

SCHWULISSIMO

Februar 2012

DIE
NR.1
IN HAMBURG UND
NORDEUTSCHLAND

*4 WÄNDE FÜR
EIN HALLELUJA*

SO MACHT WOHNEN SPASS

RICKY MARTIN

JETZT DOCH NICHT?

SEXY TROTZ PARTY

TIPPS FÜR DEN MORGEN DANACH

DISKRIMINIERUNG

VEREINTE NATIONEN LEGEN ERSTEN BERICHT VOR

**JA ICH!
will!**
WO MAN HEIRATEN DARF UND
WIE DIE EHE AM BESTEN HÄLT

**TSCHÜSS LANGEWEILE!
ALLE FEBRUAR-HIGHLIGHTS
UND VIELES MEHR**

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



9 771865 314601



Frühjahrspower durch richtige Ernährung

Kohl mit Senfölen

Im Winter werden sie besonders oft gegessen. Kohlarten wie z. B. Rotkohl oder Spitzkohl. Diese enthalten Senföle, welche auch antimikrobielle Wirkungen zeigen. Ein perfekter Gesundheitsschutz somit in der kalten Jahreszeit. (nb)

Das Frühjahr ist ungemütlich. Nässe, Kälte, dazu laufende Nasen und klamme Finger. Wie stark das Immunsystem ist, um jetzt Erkältungen ab zu wehren, hängt zu einem Teil davon ab, wie die Ernährung in dieser Zeit aussieht. Viele Vitamine kann der Körper nicht selbst herstellen. Sie müssen also von außen über die Ernährung zugeführt werden. Das gleiche gilt für Mineralstoffe und eine Reihe weiterer Substanzen. (nb)



Immunschutz durch
die richtige Ernährung



Bereits den alten Griechen Aristoteles und Hippokrates waren die keimtötenden Eigenschaften von Knoblauch bekannt. Es wird bis heute vermutet, dass Knoblauch die Nahrungspflanze mit der stärksten antimikrobiellen Wirkung ist. Schwefelhaltige Verbindungen im Knoblauch sind für diesen Effekt verantwortlich. Neben Knoblauch kommen hohe Konzentrationen dieser Schutzstoffe auch in Zwiebeln, Lauch, Schalotten und Schnittlauch vor. (nb)

Powerschutzstoff Knoblauch

Sekundäre Pflanzenstoffe
(SPS)



Ebenso wichtig wie Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe sind stärkend auf das Immunsystem wirkende sekundäre Pflanzenstoffe. Diese sind die natürlichen Inhaltsstoffe von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreide. Sekundäre Pflanzenstoffe besitzen zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften und wichtige Schutzfunktionen. Zu den SPS zählen unter anderem Carotinoide und Flavonoide. (nb)

Vitamin C wirkt indirekt



Keinen direkten Schutz vor Erkältungen bietet Vitamin C. Trotzdem sind Vitamin-C-reiche Obst- und Gemüsesorten wie Sanddorn, Kiwi, Zitrusfrüchte, Tomatenpaprika, Rosenkohl, Petersilie, Brokoli und Kartoffeln unverzichtbar. Denn sie unterstützen das Immunsystem und sind damit doch eine Waffe gegen den Schnupfen. (nb)

Sei endlich Anziehend!

Wir steigern mit Dir
Deine Attraktivität -

für mehr Chancen im Job + im Privatleben

Schnell, Erfolgreich und mit Spaß bei

WWW.WELLBEING-CONCEPTS.DE

Coaching für den Mann
service@wellbeing-concepts.de



ERKÄLTUNG ODER HEUSCHNUPFEN?

Schnee und Eis fehlen in diesem Winter bereits seit Dezember 2011. Nur das stoppt Blüten in ihrer Entwicklung. Allergiker werden deshalb schon seit einigen Wochen vom Pollenflug geplagt. Die Nase läuft. Ist es aber Heuschnupfen oder bloß eine simple Erkältung? Schnupfen, Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Fieber – diese Beschwerden können bei einer Erkältung und auch bei Heuschnupfen auftreten. Hier kommen die Unterscheidungskriterien:

Heuschnupfen	Erkältung
Saisonal wiederkehrend Heuschnupfen tritt in der Regel jedes Jahr wieder um dieselbe Zeit auf.	Ganzjährig Erkältungen treten ganzjährig mit Schwerpunkt im Winter auf, wenn die meisten allergie-auslösenden Pflanzen nicht blühen.
Regen bessert Bei Pollenallergikern lässt bei Regen der Heuschnupfen nach. Die Luft wird von Blütenpollen rein gewaschen.	Regen ist gefährlich Bei nass-kaltem Wetter haben Erkältungsviren Hochsaison.
Heuschnupfen kommt plötzlich! Bei Heuschnupfen tritt der Schnupfen meist innerhalb weniger Minuten nach dem Kontakt mit den Pollen auf.	Erkältungsschnupfen bahnt sich langsam an Ein Erkältungsschnupfen „kommt 3 Tage, bleibt 3 Tage, geht 3 Tage“.
Juckreiz Juckreiz in der Nase, im Rachen und in den Augen ist typisch für Heuschnupfen.	Kein Juckreiz Bei einer Erkältung kratzt es vielleicht ein wenig im Hals, die juckende Nase und juckende Augen treten hier in der Regel selten auf.
Husten und Halsschmerzen sind selten Husten tritt nur akut auf, wenn man gerade im Freien direkt mit Pollen in Kontakt gekommen ist.	Husten und Halsschmerzen sind typisch Schluckbeschwerden, Halsweh und trockener oder produktiver Husten kommen häufig vor.
Heuschnupfenmittel helfen Heuschnupfen sollte man mit Arzneimitteln gegen Heuschnupfen, wie z.B. dem Weleda Heuschnupfenspray, behandeln. Hausmittel gegen Erkältung wirken z. B. schlechter.	Hausmittel und Erkältungsarzneimittel wirken Die Liste der Hausmittel ist lang: Schnupfen kann bei einer Erkältung durch Inhalationen mit Eukalyptus-Öl oder beispielsweise Salzwasser gelindert werden.

Quelle: Weleda Arzneimittel

SÜSSUNGSMITTEL STEVIA ZUGELASSEN

Seit Dezember 2011 ist der Extrakt der Stevia-Pflanze in der EU zugelassen. Nahrungsmittel dürfen jetzt mit dem daraus gewonnenen Süßungsmittel Steviolglycosid gesüßt werden. (nb)



HONIG VON AUSSEN



Normaler Honig, der für den Verzehr im Lebensmittelhandel erhält ist, hat nicht die gleichen Eigenschaften wie sogenannter Medizinischer Honig. Dieser wird für Wundversorgungen eingesetzt und erfüllt spezielle Kriterien hinsichtlich Reinheit, Sterilität, Wirkung und biologische Sicherheit. In Apotheken erhältlicher medizinischer Honig, der für die Wundversorgung zugelassen wurde, trägt das CE-Gütesiegel. (nb)

ÜBRIGENS:

... „Rauchen hält nicht automatisch schlank. Es gibt jede Menge fette Raucher.“
 Christy Turlington, ehemaliges US-Amerikanisches Topmodell und ehemalige Nikholikerin. (nb)





BIOCHEMISCH

Erektionen sind ein komplexes Zusammenspiel vieler biochemischer Prozesse. Beim Anschwellen des Penis steigt das Blutvolumen um das Achtfache. Das Hormon Adrenalin steigt während der Erektion deutlich an, während Noradrenalin im Penis abfällt. Erst nach Ende der Gliedsteife steigt es wieder steil an. Aus diesen Erkenntnissen sollen einmal bessere Therapien bei Erektions- und Potenzstörung entwickelt werden als das bisher verwendete Viagra. (nb)



ZU VIEL

Wer ständig auf der Jagd ist, um sexuelle Befriedigungen zu finden, dem bleibt meist keine Zeit für echte Gefühle. Masturbation erzeugt keine Befriedigung mehr, sondern nur noch Erschöpfung. Liebe, Intimität oder Spaß gelten als Langweilig, Überflüssig und als Zeitverschwendung. „Sex heißt die Zauberformel für jugendliches Aussehen“, behauptet der Neuropsychologe David Weeks aus Edinburgh. Elf Jahre untersuchte er die Lebensgewohnheiten von Personen zwischen 18 und 102 Jahren aus Europa und Amerika. Er fand heraus: Wer jünger aussah als er tatsächlich war, hatte stabile, liebevolle Beziehungen und führte ein äußerst aktives Sexualeben. Schwule Sexpaktiken lassen allerdings Zweifel an diesem Ergebnis entstehen. Schließlich sehen Dauerbesucher von Cruising Areas und Darkrooms nie wirklich jünger aus, als keuschere schwule Zeitgenossen. (nb)

ZU FRÜH

Die häufigste Sexualstörung junger Männer ist der vorzeitige Samenerguss (Ejaculatio Praecox). Wer bereits innerhalb einer Minute zum Höhepunkt gelangt, sollte durch Muskelübungen des Beckenbodens, Drucktechniken am Penis („Squeeze“), mentale Ablenkungsmanöver oder Masturbationsübungen trainieren, um den Orgasmus hinauszuzögern. (nb)



