Ein Mann, ein Bart:

Ratgeber für Trends, Pflege & Co.

Inhaltsverzeichnis

01 **Bye-bye Glattrasur**
Willkommen beim Bartratgeber von Babista — Seite 4

02 **Das Phänomen Bart:**
Mythen und Fakten rund um die Gesichtsbehaarung — Seite 8

03 **Bartformen:**
Die haarige Vielfalt — Seite 14

04 **Ein Bart ist Kunst:** — Seite 26
Moderne Schnitte & Formen

05 **Bartpflege:** — Seite 30
Tipps & Tricks für den perfekten Bart

06 **Movember:**
Mit einem Bart Gutes tun — Seite 40

Quellen — Seite 46

Impressum — Seite 48

Bildnachweise — Seite 48

1. Bye-bye Glattrasur

Willkommen beim Bartratgeber von Babista

Ein Bart ist Trend. Kein Accessoire kann Männlichkeit besser ausdrücken. Wie eine Umfrage des Statistik-Portals Statista aus dem Jahr 2017 zeigt, tragen 33% von 1.039 befragten Männern konstant einen Bart und 22% lassen sich immerhin manchmal Gesichtshaare stehen. Bart ist aber nicht gleich Bart, denn jeder ist so facettenreich wie man(n) selbst. Verschiedene Bartformen können Dich maskulin, seriös, lässig oder einfach nur cool wirken lassen. Von Glattrasur über Schnauzer bis Hipster-Vollbart haben wir in den letzten Jahren und Jahrzenten so einiges erlebt. Natürlich braucht Gesichtsbehaarung Zeit, um zu wachsen, und muss entsprechend gepflegt werden. Wir geben Dir professionelle Tipps und Tricks mit auf den Weg und begrüßen Dich hiermit zum Bartratgeber von Babista!

Der Bart-Trend geht sogar so weit, dass es inzwischen einen Welttag des Bartes gibt. Dieser, zugegeben sehr kuriose Feiertag, wird jährlich am ersten Samstag im September begangen. Bartträger dürfen dabei ihre häuslichen Tätigkeiten vernachlässigen und sich entspannen. Interessante Idee, nicht wahr?

1.1 Der Bart erfährt immer mehr Aufmerksamkeit

Inzwischen haben Männer nicht mehr einfach nur Haare im Gesicht – der Bart hat sich zu einem wahren Trend-Accessoire entwickelt. Mit immer vielfältigeren Bartformen kann jeder den eigenen Look ergänzen oder verändern. Sogar im beruflichen Umfeld dürfen Männer Bart tragen, ohne schief angesehen zu werden. Denn ein gepflegter Vollbart passt ebenfalls zu Anzug und Krawatte. Gesichtsbehaarung kann zu einer kompletten Typveränderung beitragen: Der modebewusste Mann trägt heute auch einmal Vollbart, der moderne Rocker einen Schnurrbart und

wer extravagant sowie souverän wirken möchte, wählt den Fu Manchu-Bart. Aber allen Trends und Klischees zum Trotz ist Gesichtsbehaarung ebenso ein Ausdruck der Persönlichkeit. Um sich vom Mainstream abzuheben, ist Bart-Individualität sehr wichtig. Gesichtsbehaarung ist nämlich viel mehr als nur eine Modeerscheinung. Sie ist ein Teil des Trägers. Mit verschiedenen Bartformen kannst Du unterschiedliche Wesenszüge hervorheben oder Deine Gesichtsbehaarung zu Deinem Markenzeichen machen.

1.2 Warum tragen Männer denn nun wieder mehr Bart?

Im Winter hat er zwar eine gewisse wärmende Funktion, aber – abgesehen vom Welttag des Bartes – scheint Gesichtsbehaarung auf den ersten Blick keinen praktischen Nutzen zu haben. In-

teressant ist daher natürlich die Frage, warum Männer überhaupt einen Bart tragen: Vielleicht um anderen zu imponieren? Als Statussymbol? Oder einfach aus Stil-Gründen? Die Wissenschaft hat dazu einige Theorien aufgestellt:

Dr. Barnaby Dixson von der University of Queensland vermutet, dass Männer sich einen Bart stehen lassen, um sich von der Masse abzuheben. Gibt es in ihrem Umfeld eine Vielzahl an Barträgern, fallen sie durch ein rasiertes Gesicht optisch eher auf. Das gleiche gilt umgekehrt. Dies wirft einen kontinuierlichen Veränderungsprozess in Gang, der die Ursache dafür sein könnte, dass in unserer Gesellschaft die Gesichtsbehaarungstrends immer wieder wechseln. Ein Beispiel: War zu Beginn der 2000er noch metrosexuell angehauchte Gesichtsbehaarung – also sehr akkurat rasierte Bärte – in Mode, tendieren Männer heutzutage eher zu natürlichem Bartwuchs. Und wer weiß, wohin uns die Bartreise in Zukunft führen wird?

Tamsin Saxton, eine Evolutionspsychologin an der Northumbria University, hat zudem die Vermutung, dass ausgeprägter Bartwuchs Männer dominanter wirken lässt. Das erhöht nicht nur die Anziehungskraft auf potenzielle PartnerInnen, sondern hilft auch, sich gegenüber männlichen Konkurrenten durchzusetzen. In der Folge steige der Fortpflanzungserfolg. Ein Bart scheint demnach ein Instrument der von Darwin geprägten inter- bzw. der intrasexuellen Selektion zu sein. Beides bezieht sich auf die Auswahl von Geschlechtspartnern. Bei der intersexuellen Selektion geht es darum, einen Partner anhand bestimmter Merkmale auszuwählen und bei der intrasexuellen Selektion treten Männer in Konkurrenz um einen Geschlechtspartner.

Was sich sehr wissenschaftlich und theoretisch anhört, manifestiert sich im Alltag ganz einfach in einer Vielfalt an Bart-Stilen, wechselnden Trends und einem Ausdruck der eigenen Persönlichkeit – vom modernen Vollbart über lässige Drei-Tage-Stoppeln und eine seriöse Glattrasur bis zum markanten Henriquatre. Genaueres zu diesen und weiteren Barttypen findest Du im Kapitel „Bartformen“ dieses E-Books.

1.3 Um was es in diesem E-Book geht…

Wenn Du Dir jetzt denkst: Glattrasiertes Babyface? Nicht mit mir, dann bist Du bei diesem E-Book genau richtig. Denn wir liefern hilfreiche Informationen für Bartträger und die, die es werden wollen: Zunächst beleuchten wir das Phänomen Bart aus wissenschaftlicher Perspektive und räumen mit einigen Mythen rund um das Thema Gesichtsbehaarung auf. Zudem gehen wir auf verschiedene Bartformen ein und zeigen, welche derzeit am beliebtesten sind. Du erhältst außerdem exklusive Tipps vom Profi – nämlich den Barbieren von „Der Barber“ in Siegburg und von „The Heritage“ in Freiburg – zum Thema Bartkunst und Bartpflege. Im Anschluss erfährst Du, wie Du mit einem Schnurrbart die Gesundheit von Männern auf der ganzen Welt unterstützen kannst. Bei all dem unterstützt uns übrigens der bekannte Münchener Illustrator Carsten Knappe mit hammermäßigen Bart-Grafiken. Also am besten gleich weiterlesen!

2. Das Phänomen Bart:
Mythen und Fakten rund um die Gesichtsbehaarung

Um das Thema Bartwuchs ranken sich so einige Mythen und Klischees. Während die einen schwören, Männer seien mit Bart attraktiver als ohne, finden andere Gesichtsbehaarung sogar unhygienisch. Wir räumen nun mit einigen dieser Behauptungen auf, indem wir sie aus wissenschaftlicher Perspektive betrachten.

Behauptung #1: Bärte sind unhygienisch.

Eine Untersuchung von Mitarbeitern des amerikanischen TV-Senders KOAT konnte diesbezüglich in der Öffentlichkeit für Furore sorgen. In Kooperation mit dem Mikrobiologen John Golobic von Quest Diagnostics fanden sie Fäkalkeime in Männerbärten. Die Message, welche die Medien daraus zogen: Der Bart müsse ab, da er unhygienisch sei.

Das Problem liegt aber nicht am Bart per se. Zunächst einmal wirft die Durchführung dieser Studie Fragen auf. Denn die Stichprobe bestand nur aus einer Handvoll Männern und war somit nicht repräsentativ. Vergleichswerte mit Personen ohne Bart wurden nicht erhoben. Zudem scheint das Problem weniger die Gesichtsbehaarung, sondern die Reinlichkeit der Teilnehmer zu sein: Denn Mikroorganismen finden sich überall im Alltag – nicht nur auf der Toilette, sondern auch im Spülschwamm oder auf der Computertastatur. Wer damit in Berührung kommt und sich danach ins Gesicht fasst, kann Keime dorthin übertragen. Das gilt übrigens für Menschen mit und ohne Gesichtsbehaarung. Denn auch in den kleinen Schnittverletzungen, die durch die Rasur entstehen, können sich Keime festsetzen. Schlüsse darauf, dass Bärte unhygienisch sind, lassen sich aus dieser Studie nicht ziehen. Denn die Stichprobe war viel zu klein, um verlässliche Aussagen treffen zu können. Damit es Dir nicht ergeht, wie den Männern in dieser kleinen Untersuchung, ist regelmäßige Pflege entscheidend. Mehr zum diesem Thema findest Du im Kapitel „Bartpflege“ dieses E-Books.

Behauptung #2: Frauen finden Männer mit Bart attraktiv.

Sehen wir uns in verschiedenen Internetforen um, die sich mit der Frage beschäftigen, ob Frauen Männer mit Bart attraktiver finden als ohne, finden wir folgendes Ergebnis: Bei diesem Thema herrscht keine Einigkeit. Klar, denn die Antwort hängt natürlich ganz vom persönlichen Geschmack ab.

