



**Brauk
mann**

**Bring Dich
in Höchstform**
Ratgeber Männer

Kräuter-Kosmetik

MENTAL IN HOCHFORM Seite 4**POWERERNÄHRUNG** Seite 6**EFFEKTIVES WORKOUT** Seite 10**MÄNNERGESUNDHEIT UND PRÄVENTION** Seite 18**HAUT- UND BARTPFLEGE – 1. LIGA** Seite 24**BRAUKMANN MÄNNERWELTEN SPEZIALBEHANDLUNG** Seite 39**REZEPTE** Seite 40

Moderne Kräuter-Kosmetik – Made in Germany

Seit über 55 Jahren ist HILDEGARD BRAUKMANN spezialisiert auf die Herstellung hochwertiger Kräuter-Kosmetik. Produktqualität, Wirksamkeit und die sehr gute Verträglichkeit haben das Unternehmen zu Deutschlands großer Fachkosmetikmarke gemacht.

Produktentwicklung und Herstellung liegen in einer Hand. Produziert wird ausschließlich am Stammsitz in Burgwedel bei Hannover auf einer der modernsten Produktionsanlagen Deutschlands.



*Auch historisch
gesehen ganz vorne*

1978, also genau vor 40 Jahren, hat HILDEGARD BRAUKMANN eine erste Herrenserie auf den Markt gebracht. Die junge Serie umfasste eine Grundausstattung für den gepflegten Mann. Mit dabei war auch damals schon die Sport Creme als Gesichtspflege. Von Anfang an war die Sport Creme beliebt und bald brachten es die verkauften Stückzahlen auf dem selektiven Markt europaweit auf den 1. Platz.

Ende der 70er Jahre war HILDEGARD BRAUKMANN noch ausschließlich im Bereich der Kosmetik-Institute tätig. In dieser Vertriebs-schiene gehörte HILDEGARD BRAUKMANN zu den ersten Kosmetik-unternehmen, deren Angebot auch Herrenpflege umfasste.

BRING DICH IN HÖCHSTFORM

Unsere FORMEL für den Mann:



Wir sehen es bei HILDEGARD BRAUKMANN als unseren Auftrag systemisch zu beraten. Es geht um das Ganze. Die Gesundheit des menschlichen Hautorgans betrachten wir als eine Einheit aus körperlichen und seelischen Faktoren sowie der optimalen HILDEGARD BRAUKMANN Pflegeunterstützung.

Komprimiert und informativ

Dieser Ratgeber enthält geballtes Expertenwissen. Wir haben für Dich brandaktuelle Informationen zum Thema gesunde Haut, Hautpflege und Männergesundheit einfließen lassen.

Willkommen in der HILDEGARD BRAUKMANN Männerwelt.

MENTAL IN HOCHFORM

Schläfst Du gut?

Hast Du genug Energie?

Der Schlaf ist der feinste Messfühler für Stress.

Stress entsteht, wenn wir keine Kontrolle über die

Dinge haben. Anspannung müssen wir nicht üben – die beherrschen wir fast zur Perfektion. Entspannung und Regeneration sind unsere heutigen Themen.

Unsere Vorfahren hatten bei der Mammutjagd 4 Tage Stress und danach 4 Wochen lang Pause. Heute folgt Mammut auf Mammut. Die Regenerationsphasen kommen viel zu kurz. „Ich arbeite eigentlich rund um die Uhr.“ Wenn Mann das feststellt – Selbstständige sind besonders gefährdet – ist es Zeit, das Arbeitskonzept zu überdenken.

Thomas Edison und Albert Einstein hatten ihre bahnbrechenden Geistesblitze nicht etwa bleistiftkauend im Labor oder Büro, sondern beide im Schaukelstuhl, ganz entspannt auf der Veranda sitzend.

Der Durchschnitts-Kameruner ist glücklicher als der Durchschnitts-Deutsche. Was wieder einmal beweist: Wohlstand ist nicht gleich Wohlbefinden.

Dabei ist es so einfach, glücklich zu sein. Es ist nur so schwer, einfach zu sein. Wieviel Macht gebe ich dem Problem? Muss ich mich mit Dingen belasten, die ich nicht ändern kann? Lass genau diesen Stress los.

Das wäre schon einmal ein erster Schritt zur Gelassenheit und zur Regeneration: 90 % der Sorgen sind überflüssig. Entweder sind die im Kopf rotierenden Probleme nicht wirklich gefährlich oder die Situation ist nicht veränderbar.

Langfristiger Stress macht alt und krank

Tipp: 2- bis 3-mal im Monat mindestens 2 Stunden im Wald verbringen.

DIE KUNST DES GUTEN LEBENS

- Reserviere Dir 10 Minuten pro Tag, in denen Du alles notierst, was Dich beschäftigt, egal wie berechtigt, idiotisch oder schwammig. Überprüfe nach einer Woche, was davon eingetroffen ist.
- Mach immer nur eine Sache! Smartphone oder eine andere Tätigkeit, niemals parallel. (Auch Frauen sollten das übrigens beherzigen. Unser Gehirn ist nicht darauf angelegt mehrere Dinge gleichzeitig zu machen.)
- Konzentrierte, entspannte Arbeit ist die beste Therapie.
- Erste Hilfe in akuten Stresssituationen:
Ausatmen, Schultern fallen lassen.  Nimm Dir Post-it Zettel zur Hilfe: Nach 4 Wochen hast Du einen Reflex entwickelt. Dann kannst Du alle Post-it Zettel entfernen.

- Tu was für Deine Beziehung, verwöhne Deine Partnerin

Happy Wife = Happy Life ♥

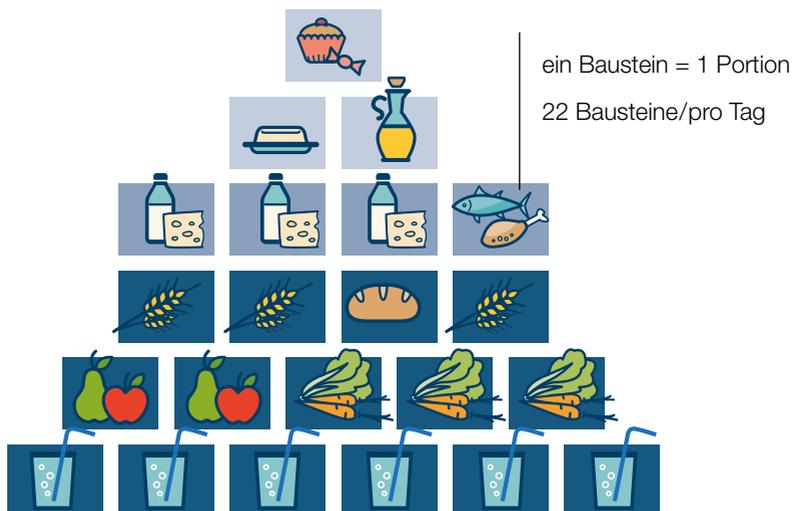
- Einmal am Tag für ca. 20 Minuten still hinsetzen, weg vom Sinn, rein in den Unsinn. Das Gedankenkarussell ausknipsen. Wiederhole monotone Affirmation. Wonach sehnst Du Dich, was brauchst Du? Was hast Du Schönes erlebt? z. B. Gelassenheit, Gelassenheit, Gelassenheit ... Der kleine Urlaub für zwischendurch, damit Du den großen Urlaub gesund erlebst.

Tipp: Hole Dir Entspannung und Power für einen energievollen Auftritt bei Deiner Fachkosmetikerin.

- Versorge Dich gut mit Aminosäuren, vor allem L-Arginin, L-Lysin und L-Tryptophan. Achte auf eine ausreichende Zufuhr von Magnesium, Vitamin D, Vitamin C und den B Komplexen.
- Die beste natürliche Energiequelle ist der Wald. Ein Tag im Wald reduziert bis zu 50 % der Stresshormone Kortisol und Adrenalin.
- Dein Vermögen, Haus, Status, Auto, alles ist vergänglich – bleib locker – das Einzige was Dir nicht genommen werden kann, sind Deine Gedanken. Gedankliche Werkzeuge, die Art, wie Du Misserfolge, Verluste und Rückschläge interpretierst.
- Deine mentale Festung – ein Stück Freiheit. Investiere in diese, nicht in eine Porschesammlung.

POWERERNÄHRUNG

STARK UND FIT DURCH DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG.
MEHR MUSKELN, WENIGER FETT.



