



DEUTSCHLAND

EKKLUSIV

# SAMI KHEDIRA SO LEBT DER WELTMEISTER IN TURIN

GENTLEMEN'S QUARTERLY  
FEBRUAR 2016  
D 5,50 € + CH 9,80 SFR + A 5,50 €



AUTO

## SCHNEE- BRETTERN MIT DEM AUDI A4

S-T-Y-L-E!  
WIE EIN  
TOPSCHUH  
ENTSTEHT

# MÄNNER IM Fight Club

S-M-I-L-E!  
SO KRIEGEN  
SIE WIRKLICH  
WEISSE ZÄHNE  
(MIT ODER OHNE DOG)



REPORTAGE

INTERVIEW

FITNESS-GUIDE

Maskulisten:  
Der Kampf ums  
Männerbild

## Leonardo DiCaprio

Seine schwerste Rolle

Hart, aber fair:  
Die effektivsten  
Übungen

# AUFRÜSTUNG IM BAD SCHATZ, BEEIL DICH, ICH MUSS IN DEN MASCHINENRAUM

## 1 POLIEREN

Die elektrische Gesichtsbürste entfernt Unreinheiten und sorgt für weichere Bartstoppeln. → „Recharge FC2000“, **Remington**, 100 €

## 2 TRIMMEN

Trimmt alles, was aus Ohren oder Nase herauswuchert – auch Augenbrauen. → „Kosmetik-trimmer“, **Carrera**, über [carrera.de](http://carrera.de), 25 €

## 3 PEELN

Anti-Aging für Fortgeschrittene: Microdermabrasion regt die Bildung von Kollagen neu an. → „Visacare“, **Philips**, 250 €, erhältlich nur bei Douglas

## 4 PUTZEN

Die erste Zahnbürste, die mit dem Smartphone kommuniziert. Sie entfernt doppelt so viel Plaque wie eine Handzahnbürste. Das Gerät kann vom Zahnarzt optimal angepasst werden. → „Oral-B Pro 7000“, **Braun**, 130 €

## 5 RASIEREN

Nach Benutzung des Wet-& Dry-Shaver liegen keine Bartstoppeln mehr im Waschbecken rum, weil man sich unter der Dusche rasieren kann. → „3040S“, **Braun**, 70 €



## NASENHAAR-NEWS

• Ärzte warnen seit Neuestem davor, die kleinen Borsten auszuzupfen. Denn so drohen Mikroverletzungen und winzige Blutungen, die es den unzähligen Bakterien im Riechkanal sofort ermöglichen, in den Blutkreislauf einzudringen – das kann Infektionen im ganzen Körper auslösen.

## Constantin Herrmann

Behandlungen beim Arzt, neue Produkte, fragwürdige Trends – unser Care-Experte testet alles. Bis zur Selbstaufgabe und auch darüber hinaus.



## Nähen zulassen

Das Gesicht hängt? Das muss nicht sein. Eine neue, simple Technik hilft

**ES MUSS EINMAL** gesagt werden: Wenn im Lauf der Zeit die Wangen der Schwerkraft folgen und schlaff herunterhängen oder die Falten zwischen Nase und Mundwinkel immer ausgeprägter erscheinen, hilft keine Creme der Welt mehr. Punkt. Stattdessen muss der Dermatologe ran: Beim sogenannten Fadenlift werden mittels einer Spezialkanüle Fäden ins Fettgewebe der Gesichtshaut eingezogen. Das Gute: Da diese Schicht unempfindlich ist, spürt man keine Schmerzen. Nur die Einstichstellen werden lokal betäubt. Wird die Kanüle anschließend herausgezogen, bleibt der Faden in der Haut und verankert sich mit seinen winzigen Widerhaken. So kann der Arzt die Haut in der perfekten Position fixieren – also die Wangen anheben, die Nasolabialfalten glätten und weitere Partien optimieren. Der Faden hält alles dort, wo es nun sein soll. Für den gleichen Effekt musste man früher die Haut aufschneiden und glatt ziehen. Meine Dermatologin, **Dr. Elisabeth Schuhmachers** ([hautarzt-schuhmachers.de](http://hautarzt-schuhmachers.de)), brauchte für den Eingriff keine halbe Stunde, von Schmerzen keine Spur – ich habe nicht mal blaue Flecken bekommen. Stattdessen messerscharfe Konturen, keine Hängebacken mehr, sondern frisch aussehende Wangen. Die Wirkung soll mehrere Jahre anhalten. Für ein glattes Gesicht sind glatte 400 Euro fällig oder ein bisschen mehr, je nachdem, wie viele Fäden nötig sind.

DAS VIDEO VOM EINGRIFF mit Vorher-Nachher-Vergleich können Sie auf [gq.de/houseofcare](http://gq.de/houseofcare) sehen