Daher betrachten wir diese sehr allgemeine These nun einmal wissenschaftlich und stellen fest: Sie kann teilweise sogar belegt werden – aber eben nur teilweise! Eine australische Studie beispielsweise ließ Frauen Bilder von Männern bewerten. Diese zeigten 16 Personen, jeweils mit unterschiedlicher Gesichtsbehaarung: rasiert, mit 5-Tage-Stoppeln, mit 10-Tage-Bart und mit Vollbart. Eine Stichprobe von 8.520 Frauen bewertete die Männer hinsichtlich ihrer Attraktivität im Allgemeinen bzw. für eine kurzfristige oder für eine langfristige Beziehung. Die Forscher kamen dabei zu folgendem Ergebnis: Generell wurden Männer mit einem 5-Tage-Bart attraktiver bewertet als vollbärtige oder glattrasierte Personen. Während sich Männer mit kurzen oder langen Stoppeln für einen One-Night-Stand zu eignen schienen, kamen diejenigen mit Vollbart dagegen eher für eine langfristige Beziehung in Frage. Die Autoren der Studie begründeten dies mit der Wirkung von Bärten: Diese scheinen mit Maskulinität, Aufrichtigkeit und der Fähigkeit, die Familie zu beschützen, assoziiert zu werden.

Behauptung #3: Männer mit Bart wirken erfolgreicher.

Nicht nur privat, sondern auch im Beruf wird Bärten ein bestimmter Effekt zugeschrieben. So geht das Gerücht um, dass bärtige Männer erfolgreicher wirkten. Aber stimmt das auch?

Der Psychologe Barnaby Dixson beschäftigte sich in einer Studie aus dem Jahr 2012 mit der Wirkung von Gesichtsbehaarung. Er machte Fotos von Männern in verschiedenen Variationen: mit und ohne Bart, einmal freundlich, einmal aggressiv. Um Emotionen zuverlässig darzustellen, benutzte er das Facial Action Coding System (FACS), welches Gesichtsausdrücke in Bewegungseinheiten („Action Units") einteilt. 119 samoische und 111 neuseeländische Männer stuften Personen mit Bart aggressiver ein als Männer ohne Bart. Die Interpretation des Forschers: Männer mit Bart scheinen eine dominantere und weniger liebliche Wirkung zu haben. Insgesamt 335 männliche und weibliche Personen schrieben Männern mit Bart zudem einen höheren sozialen Status zu als Männern ohne Bart. Eine andere Studie um die Psychologin Tamsin Saxton kam zu ähnlichen Ergebnissen: Männer schienen auf 20 männliche und 20 weibliche Probanden dominanter zu wirken, wenn sie über stärkeren Bartwuchs sowie eine tiefere Stimme verfügten. An dieser Behauptung scheint also tatsächlich etwas dran zu sein.

Behauptung #4: Männer mit Bart wirken kompetent.

Eine provokante These, die allerdings wissenschaftlichen Zuspruch findet. Bereits 1990 wurde die Wirkung von rasierten, vollbärtigen und Männern mit Schnurrbart auf Bewerbungsfotos untersucht. Insgesamt 228 Manager bewerteten in dieser Studie die Bewerber mit Bart tendenziell kompetenter als die bartlose Konkurrenz. Diese Studie liegt allerdings schon einige Jahre zurück. Vielleicht hat sich die Wirkung von Männern mit Bart in der Zwischenzeit geändert? Nein, behauptet eine Untersuchung von 2014. Diese beschäftigte sich mit der Frage, ob Bartwuchs sich auf die Chance auswirkte, zu einem Bewerbungsgespräch eingeladen zu werden. Die Forscher nutzten für ihre Studie Profilbilder von LinkedIn, einer Plattform für Geschäftskontakte. Insgesamt nahmen 216 Probanden an dieser Untersuchung teil. Sie schrieben bärtigen Männern im Vergleich zu rasierten Personen mehr Kompetenz zu. Diese schien übrigens auch die Chancen signifikant zu erhöhen, zu einem Bewerbungsgespräch eingeladen zu werden. Was schließen wir daraus? Ein Bart kann Dich kompetent aussehen lassen. Allerdings ist er kein hundertprozentiger Garant für ein fähiges Auftreten. Wichtig ist nämlich ebenfalls, dass Dein Bartwuchs sowie Deine äußere Erscheinung gepflegt sind.

Gründe, warum Männer Bart tragen

Die Gründe, einen Bart zu tragen, sind also vielfältig. Mit dem richtigen Styling wirkst Du nicht nur kompetent und erfolgreich, sondern womöglich auch attraktiver auf Frauen. Aber Du bist vermutlich nicht eines Tages aufgewacht, mit dem klaren Ziel, durch einen Bart Deinen Erfolg bei der Partnerwahl zu erhöhen. Warum Männer einen Bart tragen, hat viele und teilweise auch evolutionäre Gründe.

Die Frage, warum Männer Bart tragen, ist nicht abschließend geklärt. Dr. Lange, Medienpsychologe an der Julius-Maximilians-Universität Würzburg, hat dazu folgende Ideen:
„Ein Bart ist ein geschlechtsdimorphes Merkmal. Das bedeutet, Männer haben es und Frauen nicht. Das legt die Vermutung nahe, dass ein Bart der Reproduktion dient. Aber welche Funktion übernimmt er dabei genau? Er signalisiert Geschlechtsreife, denn Kinder haben noch keinen Bart. Zudem, dient er wahrscheinlich der sexuellen Selektion:

- Intrasexuelle Selektion: Ein Bart ist ein Männlichkeitsindikator. Er zeigt, dass Du erwachsen bist, voller Testosteron steckst und in Konkurrenz zu anderen Männern treten kannst.
- Intersexuelle Selektion: Gesichtsbehaarung zeigt Maskulinität gegenüber dem anderen Geschlecht, sie lässt Dein Gesicht größer und Dein Kinn ausgeprägter erscheinen. Somit wirkst Du männlicher und markanter. Und das ist einer der Gründe, warum Männer bei Frauen punkten können.

Männlicher Bartwuchs kann außerdem der nonverbalen Kommunikation dienen, da Haare Duftträger sind. In Zeiten, in denen Frauen noch Sammler und Männer noch Jäger waren, könnte ein Bart praktisch gewesen sein, um im Winter zu wärmen und im Sommer oder bei Anstrengung zu kühlen. Bartwuchs hat vermutlich auch etwas mit Kultur zu tun. Einerseits bietet er eine Möglichkeit, Dich an erfolgreichen Trendsettern zu orientieren – gemäß dem Motto: Kopiere die Erfolgreichen. Andererseits kannst Du Dich mit einer neuen Bartform von anderen abheben, Kreativität beweisen und aus der Masse herausstechen.“

Dr. Benjamin P. Lange:
Er unterrichtet seit 2008 an verschiedenen Universitäten in den Fachbereichen Psychologie, Humanmedizin, Biologie, Neurowissenschaften, Linguistik und Logopädie. Im Moment ist er an der Universität Würzburg sowie der Hochschule für angewandte Wissenschaften Würzburg-Schweinfurt tätig. Seine Forschungsbeiträge beschäftigen sich unter anderem mit psychologischen Sachverhalten, speziell auch im Bereich der Evolutionären Psychologie. In seinen zahlreichen Publikationen hat er zum Beispiel Attraktivität und Partnerwahl thematisiert. Aufgrund seiner breit gefächerten Expertise kann er uns ein umfassendes Statement zu unserer Fragestellung liefern. Benjamin Lange war außerdem schon in diversen TV-Sendungen wie Planet Wissen, Quarks, Nano oder Das Experiment mit Linda Zervakis zu sehen sowie Interviewpartner in Magazinen wie Glamour oder Men’s Health.

Übrigens:
Bärte sind nicht nur Duftträger, sondern haben auch gesundheitliche Vorteile. Zum Beispiel können sie Dich vor Pollen schützen. Sie fungieren als natürlicher Filter, sodass Allergene oder Staub Deine Schleimhäute nicht erreichen. Des Weiteren bewahren sie deine Gesichtshaut vor Umwelteinflüssen durch Wasser, Wind und UV-Strahlung.

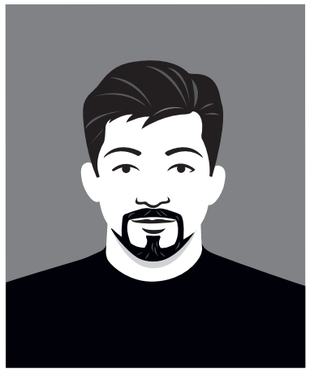
3. Bartformen

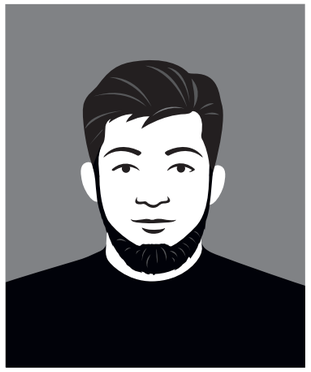
Die haarige Vielfalt

3.1 Welche Bartformen gibt es?

Drei-Tage-Bart: Eine sehr einfache Bartform, bei der Du Deinen Bart an Wangen, Kinn und im Mundbereich ganz authentisch sprießen lässt. Die Stoppeln haben dabei alle etwa die gleiche Länge. Konturen kannst Du zwar rasieren, übertreiben solltest Du es allerdings nicht. Denn hier gilt das Motto: Umso natürlicher, desto besser. Eine Abwandlung dieser Bartform ist der Sechs-Tage-Bart. Er ist entsprechend etwas länger als die Drei-Tage-Variante und lässt harte Gesichtskonturen etwas weicher erscheinen.

Henriquatre: Ein eleganter Name für einen eleganten Bart. Die Wangen und der Halsbereich sind haarlos, der Bart wächst nur um Deinen Mund herum. Der Oberlippenbart geht dabei fließend in den Kinnbart über. Ein Henriquatre steht Männern mit eckigen Konturen besonders gut.

