

**Gesund im Juni –  
die wichtigen  
Facts:**

**Nach wie vor –  
Rauchen ist  
ungesund**

**Schlüssel zur  
Jugend  
gefunden?**

**Schick gestylt  
aber krank.**

**Haare aus der  
Apotheke.**

**Nebenwirkung  
Herzinfarkt.**

**DAS BUNDESINSTITUT FÜR  
RISIKOBEWERTUNG (BfR)  
WARNT VOR E-ZIGARETTEN**

Die Dämpfe der enthaltenen Inhaltsstoffe von E-Zigaretten-Liquids, wie Nikotin, Vernebelungsmittel, Zusatz- und Aromastoffe beeinträchtigen die Gesundheit von E-Rauchern und Nichtraucherern. Das BfR plädiert deshalb für ein Verbot des Rauchens von E-Zigaretten in Nichtraucherzonen. Das Rauchen von E-Zigaretten soll nur in Raucherzonen erlaubt sein, damit E-Zigaretten Passivraucher nicht gesundheitlich beeinträchtigt werden. (nb)



Ein Enzym namens Telomerase wird beim Alterungsprozess eine entscheidende Rolle zugesprochen. Forschungen haben ergeben, dass sich Altersbeschwerden dann einstellen, wenn dieses Enzym gestoppt wird. Das Reaktivieren hingegen wirkt wie der Schlüssel zur Jugend. Allerdings ist das Forschungsergebnis bislang nur an Mäusen getestet. Ob es beim Menschen ebenso funktioniert, ist noch unklar. (nb)

**Telomerase  
Schlüssel  
zur Jugend**



**Verstecktes Viagra  
und Cialis**

Als Nahrungsergänzungsmittel zur Steigerung der Potenz werden sie verkauft und als rein pflanzlich“ und „frei von Nebenwirkungen“ deklariert. Vertrieben werden sie unter verschiedenen Bezeichnungen überwiegend im Internet oder in Erotik-Shops. Analysen ergaben jedoch, dass sie nicht deklarierte „verschreibungspflichtige“ arzneiliche Wirkstoffe wie Sildenafil (wie in Viagra) oder Tadalafil (Cialis) in pharmakologisch wirksamen Konzentrationen enthielten. Nicht zu wissen, dass man diese Substanzen einnimmt, kann gefährlich sein und zu schweren unerwünschten Wirkungen wie z. B. Schlaganfall oder Herzinfarkt führen. (nb)

**HAARWÄSSER MIT MINOXIDIL JETZT REZEPTFREI**

Der Wirkstoff Minoxidil, erhältlich in Form von Haarwässern ist nachgewiesen wirksam gegen Haarausfall und er fördert das Wachstum neuer Haare. Noch bis vor kurzem konnte man diese Produkte allerdings nicht ohne Rezept vom Arzt bekommen. Nun sind Präparate mit jeweils 5 Prozent Minoxidil wie REGAINE oder ALOPEXY® 5% Lösung in jeder Apotheke rezeptfrei erhältlich. (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**





## Giftige Klamotten

Wer denkt schon daran, dass Kleidungsstücke ungesund sein könnten? Beispielsweise Nonylphenoethoxylat (NPE), das vor allem als Weichmacher in PVC enthalten ist, kann über Kontakt mit der Haut eine dem weiblichen Sexualhormon Östrogen ähnliche Wirkung ausüben. Auch Textilfarben und weitere Chemikalien reizen nicht nur die Haut, sondern werden über sie auch aufgenommen und belasten so innere Organe. (nb)



NEU

## euviril<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> aprosta** nutzt die Kraft pflanzlicher Nährstoffe **zur Stärkung des Blasen-Prostata-Systems**.