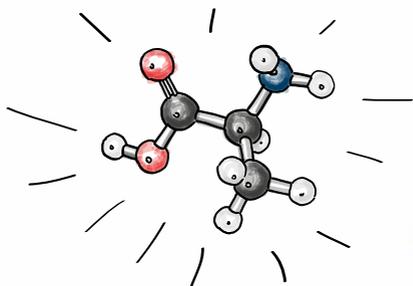
→ SPARSAM	→ MÄSSIG	→ REICHLICH
<p>Süßigkeiten / Snackprodukte Fette</p>	<p>Tierische Lebensmittel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Milch(-produkte), - Fleisch(-produkte)/ - Fisch/Eier 	<p>Pflanzliche Lebensmittel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gemüse und Obst - Getreide(-produkte) und Beilagen - Kalorienfreie/-arme Getränke

ERNÄHRUNGSTIPPS

- Halte die Mahlzeiten ein. Ein noch so kleiner Bonbon zwischendurch zerstört Dir die Fettverbrennung für die nächsten Stunden.
- Trainiere Dir das Süße ab. Zucker schädigt Herz und Gehirn, Gedächtnis und Konzentrationsleistung nehmen ab. Forscher wie der US-amerikanische Biochemiker Lewis C. Canteley gehen sogar davon aus, dass Krebs durch einen hohen Zuckerverzehr mit ausgelöst wird.
- Bitterstoffe gegen Heißhungerattacken auf Süßes: Isst man bei Lust auf Süßes Bitterstoffe – z. B. Bittertropfen-Konzentrate – verliert sich der Zuckerhunger.
- Weniger Obst, mehr Gemüse.
- Setze statt Salz Gewürze ein. Kurkuma und Chili über das Essen streuen, guter Pfeffer erhöht die Aufnahme der Nährstoffe.
- Iss bevorzugt Lebensmittel, denen Du ansiehst, was es einmal war (Tartar, Carpaccio, Sushi), möglichst wenig industriell verarbeitete Lebensmittel wie z. B. Wurst oder Fertiggerichte.
- Lebensmittel sollten frisch, saisonal und aus der Region sein.
- Regelmäßig Intervall-Fasten: z. B. abends um 18:00 Uhr die letzte Mahlzeit einnehmen. Am nächsten Tag erst wieder mittags essen. Bei einer Essenspause von 14–18 Stunden startet das Aufräumprogramm des Körpers und regeneriert. Viel trinken.
- Bei Fleisch keine Kompromisse eingehen: Qualität – nur darauf kommt es an!
- 2 Liter Wasser! Aus der Glasflasche! Guter grüner Tee ist ein Fatburner und reduziert gleichzeitig den oxidativen Stress. Der Löwenanteil der Tagesmenge sollte bis 16:00 Uhr getrunken sein. Jeden Tag einen grünen Smoothie und einen Esslöffel Leinöl. Beides hat so ein starkes Benefit, dass es verordnet werden müsste!
- Du brauchst hochwertige Öle und Fette in der kalten Küche: Olivenöl und Rapsöl (kalt gepresst). Zum Braten: Kokosfett oder Sesamöl.

50-70% aller chronischen Erkrankungen haben ihre Ursache in der falschen Ernährung oder werden dadurch verschlimmert.

(Prof. Dr. med. Andreas Michalsen, klinische Naturheilkunde)



EIN HOCH AUF AMINOSÄUREN

Der menschliche Organismus besteht zu 20 % aus Proteinen. Proteine, auch Eiweiße genannt, nehmen in fast allen biologischen Prozessen eine Schlüssel-funktion ein. Aminosäuren sind die Grundbausteine der Proteine.

Wer zur Höchstform auflaufen will, geistig wie auch körperlich, sollte großen Wert auf sein Aminosäurekonto legen.

Aminosäuren halten den Blutzuckerspiegel stabil, sie fördern eine Gewichtsabnahme, pushen den Fettstoffwechsel, sorgen für lang-anhaltende Sättigung und wirken unerwünschtem Muskelabbau entgegen. Dafür gehören Aminosäuren aus pflanzlichen und tierischen Produkten auf den Teller.

Diese wichtigen Baustoffe für unseren Körper – für Zellen, Muskeln, Enzyme, Nerven – können teilweise nicht selbst vom Körper gebildet werden. Sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden.

Von den 22 Aminosäuren, die unser Körper benötigt, können immerhin 13 in körpereigenen Prozessen aus anderen Eiweißen selbst hergestellt werden. Hier spricht man von nicht-essentiellen Aminosäuren.

9 essentielle Aminosäuren müssen wir über unsere Nahrung zuführen.

Tolle Rezepte mit
vollständigen Proteinen
ab Seite 40.

VOLLSTÄNDIGE EIWEISSQUELLEN

Die Qualität (Biologische Wertigkeit*) einer Proteinquelle wird bestimmt von der Anzahl der essentiellen Aminosäuren. Sind in einem Lebensmittel alle 9 enthalten, spricht man von vollständigen Eiweißquellen. Sind nur einige enthalten, handelt es sich um unvollständige Proteinquellen.

Die richtige Kombination unvollständiger Eiweißquellen kann eine Mahlzeit mit vollständigen Proteinen ergeben.

Vollständige Eiweißquellen in tierischen Lebensmitteln

Rindfleisch, Huhn, Fisch, Eier, Milchprodukte.

Vollständige Eiweißquellen in pflanzlichen Lebensmitteln

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen, Lupinen, Soja, Gemüse wie Kartoffeln, Champignons, Getreide wie Dinkel, Haferkleie, Quinoa oder Amaranth sowie Nusskerne und Samen wie Lein- und Chiasamen.

HOCHWERTIGE, KOMBINIERT EWEISSQUELLEN: (Vollständige Eiweißquellen aus Kombination unvollständiger Quellen)

Chilibohnen mit Naturreis oder Pasta, Spätzle mit Linsen, Spinat mit Mandeln (z. B. als Salat), Hummus (Kichererbsenpüree) mit Vollkornpitas, Vollkornnudeln mit Erdnusssoße. Pellkartoffeln mit Kräuterquark und Leinöl, Kartoffeln mit Rührei/Spiegelei, Naturreis mit Hühnerfleisch.

* Die Biologische Wertigkeit der Proteine eines Lebensmittels gibt an wieviel Gramm körpereigenes Eiweiß aus 100 Gramm Nahrungseiweiß gebildet werden kann.

(Dr. med. Michael Spitzbart, renommierter
Gesundheitsexperte empfiehlt 78 g/Liter)



EFFEKTIVES WORKOUT

AUSDAUERSPORT – KRAFTTRAINING – DEHNÜBUNGEN

Ausdauersport = Fett ↓

Entdecke die Freude am Laufen. Ausdauersport ist morgens (nüchtern) am effektivsten. Laufen oder Fahrradfahren gleich nach dem Aufstehen. Das ist richtig gut für die Fettverbrennung. Gelingt es Dir morgens etwas früher aufzustehen, dann profitierst Du den ganzen Tag davon. Du strahlt nur so vor Energie, guter Laune, bester Fitness und einem messerscharfen Verstand.



Vor der Ausdauereinheit:
Eine Tasse Espresso, wenn Du es verträgst, und die Fettverbrennung läuft prompt auf Hochtouren.

**Ziel: 3 x pro Woche
30–40 Minuten laufen.**

Moderates Tempo, aerobes Training, für eine gezielte Fettverbrennung. 4 Schritte einatmen, 4 Schritte ausatmen. Lieber einen Schritt langsamer als einen Schritt zu schnell.

Lauftraining:

Am Anfang kurze Distanzen.

Eine Minute laufen, zwei Minuten gehen Laufabschnitte nach und nach steigern.

Krafttraining = ganzheitlicher Gewinn ↑

Stärkung durch Krafttraining.

**Ziel: 2 x pro Woche – nur
30 Minuten – reichen für
Muskeln und einen
trainierten Body.**

Effektives Workout mit
Kettle Ball und TRX Bändern.

Lasse Dich in Crossworkout oder
Milonzirkel einweisen – in kürzester Zeit
stellen sich effektive Trainingseffekte ein.



Starte jetzt!

Der Mensch ist ein Bewegungsapparat und will bewegt werden.

- Für die Rückengesundheit, für einen guten Muskeltonus.
- Für gesunde Gelenke, freien Atem und klaren Verstand.

Dehnübungen

Dehnübungen, auch für die Muskulatur des Oberkörpers, sollten in das Workout einbezogen werden. Speziell bei Läufern ist diese Körperregion oft untrainiert und verspannt, erklärt Deutschlands Lauf-Professor Dr. Thomas Wessinghage.

1. Dehnübung*

Für die obere und seitliche Rumpfmuskulatur sowie den Schulter-Arm-Bereich

Stelle Dich entspannt hin, die Füße sind etwa schulterbreit auseinander, die Kniegelenke leicht gebeugt. Verschränke Deine Finger ineinander, und strecke die Arme gerade senkrecht nach oben, so dass die Finger ein kleines Dach über Deinem Kopf bilden. Nun bewege die Arme ein Stück nach hinten.

Spürst Du die Anspannung? Halte sie zirka 20 Sekunden. Dann löse die Anspannung und bewege die Arme erneut nach hinten. 20 Sekunden halten. Lockere Dich kurz, indem Du die Finger löst und kurz mit den Schultern kreist, dann wiederholst Du die Übung noch zweimal.

Diese Übung kannst Du auch im Sitzen absolvieren – beispielsweise nach zu langer Schreibtischarbeit.

*Büro-Tipp:
alle 30 Minuten
aufstehen
und bewegen.*



2. Dehnübung*

Für die Rückenmuskulatur und die Mobilisierung der Wirbelsäule.

Stelle Dich wieder entspannt in die Seitgrätschstellung, die Füße parallel, etwa schulterbreit auseinander, die Kniegelenke leicht gebeugt. Nun überkreuze mit Deinem rechten Bein das linke und drücke die Unterschenkel gegeneinander, die Füße stehen nebeneinander. Die Finger verschränkst Du im Nacken. Oberkörper und Kopf sind gestreckt. Drehe nun Deinen Rumpf langsam nach links, bis Du einen Widerstand spürst. 20 Sekunden halten. Gehe in die Ausgangsposition zurück.

Lockere kurz Schultern und Beine. Dann wiederhole die Übung zweimal.

Anschließend überkreuzt Du mit Deinem linken Bein das rechte und rotierst Deinen Rumpf nach rechts, ebenfalls dreimal.

*Quelle: FITcoach Wessinghage,
Ausgabe vom 13.12.2017



Faszientraining

Das Faszien­gewebe ist ein netzartiges Gewebesystem, welches die Körperteile zusammenhält und direkt am richtigen Platz fixiert.