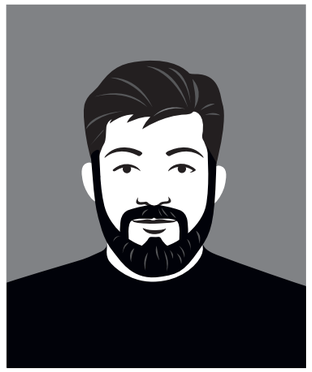


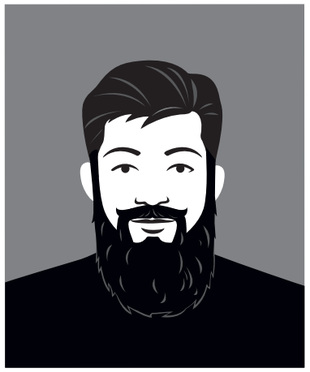


Schifferkrause: Ihren Ursprung fand diese Bartform bereits im 19. Jahrhundert mit dem damaligen US-amerikanischen Präsidenten Abraham Lincoln. Sie ist auch heute noch in Mode, allerdings beinhaltet die moderne Variante oft einen Oberlippenbart. Die Schifferkrause ist ein Bart mit viel Charakter. Sie strahlt ein gesundes Selbstbewusstsein aus und kann leicht herrisch wirken, wenn sie in Richtung Kinn spitz verläuft.

Fu Manchu: Dieses Bart-Modell basiert auf einer asiatischen Romanfigur. Hier verläuft Dein Schnurrbart bis zum Kinn. Unter den Lippen bleibt ein kleiner Bart bestehen, die Zwischenräume sowie den Wangen- und Halsbereich rasierst Du glatt. Der Fu Manchu-Bart stellt einen interessanten Kontrast zu rundlichen Gesichtern dar und versprüht einen mystisch-unangepassten Charme.

Vollbart: Wie der Name schon sagt, bedeckt dieser Bart einen Großteil Deines Gesichts. Er wirkt nicht nur verwegen und modern, sondern verlängert Dein Gesicht optisch ein wenig. Männern mit einem schlanken Gesicht kann ein Vollbart Fülle verleihen, allerdings sollte er dafür nicht zu lang sein. Von einer längeren Variante profitieren Männer mit einem rundlichen Gesicht, da der Bart das Gesicht länger erscheinen lässt. Es ist aber nicht damit getan, den Bart einfach wachsen zu lassen. Damit er nicht unkontrolliert sprießt, sondern gepflegt aussieht, solltest Du Deine Wangen- und Halslinie regelmäßig trimmen. Barbier Tarik Ari aus Siegburg verrät Dir seine besten Kniffe und Profi-Tipps im Kapitel „Bartpflege“ dieses E-Books.





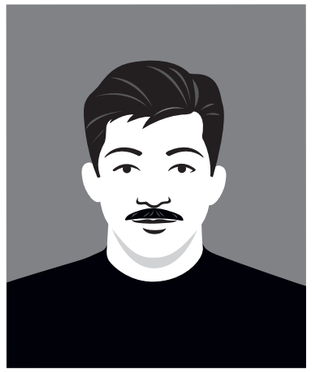
Voll, voller, **ZZ-Vollbart**: Diese Bartform ist die Steigerung des Vollbarts und derzeit sehr trendig. Die Bezeichnung stammt von der Band ZZ-Top. Deren Mitglieder sind seit jeher für ihre langen, wilden Bärte bekannt – übrigens bis auf den Schlagzeuger Frank Beard, der darauf verzichtet, weil er ihn schon im Namen trägt. Diese Gesichtsbehaarung mit Überlänge sieht wild und maskulin aus, erfordert allerdings mehr Aufmerksamkeit, als Du vielleicht denkst. Damit Du weiterhin gepflegt aussiehst, solltest Du ihn in regelmäßigen Abständen stutzen. Auch Deine Halspartie und Wangen befreist Du am besten immer wieder von sprießenden Haaren, um den Bartwuchs zu begrenzen.

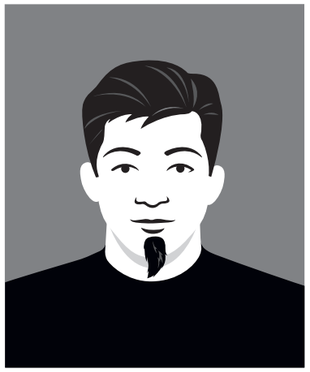
Fun Fact:

Den Weltrekord für den längsten Bart hält der Norweger Hans N. Langseth (1846 – 1927). Sein Bart erreichte eine Länge von stolzen 5,33 m.

Ducktail: Das ist eine weitere Variante des Vollbarts. Er nennt sich so, da er einem Entenschwanz ähnelt. Der Ducktail-Bart verläuft nach unten hin spitz. Dadurch wirkt er sehr gepflegt, passt ins Büro und verleiht Dir einen modernen coolen Look.

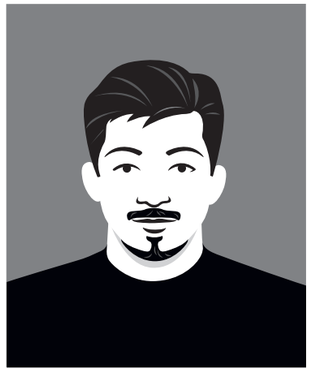
Schnurrbart: Für diese bekannte Bartform lässt Du Dir nur an der Oberlippe Haare stehen. Der Skispringer Richard Freitag sowie der Koch Horst Lichter sind schon seit längerer Zeit dafür bekannt. Wenn die Enden besonders lang und nach oben gewölbt sind, wird sie auch als Handlebar bezeichnet. Dieser Begriff leitet sich von der englischen Bezeichnung für einen Fahrradlenker ab, da dieser eine ähnliche Form hat.

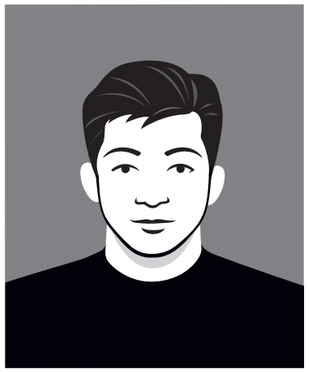




Ziegenbart: Diese Bartform, auch Goatee genannt, wächst am Kinn, beginnt meist unterhalb der Unterlippe und ist etwa so breit wie Dein Mund. Um ihm seine Form zu geben, rasierst Du links und rechts Deines Mundes das Haar in einer vertikalen oder leicht gebogenen Linie.

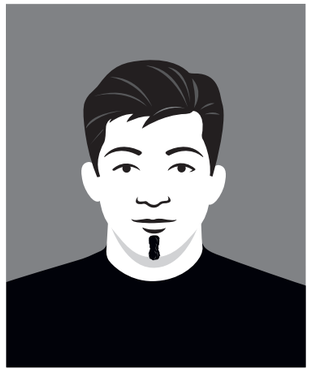
Anker-Bart: Dieser trägt seine Konturen schon in seinem Namen. Der Bart sieht aus wie ein Anker. Er besteht aus einem dünnen Streifen entlang des Kinns sowie zwischen Oberlippe und Kinn. Außerdem lässt Du Dir noch einen kurzen Schnurrbart stehen.





Chin Strap: Dieser eben genannte dünne Streifen am Kinn nennt sich übrigens Chin Strap. Du kannst ihn auch ohne Ober- und Unterlippenbart tragen. Mit seinen klaren markanten Konturen ist er ein echter Eyecatcher.

Backenbart: Das ist definitiv eine Hingucker-Bartform. Lass Dir einfach Koteletten wachsen und die Wangenhaare sprießen. Dafür benötigst Du etwas Geduld. Das Kinn rasierst Du glatt. Hier kannst Du verschiedene Längen an Deinen Wangen ausprobieren.



Chin-Puff: Dieser Unterlippenbart verläuft senkrecht zum Kinn. Wie breit der Streifen sein soll, kannst Du selbst bestimmen. Die Rasur fällt ganz leicht: Glatt rasieren und die Kinnpartie stehen lassen. Dieser Bart eignet sich übrigens gut für breite Gesichter, da er diese optisch ein wenig in die Länge zieht.

Das sind nur einige der zahlreichen Bartformen, mit denen Du Dein Gesicht, wie man so schön sagt, „in Szene setzen“ kannst. Dabei ist es aber nicht so wichtig, sich genau an das typische Styling der jeweiligen Gesichtsbehaarung zu halten. Vielmehr solltest Du Deinen Bart an Deine Gesichtsform und natürlich Deine Persönlichkeit anpassen. Gut, dass ein Bart recht schnell wieder nachwächst, denn so kannst Du verschiedene Bartformen austesten und die passende für Deinen Stil finden. Ganz nach dem Motto: Probieren geht über Studieren.

Übrigens:

Dass es bei jedem unterschiedlich lange dauern kann, bis er eine bestimmte Bartlänge erreicht, ist ganz normal. Denn jeder Bart ist einzigartig und wächst unterschiedlich schnell. Eine ungefähre Zeiteinteilung findest Du im Kapitel 3.4 dieses E-Books.

3.2 Welche sind die beliebtesten Bartformen?

Bei dieser Vielfalt an Bartformen ist es natürlich auch interessant zu wissen, welche denn nun von Männern bevorzugt werden. Die Klassiker scheinen in punkto Beliebtheit weit vorn zu liegen: Eine von Statista durchgeführte Umfrage unter 571 befragten Männern konnte zeigen, dass im Jahr 2017 der Drei-Tage-Bart mit 33% am weitesten vorne lag. Gern getragen wurden auch der Vollbart (18%), dicht gefolgt vom Schnauzbart (14%).

