



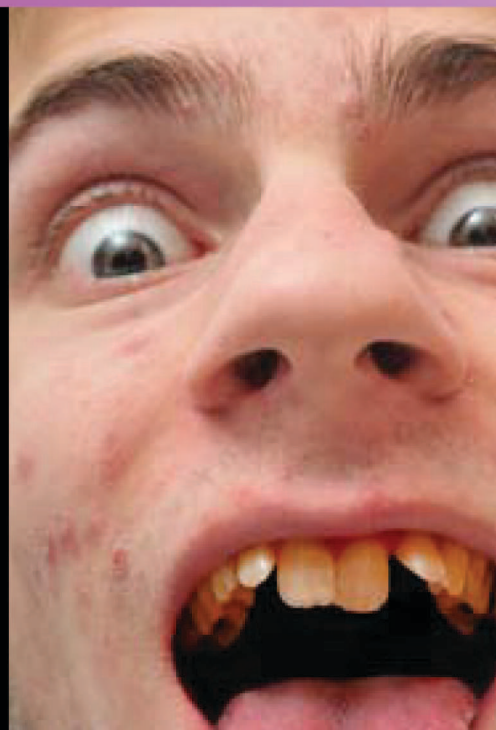
## WAS SIND AUGEN- SCHATTEN?

Schwellungen bzw. Erschlaffungen der Haut unter den Augen werden als Augenschatten bezeichnet.

Durch Ermüdung oder Stress treten diese verstärkt auf. Bedingt sind sie entweder genetisch oder durch einen zeitweiligen Lymphstau. Es können auch Fettdepots unter den Augen sein, die als Schwellungen sichtbar werden. (nb)

## ZAHNFAULE MÄNNER

Gruselige Ergebnisse hat die „Schön sein – Schlecker-Studie“ 2011 hervorgebracht. Ungefähr jeder 17. Mann in Hamburg putzt sich nie die Zähne. Karies, Zahnstein und Parodontose ist für immerhin 6 Prozent der Hamburger Männer kein Grund zur Beunruhigung und schon gar keiner, um zur Zahnbürste zu greifen. Sie verzichten komplett auf die Pflege ihrer Beißer. (nb)



## AUSSEN HUI, IM MUNDE PFUI

Außerhalb des Mundes legen Männer aus der Hansestadt jedoch großen Wert auf Sauberkeit und Körperpflege. So duschen 9 Prozent von ihnen beispielsweise mehrmals täglich. In anderen Städten gibt es höchstens 3 Prozent solcher Dusch-Fanatiker. Und wenn die Hamburger über den Jungfernstieg flanieren, zählt vor allem eins: das perfekte Styling. 40 Prozent von ihnen würden niemals ungestylt aus dem Haus gehen. (nb)



## GUMMI FÜR DIE ZÄHNE

Kaugummi kann einen Teil zur Zahnpflege beitragen. Studien zeigen, dass die Kaubewegungen den Speichelfluss anregen. Das Säuremilieu im Mund reguliert sich nach einer Mahlzeit schneller und Kariesbakterien werden blockiert. Der in Zahnpflegekaugummi enthaltene Zuckeraustauschstoff Xylit verringert die Plaque-Bildung und somit Karies. (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

**HOMME BY DAVID BECKHAM - Entdecke den Duft, entdecke die Aura**

Homme by David Beckham fängt den Esprit David Beckhams ein – Fußballstar, Sportbotschafter und Trendsetter. Sein Erfolg und sein Selbstbewusstsein machen David zum Inbegriff der Männlichkeit. Von seinem Sport- und Fußballtalent bis hin zu seinem entschlossenen Ehrgeiz – der sinnliche neue Duft strahlt alles aus, was David so einzigartig macht.