Physiotherapeuten oder Sportmediziner empfehlen regelmäßiges Training mit Faszien-Rollen. Die Experten gehen heutzutage davon aus, dass 80 % aller Rücken, Gelenk- und Nackenschmerzen durch verklebte Faszien verursacht werden.

Beckenbodentraining

Der Beckenboden des Mannes wurde lange vernachlässigt. Viele denken, das ist Frauensache. Die meisten Männer wissen weder, dass sie im Beckenboden Potenzmuskulatur verankert haben, noch dass sie diese gezielt trainieren können, erklärt Prof. Dr. med. Sommer, Experte für Männergesundheit.

1. Übung – Beckenkippend stehen



Ausgangsposition:

Stelle Dich aufrecht und gerade hin, die Beine sind schulterbreit auseinander. Beuge dabei leicht die Knie und halte Deine Halswirbelsäule lang. Nimm den Kopf dabei nicht nach hinten. Das Gesäß ist leicht nach hinten gestreckt, so dass Du ein minimales Hohlkreuz machst. Die Hände werden auf den Beckenkamm gelegt.



Weiter:

Spanne die Gesäßmuskeln an und richte das Becken auf. Bleib so in der Endposition und spanne dabei die besagten Potenzmuskeln noch mehr an. Lasse wieder locker und führe das Becken zurück. Jetzt geht es in die Anfangsstellung zurück. Achte darauf, dass die Beine weiterhin noch leicht gebeugt bleiben. 8–10 Wiederholungen.



Beste Benefits durch Beckenbodentraining:

Mehr Leistungsfähigkeit im Sport (Stärkung der unteren Rumpfmuskulatur)

Steigert die Potenz: mit regelmäßigem Beckenbodentraining kann man eine bessere Erektion, eine längere Standfestigkeit und eine Verzögerung der Ejakulation (Verlängerung des vorzeitigen Samenergusses) erreichen.

Die Gesundheit der Prostata wird präventiv unterstützt.

Positive Effekte auf Selbstbewusstsein und Ausstrahlung.

2. Übung – Beckenheben

Weiter:

Kippe das Becken nach hinten und spanne die Gesäßmuskeln und den Rückenstrecker an. Um in die Endposition zu kommen, spannst Du jetzt die Gesäßmuskeln und den Rückenstrecker noch stärker an.



Ausgangsposition:

Lege Dich rüclings auf den Boden. Dabei sollten Deine Beine angewinkelt sein, die FüÙe bleiben etwa hüftbreit auseinander. Stelle die Fußsohlen flach auf und lege die Hände seitlich neben Deinen Hüften ab. Die Handflächen zeigen zur Decke. Spanne die Gesäßmuskeln und den Rückenstrecker an (siehe Ausgangsposition).

Halte diese Stellung am obersten Punkt so, dass Deine Oberschenkel eine gerade Linie mit dem Bauch bilden. Presse dann die Potenzmuskeln noch mehr zusammen. Kehre nach einigen Sekunden in die Ausgangsposition zurück. Dabei sollte das Gesäß mindestens ein bis zwei Finger breit über dem Boden sein. Lege es auf keinen Fall ganz nach unten ab. Halte immer die körperliche Grundspannung aufrecht. 8–10 Wiederholungen.

Beckenbodentraining

Unterwäsche für eine verbesserte Sexualität: Penile Enhancement Underwear (Kristall Unterwäsche), Prof. Dr. Sommer, Uniklinik HH Eppendorf

3. Übung – Schiefe Ebene

Weiter:

Nun hebst Du das Gesäß so weit wie möglich vom Boden, sodass die Beine eine gerade Linie mit dem Oberkörper bilden. Die Halswirbelsäule befindet sich in Verlängerung zur gesamten Wirbelsäule.



Ausgangsposition:

Setze Dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Die Hände werden mit den Handflächen nach unten etwas mehr als schulterbreit hinter dem Körper aufgestützt. Die Finger weisen in Richtung Gesäß.

Hebe nun zusätzlich ein Bein vom Boden ab und halte diese Position für einige Sekunden. Führe das angehobene Bein wieder zum Boden und kehre in die Ausgangsposition zurück. Führe dann die Übung mit dem anderen Bein durch. Danach wechselst Du die Beine alternierend. 8–10 Wiederholungen.

Alle Übungen und Erkenntnisse zum Thema Beckenbodentraining für Männer aus: www.maennergesundheit.de



Mentales Training

Mentales Training festigt die sportlichen Ambitionen und die Effizienz des Trainings.

Ziel visualisieren:

Beginne im Kopf, absolviere das Trainingsprogramm vor dem inneren Auge. Stelle Dir das Trainingsziel bildlich vor – z. B. fitter Geist, attraktiv und erfolgreich. Löse Dich wieder von dem Bild. Das Ziel ist programmiert.

All die Klitschkos, Vettels, Nationalspieler machen sich so stark!

Entspannungsphasen

Nimm Dir Zeit für Ruhe und Erholung. Nur so werden optimale Leistungsfortschritte erzielt. (Superkompensation)

Höre auf Deinen Körper! Mindestens 12–24 Stunden Ruhepause.

Immer mehr Männer entdecken die klaren Vorteile von Yoga. Die Kombination von Ausdauertraining, kurzen Krafttraining-Workouts und Yoga ist perfekt für eine gesunde Fitness.

MÄNNERGESUNDHEIT UND PRÄVENTION



Männer neigen dazu Krankheit mit Schwäche gleichzusetzen. Zum Arzt zu gehen bedeutet potentiell verletzlich zu sein. Das männliche Selbstbild, stark sein zu müssen, ist tief verwurzelt und so schadet „Mann“ der eigenen Gesundheit. **Dabei gilt doch heutzutage vielmehr: Starke Männer stehen zu ihren Schwächen!**

Viele Männer verzichten tatsächlich auf Vorsorgemaßnahmen, sehen über Krankheitssymptome hinweg und gehen im Alter Risiken ein, die Frauen eher vermeiden.

*Frauen betreiben Vorsorgemedizin,
Männer Reparaturmedizin.*

Männer rauchen häufiger, trinken mehr Alkohol und konsumieren öfter als Frauen Drogen oder Aufputschmedikamente. Fazit: Frauen leben länger. 80 Prozent aller Erkrankungen und 40 Prozent der Krebsfälle sind verhaltensbedingt und damit positiv durch den Lebensstil zu beeinflussen.

Dr. med. Matthias Riedl (Ernährungs Doc)

Mann kümmere Dich um Dich

Gesunde, fitte Männer leben nicht nur länger sondern haben auch länger Freude an ihrem Leben.

Prof. Dr. Andreas Michalsen hat für viele typische Männerkrankheiten Strategien zur ganzheitlichen Prävention entwickelt. Sie stärken Gesundheit und Leistungsfähigkeit, um Krankheiten gezielt vorzubeugen.*

*Quelle: Prof. Dr. Andreas Michalsen: Heilen mit der Kraft der Natur. Insel Verlag, 2017.

Strategien zur ganzheitlichen Prävention bei Neigung zu:

- | | |
|--|---------------------------|
| → KORONARE HERZKRANKHEIT/
ARTERIOSKLEROSE | → ARTHROSE |
| → BLUTHOCHDRUCK | → DEPRESSIONEN |
| → RÜCKEN- UND
NACKENSCHMERZEN | → DIABETES |
| | → RHEUMA |
| | → MAGEN-DARM ERKRANKUNGEN |

→ NEIGUNG ZU KORONARER HERZKRANKHEIT/ ARTERIOSKLEROSE

- Viel Gemüse mit Olivenöl und Walnüssen, pflanzliche Omega-3-Fettsäuren, Leinöl, Leinsamen, Knoblauch, Granatäpfel und dunkle Schokolade.
- Achte auf Deine Zahngesundheit, reduziere den Konsum von Fruchtzucker
- Bei Sauna und Kneiptherapien sollten die Temperaturen nicht zu hoch sein und ein Saunagang nicht zu lang



Die Empfehlungen zum Thema Männergesundheit und Prävention sind keinesfalls als Therapieanweisung zu verstehen. Im Einzelfall konsultiere bitte Deinen behandelnden Arzt.

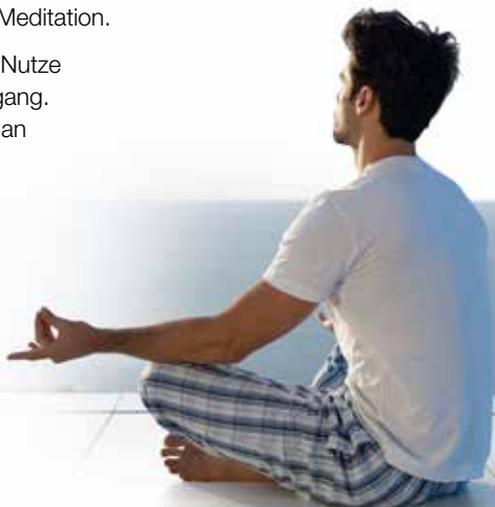
→ NEIGUNG ZU BLUTHOCHDRUCK

- Bitte nicht rauchen.
- Heilfasten (z. B. 14–16 Stunden verlängertes Nachtfasten).
- Superfoods.
- Viel Gemüse wie z. B. Rote Beete (auch als Saft, dann täglich mindestens 0,25 Liter), Spinat und Rucola, Walnüsse und Pistazien (ungesalzen) sowie Leinsamen.
- Heidelbeeren senken erhöhten Blutdruck.
- Bitte sprich mit Deinem Arzt über die positiven Effekte der Aminosäure L-Arginin.
- Natives, fruchtiges Olivenöl.
- Jeden Tag feste Zeiten für Entspannungsübungen.
- Aderlass oder Blutspende.
- Regelmäßige Wasseranwendungen, möglichst 1 x täglich. Besonders wirksam: Kneippgüsse (nach einem Herzinfarkt 3 Monate Pause) und temperaturansteilende Arm- und Saunabäder (ohne kaltes Tauchbad).