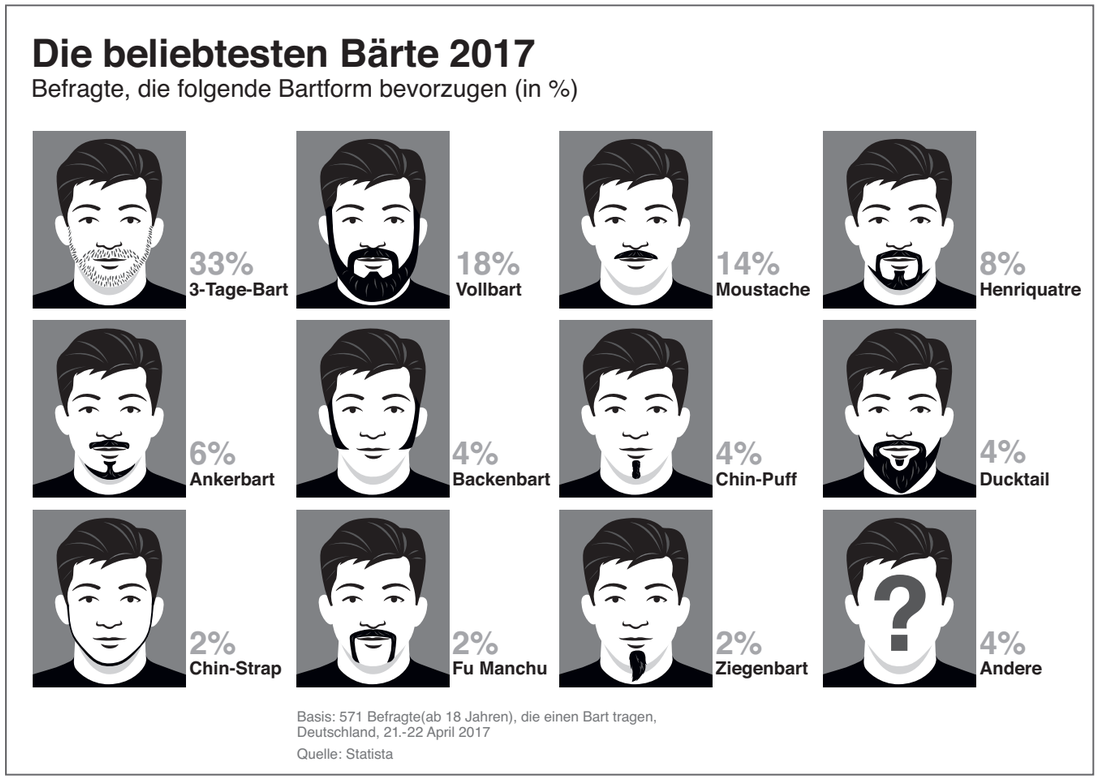


Abbildung 1: Die beliebtesten Bärte 2017

DAS SAGEN DIE BARBIERE AUS FREIBURG:

Generell beliebt sind spitze Formen und eckige, monumentale Bärte. Gesichtsbehaarung ist sehr individuell und von den Gegebenheiten des Trägers abhängig. Daher sollten sich Bartformen nicht nur an Trends orientieren, sondern auch an der Beschaffenheit der Haare, der Gesichtsform und Ähnlichem.

BARBIER TARIK ARI hat in seinem Barbershop in Siegburg die Erfahrung gemacht, dass die jüngere Generation oft einen Schnurrbart oder einen Vollbart-Fade an der Wangenpartie mag.Geschäftsleute bevorzugen dagegen eher einen gepflegten Drei-Tage-Bart oder einen kurzen Vollbart-Fade. Er selbst ist bekennender Fan des Vollbarts, Moustaches sowie eines gepflegten Drei-Tage-Barts und erklärt, dass folgende Stile ebenfalls beliebt sind:

- Langer Vollbart
- Vollbart mit Fülle nach unten
- Verwachsener Vollbart im Holzfäller-Stil
- Gezwirbelter Schnurrbart
- Kinnbart

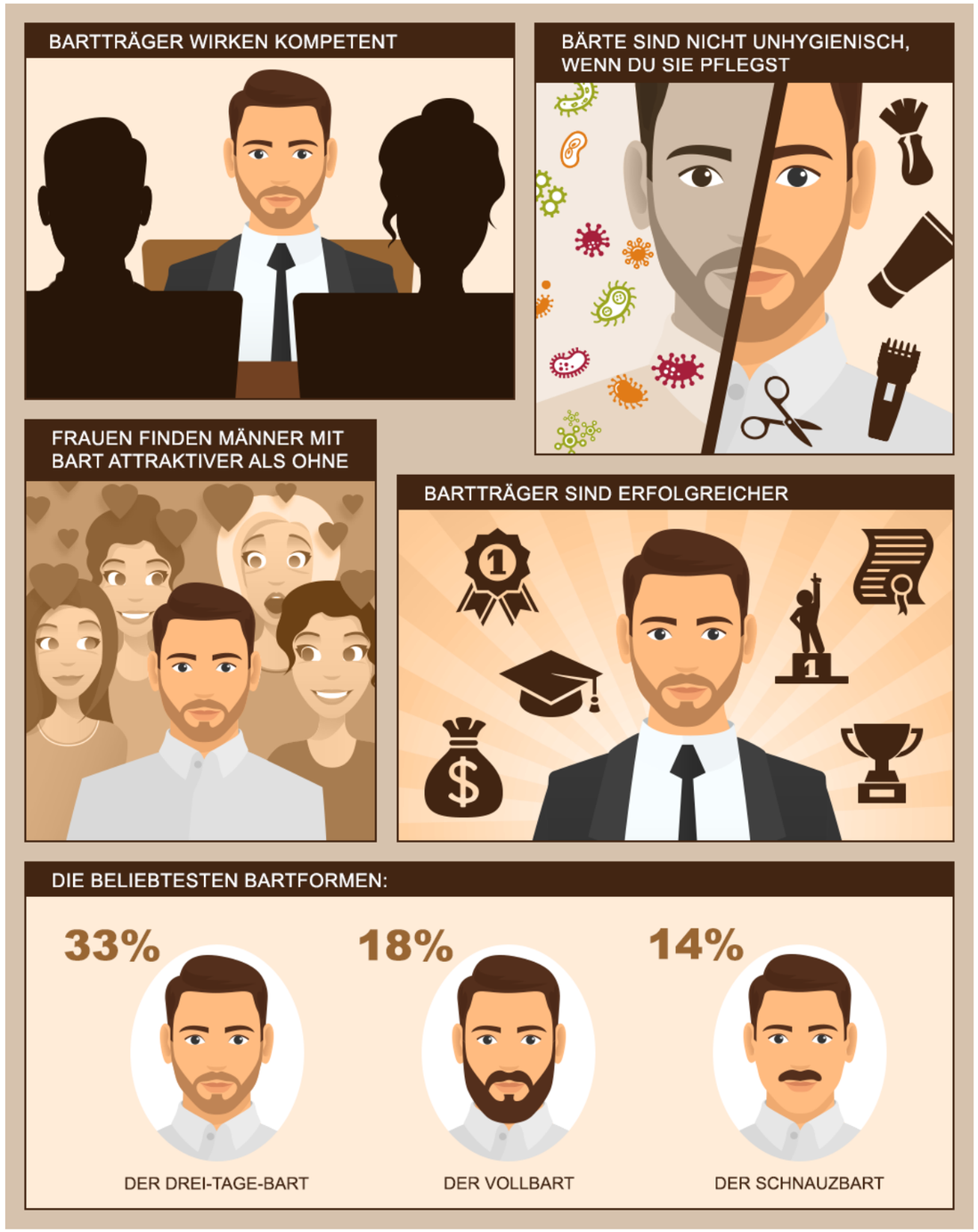


Abbildung 2: Visuelle Darstellung der Behauptungen und der beliebtesten Bartformen

3.3 Berühmte Bartträger

Bartträger, die fast jeder kennt, sind:

- **Jack Sparrow**, gespielt von Johnny Depp in der Filmreihe „Fluch der Karibik“: Ein mutiges und extrem interessantes Bart-Modell.
- „Der Bart von **Chuck Norris** verdeckt kein Kinn, sondern eine weitere Faust.“ So lautet ein bekannter Witz. Der Action-Schauspieler ist bekannt für seinen kernigen und männlichen Vollbart.
- **George Clooney**, dem mehrmaligen „Sexiest Man Alive“, stehen viele Bartformen, zum Beispiel ein stylischer Henriquatre.
- **Salvador Dalí** ist nicht nur berühmt für seine surrealistische Kunst, sondern auch für seinen nach oben gezwirbelten Schnauzer. Seine Meinung: „Ohne Schnurrbart ist ein Mann nicht richtig angezogen.“ Sogar ein Buch namens „Dalís Mustache“ veröffentlichte er 1954.
- **Charlie Chaplin** machte zur Stummfilmzeit die Kombination aus Melone und Zweifingerschnurrbart weltbekannt.

3.4 Wie lange brauchen verschiedene Bartformen, um zu wachsen?

Ähnlich wie die Haare auf Deinem Kopf wachsen Bärte durchschnittlich 0,4 Millimeter am Tag. Es dauert etwa einen Monat, bis Deine Gesichtsbehaarung ungefähr einen Zentimeter, und etwa ein Jahr, bis sie knapp 15 Zentimeter lang ist. Das ist allerdings nur ein sehr grober Richtwert. Individuell kann die Wuchsgeschwindigkeit natürlich abweichen. Das zeigt sich zum Beispiel beim Drei-Tage-Bart. Dieser wird seinem Namen oft nicht gerecht. Es kann laut Barbier Tarik Ari von einem Tag bis zu einer Woche dauern, bis er gewachsen ist.

Gut zu wissen:

Wie Barbier Tarik Ari weiß, ist beim Thema Bartwuchs Geduld angesagt. Bartwuchsmittel oder regelmäßiges Trimmen beschleunigen entgegen häufiger Annahmen das Wachsen leider nicht. Es ist allerdings möglich, die gesunde Wachstumsphase mit Pflegeprodukten zu unterstützen. Wie Du Deinen Bart am besten pflegst, erfährst Du in Kapitel 5 dieses E-Books.

