
Subject: Wie viel Pflege ist übertrieben ?

Posted by [Minox-user](#) on Mon, 04 Aug 2008 13:20:15 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi leute,

ich mache mir gerade gedanken wie viele pflegeprodukte gut sind und wie viel unwichtig ist.

Ich weiß selber das cremes und so ein zeugs nicht Jünger machen, es ist nur eine unterstützung zu meinem Sportprogramm.

Wie gesagt bin ich ein sehr sportlicher Mensch, das heißt das ich jeden Tag sport mache (1 Tag Joggen, 1 Tag Fitness Center). Auch auf meine Gesundheit lege ich sehr viel wert und ernähre mich dementsprechend sehr gesund (keine Chips, schokolade, fettiges gebratenes, Pommes, fast food) eher viel gemüse, obst, müsli und ab und zu selbstgemachten kakao.

Nun lege ich aber auch auf Pflege viel wert. Auf die Produkte die ich benutze achte ich sehr darauf das sie nicht allzu viele schadstoffe haben und bei möglichkeit auch in Öko test gut abschneiden.

Ich benutze morgens und abends die Florena Intensiv creme, die mir ganz gut gefällt und auch nicht allzu viele schadstoffe wie propylenglykol oder silikone hat. Dazu verwende ich auch noch eine augencreme vom aldi auch jeweils morgens und abends die mir ganz gut gefällt. Desweiteren nehme ich zum Duschen sls freie baby shampoos und waschgels das ich auch morgens zum gesichtwaschen verwende und ab und zu mal handcreme falls meine hände trocken werden.

Nun überleg ich was von solchen dingen wie gesichtsmaske oder peeling zu halten ist? Wird das zu viel ? Weil ich möchte meinem körper nicht zuviel zumuten.

Ich hab beim Dm eine männer gesichtsmaske gefunden die mir eigentlich von der wirkung auch sehr gut gefallen hat aber inhaltstoffe wie : Kaolin und Dimecothine drin hatte. Meint ihr es wäre ratsam sowas 1x die Woche zu benutzen?

Ich will für meinen Körper stets immer das Beste machen und deswegen wollte ich von euch mal einen rat holen!

gruß Minox

Subject: Re: Wie viel Pflege ist übertrieben ?

Posted by [bananas](#) on Mon, 04 Aug 2008 13:56:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Soviel ist das ja gar nicht.

Creme, Gesichtscreme, Shampoo, Duschgel.

Eigentlich normal.

Für die Haut ist es bestimmt besser, sie einzucremen als wegen Inhaltsstoffen drauf zu verzichten. Ich persönlich mache mich aber auch gar nicht so bekloppt deswegen - ich glaube, da ist es fast gefährlicher, sich in einen Stau zu stellen.

Gesichtsmaske oder Peeling ist Bonus, ab und zu warum nicht.

Subject: Re: Wie viel Pflege ist übertrieben ?
Posted by [Minox-user](#) on Mon, 04 Aug 2008 14:07:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja ich hab mir gedacht im monat 1-2 mal ein peeling zu machen und dann auch mal 1-2 mal im monat ne gesichtsmaske oder sowas.

Subject: Re: Wie viel Pflege ist übertrieben ?
Posted by [kery](#) on Mon, 04 Aug 2008 14:50:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Minox-user schrieb am Mon, 04 August 2008 15:20Hi leute,

ich mache mir gerade gedanken wie viele pflegeprodukte gut sind und wie viel unwichtig ist.

Ich weiß selber das cremes und so ein zeugs nicht Jünger machen, es ist nur eine unterstützung zu meinem Sportprogramm.

Wie gesagt bin ich ein sehr sportlicher Mensch, das heißt das ich jeden Tag sport mache (1 Tag Joggen, 1 Tag Fitness Center). Auch auf meine Gesundheit lege ich sehr viel wert und ernähre mich dementsprechend sehr gesund (keine Chips, schokolade, fettiges gebratenes, Pommies, fast food) eher viel gemüse, obst, müsli und ab und zu selbstgemachten kakao.

Nun lege ich aber auch auf Pflege viel wert. Auf die Produkte die ich benutze achte ich sehr darauf das sie nicht allzu viele schadstoffe haben und bei möglichkeit auch in Öko test gut abschneiden.

Ich benutze morgens und abends die Florena Intensiv creme, die mir ganz gut gefällt und auch nicht allzu viele schadstoffe wie propylenglykol oder silikon hat. Dazu verwende ich auch noch eine augencreme vom aldi auch jeweils morgens und abends die mir ganz gut gefällt. Desweiteren nehme ich zum Duschen sls freie baby shampoos und waschgels das ich auch morgens zum gesichtwaschen verwende und ab und zu mal handcreme falls meine hände trocken werden.

