

RASUR UND BART GUIDE

LERNE DIE PERFEKTE RASUR UND
OPTIMIERE DEINEN BART

BY

Störtebeker
SHAVING ACCESSORIES

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung

1. Rasur Guide

03

Die klassische Rasur

- Schritt 1: Die Vorbereitung
- Schritt 2: Aufschlagen und Auftragen von Rasierschaum
- Schritt 3: Die Rasur
- Schritt 4: After Shave – Nach der Rasur
- Bonustipps

Die Rasur mit dem Rasierhobel

Die Rasur mit dem Rasiermesser

2. Bart Guide

24

Die Bartpflege

- Vollbartpflege
- 3-Tage-Bartpflege
- Moustachepflege
- Bartpflegeprodukte

Bartfrisuren

- 3-Tage-Bart
- Goatee
- Beardstache
- Kurzbart
- Vollbart

How to Grow a Beard

Kontakt

66



EINLEITUNG

In diesem Guide erfährst du alles was du wissen musst zum Thema Rasieren und Bart. Im ersten Kapitel behandeln wir die klassische Rasur. Wie sieht die perfekte Vorbereitung aus? Was gibt es bei der Rasur an sich zu beachten? Dann gehen wir auf die traditionelle Rasur mit dem Rasierhobel und Rasiermesser ein. Diese Rasur der alten Schule wird immer beliebter, doch es gibt ein paar Dinge zu beachten, um sich vor Verletzungen zu schützen und das perfekte Ergebnis zu erzielen. Danach geht es mit dem Rasiermesser auf das nächste Level. Das Rasiermesser erfordert eine ruhige Hand aber verspricht auch die sauberste Rasur. Wir zeigen Dir wie du das erreichst.

Das zweite Kapitel dreht sich um den Bart an sich. Wir zeigen Dir wie die perfekte Bartpflege für verschiedene Bartfrisuren aussieht. Außerdem stellen wir vom 3-Tage-Bart bis zum Vollbart die beliebtesten Bart Styles vor und zeigen Dir wie du den Bart wachsen und stylen musst, um sie zu erreichen. Im letzten Kapitel geht es um die Wissenschaft hinter dem Bartwachstum. Wie genau funktioniert Bartwachstum und wie können wir Bartwachstum anregen und beschleunigen? Das erfährst du in diesem Artikel.

Wir wünschen Dir viel Spaß auf dem Weg zu Deinem Traumbart!



Quelle: www.blackbeards.de

1

RASUR GUIDE

DIE KLASSISCHE RASUR

Für eine Top Rasur brauchst du nicht zum Barbershop zu gehen und 20€ oder mehr bezahlen.

Das geht auch in deinem eigenen Badezimmer!

Bist du bereit?

Diese Rasiertipps für Männer sind zeitgeprüft und werden seit Jahren nicht nur von Deinem Vater, sondern auch von Deinem Großvater und sogar Urgroßvater durchgeführt.

SCHRITT 1

Vorbereitung

Vergiss nicht, dich vorzubereiten. Viele Männer überspringen oft diesen Schritt und rasieren sich, ohne die Haut auf die Rasur vorzubereiten.

Mit der richtigen Vorbereitung lassen sich Hautreizungen, Rasurbrand und Schnitte vermeiden.

In dieser Phase gibt es einige Schritte.

Der erste Schritt besteht darin, Dein Gesicht mit warmen Wasser und bestenfalls etwas Seife zu spülen, um überschüssiges Hautfett und abgestorbene Hautzellen, die die Klingen verstopfen könnten, zu entfernen. Heißes Wasser weicht das Gesichtshaar zudem auf, wodurch es leichter zu rasieren ist.

Eine heiße Dusche vor der Rasur ist dafür eine gute Möglichkeit. Das warme Wasser und der Dampf öffnen die Poren und machen das Haar weicher.

Wenn das nicht möglich ist, versuche, was die Friseure tun – trage ein warmes, feuchtes Handtuch für ein paar Minuten auf das Gesicht auf.

SCHRITT 2

Aufschlagen und Auftragen von Rasierschaum

Der Rasierpinsel ist der beste Freund Deines Bartes. Wir empfehlen den Schaum nach klassischer Art mit Rasierseife aufzuschlagen und mit einem Rasierpinsel aufzutragen. Die Nutzung von Rasierpinsel und Rasierseife bringt im Wesentlichen drei Vorteile mit sich:

1. Der Rasierpinsel hilft den Schaum gleichmäßig auf jedes einzelne Haar des Baartes aufzutragen und die Haare aufzurichten, wodurch Du die Haare so nah wie möglich an der Haut rasieren kannst.
2. Er hilft abgestorbene Hautzellen zu entfernen, was das Risiko von Irritationen und Unreinheiten reduziert.
3. Im Vergleich zum Auftragen des Schaums mit den Händen, hilft ein Pinsel, einen reichen, cremigen Schaum zu erzeugen, der sehr nah an der Haut liegt und damit Bart und Haut besser abdeckt.

Arten von Rasierpinseln

Der klassische Rasierpinsel ist aus Dachshaar gefertigt. Jedoch sind auch Pinsel mit Wildschweinborsten, Pferdeborsten und synthetischen Haaren zu finden. Der Rasierpinsel aus synthetischem Haar steht dem Dachshaarpinsel in Sachen Effektivität in nichts nach. Im Gegenteil hat man bei Dachshaarpinseln oft das Problem, dass die Haare ausfallen und auch die Herkunft des Dachshaares nicht gesichert ist. Leider kommt sehr viel Dachshaar aus China, wo die Tiere unter unwürdigen Bedingungen gehalten werden. Wir empfehlen daher den synthetischen Pinsel, außer es handelt sich um Dachshaare aus Deutschland.

Das Aufschäumen

Das Aufschäumen findet in einer Rasierschale aus Porzellan oder Edelstahl statt. Wärmere die Rasierschale kurz mit heißem Wasser an und lege die Rasierseife hinein. Wenn du eine eher harte Seife hast, übergieße sie mit etwas heißem Wasser, damit sie weicher wird, wir empfehlen nicht mehr als 3 Teelöfel. Anschließend wird der warm

angefeuchtete Rasierpinsel auf dem Seifenstück in einer Drehbewegung gerieben. Drücke aber nicht zu fest auf, vergleiche das mit einem sanften Tanz zwischen Rasierpinsel und Rasierseife.

Et voilà, es entsteht wundervoller Rasierschaum. Die Konsistenz wird von zwei Faktoren beeinflusst. Erstens von der Relation zwischen Wasser und Seife, zweitens von der Zeit, die du rührst. Zuviel Wasser führt zu dünnflüssigem Schaum, zuviel Seife macht das Ganze... naja, seifig eben. Aber keine Sorge, das kannst du ausgleichen.

Wenn der Schaum verläuft, also zu dünnflüssig ist, gib noch ein wenig Seife hinzu und schlage weiter auf! Wenn deine Pinselspitze zu seifig ist, tauche sie nochmal ein wenig in warmes Wasser. Es ist sinnvoll lieber mit einem zu trockenen Pinsel zu beginnen. Den Schaum streichst du dir dann wie beim Malern mit dem Rasierpinsel über die Barthaare. Lasse den Rasierschaum nach dem Auftragen drei Minuten einwirken, damit er Zeit zum Einwirken hat.

Profi-Tipp: Vermeide das Auftragen von Rasiercreme oder Produkten auf ein trockenes Gesicht - Du verschwendest nur Seife und genießt keine der Vorteile. Dies ist eine der Ursachen für Rasurbrand und Ausschläge.

SCHRITT 3

Die Rasur

Ein scharfer Rasierapparat ist ein Muss. Egal ob Du einen Einwegrasierer, Sicherheitsrasierer oder ein Rasiermesser verwendest: die Klinge muss messerscharf sein! Eine stumpfe Klinge kann für die Haut genauso traumatisch sein, wie sie Juckreiz und Rasurbrand verursacht.

Wenn Du Dich jeden Tag rasierst, gilt die Faustregel, dass Du die Klinge oder den Rasierkopf mindestens alle fünf bis zehn Mal wechseln solltest. Beachte dabei auch weitere Faktoren wie die Widerstandsfähigkeit Deines Bartes und die Art des Rasierers, den Du verwendest.

Profi-Tipp: Vor der Verwendung die Rasierklinge kurz durch Einweichen oder Spülen in heißem Wasser auf die Rasur vorbereiten. Damit gleitet der Rasierer sanft über die Haut und rasiert alle Haare.

TAKE IT EASY

Denke immer daran, es beim Rasieren ruhig anzugehen. Achte darauf, dass die Klinge gleichmäßig auf Deinem Gesicht gleitet. Vermeide es, zu viel Druck auszuüben, lass die Klinge die Arbeit für Dich übernehmen. Nimm Dir Zeit, die Klinge sanft auf Deinem Gesicht gleiten zu lassen.

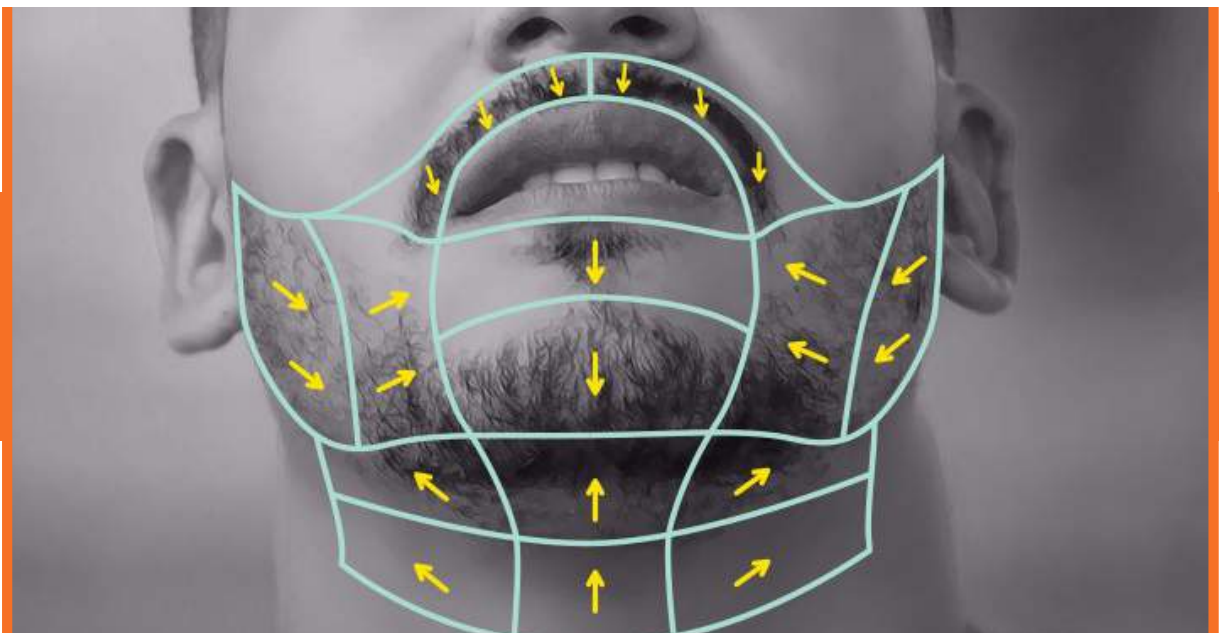
Mit oder gegen den Strich?

Das hängt ab von deiner Rasurerfahrung und Hautempfindlichkeit. Grundsätzlich gilt: Die Rasur gegen den Strich ist gründlicher, aber auch „gefährlicher“.

Gegen den Strich zu rasieren bedeutet, in die entgegengesetzte Haarwuchsrichtung zu rasieren.

Die Rasur gegen den Strich hat Nachteile, aber auch Vorteile: Ein Nachteil, vor allem als ungeübter Nassrasierer ist, dass Du anfälliger für Rasierschnitte bist, die durch Rasiermesserunebenheiten, eine stumpfe Klinge, eingewachsene Haare oder den falschen Rasurwinkel verursacht werden können. Dies kann zu Problemen wie Entzündungen und Infektionen führen. Ein Vorteil ist, dass die Rasur gegen den Strich gründlicher ist als mit dem Strich, da mehr Haare erwisch werden. Mehr dazu gleich.

Um Dir eine ungefähre Vorstellung davon zu geben, in welche Richtung unsere Gesichtshaar wächst, sieh Dir diese Grafik an.



Du siehst, dass es in verschiedene Richtungen wächst, aber denke daran, dass die Rasiertechnik meist wichtiger als das Werkzeug ist. Wenn Du die Technik meisterst hast du den größten Schritt zu einer stets sanften Rasur hinter Dir.

Beachte, dass die Bartwuchsrichtungen in der obigen Grafik nicht für alle gelten.

Um zu wissen, in welche Richtung Dein Bart wächst, benutze eine Kreditkarte oder Karteikarte und ziehe sie sanft über die Bartstoppeln. Bewege die Karte hin und her. Wenn die Karte leicht über die Haut gleitet, bedeutet das, dass dies die Wuchsrichtung der Haare ist. Wenn du Widerstand spürst, bedeutet das, dass du gegen den Strich gehst.

Lets go: So rasierst du Dich richtig

Jetzt geht es endlich los! Egal mit welchem Rasierer, die Klinge sollte im Winkel von etwa 30 Grad über die Haut geführt werden. Achtung: Damit meinen wir nicht den Griff, sondern tatsächlich die Klinge. Diesen perfekten Winkel stellen die meisten Systemrasierer von selbst ein. Mit dem Rasierhobel oder Rasiermesser muss dieser Winkel jedoch von dir selbst gefunden und eingehalten werden. Weiter unten in diesem Guide gehen wir noch näher auf die Rasur mit dem Rasierhobel und Rasiermesser ein. Wie so oft gilt: Übung macht den Meister. Solange du Dich och nicht an Hobel oder Messer traust, fange lieber mit einem Systemrasierer an.



Bei der Rasur hast du immer eine Hand frei. Mit dieser freien Hand ziehst du die Haut im Gesicht und am Hals nach oben. Kurzes Beispiel: Die Barthaare wachsen für gewöhnlich Richtung Kinn, das heißt nach unten. Anders gesagt, der Strich geht Richtung Kinn. Spanne zum Test die Haut mit einer Hand nach unten. Was passiert? Die Barthaare liegen noch enger an, die Rasur wird schwieriger. Tue das Gegenteil und du stellst fest, dass sich die Barthaare aufstellen, du kannst besser rasieren. Ziehe sie also nach oben. Oder nutze deine Gesichtsmuskulatur und schneide Grimassen. Probiere beides aus und schau dir an, was passiert.

