


IN oder OUT?

Warum Caipirinha gar nicht mehr geht, und wieso Sie sich öfter hinlegen sollten: Hier finden Sie die elf wichtigsten Dos & Dont's dieses Sommers



Weil es Kindheitserinnerungen weckt und die Nüsse Arginin enthalten, eine Aminosäure, die potenzsteigernd wirken soll. Wer braucht da noch Viagra?

WALNÜSSE
KNACKENKAU-
GUMMI
KAUEN

Schon von vier mit dem Süßstoff Sorbit gesüßten Kaugummis pro Tag kann man Blähungen bekommen, haben Berliner Mediziner herausgefunden.

Küsse auf die Wange haben Stil. Und ein Bussi überträgt weniger Krankheitserreger als ein Handschlag.

BUSI-
BUSISHAKE
HANDS

Die Ansteckungsgefahr für Sommergrippe ist größer als bei einem Bussi.

Powernapping macht gleichzeitig fit und schlau. Was bisher nur für den Nachtschlaf bekannt war, haben Forscher nun auch für die Mittagsruhe nachgewiesen.

MITTAGS-
SCHLAFSCHLÄFEN-
MASSAGE

Wer glaubt, er könne Müdigkeit wegmassieren, versucht sicher auch, den Kopf eines Kontrabassisten zu bekämpfen.

Was ist besser als Yoga? Pilates. Die Kombination aus Stretching, Kraft- und Atemübungen macht schöne, lange Muskeln.



PILATES

GEWICHTE
STEMMEN

Ausgepumpt! Pakete kommen und nicht mit Uaah. Schluss mit lichen Posern und markigen im Fitnessstudio.

Die Landpartie aus der Tube. Gesünder kann man nicht bräunen.

SELBST-
BRÄUNERSONNEN-
BRAND


Nur rund neun Prozent der Sommererkrankten benutzen regelmäßig Sonnenschutz.

Auf dem Court verbrennt man mehr Kalorien als im Gym. Dazu entstehen im Gehirn wegen der Koordinationsleistung auch ständig neue Nervenverbindungen.

TENNIS

ENTEN-
GANG

Die schlechteste Fitnessübung aller Zeiten – das Gewackel quält die Knie, ein Meniskus-schaden droht.



Die Feinkost-Imbisskette Aran (*aran.coop*) beschwört das Comeback der Stulle. In 18 Läden, vor allem in Bayern, bekommt man eine geschmiert.

BUTTER-
BROTFAST
FOOD

Die Namen werden immer skurriler (z. B. „Chicken Gourmet Chipotle“), ungesund sind die Burgertürme dennoch.

Einst Kindertrunk, heute Edelgetränk für Erwachsene zum Selbstmischen: dank neuer Sorten mit marokkanischer Minze oder ägyptischem Mokka (etwa von Becks Cocoa)

KAKAO

LATTE
TO GO

Am besten noch mit Karamellsirup und Schokosauce – überteuert, pappsüß und eine Bombe. Gehört verboten!

Denn Frauen kommen am besten zum Orgasmus, wenn Vorspiel und Sex mindestens eine Dreiviertelstunde dauern – besagt die Durex-Studie 2008.

MEHR ZEIT
FÜR LIEBEPORNO-
KINOS

Selbst bei Beate Uhse werden Videokabinen schaffend, weil sie einen zu schmutzigen Toiletten führen. Wenn schon, dann daheim auf DVD.

Lang oder kurz, wellig und glatt. Wer wenig hat: kurz und Mut zur Lücke.

HAARE

GLATZE



Kreativität und Individualität kann auch anders zeigen. Servus an alle!

Premiumliköre wie Borgmann boomen: on the rocks oder als Longdrink mit Tonic und Gurke. Ausnahme: Jägermeister bleibt auf ewig out.

KRÄUTER-
LIKÖRCAIPI-
RINHA

Copacabana-Feeling im Glas, zu richtigen Bars immer seltener gefragt. Mut hat, nimmt ihn von der Karte. Dann einen Drink mit mehr Pseudo-Exotik.