

# GQ

**\*SO FINDEN  
SIE DIE  
PERFEKTE  
JEANS**

Die besten Modelle  
im großen  
GQ Denim-Guide

**>KUNST-STÜCKE  
WIE FALSCH  
DARF DER  
BUSEN SEIN?**

**GENTLEMEN'S QUARTERLY**  
JUNI 2008

DEUTSCHLAND 4,50 €  
SCHWEIZ 8,50 SFR  
ÖSTERREICH 4,50 €

**SEX  
ON THE  
BEACH**

AM STRAND  
MIT BRASILIENS  
TOPMODEL  
ALESSANDRA  
AMBROSIO

**EM 2008**

DIESMAL ENTSCHIEDET  
DER COMPUTER

**WARUM WIR ES  
HASSEN,  
APPLE ZU LIEBEN**

**100%  
REBELL**

**DIE LETZTEN OUTSIDER,  
QUERKÖPFE UND WAHREN  
WELTVERBESSERER**

**EXKLUSIV  
BRAD  
PITT**  
WELCOME BACK  
IM FIGHT CLUB!  
(Portfolio auf 18 Seiten)

**Plus:**  
>Scarlett  
Johansson  
>Keith Richards  
>Ewan McGregor  
>Shia LaBeouf  
>Amy Winehouse  
*(unser neues  
Vorbild in  
Sachen  
Soul & Sex)*

GQ.COM



4 194447 404500

# 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



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

**KAU-GUMMI KAUFEN**

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

**BUSSE-BUSSE**  
Küsse auf die Wange haben Stil. Und ein Busse überträgt weniger Krankheitserreger als ein Handschlag.

**SHAKE HANDS**

Die Ansteckungsgefahr für Sommergrippe ist größer als bei einem Busse.

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

**SCHLÄFEN-MASSAGE**

Wer glaubt, er könne Müdigkeit wegmassieren, versucht sicher auch, den Kater mit einem Kontrabier zu bekämpfen.

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



**GEWICHTE STEMMEN**



Ausgepumpt! Pakete kommen mit UPS und nicht mit Uaah. Schluss mit peinlichen Posern und markigen Schreien im Fitnessstudio.

**SELBST-BRÄUNER**  
Die Landpartie aus der Tube. Gesünder kann man nicht bräunen.

**SONNEN-BRAND**

Nur rund neun Prozent der Sonnenanbetenbenutzen regelmäßig Sonnenschutz. Auw

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

**ENTEN-GANG**

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



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

**FAST FOOD**

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



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

**LATTE TO GO**

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

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

**PORNO-KINOS**

Selbst bei Beate Uhse werden Videokabinen abgeschafft, weil sie einen zu schmutzigen Touch haben. Wenn schon, dann daheim auf DVD.

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

**GLATZE**

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

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



**CAIPI-RINHA**



Copacabana-Feeling im Glas, zu Recht in guten Bars immer seltener gefragt. Wer Mut hat, nimmt ihn von der Karte. Denn gibt's einen Drink mit mehr Pseudo-Exotik?