

5 ultimative Bartpflegetipps - Die Wissenschaft des perfekten Bartes

Der Weg zum perfekt gepflegten Bart wird durch 5 Schritte geebnet.

1. Die innere Basis für gesundes Wachstum (Hormone, Nährstoffe)
2. Während des Wachstums (Sauberkeit, freie Poren usw.)
3. Die Pflege des Barthaars
4. Das Stylen des Bartes
5. Das gewisse Etwas schaffen

Ein Bart steht für männliche Energie, ja, für die Urgewalt eines Mannes, wenn du so möchtest.

Damit dein Bart aber wirklich bis ins letzte Detail die Energie versprüht, die du dir von ihm versprichst, müssen alle 5 der oben genannten Schritte „erfolgreich“ abgeschlossen werden – und zwar laufend.

Das heißt zum Beispiel, dass du ohne die richtigen Ressourcen in deinem Körper (wie Nährstoffe etc.) gar keinen 100% gesunden Bartwachstum haben wirst. In diesem Fall wird dir auch das beste Bartöl nur auf der Oberfläche behilflich sein.

Doch solltest du wunderbare Barthaare und ein schön dichtes Wachstum haben, so können diese beiden Vorteile nicht ohne die richtige Pflege und das durchdachte Styling zur Geltung kommen.

Du merkst, dass alle 5 Stadien in einer Art Wechselwirkung stehen.

Mit den folgenden 100% natürlichen Tipps wirst du all die 5 Schritte zum „perfekten“ Bart abdecken und die Wirkung deines Männlichkeitssymbols auf ein ganz neues Level heben.

Wichtig ist, dass du ununterbrochen darauf Acht gibst, dass diese Tipps umgesetzt werden. Da ein Bart unter laufendem Wachstum steht, reichen theoretisch schon wenige Tage der Missachtung der Schritte aus, um deinem Bart die Wirkung zu entziehen.

Ziel ist es, die folgenden Tipps zur Routine zu machen, denn sie werden nicht nur deinen Bart, sondern auch dein Leben besser machen! Du wirst sehen!

#1: Die perfekte Ernährung für einen kräftigen Bart (Die Basis)

Ja, du hast Recht. Ernährung ist immer ein wichtiger Punkt. In diesem Fall wollen wir das Thema allerdings etwas mehr konkretisieren.

Worauf muss ich in meiner Ernährung gezielt achten, um einen wunderbar dichten und kräftigen Bartwuchs zu bekommen?

In erster Linie ist Protein der Nährstoff schlechthin! Da Proteine der Baustoff unserer Zellen sind, können neue Zellen nur dann gebildet werden, wenn genug Protein vorhanden ist.

Auch deine Barthaare bestehen aus Zellen.

Speziell die Zellen des Barthaars werden aus dem Protein „Collagen“ und aus Keratin gebildet. Nehmen wir zu wenig zu uns oder besteht unsere Ernährung aus schlecht verdaulichen Proteinen, so leiden die Haarwurzeln unter einem Ressourcenmangel. Das Ergebnis: Wenige Haare, dünne Haare, spröde Haare.

Welche Lebensmittel sind besonders gut, um die Proteinzufuhr abzudecken?

- Hülsenfrüchte
- Getreide aller Art (am besten Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth, Buchweizen, denn diese haben ein vollständiges Aminosäureprofil)
- Nüsse und Saaten wie Leinsamen, Hanfsamen, Chiasamen, Sonnenblumenkerne usw. (Durch sie erhalten wir zusätzlich essentielle Fettsäuren, die für den Proteinstoffwechsel notwendig sind)
- Tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Eier und Milch

Tipp zu den tierischen Eiweißquellen: Wenn du den Großteil deiner Proteine durch tierische Produkte abdeckt, ist es sehr wichtig, dass du überdurchschnittlich viel Obst und Gemüse verzehrst, um die entstehende Säure in deinem Körper abzubauen. Ein hoher Säuregehalt im Körper sorgt für schnellen Haarausfall und entsteht durch ungesunde und tierische Lebensmittel.

Vitamin- und Mineralienzufuhr

Neben den klassischen Proteinen, ist auch die Zufuhr von Vitaminen und Mineralien sehr wichtig. Ohne sie werden wir unsere Nährstoffe nicht richtig verwerten können. Das heißt:

Ohne Vitamine und Mineralien werden dir auch die größten Mengen Eiweiß nicht reichen!

Für den Bartwuchs sind besonders Zink, Biotin und Vitamin D von großer Bedeutung. Aber auch die Vitamine B1, B, B12 und Vitamin E.

Durch die Zufuhr von pflanzlichen Lebensmitteln wie Tomaten, Karotten, Paprika, aber auch Avocados, Nüssen und allerhand Früchten stellst du deine Vitamin- und Mineralienversorgung für den Bartwuchs sicher. Eventuell sind auch Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin D sinnvoll, da wir dieses Vitamin nur durch Sonneneinstrahlung bilden können.

Damit haben wir „Schritt 1“ – Nährstoffe abgedeckt.

#2: Auf geht's! Schwitzen!

Ja du hast richtig gehört. Um deinen Bartwuchs zu fördern, ist schweißtreibender Sport eine wunderbare Maßnahme. Auch die Sauna bietet sich dafür bestens an.

Durch den Schweiß werden nämlich die Poren freipumpt, wodurch sich die Wurzeln ausbreiten, und die Barthaare schneller sprießen können.

Tipp: Während du schwitzt, solltest du dir immer mal wieder das Gesicht sauber tupfen, um zu vermeiden, dass der Schweiß wieder in die Haut einzieht.

Ach und übrigens!