Und jetzt lege los. Ob du gegen den Strich oder mit ihm rasierst, ist abhängig von der Empfindlichkeit deiner Haut, der Stärke deines Bartwuchses sowie deiner Übung. Gründlicher ist die Rasur jedenfalls gegen den Strich. Wenn du starken Bartwuchs hast, gehe vielleicht vorher einmal mit einem Langhaarschneider darüber oder rasiere mit dem Strich. Um die Lippenpartie gut zu rasieren, kannst du deine Wangen mit Luft füllen um die Haut um den Mundbereich herum zu dehnen und so ohne Gefahr die Klinge über die Lippe gleiten lassen. Eine weitere Technik ist das Stecken der Zunge zwischen Zahnfleisch und Lippenbereich, um den Lippenbereich zu dehnen und so Schnitte und unregelmäßige Rasur zu vermeiden.

Für eine perfekte Rasur der Wangen mache lange Rasurzüge und wende einen leichten gleichmäßigen Druck an. Wichtig ist, dass Du nicht zu viel Druck ausübst, weil dadurch leicht Hautirritationen und Rasurbrand entstehen. Verwende kleine Abwärtsbewegungen, sobald Du am Kiefer vorbei bist bis Du spürst, dass Dein Haarwachstum die Richtung ändert. Um dann mit der Richtung der Haare am Hals zu rasieren, drehe Deinen Rasierer um und verwende Aufwärtsbewegungen, indem Du mit dem Strich rasierst oder mache es umgekehrt und rasiere gegen den Strich. Am Kinn macht es Sinn noch weniger Druck auszuüben, da dieser Bereich empfindlich für kleine Verletzungen ist. Wir empfehlen den Halsbereich als letztes zu rasieren, da der Schaum bis dahin viel Zeit hatte um gut einzuwirken, was bei diesem empfindlichen Hautbereich besonders wichtig ist. Benutze kleine Züge unter den Koteletten und stoppe an der Kieferlinie. Dann gleichst Du Deine Koteletten aus, indem Du sicherstellst, dass der Rasierer genau parallel zum Boden ist: Es ist viel einfacher, sie auf die gleiche Länge zu bringen, wenn sie in einer geraden horizontalen Linie enden und sich nicht in verschiedene Richtungen gehen. Überschüssige Haare an den Koteletten kannst du auch mit einem Trimmer entfernen.

Denke daran den Rasierer zwischen den Zügen zu spülen damit er nicht verstopft und weiterhin gut rasiert.

Wenn du fertig bist, entferne unbedingt die Schaumreste mit kaltem Wasser und trockne dein Gesicht ab.

Wenn du mit dem Ergebnis noch nicht zufrieden bist, schäume noch mal etwas Schaum auf und wiederhole die Rasur bis Du das gewünschte Ergebnis erzielst.

Kaltes Wasser schließt die Poren und erfrischt deine Haut. Dein Gesicht trocknest du mit einem sauberen Handtuch ab. Am Besten tupfst du nur leicht ab und rubbelst nicht. Nutzt du dein Handtuch mehrere Tage oder trocknet es zwischendurch nicht richtig, können sich Keime und Bakterien wunderbar vermehren, also lasse das besser.

Profi-Tipp: Wenn du den Halsbereich rasierst versuche Deinen Kopf nach hinten zu neigen und den unteren Teil Deines Halses ein wenig nach unten zu ziehen, um die Haut zu dehnen, damit die Klinge sanft gleitet - diese Technik hilft, Schnitte zu vermeiden. Denke daran, in diesem Bereich kurze, sanfte Züge zu verwenden.

Nochmals kurz und bündig die Tipps für die Rasur

- Drücke bei der Rasur nicht zu stark auf. Eine scharfe Klinge ist daher unverzichtbar. Achte auf den Winkel von etwa 30 Grad.
- Spüle die Klinge immer wieder mit Wasser ab.
- Um eine gründliche Rasur zu erzielen, rasiere gegen den Strich (wenn du geübt bist). Ansonsten beginne mit einer Rasur mit dem Strich. Achte auf straffe Haut und optimale Rasurvorbereitung.
- Rasiere zuerst die Wangen, anschließend Oberlippe, Hals und Kinn.
- Achte darauf, dass du nicht zu oft über dieselbe Stelle rasierst. Einmal mit dem Strich, einmal quer zum oder gegen den Strich und gut ist es.



SCHRITT 4

After Shave – Nach der Rasur

Desinfiziere die rasierten Stellen nach der Rasur, um Hautirritationen zu vermeiden.

Nun, da dein Gesicht trocken ist, trägst du ein After Shave zur Desinfektion auf. Manche Männer machen das nicht, aber wir haben bei unseren Selbstversuchen und bei kleineren Umfragen unter Männern in Kenntnis gebracht, dass du dadurch ein besseres Ergebnis erzielen kannst. Der Grund ist ganz einfach: Jeder Mensch hat Bakterien auf der Haut, die selbst bei kleineren Verletzungen der Haut in die Wunde gelangen können.

Das Ergebnis sind unangenehme Entzündungen. After Shave Produkte sind neben dem klassischen Rasierwasser zum Beispiel Lotionen, Gele oder Balsame. Es gibt sie mit verschiedenen Inhaltsstoffen, und sie können so auch verschiedene Wirkungen haben. Je nach Formulierung wirken sie zum Beispiel neutralisierend, adstringierend (blutstillend), antibakteriell, heilungsfördernd oder rückfettend.

Apropos blutstillend. Verdammt, du hast dich tatsächlich geschnitten? Sofern deine Verletzung nicht lebensgefährlich ist, kannst du, wenn du dich geschnitten hast, jede kleine Schnittwunde mit eine.



Alaunstift oder Alaunstein versorgen. Alaun ist vielleicht das bestgehütete Geheimnis der Rasur. Tupfe mit einem feuchten Alaunstift- oder Stein kurz über die Verletzung, es folgt ein leichtes Brennen und sofort ist die Blutung gestoppt. Alaun hat eine stark adstringierende Wirkung, das bedeutet, dass es die Eigenschaft hat, Blutungen sehr schnell zu stoppen. Es zieht das Gewebe zusammen, so dass die Blutplättchen die Wunde schneller verschließen. Außerdem ist es ein natürliches Antiseptikum und Desinfektionsmittel, das die Poren der Haut beruhigt und strafft. dass die Poren der Haut beruhigt und strafft: Wir von Störtebekker haben vor kurzem unseren eigenen Alaunstein auf den Markt gebracht. Du findest ihn [hier](#).

Creme dein Gesicht ein und schließe die Rasur stilvoll ab

Tja, und dann gibt es da noch Gesichtscremes. Du kannst dein Gesicht nun noch mit einer Gesichtscreme eincremen. Eine After Shave Gesichtscreme ist besonders reichhaltig und hilft deiner Haut, sich nach der Rasur zu regenerieren. Gerötete oder gereizte Stellen werden beruhigt, die Haut wird mit extra viel Feuchtigkeit versorgt, die den ganzen Tag über anhält und deine Gesichtshaut zum Strahlen bringt.

Da Gesichtscremes rückfettend wirken, werden kleinen Blutungen nach der Rasur gestillt. Sie lindern auch das Brennen, mit dem man sich als Opfer kleinerer Schnittwunden herumzuschlagen hat. Sie ziehen schnell ein und schenken dir ein zauberhaftes Hautgefühl, das den ganzen Tag anhält. Deine Haut und mit Sicherheit auch dein/e Partner/in werden es dir danken.

After Shave Cremes können übrigens von jedem Hauttyp verwendet werden. Besonders Männer mit trockener Haut profitierten von diesem Produkt. After Shave Cremes sind also die Geheimwaffe für die perfekte After Shave Pflege, der Schlüssel zu topgepflegter Haut und einem angenehmen Hautgefühl nach der Rasur.



Bonus Tipps

Tipps für Männer mit empfindlicher Haut

Wasche Dein Gesicht mit einer sanften Seife.

Die Produktauswahl ist dabei sehr wichtig. Wählen eine Seife, die speziell mit der Bezeichnung "Für empfindliche Haut" gekennzeichnet ist. Vermeide Produkte, die Alkohol enthalten.

Diese Produkte enthalten keine aggressiven Chemikalien oder Farbstoffe, die Reizungen verursachen könnten. Produkte wie Cetaphil sind aufgrund ihres niedrigen pH-Wertes gut geeignet - sie entziehen der Haut keine Feuchtigkeit.

Investiere in eine hochwertige Klinge

Dies bedeutet nicht, dass Einwegklingen nicht effektiv sind. Aber dort gibt es große Unterschiede Investiere in Markenklingen: Bei den klassischen Rasierklingen empfehlen wir „Astra“. Achte darauf, die Klingen oft genug zu wechseln. Eine stumpfe Klinge ist der schlimmste Feind einer empfindlichen Haut.

Erinnerst DU dich, dass wir oben über das Wechseln nach 5-10 Anwendungen gesprochen haben? Wenn Du sehr empfindliche Haut hast, schraube diese Zahl auf 2 Mal runter.

Re-Hydriere die Haut

Nach einer Rasur solltest Du Dein Gesicht gut abspülen, um sicherzustellen, dass keine Rasiercreme mehr vorhanden ist, und dann mit einem sauberen, weichen Handtuch trocknen. Doch damit ist es nicht getan.

Erneuere die Feuchtigkeit durch Auftragen einer Feuchtigkeitscreme, die speziell für empfindliche Haut entwickelt wurde. Dadurch erhält sie eine Schutzschicht und behält den ganzen Tag über Feuchtigkeit.

Diese Tipps helfen Dir, eine gründliche, glatte und verletzungsfreie Rasur zu genießen. Du wirst nicht nur gut aussehen, sondern auch Deine Haut wird sich gut anfühlen. Wenn du denkst, dass wir einen Tipp verpasst haben, sende ihn gerne unter info@stoertebekker.com zu, dann könne wir ihn zum Guide hinzufügen.

Weitergabe an die nächste Generation

Eine Möglichkeit, sicherzustellen, dass das Erbe der Nassrasur weiterlebt, ist, es unseren Kindern beizubringen, wenn die Zeit kommt. Sie werden nicht nur die Zeit mit dem Vater zu schätzen wissen, sondern auch das Wissen über die perfekte Rasur.

DIE RASUR MIT DEM RASIERHOBEL

BACK TO THE ROOTS

Früher Standard, wurde der Rasierhobel in den letzten Jahrzehnten immer mehr von Mehrklingen Rasierer à la Gillette verdrängt. In den letzten Jahren ändert sich das: Der klassische Rasierhobel gewinnt immer mehr an Beliebtheit. Bevor wir die Gründe dafür erläutern, möchten wir kurz beschreiben was ein Rasierhobel ist. Ein Rasierhobel besteht komplett aus Metall und rasiert mit nur einer Rasierklinge. Er besteht aus Griff, Kamm und Kopf. Es gibt Varianten mit offenem Kamm und geschlossenem Kamm.

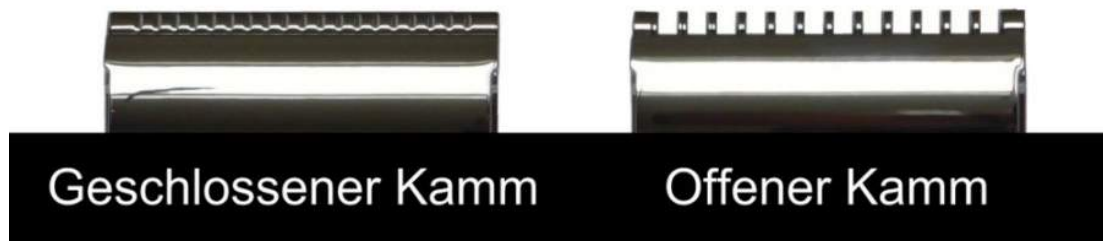
Der Hobel mit einem offenen Kamm hat eine deutlich sichtbare Verzahnung, auf der die Rasierklinge aufliegt. Diese Verzahnung erinnert optisch an einen Kamm, daher der Name. Beim Rasierhobel mit geschlossenem Kamm ist dieser Kamm vielmehr ein durchgehender Bügel. Deshalb sieht das zwar nicht mehr aus wie ein Kamm beim offenen Kamm, der Begriff wird aber dennoch bei beiden verwendet.

Der offene Kamm bietet eine größere Öffnung zwischen Kamm und Klingenschneide, das heißt, hiermit können längere und dickere Haare besser erfasst und wirksamer abgeschnitten werden. Deshalb wird der Hobel mit offenem Kamm bevorzugt von Männern verwendet, die einen starken Barthaarwuchs haben oder deren Barthaare sehr dick, drahtig und/oder gelockt sind. Oder von Männern, die sich nicht jeden Tag rasieren und somit in ihrem Gesicht mehr abzunehmen haben, als wenn sie sich jeden Tag rasierten.



Quelle: www.blackbeards.de

Der offene Kamm bietet aber auch ein paar Zehntel Millimeter mehr Angriffsfläche für die Klinge, weshalb ein falscher Winkel schneller zu Schnitten auf der Haut führen kann, und die Rasur mit offenem Kamm ein geübteres Händchen erfordert als mit geschlossenem Kamm. Dagegen fühlt sich der geschlossene Kamm beim Rasurvorgang sanfter auf der Haut an und wird allgemein als Haut schonender empfunden.



Rasierhobel können außerdem zwei verschiedene Arten haben, die Klinge einzuspannen: Schraubverschluss und Butterfly Verschluss. Wie der Name sagt, wird beim Schraubverschluss die Klinge festgeschraubt. Der Griff und das Oberteil, also der Kopf des Rasierhobels, in dem sich die Klinge befindet, können durch einen Schraubmechanismus voneinander gelöst werden.

In aller Regel bildet das obere Ende des Griffes seinen Abschluss mit dem Mechanismus, so dass er als einzelnes Teil komplett vom Kopf getrennt werden kann. Die Klinge wird dann in den Kopf eingelegt und alles zusammen wieder verschraubt. Hierdurch wird die Rasierklinge automatisch eingespannt und in ihrer Justierung gehalten.