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

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

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



### euviril<sup>®</sup> aprosta

90 Kapseln · PZN 610 99 62



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

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



DAS RICHTIGE ESSEN MACHT SCHLANK, SATT UND SCHONT DIE ZÄHNE.  
WAS DAZU GEHÖRT STEHT HIER:

## NICHT SCHLANK DURCH FETTARME ERNÄHRUNG

Wer seine Fettaufnahme radikal reduziert, kann nicht erwarten, dadurch schlanker zu werden. Bekommen die körpereigenen Fettzellen kaum mehr Nachschub, beginnen sie selber damit zu geizen, für die Körperenergie Fett bereit zu stellen. Denn der Körper erkennt nicht, ob es sich um eine fettarme Ernährung auf freiwilliger Basis handelt, oder um eine echte Hungersnot. Die Fettvorräte werden somit zurückgehalten, damit der Körper seine Versorgung nicht verliert. (nb)



## WEITERE NACHTEILE EINER FETTARMEN ERNÄHRUNG

Wer zu wenig gesunde Fette zu sich nimmt, riskiert einen Mangel der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Auch manche Hormone, wie z. B. das für das Wohlbefinden wichtige Serotonin oder Sexualsekrete werden bei einer fettarmen Ernährung vom Körper nicht mehr ausreichend hergestellt. Ohne Fett in der Ernährung ist ein Mensch auf Dauer nicht lebensfähig. (nb)



## SCHLANK DURCH PFEFFER

Laut einer Studie an der Sejong University in Seoul kann Pfeffer Fettdepots im Körper bekämpfen. Der im Pfeffer enthaltene Würzstoff Piperin scheint laut den Untersuchungen der Wissenschaftler die Aktivität der Gene zu beeinflussen, die die Bildung neuer Fettzellen kontrollieren. Piperin hemmt die Bildung neuer Fettzellen im Körper und senkt die Blutfettwerte. (nb)





## FRÜHSTÜCKEN MACHT LÄNGER SATT

Wer morgens das Frühstück ausfallen lässt, tut sich nichts Gutes. Ein Frühstück mit einem niedrigen Glykämischen Index kann nämlich helfen, einen hohen Blutzucker während des gesamten Tages zu vermeiden. Untersuchungen zeigten, dass Menschen, die so frühstücken nach dem Frühstück und sogar noch nach dem Mittagessen einen niedrigeren Blutzuckerspiegel hatten als diejenigen, die nicht frühstückten oder nicht auf den Glykämischen Index achteten. Wer so auf sich achtet, isst über den gesamten Tag hinweg weniger und fühlt sich länger satt. Optimal zum abnehmen. (nb)

## ENERGIE- UND SPORTDRINKS SIND ZAHNKILLER

Untersuchungen haben erbracht, dass die darin hoch dosierten Säuren sogar die äußerste, harte Schicht der Zähne, den Zahnschmelz zerstören. Energiedrinks wie zum Beispiel Red Bull verursachen sogar im Schnitt doppelt so viele Schäden wie Sportdrinks. Die Art der enthaltenen Säure spielt eine große Rolle. Mit der Phosphorsäure von Cola kommt der Mund gut zurecht, mit der in Red Bull hingegen sehr schlecht. (nb)



# Erschlanen 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  
[www.slim-deluxe.de](http://www.slim-deluxe.de)

## sofort **möbel**

### EINFACH SCHNELLER SCHÖNER WOHNEN

Couchgarnituren • Rundecken • Schlafzimmer • Sideboards • Anbauwände  
Vitrinen • Kleiderschränke • Buffets • Essgruppen • und vieles mehr ...

Auf 1.800qm Ausstellungsfläche finden Sie eine maximale Auswahl moderner Möbel zum minimalen Mitnahmepreis. Ob Couchgarnitur oder Essecke, ob Schrank oder Anbauwand, ob Wohnbereich oder Arbeitszimmer: Bei uns findet jeder unwiderstehliche Schnäppchen aus Überproduktionen, Auslaufprogrammen, Fabrikrückläufern und von Messen.

Unser Service lässt ebenfalls keine Wünsche offen - von der individuellen Beratung bis zur Blitz-Lieferung. Natürlich können Sie Ihre Fundstücke auch sofort selbst mitnehmen. Also: Nicht warten -> nach Wandsbek kommen!

**HH-Wandsbek • Am Neumarkt 38 • [www.sofort-moebel.de](http://www.sofort-moebel.de)**

**Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10-19 Uhr • Sa. 9-16 Uhr**



DER SOMMER KÜNDIGT SICH AN. MAN DENKT AN SONNE, WÄRME UND WILL AB ANS MEER. FÜR DIE SEELE IST DAS DER PURE GENUSS. FÜR DIE HAUT KANN ES ABER DER REINSTE STRESS SEIN.