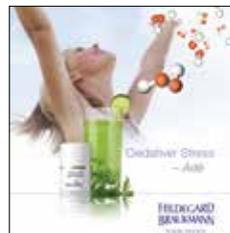
→ NEIGUNG ZU RÜCKEN UND NACKENSCHMERZEN

- Übungen:
Yoga, Physiotherapie, Osteopathie, Akupunktur, Fakir Matte, Faszien Rollen und Meditation.
- Vermeide stundenlanges Sitzen. Nutze Arbeitspausen für einen Spaziergang. Arbeite an einem Stehtisch oder an einem höhenverstellbaren Tisch.
- Wärmetherapie.



→ ARTHROSE:

- Oxidativen Stress reduzieren.
Frage nach dem **HILDEGARD BRAUKMANN** Info-Folder „Oxidativer Stress Adé“.
- Achte auf die Aminosäuren L-Lysin und Prolin.
- Behalte Deinen Vitamin D Spiegel im Auge und unterstütze Deinen Calciumhaushalt.
- Die Ernährungs Docs empfehlen eine Gewürzmischung aus Kreuzkümmel Muskatnuss und Koriander.
- Iss täglich Salatgurke, sie enthält das Spurenelement Bor.
- Lasse Dich von Physiotherapeuten, bzw. Osteopathen beraten und betreibe Gesundheitssport.
- Blutegeltherapie, Akupunktur, Ayurveda, Auflagen mit Kohlblättern oder Bockshornklee-Tee und Wärme-/Kältetherapie (z. B. Heusack oder kalte Quarkwickel).
- Zeolith (Vulkanmineral) unterstützt die Ausleitung von Schadstoffen.
- Viel Trinken.



→ NEIGUNG ZU DEPRESSIONEN

- Überprüfe die psychosozialen Einflussfaktoren auf Deine Gesundheit: Liebe ich die Arbeit, die ich mache? Tun mir die Menschen in meinem Umfeld gut? Liebe ich den Ort, an dem ich wohne?
- 100 % Regeneration findet nur im gesunden Schlaf statt. Schläfst Du gut?
- Achte auf die Aminosäuren L-Arginin und L-Lysin und L-Tryptophan.
- Magnesium und Vitamin C sollten auf einem hohen Level sein.
- Heilpflanzen: Johanniskraut, Lavendel, Ginseng und Rosen Wurz.
- Genieße regelmäßig eine **High-Performance Behandlung bei Deiner HILDEGARD BRAUKMANN Fachkosmetikerin**. Tut gut und baut auf.
- Licht- und Sonnentherapie, Natur erleben (Wald, Garten), Kneipptherapie Meditation und Achtsamkeitstraining.
- Wenn möglich, schaffe Dir einen Hund an.
- Soziales Engagement, Bewegung und körperliche Aktivität.

→ NEIGUNG ZU DIABETES

- Iss drei Mahlzeiten pro Tag und möglichst keine Zwischenmahlzeit.
- Zu jeder Mahlzeit Eiweiß kombinieren: Mageres Fleisch, Fisch, Geflügel, fettarme Milchprodukte, Nusskerne und Hülsenfrüchte (siehe auch Seite 9).
- Zucker meiden, das gilt auch für Fruchtzucker.
- Haferflocken senken den Blutzucker.
- Achte auf Deinen Mineralstoffhaushalt, besonders auf Magnesium, Chrom und Zink. Durch den erhöhten Harndrang besteht bei vielen Diabetikern ein Mangel. Mandeln, Kürbis und Sonnenblumenkerne, Amaranth, Quinoa und Meeresalgen sind die Magnesiumbomben unter den Lebensmitteln. Chrom steckt in Vollkornbrot und frischen Linsensprossen. Reich an Zink sind Mandeln, Kürbiskerne und Hülsenfrüchte.
- Ginseng.
- Essig zur Mahlzeit (als essigsaureres Gemüse oder auch gelöffelt) senkt den Blutzuckerspiegel nach dem Essen.



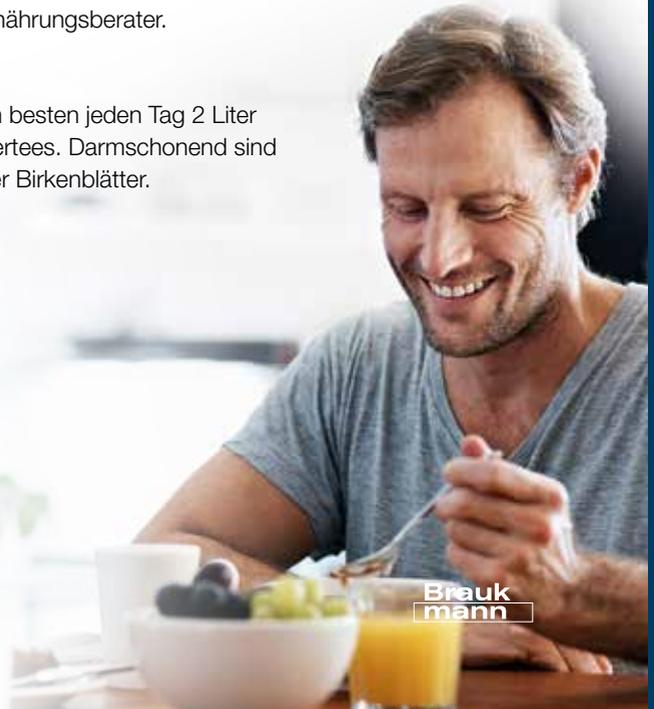
→ NEIGUNG ZU RHEUMA

- Eliminationsdiät: Fleisch, Milchprodukte und andere individuelle verdächtige Lebensmittel weglassen.
- Fetter Fisch wie Lachs, Makrele und Sardine sind die besten Quellen für entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren.
- Leinöl, grüne Smoothies, Nusskerne und Hülsenfrüchte.
- Süßes meiden, Weizenmehl und Weizenprodukte reduzieren.
- Rheumatikern fehlen häufig die B-Vitamine B1 und B6, Vitamin E sowie Kupfer und Selen. Sie stecken in grünem Tee, Nusskernen, Weizenkeimen, Vollkorngetreide, Linsen und Cashewkernen.
- Täglich 2 Teelöffel Kurkuma.
- Weihrauch (Nahrungsergänzung).
- Achtsamkeitsmeditationen, Kältetherapie und Heilkräuter.



→ NEIGUNG ZU REIZDARM

- Phytotherapie: Bei Schmerzen und Spasmen helfen Pfefferminzöl in Kapselform, Melissentee und Artischockenextrakt, Tropfen (zum Einnehmen oder als Wickel) mit Fenchel, Kümmel und Anis lindern Blähungen.
- Kurkuma (Gelbwurz) hat ein breites Wirkungsspektrum und hilft auch bei Reizdarm.
- Regelmäßig frisches Sauerkraut und Naturjoghurt essen.
- Probiotika (z. B. Omnibiotic®) zum Aufbau der Darmflora. Lactobazillen, Bifidobakterien, Escherichia coli Nissle, Enterococcus faecalis oder Brottrunk.
- So natürlich wie möglich essen! Nahrungsmittel mit künstlichen Zusatzstoffen meiden. Keine Rohkost am Abend verzehren, Salate, rohes Gemüse und Obst überfordern den Darm besonders spät am Abend. In Ruhe essen und gut kauen.
- Flohsamen.
- Täglich Entspannungsübungen.
- Jüngste Untersuchungen haben ergeben, dass ein Verzicht auf bestimmte Zuckerarten die Beschwerden deutlich bessern kann. Konsultieren Sie einen Ernährungsberater.
- Bewegung.
- Ausreichend Trinken – am besten jeden Tag 2 Liter stilles Wasser oder Kräutertees. Darmschonend sind z. B. Fenchel, Kamille oder Birkenblätter.
- Akupunktur und Wärme.



**Brak
mann**

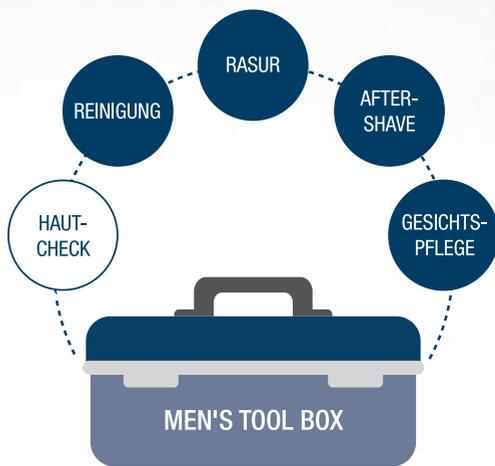


HAUT- UND BARTPFLEGE – 1. LIGA

Es sind nur wenige Pflegeeinheiten nötig. Diese sollten aber gezielt und effektiv sein. Sei dabei in der Liga des gepflegten, selbstbewussten Mannes.

I. HAUT-CHECK

II. PFLEGE-TOOLS



I. HAUT-CHECK

Schritt Nr. 1 einer effektiven Hautpflege ist die Analyse des Hautzustandes.