Bei der Butterflyvariante gibt es keine einzelnen Teile. Ein Mechanismus lässt per Druck oder Drehung die Halterung der Klinge nach zwei Seiten aufklappen. Geöffnet erinnern die beiden Klappen an Schmetterlingsflügel, woraus sich schnell seine Bezeichnung abgeleitet hat, die sich bis heute etabliert hält.

Die Rasierklinge kann nun leicht aus dem Kopf entnommen und ebenso die neue eingelegt werden. Mittig finden sich kleine Erhöhungen, die in die Öffnungen der Klinge selbst passen und sie so in der Position halten. Das Zusammenklappen der beiden Flügel bewirkt sodann die Fixierung und rutschfeste Sicherung der Klinge.



Was sind die Vorteile des Rasierhobels? Zum einen ist er auf lange Sicht weitaus günstiger als ein Mehrklingenrasierer von Gillette. Der Hobel an sich kostet zwischen 15 und 100€. Wo der Rasierhobel jedoch enorm Kosten spart sind die Klingen: Während 10 Ersatzklingen von Gillette um die 40 € kosten, bekommt man für denselben Preis bereits 400! hochwertige Ersatzklingen für den Rasierhobel, z.B. von Astra.

Ein weiterer Vorteil des Rasierhobels ist seine Umweltfreundlichkeit. Mit der Nutzung eines Rasierhobels ist eine sehr umweltfreundliche zero-waste Rasur möglich, da keinerlei Abfälle entstehen. Bei den Rasierköpfen von Systemrasierern sieht das anders aus, da dort jede Menge Plastik verarbeitet ist. Deshalb gewinnt der Rasierhobel in Zeiten steigenden Bewusstseins für die Umwelt an Beliebtheit.

Tatsächlich kann man mit einem Rasierhobel eine sauberere Rasur als mit einem Systemrasierer erreichen. Woran liegt das? Die fünf Klingen des Systemrasierers simulieren fünffache Gründlichkeit der Rasur. Die Realität sieht oft anders aus. Viele lassen sich von den fünf Klingen blenden und wechseln deshalb den Rasierkopf nicht oft genug, auch wegen der hohen Kosten. Dies führt dazu, dass die Klingen abstumpfen und verstopfen. Dies führt nicht selten zu Rasurbrand und einer ungründlichen Rasur.



RICHTIG RASIEREN MIT DEM RASIERHOBEL

Aufbau des Hobels

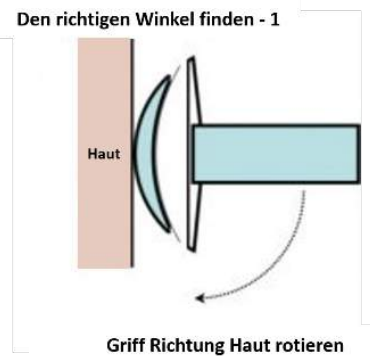
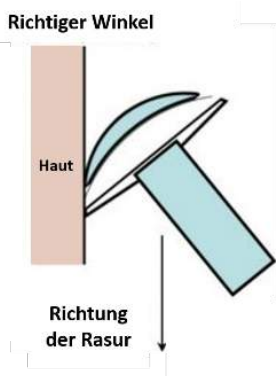
Zunächst einmal gilt es die richtigen Begriffe für die einzelnen Teile eines Rasierhobels zu definieren.

Der Kopf des Rasierhobels ist oben stärker gebogen als unten. Die Seiten des Kamms liegen auf einem Kreis mit der Oberseite des Kopfes. Die Klinge selbst passt sich der Form des Bodens des Kopfes an. Die Kanten der Klinge liegen auf der Linie, die die Kante des Kopfes mit dem Kamm verbindet.

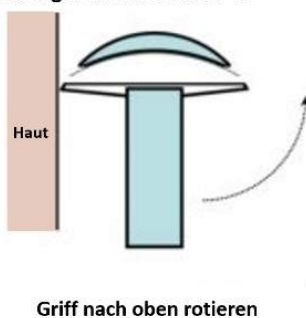


Den richtigen Winkel finden

Der Optimale Winkel von Klinge auf Haut liegt bei ca. 30 Grad. Um die entsprechende Griffausrichtung zu finden, wird empfohlen, die Oberseite des Rasierers gegen die Wange zu legen, wobei der Griff senkrecht zur Hautoberfläche steht, und dann den Griff abzusenken, bis die Klinge gerade die Haut berührt. Siehe das Diagramm auf der linken Seite.



Den richtigen Winkel finden - 2



Der optimale Winkel kann auch gefunden werden, indem du den Kamm gegen die Wange drückst während der Griff zum Boden zeigt und du ihn dann anhebst, bis die Klinge die Haut berührt. Denn die Kanten des Kopfes und die Klinge liegen alle etwa auf der gleichen Linie. Siehe die Grafiken rechts.

Bitte beachte, dass dieser Ansatz nur gültig ist, wenn kein Druck auf die Haut ausgeübt wird. Sonst kann es schnell zu Irritationen und Schnitten kommen.

Der Rasurzug

Was geschieht während eines perfekten Rasurzuges? Wenn sowohl Kopf des Rasierhobels als auch Kamm die Haut berühren, ist die Klinge ebenfalls in Kontakt und schneidet die Haare sehr nah an der Haut.

Wie wir sehen wurden Rasierhobel so konzipiert, dass die Klinge gerade noch die Haut berührt. Wenn der Griff so gehalten wird, dass entweder nur der Kopf oder nur der Kamm die Haut berührt, wird die Klinge von der Haut weggehoben. In diesem Fall wird die Rasur nicht sehr gründlich sein. Deshalb ist es wichtig, die „Krümmung“ des Gesichts herauszufinden, damit der Griff richtig ausgerichtet werden kann. Dies ist mit ein wenig ausprobieren und Übung schnell erreicht.

Übersicht der möglichen Winkel des Hobels

Mit diesem Winkel kannst nur träumen von deiner Traumrasur



Träume weiter, aber bemerke den Unterschied des Winkels



Wenn dein Bart 2 cm misst, erwischst du vielleicht etwas davon, aber das kann man nicht Rasieren nennen



Bei einer Woche ohne Rasur trimmst du eventuell die Spitzen deiner Barthaare



Jetzt rasieren wir! Sieh wie der Winkel der Klinge sehr steil zur Haut steht. Daraus werden sicher kleine Cuts resultieren wenn du zu viel Druck ausübst. Auch wenn du dich nicht schneidest, Hautirritationen sind sicher.



Der Winkel der Klinge ist um einiges flacher als bei Bild 5. Das bedeutet, dass nur die Spitze der Klinge durch die Haare schneiden und über die Haut gleiten wird. Das ist der perfekte Rasurwinkel!



Jetzt gehen wir zu weit in die andere Richtung und schneiden nur die Spitzen der längsten Haare



Wir sind hier nicht beim Baumfällen!



UNSERE EMPFEHLUNG

Wenn du ein perfektes Einstiegsmodell suchst, ist der Rasierhobel von Störtebeker genau das richtige für dich. Es handelt sich um einen Rasierhobel mit Butterfly-Öffnungssystem was einen unkomplizierten Klingenwechsel in Sekunden ermöglicht. Er kommt in einem Lederetui mit integriertem Spiegel und ist somit auch perfekt für Reisen geeignet. Der perfekte Einstieg in die Welt der klassischen Rasur, für dich selbst oder als Geschenk für Freunde. Du findest den Rasierhobel [hier](#).



DIE RASUR MIT DEM RASIERMESSER

Keine Frage: Die Rasur mit dem Messer gilt als die anspruchsvollste Form der Nassrasur. Umso mehr entscheidet die richtige Technik und Vorbereitung darüber ob es eine saubere und gründliche Rasur wird oder eher ein Massaker á la Freddy Krueger. Genau dafür haben wir diesen Guide geschaffen.

In dieser Anleitung erfährst du, was du für das Rasieren mit dem Rasiermesser brauchst, wie du Schnittverletzungen vermeidest und wie du die Messerrasur zu meistern lernst.

WAS BRAUCHST DU FÜR EINE RASUR MIT DEM RASIERMESSER?

Natürlich brauchst Du erst einmal ein Rasiermesser. Dabei gibt es grundsätzlich zwei verschiedene Arten: Das Rasiermesser mit fester Klinge und das Rasiermesser mit Wechselklingen. Rasiermesser mit fester Klinge sind grundsätzlich teurer, denn es muss sichergestellt sein, dass sie sehr hochwertig gefertigt sind damit die Klinge die nötige Schärfe erreichen und aufrechterhalten kann. Für ein gutes Rasiermesser sollte hier mindestens 100€ ausgegeben werden, damit man daran langfristig Spaß hat. Wenn du ein Rasiermesser mit fester Klinge verwendest, benötigst du noch ein weiteres Utensil: einen sogenannten Streichriemen aus Leder. Dieser wird vor jeder Rasur benötigt und gibt dem Messer sprichwörtlich den „letzten Schliff“.



Wirklich geschliffen wird die Klinge hier jedoch nicht, sondern nur der Grat der Klinge aufgerichtet. Zusätzlich wird die Klinge selbst poliert. Wie der Streichriemen richtig verwendet wird erfährst Du weiter unten. Denn auch das „abledern“ oder „abziehen“ der Klinge erfordert Übung um diese nicht zu beschädigen.

Die günstigere Variante bieten Rasiermesser, in die man Rasierklingen einlegen kann. Diese starten schon bei 10€ und sie eine hervorragende Variante um sich an das Rasieren mit Rasiermesser heranzuwagen. Wenn du ein Rasiermesser mit einspann-, bzw. einlegbarer Klinge verwendest benötigst du natürlich noch scharfe Rasierklingen. Wir empfehlen hierbei Klingen von Astra.

Wie auch bei einer „normalen Rasur“ ist ein guter Rasierschaum notwendig. Die richtige Herstellung und Verwendung des Schaums mit einem Rasierpinsel haben wir weiter oben erklärt. Außerdem empfehlen wir auch bei der Rasur mit dem Rasiermesser eine After Shave Nachbehandlung der Rasur um die Haut zu beruhigen Rasurbrand und Infektionen zu vermeiden.



DAS RASIERMESSER RICHTIG HALTEN

Während der Rasur wird das Rasiermesser hauptsächlich an dem Erl gehalten. Und zwar so, dass die Wölbung in Richtung Gesicht zeigt. Der Erl, also der Teil zwischen Drehpunkt (Klinge – Griff) und der eigentlichen Schneide wird mit dem Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger gefasst.

Die Schneide liegt dabei auf der Seite des Daumens, Zeige- und Mittelfinger sind auf Seite des Klingentrückens. Auf der gegenüberliegenden Seite des Drehpunkts wird der Ring- oder der kleine Finger auf die sogenannte Angel gelegt. Als Anstellwinkel sollte das Rasiermesser ungefähr im 30° Winkel angesetzt werden.



JETZT GEHTS LOS

Rasieren mit einem Rasiermesser muss geübt werden und es gibt einige Punkte auf die man achten muss. Die Wichtigsten stellen wir hier vor. Grundsätzlich sollte während der gesamten Rasur nur geringer Druck ausgeübt werden. Lieber mehrmals über eine Stelle gleiten anstatt mit hohem Druck versuchen alle Barthaare auf einmal zu entfernen. Genauso wie bei allen anderen Rasurarten.

Das bringt uns gleich zum nächsten Punkt. Im Allgemeinen sind bei der Rasur mit einem Rasiermesser mindestens zwei Durchgänge anzuraten. Im ersten Durchgang werden die Barthaare gekürzt und minimiert. Erst im zweiten Durchgang erfolgt dann die gründliche Rasur.

WICHTIG: Während der Rasur niemals das Rasiermesser in Klingenrichtung bewegen! Das hat sofortige Schnittverletzungen zur Folge! Die Klinge muss immer senkrecht zur Klingenlinie gezogen werden!



DIE VORBEREITUNG

Vor der Rasur muss zunächst die Klinge „abgezogen“ bzw. „abgeledert“ werden. Dazu die Rasiermesser Klinge flach auf Streichriemen platzieren. Nun einen mittleren Druck ausüben und das Messer in Richtung des Klingenrückens ziehen. Dies einige Male wiederholen.

Im Falle der Nutzung eines Rasiermessers mit extra Klingen musst du die Klinge in das Messer einspannen bzw. einlegen.

Um Rasierpickel und / oder Hautreizungen zu vermeiden, solltest Du dein Gesicht vorher gründlich reinigen. Danach kannst Du, wenn Du möchtest, das Pre Shave Oil auftragen. Dazu ein paar Tropfen zwischen den Handflächen verreiben und auf die entsprechenden Bereiche auftragen.

Bevor es mit der Rasur losgeht wird nun noch der Rasierschaum zubereitet und aufgetragen.

DIE RASUR MIT DEM RASIERMESSER

Oben beschreiben wir, wie du das Messer richtig hältst. Nun den entsprechenden Partien mit dem Rasiermesser zu Leibe rücken und vorsichtig zuerst einmal die glatten Bereiche wie Koteletten und Wangen rasieren. Danach kommen der Hals und das Kinn bis zum Bereich über der Oberlippe. Setze das Rasiermesser für eine optimale Rasur mit einem Winkel von ca. 30 Grad an.

Hast Du empfindliche Haut, dann rasiere so viel wie möglich mit dem Strich. Das ist am schonendsten für die obersten Hautschichten. Bist du mit dem ersten Durchgang fertig, wird erneut Rasierschaum aufgetragen und das ganze beginnt wieder von vorne. Im Grunde folgst du hier der Anleitung vom ersten Teil dieses Guides.

DIE PFLEGE DANACH

Je nachdem welchen Hauttyp Du hast, müssen die rasierten Stellen „nachbehandelt“ oder besser „gepflegt“ werden. Zuerst wird mit kaltem Wasser der restliche Rasierschaum und die Bartstoppel abgewaschen. Das kalte Wasser schließt zudem die Hautporen und verhindert ein Eindringen von Schmutz und Bakterien. Danach kann ein After-Shave (gegen Verunreinigungen), eine Lotion oder ein Balsam (feuchtigkeitsspendend) aufgetragen werden. Siehe auch hier zusätzlich unseren After Shave Guide im ersten Kapitel.