David Beckham über Homme: „Ich wollte einen modernen, männlichen Duft erschaffen, der meinen persönlichen Stil widerspiegelt. Mit dieser Kreation ist uns dies gelungen. Homme hat sowohl zitrische als auch holzige Noten – er ist klas-

sisch und elegant zugleich. Ich bin mir sicher, dass Männer diesen Duft gerne tragen werden.“

Homme besticht durch erlesene holzige Nuancen, die mit frisch-würzigen Noten eine raffinierte Mischung ergeben. Der Duft eröffnet mit der aromatischen Frische von Zitrus, Ingwer, Kiefer und einem Hauch feurigem Pfeffer. Im Herzen erzeugt die unverwechselbare Verschmelzung aus Kaschmirholz, Leder und Rosmarin eine magische männliche Anziehungskraft. Abgerundet wird die Kreation mit einer Basis aus Mahagoniholz, Patchouli und Moschus, die ihm eine feine, die Sinne betörende Tiefe verleiht.

Der charakteristische rechteckige Duftflakon vermittelt den unverfälschten Ausdruck modernen männlichen Stils. Die kantigen Linien des Flakons stehen im Kontrast zur gerundeten silbergrauen Kappe. Insgesamt wird ein modernes, hochwertiges Erscheinungsbild erzeugt.



**SAGELLA Men + Sensitive**

**Verlosung**  
SIEHE SEITE 74

Die Wetterumstellung und kalt-nasses Regenwetter machen vielen Menschen zu schaffen. Eine heiße Dusche nach einem trüben Tag kann da wahre Wunder wirken. Speziell für Männerhaut gibt es von der Intimpflegemarke Sagella eine seifenfreie Dusch-Lotion für die tägliche Intim- und Körperhygiene. Sagella Men reinigt, pflegt und schützt Männerhaut genau dort, wo sie besonders sensibel ist. Auch Sagella Sensitive pflegt und beruhigt Männerhaut nach der Haarentfernung mit Inhaltsstoffen wie Honig und Hamamelis. Der natürliche Haarwuchshemmer Gymnema Sylvestre Blatt Extrakt kann bei regelmäßiger Anwendung helfen, das Haarwachstum zu verlangsamen.



**SLENDERTONE FACE FÜR DEN MANN stimuliert die Gesichtsmuskeln und sorgt für straffe Haut**

Muskelkräftigung und -definition sind Schlagwörter, die mit einem kompletten Body-Workout in Verbindung stehen. Ein Bereich wird dabei jedoch komplett vergessen: das Gesicht. Dabei sind es gerade hier die Muskeln, die dem Gesicht ein junges und straffes Aussehen verleihen.

Slendertone, Experte für Muskelkräftigung, bietet nun mit Slendertone Face für den Mann ein Produkt an, das die Gesichtsmuskeln trainiert und aufbaut. So wird eine jugendliche Ausstrahlung des Gesichts auf natürliche Art und Weise erzielt. Slendertone Face wird wie ein Headset seitlich am Gesicht platziert und sorgt durch die sogenannte elektrische Muskelstimulation (EMS) für die sanfte Aktivierung der Muskeln. Dabei wird ein bestimmter Nerv an der Gesichtsseite



angeregt, der wiederum alle nahen Muskelgruppen anspricht. Die EMS führt zu natürlichen Muskelkontraktionen und damit zu einem Aufbau der Muskelmasse, was dazu beiträgt, die ursprünglich feste Form des Gesichts wiederherzustellen und die Haut zu straffen.

Klinische Tests von Slendertone und der Universität Galway haben gezeigt, dass bei einer Anwendung über einen Zeitraum von 12 Wochen – 5 Mal die Woche, jeweils 20 Minuten – folgende Ergebnisse erzielt wurden:

- 94% der Teilnehmer berichteten, ihr Gesicht fühle sich fester an.
- 90% der Teilnehmer nahmen eine Verbesserung der Spannkraft wahr.
- Das Muskelvolumen im Gesicht nahm durchschnittlich um 18,6% zu.



[www.slendertone.de/face](http://www.slendertone.de/face)

**TRIPLE DRY DEO – die effektive Lösung für ein trockenes Hautgefühl – bis zu 72 h lang**



Schwitzen ist die natürliche Art des Organismus, die Körpertemperatur zu regulieren. Der Schweiß wird von den Poren an die Haut abgesondert, damit er auf der Hautoberfläche verdunsten kann. Dadurch wird der Körper gekühlt. Körpergeruch entsteht erst durch die Zersetzungsprodukte von Bakterien.

