

M

MÄNNER 09/12
WWW.H-MÄNNER.DE



KLAR ZUM ÄNDERN?

Ein Besuch bei den schwulen Piraten von Berlin

GEHEIMES HOMOWISSEN

Die aberwitzigsten Fakten von Axel Schock zusammengetragen

IM INTERVIEW
Taylor Kitsch
Channing Tatum
Edmund White
Baldessarini
& MIA

20 SEITEN
REISESPECIAL

Traumziele neu entdeckt:
Katar, China, Grand Canyon,
Bali und Baku im MÄNNER-Test

KAMPF GEGEN HOMOPHOBIE

Harry-Potter-Star Daniel Radcliffe über seine Arbeit beim Trevor Project

WOLLUST DES UTERGANGS

Spektakuläre Thomas-Mann-Ausstellung zu 100 Jahren *Tod in Venedig*

REIZTHEMA SEXSUCHT

Was, wenn die schönste Sache der Welt zum belastenden Problem wird?

plant und sich vorab Hotel-Gym informiert, gleich nachfragen, ob Mindestausstattung zu anteln (mindestens (kg) Funktionskraftstation einer alten Maschine herrlich improvisieren) 9 m²) und mindestens r Spiegel.
zwei normale Fitness-nd wenn möglich ein oder eine Flachbank.
ätzlich gut: Lichtdurch-und befensterte Studios, macht das Training mehr d Studios mit Sprossen-
dauergerät kann, muss t vorhanden sein. Ideal uertraining auf der das Springseil oder das ne Treppenhaus d motivierend ist kananlage, an die man e Smartphone oder er anschließen kann. Es n etwas Antreibenderes, ener Musik trainieren zu

u verachten sind ze in der Nähe des er in der Anlage selbst. nen sich oft exzellent en wie Klimmzüge, en, Sprungübungen e Zirkel.

r Reisetasche stets ei-ßriegel (mindestens 35 iweiß) und ein bis zwei sches Obst r, denn gegen starken ift ein großes Glas

mmi (zuckerfrei), eignet ur Überbrückung bis zur Mahlzeit
fret: großer bunter Salat enig Nudeln, Kartoffeln, eher rohes oder ge- s Gemüse, Fleisch ohne Saucen. Nachtisch: Obst e
mbiss: Großer Salat mit Kraut und Tomaten, ni-Rolle oder Puten-

rive-In: Salat, Geflügel- Milchshake
nfahrten und Flüge: nfutter, Obst und Riegel chlich Flüssigkeit in Wasser und Tee.

IN DER KLINIK

Experte Niels Blume über die Möglichkeiten der plastischen Chirurgie

LUSTKILLER MUNDGERUCH

Schmachkend sitzt so mancher Gay vorm Fernseher oder scrollt sich die Finger wund, um Stars und Idole wie Cristiano Ronaldo, Matthew Mitcham, Neil Patrick Harris oder Taylor Lautner anzuhimmeln. Und gäbe es schon statt der aktuell auf den Markt drängenden 3D-Fernseher endlich das Holo-deck, welches es möglich macht, zu interagieren, zu berühren und zu riechen, so stünde einer direkten Begegnung nichts mehr im Weg. Oder sagen wir, beinahe. Denn auch eine solche Begegnung könnte misslingen. Nämlich dann, wenn die Idole Gerüche wahrnehmen können. Dann passiert im Holodeck das Gleiche wie im wahren Leben. Es gibt nämlich einen Lust- und Spaßkiller, der oft zunächst unbemerkt so manche Kontaktaufnahme zerstört. Halitosis, zu deutsch: Mundgeruch. So bezeichnet die Wissenschaft diesen fiesen Störenfried. Fies ist Mundgeruch, weil der Betroffene den Geruch des eigenen Atems selbst nicht wahrnehmen kann. Der Geruchssinn ist hiermit überfordert. Eine unfaire Situation. Denn so manche Ablehnung eines Gesprächs- oder auch Sexpartners kann damit begründet sein. Wie entsteht Mundgeruch?