ZU LANG

In Hamburg gibt es mehrere Eisdielen, die eine Eissorte anbieten, welche sich Priapismus nennt. Wer sich den Namen merken konnte und ihn dann googelt, wird auf eine Erklärung stoßen, welche mit dem Genuß von Eis so gar nicht zusammen passen möchte. Es handelt sich beim Priapismus nämlich um eine zum Glück zwar seltene, aber sehr schmerzhaft Dauererektion. Dabei ist der Blutrückfluss aus dem erigierten Penis behindert und die Folge ist eine so genannte prolongierte (verlängerte) Erektion, die bis zu sechs Stunden andauern kann. Die Ursache dafür kann ein Gefäßdefekt sein und sehr häufig ist es ein Medikamentenmissbrauch zum Beispiel durch Erektionspritzen oder Viagra. Schnell muss in solch einem Fall ein Arzt ein gefäßverengendes Mittel geben, damit ein Blutrückfluss ermöglicht wird. Denn eine länger andauernde sehr schmerzhaft Erektion ist gefährlich und kann die Schwellkörpermuskulatur nachhaltig schädigen. Impotenz droht. (nb)



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 6109962



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

www.aprosta.de



SEXY TROTZ PARTY

WIE HÜBSCH ICH MICH NACH DER GESTRIGEN NACHT WIEDER AUF?

... am Morgen danach ...

Party machen muss sein. Aber gut aussehen nach langen Nächten? Das ist meist schwierig, denn Alkohol und Schlafmangel hinterlassen ihre Spuren. Doch man kann vorbeugen und manches lässt sich schnell kaschieren.

„Dass es gut war, wie es war, das weiß man hinterher. Dass es schlecht ist, wie es ist, das weiß man gleich.“ Ja, Hildegard Knef hatte es wieder mal auf den Punkt gebracht. Gestern noch „Hoch die Tassen“, heute kommt man nicht aus dem Bett und man möchte sich die Decke über den Kopf ziehen. Aber man kann zum Glück ein wenig reparieren und den Schaden am nächsten Morgen verkleinern. Es klingt gruselig. Aber saure Gurken, eine salzige Brühe oder der berühmt-berüchtigte Rollmops sind tatsächlich die richtigen Zutaten für ein Katerfrühstück. Durch diese Nahrungsmittel kommt der Mineralstoffhaushalt wieder ins Lot und das flaue Gefühl im Magen verschwindet. Wer es etwas sanfter haben will, der kann auch mit einem Vollkornbrot mit Käse das Richtige für sich tun. (nb)



SCHÄLKUR

Ein Peeling am Morgen nach einer langen Partynacht sorgt für ein frischeres Aussehen. Durch die Massage werden Hautschüppchen und kleine Unreinheiten entfernt. Die Durchblutung wird angeregt und das sorgt optisch für einen frischeren Teint. (nb)

KLARE AUGEN

Rote, gereizte Augen am Morgen danach? Zwei überbrühte Beutel Schwarzer Tee helfen schnell. Abkühlen lassen und dann für zehn Minuten auf die geschlossenen Lider legen. Wer keinen Schwarzen Tee zuhause hat, kann nach dem Auflegen von zwei mit kaltem Wasser getränkten Wattepads nach zehn Minuten wieder in klarere Augen blicken. Danach am besten noch Augentropfen mit Hyaluronsäure anwenden. Wirkt entspannend. (nb)

NUR SAUBER INS BETT

Wer nach einer durchtanzten, durchschwitzen Nacht ins Bett geht, ohne vorher das Gesicht zu waschen, braucht sich über ein unebenes Hautbild und möglicherweise Pickel am Morgen danach nicht zu wundern. Also immer vor der Nachtruhe kurz ins Bad, Gesicht einschäumen, abwaschen, gegebenenfalls eincremen und dann ab ins Bett. (nb)



TRINKEN NACH DEM TRINKEN

Gut für den Körper und somit auch für das Aussehen am Morgen danach ist es, während einer Party nicht nur Alkoholisches zu trinken. Zwischendurch immer mal wieder ein Glas Mineralwasser sorgt für einen Flüssigkeitsausgleich. Und später dann, vor dem ins Bett gehen, ebenfalls noch mal ein großes Glas Wasser trinken, am besten mit einer aufgelösten Aspirin-Tablette. Am nächsten Morgen ist der Kater dann kein Bettpartner mehr. (nb)