Deodorants sollen in erster Linie unangenehmem Körpergeruch entgegenwirken. Klassische Deos überdecken den Körpergeruch lediglich mit Hilfe von Duftstoffen beziehungsweise enthalten zusätzlich Alkohol oder andere Inhaltsstoffe, die die Bakterien abtöten.

Im Gegensatz zu Deos haben Anti-Transpirantien eine schweißhemmende Eigenschaft, das heißt die Inhaltsstoffe bekämpfen das Schwitzen an sich. Sie reduzieren den Feuchtigkeitsausstoß und nehmen so den Bakterien, die für Geruchsbildung verantwortlich sind, von vornherein den Nährboden.

Triple Dry enthält eine 3-fach Wirkformel mit drei ideal aufeinander abgestimmten Wirkstoffen: Aluminium Sesquichlorohydrate, Aluminium Chlorohydrate und Aluminium Chlorohydrates PG. Diese einzigartige Kombination sorgt dafür, dass Triple Dry auch bei extrem starker, übermäßiger Transpiration bis zu 72 h lang wirkt – dreimal länger als herkömmliche Deos. Ein antibakterieller Wirkstoff schützt gegen unangenehmen Körpergeruch während pflegende Inhaltsstoffe helfen, Hautirritationen vorzubeugen. Die unparfümierte Triple Dry Formel ist so effektiv, dass sie sogar nach dem Duschen, Schwimmen oder anderen sportlichen Aktivitäten wirkt und somit auch nicht erneut aufgetragen werden muss.



POWER



## BOOSTEN BIS ZUM UMFALLEN

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) warnt vor Ephedra-Kraut beziehungsweise Meerträubel (Ephedrin). Dessen Inhaltsstoffe ähneln dem körpereigenen Adrenalin und wirken stark aufputschend. Längst gibt es Ephedrin auch als synthetische Kopie, als Ephedrinhydrochlorid oder -sulfat. In der Diät- und Bodybuilding-Szene ist es wegen seiner appetitzügelnden und fettverbrennenden Wirkung beliebt, in der Partyszene, weil die euphorisierende, boostende und bewegungsstimulierende Wirkung bei Kapseln spätestens nach 40 Minuten einsetzt und bis zu sechs Stunden anhält. Sehr gefährlich sind jedoch die Nebenwirkungen: Die spürbare Wirkung von Alkohol wird unterdrückt. In Kombination mit anderen Drogen kommt es zu einer unkontrollierbaren Wirkungsverlängerung und -verstärkung. Bei häufigem Gebrauch können Krampfanfälle, Herzrhythmusstörungen, Herzasen, ein Herzinfarkt sowie psychische Veränderungen ausgelöst werden, ebenso epileptische Anfälle. (nb)



### VON PASSIV ZU AKTIV

Untersuchungen des American College of Sports Medicine, eines der wichtigsten Institute für sportmedizinische Untersuchungen, bestätigt, dass man mit fünf Mal 30 Minuten Herz-Kreislauf-Training in der Woche, das Herz-Kreislauf-Risiko um bis zu 40 Prozent senken kann. Körperliche Aktivität ist ein wichtiges Instrument, um Krankheiten effektiv vorzubeugen. Vielen Menschen scheint dieser Aspekt immer bewusster zu werden, so dass sie anfangen sich zu bewegen und dafür auch gerne ins Fitnessstudios gehen. (nb)



### VON AKTIV ZU PASSIV

Eine Studie mit 123.000 Probanden der American Cancer Society zeigte, dass Männer die in ihrer Freizeit sechs oder mehr Stunden sitzen, eine bis zu 20 Prozent höhere Sterberate haben als Männer, die drei oder weniger Stunden sitzen. Eine britische Studie zeigte sogar, dass sich 52 Prozent der Bevölkerung inzwischen weniger bewegt als noch vor zehn Jahren. (nb)

