

## KOSMETIK

# «Frauenprodukte sind nicht

Die Haut des Mannes wird später alt als die Haut der Frau. Aber Männerhaut altert schneller. Der neue Mann muss lernen, sich früher zu pflegen. Auch wenn er jetzt am Morgen im Bad länger braucht als sie.

VON CLAUDIA LAUBE

**DIE ZEITEN SIND ENDGÜLTIG** vorbei, da sich der Mann nicht um sein Äusseres scherte. Ein neues Lebensgefühl hat von ihm Besitz ergriffen: «Der neue Mann lebt den Zeitgeist!», sagt Dermatologe Dr. Mario Graf, 40. «Er legt keinen Wert auf eine klischeehafte Kategorisierung in typisch klassisches männliches Rollenbild. Dazu gehört, dass er sein Äusseres pflegt und gestaltet», erklärt Graf.

**DER NEUE MANN**, mode- und pflegebewusst wie er ist, nimmt sich Zeit für sein Äusseres. Inzwischen braucht er im Bad länger als

seine Partnerin. Er benutzt seine eigenen Produkte und lässt die Finger von ihren Tuben und Dosen. «Produkte für Frauen sind für Männerhaut weniger gut geeignet! Durch ihre Reichhaltigkeit können sie die Entstehung von Akne und Hautunreinheiten begünstigen.» **Der Experte weiter: «Männerprodukte spenden viel Feuchtigkeit, sind fettarmer und am besten mit einem Lichtschutzfaktor ausgerüstet.»**

UV-Strahlen, Rauchen und Umwelteinflüsse wie Abgase lassen jede Haut altern. Die des Mannes ist noch zusätzlichen Reizen durch den Bartwuchs und das Rasieren ausgesetzt. Deswegen braucht er aber noch lange nicht eine Batterie von Kosmetika zu Hause. Graf:

**Spezialist für Männerhaut.** Dermatologe Dr. Mario Graf weiss, was Mann braucht.

# für Männer»

«Der gepflegte Mann denkt funktional! Er braucht kein Chichi. Die Pflege muss so einfach wie möglich sein», sagt Graf. **«Um herauszufinden, welche Produkte sich für ihn am besten eignen, lässt er zuerst eine Hautanalyse durchführen.»** Kennt er Feuchtigkeit, Fett- und Pigmentgehalt, weiss er auch, was seine Haut am besten verträgt. Jetzt erst kann er sich richtig pflegen.

**BEI DER GESICHTSPFLEGE** steht die Rasur am Anfang allen Erfolgs. Sie will gut vorbereitet sein. Graf kennt einen einfachen Trick: «Zuerst duschen. Das entspannt die Haut und versorgt sie mit Feuchtigkeit. Dadurch wird das Barthaar weicher und lässt sich leichter schneiden.»

Das gilt natürlich nur für Nassrasierer. Und noch etwas: «Rasierschaum, der mit einem Pinsel erzeugt und aufgetragen ist, eignet sich am besten.»

Bezüglich der Klinge gilt die Regel: Scharf muss sie sein.

Um so sanfter lässt sie sich über die Haut führen. Mit zügigen Strichen rasiert er sich in der Wuchsrichtung des Haars. So vermeidet er Hautreizungen. Am Schluss der Rasur cremt er das Gesicht mit Aftershave-Balsam ein.

**WIE DIE FRAU SCHON LANGE**, reinigt auch der neue Mann seine Haut abends. Ein mildes Waschgel entfernt Schmutz und Staub, der sich mit Talg und Schweiß der Haut vermischt hat. «Es sollte eine Creme sein, die der Hautregeneration dient.» Und danach kommt das Wichtigste: Genügend Schlaf. Keine Creme der Welt kann den ersetzen.

Peelings, Masken und spezielle Produkte für die zarte Augenregion gibt es übrigens auch für den Mann. **Je früher er sich mit seiner Pflege auseinandersetzt, desto besser sieht er auch im Alter aus.** Die Weisheit jedenfalls ist hier ganz einfach. Graf: «Pflegen heisst vorbeugen!»

## MANN, LERNE!

- ▶ Die Haut des Mannes altert später, aber schneller als die der Frau. Er braucht deshalb seine eigenen Pflegemittel
- ▶ Ohne gesunde Ernährung, genügend Schlaf und Sonnenschutz nützt die beste Creme nichts
- ▶ Der erste Schritt zur Hautpflege ist die richtige Rasur

# Haarausfall... Kraftlose Haare... Brüchige Nägel...



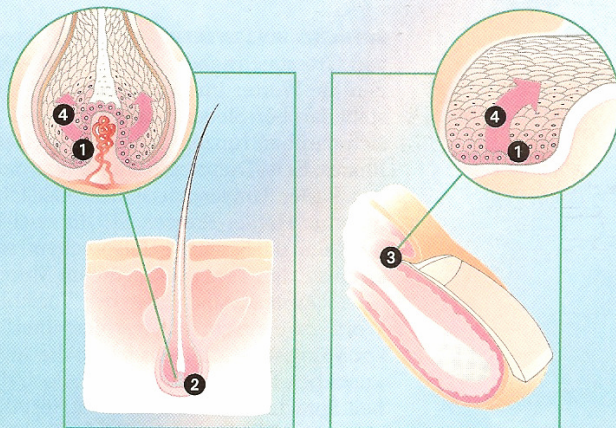
... können durch Biotinmangel auftreten.

## Biotin-Mepha® forte

hilft diesen Mangelzustand zu beheben.

### Entstehung gesunder Haare und Nägel

Spezialisierte Hautzellen (Epidermiszellen) ① in der Haar- ② bzw. Nagelmatrix ③ vermehren sich durch Zellteilung und schieben sich so langsam nach oben ④. Dabei reifen sie und bilden das faserige Eiweiss Keratin, den Hauptbestandteil der Haare und Nägel. Keratin verleiht Haaren und Nägeln ihre Festigkeit nach aussen. **Biotin** hingegen wirkt auf die Vermehrung der Haar- und Nagelmatrixzellen, unterstützt die Bildung von Keratin und verbessert die Keratinstruktur.



### Biotin

- > Vermindert den Haarausfall
- > Verbessert die Haar- und Nagelqualität
- > Erhöht die Haar- und Nageldicke



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Die mit dem Regenbogen

mepha 