2

BART GUIDE

DIE BARTPFLEGE

WARUM DU DEINEN BART PFLEGEN SOLLTEST

Wir sind uns durchaus bewusst, dass es Männer gibt, denen das Wort Pflege im Zusammenhang mit dem eigenen Körper eher fremd scheint. „Ist das nicht das, wofür Frauen 2 Stunden im Bad brauchen?“ „So ein Metro-Phänomen?“, hört man immer wieder. Dabei ist die Körperpflege und allen voran die Bartpflege ganz und gar nichts Unmännliches.

Ich gehe sogar soweit und sage: Bartpflege ist absolute Pflicht für jeden, der sich dazu entscheidet, sich auch nur mehr als 1mm-Stoppeln im Gesicht stehen zu lassen. Aber warum ist das so wichtig? Der Bart wächst doch auch ohne die richtige Pflege... Das ist zwar richtig, dennoch entscheidet die richtige Pflege zwischen Waldschrat und Gentleman, zwischen lässigem Statement und „zu faul zum Rasieren“. Die richtige Pflege für deinen Bart hilft dir:

- Deinen Bart weicher und geschmeidiger zu machen
- Nervigen Juckreiz zu stoppen
- Bartschuppen zu verhindern
- Deinen Bart männlich duften zu lassen
- uvm.

Das sind nur ein paar der bärtigen Probleme, die durch die richtigen Pflegemaßnahmen gelöst werden können. Wie die Maßnahmen aussehen und welche Produkte du dafür verwenden solltest erfährst du in diesem Guide. Steigen wir ein:

Die folgenden Bartpflege Tipps sind in Vollbart- 3 Tage Bart- und Schnurrbartpflege aufgeteilt.

VOLLBARTPFLEGE

Dieser Abschnitt ist der mit Abstand ausführlichste und das nicht ohne Grund. Jeder, der seinen Bart über mehrere Monate oder Jahre gehegt, gepflegt, gestutzt, geliebt und auch oft verflucht hat, wird wissen, wie viel Aufmerksamkeit der Vollbart manchmal erfordert.

Widmen wir also unsere ganze Aufmerksamkeit zunächst dem Vollbart und steigen mit einem unangenehmen Thema ein: Bartjucken

WARUM JUCKT MEIN BART?

Die meisten Männer haben schon mal einen juckenden Bart gehabt. Selbst eine leichte Windböe fühlt sich dann an, als würde sie an deinen Wangen wund scheuern und du bist die ganze Zeit dabei deinen Bart zu kratzen.

Der Grund, warum der Bart kratzt, ist, dass der Rasierer die Follikel in einem Winkel schneidet. Wenn das Haar dann wieder aus der Haut herauswächst sind die Kanten oft scharf und spitz.

Zuerst stehen die Stoppeln aufrecht, so dass wir nichts spüren. Unsere Lieben spüren es aber sicherlich beim Kuss. Nach einer gewissen Länge beginnt das Haar sich zu kräuseln und mit den Enden die Haut zu berühren. In diesem Moment beginnen wir das Jucken zu spüren.



Hautirritationen beginnen jedoch schon kurz vorher. Die unter dem Bart liegende Haut ist an eine regelmäßige Rasur gewöhnt und empfindet den Bart somit als ungewohnt. Sie hat dann Schwierigkeiten, sich selbst mit Feuchtigkeit zu versorgen. Da es nicht die notwendige Feuchtigkeit aufnehmen kann, sondert es Fett ab was das beim Waschen austrocknet und somit für trockene Haut sorgt.

SO KANNST DU DAS BARTJUCKEN STOPPEN

Dein Bart juckt und du weißt nicht, was du dagegen tun sollst? Keine Sorge, wir waren in derselben Phase wie du jetzt und haben mit ein paar einfachen Mitteln den Juckreiz in den Griff bekommen. Eine Kombination aus regelmäßiger Reinigung und Feuchtigkeitsversorgung hilft der Haut, sich zu erholen und schließlich das Gleichgewicht zu finden. Eine gründliche Reinigung und Peeling reinigen die Poren beim Waschen. Die Haut sollte genährt und anschließend bei frühen Stoppeln mit Feuchtigkeitscreme geschützt werden. Wenn die Stoppeln länger werden, können Sie die Feuchtigkeitsversorgung mit Creme fortsetzen oder ein Bartöl einsetzen. Das spendet der Haut nicht nur Feuchtigkeit, sondern nährt und glättet auch das Haar und lindert den Juckreiz, den es verursacht.

Aber vor allem wenn der Bart noch recht jungfräulich ist (etwa 2-3 Wochen alt), beginnt er dich mit unangenehmem Jucken zum Zücken des Rasierers zu bewegen. In den folgenden Tipps zeigen wir, was du gezielt gegen Bartjucken tun kannst:

1. Nutze Bartöl: die pflegenden Basisöle im Bartöl machen deinen Bart weicher und geschmeidiger und wirken so dem Juckreiz entgegen. Vorbei die Zeiten von drahtigen und pieksenden Barthaaren. Am besten jeden Morgen nach dem Duschen ins trockene Barthaar einmassieren.



2. Shampoo & Conditioner: Es gibt spezielle Shampoos und Conditioner für deinen Bart. Diese sorgen vor allem dafür, dass dein Bart gereinigt wird und nicht austrocknet. Und das ist gut so, denn: Spröde und trockene Barthaare verstärken das Pieksen und Kratzen. Achte bei der Auswahl von Shampoo und Conditioner auf besonders milde Produkte. Die meisten speziellen Bartshampoos besitzen Inhaltsstoffe auf natürlicher Basis.

3. Bart bürsten: Mit der Bartbürste lassen sich Pflegeprodukte wie Bartöl- oder Balsam schön gleichmäßig im Bart verteilen. Sie regt außerdem die körpereigene Talgproduktion an und entwirrt krauses Barthaar.

DEN BART WEICHER MACHEN

Es gibt viele Gründe, warum dein Bart vielleicht nicht weich ist. Dazu zählen beispielsweise fehlende Feuchtigkeit und falsche oder fehlende Pflege. Wie aber kannst du deine bärtige Mähne so behandeln, dass sie weicher wird? Ganz einfach: Mit der folgenden Bartpflegeroutine.

SCHRITT 1

Den Bart waschen

Wasche deinen Bart jeden zweiten oder dritten Tag mit Shampoo und Conditioner. Das Shampoo reinigt deinen Bart von Schmutz und Verunreinigungen, die sich über den Tag angesammelt haben. Der Conditioner sorgt im Anschluss dafür, dass die äußere Schuppenschicht der Barthaare geschlossen wird.

Nach dieser Behandlung wird sich dein Bart schon fühlbar geschmeidiger anfühlen. Level Perserkatze erreichst du aber erst nach dem zweiten Schritt.

SCHRITT 2

Bartöl und Bartbalsam auftragen

Wenn du die Waschprozedur und das anschließende Trocknen hinter dich gebracht hast, wird es Zeit für 2 natürliche Weichmacher: Bartöl und/oder Bartbalsam. Bartöl besteht aus einer Mischung aus pflegenden und feuchtigkeitsspendenden Basisölen und ätherischen Ölen. Bartbalsam hingegen ist etwas fester. Es enthält meist Bienenwachs und Shea- oder Kakaobutter und ist dadurch neben seinen pflegenden Eigenschaften auch formgebend.

Die Anwedung ist recht simpel: Massiere ein paar Tropfen Bartöl mit den Fingern gründlich in deinen Bart ein. Sei sparsam mit der Dosierung, sonst glänzt dein Bart schnell wie die Pommes der Frittenbude von nebenan.

Auch die Anwendung von Bartbalsam stellt dich nicht vor höhere Herausforderungen: Kratze etwas Balsam mit der Fingerkuppe aus der Dose und verreibe es zwischen deinen Fingern, bis ein homogener Film entsteht. Wie auch beim Bartöl kannst du das Balsam nun schön in deinen Bart einmassieren.

Es ist nicht unbedingt notwendig, dass du beide Pflegeprodukte nutzt. Willst du deinen Bart neben dem Weichmachen zusätzlich stylen, empfiehlt sich auf jeden Fall der Balsam.

SCHRITT 3

Den Bart bürsten (optional)

Deine Gesichtsmatte sollte nach den ersten 2 Schritten schon einiges an Geschmeidigkeit gewonnen haben. Wenn dir das noch nicht reicht und du noch mehr für Deinen Bart tun willst, verteile körpereigenes Talg und das eingearbeitete Pflegeprodukt mit einer Bartbürste von der Wurzel bis zu den Spitzen in deinem Barthaar



SCHUPPEN IM BART LOSWERDEN

Gibt es etwas unangenehmeres als Schuppen? Reicht es nicht, dass einem die kleinen weißen Hautschüppchen schon von der Kopfhaut rieseln? Nein, auch vor der Gesichtshaut unter dem Bart machen sie keinen Halt.

Genug gemotzt. Dieser Guide ist problemlösungsorientiert. Gehen wir also das Schuppenproblem unter dem Bart an. Zuvor solltest du aber wissen, warum Schuppen überhaupt entstehen. Das wird dir helfen, diese präventiv zu vermeiden. Ursachen für Bartschuppen sind hauptsächlich:

1. Trockene Gesichtshaut
2. Pilzinfektionen

Was aber hilft gegen Bartschuppen?

1. Bartöl gegen trockene Haut

Bartöl ist durch seine pflegenden und feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffe optimal zur Bekämpfung von trockener Haut unter dem Bart geeignet. Die enthaltenen Basisöle wie z.B. Arganöl, Mandelöl, Kokosöl, Jojobaöl oder Macadamianussöl wirken reizlindernd und entzündungshemmend. Sie sind zudem perfekt geeignet, um deine Barthaare weicher und damit weniger pieksend werden zu lassen.

2. Achte auf die Wassertemperatur bei der Bartwäsche

Vorhin haben wir erklärt, dass eine Ursache von Schuppenbildung trockene Haut ist. Es gilt also, nicht nur die Symptome zu bekämpfen, sondern das Problem an der Wurzel zu packen.

Duscht du oft sehr heiß? Wenn ja, solltest du deine Duschroutine überdenken. Ist das Wasser zu heiß, wird der natürliche Fettfilm deiner Haut angegriffen. Die Folge: Die Haut fängt an zu jucken. Wasche deinen Bart also besser mit lauwarmem Wasser.

3. Hautschuppen durch Bartbürste abtransportieren

Eben hast du schon von den wunderbaren Eigenschaften einer Bartbürste erfahren.

Neben dem Entknoten und Entwirren deiner Barthaare und der großartigen Gesichtsmassage können sie dir auch im Zusammenhang mit Bartschuppen behilflich sein, denn: Sie sorgen unter anderem dafür, dass tote Hautschüppchen aus dem Bart abtransportiert werden. Besser du hast die Schuppen in der Bürste, als in den Barthaaren oder?

4. Hautpflege von Innen: Die richtige Ernährung

Dieser Tipp ist vielleicht zunächst wenig intuitiv. Aber deine Ernährung spielt eine wichtige Rolle bei der Erhaltung deiner Hautgesundheit. Hautprobleme sind oft ein Spiegel deiner inneren Gesundheit.

Die Auswahl der richtigen Nahrungsquellen ist dabei nicht wirklich schwierig: Mineralstoffhaltige Lebensmittel wie Radieschen, Rettich, Kalb, Fisch, Hülsenfrüchte, Meeresfrüchte, Vollkornprodukte oder Kohlgemüse sind reich an Zink und Vitamin C und bilden damit einen wichtigen Grundstein für gesunde Haut. Ein Mangel an Zink kann sich nämlich unter anderem in trockener Haut und Haarausfall äußern.

Die Vitamine A, E und B7 spielen ebenfalls eine wichtige Rolle für deine Hautgesundheit. Nüsse, Leinsamen, Karotten und Milchprodukte sind hier als gute Lieferanten der aufgezählten Vitamine zu nennen. Einen ausführlichen Artikel zur Haargesundheit durch ausgewogene Ernährung findest du [hier](#).

Eigentlich ein No-Brainer Tipp, aber weil ihn viele vergessen, erwähne ich ihn an dieser Stelle dennoch: Achte auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme während des Tages. Zu wenig Wasser begünstigt trockene Haut und damit auch leidige Schuppen.

Bart glätten

Wenn dein Bart bereits seinen jungfräulichen Status der ersten 1-2 Monate hinter sich gelassen hat, wird dir eine Frage durch den Kopf schwirren, an die du vermutlich früher nie gedacht hättest:

Wie zum Teufel kann ich meinen Bart glätten?

Je länger die Haare werden, desto widerspenstiger und abenteuerlicher stehen sie in alle Himmelsrichtungen. Vor allem nach dem Aufstehen oder Duschen kräuseln und locken sich die Haare wie bei einem Pudel auf einem Frisuren Wettbewerb.

Um einen Bad Beard Day zu verhindern, findest du hier die wichtigsten Schritte zum Glätten deiner Barthaare. Eric Bandholz erklärt in diesem Video sehr ausführlich seine tägliche Routine: <https://youtu.be/ijWMIhnlW4>

Hier haben wir die Schritte nochmal in Textform zusammengefasst

Was du zum Glätten brauchst:

- Bartöl
- Bartbalsam
- Fön (mit kleinem Diffusor)
- Bartkamm

So geht´s:

SCHRITT 1:

Verteile etwas Bartöl direkt nach dem Duschen gleichmäßig in deinem Bart. Als optionaler Schritt kannst du danach zur ersten Formgebung noch Bartbalsam in deinen Bart einmassieren. Das hilft, um die Mähne anfangs etwas in Zaum zu halten.

SCHRITT 2:

Jetzt kommt der Fön ins Spiel. Setze den kleinen Diffusor- oder Stylingaufsatz darauf und beginne mit niedriger Geschwindigkeit und mittlerer Hitze den Bart von unten nach oben zu trocknen. Ziel dieses Schritts ist es, die großen Verknotungen zu lösen und die Haare voneinander zu trennen. Fön deine Barthaare bis sie fast trocken sind.



Quelle: www.blackbeards.de

SCHRITT 3:

Die Haare sollten jetzt grundsätzlich schon glatter und keine größeren Locken mehr vorhanden sein. Jetzt geht es daran, die nach außen stehenden Haare zu bändigen. Föhne dazu mit dem Stylingaufsatz die Haare von oben nach unten und hilf mit der Hand oder einem Kamm (Bürste geht auch) mit Streichbewegungen in die selbe Richtung nach. So fällt der Bart schön nach unten.

