

Was Mann so braucht ...

Männer lieben den heimlichen Griff in die diversen Kosmetiktiegel der Frau. Auch sie haben Spaß an der Pflege und an den **Schönheitsritualen** für ihre Haut. Die Herren wollen schließlich nicht nur gut riechen, sondern auch gepflegt und faltenfrei altern.

Männerhaut unterscheidet sich stark von Frauenhaut, sowohl anatomisch als auch physikalisch. Das Sexualhormon Testosteron spielt hier die Hauptrolle für die strukturellen Unterschiede. Die größeren Poren und die vermehrte Anzahl der Talgdrüsen produzieren doppelt so viel Talg wie die Haut der Frauen, was die Haut jederzeit mit ausrei-

chend Fett versorgt. Die robustere und öligere Haut der Männer wirkt aus diesem Grund auch häufig fettiger und glänzender und es kommt eher zu Hautunreinheiten und Akne. Die vermehrte Talgproduktion bleibt bis ins hohe Alter bestehen. Ein Austrocknen der Haut bei erwachsenen Männern ist daher selten festzustellen. Männerhaut ist im Durchschnitt 16 bis 20 Prozent dicker als Frau-

enhaut und enthält mehr Kollagen, was zu einer besseren Festigkeit und Straffheit beiträgt. Allerdings reduziert sich auch der Kollagengehalt der Männerhaut kontinuierlich, was ab dem 40. Lebensjahr so langsam sichtbar wird. Bei Frauen ist das etwas anders. Nach den Wechseljahren wird die Haut schnell dünner, sie zeigt die Zeichen des Alters und des Kollagenabbaus mit ausgeprägtem Elastizitätsverlust. Typische Merkmale von Hautalterungsprozessen bei Männern zeigen sich im Bereich der Stirnfalten, die Ursache ist übrigens Muskelschwund. Schläffe Haut mit Tränensäcken und dunkle Augenringe lassen Männer müde aussehen. Auch der typische Truthahnhalss durch das Erschlaffen der Halsregion und die zusätzliche Fetteinlagerung am Kinn gehören zu den Formverlusten der Männerhaut. Generell entstehen Falten bei Männern später als bei Frauen, dennoch sind sie dann schnell stärker ausgeprägt, weil die Haut dicker ist und sich Falten tiefer eingraben können. Die vermehrten Haarfollikel und die stärkere Transpiration sind weitere Unterschiede zur weiblichen Haut.

Männerproblem „Die tägliche Rasur“ Das Rasieren beansprucht Männerhaut täglich aufs Neue, denn dabei wird auch die oberste Hornschicht der Epidermis entfernt. Dies kann zu Irritationen und Empfindlichkeit führen. Fast 40 Prozent aller Männer kämpfen mit Hautproblemen, die durch die Rasur hervorgerufen werden. Eingewachsene Haare, Rasurpickel, Schnitte und Rasurbrand sind die Folge. Stumpfe Rasierklingen können dies verstärken. Eine auf den Hauttyp abgestimmte Pflege kann die negativen Folgen der täglichen Rasur abmildern.

Die Männer-Hauttypen Männer mit normaler Haut zeigen nur selten Hautprobleme. Fett- und Feuchtigkeitsgehalt befinden sich auf einem normalen Level. Um dieses unkomplizierte Hautbild zu bewahren, ist eine regelmäßige Reinigung mit lauwarmem Wasser und ein mildes Gesichtswasser empfehlenswert, danach eine leichte Feuchtigkeitspflege am Morgen und Abend. Ein Peeling kann einmal pro Woche verwendet werden, um die abgestorbenen Hautschüppchen zu entfernen. Detox-Masken oder Feuchtig-

Produkte, die Männer strahlen lassen

- + Reinigungsschäume oder Reinigungsgele: Männer mögen den frischen Kick.
- + Gesichtswasser: mit oder ohne Alkohol auf den Hauttyp abgestimmt
- + Peeling: Hier darf er schon mal richtig rubbeln, da Männerhaut robuster ist (ausgenommen die trockne Haut mit den rechts aufgeführten Problemen).
- + Peel-off-Masken, Tuchmasken, Creme- oder Gelmasken: Es bleiben keine Wünsche offen, alles ist erlaubt, was auf den Hauttyp abgestimmt ist.
- + Augencreme oder straffende Augengele: um Falten oder Tränensäcke zu mindern
- + Gesichtspflege: Leichte, schnell einziehende Texturen sind bei Männern besonders beliebt.



keitsmasken können gerne einmal pro Woche zum Pflegeritual gehören.