Nun überleg ich was von solchen dingen wie gesichtsmaske oder peeling zu halten ist? Wird das zu viel ? Weil ich möchte meinem körper nicht zuviel zumuten.

Ich hab beim Dm eine männer gesichtsmaske gefunden die mir eigentlich von der wirkung auch

sehr gut gefallen hat aber inhaltstoffe wie : Kaolin und Dimecothine drin hatte. Meint ihr es wäre ratsam sowas 1x die Woche zu benutzen?

Ich will für meinen Körper stets immer das Beste machen und deswegen wollte ich von euch mal einen rat holen!

gruß Minox
du bist ja schlimmer als meine freundin

Subject: Re: Wie viel Pflege ist übertrieben ?
Posted by [Treblig](#) on Mon, 04 Aug 2008 21:05:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Er ist deine Freundin!

Subject: Re: Wie viel Pflege ist übertrieben ?
Posted by [kery](#) on Mon, 04 Aug 2008 21:08:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nee,lass mal.noch eine(n)mit haarproblemen im haus kann ich nicht gebrauchen

Subject: Re: Wie viel Pflege ist übertrieben ?
Posted by [Minox-user](#) on Tue, 05 Aug 2008 07:20:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Verdammt was soll der Scheiß

Wenn ich was nicht abhaben kann dann sind es Leute die meinen müssen das man ne tunte wäre wenn man auf seinen körper achtet und leute die umsonst spammen wenn sie nichts vernünftiges beizutragen haben.

Du kannst mir glauben, ich gehöre hier zu den Maskulinsten Männern dazu.

So ich hoffe wir haben uns verstanden Herr Dr. Hotting

Subject: Re: Wie viel Pflege ist übertrieben ?
Posted by [Paint](#) on Tue, 05 Aug 2008 08:43:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Minox-user: KOMM MAL RUNTER! Hier hat KEINER behauptet das du ne' Tunte bist. Ein bisschen Spaß muss schließlich auch sein!

Subject: Re: Wie viel Pflege ist übertrieben ?
Posted by [Minox-user](#) on Tue, 05 Aug 2008 11:11:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja war doch auch nicht so böse gemeint

mal ne andere frage?

was macht ihr eigentlich gegen Rasierbrand?

Das ist bei mir unerträglich

Subject: Re: Wie viel Pflege ist übertrieben ?
Posted by [helpme007](#) on Tue, 05 Aug 2008 11:26:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Minox-user schrieb am Die, 05 August 2008 13:11Ja war doch auch nicht so böse gemeint

mal ne andere frage?

was macht ihr eigentlich gegen Rasierbrand?

Das ist bei mir unerträglich

die feuerwehr rufen.

Subject: Re: Wie viel Pflege ist übertrieben ?
Posted by [Alibi](#) on Tue, 05 Aug 2008 12:14:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/90505/?srch=Rasurbrand#page_top

schau mal den beitrag von mrmetal an

Subject: Re: Wie viel Pflege ist übertrieben ?
Posted by [Minox-user](#) on Tue, 05 Aug 2008 13:26:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke werde ich mal ausprobieren

Subject: Re: Wie viel Pflege ist übertrieben ?

Posted by [bananas](#) on Tue, 05 Aug 2008 13:52:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:was macht ihr eigentlich gegen Rasierbrand?

Philipsrasierer nehmen oder kein After Shave.

Subject: Re: Wie viel Pflege ist übertrieben ?

Posted by [Gast](#) on Tue, 05 Aug 2008 14:05:44 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

vermute mal, Du meinst Dimethicone statt Dimecothine.
Wenn ja, würde das heissen, dass die Gesichtspackung Silikon(Dimethicone)enthält. Im Zusammenhang mit Shampoos haben wir das schon häufig diskutiert, Silikon versiegelt und verwachst die Kopfhautporen übelst, was analog dazu auch im Gesicht die Gesichtsporen verwachst und versiegelt.
Wenn Gesichtsmaske, einfach mal ne Gurkenmaske machen und gut.

Gruß
Crusher

Subject: Re: Wie viel Pflege ist übertrieben ?

Posted by [Minox-user](#) on Tue, 05 Aug 2008 14:51:05 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

JA genau die Silikone meinte ich, hatte mich nur verschrieben.

Mal ne frage kennt jemand von euch Sodium myreth sulfate?

Bei sls weiß ich ja das es nicht gut sein soll aber wie siehts bei dem oben genannten aus?

Subject: Re: Wie viel Pflege ist übertrieben ?

Posted by [Fritz Fantom](#) on Tue, 05 Aug 2008 20:49:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Minox-user schrieb am Mon, 04 August 2008 15:20(keine Chips, schokolade, fettiges gebratenes, Pommes, fast food)
Mmmmm! Genau die guten Sachen, Pommes, Fast food, Schmalzgebackenes

Mit Cremen schmier ich mich zwar nicht großartig ein (außer auf der Stirn wegen Regaine) aber ich habs mit überschüssigen Körperhaaren. Achseln alle 2 Tage rasieren, intim stutzen bzw. rasieren, Bauch und Brust epilieren, Augenbrauen zupfen/rasieren...