SCHRITT 4:

Gib deinem Bart mit einem Bartbalsam (falls du es nicht schon in Schritt 1 verwendet hast) noch den letzten Schliff.

OPTIONALER SCHRITT 5:

Das Glätteisen

Auch wenn wir es nicht zur täglichen Anwendung empfehlen: Du kannst deinen Bart in einem letzten Schritt auch mit einem Glätteisen glätten. Hier gibt es allerdings wichtige Punkte zu beachten, die bei Nichtbeachtung deine Barthaare schädigen können.

Besorge dir zum Glätten am besten ein kleines Reiseglätteisen. Mit diesem hast du weitaus mehr Kontrolle als mit den größeren Pendants. Es sollte zudem über einen Hitzeschutz verfügen, um deinen Barthaaren nicht unnötig hohe Temperaturen auszusetzen, welche die Haarstruktur zerstören können.

Trenne deine Barthaare am besten mit Haarklammern in verschiedene Büschel auf. So behältst du einen guten Überblick, welche Haare noch nicht geglättet sind.

Nimm dir dann ein fingerbreites Büschel der Haare und setz das Glätteisen am Ansatz an. Fahre damit langsam mit ein wenig Druck in Richtung der Spitzen. Führe das Prozedere pro Barthaar-Büschel maximal zweimal durch, um die Barthaare nicht übermäßig zu strapazieren.

Wenn du alle Barthaare geglättet hast, am besten nochmal mit Kamm oder Bürste durchgehen. Fertig.

VOLLBART STUTZEN

SCHRITT 1:

Reinige deinen Bart gründlich bevor du ihn trimmst. Dazu nimmst du am besten Bartshampoo und lauwarmes Wasser. So spülst du Essensreste, Rückstände von Pflegeprodukten und andere Verunreinigungen aus.

Trockne deinen Bart danach mit einem Handtuch oder einem Fön auf niedriger Stufe, um ihn perfekt auf das Trimmen vorzubereiten.

Kämme deinen Bart nun richtig durch. So richtest du alle Barthaare in eine Richtung aus und kannst ihre Länge besser einschätzen.

SCHRITT 2:

Je nach Länge deines Vollbarts reicht unter Umständen noch eine hohe Längeneinstellung deines Bartschneiders aus, um diesen zu kürzen. So kannst du einfach die gewünschte Länge einstellen und mit dem Trimmer über deinen Bart fahren.

Du hast einen wirklich langen Bart? Dann vergiss den Scheraufsatz und arbeite mit Schere oder direkt mit dem Scherkopf deines Barttrimmers. Für die optimale Längenkontrolle solltest du dann aber auf jeden Fall einen Bartkamm zum Stutzen verwenden. So hast du immer im Blick, wie viel Bart du da tatsächlich wegsäbelst.



SCHRITT 3:

Kürze die Seiten: Für Hals- und Wangenpartie bietet sich meist eine etwas kürzere Länge an. So kannst du deinem Bart eine wirklich schöne Form geben.

SCHRITT 4:

Moustache trimmen: Kämmen deine Oberlippenbarthaare nach unten und kürze die überstehenden Haare. Danach entweder mit dem Bartrimmer (mit Längenaufsatz) oder mit Bartschere und Bartkamm auf die gewünschte Länge bringen.

SCHRITT 5:

Auch der gründlichste Heimbarbier erfasst nicht immer alle Haare beim ersten Mal. Gehe am Ende nochmal mit dem Kamm durch und überprüfe die Länge. Einzelne längere Haare lassen sich so leicht sichten und kürzen.

3 TAGE BART PFLEGE

Der 3 Tage Bart galt lange als Synonym für den ungepflegten Mann. Dieses Klischee ist aber schon lange überholt. Der 3 Tage Bart ist modern, sieht gut aus und gilt weithin als Symbol für Männlichkeit. Allerdings mit einer Einschränkung: Er muss gepflegt sein!

DEN 3 TAGE BART PFLEGEN

Als Träger eines 3 Tage Barts ist die Bartpflege Routine eigentlich recht simpel. Wenn du die folgenden 3 Tipps beherzigst, ist ein gut gepflegter Stoppelbart garantiert:

Regelmäßig trimmen: Essentiell für einen gepflegten 3 Tage Bart ist das regelmäßige Trimmen. Es sorgt dafür, dass deine Barthaare stets auf einer Länge sind und nicht über den 3 Tage Bart Status hinauswachsen. Wenn du deine Barthaare alle 2-3 Tage kürzt, bist du auf der sicheren Seite.

Konturen rasieren: Leider wachsen unsere Barthaare nicht immer genau da, wo wir sie gerne hätten. Umso wichtiger ist, dass du sie dort rasierst wo du sie nicht brauchen kannst, spricht: Rasiere die Konturen deines 3 Tage Barts. Sie definieren deinen Bart und unterstreichen die Linien und Kanten deines Gesichts. Lies weiter, wenn du wissen willst, wie du die Konturen richtig schneidest.

Die Pflege danach: Trimmen und Rasur strapaziert deine Gesichtshaut. Gib ihr danach, was sie braucht. Die richtige Pflege nach der Rasur verhindert lästiges Jucken und Brennen. After Shave mit oder ohne Alkohol wirken desinfizierend. After Shave Balsam gibt deiner Haut Feuchtigkeit zurück. Vor allem wenn du sehr empfindliche Haut hast, rate ich dir ein Balsam an. Unter Umständen macht sogar ein Bartöl Sinn. Es legt einen pflegenden, antioxidativen und weich machenden Film über deine Haut und hilft somit, Hautirritationen vorzubeugen.

DEN 3 TAGEBART TRIMMEN

SCHRITT 1:

Vor dem Stutzen empfiehlt es sich die harten Stoppeln etwas aufzuweichen. Das gelingt ganz gut mit einer Gesichtereinigung/Peeling und einem feuchtwarmen Handtuch, welches du für 1-2 Minuten auf dein Gesicht legen kannst. Weichere Barthaare lassen sich beim Trimmen besser von den Scherklingen aufnehmen.



SCHRITT 2:

Voraussetzung für das Trimmen deines 3 Tage Barts ist ein geeigneter Bartschneider. Diese werden mit einem oder mehreren Kammaufsätzen geliefert, mit denen sich die Länge kontrollieren lässt.

Wähle hier also die gewünschte Längeneinstellung (für den 3 Tage Bart haben sich 1-3mm bewährt) oder rasiere gleich mit dem Scherkopf. Letzteres ist aber nur bei sehr guten Modellen zu empfehlen. Wenn du ohne Aufsatz trimmst, erhöht sich die Verletzungsgefahr (ja, auch mit einem Barttrimmer kannst du dich schneiden)

SCHRITT 3:

Fahre am besten gegen die Wuchsrichtung und mit ein wenig Druck über deine Barthaare. Das sorgt dafür, dass diese erst aufgestellt werden, bevor sie vom Schermesser gekürzt werden.

Gleichmäßigkeit ist das höchste Gebot. Nichts sieht schlimmer aus, als ein ungleichmäßig rasierter 3 Tage Bart. Abhängig von der Qualität deines Trimmers kann es also gut sein, dass du noch eine zweite oder dritte Runde über denselben Stellen fahren musst, bis alle Haare auf der selben Länge sind.

SCHRITT 4:

Wenn alle Barthaare richtig gestutzt sind, geht es an die Rasur der Konturen. Das bewerkstelligst du entweder mit einem Nassrasierer (Rasierhobel, Rasiermesser oder Systemrasierer), dem Trimm Aufsatz des Barttrimmers (sofern vorhanden) oder auch im Notfall mit einem Trockenrasierer.

Wir empfehlen einen Nassrasierer. An Genauigkeit und Gründlichkeit nach nicht zu übertreffen.

Immer wieder kommt die Frage auf wo die Konturen gezogen werden sollten. Für die Konturen am Hals hat sich folgende Faustregel bewährt: 2 Finger breit über dem Kehlkopf als Ausgangspunkt.

Rasiere auf keinen Fall zu dicht an der Kieferpartie entlang, sonst kann es schnell mal passieren, dass dir die untere Bartlinie beim Lachen oder Grimassen schneiden über den Kiefer "rutscht". Die spöttischen Blicke willst du nicht.

Bei der Wangenpartie ziehst du entweder eine leichte Kurve oder rasierst gerade von den Koteletten zum Oberlippenbart. Tipp: Nutze zum Ziehen der Konturen Rasieröl. Dies legt einen leichten, kaum sichtbaren Film über deine Stoppeln. So siehst du, wo du die Konturen rasieren musst und hast trotzdem die Gleitfähigkeit von Rasierschaum.

MOUSTACHE PFLEGE

Auch der Schurrbart muss gehegt und gepflegt werden. Egal ob als Teil des Vollbarts oder ohne, mit der folgenden Anleitung lernst du, wie du deinen Moustache richtig in Form bringst. Der Bartmann zeigt hier seine gesamte Schnurrbartroutine im Video: <https://youtu.be/K6pO4NJUJbl>

Das brauchst du, um den Schnurrbart zu stylen:

- Bartkamm
- Fön
- Bartwiche



So geht´s:

SCHRITT 1:

Am besten startest du mit nassen Barthaaren, also entweder wenn du morgens aus der Dusche kommst oder nachdem du deinen Bart am Waschbecken gewaschen hast. Und das hat seinen Grund: Die nassen Haare begünstigen die Formbarkeit. In Kombination mit dem Fön bleiben sie länger und einfacher da, wo sie sein sollten.

SCHRITT 2:

Schnapp dir den Fön, stelle ihn auf eine niedrige bis mittlere Temperatur und kämme deine Schnurrbarthaare von der Mitte zur Seite bzw. dahin wo du sie haben möchtest. Halte den Kamm kurz auf der äußeren Position und beginne von vorne bis der Bart trocken ist.

SCHRITT 3:

Der Schnurrbart sollte nun schon eine solide Grundform erreicht haben. Das richtige Styling folgt nun aber mit der Bartwiche.

Dazu nimmst du entweder ungarische oder bayrische Bartwiche. Verreibe diese zwischen deinen Fingern, um sie zu erwärmen. Nur so kannst du sie richtig im Bart verteilen.

Verteile die klebrige Masse zwischen Daumen und Zeigefinger und arbeite sie je nach deiner individuelle Stylingvorliebe in den Bart ein. Du kannst die Enden nun zwirbeln oder einfach nur die Form des vorhergehenden Schrittes verstärken.

Am Ende nochmal kurz mit dem Bartkamm durchkämmen und fertig ist der gepflegte Moustache.

DEN MOUSTACHE RICHTIG STUTZEN

SCHRITT 1:

Stelle sicher, dass dein Bart trocken ist. So kannst du Längenunterschiede deiner Schnurrbarthaare besser einschätzen. Nimm einen Bartkamm und kämme deine Barthaare gerade nach unten. Die über die Lippe stehenden Barthaare sollten so nun leicht zu identifizieren sein.

Für das Trimmen eignen sich eine Bartschere oder ein Bartschneider. Ich persönlich bevorzuge die Schere, da das Risiko eines Fehlschnitts deutlich geringer ist. Aber auch der Bartrimmer funktioniert prächtig, man sollte nur achtsam trimmen.

Setze am Besten mittig über deiner Oberlippe an und kürze die überstehenden Barthaare. So kannst du dich langsam nach außen weiterarbeiten. Die andere Seite des Moustaches bearbeitest du anders herum: Du beginnst von außen und arbeitest dich nach innen.

SCHRITT 2:

Die richtige Länge erreichst du ebenfalls mit Bartschere und -kamm oder mit dem Bartrimmer. Letzteren stellst du einfach auf die gewünschte Länge und fährst mit dem aufgesetzten Scherkamm über den Bart.

Schere und Kamm erfordern etwas mehr Geduld und Übung. Fahre mit dem Kamm von unten in den Bart, sodass die Spitzen (oder wie gewünscht auch etwas mehr) deines Schnurrbarts durch die Zinken des Kamms ragen. Nimm nun die Schere, um die Spitzen zu schneiden.

Tipps für Beginner:

Geh nicht gleich aufs Ganze. Beginne mit höheren Längeneinstellungen (beim Bartschneider) bzw. arbeite mit geringerer Länge (Bartschere und Bartkamm). So verhinderst du ungewollte "Kahlschläge". So kannst du dich stufenweise auf deine gewünschte Länge herantasten. Mit der Erfahrung kommt dann die Routine.

SCHRITT 3:

Prüfe am Ende nochmal mit dem Kamm, ob alle Barthaare auf der gewünschten Länge sind. Gegebenenfalls musst du nochmal hier und da mit der Schere nachjustieren.

WELCHE BARTPFLEGE PRODUKTE GIBT ES UND WARUM SOLLTEST DU SIE VERWENDEN?



Sich einen Bart wachsen zu lassen ist relativ einfach, oder? Um diesen aber schön und gepflegt aussehen zu lassen, ist ein wenig Arbeit nötig. Hier kommen Bartpflegeprodukte ins Spiel. In diesem Abschnitt wirst du alle gängigen Bartpflegemittel kennenlernen. Du wirst lernen, warum sie wichtig sind, aus was sie bestehen und wann du sie nutzen solltest.

BARTBALSAM



Wir sind der Meinung, dass jeder Vollbartträger eine Dose Bartbalsam in seinem Badschrank stehen haben sollte. Warum mir Bartbalsam so viel Freude bereitet? Es löst gleich mehrere deiner bärtigen Probleme:

Es macht deinen Bart weicher, gesünder, hilft bei Bartschuppen und bringt zudem noch formgebende Eigenschaften mit. Eine Allzweckwaffe der Bartpflege also.

Was ist drin?

Bartbalsam besteht meistens aus Bienenwachs, Shea- und oder Kakaobutter, Trägerölen und essentiellen Ölen. Das Bienenwachs als Hauptzutat sorgt dabei hauptsächlich für den Halt.

Damit das Ganze nicht zu hart wird (wie z.B. beim Bartwachs), kommt die Pflegebutter ins Spiel. Sie sorgt für eine etwas weichere Masse und eine bessere Verteilbarkeit im Bart.

Die wichtigsten Pflegesubstanzen bilden die Trägeröle. Sie versorgen den Bart mit wichtigen Nährstoffen und Feuchtigkeit.