Normale Haut

- ✓ Unauffällig

**Brauk
mann**

Sport Creme

Feuchtigkeitsarme Haut

- ✓ Spannungsgefühl
- ✓ Schüppchenbildung
- ✓ Falten
- ✓ Neigung zu Rötungen/Entzündungen
- ✓ Juckreiz

**Brauk
mann**

Intensiv Feuchtigkeits
Creme

Sensitive Haut

- ✓ Rötungen/Couperose/Rosazea
- ✓ Wärmeempfinden
- ✓ Schwellungen
- ✓ Reizungen nach der Rasur

**Brauk
mann**

Derma Membran After
Shave Balsam
+ Melissen Creme

Erfahrene Haut ab 40 Jahre

- ✓ Falten
- ✓ Müdes Aussehen
- ✓ Verquollen
- ✓ Gestresst

**Brauk
mann**

Hyaluron
Power Lift

Ölige Haut

- ✓ Mitesser/Pusteln
- ✓ Glanz
- ✓ Großporigkeit
- ✓ Starkes Schwitzen

**Brauk
mann**

Derma Membran After
Shave Balsam

Eine Fachkosmetikerin – Expertin in der Hautanalyse – kann Dich hierzu detailliert beraten.



**Brauk
mann**

Neue Produkte. Neue Formulierungen. Neues Design.

Funktionale Kräuter-Kosmetik entwickelt für pflegebewusste Männer von heute. Effektiv und einfach in der Anwendung. Für Gesicht und Körper, gezielt für jedes Pflegebedürfnis – Reinigung, Hydratisierung, Regeneration, Frische, Schutz, Duft.

Reinigung

Herren Seife
Face & Body Wash

Rasur und Bartpflege

Rasiercreme
Pre Shave Lotion
Sport After Shave Lotion
Attitude After Shave Lotion

Derma Membran After Shave Balsam
Bartpflege und Rasier Öl
Bartshampoo



Brauk mann

Gesichtspflege

Sport Creme
Hyaluron
Power Lift
Intensiv
Feuchtigkeits Creme
Melissen Creme
Hyaluron Augen
Roll on

Körperpflege

Balance Body
& Hair Shampoo
Sport Dusche
Sport Körper Lotion
Balance Körper
Lotion

Deo und Duft

Sport Eau de Toilette
Attitude Eau de Toilette
Deo Stick
Roll on Deo



II. PFLEGE-TOOLS

1. Reinigung

Die Königsdisziplin: Gesichtsreinigung!

Beginn jeder Gesichtspflege – morgens und abends – ist die gründliche und schonende Reinigung. Sie befreit, klärt und erfrischt die Haut.

Wird die Reinigung der Haut vernachlässigt, verstopfen die Poren durch Schmutzpartikel, Schweiß, Talg etc.. Die Folge ist unreine und gereizte Haut. Die schonende, gründliche Reinigung bereitet die Haut optimal auf die nachfolgende Pflege vor.

Pflegecreme sowie Spezialpräparate werden besser von der Haut aufgenommen. Alle wichtigen Wirkstoffe können gezielt und intensiv wirken.

Pflegesünde Nr. 1 – Duschgel im Gesicht

Die waschaktiven Formulierungen von Duschgelen sind normalerweise nicht auf die empfindlichere Gesichtshaut abgestimmt.

*2x täglich reinigen -
Der Schmutz muss runter.*

*Versuch: Fahre durch die
Waschanlage und schau Dir
wenige Autostunden später den
Lack an. Die Spuren des Lebens.*

**NEU Brauk
mann**

Face & Body Wash

pH-hautneutrale Formulierung

Milder Aerosol Reinigungsschaum

Multifunktional: für Gesicht und
Körper, auch als Rasierschaum

speziell auf die Bedürfnisse
geforderter Männerhaut
abgestimmt

Prickelnder
Energiespender

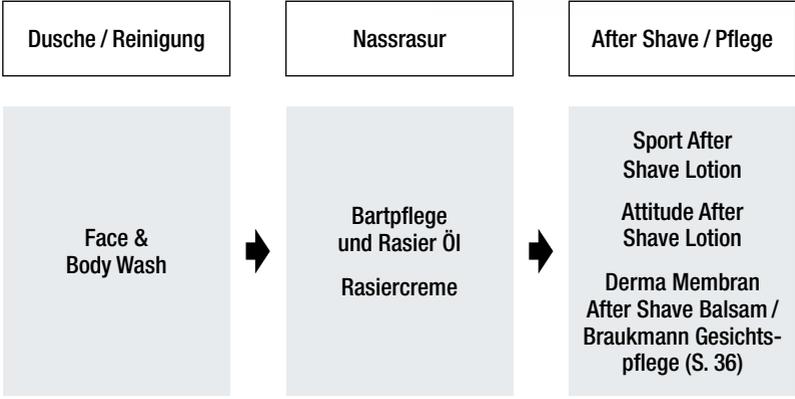


2. Rasur

Rasur und Bart: Stilvolle Männlichkeit



NASSRASUR:



Vorbereitung:

- Das Gesicht mit dem → Braukmann Face & Body Wash gründlich reinigen – am besten unter der Dusche. Der Wasserdampf erweicht die Haut und unterstützt so die perfekte Nassrasur.
- Das → Braukmann Bartpflege und Rasier Öl auftragen. So wird die sensitive Haut perfekt geschützt und das Ergebnis umso erfolgreicher.
- Rasiercreme auftragen: Ca. 2 cm Rasiercreme auf den angefeuchteten Pinsel geben und massierend auftragen. 1 Minute wirken lassen, damit die Barthaare sich aufrichten können. Diese Auftragetechnik ermöglicht ein perfektes Rasurergebnis.

Tipp: Einwirkzeit mit Zähneputzen oder noch besser mit Beckenbodenerübung im Stehen überbrücken.



NEU Braukmann

Bartpflege und Rasier Öl

- Stoppt den Juckreiz
- Superschnelle Rasurvorbereitung
- Schenkt Glanz und verleiht dem Barthaar Kraft
- Bei sensibler Haut
- Für die perfekte Kontur beim 3-Tage-Bart
- Schafft sichtbare Strukturen

Braukmann

Rasur:

- Die Rasierklinge ansetzen und in Wuchsrichtung rasieren.
- Wenig Druck ausüben, um Verletzungen zu vermeiden.
- Erst Wangen, dann Hals, am Schluss Mundpartie rasieren.
- Die Klinge zwischendurch immer wieder mit warmem Wasser ausspülen.
- Die Rasur mit der freien Hand durch sanftes Straffziehen unterstützen.
- Abschließend Klinge gründlich ausspülen und an der Luft trocknen lassen.
- Die Klinge nach ca. 14 Tagen bzw. 12 Rasuren auswechseln. Bei sensibler oder pustulöser Haut häufiger wechseln!



NEU **Braukmann**
Derma Membran
After Shave Balsam

Ein Produkt zwei Lösungen:
 After Shave und 100 % Pflege

High-End Feuchtigkeitsbooster
 für sensitive Haut. Ohne Alkohol

Lösung für Neurodermitis, Couperose

Stärkt die natürliche Hautbarriere

Versorgt perfekt den 3-Tage-Bart

Der Top-Performer nach der Rasur

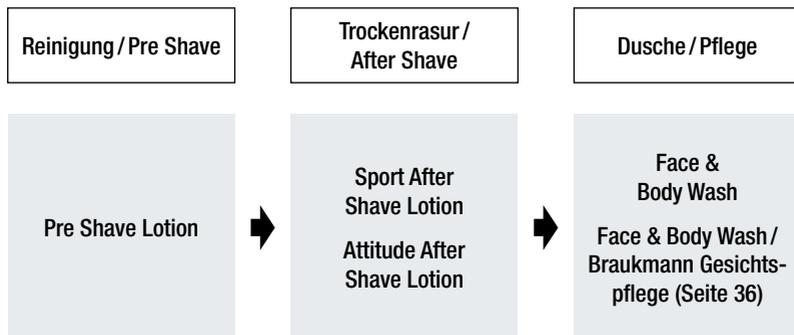
Nach der Rasur:

- Mit erfrischendem Wasser die Überschüsse abnehmen.
- After Shave auftragen.
- Braukmann After Shave Lotion (Sport / Attitude).
- Braukmann Derma Membran After Shave Balsam bei sensibler Haut (Couperose / Rosazea, Neurodermits o. ä.).
- Braukmann Gesichtspflege, abgestimmt auf den Hauttyp.

**GLÜCKWUNSCH
 ZUR PERFEKTEN
 PERFORMANCE!**



TROCKENRASUR:

**Vorbereitung der perfekten Trockenrasur:**

- Das Gesicht mit dem Braukmann Face & Body Wash gründlich reinigen.
- Pre Shave Lotion entgegen der Haarwuchsrichtung auftragen und kurz einwirken lassen.
- Trockenrasur.

Nach der Rasur:

- Siehe Nassrasur links.

**GLÜCKWUNSCH ZUR
PERFEKTEN PERFORMANCE!**

Einmal wöchentlich: Alle Teile mit der Minibürste reinigen, gut abspülen und gegebenenfalls mit Alkohol desinfizieren.

**Wichtig bei Nass- oder Trockenrasur:**

- ✓ Achte besonders auf die Hygiene – sauberes Handtuch, verwende im Gesicht nur saubere Hände.
- ✓ Rasierutensilien regelmäßig säubern.
- ✓ Mit der richtigen Technik und den hochwertigen Braukmann Produkten gibst Du Rasurbrand und eingewachsenen Barthaaren keine Chance und hast alles fest im Griff.