Auf dem Bauch rasieren gibt einen Horror-Rasierbrand, den du schon angesprochen hast, Epilieren bringt zwar auch nicht das beste Ergebnis, aber allemal besser als dort Nass zu rasieren.

Weiters müssen die Finger und Fußnägel immer in Ordnung sein, nie zu lang, nie dreckig, nie unsymmetrische Form. Und der Kinn und Unterlippenbart im Gesicht muss natürlich auch immer passen, was alle 1-2 Tage genau rasieren/trimmen bedeutet.

Subject: Re: Wie viel Pflege ist übertrieben ?
Posted by [Gast](#) on Tue, 05 Aug 2008 21:50:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"...(keine Chips, schokolade, fettiges gebratenes, Pommes, fast food)..."

Geht in Richtung Übersäuerung. Hab die Theorie früher auch verteufelt, als völligen Blödsinn bezeichnet =>

"Die Cellulitis der Frau ist der Haarausfall des Mannes".

Die Übersäuerungsgeschichte sehe ich mittlerweile anders (Mann lernt halt dazu), SPEZIELL bei SE-Betroffenen => Jetzt gibt's wahrscheinlich ordentlich Prügel für mich...;na, ich warte...

Das SE scheint/hat meiner Meinung nach seine Entstehung im Darmtrakt. Zieh's gerade mit nem Selbstversuch durch, kann aber noch nichts Genaues dazu schreiben.

Gruß
Crusher

Subject: Re: Wie viel Pflege ist übertrieben ?
Posted by [Minox-user](#) on Wed, 06 Aug 2008 08:05:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Fritz: Ja das mach ich auch mehrmals die woche. Die ganzen Körperhaare loswerden.

@Crusher: Das hab ich nicht ganz verstanden

Aber ich bin ganz ehrlich, ich brauch den ganzen kram nicht mehr. Chips würde ich in meinem leben nicht mehr anfassen weil wenn ich schon daran denke wird mir schlecht. Schokolade höchstens solche mit 70-75 % kakao oder sowas in der richtung. Wenn ich mir z.B. irgendwelche sachen zum essen hole achte ich drauf was drinnen ist, gegen zucker hab ich im allgemeinen nichts nur übertreib ich es nicht und nehm wenig zu mir, mir geht es eher darum

das nicht allzu viel chemie drinn ist.

Warum ich es mit dem Zucker nicht übertreibe hat den Grund das in unserer Familie diabetis gibt und die schon ein paar leute ab einem bestimmten alter auch schon spüren mussten. Es hat bis jetzt nur 2 leute getroffen die nicht auf ihre ernährung geachtet haben.

Subject: Re: Wie viel Pflege ist übertrieben ?
Posted by [Gast](#) on Wed, 06 Aug 2008 09:45:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Crusher: Das hab ich nicht ganz verstanden

Hi,

was meinst du denn, die Sache mit der Übersäuerung?

Gruß
Crusher

Subject: Re: Wie viel Pflege ist übertrieben ?
Posted by [Minox-user](#) on Wed, 06 Aug 2008 10:12:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja

Subject: Re: Wie viel Pflege ist übertrieben ?
Posted by [Gast](#) on Wed, 06 Aug 2008 14:26:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie schon geschrieben, bin ich mittlerweile der Meinung, das bei SE durchaus eine Übersäuerung ein Grund für den Haarausfall sein kann.
Auch wenn ich mich neulich dazu gänzlich anders geäußert habe (s. auch den gerade aktuellen Thread => Entsäuerung ... ist da was dran?).
Sorry, habe gerade wenig Zeit, schreib die Tage mal mehr dazu.

Gruß
Crusher

Subject: Re: Wie viel Pflege ist übertrieben ?
Posted by [Fritz Fantom](#) on Wed, 06 Aug 2008 14:48:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Minox-user schrieb am Mit, 06 August 2008 10:05@Fritz: Ja das mach ich auch mehrmals die woche. Die ganzen Körperhaare loswerden.

Wie entfernst du denn die Körperhaare? Welche Methode?

Subject: Re: Wie viel Pflege ist übertrieben ?
Posted by [Minox-user](#) on Wed, 06 Aug 2008 16:52:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

An den Beinen mach ich das mit nem Trimmer (hab etwas zu viel behaarung) auf 2mm runter. Den Bauch und die Achseln aber mit nem Nassrasierer und Rasiergel.

