

Men's Health **Men's Health**

Strong for Life

DEZEMBER 2017

D 5,00 € • A 5,60 € • CH 8,20 SFR

Besser essen

- ▶ Fett-weg-Gerichte
- ▶ Energy- & Relax-Food
- ▶ Kekse nur für Kerle

Endlich Mistwetter!
4 Sportarten, die jetzt
richtig Spaß machen

TEST:
Wie viel Party
verträgt
Ihr Körper?

DAS GIBT POWER- MUSKELN!

Die besten Übungen für
Sixpack, Arme und Co.



30 SEITEN SPECIAL

Stress weg!

Diese Tipps
wirken in nur
5 Minuten

32 NEUE UHREN

Gründlich
Zähne putzen in
10 Sekunden

20 Kilo
mehr Bank-
drücken



Vom Kopf bis zu den Zähnen

Neue Pflegeprodukte versprechen viel, aber wie können sie es einhalten? Wir haben bei den Herstellern nachgehakt

Text: HANNAH GÖSSMANN
Foto: KRÖGER & GROSS

Was wird versprochen?

„Wirkt wie eine Schutzhülle. Zudem spendet die reichhaltige Creme der Haut bis zu 3 Tage lang Feuchtigkeit.“

Wie soll das gehen?

„25 Prozent Karitébutter versorgen die Haut intensiv mit Feuchtigkeit. Aprikosenöl, Mandel- und Honigextrakte verleihen ein entspanntes Hautgefühl, ohne einen fettigen Film zu hinterlassen.“

Mona L'Hostis, L'Occitane Body Care Group Manager

HAUTCREME

Karité Ultra Riche
Körpercreme
von L'Occitane,
200 ml, um 35 Euro

Was wird versprochen?

„Strafft und pflegt die Haut über Nacht.“

Wie soll das gehen?

„Farnextrakt wirkt antioxidativ und regenerierend. Chlorophyll, Hyaluronsäure und Vitamin C hemmen den Kollagenabbau, Avocado- und Kokosöl spenden Feuchtigkeit.“

Dr. Timm Golücke, Dermatologe und Gründer von Royal Fern Skincare

Was wird versprochen?

„Reinigt das Haar, ohne es nass machen zu müssen, und gibt Volumen.“

Wie soll das gehen?

„Tropische Cassavastärke absorbiert Wasser, Öl, Schweiß und Schmutz, Tonerde reinigt das Haar und gibt ihm Volumen. Sternanis wirkt antiseptisch und hat einen angenehmen Duft.“

Fabian Lliguin, Entwickler und Gründer von Rahua



TROCKENSHAMPOO

Voluminous Dry Shampoo von Rahua, 51 g, um 37 Euro (über www.amazingy.com)



GESICHTSMASKE

Phytoactive Hydra-Firm Intense Mask von Royal Fern Skincare, 50 ml, um 160 Euro



Was wird versprochen?

„Stärkt den Zahnschmelz und macht die Zähne widerstandsfähiger.“

Wie soll das gehen?

„Die Zahnpasta bildet mit ihren Wirkstoffen Chitosan und Zinnchlorid eine Schutzschicht. Sie wehrt Säureangriffe auf den Zahnschmelz ab und verhindert so dessen weiteren Abbau. Aminfluorid stärkt die Zähne und schützt zusätzlich vor Karies.“

Dr. Marianne von Schmattow, Leitung Scientific Affairs bei CP GABA

ZAHNCREME

Zahnschmelzschutz Professional von Elmex, 75 ml, um 4 Euro