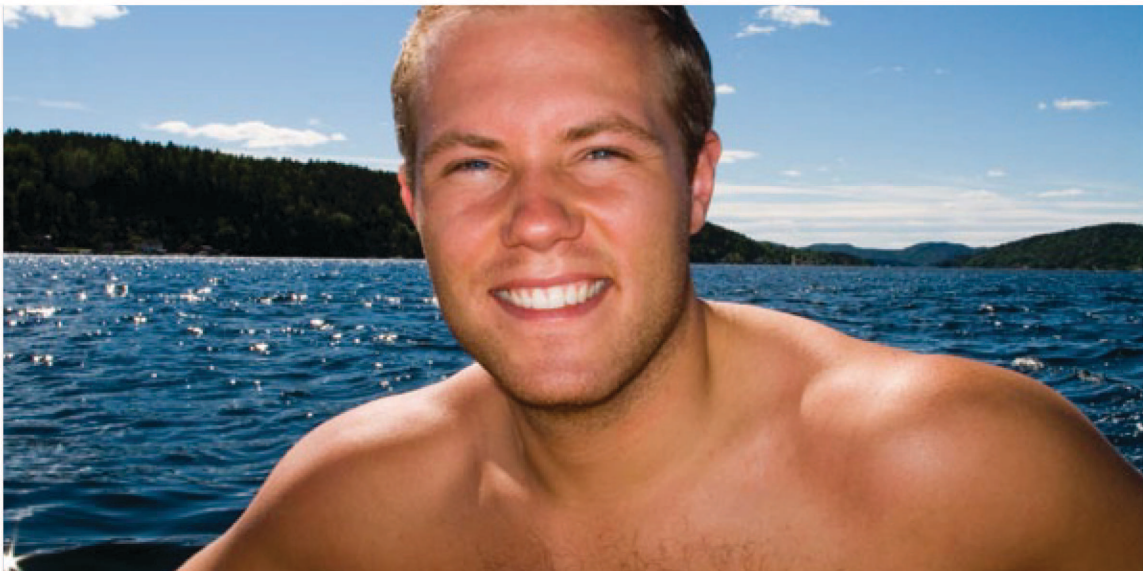
### MEERWASSER ALS ANTI-HAUTSTRESS-KUR

Wer Urlaub am Meer macht, tut seiner Haut damit auch einen Gefallen. Gerade dann, wenn sich beruflicher und privater Stress negativ auf das Erscheinungsbild der Haut ausgewirkt haben. Wirkstoffe aus dem Meer wirken nämlich beruhigend und können ausgleichen. Cremes mit Algen unterstützen diesen Prozess, denn sie spenden viel Feuchtigkeit. (nb)



### THERMALWASSER WIRKT EBENFALLS ALS ANTI-HAUTSTRESS-KUR

Stress wirkt sich immer negativ auf die Haut aus. Die Durchblutung der oberen Hautschichten wird dabei reduziert und die Energiezufuhr der Hautzellen herunter gedreht. Für die Flucht vor Stressauslösern benötigt der Mensch nämlich seine Hautoberfläche sehr nebensächlich. Hautreaktionen auf Stress sind somit Spannungsgefühle, rote Flecken oder Pickel. Schnelle Linderung bieten Gesichtssprays mit Thermalwasser. Erhältlich zum Beispiel in Apotheken. (nb)



### WASSERFEST IST RELATIV

In einer Wassertiefe von etwa 50 cm wirken immer noch 60 Prozent der UVB- und 85 Prozent der UVA-Strahlen auf die Haut ein und können sie verbrennen.