Jetzt muss das Balsam nur noch gut duften, um deinem Bart nach der Anwendung eine schöne, männliche Note zu verleihen. Dafür werden verschiedenste ätherische Öle wie Sandelholz, Minze, Bergamotte- oder Eichenmoos in unterschiedlichen Kombinationen zusammengemischt. Ätherische Öle punkten aber nicht nur durch den tollen Geruch: Teebaumöl wirkt antiseptisch und soll z.B. bei Akne und Schuppen helfen.

Wer sollte es nutzen?

Empfehlenswert für jeden, der Wert auf Bartpflege und Styling legt. Vor allem ab einer gewissen Länge: Wenn du nach etwa 6-8 Wochen schon eine Bartlänge erreicht hast, bei der sich die Haare kräuseln und widerspenstiger werden, sind die Stylingeigenschaften des Balsams Gold wert. Für kürzere Längen wirst du es nicht unbedingt benötigen.

BARTÖL



Auf Bartöl sind wir schon weiter oben eingegangen. Es ist das wohl essentiellste Bartpflegeprodukt auf dem Markt. Warum? Es spendet deiner Haut und deinen Barthaaren Feuchtigkeit und Pflege, wirkt gegen Bartschuppen, gibt deinem Bart einen schönen Glanz und lässt ihn männlich duften.

Was ist drin?

Mit einer Mischung aus Trägerölen und ätherischen Ölen beinhaltet Bartöl zwei ausschließlich natürliche Inhaltsstoffe. Trägeröle (auch Basisöle genannt) wie Kokosnussöl, Jojobaöl oder Arganöl besitzen, wie vorher schon beschrieben, besondere Eigenschaften, die sich positiv auf Haut und Barthaar auswirken.

Die Basisöle sorgen hauptsächlich dafür, dass dein Bart weicher und deine Haut geschmeidiger werden. Lästige Probleme wie Juckreiz, trockene Haut und Schüppchenbildung lassen sich vor allem durch die Pflege dieser Öle lindern.

Als zweite Komponente verleiht die Mischung aus ätherischen Ölen deinem Bart einen herben, männlichen Duft.

Wer sollte es nutzen?

Bartöl gehört für jeden angehenden Bartträger zum Pflichtarsenal der täglichen Bartpflege. Mir hat es vor allem durch die Phase des extremen Juckens (ca. 2-3 Wochen „junger“ Bart) gerettet und hat seitdem einen festen Platz in meiner Routine.

BARTWACHS



Auch Bartwixse oder Moustache Wax genannt, wird vor allem zum Stylen des Oberlippenbarts verwendet. Damit lassen sich beispielsweise die Enden zwirbeln oder andere Bartstile zaubern. Bartwixse sorgt dafür, dass dein Bart maximalen Halt bekommt.

Die bekanntesten Formen der Bartwixse sind die ungarische und bayrische. Diese unterscheiden sich etwas in Konsistenz und Zusammensetzung: Bayrische Bartwixse härtet recht schnell und gibt deinem Bart maximalen Halt. Auch mit ungarischer Bartwixse lässt sich der Bart nach Belieben formen, lässt aber noch etwas mehr Spielraum beim Nachstylen.

Was ist drin?

Bartwachs und Bartbalsam sind sich nicht unähnlich. Der große Unterschied zwischen den beiden Produkten ist aber das Verhältnis, in welchem die Inhaltsstoffe zusammengesetzt sind.

Der Anteil an Bienenwachs ist um einiges höher als beim Balsam, wodurch ein weitaus besserer Halt zustande kommt. Weitere beliebte Inhaltsstoffe sind Lanolin (Wollwachs), Gummi arabicum (in bayrischer Bartwiche), Vaseline, Basisöle und ätherische Öle, die den Wachs-Mix ergänzen können.

Wer sollte es nutzen?

Bartwachs eignet sich hervorragend, wenn du deinen Moustache zwirbeln oder den Teilnehmern der alljährlichen Bartweltmeisterschaft nacheifern möchtest.

BARTSHAMPOO/-SEIFE



Hier bedarf es keiner großen Erklärung. Bartshampoos sind speziell für die Bedürfnisse deines Barthaars entwickelte, äußerst milde und natürliche Shampoos zur Bartwäsche.

Du wirst dich jetzt sicherlich fragen, warum du Bartshampoo nutzen solltest, wenn es doch das ganz normale für das Haupthaar gibt. Damit sollte die Bartwäsche doch auch klappen oder etwa nicht?

Die Antwort ist: Jein. Problem vieler „normaler“ Shampoos ist, dass sie deine Barthaare austrocknen, da sie stärker Entfetten. Und wie du weißt, ist Trockenheit der Feind unseres geliebten Bartes.

Unsere Empfehlung ist deshalb, zum Waschen deiner Gesichtsmähne entweder ein Bartshampoo aus natürlichen Inhaltsstoffen, Aleppo-seife oder handgemachte Naturseifen und nur im Notfall ein sehr mildes Haarshampoo (z.B. Babyshampoo) zu verwenden.

Wer sollte es nutzen?

Dein Bart ist bereits über die ein paar Tage-Marke hinaus und befindet sich eher in dem ein paar Wochen-Status? Gut, dann wird dein Bart nicht vor Schmutz, Essensresten und anderen Verunreinigungen verschont. In dem Fall solltest du auf jeden Fall eine regelmäßige Bartwäsche durchführen.

Du trägst nur 3-Tage-Bart? Dann reicht die normale Gesichtereinigung.

Wie oft?

Oft wird eine tägliche Bartwäsche mit Shampoo oder Bartseife propagiert. Diese Pauschalisierung ist in meinen Augen wenig angebracht. Im Regelfall reicht es, wenn du deinen Bart alle 2-3 Tage gründlich einseifst.

Bei starker Verunreinigung und intensiver Nutzung von Bartpflegeprodukten empfiehlt sich hingegen eine tägliche Anwendung. Da reicht lauwarmes Wasser für eine gründliche Reinigung einfach nicht mehr aus.

Conditioner

Conditioner werden hauptsächlich verwendet, um die Barthaare weicher zu machen. Auch hier gilt wie beim Shampoo: Auf möglichst milde und natürliche Inhaltsstoffe achten. Es gibt nicht viele spezielle Spülungen für den Bart, etwas Suchen lohnt sich aber, bevor du dir das Silikonverseuchte Zeug deiner Freundin in den Bart schmierst.

BARTBÜRSTE



Wenn du den Abschnitt „Bartpflege Tipps“ aufmerksam gelesen hast, wirst du vielleicht festgestellt haben, dass das Bürsten des Bartes zu unseren heißen Allzweck-Tipps gehört. Auch auf die Gefahr hin, dass wir uns an dieser Stelle wiederholen, aber folgende Vorteile bietet dir das Gebürste:

- Hilft den Bart zu glätten
- Entwirrung von kleineren Haarknötchen
- Regt die Durchblutung an
- Sorgt für angenehme Gesichtsmassage
- Hilft Bartschuppen abzutransportieren

Die Bürsten bestehen meist aus einem Griff aus Holz oder Kunststoff und sind mit Natur- oder synthetischen Borsten besetzt.

Auf was sollte man achten?

Bürsten mit Wildschweinborsten sollten die Produkte deiner Wahl sein. Wenn du grundlegend auf tierische Produkte verzichten möchtest, kannst du auch auf eine vegane Alternative mit Agavefasern zurückgreifen. Beim Griff bevorzugen wir die Holzvariante aus Birne, Esche oder Walnuss.

Wer sollte sie nutzen?

Wie wir bereits in diesem Guide schrieben, empfehlen wir die Verwendung vor allem für Barthaarlängen zwischen 1-4 Monaten.

BARTKAMM



Den Kamm kennst du ja bereits für dein Kopfhaar. Auch für den Bart gibt es das Bartpflege-Werkzeug, welches mit mehreren mehr oder weniger weit auseinanderliegenden Zinken besetzt ist.

Die Zinken beim Bartkamm sind etwas dicker und robuster, als du es von seinem Haar-Pendant gewöhnt bist. Mit dem Bartkamm kannst du

- größere Verknotungen entwirren
- in Kombination mit dem Fön deine Barthaare glätten und in Form bringen
- in Verbindungen mit Trimmer oder Schere deine Barthaare kürzen

Auf was sollte man achten?

Das Letzte, das du willst ist, dass dir deine Barthaare zu Berge stehen. Daher raten wir dir zu einem antistatischen Holz- oder Hornkamm. Achte auch auf eine eher grobe Zahnung, so verhinderst du nerviges und schmerzhaftes Verhaken deiner Barthaare zwischen den Zinken.

Wer sollte ihn nutzen?

Nach rund 3 Monaten sollten deine Barthaare lang genug sein (natürlich abhängig von deinem individuellen Bartwachstum), damit sich die Anschaffung eines Bartkamms lohnt. Willst du den Kamm als Hilfsmittel zum Trimmen einsetzen, kannst du auch schon beruhigt früher zugreifen.

BARTSCHERE



Da wir gerade vom Trimmen sprechen, darf natürlich auch das geeignete Trimmwerkzeug nicht fehlen. Alle Bärte sollten unbedingt in Form gehalten werden. Wird das regelmäßige Trimmen vernachlässigt, sieht dein Bart schnell sehr ungepflegt aus.

Hier kommt die Bartschere ins Spiel. Mit ihr können abstehende und ungleichmäßig wachsende Barthaare, Vollbart und Oberlippenbart gekürzt werden.

Auf was sollte man achten?

Eine sehr gute Bartschere ist handmade, scharf geschliffen, ist ausreichend groß für Männerhände und erfasst auch mehrere Barthaare auf einmal ohne abzurutschen.

BARTTRIMMER



Ebenfalls ein wichtiges Tool für die Bartpflege und aus dem Haushalt vieler Männer nicht mehr wegzudenken. Egal ob du deinen Bart auf 3-Tage-Bart Länge oder deinen Vollbart zuhause in Form halten möchtest, der Bartschneider erledigt die einheitliche Stutzarbeit zuverlässig.

Wichtig bei der Auswahl eines guten Barttrimmers:

- **Schneidleistung:** Das wichtigste Merkmal jeder Trimmmaschine ist offensichtlich seine Schneidleistung. Der Trimmer sollte seine Arbeit und Zupfen, Rupfen oder Ziepen verrichten und natürlich ein gleichmäßiges Ergebnis liefern. Hier spielt vor allem die Qualität und Schärfe der Klingen eine Rolle.
- **Kämme:** Der/Die Aufsätze des Trimmers bestimmen die Längeneinstellung und Gleichmäßigkeit des Schnitts. Ich bevorzuge Bartschneider bei denen ich die Möglichkeit habe die Länge sehr granular einzustellen. So kann genau nach meinen Bedürfnissen gekürzt werden.
- **Akkuleistung:** Viele moderne Barttrimmer sind Akkubetrieben, d.h. sie lassen sich am Stromnetz aufladen und dann ohne Kabel nutzen. Je weniger Aufladungen du brauchst, desto besser.

- **Reinigung:** Wir Männer sind faul. Vor allem wenn es um Reinigung geht. Aber auch Bartschneider müssen entsprechend gereinigt und gewartet werden. Wie gut, dass es bequeme Möglichkeiten gibt, den Trimmer nach Benutzung wieder sauber zu bekommen. Wasserfeste Geräte lassen sich problemlos unter fließendem Wasser reinigen. Aber auch Reinigungsstationen sind bei High-End Geräten keine Ausnahme. Im Normalfall geht aber auch die Pflege mit der Bürste recht schnell und einfach: Kamm entfernen, Klingen säubern, Scherkopf entfernen und die angesammelten Barthaare entfernen. Gar nicht so schwer, oder?

Bartpflegesets

Eignen sich vor allem als gute Geschenkidee für Frauen, die nicht wissen, was sie ihren Männern zum Geburtstag oder Weihnachten schenken sollen. Hier ist meist alles enthalten was das Bartpflege-Herz begehrt: Bartöl- und Balsam, ein Produkt zur Bartwäsche, sowie Bürste und Kamm sind hier die Regel.

DIY-Bartpflege

Wir wissen aus eigener Erfahrung, dass Bartpflege richtig ins Geld gehen kann. Für den experimentierfreudigen Bartmann lohnt es sich unter Umständen, die Produkte einfach selbst herzustellen.

Die Inhaltsstoffe sind leicht zu erwerben und das Zusammenmischen der Zutaten nur eine Frage der eigenen Kreativität. Der Vorteil der DIY-Bartpflege: Du bestimmst den Geruch und die Zusammensetzung, weißt genau was drin ist, kannst in größeren Mengen produzieren und kommst dabei auf jeden Fall günstiger weg.

Besonders beliebt ist die Eigenherstellung von Bartöl und Bartbalsam. Wie du sie einfach selber herstellen kannst erfährst du hier:

Bartöl selber herstellen

Was du dafür brauchst: Basisöle, ätherische Öle und braune Pipettenflaschen

So geht´s:

1. Flaschen sterilisieren: Die Flaschen in einem heißen Wasserbad kurz abkochen

2. Ätherische Öle mixen: Mische verschiedene ätherische Öle nach deinem persönlichen Geschmack zusammen (maximal 10 Tropfen pro 30ml) und schüttele die Flasche, damit sich die Öle gut durchmischen können. Lasse das Gemisch ein paar Stunden bei geschlossener Flasche stehen, damit sich der endgültige Duft entwickeln kann.

3. Basisöle mischen: Fülle das Behältnis mit den Basisölen deiner Wahl auf und schüttele die Flasche nochmal gut durch. Fertig ist dein eigenes Bartöl

Bartbalsam selber herstellen

Was du dafür brauchst: Bienenwachs, Sheabutter, Basisöle, ätherische Öle, Alubehältnis

So geht's :

1. Bienenwachs in einem Kerzenbehälter oder in einer Schale über heißem Wasserbad verflüssigen. Wichtig: Nicht zu stark erhitzen, geringe Wärme reicht hier schon aus. Je mehr Bienenwachs du im Verhältnis zur Pflegebutter verwendest, desto fester wird das Endprodukt.

2. Shea-Butter hinzugeben und verflüssigen lassen

3. Basisöle deiner Wahl hinzugeben und verrühren

4. Ätherische Öle deiner Wahl hinzugeben und alles nochmal gut durchmischen

Vom Herd nehmen und im flüssigen Zustand in die Aludose füllen. Fertig!



