASE?

Durch die Schleimproduktion befeuchtet sich die Nase und erwärmt die einströmende Luft. Dabei transportieren die Flimmerhärchen den Schleim in Richtung Rachen. Durch den Wechsel von Drinnen warmer Luft und Draußen Kälte ist der Mechanismus der Härchen überfordert und die Nase läuft. (nb)



## GAGA DURCH BEIPACKZETTEL

Wer kennt das nicht – man bekommt vom Arzt ein neues Medikament und liest den Beipackzettel. Und versteht nur Bahnhof. Denn das was man eigentlich wissen will, steht in einem Sammelsurium unsinnig unübersichtlicher Texte. Zudem sind die Zettel so unnachvollziehbar gefaltet, dass man nach dem Lesen total Gaga wird, wenn man sie wieder zusammenlegen will. Was soll das bloß ...? Die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA) hat nun dazu eine Befragung von 3000 Menschen durchgeführt. Ergebnis: 58% fanden die Angaben viel zu kompliziert oder zu ausführlich. 37% gaben an, dass ihnen der Beipackzettel Angst mache, bei Menschen über 65 Jahren sogar 49%. Ob das nun was verändert? Sehr fraglich. (nb)



## FAST-FOOD KANN DEPRESSIV MACHEN

In diesem Falle sogar nicht dadurch, dass das Essen selber trostlos ist, sondern dadurch, dass enthaltene Transfettsäuren die Entstehung von Depressionen fördern können. Durch die Forschung von der Universität Las Palmas de Gran Canaria wurde in einer sechsjährigen Studie mit 12.000 Probanden festgestellt, dass sich bei Personen, die diese Fette häufiger konsumierten, ein um 48 Prozent erhöhtes Risiko an Depressionen zu erkranken zeigte. (nb)

Wer bei sich vermutet, dass die Bandscheibe nicht ganz in Ordnung ist, sollte folgende sechs Signale kennen, die einen sofortigen Arztbesuch erfordern:

1. Taubheitsgefühle. Ein kribbelndes Gefühl in Armen oder Beinen kann darauf hinweisen, dass eine Bandscheibe auf einen Nerv drückt.
2. Schluckbeschwerden können auftreten, wenn bei Bewegung der Wirbelsäule der hervorgetretene Bandscheibenkern auf einen beim Schlucken beteiligten Nerv drückt.
3. Ganz ähnlich wie bei Schluckproblemen können Ohrgeräusche bzw. Tinnitus die Symptome eines Bandscheibenvorfalles sein. Vom HNO-Arzt oder Orthopäden abklären lassen.
4. Druck hinter den Augen kann darauf hinweisen, dass ein Bandscheibenkern im Bereich der Halswirbelsäule auf das Rückenmark drückt und den Blutfluss behindert.
5. Wenn die Bandscheibe auf den Ischiassnerv drückt, kann das zu Lähmungserscheinungen führen. Der Schmerz strahlt oft vom Rücken über das Gesäß bis in ein Bein aus.
6. Kommt ein Taubheitsgefühl an der Innenseite der Schenkel dazu und zudem zu einem Kontrollverlust über Blase und/oder den Darm ist das ein Alarmsymptom. Sofort zum Arzt oder in die Notaufnahme! (nb)

ALARMSIGNALE  
FÜR EINEN  
BANDSCHEIBEN-  
VORFALL





NICE TO KNOW NR. 1

**WAS IST EIGENTLICH FROTTEURISMUS?**

Nein, es ist nicht die Vorliebe für Badelaken aus Frottee. Verwandt sind die Worte jedoch schon. Denn mit einem Frotteetuch reibt man sich ab. Ein Frotteur (französisch se frotter „sich reiben“) ist ein Mensch, der sich dadurch sexuell stimuliert, in dem er sich an anderen Menschen reibt. Eine sexuelle Variante, die gar nicht so selten vertreten ist. (nb)

**ÜBRIGENS:**

Warum haben Männer mit Glatze, Löcher in den Hosentaschen?

– na, damit auch sie sich mal durch die Haare fahren können.



**FEINRIPP**  
oder STATISCH  
IMPOTENT?

Anschmiegsam ist und sie behält ihre Form besser als Baumwollfeinripp. Unterwäsche mit Kunstfaseranteil. Aber sie lädt sich elektrostatisch auf und das stört den Schwellkörper. Untersuchungen haben ergeben, dass nur 75 Prozent der Sexualakte einen Höhepunkt finden, wenn Männer Unterwäsche mit Kunstfaseranteil tragen. Bei Männern mit Baumwoll-Slips erreichen laut einer Studie des ägyptischen Sexualforschers Ahmed Shafik 100 Prozent ihren Höhepunkt. (nb)



NICE TO KNOW NR. 2

**WAS IST EIGENTLICH OBJEKTSEXUALITÄT?**

Relativ wenig bekannt ist, dass es eine sogenannte Objektsexualität gibt. Dabei fungieren verschiedenste unbelebte Objekte als sexuelles Stimulanz. Zum Einsatz kommen können zum Beispiel so bekannte Stimulantien wie Strümpfe oder Schuhe. Es geht jedoch auch noch origineller. Geigen, Gartenschaukeln, Krawatten, rote Autos oder die Berliner Mauer sind dann schon wirklich sehr kreative Einfälle. (nb)