Subject: Re: Wie viel Pflege ist übertrieben ?
Posted by [Minox-user](#) on Wed, 20 Aug 2008 17:47:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So leute jetzt ne frage an euch, ich hab ja das Problem das ich fettige haut habe und von vielen cremes pickel bekomme. Nun hab ich mir heute ein Feuchtigkeitsgel geholt. Die Inhaltsstoffe drinn fand ich alles noch in ordnung und auch nicht allzu schädlich (keine Dimethicone, paraffinium liquidium, propylenglykol...usw)

Hier der Link zu dem Zeugs: http://www.ciao.de/Balea_Men_Hydro_Gel__7900897

auf dem 2,3ten Foto sind die ganzen Inhaltsstoffe abgebildet. Findet ihr abgesehen von Glycerin noch was schädliches drinnen ?

Was könnt ihr für fettige haut empfehlen, soll einfach nur feuchtigkeit geben für mehr ist es nicht gedacht. Hab gehört aloe vera gel wäre auch ganz.

Subject: Re: Wie viel Pflege ist übertrieben ?
Posted by [kery](#) on Wed, 20 Aug 2008 18:26:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

probier mal sesamol minox user. du wirst begeistert sein wie deine haut dann aussieht.
ketshampoo jeden 2.tag
bockshornklee
salbeitee
thymiantee

Subject: Re: Wie viel Pflege ist übertrieben ?
Posted by [Hammerhaar](#) on Thu, 21 Aug 2008 07:17:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Crusher schrieb am Die, 05 August 2008 23:50"...(keine Chips, schokolade, fettiges gebratenes, Pommes, fast food)..."

Geht in Richtung Übersäuerung. Hab die Theorie früher auch verteufelt, als völligen Blödsinn bezeichnet => "Die Cellulitis der Frau ist der Haarausfall des Mannes". Die Übersäuerungsgeschichte sehe ich mittlerweile anders (Mann lernt halt dazu), SPEZIELL bei SE-Betroffenen => Jetzt gibt's wahrscheinlich ordentlich Prügel für mich...;na, ich warte... Das SE scheint/hat meiner Meinung nach seine Entstehung im Darmtrakt. Zieh's gerade mit nem Selbstversuch durch, kann aber noch nichts Genaues dazu schreiben.

Gruß
Crusher

Bitte deine Erfahrungen, wenn möglich, posten!

Subject: Re: Wie viel Pflege ist übertrieben ?
Posted by [Gast](#) on Thu, 21 Aug 2008 14:58:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Geht gleich los,
mach dafür nen neuen Thread auf.

Subject: Re: Wie viel Pflege ist übertrieben ?
Posted by [Ka\\$h](#) on Thu, 21 Aug 2008 15:13:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Wir könnten uns eine Menge Probleme sparen, wenn wir unsere Haut einfach öfter in Ruhe ließen. Doch die geballte dermatologische Vernunft kann predigen, was sie will - tägliches Duschen gehört nun mal zum Hygienestandard der meisten Menschen, auch wenn es der Haut nicht guttut. Denn häufiges Waschen, Seife und Duschgel entfetten die Haut und trocknen sie aus. Im schlimmsten Fall beginnt sie sich zu schuppen, juckt und rötet" sich.

<http://www.oekotest.de/cgi/ot/otgs.cgi?suchtext=dusch&do c=65795>

die Seite ist wirklich empfehlenswert und weist auch fast immer die Testsieger frei leserlich aus...

ich werde mir dieses Wochenende ein paar Produkte besorgen!!!

Logona Anti-Schuppen Shampoo Wachholderöl

Sanoll Duschöl Mohnblüte

Lavera Körperlotion

habe seit einiger Zeit empfindlichere Haut und teilweise Rötungen, vermute das es durch tägliches Duschen kommt und natürlich vom Einsatz diverser DM Drogeriemarkt Artikel.. die in den Ökotests immer durchfallen aufgrund der schlechten Inhaltsstoffe...

Subject: Re: Wie viel Pflege ist übertrieben ?

Posted by [Minox-user](#) on Thu, 21 Aug 2008 19:06:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich muss auch sagen das ich so ein "Inhaltstoff" Fetischist bin.

Mein Shampoo ist sls frei und auch bei öko test sehr gut genauso wie mein waschgel. Die Creme fürs gesicht hat öko test gut.

Eigentlich bin ich da ganz gut bedient.

Subject: Re: Wie viel Pflege ist übertrieben ?

Posted by [Ka\\$h](#) on Thu, 21 Aug 2008 19:49:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich hab auch Produkte von Öko Test mit sehr gut ausgesucht ... weil meine Haut mich echt umbringt.. sowas hatte ich früher nicht!

Es liegt aber sowieso in der Familie mit der empfindlichen Haut bei mir.. mein Großvater mütterlicherseits hat auch keine Seife und auch sonst nix vertragen, dafür hatte er aber keine Glatze
