



LEBENSSTIL FÜR MÄNNER MIT ANSPRUCH

INTERVIEW

GENTLEMEN'S QUARTERLY  
JULI 2015  
D 5,50 € + CH 9,80 SFR + A 5,50 €

SPECIAL

**SOMMERZEIT**  
50 UHREN, DIE  
WIR JETZT  
HABEN WOLLEN

**→ Bier!**  
DIE 28 BESTEN  
SORTEN  
DER WELT

**→ Urlaub!**  
STYLE FÜR  
STADT, LAND  
& STRAND

**→ Girls!**  
DAS NEUE  
SUPERMODEL  
KENDALL  
JENNER

# HOL ALLES RAUS

**SCHWARZENEGGER**  
ÜBER SEINE GROSSE  
KARRIERE

**PLUS** Ralf Moeller  
verrät die  
Fitnessstricks  
des Terminators



**+ JAGUAR XE DIE SPORT-LIMO IN ACTION**

**IN ASIEN GIBT** es in Sachen Schönheit die seltsamsten Phänomene. So wird von Frauen berichtet, die sich dort jeden Morgen das Gesicht rasieren, um eine wirklich makellos glatte Haut sicherzustellen. Und manche Männer, die

unzufrieden sind mit ihrer Nasenform, legen täglich einen „Nasenkorrektor“ an, der mittels mechanischem Druck den Zinken zurechtbiegen soll. Dass nicht alles Unsinn ist, was in puncto Selbstoptimierung aus Asien kommt, belegt der aktuell groß diskutierte Trend „Layering“, also das morgendliche Auftragen von drei Produkten mit verschiedenen Funktionen. Bei Dermatologen gilt die Methode im Augenblick als die vielversprechendste, um möglichst lang jugendlich auszusehen. Das Prinzip: Die drei Schichten bestehen aus Inhaltsstoffen mit jeweils zunehmender Molekülgröße. Die Abfolge: Zunächst wird ein Vitamin-Booster-Serum aufgetragen, dann eine Feuchtigkeitscreme, um die Haut prall und straff zu halten. Am Ende des Prozedere steht der UV-Schutz, mit dem die Feuchtigkeit versiegelt und die lichtbedingte Hautalterung ausgebremst werden sollen. Dieser Reihenfolge muss übrigens Folge geleistet werden. Sonst können Sie das mit der jungen Haut glatt vergessen.

SCHICHT NR.

2

## Feuchtigkeit

Der nächste Schritt zur Verjüngung der Haut ist das Zuführen von Feuchtigkeit. Am besten verwendet man ein Gel oder eine Gelcreme, die für trockene Haut besser verträglich sind. Nebenbei: Was ist der Unterschied zwischen Seren und Cremes? Erstere sind effektive Spezialisten mit einer extrem hohen Wirkstoffkonzentration, die in der Tiefe der Haut wirken sollen. Eine Creme hingegen pflegt vor allem die Oberfläche mit aufpolsternden und glättenden Substanzen. Daher wirkt die Kombination aus beidem eben auch doppelt gut. Denn nur Haut, die in allen Schichten optimal durchfeuchtet ist, wirkt weniger faltig.



- 
- 1 „Samurai Anti-Age“, Rituals, 30 € 2 „Aquapower 72H“, Biotherm Homme, 43 € 3 „Day Watch Tagespflege“, A4, 135 €

SCHICHT NR.

# EINS / Vitamine



• **Die erste Lage** sollte die kleinste Molekülgröße haben, weil das flüssigere Serum sonst kaum eine Chance hätte, durch eine dickere Creme in die Haut einzudringen. Das wäre äußerst unproduktiv, denn Seren sind meist wasserlöslich und können deshalb schnell absorbiert werden. Dieser Effekt wäre verschwendet. Besagte Seren enthalten sogenannte Antioxidantien (siehe Produkttipps unten). Diese neutralisieren die viel zitierten Freien Radikale, die als problematische Nebenprodukte der Zellatmung gesunde Zellen attackieren. Dass Alkohol, Nikotin sowie Alltagsstress und Umweltschadstoffe deren Produktion noch ankurbeln, dürfte inzwischen hinreichend bekannt sein. Wichtig für die gesamte Prozedur ist, dass man sich Zeit lässt. Grundsätzlich gilt für das Layering: Nach dem Auftragen jeder Schicht sollte mindestens zwei Minuten gewartet werden. So kann sich jedes Produkt gleichmäßig mit den hornhauteigenen Lipiden mischen, bevor die nächste Lage folgt.

- 
- 1 „Detox Serum Antioxidant+3“, Grown Alchemist, über niche-men.de, 50 € 2 „Prevage Anti-Aging + Intensive Repair Daily Serum“, Elizabeth Arden, 200 € 3 „Phytoactive Anti-Aging Serum“, Royal Fern, über royalfern.de, 250 €