Viele Sonnenschutzmittel werben damit, dass sie Wasserfest seien. Das jedoch ist relativ denn für diese Bezeichnung gibt es keine verbindliche Norm. Nur Produkte, die mit dem Aufdruck „extra wasserfest“ oder „very water resistant“ werben, bieten eine gewisse Sicherheit, da sie diese Kennzeichnung tragen, aufgrund von Messungen der US-amerikanischen Zulassungsbehörde FDA (Food and Drug Administration). (nb)

**Katjas Zweithaarstudio**  
GmbH



#### Ihre Haare sind zu kurz, zu dünn oder fallen aus?

Wir helfen bei jeder Art von Haarverlust, z.B. bei Alopezie, Chemotherapie mit Kunst- und Echthaarersatz nach Maß oder aus dem Katalog. Wir bieten Hairweaving, Haarverlängerungen, Hairbonding und Haarverdichtungen, Perücken und Haarteile. Wir laden Sie zu einem unverbindlichen Beratungsgespräch in unser schönes Studio ein. Termin erforderlich! 040-32049757 kontakt@katjas-zweithaarstudio.de, Achternfelde 19, 22850 Norderstedt, <http://Katjas-Zweithaarstudio.de>

eric:barbier

**eric:barbier**

Der Spezialist für den Mann

#### HAMBURGS 1.SALON NUR FÜR DEN MANN

Einfach mal für eine Stunde raus aus dem Tagesgeschäft, an nichts denken und nicht brillieren müssen, sich einfach fallen lassen und nur Mann selbst sein: dieser Wunsch wird Wirklichkeit.

Bei absoluter Entspannung unter heißen Tüchern bei einer wohltuenden Kopf- und Nackenmassage und verwöhnender Schönheits-Pflege rundum – für Ihre Haare, Nägel und Gesicht.

In Hamburg hat Eric Petersen jetzt diesen exklusiven Herrensalon in der City am Ballindamm für den anspruchsvollen Geschäftsmann geschaffen.

Im Salon finden Sie außerdem hochwertige Produkte für die Pflege von Haut und Haar und eine große Auswahl an Accessoires für die Nassrasur von exzellenter Qualität.

Ballindamm 36 | 20095 Hamburg | Telefon (040) 32 90 17 00





## SONNENTERASSEN SIND BRANDGEFÄHRDET

Gemeint sind nicht Orte, an denen man gemütlich sitzt und ein Eis verzehrt, sondern die Stellen am Körper, die besonders viel Sonne abbekommen. Stirn, Nase, Kinn, Wangen und Schultern gehören zu diesen gefährdeten Bereichen. Sonnenterassen müssen also gründlich mit einem hohen Lichtschutzfaktor geschützt werden. Leichter aufzutragen als Cremes sind Fluids mit einem hohen Lichtschutzfaktor von mindestens 30. (nb)



## WIEVIEL SONNENCREME IST NOTWENDIG?

Dermatologen empfehlen pro Sonnenbad für den Körper die Menge von etwa einem Schnapsglas Sonnencreme. Gesicht und Hals benötigen etwa einen Esslöffel Creme.

Bei den Sonnenschutzprodukten heißt das Motto Klotzen, nicht kleckern - mehr ist mehr. (nb)

4x in Hamburg

# waXhouse.de

Brasilianische Haarentfernung

**Heißwachs-Haarentfernung schonend und langanhaltend. Einfach haarlos.**

Zum Beispiel Haarentfernung für Männer

- Achsel
- Intim
- Bauch
- Brust
- Rücken
- Beine

Wir freuen uns auf Sie!

Vereinbaren Sie einen Termin mit uns: waXhouse.de

<p style="font-size: x-small; margin: 0;"><b>WaXhouse Eimsbüttel</b> Emilienstraße 22-24 / Ecke Osterstraße (Eimsbüttel) 20259 Hamburg Telefon: 040 – 325 28 590</p>	<p style="font-size: x-small; margin: 0;"><b>WaXhouse Landwehr</b> Landwehr 3 Ecke Wandsbeker Chaussee 22087 Hamburg Telefon: 040 – 254 96 992</p>
<p style="font-size: x-small; margin: 0;"><b>WaXhouse Harburg</b> Winsener Straße 65 21077 Hamburg Telefon: 040 – 764 29 442</p>	<p style="font-size: x-small; margin: 0;"><b>WaXhouse Lokstedt</b> Lokstedter Steindamm 2 22529 Hamburg Telefon: 040 – 548 01 166</p>

## Landhaus Clarissa

\*\*\*\*\*  
FERIENWOHNUNG

“Das Landhaus Clarissa lädt Sie herzlich ein,  
zu einer Erholung der besonderen Art”

Es erwartet Sie mit Freude ein mit viel Herz und Liebe umgebauter Resthof, eingerahmt von 100 Jahre alten Linden. Hier werden Sie – eingebettet in einer zauberhaft ländlichen Umgebung eines kleinen Schleswig-Holsteinischen Dorfes – einzigartige Ruhe, Stille und Natur erleben können. In einer großzügigen und exklusiven 5-Sterne-Wohnung können Sie Ihre Seele baumeln lassen, wird Ihr Geist zur Ruhe kommen.

