

CLEVER ERHOLEN 5 SPAR-STRATEGIEN FÜR IHRE REISEKASSE

# Men's Health

## BESSER IM BETT

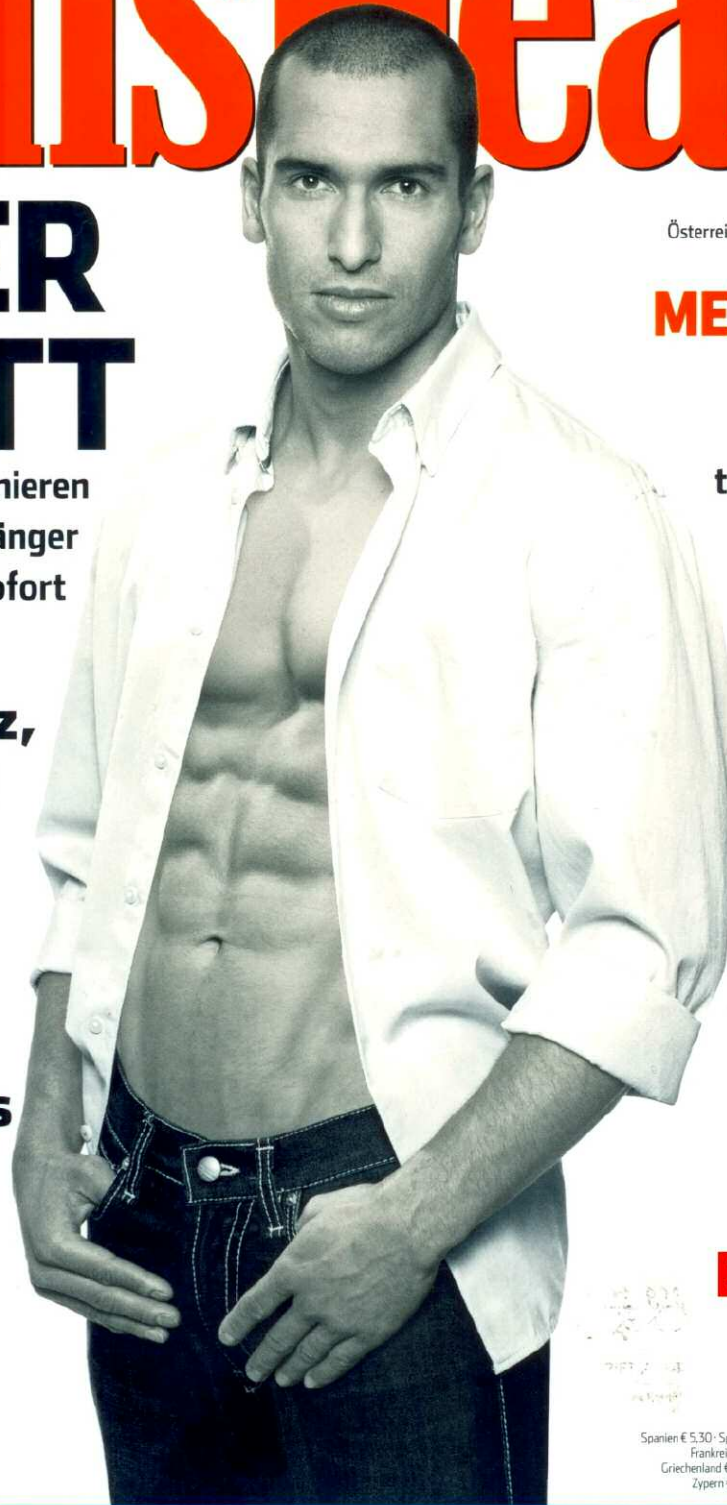
- Wie Sie Ihre Potenz trainieren
- Studie: So können Sie länger
- Das macht jeder Frau sofort Lust auf Sex

