

IN & OUT

Das GQ-Trendometer für Oktober: Melone zum Frühstück, eine möglichst lange Mittagspause und später Sex im Büro

THAT'S HOT

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

THAT'S NOT

WEISSER TEE

Rarität aus China. Gilt als der gesündeste Tee der Welt – eine stilvolle Alternative zum Kaffee



WANDERN

Der neue Volkssport: Laut Alpenverein wandern inzwischen rund 37 Millionen Deutsche

BÜROLIEBE

Sex macht gesund, fit und zufrieden. Daher sollte jeder Boss endlich Büro-Quickies fördern!



MITTAGSPAUSE
BIS 14 UHR

MITTAGSPAUSE

Die beste Zeit, um Kraft zu tanken. Trotzdem rasten die Deutschen im Schnitt nur 35 Minuten



RIMINI

Arrivederci, Adria: Wegen der Kontinentaldrift wird sie in 50 Millionen Jahren verschwunden sein – und Rimini keinen Strand mehr haben



NO-NAME-ENERGYDRINKS

Ob sie „Angel“, „Tsunami“ oder „Fuel“ heißen: Möchtegern-Redbull-Konkurrenten werden immer blass bleiben

MELONE STATT VIAGRA

Der Wirkstoff Citrullin kann laut US-Studien Gefäße weiten und womöglich sogar Erektionsprobleme lindern



PASTA

Schlechter als ihr Ruf: Der Körper wandelt die überschüssigen Kohlenhydrate in Fettpolster um



SEX IM FLUGZEUG

Zum „Mile High Club“ dürfen sich alle zählen, die schon Sex über den Wolken hatten. Was aber ist unerotischer, als es nur zwecks Angeberei im Flieger zu treiben?