

# Men's Health

## Sebastian Vollmer

### DIE LECKERSTEN PROTEIN-REZEPTE

Wenig Kalorien, viel Power, fix gemacht

**Großes Extra:**  
die neuesten  
Bike-Trends

**SELBST-CHECK**

Warum jeder seinen Blutdruck kennen sollte

**REPORT**  
SO WICHTIG  
IST VITAMIN C  
WIRKLICH

Wie sich der Football-Star nach seiner NFL-Karriere neu erfunden hat



11/2024 • 6,50 €  
Österreich €7,20 • Schweiz CHF 10,40  
Belgien €7,70 • Spanien €9,20  
Italien €9,20 • Griechenland €9,80



11

11

4

194107

906504

# Besser im Gym

10 starke Strategien fürs Fitness-Studio, mit denen die Motivation steigt und die Muskeln wachsen



# Lippenbekenntnisse

Der November ist traditionell der Monat, in dem sich viele einen Schnurrbart stehen lassen. Der Grund dafür ist ungewöhnlich: Sie wollen so aufs Thema Männergesundheit aufmerksam machen. Men's Health zeigt, wie Rasur, Pflege und Styling gelingen

*Text:* SOPHIE KAUFMANN

# D

er Movember steht vor der Tür. Nein, das ist kein Schreibfehler. Movember ist ein so genanntes Kofferwort. Es setzt sich zusammen aus den beiden Einzelwörtern Moustache (kurz Mo, engl. Schnurrbart) und November. Dabei handelt es sich um eine aus Australien stammende Fundraising-Kampagne, die Männer animieren soll, sich im November einen Schnurrbart wachsen zu lassen. So sollen Spenden für die Erforschung von und Vorbeugung gegen Prostatakrebs sowie andere Krankheiten gesammelt werden (mehr Infos unter [www.movember.com](http://www.movember.com)). Du willst mitmachen? Dann gibt es hier die besten Tipps für Styling, Rasur und Pflege.

## Schmal oder breit?

Nicht jeder Schnurri steht jedem Gesicht. Die Bandbreite reicht vom klassischen dicken Schnauzer über den breiteren Brettschnurrbart und den Zwirbelbart bis zum dünnen und schmalen Pencil-Moustache. Unser Experte Samet Ahorn, Barbershop-Inhaber in Essen, der 2023 zum besten Barbier Deutschlands gekürt wurde, rät: „Bei einem runden Gesicht kann ein längerer, dünner Schnurrbart helfen, das Gesicht schmaler wirken zu lassen. Wenn du ein eckiges Gesicht hast, empfiehlt sich ein breiterer Schnurrbart, um die markanten Kanten zu mildern. Bei einem ovalen Gesicht passt fast jeder Stil – dann hast du die Qual der Wahl.“

## Nass oder trocken?

In den Movember startest du glatt rasiert. „Im Vergleich zu einem Systemrasierer ist ein Rasierhobel nicht nur günstiger und umweltfreundlicher, sondern auch gründlicher und anpassungsfähiger. Und er verursacht weniger Hautreizungen“, sagt Ahorn. Unser Experte erklärt, wie dir die Rasur mit dem Hobel gelingt: Zur Vorbereitung befeuchtest du das Gesicht mit warmem Wasser, dann schäumst ▶

## Die perfekte Rasur

Zum Start des Movembers muss du dich komplett rasieren, für ein präzises Ergebnis benötigst du aber die richtigen Tools und Produkte. So geht's glatt



### Toller Schaumschläger

Dieser Rasierpinsel mit Kunsthaar schlägt den perfekten Rasierschaum auf, massiert die Haut und wirkt exfolierend.

Rasierpinsel von **ZWILLING**, etwa 55 Euro

### Milde Gabe

Eine Seife mit Glycerin, Silberweidenextrakt und Panthenol, erzeugt stabilen Schaum für geschmeidige Rasuren.

Casino Shaving Soap Bar von **GRAHAM HILL**, 85 ml, um 16 Euro

### Softer Weichmacher

Rasiercreme mit Lanolin, Kokos- und Jojobaöl, macht Barthaare weicher für eine glatte Rasur.

Musgo Real Black Edition Shaving Cream von **CLAUS PORTO**, 100 ml, um 28 Euro

### Reine Sanftheit

Die Waschcreme mit Jojoba, antibakteriellem Teebaumöl und Koffein lindert Irritationen, sie reinigt Haut und Barthaar.