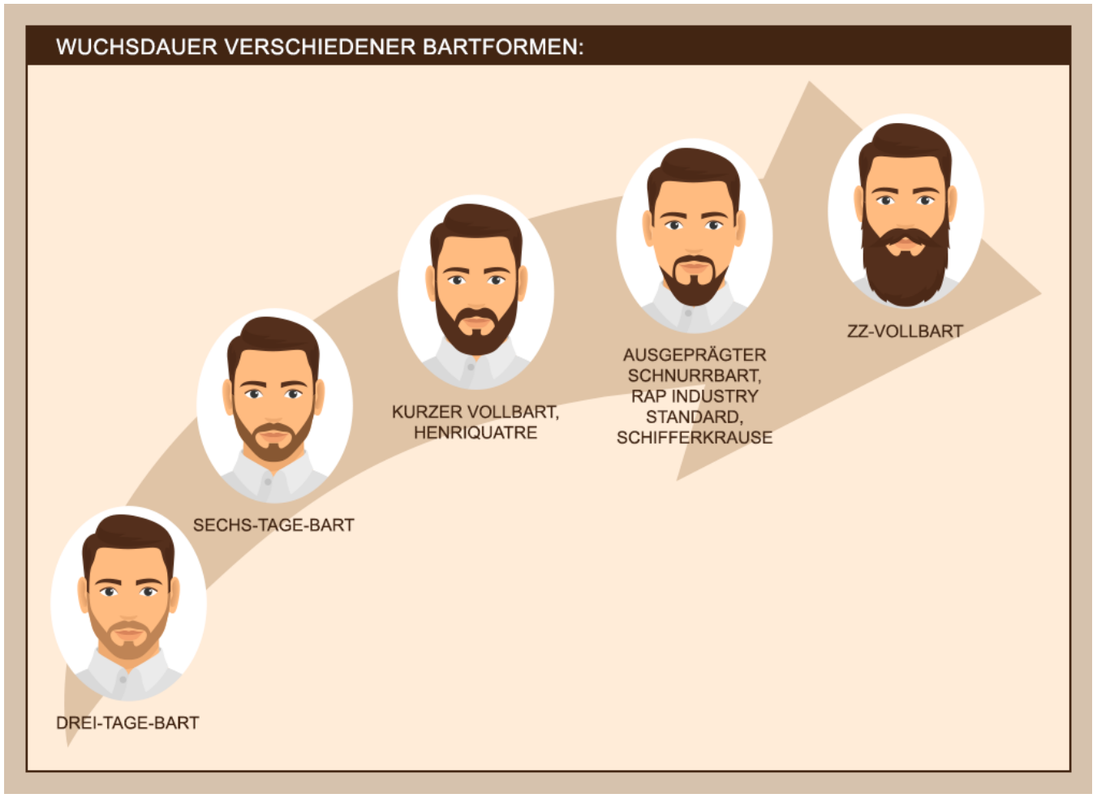


Abbildung 3: Wuchsdauer verschiedener Bartformen

4. Ein Bart ist Kunst:
Moderne Schnitte & Formen

4.1 Welche Schnitte & Formen sind Trend?

Derzeit setzen Bart-Trends vor allem auf Natürlichkeit. Zwar ist ein ebenmäßiger Abschluss zur Wange gern gesehen, zu akkurat solltest Du Deine Gesichtsbehaarung allerdings nicht stutzen. Hier gilt es, die Balance zwischen natürlichem Wuchs und gepflegter Optik zu finden. Laut Barbier Tarik Ari entwickelte sich der Trend in den letzten drei Jahren eher zu längeren Bartformen. Aktuell darf es aber manchmal auch ein wenig kürzer sein. Es gibt außerdem beispielsweise die folgenden Trends:

Koteletten bezeichnen seitlichen Bartwuchs an beiden Gesichtshälften. Sie können sowohl einzeln als auch in Kombination mit verschiedenen Bart-Stilen getragen werden. Eine beliebte Kombination sind zum Beispiel die Friendly Mutton Chops. Hier sind die Koteletten mit einem Oberlippenbart verbunden.

Beim **Bart-Fade** scheinen die Haare in Richtung der Ohren und des Ansatzes zu verblassen, indem sie im Verlauf immer kürzer werden.

Im Trend bist Du außerdem mit einer Kombination aus **Moustache und Vollbart**. Ein charmantes Lächeln dazu und schon wirkt diese Bartform stilvoll sowie maskulin. Sie passt zu beinahe jedem Gesicht. Wenn Du möchtest, kannst Du den Bart noch etwas hipper gestalten, indem Du Deinen Schnauzer mit Bartwachs an den Enden zwirbelst. Auch cool: Lass den Schnurrbart etwas länger wachsen, sodass er optisch heraussticht.

Weiterhin in Mode sind **Drei-Tage-Stoppeln** und **Vollbart**. Letzterer darf gerne auch etwas wilder wachsen. Denn das Jahr 2018 steht im Zeichen von Individualismus und Natürlichkeit.

Und auch Kombi-Bärte werden immer beliebter: Rapper wie 50 Cent tragen zum Beispiel einen coolen **Rap Industry Standard.** Für diesen Bart lässt Du Dir zuerst einen Vollbart wachsen und trimmst die Bereiche um Mund, Kiefer und Kinn glatt. Es handelt es sich hier um eine dünn rasierte Haarlinie, welche von den Koteletten entlang der Kieferpartie bis zu einem dünnen Oberlippenbart reicht. Dieser Kurzbart passt zu ovalen oder rundlichen Gesichtsformen. Du solltest ihn regelmäßig stutzen und nachrasieren, damit die Linien gut sichtbar bleiben.

4.2 Wie Du Deinen Bart schneiden kannst

Tarik Ari erklärt – das sind die Basics der perfekten Rasur:
Möchtest Du von einem Vollbart zu einer kürzeren Bartform wechseln, solltest Du nicht einfach drauflos rasieren. Beginne damit, die Haare auf die kürzeste Maschinenlänge Deines Rasierers zu stutzen. Trage ein Pre-Shave-Produkt oder ein Rasieröl auf, um Fett oder abgestorbene Hautreste zu entfernen. Eine warme Kompresse kann übriges Deine Gesichtsmuskeln entspannen, die Barthaare in Form bringen, die Rasur angenehmer gestalten und weniger Hautirritationen entstehen lassen. Im Anschluss folgt die Nassrasur mit etwas Rasierschaum. Wasche Dein Gesicht danach mit kaltem Wasser, damit sich die Muskeln zusammenziehen, die Barthaare einziehen und die Rasur länger hält. Abschließend benutzt Du etwas Aftershave, um die behandelten Stellen zu desinfizieren. Ob Du ein Produkt mit oder ohne Alkohol wählst, bleibt Dir überlassen. Das hängt davon ab, wie empfindlich Deine Haut ist.

Tipps vom Profi – so rasierst Du Drei-Tage-Bart und Vollbart-Fade:

Drei-Tage-Bart

Bestimme die Länge und stelle den Elektrorasierer entsprechend ein. Benutze Rasiergel, um die Konturen sauber auszuarbeiten. Achte darauf, dass Du den Kopf nicht streckst, wenn Du die hintere Wangenpartie bearbeitest. Sonst kann es sein, dass Du unregelmäßig schneidest. Gleiches gilt für die Kinnparte: Nicht zu weit hoch gucken!

Goldener Tipp: Lass die Haare bis einen Fingerbreit unter dem Kinn stehen, damit sich die Linien am Kiefer nicht verziehen.

Vollbart-Fade

Dein Bart wird in Richtung Ohr immer kürzer. Dort stutzt Du Deine Haare etwa zwei Fingerbreit auf 1,5 mm. In Richtung Kinn kürzt Du die Haare nun im selben Abstand erst auf 3 mm, dann auf 4,5 mm. Je nach Länge des Bartes kämmst Du ihn nach außen und verbindest die längeren mit den kürzeren Haaren. Die Konturen arbeitest Du ebenfalls mit einem Rasiergel oder -öl aus.

Goldener Tipp: Trimme die unterschiedlich langen Bereiche immer schräg nach unten, also diagonal zur Augenbraue.

5. Bartpflege:
Tipps & Tricks für den perfekten Bart

5.1 Bartpflege-Tipps: Das richtige Equipment und Vorgehen

Auf diese Pflegeprodukte solltest Du laut Tarik Ari nicht verzichten:

- Bartöl
- Bartbalsam
- Bartshampoo
- Bartwachs
- Bartbürste
- Bartkamm
- Aftershave
- Bartwichse

Das ist der Unterschied zwischen Bartbürste und -kamm:

Bartbürsten haben relativ feste Borsten, die die Durchblutung anregen, Rückstände entfernen und mit denen Talg gleichmäßig verteilt wird. Das macht Deine Gesichtsbehaarung geschmeidiger. Ein Bartkamm kommt dann zum Einsatz, wenn Deine Barthaare zu lang für die Bürste sind. Er hat recht grobe Zinken, mit denen Du Knoten entfernen kannst.

Der erfahrene Barbier empfiehlt, den Bart morgens mit lauwarmem Wasser zu waschen, Bartshampoo aufzuschäumen und dieses mit einer Bürste einzuarbeiten. Damit entfernst Du abgestorbene Hautreste, Rückstände von Styling-Produkten des Vortags und Ähnliches. Dann kannst Du die Haare bei Bedarf föhnen und Bartwachs auftragen, um abstehende Haare zu glätten. Mit einer Bartbürste verteilst Du es gleichmäßig. Ist es nicht flüssig genug, benutze noch einmal den Föhn. Die gezwirbelte Form bei längeren Schnurrbärten kannst Du mit Bartwichse fixieren. Lange Bärte und aufwendige Formen (zum Beispiel wenn Du regelmäßig die Konturen trimmen oder die Haare mit Bartwachs bearbeiten musst) sind in Sachen Styling natürlich zeitintensiver.