**Brauk
mann**

DER 3-TAGE-BART

Der Drei-Tage-Bart geht immer. Männern mit starkem und gleichmäßig dichtem Bartwuchs erspart er außerdem das häufige Rasieren. Bei spärlichem Haarwachstum kann man besser einen 3-Tage-Bart tragen, als einen unregelmäßigen Vollbart.

BARTLÄNGEN

- 0,5 mm gelten noch als Bartschatten und noch nicht als 3-Tage-Bart.
- 1,5 mm lang etwa ist der klassische 3-Tage-Bart.
- 2,5 mm ist die längst bürotaugliche 3-Tage-Bartlänge.
- 3,5 mm tragen ihn Studenten, Sportler und Freiberufler.
- Spätestens ab 5 mm kann von einem 3-Tage-Bart schon nicht mehr gesprochen werden.

3-Tage-Bärte sind trendy!

Männlich, sexy und ein bisschen verwegen. Diese Wirkung erhoffen sich alle Träger eines 3-Tage-Bartes.

Frauen lieben 3-Tage-Bärte

(aktuell ermittelt über Parship.de).



So wirkt der 3-Tage-Bart gepflegt und ist sogar bürotauglich:

Nur ein 3-Tage-Bart mit einer markanten Kontur wirkt attraktiv anziehend – sie gibt dem 3-Tage-Bart den letzten Schliff. Aber Achtung! Zu hoch angesetzt wirkt es schnell künstlich. Wo also ansetzen, damit der Look seine volle Wirkung entfalten kann?

Die ideale Linie läuft von Typ zu Typ unterschiedlich:

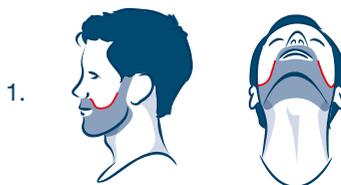
- Bei eher runden Gesichtern ist ein klares Profil wichtig. Nach vorne hin sollte der Bart kantiger und markanter erscheinen.
- Bei einem kantigen Gesicht sollte die Kontur etwas weicher umrundet sein, vor allem am Kinn sollte der Bart hier nicht zu spitz zulaufen.
- Bei einem Doppelkinn sollte die untere Halskontur möglichst etwas tiefer beginnen.

Bärte prägen die Gesichtsform - über Rasurkonturen lässt sich diese optimieren.

So findet man die perfekte Konturhöhe:

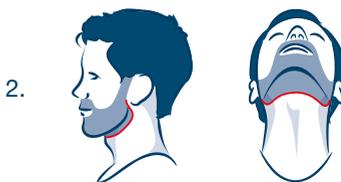
1. Wangenlinie:

- Achte auf eine scharfe Wangenkontur. Sie verläuft zwischen Koteletten und Oberlippenbart. Bei einem schmalen Gesicht sollte sie etwas tiefer, als bei einem vollen Gesicht angesetzt sein.



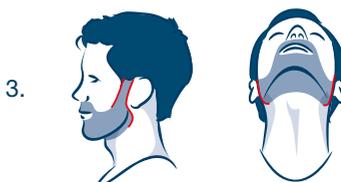
2. Kontur unterhalb der Koteletten und Hals:

- Gehe von der Außenseite des Ohres in eine leicht geschwungene Linie bis zum Kehlkopf und genauso wieder hoch zum anderen Ohr. Der unterste Punkt sollte immer der Kehlkopf sein – dies ist die untere Grenze für den 3-Tage-Bart. Darunter gilt, Hals rasieren.



3. Die seitliche Kontur ist die Linie entlang der Koteletten:

- Dort wo sich die untere und die seitliche Kontur treffen rundet die Kontur etwas ab. Ein Doppelkinn ist hiermit leicht zu kaschieren.



**Brauk
mann**

Bartpflege kompakt:
 Regelmäßig: Konturen rasieren,
 Bartshampoo verwenden,
 Täglich: Bartpflege und
 Rasier Öl einmassieren.

Mehr Tipps zur Bartpflege:

- Ein → Bartrimmer ist eine sinnvolle Anschaffung. Vor dem Trimmen sollte der Bart sauber und trocken sein. Es empfiehlt sich alle 2-3 Tage zu trimmen und die Konturen zu rasieren. Wenn Du vom ersten Tag an gepflegt aussehen möchtest, trimmst Du den Bart auf der niedrigsten Längeneinstellung, damit er gleichmäßig und dicht aussieht.
- Das → Braukmann Bartpflege und Rasier Öl ist ein Muss für 3-Tage-Bart-Träger. Das transparente Öl pflegt die Barthaare und die Gesichtshaut geschmeidig. Es hilft sofort bei Hautjucken. Der Bart bekommt einen leichten Glanz und duftet anziehend. Er wird zum Statement zeitgemäßer Männlichkeit.

Je nach Bartlänge werden 2-5 Tropfen Bartpflege und Rasier Öl zwischen den Händen verrieben und dann in Bart sowie die darunterliegende Haut einmassiert.

- Eine → Bartbürste/Kamm hilft, den Bart besser zu bändigen.
- Verwende regelmäßig ca. 2 mal wöchentlich das → Braukmann Bartshampoo. Es reinigt Gesichtshaut und Barthaare und sorgt so für ein gesundes Hautmilieu. Bakterien und andere Winzlinge haben keine Chance, Juckreiz und Entzündungen hervorzurufen.

Braukmann High Performance Bartpflege:

NEU Braukmann

**Bartpflege
und Rasier Öl**

siehe auch Seite 29



NEU Braukmann

Bartshampoo

Für einen geschmeidigen, top gepflegten Bart ohne Juckreiz

Supermildes Spezialshampoo

pH-hautneutral

Macht den Bart weich und formbar

Verwöhnt die Haut

Frischer Duft und seidiger Glanz

Sehr ergiebig

Mit Panthenol und Mandellipiden



Warum ein extra Shampoo für den Bart?

Braukmann Bartshampoo ist sulfatfrei und damit milder und rückfettender als Haarshampoo. Die Barthaare sind im Gegensatz zu den Kopfharen trockener und borstiger, sie müssen nicht entfettet werden. Das Bartshampoo ist sanft zur Gesichtshaut. Es sorgt dafür, dass die Barthaare nicht trocken und spröde werden. *Genießen Sie Ihren duftend sauberen, geschmeidigen Bart!*



**Brauk
mann**

Einfache Faustregel: 2x täglich nach der Reinigung und Rasur individuelle Gesichtspflege auftragen.

3. Gesichtspflege

Jetzt am Ball bleiben – das Ziel ist greifbar nah!

Nur noch 1 Minute bis zur perfekten Performance. Die Gesichtspflege ist das Aktiv-Tool für ein fittes, selbstbewusstes Aussehen. Sie wirkt aktiv den Spuren des Alltags, Müdigkeit und Stress entgegen.

Perfekt für sensitive Haut, Couperose, Neurodermitis

NEU Brauk mann

Derma Membran After Shave Balsam

Ein Produkt zwei Lösungen: After Shave und 100 % Pflege (siehe auch Seite 30)



Perfekt für feuchtigkeitsarme Haut

Brauk mann

Intensiv Feuchtigkeits-Creme

Leichte Gesichtspflege mit 30 % Aloe Vera



Perfekt für normale Haut

Brauk mann

Sport Creme

Champion seit 40 Jahren!

Großes Wirkspektrum: Pflegt intensiv, beruhigt und schützt



Perfekt für trockene, sensitive Haut

Brauk mann

Melissen Creme

Die hoch effektive Wirkformel pflegt intensiv und ist reizmildernd.

Perfekt für erfahrene Haut

NEU Brauk mann

Hyaluron Power Lift

Anti-Age-Pflege, ultraleicht, hochkonzentriert

Feuchtigkeitsdepot-Technologie

Mit Bio-Hyaluronsäure und Mikroproteinen

Reduziert Mimikfalten

Höhenflüge für die Haut, junger Look



BEI AUGENRINGEN UND TRÄNENSÄCKEN

Schlafmangel, Stress, Alkohol, Nikotin, Veranlagung. Die Ursachen für Tränensäcke können vielseitig sein. Sie alle vereint: niemand möchte sie haben.



Die Haut unter den Augen ist die dünnste am ganzen Körper.

Mit zunehmendem Alter wird sie noch dünner, weil das Fettgewebe abnimmt. Die Augenringe werden dadurch noch stärker sichtbar. Hier gibt es besonders viele Lymph- und Blutgefäße, die durch die feine Haut durchschimmern. Durch Flüssigkeits- oder Schlafmangel wird das Blut zähflüssiger und dunkler, die Gefäße treten dadurch noch deutlicher hervor. Und auch der Tränenkanal schimmert im Alter stärker durch die Haut und lässt Augenschatten entstehen.

Hallo-Wach-Sofort-Hilfe mit dem Hyaluron Augen Roll on

- Kühl und effektiv.
Der Hyaluron Augen Roll on ist ein Must-have für den Mann. Achte beim Auftragen darauf, im Verlauf des Lymphflusses vorzugehen.
- Anwendung: Mit streichenden Bewegungen von innen nach außen mit leichtem Druck applizieren. 2 x täglich morgens und abends, aber auch zwischendurch.