BARTFRISUREN

Für die alten Ägypter waren Bärte ein Zeichen von Reichtum und Status. Die Römer kultivierten ihre, um Trauer auszudrücken, während die Gallier den Verlust ihres Bartes mit Kastration gleichsetzten. Für den Menschen des 21. Jahrhunderts ist der bescheidene Bart jedoch eher eine sartoriale Absichtserklärung als ein Statussymbol.

In den letzten Jahren hat sich das Gesichtshaar zum ultimativen Accessoire für Männer entwickelt - und zwar nicht nur als Ergänzung zum Gesamtbild, sondern auch als Ausdruck Ihres Charakters.

Ein Bart kann die Gesichtsform sowie Aussehen eines Mannes in Jeans, T-Shirt oder Anzug verändern. Ein paar Schnurrhaare können ein Babygesicht älter aussehen lassen, die Aufmerksamkeit von dünner werdendem Kopfhaar ablenken und kleine Gesichtsmakel verstecken.



WELCHER STYLE?

Die Frage, die sich ein Mann stellt, ist: Welche Bartfrisur ist die richtige für mich? Auf den folgenden Seiten werden wir Dir verschiedene Bart Styles und wie man sie pflegt erklären, vom 3 Tage Bart bis zum Vollbart.

Egal, ob du ein Bartliebhaber bist, der einen Stilwechsel wünscht, oder ob du dich derzeit clean rasierst und einen Schlachtplan für den richtigen Bart benötigst, stellen wir Dir hier die besten Bartstile vor, die sowohl zu Deinem Gesicht als auch zu Deiner Persönlichkeit passen.

1. Der 3-Tage-Bart (Stubble)

In den 1930er Jahren war der 3-Tage-Bart noch nicht das coole Statement, das er heute ist. Damals war es ein Zeichen dafür, dass ein Mann faul oder unglücklich war. Der "fünf Uhr Schatten" war ein Begriff, der von einer Rasierklingenfirma erfunden wurde, um Männer zu ermutigen, sich zweimal täglich zu rasieren, um nicht ungepflegt zu wirken.

Von allen Gesichtfrisuren, die dem Mann zur Verfügung stehen, ist der Stoppelbart der einfachste (man muss nur für ein paar Tage aufhören zu rasieren). Es ist auch am einfachsten zu pflegen und passt zu den meisten Gesichtsformen.



Für wen ist er geeignet?

Im Prinzip kann ein 3-Tage-Bart bei jedem gut aussehen, aber besonders für Männer mit „Babyface“ ist der Stoppelbart eine gute Option um einen männlicheren Look zu bekommen ohne direkt einen Vollbart tragen zu müssen.

Ein 3-Tage-Bart kann außerdem dabei helfen einen Kiefer stärker ausgeprägt und männlicher aussehen zu lassen und dient als gute Tarnung bei Hautunregelmäßigkeiten wie Aknenarben und ungleichmäßiger Pigmentierung.

Gepflegt ist der 3-Tage-Bart ein Stil, der im Geschäftsleben genauso gut aussieht wie in einer Bar. Achte jedoch auf die Länge: zu kurz und es wird so aussehen, als hättest du einfach verschlafen; zu lang und du wirst ungepflegt aussehen. Als Faustregel gilt, dass das Wachstum von drei bis vier Tagen für die meisten Männer optimal ist.

Die Pflege

Stoppeln mögen wenig pflegebedürftig sein, aber das bedeutet nicht, dass du sie nicht pflegen muss. Es bedarf eines regelmäßigen Trimmens.

Um die Stoppeln auf der optimalen Länge zu halten, verwenden Sie einen Bartschneider in einer Einstellung von 3-4 mm. Entfernen Sie die Schutzvorrichtung oder verwenden Sie ein Präzisionsgerät, um Haare von den Wangen oder unterhalb des Adamsapfels zu entfernen.

Du kannst das Aussehen des Bartes ändern, indem du ihn konturierst. Es ist die perfekte Art, um mit Proportionen zu spielen. Um ein rundes Gesicht zu verlängern, rasiere die Stoppeln im unteren Wangenbereich weg, so dass die Bartlinie tiefer erscheint. Graduiere die Länge der Stoppeln unterhalb der Kieferlinie, um den Kiefer stärker hervorzuheben.

Experten-Tipp

"Um Barthaare und Haut weich und konditioniert zu halten (auch, um das Risiko zu verringern, einem Partner beim Küssen einen Hautausschlag zuzufügen), solltest Du mit einer sauberen Haut beginnen", sagt Sam Norsworthy, Filialleiter bei Ruffians Barbers in London

„Entferne abgestorbene Hautzellen mit einem Gesichtspeeling, so dass die Haut unter der Haut frisch und bereit ist, eine tägliche Feuchtigkeitscreme zu absorbieren, die die Haut weicher macht und das Haar pflegt.“

2. Der „Goatee“ oder auch „Henri Quatre“

Der Goatee oder auch Henri Quatre, benannt nach dem französischen König, ist seit langem die erste Wahl für Rockstars, Intellektuelle und solche mit einer eigenwilligen, rebellischen Ader.

Im Wesentlichen bezieht sich dies auf jeden Stil, der Haare nur über der Lippe und am Kinn aufweist, die manchmal verbunden sind, um einen Rahmen für den Mund zu schaffen. Kurz gesagt, es ist der künstlerische, leicht schurkische Bruder des Vollbartes



Für wen ist er geeignet?

Ein Goatee ist ideal um etwas „Edge“ zu deinem Style zu packen oder auch einfach eine alternative Ausstrahlung zu kreieren. Er ist auch perfekt, wenn du dabei bist dir einen Vollbart wachsen zu lassen oder wenn Dein Bartwuchs unregelmäßig und ungleichmäßig ist.

Goatees sehen besonders gut aus auf schlanken, eckigen Gesichtern (aber lasse ihn nicht zu lang werden, sonst wird Dein Gesicht zu schlank) und können ein rundes Gesicht etwas schlanker aussehen lassen - ein Trick, den der Goatee Guru George Michael anwendet.

Sie sehen gut aus bei Männern mit kurzen Haaren, aber vor allem wenn sie mit langen, leicht zerzausterten Haaren getragen werden.

Die Pflege

Es sei Dir verziehen, wenn du denkst, dass ein Goatee, der nur einen Bruchteil der Größe eines Vollbartes hat, einfacher zu pflegen wäre. Gute Goatees brauchen eine präzise Pflege, ganz zu schweigen von einer ruhigen Hand.

Lasse den Bart auf eine Länge wachsen, mit der du dich wohlfühlst, und passe ihn an mit einem Trimmer. Verwende den Trimmer um die Schnurbartaare auf oder knapp über dem Rand der Oberlippe zu bringen und um die Seiten anzupassen.

Benutze dein Kinn als Orientierungshilfe um festzumachen wo der Bart enden soll. Der beste Platz ist oft direkt unter dem Kieferknochen. Ansonsten ähnelst der Bart am Ende dem einer Ziege.

Verwende ein Rasiermesser, um die Haut um Deinen Spitzbart herum frei von Haaren zu halten. Nutze transparente Rasiergels, die ermöglichen, zu sehen, wo du mit dem Rasiermesser rasieren musst um klare, einheitliche Konturen zu kreieren.

Goatees sind ein bisschen wie Pizzas - es gibt endlose Variationen, und Du wirst nicht wissen, welche Dir am besten gefällt, bis Du ein paar davon probiert habst. Experimentiere, indem Du die Barthaare vom Mundwinkel runter zum Kinn entfernst, um einen "D'Artagnan"-Look aus die 3 Musketiere zu kreieren, oder entferne deinen Schnurrbart komplett, um einen Spitzbart à la Robert Pattinson zu tragen.

Experten-Tipp

"Nimm dir Zeit, abrasieren kannst du immer noch", sagt Norsworthy. "Forme deinen Goatee, wenn er trocken ist - das Haar dehnt sich aus, wenn es nass ist, und zieht sich beim Trocknen auf seine ursprüngliche Länge zusammen."

„Es kann passieren, dass Du im nassen Zustand rasierst und feststellst, dass Du zu viel wegrasierst hast."

3. Der „Beardstache“

Der Beardstache ist ein Hybrid, bei dem der Schnurrbart länger und voller gehalten wird als das umgebende Haar. Praktisch eine Mischung aus Moustache und 3-Tage-Bart.

Es ist ein polarisierender Stil, der schon als vieles bezeichnet wurde: vom neuen heißen Trend bis zum Gesichtsbehaarungsäquivalent eines Vokuhilas. Aber wenn er richtig gemacht wird, strahlt er Männlichkeit aus.

Wie der eigenständige "Stache" (Schnurrbart) erinnert der Stil unvermeidlich an Pornos aus den 70ern, aber er macht Spaß und zeigt, dass man eine experimentelle Seite hat. Außerdem liefert er auch einen praktischen Aspekt, da es die perfekte leichte Alternative zu einem Vollbart im Sommer ist.



Für wen ist er geeignet?

In der Manier wie er zwei Bartfrisuren kombiniert, sieht der Beardstache im Gesicht eines Holzfällers genauso gut aus wie bei einem Business Mann und verleiht jedem Gesicht sofort eine maskuline Robustheit.

Er funktioniert bei allen Gesichtsformen gut, aber erfordert einen dichten Bartwuchs. Der Beardstache funktioniert am besten bei Männern mit einem großen Philtrum (Teil der Haut zwischen Oberlippe und Nase) und einem markanten Kinn, da die Aufmerksamkeit in den höheren Teil des Gesichts gelenkt wird.

Die Pflege

Die Pflege des Bearstache ist wie, wenn man zwei verschiedene Bärte pflegt. Adaptiere deine Bartpflege sodass du beide bedienst.

Der Look kann aus einem Vollbart kreiert werden oder auch einfach indem man die Barthaare auf der Oberlippe länger wachsen lässt.

Verwende den Trimmer um das Haar um das Kinn und die Wangen auf einer etwas länger als 3-Tage-Bartlänge zu halten, während du den Schnurrbart wachsen lässt, so dass die Seiten gerade tiefer als die Unterlippe, aber nicht über den Kinnansatz hinaus, abschließen.

Halte den Schnurrbart mit Hilfe eines anständigen Bartkammes gepflegt und forme ihn mit etwas Bartwiche indem du die Pomade im Kamm verteilst.

Experten-Tipp

"Beardstaches sehen besser aus, wenn der Unterschied zwischen den beiden Teilen nicht allzu groß ist", sagt Norsworthy.

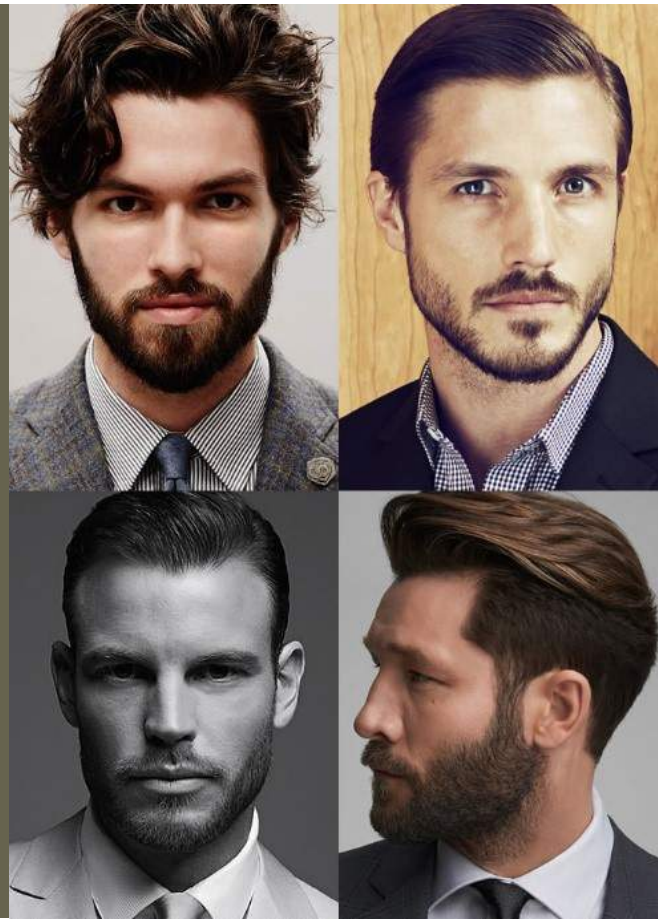
"Wenn du mit dem 3-Tage-Bart zu kurz gehst läufst du Gefahr, wieder bei Null anzufangen. Benutze einen verstellbaren Aufsatz, normalerweise reicht ein Unterschied von 2 Längen aus."

4. Der Kurzbart (Short Beard)

Als heruntergefahrenere, ordentlichere und insgesamt weniger Holzfällerstyleartige Version des Vollbartes ist der kurze Bart eine vielseitige, unauffällige und bürofreundliche Alternative.

Kerle wie Ryan Reynolds, Jon Hamm und George Clooney haben diesen Stil benutzt, um ihren Gesichtern Gewicht zu verleihen.

Für viele ein perfektes Mittelding - ordentlich gehalten, aber nicht übermäßig manikürt. Der Kurzbart sitzt in der Zeit von neun bis fünf genauso bequem mit Anzug im Büro wie auch am Wochenende in der Kneipe.



Für wen ist er geeignet?

Ein ordentlich geschnittener Bart passt zu den meisten Gesichtsformen, obwohl du die Winkel der Konturen möglicherweise anpassen musst, um deine markanten Gesichtszüge hervorzuheben und „Schwachstellen“ zu vertuschen.

Wenn du zum Beispiel ein rundes Gesicht hast, solltest du die Länge an den Seiten etwas reduzieren, um das Gesicht zu verlängern. Ebenso kann es hilfreich sein, die Seiten etwas länger zu lassen, um einem dünnen, schmalen Gesicht mehr Breite zu verleihen. Gesegnet mit einem Doppelkinn? Versuche, den Bart bis zum Adamsapfel runterwachsen zu lassen, um es zu verstecken.

Bitte im Zweifelsfall einen Barber, Deinen Bart beim nächsten Besuch im Barbershop zu stylen, und halte dann die Form zu Hause aufrecht.

