

Stars, Mode, Lifestyle – Der MÄNNERGUIDE

Gala MÄNNER



SPECIAL AUF 30 SEITEN: FREIHEIT

STARS

RUSSELL BRAND
„WIR BRAUCHEN DIE
REVOLUTION!“

REPORTAGE

ROTE FLORA
UNDERCOVER BEI DEN
HAUSBESETZERN

MODE

RÜCKENWIND!
DIE LÄSSIGSTEN
BIKER-LOOKS

LIFESTYLE

LUST IM CYBERSPACE
SO GEFÜHLSECHT
IST ONLINE-SEX



MIT HENNING BAUM IN DIE WILDNIS. DER SCHAUSPIELER ÜBER SEINE
LUST AUFZUSCHNEITEN UND DEN WERT DER FAULHEIT

ACHTUNG, ADONIS!

So begehrt sein wie der griechische Gott der Schönheit – dieser Wunsch treibt viele Männer, insbesondere vor der Sommersaison, ins Fitnessstudio und lässt Muskelfans oft zu Fanatikern werden. Experten warnen bei dem ungesunden Drang zu einem immer ausgeprägteren Bizeps deshalb auch vor dem sogenannten Adonis-Komplex. Der häufige Auslöser? Mangelndes Selbstbewusstsein. „Ein Sixpack und ein definierter Bizeps werden häufig gleichgesetzt mit Männlichkeit und Erfolg im Berufs- und Privatleben“, so Holger Fuchs, plastisch-ästhetischer Chirurg und medizinischer Leiter der Klinik Pöseldorf in Hamburg. „Dieser Trugschluss trägt dazu bei, dass Männer jegliches Gefühl für den eigenen Körper verlieren und realitätsfernen Muskelfantasien hinterherjagen.“