**Brauk
mann**

Hyaluron Augen Roll on

Aktiv-Pflege für die Augenpartie

Kühlt, entspannt, glättet,
spendet Feuchtigkeit

Applikator mit Edelstahlkugel

Durchblutungsfördernde und
abschwellende Massagewirkung

Augenringe und Tränensäcke
werden gemildert

Hochwirksame Aktivstoffe für
eine High End Augenpflege:
Bio-Hyaluronsäure, Parakresse-
Extrakt, Eschenrinden-Extrakt
+ Vitamin B3

NEUE FORMEL
MIT HÖHEREM
BIO-HYALURONSÄURE-
ANTEIL



- ✓ Immer zuerst die Augenpflege, dann die Gesichtspflege
- ✓ Beim Schlafen sollte der Kopf etwas höher liegen
- ✓ Schlafzimmertemperatur ist bei 18° optimal (Heizung aus)

**Brauk
mann**

Beste Tipps für einen wachen Blick:

- Regelmäßiger Herz-Kreislauf Check-up.
- Zur Unterstützung der Nierenfunktion: Natriumarmes, stilles Mineralwasser, Tees z. B. Brennnessel, Löwenzahn, Schachtelhalm, Goldrute, trinken (bis 16:00 Uhr sollte der Löwenanteil der Tagesmenge getrunken sein)
Nieren lieben Wärme.
- Kräuter statt Salz, um den Salzkonsum zu reduzieren.
- wenig/keine Fertiggerichte und industriell verarbeitete Lebensmittel.
- Auf ausreichende Kaliumzufuhr achten: z. B. Weizenkleie, Bohnen, Spinat, Pilze, Fisch, Gemüse, Petersilie, Kartoffeln.
- Trinke jeden Tag einen frischen, grünen Smoothie.
- Jeden Tag 20 g Kürbiskerne und regelmäßig Granatäpfel (ist auch ein guter Prostataschutz).
- Kraftvolle Nahrungsergänzung durch Bitterstoffe: Cayenne Pfeffer und Chili (Capsaicin), Kurkuma (Kurkumin), Koriander, Ingwer, Papayakerne.
- Alternative Behandlungs- und Entspannungsmethoden: Akupunktur, Yoga, Meditation.

Tipp: Schnell und effektiv
wirken manuelle Lymphmassagen
bei Deiner Fachkosmetikerin.
Damit die Energien wieder
in Fluss kommen.

NEU

Brauk mann

Männerwelten Spezialbehandlung mit 3-Tage-Bartstyling

Männlich, sexy und ein bisschen verwegen. Diese Wirkung erhoffen sich alle Träger eines 3-Tage-Bartes. Umfragen ergeben, dass 3-Tage-Barträger auf Frauen attraktiver wirken.

2 mm Barthaar reichen Männern in der Regel für einen Imagewechsel aus.

Von soft zu sexy, von angepasst zu abenteuerlich, von korrekt zu kernig – das gilt allerdings nur, wenn der Bart gepflegt ist.

Wie aus Bartstoppeln ein cooler 3-Tage-Bart wird, erleben Sie in der Männerwelten Spezialbehandlung mit einer entspannenden High-Performance Massage.

*WORAUF DU DICH
FREUEN KANNST:*

Hautreinigung
inkl. individueller
Intensivreinigung

Profirasur
Trimmen, Kräuterdampf,
Rasieren, Bart- und
Gesichtspflege

High Performance Massage
Oberer Rücken,
Arme, Kopf

Saunakompresse
mit Aufguss-Ritual

**Brauk
mann**

REZEPTE:

Das perfekte Steak

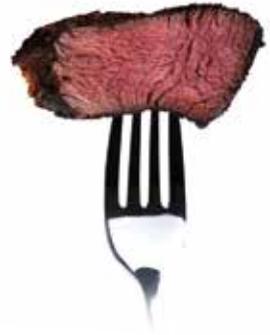
1. Das Fleisch eine Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen
2. Backofen auf 160 °C Umluft vorbereiten
3. Fleisch abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen
4. 1–2 EL Rapsöl in die Pfanne geben
5. Temperatur sehr hoch einstellen
6. Steak in das heiße Fett geben und ca. 1–2 Minuten von beiden Seiten scharf anbraten
7. Pfanne mit dem Steak in den Backofen geben zum fertigaren

GARGRAD	KERNTEMPERATUR	FARBE IM KERN
Rare/blutig	49–52 °C	Blaurot bis rot
Medium rare/halb durch	57–63 °C	Rosa
Medium well/fast durch	63–68 °C	Rosa bis graubraun
Well done/durchgebraten	Mind. 68 °C	Graubraun

8. Pfanne aus dem Backofen nehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen

„Ganzes“ Hähnchen aus dem Backofen

1. Backofen auf 180 °C Umluft vorbereiten
2. Hähnchen waschen und gut trocken tupfen
3. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben
4. Mit Rapsöl einpinseln
5. Auf der mittleren Schiene für ca. 60 Minuten garen



Tipp: Für Ihr perfektes Steak empfehlen wir ein Steakthermometer.



Tipp: Für ein besonders zartes, knuspriges Hähnchen: eine Tasse mit Wasser in den Backofen geben.

Chili mit Avocado-Joghurt-Topping → vegan

Zutaten für 2 Personen

Für das Chili:

170 g Kidneybohnen (Dose)
 130 g Maiskörner (Dose)
 200 g Tofu
 2 Zwiebeln
 50 ml Olivenöl
 200 g Tomatenmark
 3 EL Agavendicksaft (Bioladen)
 330 ml passierte Tomaten
 1 EL getrockneter Oregano
 1/2 TL Kreuzkümmel
 1/2 TL Chilipulver
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 Meersalz

Für den Avocadojoghurt:

1 Avocado
 250 g Sojajoghurt (Bioladen)
 Schale und Saft von 1/2 Bio-Zitrone
 Meersalz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

1 Frühlingszwiebel
 Tortillachips

Zubereitung ca. 30 Minuten

- Kidneybohnen und Mais abspülen und kurz abtropfen lassen. Tofu mit einer Gabel zerbröseln. Die Zwiebeln schälen und grob hacken.
- Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin ca. 5 Minuten anbraten. Zwiebeln zugeben und 5 Minuten weiterbraten. Tomatenmark und Agavendicksaft hinzufügen, kurz karamellisieren lassen. Passierte Tomaten, Kidneybohnen, Mais, Oregano, Kreuzkümmel, Chilipulver und Pfeffer zugeben, weitere 2 Minuten kochen und salzen.
- Für den Avocadojoghurt Avocado halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocado mit Sojajoghurt pürieren. Zitronenschale und -saft zugeben, salzen und pfeffern.
- Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Das Chili in Schalen füllen und mit je 2 EL Avocadojoghurt toppen. Mit Tortillachips und Frühlingszwiebeln garniert servieren. Dazu passt Reis oder krosses Baguette.

Linseneintopf

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Linsen, braune
- 1 große Zwiebel(n)
- 3 Karotte(n)
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Liter Geflügelfond
- 4 EL Balsamico, dunkel
- 300 g Kartoffeln, fest kochend
- 1 kleine Steckrübe
- 1 Stange Lauch
- 1 Bund Petersilie, glatt
- Salz
- Pfeffer, aus der Mühle



Zubereit: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 90 Minuten

- Die Linsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Zwiebeln und Karotten schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. 1 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin 3 Minuten glasig dünsten. Das Tomatenmark dazugeben und alles nochmals 5 Minuten schmoren. Den Geflügelfond in einem separaten Topf erhitzen.
- Die Karottenwürfel zu den Zwiebeln geben, 2 Minuten anbraten, mit Zucker bestreuen, mit 2 EL Essig ablöschen und einkochen lassen. Die Linsen in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Die Linsen in den Topf geben und 1/2 Liter Geflügelfond dazugießen und bei geringer Hitze 1 Stunde köcheln lassen.
- Die Kartoffeln und Steckrübe gründlich schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffel- und Steckrübenwürfel nach etwa 20 Minuten Garzeit zu den Linsen geben, restlichen Fond nach und nach dazugießen und fertig garen.
- Lauch putzen, der Länge nach halbieren, gründlich waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Etwa 5 Minuten vor Garzeitende den Lauch zu den Linsen geben. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und grob hacken.
- Den Linseneintopf mit Salz und Pfeffer und 2 EL Essig abschmecken. Das restliche Rapsöl einrühren, den Eintopf mit Petersilie verfeinern und servieren.

Lachs auf Fenchelgemüse im Pergament

Zutaten für 2 Personen

1 Fenchelknolle (ca. 300 g)	4 EL Gemüsebrühe
1 Stange Staudensellerie (ca. 100 g)	Salz
1 Stange Lauch (ca. 200 g)	Pfeffer aus der Mühle
1 Knoblauchzehe	Cayennepfeffer
1 EL Olivenöl	2 Lachsfilets (ohne Haut; à ca. 150 g)
1 TL Rapskernöl	0,5 Bund Dill
	2 TL saure Sahne

Zubereitung ca. 25 Minuten

Garzeit: 20–25 Minuten

- Backofen auf 200 °C vorheizen. Fenchel putzen, waschen und das Grün beiseitelegen. Knolle halbieren und den harten Strunk entfernen. Hälften in dünne Streifen hobeln. Sellerie und Lauch putzen, waschen und in dünne Scheiben bzw. Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit beiden Ölsorten sowie der Brühe mischen und alles mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Zwei Bögen Pergament- oder Backpapier (à ca. 30 x 25 cm) auf die Arbeitsfläche legen und die Fenchelmischung samt der Flüssigkeit darauf jeweils in der Mitte verteilen.
- Die Lachsfilets waschen und trocken tupfen, salzen und pfeffern. Auf das Gemüse setzen. Das Papier jeweils über dem Fisch fest zusammenfalten und an den seitlichen Enden wie Bonbons zusammendrehen, nach Belieben mit Küchengarn zubinden.
- Die Päckchen auf ein Blech setzen und im Ofen auf der zweiten Schiene von unten 20 bis 25 Minuten garen. Dill waschen und trocken schütteln, Spitzen abzupfen und wie das Fenchelgrün hacken. Fischpäckchen erst bei Tisch öffnen (Vorsicht: Heißer Dampf entweicht!), mit Kräutern und je 1 TL saurer Sahne toppen.



