

DURCHGEFEIERT? DAS MACHT SIE SCHNELL WIEDER FIT: S. 112

Men's Health

WEG MIT DEM FETT!

7 ERPROBTE BLITZSTRATEGIEN GEGEN JEDE WINTERWAMPE

Das einfachste Workout der Welt

- › Bauch, Beine, Bizeps: in 15 Minuten zur Bestform
- › Garantiert ohne schwere Übungen und Geräte

SO WIRD IHR TRAUMSEX WAHR: S. 58

Mehr Power, Lust, Grips: **DAS BESTE FRÜHSTÜCK FÜR JEDES ZIEL**



MÄRZ 2011 Deutschland € 4,00 Österreich € 4,50 Schweiz SFR 8,20 MENSHEALTH.DE

DIE STÄRKSTEN STRESS-STOPPER

Wie gesund Sie wirklich leben
9 simple Selbst-Checks



5 Öko-Tricks, die Sie sogar reich machen

NIE MEHR MUSKELKATER!



Spanien € 5,30 - Spanische Kanaren € 5,50 - Italien € 5,30
Zypern € 6,20 - Frankreich € 5,30 - Griechenland € 6,00
Belgien/Lux € 4,70 - Slowakei € 6,40



EINFACH SEXY AUSSEHEN

Cooler Looks, starke Style-Tricks +++ Gewinnen Sie eine Luxusreise nach New York

DIE FÜNF FREUNDE

Die Zeiten, in denen ein gut geschärftes Messer und ein bisschen Rasierseife die einzige Unterstützung eines Kerls im Badezimmer waren, sind vorbei. Im kommenden Frühjahr werden diese 5 Produkt-Innovationen unverzichtbare Begleiter für den gepflegten Mann

FOTO: THOMAS KETTLER TEXT: FERRY HANSEN



A DIE SPENDEN FEUCHTIGKEIT

Sind ganz groß im Kommen: Männerpflegeprodukte mit Hyaluron – für junge, frische Haut ganz ohne Spritze.

1. **Hyaluron Filler Serum Konzentrat** reduziert Falten, spendet Feuchtigkeit und verbessert den Zustand rauer Haut. Von Eucerin, 6 Ampullen je 5 ml um 30 Euro
2. **Hyaluron Booster Serum** aus hoch konzentriertem, medizinischem Hyaluron revitalisiert die Haut und reduziert die Faltentiefe. Von Klotz Labs, 10 ml um 48 Euro
3. **Hyaluron Day Cream** wirkt irritationsmildernd bei Akne, wirkt aufhellend und schützt vor freien Radikalen. Von Restylane Skincare, 50 ml um 55 Euro

B DIE LIEFERN EXTRA-POWER

Trend 2: Hautpflege, die sichtbare Folgen Ihrer kleineren Ausrutscher und größeren Anstrengungen repariert.

1. **Global Revitalizer** ist eine Anti-Age-Pflege, die gegen Erscheinungen von Müdigkeit und Stress wirkt und Festigkeit gibt. Von Sisleyum for Men, 50 ml um 177 Euro
2. **Overnight Renewal Serum** wirkt über Nacht zellerneuernd und repariert durch Umwelteinflüsse verursachte Hautschäden. Von Lab Series for Men, 30 ml um 50 Euro
3. **High Recharge Energy Shot** stärkt den Abwehrmechanismus der Haut, regt die Zellerneuerung an und belebt müde Haut. Von Biotherm Homme, 125 ml um 32 Euro

C DIE SIND NATURVERBUNDEN

Öko hält jetzt auch in Ihrem Badezimmer Einzug – etwa in Produkten, die bewusst auf unnötige Zusätze verzichten.

1. **Delicate Care Masque** ist eine silikon- und parabenfreie Haarmaske, die Strukturschäden repariert und Feuchtigkeit spendet. Von Matrix Biolage, 150 ml um 18 Euro
2. **Moisture Conditioner** verzichtet auf künstliche Düfte und Mineralöle und pflegt mit biologisch angebaute Aloe Vera. Von Essensity by Schwarzkopf, 200 ml um 15 Euro
3. **Pure Repair Shampoo** mit Nori-Extrakt aus 100 Prozent kontrolliert biologischem Anbau schützt vor freien Radikalen. Von Dual Senses Green by Goldwell, 250 ml um 9 Euro