5.2 Bartpflege: Selbst eingreifen oder zum Barbier gehen?

Eines ist klar: Ein Bart braucht Pflege, denn Dein Bart ist genauso individuell wie Du. Jeder hat seine kleinen Eigenheiten – kleine Lücken, krause Haare, intensiver Wuchs oder andere individuelle Eigenschaften. Einige Bartmodelle sind aufwändiger als andere. Bei einem Vollbart musst Du verhältnismäßig wenig stutzen. Einen Drei-Tage-Bart kannst Du mit einem Elektrorasierer einfach in Form halten, da er überall etwa gleich lang ist. Beim Henriquatre oder Fu Manchu allerdings wird es schon komplizierter. Pflegst Du diese nicht regelmäßig, sind die typischen Konturen schnell nicht mehr sichtbar. Egal welchen Bart Du trägst – Du hast die Wahl, ob Du ihn selbst pflegen oder das in die Hände eines Barbiers geben möchtest.

Rasierst Du Dich selbst, brauchst Du natürlich das richtige Equipment:

- Nass- und/ oder Trockenrasierer
- Schere: Du solltest kein beliebiges Modell benutzen, sondern Dir ein richtig scharfes Exemplar zulegen; am besten eine Friseurschere. Diese ist speziell auf das Schneiden von Haaren ausgelegt, sodass Du damit sehr präzise arbeiten kannst.
- Kamm: Mit ihm kannst Du längere Bärte regelmäßig kämmen. Außerdem fährst Du mit ihm durch Deine Barthaare und schneidest überstehende ab.

Hast Du das nötige Zubehör beisammen, brauchst Du noch einen möglichst umfangreichen Blick auf Deinen Bart. Ein ausklappbarer Spiegel oder ein großer Spiegelschrank ermöglichen es Dir, Deinen Bart von allen Seiten zu sehen und ihn so gleichmäßig zu stutzen.
Hast Du Deinen Bart in Form gebracht, ist die Arbeit allerdings noch nicht vorbei. Du musst ihn regelmäßig nachrasieren, damit er seine Charakteristik nicht verliert. Je nach Bartform solltest Du das täglich oder alle paar Tage machen. Denn Stoppeln an den Wangen oder unkontrollierter Wuchs am Hals können schnell ungepflegt wirken. Die freien Stellen um den Mund bei

Modellen wie dem Henriquatre stutzt Du mit einem Trimmer. Um Bartformen wie einen Schnurrbart in Form zu halten, setzt Du den Kamm auf der gewünschten Höhe an und schneidest mit der Schere die Haare ab, die herausragen.

Aber Achtung: Vor allem bei aufwändigen Bartformen benötigst Du viel Übung, die Gesichtsbehaarung symmetrisch zu trimmen. Fehler kannst Du nicht mehr rückgängig machen, sondern Du musst warten, bis die Haare nachgewachsen sind. Gut, dass Du die Möglichkeit hast, Deinen Bart regelmäßig beim Barbier Deines Vertrauens pflegen zu lassen. Dieser bringt das erforderliche Fingerspitzengefühl mit, arbeitet sehr präzise und kann Dir auch in Stilfragen kompetent weiterhelfen. Viele Barbershops bieten übrigens neben der Dienstleistung auch eine soziale Komponente. In lässiger Atmosphäre kannst Du Dich dort mit anderen Bartträgern austauschen und Deinen Besuch gemütlich ausklingen lassen – beispielsweise auf bequemen Ledersesseln, bei einem Schluck Whisky und einer Zigarre.

	Vorteile	Nachteile
Home-Schnitt	• Günstiger • Terminunabhängig	• Übung nötig, um symmetrisch zu rasieren • Rasur eventuell weniger präzise • Komplexe Bartformen schwer umzusetzen
Rasur im Barbershop	• Präzise gleichmäßige Rasur • Komplexere Bartformen • Stilistische Tipps • Soziale Komponente • Wohlfühlfaktor	• Kostenfaktor • Termingebunden

Fazit – Rasur zu Hause oder beim Barbier?

Das kannst Du zu Hause machen

Mit ein bisschen Übung und Fingerspitzengefühl kannst Du viele Bartformen selbst rasieren. Dazu zählen zum Beispiel der pflegeleichte Drei-Tage-Bart, der Vollbart oder die Schifferkrause. Auch das Nachrasieren verschiedener Konturen mit dem Trimmer kannst Du mit ein bisschen Übung selbst vornehmen.

Das überlässt Du lieber dem Barbier

Die Erstrasur von komplexen Bart-Modellen wie dem Fu Manchu oder dem Fade Bart solltest Du dem Profi überlassen. Dann kannst Du sichergehen, dass Dein Bart eine symmetrische Form hat. Auch wenn Du noch wenig Übung beim Rasieren von komplizierten Konturen hast, ist ein Besuch beim Barbier ratsam.

5.3 Die Kunst der Rasur – nass oder trocken?

Du stehst regelmäßig morgens vor dem Spiegel und fragst Dich, wie Du Deinen Bartstoppeln am besten Herr werden kannst? Was ist besser – Nass- oder Trockenrasur? Das ist zum einen Geschmackssache und zum anderen mit verschiedenen Vor- und Nachteilen verbunden, die wir für Dich zusammengefasst haben:

	Vorteile	Nachteile
Nassrasur	• Gründliche und glatte Rasur, da die Haare sehr kurz abgeschnitten werden • Bartschatten entsteht weniger schnell • Unabhängig von Steckdose und Strom möglich • Rasierer passt sich Deinem Gesicht an • Scharfe Konturen möglich • Schonend, da die Haut mit Feuchtigkeit durch die Pflegeprodukte versorgt wird	• Verletzungsgefahr durch die scharfen Klingen • Hautreizungen möglich • Pflegeprodukte vorab und nachträglich nötig (z.B. Rasierschaum, Aftershave) • Höherer Zeitaufwand • Klingen teilweise teuer (regelmäßiges Wechseln ist aber wichtig, da es sonst zu Entzündungen durch Bakterien und Hautirritationen durch stumpfe Klingen kommen kann)
Trockenrasur	• Schonend, vor allem bei unreiner Haut • Geringes Verletzungsrisiko • Schnell und einfach (z.B. ideal für eine schnelle Rasur am Morgen) • Optimal für einen Drei-Tage-Bart, da Stoppeln zurückbleiben können	• Haare werden an der Oberfläche getrimmt (bei starkem Haarwuchs entsteht nach kurzer Zeit ein Bartschatten) • Ein Elektrorasierer hobelt statt zu schneiden, was die Poren verstopfen und die Bildung von Pickeln anregen kann • Pflegeaufwand: Regelmäßige Reinigung und Austausch des Rasierblatts

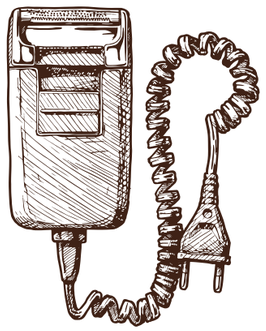
Hast Du Dich für eine Nassrasur entschieden, bleibt Dir immer noch die Wahl zwischen Systemrasierer, Rasierhobel und Wechselklingenmesser. Letzteres ist ein Rasiermesser, bei dem Du die Klingen austauschen kannst.

	Vorteile	Nachteile
Systemrasierer	• Sehr sicher: Das Risiko, Dich zu schneiden, ist geringer als bei Rasierhobel und Wechselklingenmesser	• Es bleiben im Vergleich zu den anderen Nassrasierern kurze Stoppeln zurück, da ein Systemrasierer nicht direkt auf der Haut ansetzt
Rasierhobel	• Sehr gründliche langanhaltende Rasur, da ein Rasierhobel Barthaare direkt auf der Haut und damit sehr kurz schneidet • Ökologischer Aspekt: Beim Rasierhobel tauschst Du nur die Klingen regelmäßig aus, nicht den ganzen (Plastik-)Kopf	• Die richtige Technik muss erlernt werden. Das kann etwas Geschick erfordern
Wechselklingenmesser	• Lange Lebensdauer • Klingen austauschbar (auch in verschiedenen Stärken für unterschiedliche Anforderungen vorhanden) • Sehr gründliches Rasurergebnis	• Hohe Verletzungsgefahr, wenn Du unerfahren bist • Vor- und Nachbereitung vergleichsweise zeitintensiv

Rasierst Du Dich lieber trocken, kannst Du Dich ebenfalls entscheiden: Bei einem elektrischen Rotationsrasierer bewegen sich Scherköpfe rotierend über Deine Haut. Beim elektrischen Folienrasierer schwingen Klingen hin und her. Es gibt außerdem Rasierapparate mit einer Kühlfunktion für die Haut oder einem eingebauten Laser. Dieser zeigt Dir eine Linie an, entlang der Du rasieren kannst.

	Vorteile	Nachteile
Rotations-rasierer	• Leichtere Rasur an schwierigen Stellen wie der Kinnpartie	• Höherer Reinigungsaufwand, da Du die Scheiben separat säubern musst
Folien-rasierer	• Schnelle Reinigung: Einfach Kopf abnehmen und unter laufendem Wasser säubern	• Konturen kannst Du schwer rasieren

Die jeweiligen Vor- und Nachteile werden heutzutage aber recht gut kompensiert, zum Beispiel durch einen integrierten Barttrimmer. Daher kannst Du Dich bei der Wahl Deines elektrischen Rasierers auf andere Merkmale wie den Preis oder die Anzahl der Schneidebewegungen pro Minute konzentrieren.