Quark-Eiweiß-Brot

Zutaten

2 Eier	1 EL Eiweißpulver
160 g Magerquark	½ TL Salz
100 g gemahlene Mandeln	nach Belieben: Brotgewürz
1 TL Natron	nach Belieben: Körner oder Nüsse

- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- Eine mittlere Kastenform mit Backpapier auslegen.
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Mixer gut vermischen. Den Teig in die Kastenform füllen, glatt streichen und circa 30 Minuten backen.

Nährwerte (pro 100 g): 237 kcal, 18 g Fett, 2 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß

Hinweis: Eventuell zugefügte Sonnenblumenkerne können sich beim Backen intensiv grün verfärben. Diese Farbänderung ist gesundheitlich unbedenklich. Sonnenblumenkerne ändern ihre Farbe bei Verarbeitung mit basischen Zutaten wie dem Natron in unserem Eiweißbrot.

Avocado mit Tomatenfüllung

Zutaten für 2 Personen

1 Avocado	Einige Knoblauchwürfel
Salz, Pfeffer aus der Mühle	2 EL gehacktes Basilikum
1 Tomate	2 EL Aceto balsamico
1 EL Pinienkerne	2 TL Parmesanspäne
1 EL rote Zwiebelwürfel	Einige Dillspitzen zum Garnieren

Zubereitung ca. 10 Minuten

- Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Die Avocadohälften mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomate waschen, halbieren und in kleine Würfel schneiden, dabei Kerne und Stielansatz entfernen.
- Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- Die Tomate mit Zwiebel, Knoblauch und Basilikum mischen und in die Mulden der Avocadohälften verteilen. Den Essig darüberträufeln. Die gefüllten Avocadohälften mit Pinienkernen und Parmesan bestreuen und mit den Dillspitzen bestreut servieren.

Tipp: Für eine Avocado-Salsa einfach die geschälten Avocadohälften ebenfalls in kleine Würfel schneiden und mit den Zutaten für die Füllung mischen. Passt super zu Brot oder Ofenkartoffeln.



**Brauk
mann**

Pikante Kichererbsenstulle

Zutaten für 2 Personen

100 g Kichererbsen (aus der Dose)	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Zitronensaft	1 rote Spitzpaprika (ca. 60 g)
40 g Frischkäse (Halbfettstufe)	2 Scheiben Vollkornbrot (à ca. 50 g)
¼ TL Paprikapulver (rosenscharf)	Gartenkresse zum Garnieren
¼ TL Kreuzkümmel	

Zubereitung ca. 15 Minuten

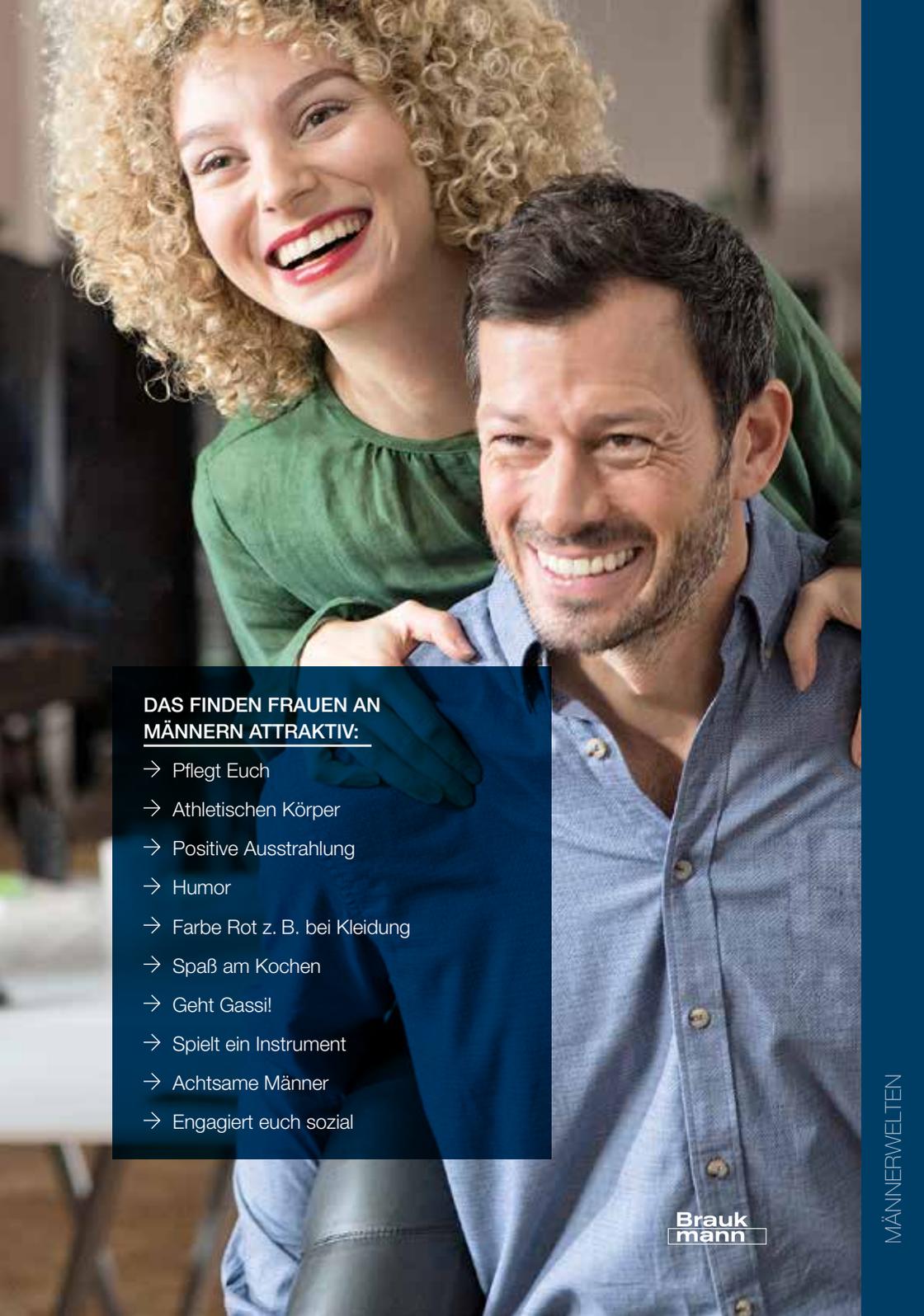
- Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Mit Zitronensaft und Frischkäse in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Kichererbsenpaste mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- Die Spitzpaprika am Strunk öffnen und entkernen, die Schoten waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Brote nach Belieben diagonal halbieren und alle Hälften mit der Kichererbsencreme bestreichen. Die Paprikaringe darauf verteilen und leicht andrücken. Jeweils mit etwas Kresse garnieren.

Tip: Als Pausensnack zum Mitnehmen die Stullen jeweils mit einer zweiten unbestrichenen Brotscheibe belegen.

Quellen Rezepte:

Chili mit Avocado-Joghurt-Topping:
Vegan for Beauty, Becker Joest Volk Verlag; Auflage: 10., Auflage 2013

Das perfekte Steak / „Ganzes“ Hähnchen aus dem Backofen /
Lachs auf Fenchelgemüse im Pergament / Quark-Eiweiß-Brot /
Avocado mit Tomatenfüllung / Pikante Kichererbsenstulle:
Die Ernährungs-Docs, ZS Verlag GmbH (21. März 2016)



DAS FINDEN FRAUEN AN MÄNNERN ATTRAKTIV:

- Pflegt Euch
- Athletischen Körper
- Positive Ausstrahlung
- Humor
- Farbe Rot z. B. bei Kleidung
- Spaß am Kochen
- Geht Gassi!
- Spielt ein Instrument
- Achtsame Männer
- Engagiert euch sozial

**Brauk
mann**



Oliver Warneboldt –
Dipl.-Oec., Steuerberater, Wirtschaftsprüfer
„Die Sport Creme ist mein ständiger Begleiter – im Bad, in der Sporttasche und in meinem Reisegepäck! Mein Vater hat die Sport Creme schon verwendet.“



Martin Bargiel –
Filmemacher und Fotograf
*„Mein Favorit: Hyaluron Power Lift!
Die Anstrengungen eines 10-Stunden
Drehtages werden nicht sichtbar!“*



Bernd Friedrich –
Rentner und
leidenschaftlicher Opa
*Braukmann Rasiercreme:
„Es gibt keine bessere!“*



Thomas Levien –
Unternehmer
*„Seitdem ich die Melissen Creme regelmäßig
verwende, habe ich die Rötungen unter Kontrolle!“*



James Martin –
Dispatch and Warehouse Manager
*„Mein absoluter Geheimtipp
– Attitude Eau de Toilette –
mit diesem Duft zieht man
bewundernde Blicke auf sich!“*

Hildegard Braukmann Kosmetik GmbH & Co. KG

Postfach 12 62 | D-30928 Burgwedel | Fon +49 (0) 51 39-89 74-0 | Fax +49 (0) 51 39-2 70 35
info@hildegard-braukmann.de | www.hildegard-braukmann.de