Man kann sich Mundgeruch einfangen und selber erzeugen oder ihm ausgeliefert sein, weil er sich aus dem Inneren hervorarbeitet. Eingefanger und selbstverschuldeter Mundgeruch entsteht im Mund, wenn die Zahn- und Zungenpflege nicht ausreichend ist. Gründliches Zähneputzen ist also für einen reinen Atem unerlässlich. Zu Handzahnbürsten oder elektrischen Zahnreinigungsgeräten sowie Zahnpasta sollten ebenfalls Zungenreiniger, Zahnseide und bei nicht zu eng stehenden Zähnen Interdentalbürsten hinkommen. Auf diesen Wegen kann der Atem den ganzen Tag frisch bleiben. Zahnpflegekaugummis unterstützen zusätzlich tagsüber und regen den Speichelfluss an. Einem trockenen Mund, der ebenfalls Geruch entwickeln kann, wird damit vorgebeugt. Regelmäßige Zahnarztbesuche sind eine Voraussetzung für den Erhalt eines guten Gebisses. Der Zahnarzt kann mit Hilfe eines Messgeräts, dem Halimeter, schnell entdecken, woran es liegen kann, dass trotz sorgfältiger Zahnpflege

Mundgeruch entsteht. Manche Nahrungsmittel können jedoch auch in gepflegten Mündern üble Gerüche entstehen lassen. Zigarettenrauch, Zwiebeln oder Knoblauch, auch Kaffeegenuss macht schnell aus einem frischen Atem eine Dunstwolke, die den geneigtesten Menschen in die Flucht schlägt. Wenige Tropfen Minzöl können für einen solchen Akutfall die letzte Rettung sein. Falls die Gelegenheit besteht, ist eine kleine Reisezahnbürste, Zahncreme und Mundwasser in einer Probiergröße hilfreich. Zahnseide fädelt dann auch noch die letzten Schnittlauchreste aus den Schneidezähnen.

Super ist auch Chlorophyll, denn es ist ein guter Geruchsbinder. Spezielle Chlorophyll-Tabletten sind in Apotheken erhältlich. Auch Ingwer kann durch die enthaltenen ätherischen Öle Mundgeruch beseitigen. Wer Ingwer zur Hand hat, kann eine dünne Scheibe auf die Zunge legen und die Wirkstoffe kurz einziehen lassen. Auch schwarzer

Tee fördert frischen Atem. Die enthaltenen Polyphenole hemmen das Wachstum von geruchsaktiven Bakterien.

Innere Ursachen für Mundgeruch können jedoch auch vorliegen, wenn die Zahn- und Mundpflege perfekt läuft.

Gründe können Infektionen im Nasen-Rachenraum sein, wie zum Beispiel verschiedene Entzündungen der Nasennebenhöhlen, der Mandeln, des Rachens oder eine Entzündung der Nasenschleimhaut aufgrund eines allergischen Schnupfens. Ein süßlicher Geruch aus dem Mund kann ein Hinweis auf Diabetes sein, ein fischiger Duft auf eine Nierenerkrankung hinweisen. Auch ein Zwerchfellbruch (Hiatushernie), bei dem ein krankhafter Durchtritt von Magensäure durch die Speiseröhre stattfindet, kann zu unangenehmem Mundgeruch führen.

Lässt sich Halitosis nicht durch Zahn- und Mundpflege beseitigen, müssen innere Ursachen medizinisch abgeklärt werden. Die zu Grunde liegenden Erkrankungen benötigen offensichtlich eine medizinische Behandlung, die sofort stattfinden sollte. Nach der richtigen Therapie verschwindet der Mundgeruch in der Regel. Dieser kann dann kein Hindernis mehr sein für die erfolgreiche Kontaktaufnahme mit Stars und Sternchen. Oder mit real erreichbaren Männern.

Innere Ursachen für Mundgeruch sollte man sofort medizinisch beseitigen lassen