**6 Drinks für Herz,  
Augen, Karriere**

**WAMPE WEG  
NOCH BIS  
ZUM URLAUB**

**Cooler Bike-Tricks  
für die Stadt**

**DAS POWER-  
FRÜHSTÜCK  
FÜR MÄNNER**



JUNI 2009 Deutschland € 4,00  
Österreich € 4,50 Schweiz SFR 8,20 MENSHEALTH.DE

**MEHR MUSKELN,  
MEHR GRIPS!**

Diese 8 Kraftübungen  
trainieren auch Ihr Gehirn



**Erprobt: der  
ideale Zeitplan  
für jedes Date**

**ENDLICH FREI!**  
Diese Sandalen sind  
gar nicht spießig: S. 127

Spanien € 5,30 · Spanische Kanaren € 5,50  
Frankreich € 5,30 · Italien € 5,30  
Griechenland € 6,00 · BeNeLux € 4,70  
Zypern € 6,20 · Slowakei € 6,40



**18**  
SEITEN  
EXTRA

## FIT FÜR DEN SOMMER

Der effektivste Weg zu sexy T-Shirt-Armen und Badehosenform  
+ Werden Sie ruck, zuck besser im Sport – von Kicken bis Golfen

# LÄNGERER PENIS

„Damen, aufgepasst – meiner ist 18 Meter lang!“ Solche Träume bleiben unerfüllt. Doch bis zu 5 Zentimeter mehr ohne Operation sind realistisch

## 1. GURTSYSTEM

Den Klassiker unter den mechanischen Penis-Extendern finden Sie bei [www.phallosan.de](http://www.phallosan.de). Im Jahr 2006 führten Urologen am Markus-Krankenhaus in Frankfurt/Main eine Studie mit diesem Gerät durch. Es dehnt den Penis mittels Gurt und Vakuumkondom, das über die Eichel gestülpt wird. Der Nutzer trägt es 4 bis 12 Stunden pro Tag unter seiner Kleidung. Nach 6 Monaten ist mit durchschnittlich 1,8 Zentimetern zusätzlicher Penislänge (im eri-

gierten Zustand) zu rechnen. Der erfolgreichste Studienteilnehmer kam sogar auf einen Zuwachs von 4,8 Zentimetern (von 10,2 auf 15,0 Zentimeter).

## 2. GESTANGE

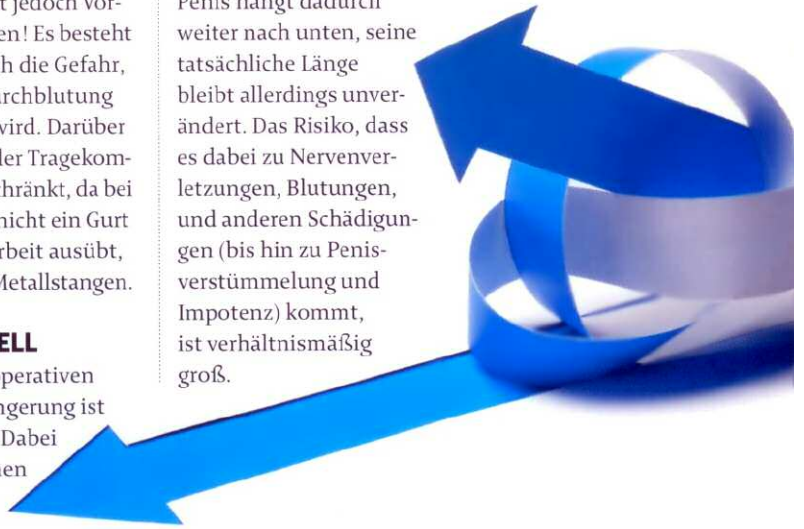
Ähnliche Ergebnisse verspricht die Konkurrenz von [www.andropenis.de](http://www.andropenis.de). Einer Studie der Universität Turin zufolge erreichen die Benutzer dieses Gerätes nach 6 Monaten im Schnitt 1,7 Zentimeter mehr an Penislänge. Es sollte ebenfalls mindestens 4 Stunden pro Tag getragen werden. Weil

es an Stelle des Vakuumkondoms eine Schlaufe nutzt, um den Penis zu strecken, ist jedoch Vorsicht geboten! Es besteht hier nämlich die Gefahr, dass die Durchblutung behindert wird. Darüber hinaus ist der Tragekomfort eingeschränkt, da bei dem Gerät nicht ein Gurt die Streckarbeit ausübt, sondern 2 Metallstangen.

