

Männerkosmetik: Pflege für schöne Männerhaut

Auch Männer legen sehr viel Wert auf ihr Äußeres. Doch Peelen, Cremen und Rasieren soll schnell gehen – getreu dem Motto: minimaler Aufwand, maximale Wirkung. Worauf Männer bei der Hautpflege achten sollten, erfahren Sie im Beauty-Special für die Herren.

22.11.2017 - von Sabine Glasauer

Herbert Grönemeyer charakterisierte das starke Geschlecht in seinem Hit „Männer“ als „außen hart und innen ganz weich“. Das stimmt: Männerhaut ist zwar dicker und großporiger als die der Frauen und verfügt über ein höheres Wasserbindungsvermögen – trotzdem ist sie sensibel und benötigt ausreichend Pflege. Doch ein langes Beauty-Programm mit Cremen, Peelen, Rasieren – für viele Männer ein absolutes No-go. MEINE VITALITÄT hat die Beauty-Dos und -Don'ts für Männer zusammengestellt.

Von Natur aus ein „dickes Fell“

Dank ihrer dickeren Beschaffenheit – Männerhaut ist mit 0,8 bis 1,2 Millimeter rund 20 bis 24 Prozent dicker als die der Frauen – und des höheren Fettgehaltes (Hydrolipidfilm), der die Haut weniger austrocknen lässt, erscheint die Haut der Männer zwar länger frisch und faltenfrei. Doch tägliches Rasieren strapaziert und reizt die Haut. Das kann zu Irritationen wie Rötungen oder kleinen Pickeln führen. Zudem weist die männliche Haut weniger Antioxidantien auf als die der Frauen. Deshalb haben Männer ein dreimal so hohes Risiko an Hautkrebs zu erkranken. Was Männer in Sachen Pflege also benötigen: sanfte Reinigungsprodukte, beruhigende und Feuchtigkeit spendende Cremes, die möglichst wenig Fett enthalten, und einen Sonnenschutz.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/147>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Die richtige Pflege: Minimaler Aufwand, maximale Wirkung

Auch für Männer gilt: Drei Schritte in Ihrem täglichen Pflegeprogramm führen zu einer gesunden, gepflegten Haut.

Step 1: Reinigen

Reinigen Sie Ihr Gesicht morgens und abends mit einer milden Waschlotion. Schmutz, Talg und Schweiß werden abgewaschen. Ihre Haut fühlt sich frisch und rosig an.

Step 2: Exfolieren

Wenn Sie zu Unreinheiten oder fettiger Haut neigen: Benutzen Sie ein desinfizierendes, klärendes Gesichtswasser. Streichen Sie mit einem Wattepad über das ganze Gesicht, besonders über die T-Zone mit Stirn, Nase und Kinn. So entfernen Sie abgestorbene Hautschüppchen. Talg und Öl können aus den Poren wieder besser abfließen. Spezielle Pre-Shave-Produkte bereiten die Haut zusätzlich auf die Rasur vor. Die Barthaare werden aufgerichtet und die Klinge gleitet einfacher über die Haut – Mikroschnitten bei der Rasur wird so vorgebeugt.

Step 3: Pflegen

Achten Sie bei den Pflegeprodukten darauf, dass sie nicht zu fett- und ölhaltig sind. Nach der Rasur empfiehlt sich ein Aftershave-Balsam, der das Feuchtigkeitsdepot der Haut wieder auffüllt. Die meisten Produkte enthalten kühlende und entzündungshemmende Inhaltsstoffe wie Algenextrakt, Aloe Vera, Bisabolol, D-Panthenol oder Kamillenextrakt. Wer sehr trockene Haut hat, sollte zusätzlich zu Feuchtigkeit spendenden Cremes oder Lotions greifen. Für jeden Hauttyp und die speziellen Bedürfnisse wie große Poren, zu viel Ölproduktion oder erste Fältchen gibt es das passende Produkt, wie zum Beispiel Anti-Aging-Cremes oder Gels, die Pickeln und Unreinheiten entgegen wirken.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/147>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Sie finden die passende Pflege in der Apotheke, in Drogerien, Parfümerien oder ganz bequem in Onlineshops wie z.B. die ausgewählten Pflegeprodukte bei Horn Medical.

Männerpflege: Dos und Don'ts

Die Beschaffenheit der männlichen Haut, dem größten Organ des Menschen, unterscheidet sich deutlich von der weiblichen: Sie produziert aufgrund des erhöhten Testosteronspiegels mehr Talg, neigt dadurch auch vermehrt zu Unreinheiten oder Akne, zu Tränensäcken sowie Augenringen und hat einen niedrigeren pH-Wert. Deshalb sollten Männer auch nicht einfach zu Frauenprodukten greifen: Tuben und Tiegelchen der Partnerin sind tabu. Worauf Männer bei der Hautpflege achten sollten:

Do: Verwenden Sie für die Reinigung möglichst Waschlotionen mit einem niedrigen oder neutralen pH-Wert.

Don't: Warmes Wasser sowie häufiges Duschen und Baden setzt dem natürlichen Schutzfilm der Haut zu und greift ihn an. Benutzen Sie zum täglichen Waschen und Rasieren lieber kälteres Wasser.

Do: Tägliches Rasieren reizt und strapaziert die Haut. Verwöhnen Sie Ihre Haut deshalb mit vitaminreichen und Feuchtigkeit spendenden Gels und Cremes, um Ausschlägen, eingewachsenen Barthaaren und Rasurbrand vorzubeugen.

Don't: Verzichten Sie auf Seife. Sie entzieht der Haut Feuchtigkeit, trocknet sie aus. Die Folge: Spannungsgefühle und schuppige Haut.

Do: Pflegende Cremes und Gels mit Zink oder Silicium haben einen mattierenden Effekt und verhindern fettigen Glanz in der T-Zone zwischen Stirn, Nase und Kinn.

Do: Ein Peeling entfernt abgestorbene Hautschüppchen und befreit von Talgresten und Schweiß, die ansonsten die Poren verstopfen und zu Hautunreinheiten führen würden. Ein Peeling ein Mal pro Woche ist dabei vollkommend ausreichend.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/147>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Fazit: Regelmäßige Pflege ist also auch für ganze Kerle ein Muss. Ebenfalls Pflicht, auch wenn es manchmal schwer fällt: Sorgen Sie regelmäßig für ausreichend Bewegung und Sport, achten Sie auf eine gesunde Ernährung und verzichten Sie wenn möglich auf Alkohol und Zigaretten. Der Lohn für die Mühe: Eine straffe und gesunde Haut.