Blackspice Beard Wash von **MANCAVE**, 100 ml, etwa 18 Euro

### Scharfes Teil

Der Rasierhobel aus Edelhartz ermöglicht mit seinem geschlossenen Kamm eine gründliche und gleichzeitig schonende Rasur.

Der bauchige Griff mit Chromsockel liegt komfortabel in der Hand.

Rasierer Vivo von **MÜHLE**, kompatibel mit klassischen Rasierklingen, zirka 46 Euro



### Cooler Idee

Dieser Toner mit Artemisia-C-Komplex spendet Feuchtigkeit, er lindert schwelende Hautirritationen wie Rasurbrand durch eine sanfte Kühle.

Active Toner Spray Men von **72K**, 150 ml, zirka 140 Euro



### Schnelle Reparatur

Ein Aftershave mit Aloe vera, Ingwer, Niacinamiden und Peptiden, beruhigt die Haut nach der Rasur und repariert Mikroschnitte.

Aftershave von **KLUUF**, 100 ml, um 48 Euro



### Großer Zinken

Zusammenklappbarer Taschenkamm aus edlem Cellulose-Acetat, perfekt für unterwegs, bringt jeden Bart wieder in Form. Die Zinken sind so angeordnet, dass sie das feine Barthaar nicht verletzen.

The Indomitable von **OFFICINE UNIVERSELLE BULY**, etwa 35 Euro



### Sanfter Schutz

Eine 3-in-1-Pflege mit roter Seealge, schützt Haut und Haar nach der Rasur vor Irritation und Austrocknung.

After Shave Face & Beard Care von **LA BIOSMETIQUE HOMME**, 75 ml, um 24 Euro



### Schöner Schein

Dieses Öl mit Jojoba spendet Feuchtigkeit, lässt den Bart glänzen und bändigt ihn. Als Preshave-Öl macht es Haut und Haar vor der Rasur schön weich.

Beard Oil von **STATEMENT**, 50 ml, zirka 27 Euro

du die Rasierseife auf. Um den perfekten Schaum zu erhalten, feuchtest du den Pinsel in warmem Wasser an und fährst damit sanft über die Rasierseife. Durch kreisende Bewegungen in einer Schale oder direkt auf dem Gesicht erzeugst du cremigen Rasierschaum. Oft, so Ahorn, enthalten Rasierseifen Glycerin, um die Haut zu hydratisieren und sie geschmeidig zu machen: „Auch Rasiercreme lässt sich wie die Rasierseife mit einem Pinsel zu Schaum aufschlagen.“ Anschließend hältst du den Hobel in einem 30-Grad-Winkel zur Haut, übst leichten Druck aus und rasierst sanft in Haarrichtung. Nach jedem Zug die Klinge abwaschen. Im Anschluss an die Rasur spülst du das Gesicht mit kaltem Wasser ab und trägst Aftershave auf. Dabei ist Aloe Vera ein vorteilhafter Inhaltsstoff, um Hautirritationen zu lindern, empfiehlt der Bart-Experte.

### Gepflegt oder wild?

Im Lauf des Movembers musst du deinen Schnurrbart pflegen, trimmen, stylen. „Bei der Wahl der Pflegeprodukte solltest du auf deinen Hauttyp achten“, rät Ahorn. Du neigst zu empfindlicher Haut? Dann wähle milde Mittel. Ist deine Haut fettig, brauchst du mattierende Produkte. Für eine Basispflege solltest du den Schnurrbart mit einem Bartshampoo reinigen, um Schmutz, Öl und abgestorbene Hautzellen zu entfernen und Bartschuppen zu vermeiden. Bartöl erhöht die Feuchtigkeit und den Glanz des Bartes. Für einen gut gepflegten Schnurrbart empfiehlt unser Experte, ihn einmal die Woche zu trimmen, um die Form zu wahren. Außerdem sollte das Haar mit einem Bartkamm geordnet werden. „Das Kämmen des Bartes hilft dabei, Knoten zu lösen, die Haare in eine Richtung zu bringen und die Durchblutung der Haut zu stimulieren.“ Unser Experte fasst noch mal zusammen, was die Pflege des Schnurrbarts ausmacht: „Regelmäßigkeit ist dabei der Schlüssel.“ Wasche und trimme deinen Schnurrbart regelmäßig und pflege ihn sanft mit einem feuchtigkeitsspendenden Öl. Verwende aber nie zu viel, weniger ist oft mehr. Die oberste Devise lautet: Sei mo-tiviert! 🍷