Bei fettiger und zu Unreinheiten neigender Haut steht die Reinigung im Vordergrund, um die übermäßige Talgproduktion zu regulieren und überschüssigen Talg zu entfernen. Die vermehrte Talgproduktion zeigt sich im Laufe des Tages durch glänzende Haut. Durch den gestörten Talgabfluss kommt es leicht zu Entzündungen und Unreinheiten. Waschgele mit Salicylsäure und adstringierende Gesichtstonics sind hier die Kosmetika der Wahl.

Bei Mischhaut neigt die T-Tone zu fettigem Glanz und zu Unreinheiten. Andere Areale, wie die Wangen, zeigen jedoch eher trockene Stellen und neigen zur Faltenbildung. Hier besteht die Kunst darin, die trockenen Areale mit Feuchtigkeit zu versorgen und die fetten Areale nicht zu überfetten. Leichte Feuchtigkeitsemulsionen mit geringem Fettanteil sowie eine sepa-

rate Pflege im Augenbereich sind hier die Problemlöser.

Trockene Haut kommt bei Männern, wie gesagt, seltener vor. Sie zeigt sich durch Juckreiz und neigt zur Rötungen, außerdem ist sie meist zart und recht feinporig. Ihr fehlt Feuchtigkeit, was Spannungsgefühle hervorruft. Schuppene Hautareale zeigen sich häufig in den Augenbrauen, auf der Stirn im Haaransatz und in den Falten der Nasenflügel. Hier eignet sich bestens eine Gel-Creme-Textur, die Feuchtigkeit spendet, beruhigt und mattiert. Wichtig ist die Stärkung des hauteigenen Säureschutzmantels, um eine Infektion zu vermeiden. Milde Reinigungsrituale ohne Alkohol mit feuchtigkeitsspendendem Gesichtswasser sind ein idealer Begleiter. Masken dienen zur Beruhigung, um Spannungsgefühle und Rötungen zu mindern.

Fazit Männer mögen eine wirksame unkomplizierte Kos-

metikroutine. Frische, schnell einziehende Texturen und ein guter maskuliner Duft dürfen nicht fehlen. Gerne dürfen in der Beratung auch die Worte

Augenpflege, Maske und Peeling eingeworfen werden. ■

*Sandra Holzhäuser,
PTA und Kosmetikerin*

Inhaltsstoffe, die richtig wichtig sind

- + Thermalwasser: enthält einen hohen Mineralstoffgehalt und Spurenelemente, es wirkt feuchtigkeitsspendend und hautberuhigend. Rötungen werden sichtbar gemindert, der Zellstoffwechsel wird gestärkt und der Eigenschutz der Haut erhöht.
- + Salicylsäure und Glycolsäure: stimulieren die Hauterneuerung, reduzieren sanft abgestorbene Hautzellen und mildern Unreinheiten.
- + Niacinamid: stärkt die Hautbarriere, wirkt hautberuhigend und forciert die Mikrozirkulation.
- + Zink: hat talgregulierende Eigenschaften und wirkt antibakteriell.
- + Vitamin C: der Muntermacher für müde Haut. Sorgt für mehr Ausstrahlung und bessere Elastizität.
- + Hyaluronsäure: wirkt aufpolsternd und hydratisierend, schützt die Hornschicht vor dem Austrocknen.
- + Rosa Tonerde (Bestandteil in Masken): absorbiert Talgüberschuss und verfeinert die Poren.
- + Kaffee-Extrakt: tiefenreinigende Detox Wirkung, regt die Mikrozirkulation an.
- + Polyphenole: Radikalfänger gegen oxidative Umwelteinflüsse.
- + Fruchtsäuren: fördern den Peeling Effekt und wirken hautbelebend.