5.4 DIY-Anleitung für Bartpflege: Rezepte, mit denen Du Bartöl selber mischen kannst

Bartöle versorgen Deine Haut mit Feuchtigkeit und machen die Haare geschmeidig. Zwar sind sie im eigentlichen Sinne kein Styling-Produkt, allerdings lässt sich ein weicher Bart leichter bändigen. Wenn Du Dir ein Bartöl selbst mischen möchtest, brauchst Du grundsätzlich zwei Komponenten:

- Trägeröl als Basis
- Ätherische Öle für angenehmen Duft

In der Regel mischst Du drei bis vier Trägeröle. Als Grundausstattung für Dein eigenes Bartöl empfiehlt unser **Barbier Tarik Ari** Aprikosenkern-, Argan-, Mandel-, Traubenkern- oder Jojobaöl. Für weitere Bartöl-Experimente kannst Du Dir noch Avocado-, Macadamianuss- oder Squalanöl besorgen. Achte dabei auf eine ausgewogene Mischung, sodass das Endprodukt weder zu zäh noch zu flüssig ist. Hier musst Du einfach ausprobieren. Welche und wie viele ätherische Öle Du hinzufügen willst, kannst Du selbst bestimmen. Beliebte Duftstoffe sind zum Beispiel Pfefferminz, Teebaum, Zitronengras oder Zedernholz.

VERSCHIEDENE ÖLE HABEN UNTERSCHIEDLICHE EIGENSCHAFTEN:

- Aprikosenkern-, Mandel-, Avocado-, Squalan- und Macadamianussöl haben einen hohen Ölsäureanteil. Sie sind daher rückfettend.
- Argan-, Reiskeim-, Jojoba- und Sesamöl haben ausgewogene Anteile an Öl- und Linolsäure. Sie wirken pflegend und schützen Deine Haut.
- Traubenkern-, Distel-, Soja- und Weizenkeimöl haben einen hohen Linolsäureanteil, sodass sie regenerierende Eigenschaften haben.

Drei Rezepte zum Selbermischen:

Rezept 1

10 ml Jojobaöl
15 ml Avocadoöl
5 ml Olivenöl
1 Tropfen Zedernholz
2 Tropfen Ylang Ylang Öl
2 Tropfen Patchouli

Rezept 2

7 ml Macadamianussöl
6 ml Jojobaöl
5 ml Hanföl
6 ml Avocadoöl

Rezept 3

9 ml Traubenkernöl
8 ml Mandelöl
12 ml Arganöl
1 Tropfen Citronella
2 Tropfen Ylang Ylang Öl
2 Tropfen Patchouli
1 Tropfen Lemongras

TIPP:

Solche Bartöle sind bis zu einem Jahr haltbar, wenn Du sie kühl und verschlossen lagerst. Dafür bietet sich eine Pipettenflasche an. Hast Du sie längere Zeit nicht benutzt, solltest Du die Öle vor dem erneuten Gebrauch kurz schütteln. So gehst Du sicher, dass die Inhaltsstoffe gut miteinander vermischt sind.

5.5 Typische Bartprobleme und wie Du Abhilfe schaffst

Dein Bart macht Dir immer mal Probleme? Unsere Profi-Barbiere geben Tipps, wie Du typische Bartprobleme vermeiden kannst.

UNREGELMÄSSIGER BARTWUCHS

Hier gilt es, die richtige Länge für Deine individuelle Gesichtsbehaarung zu finden. Kleine Lücken kannst Du zum Beispiel mit längeren Barthaaren verdecken. Wenn Du Dir unsicher bist, gehe einfach zum Barbier und lass Dich beraten.

BEIM RASIEREN VERSCHNITTEN

Damit das nicht passiert, solltest Du darauf achten, dass Du beim Nachrasieren des Schnitts aus dem Barbershop etwa 1 cm Abstand hältst. Ein durchsichtiges Rasiergel hilft Dir außerdem zu sehen, wo Du schneidest.

ROTE STELLEN NACH DER RASUR

Wenn in Deinem Gesicht nach der Rasur rote Stellen auftreten, kannst Du versuchen, den Rasierschaum zu wechseln. Es gilt: Wähle ein mildes hochwertiges Produkt. Außerdem solltest Du Dich weder zu viel rasieren, noch mit dem Rasierer zu oft über Deine Haut fahren. Probiere einfach aus, was Dir gut tut. Ein Pre-Shave-Produkt kann ebenfalls helfen. Beim Einmassieren erfühlst Du die Wuchsrichtung und rasierst ihr entgegen, ohne zu viel Druck auszuüben.

GEKRÄUSELTER BART

Föhne Deinen Bart nach dem Waschen und bearbeite ihn mit Bartwachs. Kämme ihn zudem regelmäßig mit einer speziellen Bartbürste, die die Talgdrüsen anregt und ihn glatter macht. Hast Du einen Vollbart, kannst Du ihn mit einer feinen Rundbürste föhnen.

VERLETZUNGEN DURCH RASUR

Wasche Dein Gesicht mit kaltem Wasser, um die Blutung in den Griff zu bekommen. Verschließe die Schnittwunde mit einem Alaunstift und benutze alkoholhaltiges Aftershave, um die Wunden zu desinfizieren.

6. Movember:
Mit einem Bart Gutes tun

6.1 Was bedeutet Movember und was steht dahinter?

Movember – das ist nicht etwa ein Schreibfehler, sondern eine Aktion mit ernstem Hintergrund. Die Stiftung Movember Foundation sammelt jedes Jahr im November Spendengelder und setzt sich damit für die Gesundheit von Männern auf der ganzen Welt ein.

Am Anfang stand nur ein Gag: Im Jahr 2003 trafen sich zwei Freunde aus Australien auf ein Bier in einer Bar. Im Laufe des Abends kam ihnen eine verrückte Idee. Ob sie es wohl schaffen könnten, den Schnurrbart wieder zum Trend zu machen? Schnell entschieden sie sich, der einst nur zum Spaß ins Leben gerufenen Aktion einen guten Zweck zu verleihen. Sie widmeten die Kampagne der Gesundheit von Männern. Heute finanziert die Stiftung zahlreiche Forschungsprojekte und Gesundheitsprogramme. Im Fokus stehen dabei die psychische Gesundheit von Männern, Suizidprävention sowie die Bekämpfung von Hoden- und Prostatakrebs. Die Movember Foundation möchte außerdem Männer dazu bewegen, öfter zu Vorsorgeuntersuchungen zu gehen, um Krankheiten frühzeitig zu erkennen und behandeln zu können. Bislang konnte die Stiftung über 1.200 Projekte unterstützen. In Deutschland gibt es die Aktionen offiziell seit dem Jahr 2012.

MOVEMBER FOUNDATION

Gründung: 2003
offiziell in Deutschland aktiv seit: 2012
Ziel: Männergesundheit fördern
Fokus: Prostata- und Hodenkrebs vorbeugen oder behandeln, psychische Gesundheit erhalten, Suizidprävention
Vorgehen: regelmäßige Spendenaktionen, Unterstützung von > 1.200 Projekten

6.2 Wie funktioniert der Movember?

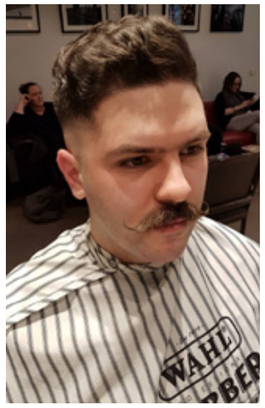
Unter dem Motto „Grow a Mo, save a Bro“ ruft die Movember Foundation regelmäßig im November dazu auf, sie zu unterstützen. Das kannst Du entweder alleine machen oder zusammen mit Freunden, dem Sportverein oder der Gemeinde. Ziel: Das Bewusstsein dafür zu stärken, dass Männer im Durchschnitt einige Jahre früher sterben als Frauen. Das liegt zum Teil daran, dass Männer weniger häufig zu Vorsorgeuntersuchungen gehen oder über psychische Probleme seltener sprechen.

Wie Du mit einem Schnurrbart etwas Gutes bewirken kannst? Gar nicht so schwer. So wirst Du zum „Mo Bro“ (oder natürlich zur „Mo Sista“):

Mo im Movember: Ziel dieser Aktion ist es, dass sich möglichst viele Männer im November einen Schnurrbart (engl. „moustache“, abgekürzt „Mo“) wachsen lassen. Damit sollen sie Gespräche über Männergesundheit anregen und auf die Spendenaktion aufmerksam machen. Wie das funktioniert? Ganz einfach: Auf der Webseite der Stiftung kannst Du Dich kostenlos registrieren. Dann lässt Du Dir einen Schnurrbart wachsen. Dabei ist es ganz egal,

wie der Schnurrbart aussieht: Je bunter und verrückter, desto besser. Die Hauptsache ist, dass Du Spenden sammelst, indem Du auf Deinen Bart aufmerksam machst. Wie? Mund-zu-Mund-Propaganda oder Social Media. Dort kannst Du Fotos von Deinem Mo zusammen mit einem Spendenaufruf verbreiten.

Wann es losgeht? Jedes Jahr am 1. November.



Wie gelingt Dein Mo?

Zu Beginn des Monats rasierst Du Dein Gesicht komplett glatt. Ab dem 1. November kannst Du Deinen Schnurrbart sprießen lassen. Dabei ist es natürlich wichtig, dass Du Bartstoppeln an Kinn und Wangen regelmäßig stutzt. Je nachdem, wie schnell Deine Gesichtshaare wachsen, musst Du auch Deinen Mo nachrasieren. Das machst Du am besten mit einem Kamm und einer scharfen Friseurschere (Genaueres zur Rasur findest Du im Kapitel „Bartpflege" dieses E-Books). Der Movember ist die beste Gelegenheit, Dich in Sachen Schnauzer einmal kreativ auszuleben. Färbe ihn in Deiner Lieblingsfarbe oder zwirble ihn nach außen im Stil von Dalí oder Horst Lichter. Wichtig: Lass Dir wirklich nur einen Oberlippenbart stehen, auch wenn's vielleicht lustig aussieht!