## 3. SKALPELL

Von einer operativen Penisverlängerung ist abzuraten. Dabei durchtrennen Chirurgen

ein Haltebändchen, das den Penis am Beckenknochen befestigt. Der Penis hängt dadurch weiter nach unten, seine tatsächliche Länge bleibt allerdings unverändert. Das Risiko, dass es dabei zu Nervenverletzungen, Blutungen, und anderen Schädigungen (bis hin zu Penisverstümmelung und Impotenz) kommt, ist verhältnismäßig groß.



# STÄRKERE DURCHBLUTUNG

Ihr Penis legt größten Wert auf ablagerungsfreie Blutgefäße und korrekte Blutzuckerwerte. So retten Sie Ihr bestes Stück vor der Impotenz

→ **Herzlich** Schon lange bevor Sie einen Herzinfarkt erleiden, macht normalerweise Ihr bester Freund schlapp, nichts geht mehr. „Der Penis ist die Wünschelrute des Herzens“, so der Hamburger Urologe Professor Hartmut Porst. Die Blutgefäße in den Schwellkörpern sind so klein und empfindlich, dass sie meistens zuerst unter einer Gefäßerkrankung leiden. Dann sind die Herzkranzgefäße, auch Koronargefäße genannt, dran. Wenn die Erektionshärte nachlässt, sollten Sie also nicht nur den Urologen, sondern unbedingt auch einen Kardiologen, einen Herzspezialisten, aufsuchen. Er bestimmt Blutdruck, Blutfettwerte und fahndet nach Entzündungsparametern, die auf Gefäßerkrankungen hinweisen. Beste Vorbeugung: nicht rauchen, abnehmen, sich viel bewegen.

→ **Süß** Besonders gefährdet sind Diabetiker, denn die Zuckerkrankheit schädigt die Blutgefäße sehr

rasch. Wichtig dabei ist, dass die Erkrankung früh diagnostiziert wird, bevor ein Schaden entsteht. Gehen Sie darum ab 35 alle 2 Jahre zur Vorsorgeuntersuchung. Die Kosten für ein Blutbild inklusive Blutzuckermessung übernimmt dann die Krankenkasse. Im Falle einer familiären Vorbelastung, bei Bluthochdruck, Übergewicht oder unausgewogener Ernährung empfiehlt es sich, schon vorher eine Blutzuckermessung durchführen zu lassen. Sie kostet als Privatleistung nur zirka 2 Euro.

→ **Entspannt** Wenn Blutgefäße trotz aller Vorsichtsmaßnahmen die Grätsche machen, hilft gegen Impotenz oft nur noch ein so genannter PDE-5-Hemmer. Phosphodiesterase-5 ist ein Enzym, das in Muskelzellen der Blutgefäßwände sitzt, vor allem in den Schwellkörpern des Penis. Medikamente, die das Enzym blockieren, sorgen für entspanntere Gefäßwände, erhöhte Blutzufuhr und dadurch

länger anhaltende und härtere Erektionen. Auf Rezept erhält man in der Apotheke eines der 3 Mittel Viagra, Levitra oder Cialis. Die Kosten übernimmt die gesetzliche Krankenkasse nicht.

→ **Sportlich** Außer Potenzpillen und Fitness-Übungen gibt's noch mehr Faktoren, die Ihre Erektionsfähigkeit günstig beeinflussen. So gilt etwa der Grundsatz „Use it or lose it“: Wer also sein bestes Stück nicht benutzt, muss damit rechnen, dass der Penis irgendwann schwächelt. „Mindestens 3-mal in der Woche sollten Sie eine Erektion haben“, rät Urologe Sommer. „Dabei ist es egal, ob Sie ejakulieren oder nicht.“ Hauptsache, die Schwellkörper werden mal wieder 5 Minuten lang ordentlich durchblutet. Außerdem mag der Penis Studien zufolge Sportarten wie Rudern und Skilanglauf – und lateinamerikanische Tänze (Salsa, Rumba, Cha-Cha-Cha). Ebenfalls zu empfehlen: Pilates und Yoga.