

# VANITY FAIR

Nr. 40 - 25. SEPTEMBER 2008

2,-

**NADJA UHL**

Nach 36 Jahren traf sie erstmals ihren Vater

**ALBERT VON**



*Oktoberfest  
de luxe*

DIE HIGH SOCIETY IM  
FREIBIER-RAUSCH +  
NEUN MÜNCHNERINNEN,  
DIE IHRE STADT  
IN ATEM HALTEN

## Befeuchten, beruhigen, reparieren ab 50

Nicht nur mancher Mann steckt in den 50ern in der Midlife-Crisis, sondern auch die Haut. Sie braucht jetzt besondere Aufmerksamkeit und muss gehätschelt werden. Dr. Timm Glücke, Dermatologe mit Praxis in München, erklärt, wie das perfekte Pflegeprogramm für die „Best Ager“ aussieht und was Männerhaut von Frauenhaut unterscheidet.

### Herr Glücke, warum altert Männerhaut langsamer als die der Frauen?

Hormonell bedingt ist Männerhaut dicker als die der Frauen. Daher kommt es, anders als bei den Frauen, sehr viel später zur Faltenbildung. Allerdings graben sich bei Männern tiefere und ausgeprägtere Mimikfalten ins Gesicht, wie Zornes- oder Nasolabialfalten. Feine Knitterläschen sind eher selten.

### Welche Alterserscheinungen hat die Haut?

Durch die verminderte Talgproduktion kommt es vor allem zu einer sehr trockenen Haut. Kaum zu glauben, aber viele Männer beschäftigen sich erst in ihren 50ern mit Cremes, da die Haut zu spüren anfängt.

### Wie sieht das optimale Pflegeprogramm aus?

Auf jeden Fall müssen die Cremes sehr reichhaltig sein. Zusätzlich sollten Feuchtigkeitspendende Seren, etwa mit Hyaluronsäure, einmassiert werden. Dabei gilt: immer von flüssig zu fest, also das Serum vor der Creme auftragen. Einmal pro Woche empfehle ich zudem eine Feuchtigkeitsmaske. Statt alkoholhaltigem Rasierwasser lieber beruhigenden Balsam verwenden.

### Welche Wirkstoffe helfen?

Antioxidantien, die stress- und umweltbedingt entstandene freie Radikale neutralisieren, wie Vitamin C, Muberon oder Coenzyme Q10. Auch Vitamin A, das die

Kollagensynthese erhöht, wirkt zuverlässig Falten entgegen. Alpha-Hydroxy-Säuren, kurz AHA, exfolieren und haben so einen hautbildverbessernden und porenverkleinernden Effekt.

### Die Fälle der Pflegeprodukte für reife Männerhaut kann leicht überfordern...

Man darf sich nicht durch ein Pflegeregime mit Tages-, Nachtcreme, Serum oder Toner verwirren lassen. Jeder Mann sollte seinen individuellen Hautzustand analysieren und darauf abgestimmt sein Pflegeprogramm auswählen. Also wer mit 50 Jahren unter kleinen Hautunreinheiten leidet, trägt abends ein antibakterielles, sebunreduzierendes Präparat auf; wer unter extrem trockener Haut leidet, wählt zusätzlich eine reichhaltige Nachtcreme mit Retinol.

### Wenn Falten sich nicht wegcremen lassen, hilft der Dermatologe. Gibt es spezielle Eingriffe für Männer?

Bei Männern werden die gleichen Eingriffe wie bei Frauen vorgenommen: Botox, Fractional-Laser oder Hautstrahlungen mit dem Deep-IR-Verfahren, bei dem mit Infrarotwärme eine sofortige Straffung des Kollagens bewirkt wird.

### Hautstrahlende Körpercremes für Männer – wie wirken sie?

Sie sind mit den Anti-Cellulite-Cremes der Frauen zu vergleichen, das heißt, stoffwechselaktivierende Wirkstoffe wie Koffein sollen den Fettabbau aktivieren. Ich rate aber vor allem zu einem Fitnesspaket – also Sport treiben, und die Ernährung umstellen. Beim Dermatologen erzielt das bereits erwähnte Deep-IR-Verfahren gute Ergebnisse, zum Beispiel bei einer Hautstrahlung am Bauch.

Timm Glücke rät zu Cremes und Seren – und regelmäßigem Sport



**EFFEKTIVE JUNGBRUNNEN**  
Cleanser, Seren und Spezialien für die reife Haut

**1 SCHÜTZT UND STRAFFT** „Force Supreme“ mit Extrakten aus der Zedernrinne, Van Biotherm Homme, 50 ml um 65 Euro. **2 LINDERT RASURBRAND** „Masque Bisessentielle“ mit Sauerstoff, Van Biologique Recherche, 50 ml um 145 Euro. **3 BEFRISCHT UND BERUHIGT** „After-Shave Balm“ mit Aloe und Kamille, Van Aveda Men, 100 ml um 18 Euro. **4 REINIGT UND ENTGIFET** „Deep Cleansing Face Wash“, Van The Organic Pharmacy Men, 75 ml um 35 Euro. **5 GLÄTTET DIE AUGENPARTIE** Eye Treatment „Antioxidant Complex Lighten & Depuff“, Van Erno Laszlo For Men, 15 g um 76 Euro. **6 LÄSST DIE HAUT STRAHLEN** „Smoothing Revitalizing Serum“, Van Dior Homme Deema System, 50 ml um 74 Euro. **7 KRÄFTIGT DAS HAAR** Nahrungsergänzung „Anti-Haarverlust“, Van Innéov Homme, 60 Tabletten um 32 Euro.

**DAS BESTE  
ÜR MÄNNER**  
AUTO, HANDY, MODE  
– PRÄSENTIERT VON  
UNSEREN LIEBLINGS-  
SCHAUSPIELERN

**ICH IHR  
RD?  
BER GUTEN STIL,  
D BOTOX**