### PASSIV-KONSEQUENZEN

Durch neue Technologien, das Internet und eine zunehmende Automatisierung nimmt ein passiver Lebensstil mehr und mehr zu. Viele schaffen es heutzutage nur noch 500 Meter am Tag zu Fuß zurückzulegen. Dieser „Lifestyle“ wird immer mehr zu einer Epidemie und ist laut World Health Organisation, einer der Hauptgründe – neben Rauchen und fettigem Essen – für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, an denen rund 14 Millionen Menschen im Jahr weltweit sterben. (nb)



## Radl-Tipps 01 Wie sitzt Mann eigentlich am besten auf dem Rad?

Beim Radfahren sollte ein ausreichender Abstand zwischen Sattel und Lenker dafür sorgen, dass die natürliche S-Form der Wirbelsäule nicht strapaziert wird. Durch aufrechtes Sitzen sollten die Hände den Lenker locker, entspannt umfassen. Liegen die Arme dabei leicht angewinkelt am Körper, werden Fahrbahnstöße abgefedert. Sind die Arme zu sehr gestreckt, werden Stöße in die Handgelenke und Schultern übertragen. Die Halswirbelsäule kann in der aufrechten Körperposition ebenfalls entlastet werden, denn der Kopf muss nicht in den Nacken gelegt werden. Der Lenker sollte nicht zu hoch sein. Ansonsten wird die natürliche Balance des Oberkörpers beeinträchtigt. Das führt auch bei aufrechter Sitzposition zum Rundrücken. (nb)

Schlank, gesund und leistungsfähig - in nur 20 Minuten pro Woche

**BodyFocus**  
Hocheffizientes Personal Training



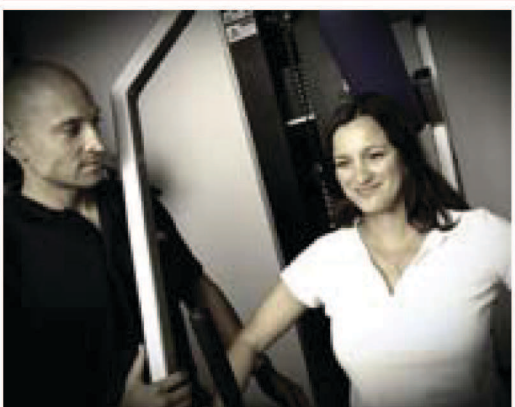
Bei Body Focus trainieren Sie mit der innovativen HIT-Methode (HIT = High Intensity Training) der New Yorker Business-Elite. Immer unter professioneller Anleitung eines Personal Trainers und an speziellen medizinischen Geräten. So erreichen Sie Ihre Ziele absolut sicher und effektiv.

#### IHRE VORTEILE

- Bei jedem Training ist Ihr Personal Trainer nur für Sie da
- Sie trainieren lediglich 20 Minuten pro Woche
- Die flexible Terminvereinbarung erfolgt nach Ihrem persönlichen Zeitmanagement
- Sie gehen keine Dauermitgliedschaft ein und zahlen keine Aufnahmegebühren
- Bei Ihrem persönlichen Einzeltraining bleibt Ihre Privatsphäre gewahrt

#### IHRE ZIELE

- Abbau von Rücken- und Nackenschmerzen
- Stressabbau / Leistungssteigerung
- Fettabbau / Gewichtsreduktion
- Stoffwechsoptimierung
- Figurstraffung



