
Pflegetipps für Männer

Auch Männer freuen sich über naturbelassene Hautpflege!

Männerhaut ist anders. Sie ist dicker, robuster, kann mehr Feuchtigkeit speichern und enthält mehr Collagen. Deswegen bleibt die Haut bis ins hohe Alter geschmeidiger und die Alterung setzt erst später ein als bei Frauen, dafür dann umso schneller und ausgeprägter. In der Pubertät ist die Talgproduktion genauso aktiv wie bei Mädchen. Deshalb können Burschen in gleichem Maße von unreiner Haut und Akne betroffen sein. Ab Mitte 30 kann die Männerhaut deutlich trockener werden. Das tägliche Rasieren strapaziert die Haut zusätzlich stark.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Sanfte Gesichtereinigung

Die tägliche Reinigung mit Wasser ist ausreichend. Kosmetika sind nicht unbedingt nötig. Bei unreiner Haut reinigen Sie mit einem Gesichtswasser mit Apfelessig besonders mild und schonend, aber wirksam (Rezept in unserer Rezeptsammlung). Die Pflege der Haut vor und nach der Rasur ist wichtig, damit Fett, abgestorbene Zellen und der Schmutz des Alltags entfernt werden. So wirken Sie vorbeugend Hautirritationen und Unreinheiten entgegen!

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Nass- oder Trockenrasur

Nass- oder Trockenrasur

Trocken, nass oder doch beides? Vor allem empfindliche oder trockene Haut verträgt die Trockenrasur besser und reagiert auf den elektrischen Rasierapparat weniger sensibel. Eine nasse Rasur eignet sich dagegen besonders bei zu Unreinheiten neigender, fettiger Haut. Bei starker Akne oder Entzündungen vorsichtig sein und besser einen Arzt konsultieren!

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Natürliche Inhaltsstoffe in Rasierseife

Egal, welche Rasierseife Sie wählen, achten Sie auf möglichst viele natürliche Inhaltsstoffe! Kosmetik mit künstlichen Farb- und Duftstoffen können die Haut reizen. In der Rasierseife für die Nassrasur sollten sie daher nicht enthalten sein. Eine pflegende Rasierseife finden Sie in unserer Rezeptsammlung.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Pflege nach der Rasur

Nach der Rasur ist die Haut gereizt und empfindlich. Rasieren kann Juckreiz hervorrufen und sogar Hautirritationen verursachen. Damit das nicht passiert, hilft schonendes, aber wirksames natürliches Gesichtswasser (Rasierwasser), das direkt nach der Rasur aufgetragen wird. Zutaten wie Spitzwegerich und Apfelessig wirken zusammenziehend und entzündungshemmend. Sie beruhigen, desinfizieren und schützen die Haut. Beugen Sie Rasierbrand, Rötungen oder Juckreiz vor, indem Sie stets in Wuchsrichtung rasieren.

Nach der Rasur kann eine Feuchtigkeitscreme verwendet werden. Dies gilt allerdings nur für Männer mit trockener Haut. Männer, die zu fettiger Haut neigen, könnten durch zu reichhaltige Pflege das natürliche Gleichgewicht ihrer Haut stören und Pickel heranzüchten. Es ist also besonders wichtig, die Pflege auf den eigenen Hauttyp abzustimmen. Vermeiden Sie Alkohol in Aftershaves und Kosmetika. Besonders bei empfindlicher Haut empfiehlt es sich, rückfettende Produkte zu verwenden. Bei unreiner Haut ist ein antibakterielles Gesichtswasser sinnvoller. Rezepte für Gesichtscreme und -wasser finden Sie in unserer Rezeptsammlung.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Was tun bei unreiner Haut

Gesund essen und richtig pflegen! Wesentliche Voraussetzung für eine gesunde Haut ist abwechslungsreiche Ernährung mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen. Wichtig sind vor allem viel frisches und saisonales Obst und Gemüse.

Ein schonendes Gesichtswasser kann täglich verwendet werden. Vermeiden Sie außerdem mit ungewaschenen Händen ins Gesicht zu greifen, das kann bereits Wunder wirken!