Move im Movember: Bei dieser Aktion steht Bewegung im Vordergrund. Hier können auch Frauen teilnehmen und den guten Zweck unterstützen. Ob alleine oder im Team – Du setzt Dir ein sportliches Ziel, welches Du im November zu erreichen versuchst. Das ist zum Beispiel eine bestimmte Strecke, die Du zu Fuß, mit dem Rad oder schwimmend zurücklegst. Natürlich kannst Du Dich dabei mit Freunden, Familie oder Kollegen messen. Ziel ist dabei neben gesunder Bewegung und Spaß natürlich auch mediale Aufmerksamkeit und das Sammeln von Spendengeldern.

Events im Movember: Die Movember Foundation ruft ebenfalls dazu auf, Veranstaltungen im Zeichen der Männergesundheit zu organisieren. Dabei steht es Dir völlig frei, ob Du lieber einen Karaoke-Abend, ein Kickerturnier, eine Dinnerparty oder eine ganz andere Feier veranstalten möchtest, um Spenden zu sammeln.

Hinter der Aktion Movember steht also ein richtig guter Zweck – nämlich die Gesundheit von Männern auf der ganzen Welt zu unterstützen. Obwohl die meisten Schnauzer nach der Aktion wahrscheinlich wieder abrasiert werden, ist das doch ein guter Grund, mal eine neue Bartform auszuprobieren.

6.3 Auch die Promis engagieren sich

Das dachten sich übrigens auch viele Stars. Zahlreiche Promis ließen sich in den vergangenen Jahren einen Schnurrbart für den Movember wachsen: Sportliche Unterstützung für das Projekt liefern zum Beispiel die Fußballer **Robert Huth**, **Mesut Özil** und **Benedikt Höwedes**. Der Ex-Schalker und Juve-Star war im Jahr 2014 offizieller Botschafter der Movember Foundation und holte in diesem Zug einige Mannschaftskollegen mit ins Boot, indem er die Schalker „MoBros" gründete. Schauspieler **Christoph Walz** ist für seine Wandelbarkeit bekannt. Er trägt mal Bart, mal ist er glattrasiert. Im Movember allerdings trägt er Schnauzer. Moderator **Markus Lanz**, der sonst eher wenig Bart-Variationen zeigt, engagiert sich ebenfalls. Nach einer verlorenen Stadtwette bei der Kult-Sendung „Wetten, dass…?" begann auch er, sich einen Oberlippenbart stehen zu lassen und auf die Aktion aufmerksam zu machen.

6.4 Das sagen unsere Barbiere zur Aktion

Das sagt Tarik Ari von „Der Barber" in Siegburg zum Movember: „Der Movember gehört in jeden Barbershop. Wir stehen jedes Jahr in engem Kontakt mit der Movember Foundation, sammeln gezielt Spenden an der Kasse mit den Kunden und anteilig von unseren Trinkgeldern. Wir motivieren unsere Mitmenschen über verschiedene Aktionen in den Social Media-Kanälen. Letztes Jahr waren wir mit der Movember Foundation auf dem Urologenkongress und haben dort für den guten Zweck Bärte rasiert, um weitere Spendengelder zu generieren. Solche oder ähnliche Aktionen legen wir jedem Barbershop ans Herz, da jeder von uns betroffen sein könnte."

Das sagen die Barbiere von The Heritage zum Movember: „Männer, macht hier bitte, bitte mit! Das ist nicht nur etwas Gutes, sondern der Schnauzer steht sogar mehr Männern als Frauen es sich vorstellen können."

Über die Mitwirkenden

Tarik Ari von „Der Barber" aus Siegburg
Der Beruf des Barbiers ist für Tarik Ari nicht nur ein Beruf, sondern er bedeutet für ihn Familientradition. Von klein auf war das Friseurhandwerk Bestandteil seines Lebens. Bereits während seiner Ausbildung hatte er die Vision eines eigenen Barbershops nur für Herren. Seine Meisterprüfung legte er 2013 ab und drei Jahre später eröffnete er zusammen mit Dominic Guerts seinen eigenen Salon „Der Barber" in Siegburg. Mit Fleiß, Spaß, Expertise und nicht zuletzt der Unterstützung seiner Familie hat er das Konzept Barbershop zum Erfolg geführt. Mittlerweile beschäftigt er zwei Mitarbeiter. Tarik Ari stand bereits zusammen mit den legendären 1o1BARBERS auf der Showbühne der Düsseldorfer Top Hair-Messe, präsentierte bei verschiedenen Events die neuesten Trends der Männerhaarmode und war Jury-Mitglied der Senior Barber Awards 2017.

„The Heritage" Freiburg
Seit 2016 gibt es in Freiburg einen Ort für echte Gentlemen: Den Barbershop „The Heritage". Die Barbiere um Matteo Trisoglio bieten ihren Kunden höchste Qualität und Präzision. Dabei geht es aber nicht nur darum, Haare zu schneiden. Sie machen den Besuch zu einem Erlebnis, denn hier haben Männer auch die Möglichkeit, sich in authentischer Atmosphäre auszutauschen. Die Vintage-Möbel nehmen die Kunden dabei mit auf eine Zeitreise durch die 30er und 40er Jahre des letzten Jahrhunderts. „The Heritage kombiniert rustikales Flair mit hoher Barbierskunst.

Illustrator Carsten Knappe
Carsten Knappe entwirft und zeichnet unter anderem Editorials, Layout-Illustrationen, Storyboards, Infografiken und vieles mehr. Geboren und aufgewachsen ist er in Hamburg. Nach seinem Kommunikationsdesign-Studium zog es ihn in seine heutige Wahlheimat München. Dort lebt er seine Kreativität auf verschiedenste Weisen aus – von Strichzeichnung bis Vektorgrafik. Er widmet dabei jedem Kunden seine volle Aufmerksamkeit, findet kreative Lösungen und ist immer mit Herzblut bei der Sache.

Quellen

- https://de.statista.com/statistik/daten/studie/707797/umfrage/barttraeger-unter-maennern-in-deutschland/
- https://www.stern.de/panorama/nicht-nur-bei-hipstern--der-bart-trend-und-seine-geschichte-6599012.html
- https://psychology.uq.edu.au/profile/2647/barnaby-dixson
- https://www.northumbria.ac.uk/about-us/our-staff/s/tamsin-saxton/
- http://www.koat.com/news/some-beards-as-dirty-as-toilets/32675046
- http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/bakterien-im-bart-studie-ueber-maennerhygiene-liegt-daneben-a-1036599.html
- https://www.apotheken-umschau.de/Kosmetik--Pflege/Sind-Baerte-Bakterienschleudern-507705.html
- https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jeb.12958
- https://www.welt.de/kmpkt/article164702187/So-un-sexy-finden-Frauen-Baerte-wirklich.html
- https://academic.oup.com/beheco/article/23/3/481/221987
- https://academic.oup.com/beheco/article/27/2/512/2196612
- http://www.ingentaconnect.com/content/sbp/sbp/1990/00000018/00000001/art00019
- https://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-3-319-07293-7_25
- https://www.focus.de/wissen/videos/stimmts-ihr-barttraeger-nicht-um-frauen-zu-gefallen-darum-tragen-maenner-wirklich-baerte_id_5453503.html
- https://www.menshealth.de/artikel/laessige-baerte-fuer-coole-typen.148452.html
- https://www.bartpflege-mann.de/bartformen/
- https://blackbeards.de/bartpflege/bart-gesichtsform/
- https://bartstyle.de/welcher-bart-passt-zu-mir
- https://myperfecthairclinic.com/22-bartformen-welchen-bart-style-bevorzugen-sie-2018/
- http://www.businessinsider.de/maenner-mit-bart-wirken-attraktiver-kompetenter-und-maennlicher-sagen-wissenschaftler-2017-4
- https://www.galileo.tv/life/darum-sind-maenner-mit-bart-erfolgreicher/
- https://de.statista.com/statistik/daten/studie/708058/umfrage/bartformen-von-maennern-in-deutschland/
- https://barttrimmer-tests.com/der-laengster-bart-der-welt/

- https://www.biologie-seite.de/Biologie/Hans_Langseth
- https://www.menexpert.de/maennersachen/fashion-and-lifestyle/barber-shop-place-to-be-fuer-maenner/
- https://blackbeards.de/rasur/nassrasur-oder-trockenrasur/
- https://www.11freunde.de/interview/benedikt-hoewedes-ueber-schnurrbaerte-und-den-movember
- https://de.wikipedia.org/wiki/Benedikt_H%C3%B6wedes
- https://de.movember.com/?home
- https://de.movember.com/register

Impressum

K - Mail Order GmbH & Co. KG
Sachsenstraße 23
75177 Pforzheim

E-Mail: service@babista.de

Babista ist eine Marke der K - Mail
Order GmbH & Co. KG

www.babista.de

Bildnachweise

Seite 1, 28.....© Nejron Photo / shutterstock.com
Seite 3.....© Panint Jhonlerkieat / shutterstock.com
Seite 5, 10, 11.....© Roman Samborskyi / shutterstock.com
Seite 7.....© g-stockstudio / shutterstock.com
Seite 9.....© Just dance / shutterstock.com
Seite 13.....© Universität Würzburg
Seite 14-18, 20, 45.....© Carsten Knappe
Seite 16.....© stockphoto.com
Seite 21, 33, 45.....© Matteo Trisoglio - The Heritage
Seite 21, 45.....© Fotograf Dan Ax
Seite 22, 25.....© K – New Media GmbH & Co. KG
Seite 24.....© Khosro / shutterstock.com
Seite 26, 27, 29.....© Fotograf Ümit Akyel (Stylisten: Tarik Ari, Enes Dogan)
Seite 26, 27, 29, 42.....© Tarik Ari - Der Barber
Seite 32.....© Keenan Barber / unsplash.com
Seite 33.....© Fotograf Sahabettim Molo
Seite 36.....© stockphoto.com
Seite 38.....© Per Elof / shutterstock.com
Seite 41.....© Sunny studio / shutterstock.com
Seite 42.....© Nikolaeva / shutterstock.com
Seite 43.....© Voyagerix / shutterstock.com