

GESICHTSPFLEGE



Biotherm,
Gesichtswasser,
200 ml
ca. 17 Euro



Clarins,
Augenserum,
20 ml
ca. 35 Euro



La Biosthetique,
Gesichtscreme,
50 ml
ca. 40 Euro

? Knapp elf Millionen deutsche Männer pflegen ihr Gesicht regelmäßig mit Reinigungsprodukten und Feuchtigkeitscremes. Sie wissen, warum: 43 Prozent der Frauen achten bei einem Mann zuerst auf das Gesicht. Übrigens: Zum Flirten stehen 50 Gesichtsmuskeln zur Verfügung, zum Lächeln braucht man 17.

! Männer greifen der Einfachheit halber gern zu den Pflegeprodukten ihrer Partnerin. Das aber ist nicht nur faul, sondern auch kontraproduktiv. Denn Cremes für Frauen enthalten viel Fett, das die Männerhaut nicht braucht. Sie verfügt schon von Natur aus über einen stabilen Fetthaushalt. Was sie braucht, ist Feuchtigkeit.

= Zunächst sollten Sie klären, welchem der fünf Hauttypen Sie angehören. Die normale Haut hat eine gleichmäßige und pickelfreie Oberfläche. Die fettige Haut neigt besonders im Bereich der Stirn, der Nase und des Kinns zum Glänzen, zeigt offene Poren, Mitesser und Pickel. Die trockene Haut fühlt sich nach dem Rasieren oder Waschen gespannt an und sieht matt aus. Die empfindliche Haut reagiert auf viele Pflege- und Rasierprodukte mit Rötungen und Juckreiz. Die Mischhaut kombiniert zwei oder mehr der oben genannten Hauttypen. Mit diesem Wissen lassen sich Produkte speziell auf den Hauttyp abstimmen. In jedem Fall sollte das Gesicht mindestens zweimal täglich mit einem seifenfreien Waschgel gereinigt werden. Darauf folgt ein Gesichtswasser, es erfrischt den Teint. Der perfekte Abschluss ist eine reichhaltige Feuchtigkeitscreme, möglichst mit Lichtschutzfaktor.



L'Oréal,
Haarausfall-Intensivkur,
10 Ampullen ca. 35 Euro

Carlton,
Haarausfall-Tonikum,
100 ml ca. 30 Euro

Shiseido,
Energie-Haarlotion,
150 ml ca. 60 Euro



HAARE

? 100.000 Haare trägt der Durchschnittsmann auf dem Kopf. Zumindest am Anfang. Dann fallen sie nicht selten aus. Und daran sind mal wieder die Frauen schuld: Wissenschaftler der Universitäten Düsseldorf und Bonn haben ein Gen auf dem X-Chromosom entdeckt, das an der Glatzenbildung beteiligt ist. Bei der Befruchtung der mütterlichen Eizelle gelangt es in den Chromosomensatz des männlichen Nachwuchses. Ein trauriges Erbe unserer Mütter also.

! Rund 44 Prozent der Männer leiden ab dem 30. Lebensjahr an Haarausfall. 76 Prozent von ihnen fühlen sich dadurch in ihrem Selbstwertgefühl beeinträchtigt. 68 Prozent sagen, Haarausfall mache sie unsicher, vor allem beim Flirten. Unrecht haben sie nicht. Denn Tests mit Frauen belegen: Glatzentäger werden älter und als sexuell unattraktiver eingeschätzt als Männer mit vollem Haar.

= Zuerst sollte der Hautarzt die Verlustursache klären. Mit 80 Prozent ist der erblich bedingte Haarausfall der häufigste Grund. An zweiter Stelle steht der kreisrunde Haarausfall, hervorgerufen durch Schwächen des Immunsystems. Nummer drei: der diffuse Haarausfall, ausgelöst von Hormonschwankungen oder Schilddrüsenerkrankungen. Er befällt auch den Haarkranz und sorgt somit für einen kompletten Kahlschlag. Weitere Gründe: Eisenmangel, Stress, Infektionen, Umwelteinflüsse oder falsche Ernährung. Fragen Sie Ihren Arzt, welches Produkt Ihrem Haarausfall am besten entgegenwirkt. Es gibt Hormonpräparate, kortisonhaltige Produkte und frei verkäufliche Mittel, die meist auf homöopathischer Basis funktionieren.

INHALTSSTOFFE

? Internationale Richtlinien verlangen vom Hersteller, alle Bestandteile eines kosmetischen Produkts auf der Verpackung zu nennen. Die Inhaltsstoffe müssen in abnehmender Konzentration aufgelistet sein. Rohstoffe, die zu weniger als einem Prozent eingesetzt werden, erscheinen zuletzt und in ungeordneter Reihenfolge.

! Woher aber weiß man, welche Funktion ein Inhaltsstoff hat und ob er gut vertragen wird? Kaum einer, ausgenommen Chemiker, kapiert, dass sich eine Creme etwa dank Decyl Glucoside gleichmäßig verteilen lässt. Oder dass Acetaminophen die Haltbarkeit von Inhaltsstoffen verlängert.

= Die Website www.haut.de informiert unter „Inhaltsstoffe INCI“ über Funktion und Wirkung einzelner Ingredienzen. Das Kennzeichnungssystem INCI (International Nomenclature Cosmetic Ingredient) verwendet Fachausdrücke, die gemeinsam von der amerikanischen und der europäischen Kosmetikindustrie erarbeitet wurden.