**AKTION BIS 31. SEPTEMBER:**  
Starttermin inkl. Fitness - Check  
kostenlos

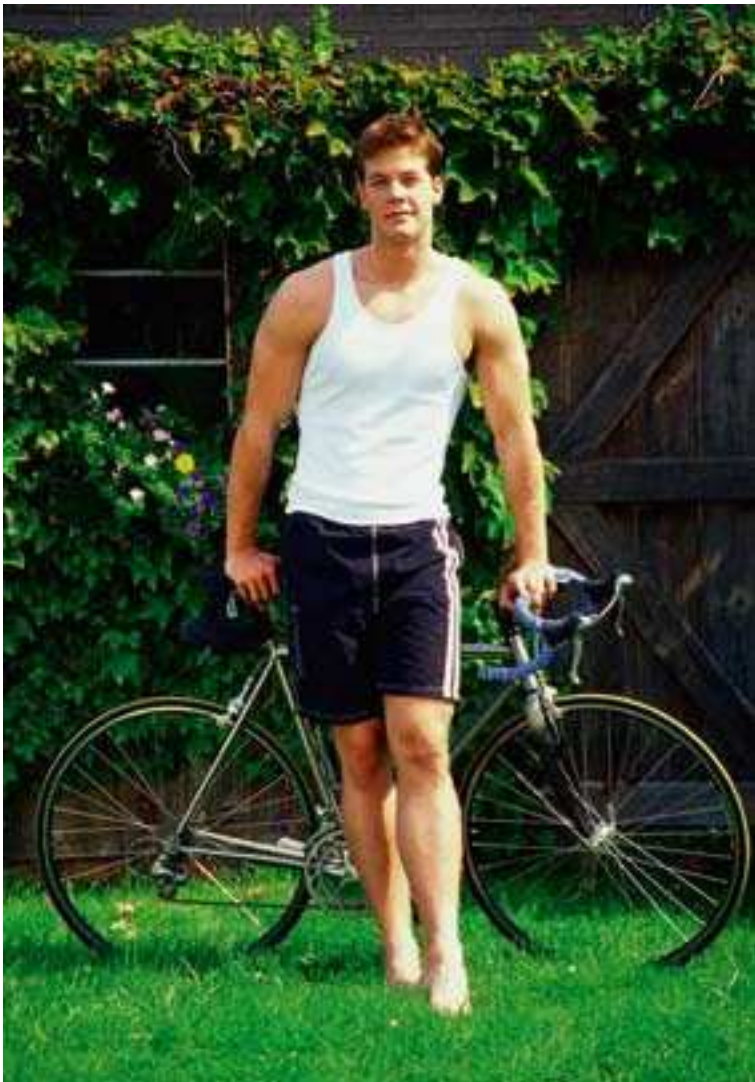
Gänsemarkt 33  
20354 Hamburg  
Fon: 040 / 35 71 44 80

[www.body-focus.de](http://www.body-focus.de)

## Warum braucht man Kohlenhydrate?



Komplexe Kohlenhydrate sind zum Beispiel Vollkornprodukte, versorgen den Körper über einen längeren Zeitraum mit Energie. Einfache, schnell verwertbare Kohlenhydrate, wie zum Beispiel Weißmehl, weißer Reis oder Kuchen versorgen den Körper nur kurzfristig mit Energie. (nb)



## Brauchen Radler Sportlernahrung?

Wer eine längere Radstrecke vor sich hat, sollte ein reichhaltiges Frühstück zu sich nehmen. Für einen Energienachschub zwischendurch empfehlen sich Obst, belegte Brote oder Joghurt. Wichtig ist es ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Zwei bis drei Liter am Tag sollten es sein, bei heißem Wetter und hoher Anstrengung deutlich mehr! Besser als teure Sportlerdrinks sind Apfel- bzw. Fruchtsäfte, gemischt mit Mineralwasser, Wasser mit ausgepresster Zitrone oder Früchtetee. (nb)

## SIND FETTE UNGESUND?

Fette sind in keiner Weise generell ungesund, sondern sogar lebensnotwendig. Die Vitamine A, D, E und K können ohne Fette vom Körper nicht verwertet werden. Die sogenannten „gesunden“ Fette enthalten Omega-3- und -6-Fettsäuren sowie sekundäre Pflanzenstoffe, die antioxidativ wirken. (nb)



## SATT GEDACHT

Eine Studie aus den USA hat gezeigt: Wer intensiv an Essen denkt, bekommt nicht, wie bisher angenommen, mehr Appetit, sondern weniger. Probanden, die sich in Gedanken sehr detailliert mit dem Essen eines Schokoriegels beschäftigten, griffen danach seltener wirklich zur Schokolade. Die Forscher führen das auf die Gewöhnung an den Appetitreiz zurück. (nb)

