



# FACE FITNESS

NACH  
DR. STEFAN DUVE

**Hamburg / München, Oktober 2023** – Fitness-Studio, Barber-Termine, am Wochenende Halbmarathon, einmal pro Monat ins Hammam – Mann kümmert sich heute sehr bewusst darum, wie er aussieht. Die nötigen Routinen liegen ihm, denn der Mensch ist dafür wie geschaffen: Jede Gewohnheit gibt dem Gehirn eine Möglichkeit, abzuschalten. Das macht im Alltag handlungsfähiger und effizienter. Eine Investition ins Aussehen zahlt sich also gleich mehrfach aus.

Eine Hautpflege-Routine zeigt Mann stets von seiner frischesten Seite und lässt ihn jeder Herausforderung entspannt begegnen. Mit den Empfehlungen des Münchner Dermatologen Dr. Stefan Duve ist er gut beraten, zumal dessen Eckpunkte einer täglichen Pflege-Routine noch einen echten Anti-Aging-Tipp parat halten: Wer bestmöglich für die Zukunft vorsorgt, denkt neben Reinigen, Pflegen und Rasur zusätzlich an die UV-Strahlung. Denn nichts hält die Haut besser fit (und jugendlich) als regelmäßiger Sonnenschutz!

Selbst in den dunkleren Monaten des Jahres ist die Haut der Strahlung täglich ausgesetzt, Wolken hin, Wintersport her. „Direkte Sonnenexposition ist immer eine große Belastung und nicht ratsam“, sagt der Dermatologe. Aber sogar am Bürofenster wirken UV-Strahlen auf die Haut – „und länger nach draußen geht man ohnehin nur mit ausreichendem Lichtschutzfaktor.“ Daher sollte Sonnenschutz jede morgendliche Beauty-Routine abschließen. Je höher der SPF, desto besser. Der Mediziner bietet für das Gesicht deshalb ausschließlich einen SP-Faktor 50 an. Der Name sagt es: Jeden Tag wehrt „Daily Sunscreen SPF50“, angereichert mit pflegenden Extrakten aus Kamille und Seefenchel, ultraviolette Strahlung ab.

Für die perfekte Beauty-Routine hat Dr. Duve medizinisch fundierte Anregungen. Das Anti-Aging-Programm beginnt morgens und abends mit einem milden Reinigungsschaum wie das „Daily Detox Cleansing Mousse“, abends zusätzlich unterstützt von wirkstoffreichen Fruchtsäure-Pads

wie „Glowskin Daily Resurfacing Pads“ oder bei öligiger und unreiner Haut „Glowskin Anti-Impurity Pads“. Morgens folgt der Dreiklang Rasur, Tagespflege, Sonnencreme. Der zellerneuernde „Phytoceutix All Day Balm“ ist leicht und glänzt nicht, in der „Boosting Face Cream“ als Alternative arbeiten Hyaluronsäure und Peptide für eine glatte, beruhigte und genährte Hautoberfläche. Mindestens zweimal wöchentlich rät Dr. Duve zum abendlichen „Smoothing Facial Peel“: Die Kombination aus mechanischem und chemischem Peeling löst schonend abgestorbene Hautschüppchen, Unreinheiten können abklingen, die porentief gereinigte Haut nimmt nachfolgende Pflege besser auf. „Idealerweise ist das ein Vitamin-A-haltiges Serum, gern

kombiniert mit einer Retinol-haltigen Pflege“, so Dr. Duve. Aus seiner Hautpflege-Linie unterstützen „Retinew Serum“ und „Phytoceutix Night Cream“ die nächtlichen Regenerationsprozesse und bremsen die natürliche Hautalterung.

Und weil Pflege nicht alles ist, um jugendlich zu wirken und zu bleiben: Warum nicht die 10 Minuten Beauty-Routine gleich dafür zu nutzen, dem Körper noch mehr Geschmeidigkeit und Kraft zu schenken? Täglich 40 Kniebeugen und Atemübungen im Badezimmer, während man die Haut massiert oder das Serum einwirkt – so zahlt sich tägliche Routine sogar noch mehr aus.

**Body beautiful, Mind happy!**

**Alle Produkte sind im Doctor Duve-Onlineshop unter [www.doctor-duve.com](http://www.doctor-duve.com) erhältlich.**



Beratende Erstgespräche zu hautkosmetischen, medizinischen und ästhetischen Belangen können Patientinnen bequem über die Online Sprechstunde [www.doctorduve-dermatology.com](http://www.doctorduve-dermatology.com) von Dr. Stefan Duve buchen, Dauer: 30 Minuten, Kosten: 150 €.