Auf Sie wartet eine separat gelegene 110 qm große Wohnung, die liebevoll und großzügig in einem Mix aus modern und antik eingerichtet ist. Genießen Sie bei einem Glas Wein den wunderbaren Ausblick und traumhafte Sonnenuntergänge von einem 20 qm großen Balkon. Das Landhaus-Clarissa bietet Ihnen einen liebevollen Raum für Ihre wertvollste Zeit des Jahres und lädt Sie herzlich ein.

## Ich freue mich auf Sie!

Clarissa Semprich • Glückstädter Str. 14 • 24576 Mönkloh

Tel.: +49 (0) 4192 20 13 333    Mail: [info@landhaus-clarissa.de](mailto:info@landhaus-clarissa.de)  
Fax: +49 (0) 4192 20 13 332    Web: [www.landhaus-clarissa.de](http://www.landhaus-clarissa.de)



## Zwanzig Zentimeter ...



Der Schwulissimo-Juni  
Lifestyle-Tip-Tipp:  
Ausschließlich Ätherisch,  
nur mit drei Zentimetern,  
ohne Sitzkissen  
und ohne verspiegelte Brille.

... nie im Leben, lieber Peter. So viel ist nicht heraus zu holen. Lediglich drei Zentimeter ist nämlich das Maximum, was Mann mit einer operativen Penisverlängerung beim Onkel Doktor hervor zaubern kann. Wär auch sonst ja viiiiel zu teuer. Denn jeder Zentimeter kostet schließlich 1000 Euro. (nb)

So langsam hat die Modewelt sich sattgesehen am Nagetier-Frisurenvorbild. Mittellang, mit langem Pony, so trug es bisher das Teenie-Idol Justin Bieber. Aber auch er hat sich nun von der Sitzkissenfrisur verabschiedet und steigt, passend zur Feier der Volljährigkeit, um auf einen etwas reiferen Kurzhaaarschnitt. (nb)

## Weg vom Sitzkissen



Bitte nicht verwechseln. Ätherische Öle, die unter anderem in der Kosmetik oder auch als Raumdüfte verwandt werden, sollten um Gesundheitsschäden zu vermeiden, reine, das heißt zu 100 Prozent ätherische Öle sein, ohne Zusätze von künstlichen Parfümen oder Hilfsstoffen. Esoterik klingt zwar ähnlich, ist aber etwas völlig anderes und versucht hingegen mit 100 prozentigem Un- und Schwachsinn sich selbst die Atmosphäre (und die Einnahmen) zu verbessern. (nb)



## Ätherisch oder Esoterisch?

## Comeback der Pilotenbrille

In der 80er war sie schon mal auf jeder Nase, nun ist sie noch einmal zurück. Die Pilotenbrille, das einstige Standardmodell der US-amerikanischen Piloten im Zweiten Weltkrieg mit tropfenförmigen Gläsern. Durch bunte Rahmen aus Kunststoff oder farbige Gläser bietet sie nun gegenüber dem Klassiker einen neuen optischen Eindruck. Verspiegelte Varianten sind jedoch out. (nb)

## Der Tip-Tipp für die Reisezeit



Wieviel Trinkgeld gibt man im Restaurant eigentlich wo?  
servizio compreso - bedeutet in Italien, dass schon alles inklusive war - wer zufrieden ist, lässt aber was auf dem Tisch.  
10 % gibt man in Deutschland und Österreich.

10 % in Großbritannien und Irland. Ist service charge berechnet, jedoch auch weniger.  
10 % in Thailand und Malaysia. Weniger als 10 Baht jedoch bitte nicht, denn das gilt als Beleidigung.  
10-15 % sind üblich in Frankreich, Spanien, Portugal, Griechenland, Türkei. (nb)