Wenn du intensiven Sport, wie Fitness, Bodybuilding oder sogar Extremsportarten treibst, wird bei dir verstärkt das Männlichkeitshormon „Testosteron“ freigesetzt. Testosteron steuert in unserem Körper alle typisch männlichen Merkmale wie die Libido, den Bartwuchs, die Aggressivität und das Muskelwachstum. Je mehr natürliches Testosteron du hast, desto fitter und selbstbewusster wirst du als Mann sein. Und dein Bartwachstum wird sich dadurch verdichten und beschleunigen!

Nun haben wir „Schritt 2“ abgehakt und können sogar von einem förderlichen Hormonhaushalt ausgehen.

#3: Dein Barthaar waschen

Sobald das Barthaar einmal aus einer gesunden Wurzel und durch eine freie Pore sprießt, sieht es sich gleich der nächsten Herausforderung gegenüber: Den Umweltgiften.

Vergiftete Luft, Zigarettenrauch, Nahrungsreste, Kälte usw.

Es gilt darum, diese Rückstände, die sich immer wieder in unserem Bart absetzen, gut zu entfernen.

Dies tust du weitestgehend mit deiner normalen Waschroutine. Für deinen Bart ist aber eine spezielle Pflege durchaus angebracht, da sich die Haarstruktur grundsätzlich von den anderen Haaren unseres Körpers unterscheidet.

Wir wollen, dass unser Barthaar mit ausreichend Flüssigkeit (Talg) versorgt bleibt, um es schön weich und geschmeidig zu halten. Auch der 3-Tage-Bart ist davon betroffen, da er sonst unangenehm kratzig wird.

Daher ist ein spezielles Bartshampoo auf natürlicher Basis, welches den Talg nicht vollständig entfernt, das richtige Mittel für deine Waschroutine als Bartträger. Dieses sollte aber höchstens alle 2-3 Tage zum Einsatz kommen.

Mit diesem Tipp haben wir nun die optimale, schonende Pflege und damit „Schritt 3“ sichergestellt.

#4: Der ultimative Bartschutz (+ Stylefaktor)

Der vierte Tipp bezieht sich auf den Schutz im Alltag. Die schädlichen Umwelteinflüsse zerren dauerhaft an der Lebenskraft unseres Barthaars. Wenn du sie aber tagsüber davor schützt, können sie sich wunderbar entwickeln und behalten ihren beeindruckenden Glanz.

Durch den Glanz strahlt dein Bart und versprüht eine erfrischende Energie.

Ein Bartöl auf natürlicher Basis ist daher ein Muss für jeden 3-Tage-Bart-Träger (und auch für jeden Vollbartträger)!

Auf Amazon kannst du unter einer großen Bartöl Auswahl, auf natürlicher Basis aussuchen, welches dir am meisten zusagt. Achte darauf, dass nur natürliche Öle verwendet werden. Sehr beliebt sind Mischungen aus:

- Limettenöl
- Zedernholzöl
- Jojobaöl
- Und viele mehr

Tipp: Schon einmal etwas von Kokosöl gehört? Kokosöl kannst du als echten Allrounder verwenden, denn es bietet sich hervorragend für den Verzehr (Braten, Kochen und pur) an und kann genauso gut als Gesicht- und Bartcreme eingesetzt werden. Es riecht wunderbar und versorgt sowohl Haut- als auch Haar konstant mit Flüssigkeit und hält darüber hinaus viele wertvolle Inhaltsstoffe bereit.

Durch Kokosöl oder durch ein spezielles Bartöl kannst du dein Bart nach der Pflege wunderbar formen. Als Vollbartträger ist das eine echte Hilfe! Als 3-Tage-Bart-Träger ist es vermutlich gar nicht nötig.

Nun haben wir „Schritt 4“ – Styling abgehakt. Und auch die Pflege wird durch ein Bartöl maßgeblich gefördert.

#5: Das gewisse Etwas

Wir haben bereits 4 Schritte auf dem Weg zum TOP gepflegten Bart hinter uns.

Der 5. Schritt ist das letzte Puzzleteil und darf auf keinen Fall vergessen werden, wenn dein Bart seine Wirkung nicht verfehlen soll.

Viele Männer mit Bart vergessen diesen Schritt und wissen nicht, wieso ihr Bart kein bisschen „besonders“ ausschaut.

Dabei ist die Maßnahme für das gewisse Etwas eigentlich ganz einfach.

Setze eine deutliche Kontur am Hals.

Du hast richtig gelesen. Mehr bedarf es wirklich nicht. Doch allein durch diese Maßnahme wird dein Bart eine ganz andere Wirkung hervorrufen. Er wirkt gewollt und durchdacht und damit unheimlich sexy.

Um die Kontur zu setzen solltest du unterhalb des Kiefers beginnen und dich geradewegs zentral bis kurz über den Adamsapfel vorarbeiten. Unterhalb dieser Linie kommen alle Barthaare ab. Am besten funktioniert das mit einer Rasierhobel, einem Nassrasierer oder einen Rasierapparat mit Glattrasur-Aufsatz.

Schritt 5 – abgehakt! Sowohl der Stil, als auch das gewisse Etwas wurden sichergestellt.

Schlusswort

Das war er. Der 5-Schritte-Guide für den TOP gepflegten und beeindruckenden Bart. Egal, ob 3-Tage-Bart oder Vollbart, von diesen Tipps wirst du immer profitieren.

Und das Beste ist: Sie kosten wenig bis gar kein Geld und sind sogar gesund für dich. Sport und Ernährung sind die Säulen deines Wohlergehens. Dieses Wohlergehen wird sich auch auf die Qualität deines Bartwuchses auswirken.

Wir hoffen, dass du aus diesem Ratgeber einen großen Nutzen ziehen konntest.

Viel Spaß bei der Umsetzung der Tipps.