Die Pflege

Im Gegensatz zum großen, buschigen Vollbart ist der kurze Stil minimal und präzise. Ein ordentlicher Barttrimmer ist unerlässlich. Ein Nassrasierer (Rasierhobel oder Rasiermesser) wird sich auch als nützlich erweisen.

Lasse den Bart bis ca. 1-2 cm wachsen und halte das Haar mit Hilfe eines Trimmers ordentlich. Trimme immer etwas außerhalb der Linie Deines Bartes - das lässt Dir Raum, ihn mit einem Rasiermesser clean zu rasieren.

Verwende ein nasses Rasiermesser, um vereinzelte Haare auf den Wangen zu entfernen und den unteren Halsbereich glatt zu halten.

Anstatt den Bart genau auf der Kieferlinie enden zu lassen (was besonders für Männer mit Doppelkinn unschmeichelhaft sein kann), entferne ihn kurz hinter der natürlichen Linie des Kiefers oder passe die Länge des Trimmers in kleinen Schritten an, während du dich in Richtung des Adamsapfales arbeitest, um einen abgestuften Effekt zu erzielen. Damit Ihr Bart gut aussieht und sich wohlfühlt, kannst du ein gutes Bartöl auftragen und mit einer Bartbürste im Bart verteilen, wie in unserem Bartpflege Guide Beschrieben.

Experten-Tipp

"Wenn Du eine Glatze hast oder einen Militärschnitt trägst, verhindere einen harten Übergang des Bartansatzes zur Oberseite der Ohren, indem Du die Schnittlänge verjüngst, um einen guten Übergang zu ermöglichen", sagt Norsworthy.

„Gehe so auch an der Unterseite am Hals entlang vor- das schafft eine stärkere Kieferlinie und lässt dich smarter aussehen.“

5. Der Vollbart

Sich einen Vollbart wachsen zu lassen ist ein Ritus auf einem Level mit dem Erlernen des Autofahrens, dem Trinken des ersten Bieres (nicht zur gleichen Zeit) und dem Kauf der ersten ernsthaften Uhr.

Aber wie beim Skifahren oder Abnehmen ist es eines dieser Dinge, die entschieden härter sind, als es aussieht. Je voller der Bart, desto mehr Pflege benötigt er und desto mehr Probleme wirst du wahrscheinlich mit ihm haben.

Nimm dir Zeit, dich um ihn zu kümmern und du wirst immer etwas zum Streicheln haben, wenn der Hund nicht da ist.



Für wen geeignet?

Von allen Bartstilen ist der Vollbart der am schwersten zu tragende, zum Teil, weil er ein starkes Statement ist. Männer mit ovalen Gesichtern werden kein Problem damit haben, ihn gut aussehen zu lassen, aber wenn Du eine andere Gesichtsform hast, benötigt es eventuell etwas kreatives Trimmen, um sicherzustellen, dass der Vollbart gut aussieht.

Schlanke, kantige Wangen und schmale Gesichter können durch etwas längere Seiten des Bartes verbreitert werden, während runde Flächen durch längeres Wachstum der Haare am Kinn und kürzere Seiten verlängert werden können. Du kannst ein runderes Gesicht auch dünner aussehen lassen, indem Du die Haare auf der Vorderseite Deines Gesichts etwas länger wachsen lässt als an den Seiten.

Die Pflege

Bei mehr als jedem anderen Bart-Stil kommt man mit einem Vollbart heraus, was man hineinsteckt. Die Gesellschaft akzeptiert diese Bartfrisur mittlerweile als etwas, das über den Zweck des Weihnachtsmannes im Einkaufszentrum hinausgeht. Also ruiniere es nicht für den Rest von uns, indem du mit einem ungepflegten, verfilzten Chaos im Gesicht herumläufst.

Lasse deinen Bart zu deiner persönlichen Optimallänge wachsen (du wirst wissen, wann du sie erreicht hast).

Verwende einen Bartschneider in einer langen Einstellung, um die Länge zu erhalten, kämme ihn zuerst mit einer Bartbürste durch und trimme immer im trockenen Zustand.

Sei geduldig, wenn Dein Bart anfangs lückenhaft erscheint. Lücken füllen sich oft auf natürliche Weise, wenn Haare wachsen und sie bedecken.

Halte Deinen Bart glänzend und konditioniert mit Hilfe eines Bartöls. Da das Gesichtshaar Feuchtigkeit aufnimmt, kann die Haut selbst darunter trocken und schuppig werden (daher die gefürchteten Bartschuppen), also verwende Deine Finger, um sicherzustellen, dass das Öl auch unter das Haar gelangt.

Verwende täglich einen Bartkamm oder eine Bürste, um das Risiko von Wirrwarr im Bart zu minimieren.

Um die Buschigkeit zu erhöhen, föhne Deinen Bart an einem kühlen Ort. Nimm einen kleinen Kamm oder eine Bartbürste und ziehe vorsichtig nach unten und außen, während der Bart trocken ist.

Lassen Deinen Bart ab und zu in einem Barbershop professionell gestalten, um ihm eine Form zu geben, der du zu Hause folgen kannst.

Experten-Tipp

"Je größer der Bart, desto größer ist das Risiko, dass du aussiehst, als wärst du gerade von einer langen Reise auf See zurückgekehrt", sagt Norsworthy.

"Schneide regelmäßig die einzelnen wirren Haare ab und halte den Bart mit einem Öl oder Balsam glatt. Wenn du ein älterer Mann bist, der sich um einzelne graue Stellen sorgt, dann färbe diese Stellen mit einem speziellen Farbstoff, der für das härtere Barthaar entwickelt wurde."

HOW TO GROW A BEARD

Die Geheimnisse des Bartwachsens sind Geduld und Entschlossenheit. Viele Männer, die sich dazu entscheiden, einen Bart wachsen zu lassen, sind oft enttäuscht, dass sie nicht in kurzer Zeit die gewünschten Ergebnisse erzielen. Das soll nicht heißen, dass die meisten Männer über Nacht Ergebnisse erwarten. Wir neigen jedoch dazu, die Zeit zu unterschätzen, die benötigt wird, um eine bestimmte Bartlänge zu erreichen.

Den Bart wachsen zu lassen ist ein Commitment. Viele setzen es sich zum Ziel einen Vollbart wachsen zu lassen. Wenn wir dieses Commitment eingehen, sind wir uns normalerweise bewusst, dass es Zeit braucht. Dennoch können wir nach ein paar Wochen oder Monaten entmutigt sein, da der gewünschte Bart noch weit entfernt scheint.

Bärte können lange dauern. Das sogenannte Bandholz dauert zum Beispiel circa ein Jahr. Um der Entmutigung entgegen zu treten sollte man sich Zwischenziele setzen.

Dies kann mit Teilbärten wie einem Balbo beginnen. Dieser füllt sich mit Stoppeln und kann in einen kürzeren Vollbart wie den Garibaldi übergehen.



Wie lange dauert es, sich einen Bart wachsen zu lassen?

Das Wachstum ist von Person zu Person unterschiedlich. Einige haben das Glück und ihre Bärte wachsen bis zu 1 mm pro Tag. Der durchschnittliche Mann kann jedoch mit etwa 1,25 cm pro Monat rechnen.

Obwohl die Genetik eine wichtige Rolle bei der Geschwindigkeit des Haarwuchses spielt, können auch Lebensgewohnheiten eine Rolle spielen. Dabei handelt es sich um Faktoren wie ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und gesunde Schlafgewohnheiten.

Diese Faktoren haben möglicherweise keinen enormen Einfluss auf die Geschwindigkeit, mit der Dein Haar wächst, aber wenn Du Dich ernsthaft für einen langen Bart entscheidest, könnte es sich lohnen, sie in Betracht zu ziehen. Vom Bart abgesehen raten wir sowieso diese Gewohnheiten zu pflegen, um ein grundsätzlich gesundes Leben zu führen.

Haarwuchszyklen

Jeder Haarwuchs einschließlich der Bärte findet in drei Zyklen statt, die als Aktive Wachstumsphase (Anagen), Umbauphase (Catagen) und Ruhephase (Telogen) bekannt sind. Die aktive Wachstumsphase dauert zwischen 2 und 7 Jahren. Diese Phase wird von der Umbauphase abgelöst, welche ein kurzer Übergang hin zur Ruhephase ist.

Über einen Zeitraum von 2-3 Wochen gehen die Haare in die Ruhephase über. Das Haar wird im Laufe von 3 Monaten vor dem Haarwechsel inaktiv, um das Wachstum neuer Haare zu ermöglichen.



Beachte, dass nichts davon synchron passiert. Alle Haarfollikel befinden sich zu einem bestimmten Zeitpunkt in unterschiedlichen Wachstumsphasen. Normalerweise befinden sich bis zu 90% der Haare in der Wachstumsphase, während 10-14% in der Umbauphase und 1-2% in der Ruhephase sind. Ein durchschnittlicher Mensch verliert täglich 50 bis 100 Haare.

Warum ist das wichtig? Erstens hilft diese Information uns zu verstehen, dass jeder von uns limitiert darin ist wie lange wir unseren Bart wachsen lassen können. Dennoch, selbst wenn Deine Wachstumsphase nur zwei Jahre dauert, bleibt Dir ein mögliches Wachstum von etwa 30 cm, was für jeden Mann ausreichend ist. Zweitens hilft es zu verstehen, warum einige Männer Lücken im Bart haben, wenn der Bart nach der Rasur wieder nachwächst. Drittens ist es beruhigend zu wissen, dass diese Art von Haarausfall ein natürlicher Prozess ist und nicht unbedingt auf erblich bedingten Haarausfall hinweist!

Bart Wachstumsphasen

Typischerweise wird das Bartwachstum in zwei große Phasen zusammengefasst: 4 Wochen und 4 Monate. Diese werden oft verwendet, um zu beschreiben, welches Stadium ein Mann durchläuft, wenn er sich einen Bart wachsen lässt. Beide Phasen bringen sehr unterschiedliche Eigenschaften mit sich, auf die wir jetzt eingehen werden.

Der Bart nach einem Monat

Die ersten Wochen können selbst für den hartgesottensten Bartveteranen ein nerviges Erlebnis sein. Zuerst sieht der 3-Tage Bart cool aus, kann sich aber unangenehm (wie Sandpapier) anfühlen. Nach zwei Wochen wachsen die einst coolen Stoppeln unbändig in alle Richtungen und ragen manchmal an den unerwartetsten Stellen hervor.

Einige Männer werden an dieser Stelle Probleme mit einem juckenden Bart bekommen. Die Reizung kann mit einer Feuchtigkeitscreme oder auch durch die frühzeitige Verwendung von Bartöl gemildert werden. Viele Männer verspüren jetzt den Drang, alles abzurasierern und an dieser Stelle das Vorhaben Vollbart zu beenden. Dies ist der erste Test auf dem Weg zum Vollbart.

Nach 4 Wochen beginnt sich die Gesichtsbehaarung wie ein Bart an zu fühlen. Dennoch ist es unwahrscheinlich, dass es ein schöner Anblick ist. Wenn man auf etwas Kurzes und Zahmes wie einen Henri Quatre zielt, kann man den Bart nun stylen. Wenn das Ziel jedoch ein Vollbart ist, gebe dich mit dem konturieren der Wangen- und Halslinie zufrieden.

Jetzt kann es auch sein, dass du bemerkst, dass die lückenhaften Stellen ausgefüllter sind. Die Umbauphase und die Ruhephase benötigen zusammen 4 Monate, um zur Wachstumsphase zurückzukehren. Obwohl also der Großteil der Haare am Wachsen ist, werden nun einige Stellen noch ausgefüllt. Du wirst zu dem Zeitpunkt mit Deinem Bart weit genug sein, um die Grenzen des Wachstums mehr oder weniger einschätzen zu können und dich für einen passenden Stil zu entscheiden.

4 Monate und danach

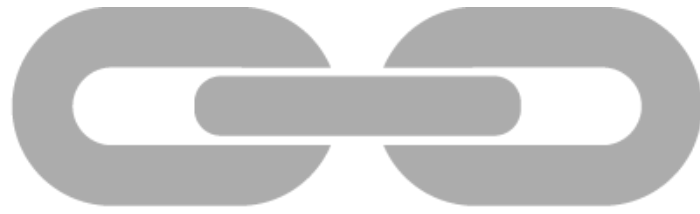
Du hast es nun schon weit geschafft und bist auf dem Weg, einen handfesten Vollbart zu bekommen. Nach 2 bis 3 Monaten Wachstum kannst du mit dem Styling beginnen, indem Du dem Bart Form gibst. Scheren bieten mehr Kontrolle, während Trimmer komfortabler in der Handhabung sind. Konzentriere dich hauptsächlich darauf, wie der Bart von vorne aussieht und dann an den Seiten. Wenn der Bart weiterwachsen soll, erfordert der Blick von unten wenig Aufmerksamkeit.



Die Genetik ist leider ein Hindernis für diejenigen, die sich einen Vollbart wachsen lassen wollen. Es kann zu unregelmäßigen Haarwuchs mit kahlen Stellen kommen. Um auf diesen Stellen Haare sprießen zu lassen, gibt es nur zwei mögliche Lösungen: Zum einen die Nutzung von „Regaine“, einer Flüssigkeit, die auf die kahle Haut aufgetragen wird und Haarwachstum anregen kann. Zum anderen besteht noch die Möglichkeit einer Baarthaartransplantation.

Wenn du (verständlicher Weise) zu keinem dieser Mittel greifen möchtest, nutze das, was du hast, zu deinem Vorteil. Es gibt eine Reihe von alternativen Bartarten, die verwendet werden können, damit du trotz unregelmäßigen Bartwuchses einen Bart tragen kannst.


Wenn du davon abgesehen den langen Vollbart anstrebst, versuche, ein starkes Styling erst nach 4 Monaten einzuführen. Es mag offensichtlich klingen, aber zu viel Styling wird das Gesamtwachstum verlangsamen. Nach 4 Monaten hast du dann die perfekte Grundlage für ein Styling ganz nach deinen Wünschen und musst nicht noch länger warten nur weil du aus Versehen ein Stück zu viel abgeschnitten hast.



KONTAKT

Hat dir dieses eBook gefallen? Wir freuen uns auf Dein Feedback und Anregungen! Du kannst uns jederzeit erreichen unter

 info@stoertebekker.com

 www.stoertebekker.com



Martin Picard, Gründer von Störtebekker