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Rezepte für die Männerhaut

Pflegende Rasierseife

Benötigte Utensilien: 1 kleiner Topf, Löffel, Schraubglas

Zutaten und Zubereitung: 50 g Glycerin, 50 g Kokosfett (Sheabutter), 100 g Wasser, evt.1-3 Tropfen Teebaumöl oder Rosmarinöl

Glycerin gemeinsam mit Wasser in einem Topf langsam schmelzen lassen. Immer wieder umrühren, bis alle Zutaten geschmolzen sind. Zum Schluss Kokosfett oder Sheabutter zugeben und gut verrühren. In ein breites Glas füllen und als Rasierseife verwenden.

Anwendung und Wirkung: Die Rasierseife gründlich auftragen. Rasieren und das Gesicht mit

lauwarmem Wasser abwaschen. Diese Rasierseife wirkt sanft, beruhigt und pflegt irritierte Haut. Kokosfett spendet Feuchtigkeit und erhöht die Elastizität. Die ätherischen Öle wirken desinfizierend und zusammenziehend und beugen "Rasierbrand" vor.

Gesichtswasser für irritierte und unreine Haut

Benötigte Utensilien: 100 ml Sprühflasche, Schraubglas, Messbecher, Messer, Stabmixer

Zutaten und Zubereitung für Apfelessig-Rasierwasser: 40ml Apfelessig, 60 ml Spitzwegerich-Wasserauszug, 5-8 Tropfen Rescue-Tropfen oder 1-3 Tropfen ätherisches Öl (Lavendel, Kamille, Teebaumöl, Weihrauch).

Spitzwegerich in kleine Stücke schneiden, mit Wasser in ein Schraubglas füllen. Fein mixen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Filtrieren und in einer Sprühflasche mit den anderen Zutaten vermischen.

Geeignete Kräuter sind auch Kamille, Ringelblume, Aloe Vera oder Gänseblümchen.

Anwendung und Wirkung: Als After-Shave oder Rasierwasser verwenden. Eignet sich auch für die tägliche Gesichtereinigung bei unreiner und fettiger Haut. Vor Gebrauch schütteln, auf die Haut auftragen und einwirken lassen. Das Gesichtswasser kann auch mit einem Wattepad aufs Gesicht aufgetragen werden, wenn keine Sprühflasche vorhanden ist.

Essig wirkt keimtötend und heilend. Er eignet sich daher hervorragend zur Herstellung eines natürlichen After-Shaves. Rescue-Tropfen beruhigen und können auch bei irritierter Haut angewendet werden. Spitzwegerich wirkt zusammenziehend und entzündungshemmend und kann Rasierbrand oder Rötungen vorbeugen. Im Kühlschrank hält sich das Gesichtswasser etwa 2-3 Wochen.

Hautregenerierende Feuchtigkeitscreme für trockene Männerhaut

Benötigte Utensilien: Salbentiegel, Stehreibe, Brett, Messer, Feinsieb, Messbecher, Trichter

Zutaten und Zubereitung für 5 Salbentiegel á 30 ml:

100g Kokosfett, je 3 EL geraspelte Karotte und Apfel, evt. 1-3 Tropfen ätherisches Teebaumöl
Karotten, Apfel und Kokosfett in einen Topf kurz einmal aufkochen, dann zurückdrehen und etwa 30 Minuten auf niedrigster Stufe ziehen lassen. Etwas abkühlen lassen, durch ein feines Sieb filtrieren, evt. ätherisches Öl hinzufügen, nochmal verrühren und in saubere Tiegel füllen.

Anwendung und Wirkung: Diese Universalsalbe kann zur täglichen Gesichtspflege, als Aftershave, Handcreme, Lippenpflege, Nachtcreme, Kindercreme, bei Wunden und Insektenstichen, oder sogar bei Sonnenbrand verwendet werden. Sie wirkt hautschützend und -beruhigend und spendet Feuchtigkeit.

Haltbarkeit: Die Salbe hält etwa 3 Monate bei Zimmertemperatur und 6 Monate im Kühlschrank.