# BALLAST MIT POSITIVEN ASPEKTEN

Ballaststoffe sind wichtige Nahrungsbestandteile, die vom menschlichen Darm nicht verdaut werden können. Enthalten sind sie vorwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln wie Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst. Die in diesen Lebensmitteln befindlichen Pflanzenfasern können im Magen und Darm nicht abgebaut werden. Daher stammt die Bezeichnung Ballast. Als Füllstoffe vergrößern sie die Stuhlmenge und regen so die Darmtätigkeit an. Das sorgt für eine geregelte Verdauung. Ballaststoffe haben darüber hinaus weitere positive Aspekte. Sie können den Cholesterinspiegel senken und fettspaltende Enzyme hemmen. Dadurch wird weniger Fett aus der Nahrung vom Körper aufgenommen. (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 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 610 99 62



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



### BLUTDRUCK GESENKT

Britische Wissenschaftler fanden heraus, dass der Nitratgehalt von Roter Bete hilft, den Blutdruck zu senken. Verglichen wurde das Trinken von Rote-Beete-Saft und die Einnahme von Nitrat-Tabletten. Beides senkte den Blutdruck innerhalb von 24 Stunden. Je höher der Blutdruck, desto größer die Wirkung. Nitrats sind in vielen Gemüsearten enthalten. (nb)



Nachlassende Potenz. Ein Horror-Thema für viele Männer. Kaum ein Mann spricht offen darüber. Dabei ist es jedoch nicht nur ein sexuelles Problem. Nachlassende Potenz oder sogar Impotenz kann ein Hinweis auf ein grundlegendes Gesundheitsproblem darstellen. Denn es kann ein Zeichen dafür sein, dass sich ein Herzinfarkt ankündigt. Auch nicht erkannte Erkrankungen wie beispielsweise Diabetes, eine koronare Herzkrankheit oder Arteriosklerose können die Ursache eines Potenzproblems darstellen. Eine medizinische Abklärung der Ursachen beim Facharzt (Urologe oder Androloge) ist deshalb *sehr* wichtig. (nb)



## Kochen mit Melamin

Das Bundesinstitut für Risikobewertung rät davon ab, mit Melamin-Besteck zu kochen. Untersuchungsergebnisse des BfR haben gezeigt, dass Teller und andere Küchengegenstände aus Melaminharz beim Kochen von säurehaltigen Lebensmitteln, wie z. B. Obst und Gemüse, Melamin und Formaldehyd freisetzen können. Melamin kann toxische Auswirkungen auf die Blase haben, Formaldehyd wirkt (Schleim-)hautreizend. Eine Kennzeichnungspflicht für Geschirr und Küchenutensilien aus Melaminharz gibt es nicht. Ein Hinweis auf Melamin findet sich aber oft auf den Gegenständen oder auf der Verpackung. (nb)

### HÖRSCHÄDEN DURCH TRILLERPFEIFEN

Auch bei diesem CSD waren sie wieder dabei: Hirnlose Nutzer nervtötender Trillerpfeifen. Nicht nur dass das monotone Schrilgeräusch sinnlos alles niedertrötet - auch die Lärmgefährdung durch Trillerpfeifen ist nicht zu unterschätzen. Ab 85 dB(A) besteht die Gefahr der Gehörschadensentwicklung und bei Pegeln über 89 dB(A) nimmt das Gehörschadensrisiko deutlich zu, im Extremfall schon bei einmaliger Einwirkung. (nb)



### STRESS ABBAU

Die Techniker Krankenkasse und das F.A.Z.-Institut berichten, dass es sich bei Sport und Bewegung am besten entspannen lässt. Laut Untersuchung bevorzugen 72 Prozent der Deutschen körperliche Aktivität bei Stress. Knapp dahinter folgen Gespräche mit Freunden und Familie. Fernsehen ist bei 46 Prozent beliebt. Genussmittel wie Schokolade oder Zigaretten sind weit abgeschlagen. (nb)

