

Männerhaut

Anti-Aging-Pflege für Männer: Tipps für die Haut mit 30, 40 und 50 Jahren von Dr. Sabine Zenker, beratende Dermatologin für L'Oréal Paris



Worauf müssen Männer bei der Anti-Aging-Pflege besonders achten?

Männerhaut hat zwar mehr Spannkraft als die Haut von Frauen und ist insgesamt dicker, so dass sie nicht so stark mit Knitterfältchen zu kämpfen hat. Jedoch geht das Alter natürlich auch an männlichen Gesichtern nicht spurlos vorbei. Weil regelmäßige Rasuren, Stress und Umwelteinflüsse die Haut beanspruchen und schlaff und müde wirken lassen, sollten Männer vor allem zu Pflegeprodukten mit einem hohen Wassergehalt greifen, d.h. Feuchtigkeitscremes. Frauenprodukte, die meist einen hohen Fettanteil haben, sind für Männerhaut zu reichhaltig und fördern Pickelchen und Akne, mit denen Männer ohnehin häufiger zu kämpfen haben als Frauen.

Was braucht die Haut mit 30 Jahren?

Achten Sie vor allem auf ausreichenden Sonnenschutz und Pflegeprodukte mit Anti-Oxidantien wie Vitamin C zum Zellschutz und Feuchtigkeitsspender wie z.B. Hyaluronsäure. Hyaluronsäure hat die Fähigkeit Wasser zu speichern und lässt die Haut prall und elastisch aussehen. Viele unterschätzen, wie stark UV-Strahlung die Hautalterung begünstigen kann. Vermeiden Sie Sonnenbankbesuche und intensives Sonnenbaden – das gilt übrigens für alle Altersgruppen. Wer trotzdem auf eine leichte Bräune nicht verzichten möchte, kann auch mit Selbstbräuner einen sommerliche Teint erhalten. Besonders praktisch für den Körper sind trockene Selbstbräunungs-Sprays oder spezielle Feuchtigkeitspflegen mit schrittweisem Bräunungseffekt, die unkompliziert aufzutragen sind und nicht fleckig werden.

Was empfiehlt sich für die Haut ab 40?

Viele Männer stellen ein ermüdetes Erscheinungsbild fest, was vor allem am Verlust von Collagen liegt. Zwar sind bei Männern – im Vergleich zu Frauen – die Collagen-Fasern unter der Haut stärker vernetzt, was Männerhaut insgesamt langsamer altern lässt, aber erste „Ermüdungserscheinungen“ der Haut können auch schon ab 40 Jahren zu sehen sein. Hier helfen Pflegeprodukte mit Collagen oder mit Wirkstoffen, die zur Collagen-Bildung anregen, wie spezielle Proteine und Polypeptide. Ein intensiver Anti-Faltenwirkstoff ist zum Beispiel Pro-Retinol und weitere Abkömmlinge des Vitamins A. Immer mehr Kosmetikprodukte sind mit High-Tech-Formulierungen in der Lage, die körpereigene Kollagenproduktion wieder anzuregen.

Und was raten Sie der Haut ab 50?

Weil sich die Haut im Alter insgesamt bis zu fünf Mal langsamer regeneriert, sind verschiedenste Anzeichen der Hautalterung zu sehen. Ich empfehle eine Kombination aus verschiedenen Wirkstoffen. Wichtig sind weiterhin Anti-Oxidantien, ein angemessener Lichtschutz und – was immer vergessen wird: regelmäßige und gründliche Reinigung. Ab 50 sind auch reichhaltigere Grundlagen sinnvoll und angenehm. Auch werden zunehmend sogenannte Lightener oder Brightener in Cremes wichtig, da der jugendliche Glow der Haut verloren geht. Wer zu Altersflecken und geplatze Äderchen neigt, kann diese bei Bedarf vom Hautarzt entfernen lassen.

Produktinformationen

Die MEN EXPERT VITA LIFT STRAFFENDE FEUCHTIGKEITSPFLEGE mit intensiver Doppelwirkung enthält Pro-Retinol VX, das gemeinsam mit dem Wirkstoff Pro-Tensium gegen Hauterschaffung und Falten wirkt. Es schenkt der Haut zusätzlich intensive Feuchtigkeit und strafft sie an Hals und Gesicht. Ca. 13 Euro.

Die glättende MEN EXPERT VITA LIFT LIFTING-DOPPELPFLEGE AUGEN mildert Tränensäcke und Falten um die Augenkontur. Gleichzeitig sorgt das enthaltene Pro-Retinol für eine intensive Anti-Faltenwirkung um die Augen. Der Blick ist wie verjüngt und gewinnt seine ganze Ausdruckskraft zurück. Ca. 10 Euro.

