

## Männlich oder weiblich?

Verbindest du die nachfolgenden Eigenschaften eher mit Kosmetikprodukten für die Frau oder für den Mann?

*Kreuze an, welchem Geschlecht du die verschiedenen Produkteigenschaften eher zuordnest. Mehrfachnennungen sind nicht möglich.*

	♀	♂
Anti-Aging		
Anti-Stress		
Effektiv		
Einfach anwendbar		
Erfrischend/Revitalisierend		
Faltenreduzierend		
Feuchtigkeitsspendend		
Für sensible Haut		
Günstig		
Gut duftend		
Hautstraffend		
Kräftigend		
Natürliche Inhaltsstoffe		
Pflegend		
pH-neutral		
Rasch einziehend		
Sanft		
Stylish		
Verbesserung der Hautelastizität		
Verträglich		

Gibt es Produkteigenschaften, die dir in der Auflistung fehlen? Wenn ja – ergänze sie und ordne sie einem Geschlecht zu.

.....

.....

## Und du?

1. Ich bin

- männlich.  weiblich.

2. Wie viel Zeit verwendest du täglich für deine Körperpflege?

- 1 bis 15 Minuten
- 16 bis 30 Minuten
- 21 bis 30 Minuten
- 31 bis 45 Minuten
- 46 bis 60 Minuten
- Mehr als 60 Minuten



3. Ich verwende Körperpflege- und Kosmetikprodukte ...

- ... täglich.
- ... alle 2 bis 3 Tage.
- ... 2- bis 3-mal pro Woche.
- ... 1 x pro Woche oder seltener.

4. Wie oft verwendest du ...

	täglich	alle 2 bis 3 Tage	2- bis 3-mal pro Woche	1x pro Woche	gar nicht
... ein Deo?					
... eine Pflegecreme für dein Gesicht?					
... eine Handcreme?					
... Make-up?					
... Seife?					
... Haarshampoo?					
... Hairstylingprodukte?					

5. Wie viel gibst du monatlich für kosmetische Produkte aus?

- Bis zu 10 Euro
- 1 bis 20 Euro
- 21 bis 30 Euro
- 31 bis 50 Euro
- 51 bis 100 Euro
- Mehr als 100 Euro

6. Was ist dir bei kosmetischen Produkten am wichtigsten? Reihe die angeführten Eigenschaften: „1“ erhält jene Eigenschaft, die dir am wichtigsten ist. Mehrere Eigenschaften gleich zu reihen, ist nicht möglich. Das heißt, du musst die Zahlen 1 bis 6 vergeben.

	Am wichtigsten ist/sind mir ...
... ein angenehmer Duft.	
... dass das Produkt auf meine Bedürfnisse abgestimmt ist.	
... ein günstiger Preis.	
... natürliche Inhaltsstoffe.	
... Verträglichkeit.	
... Wirksamkeit.	

7. Wo informierst du dich über neueste Trends zu Kosmetikprodukten?

- In einer Drogerie
- In Zeitschriften/Magazinen
- Im Internet
- Bei FreundInnen/Bekanntem/Verwandten
- In Parfümerien
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

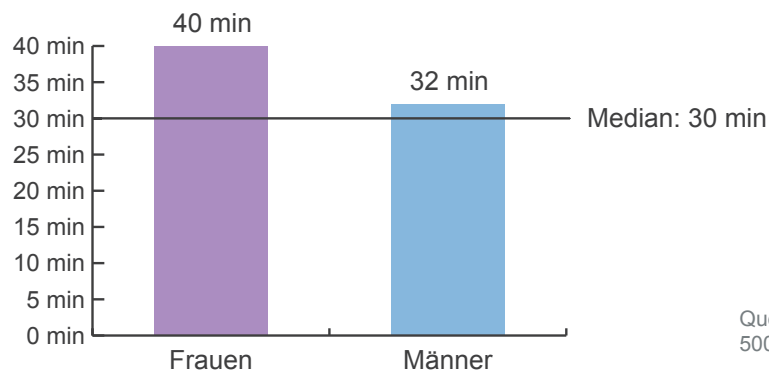
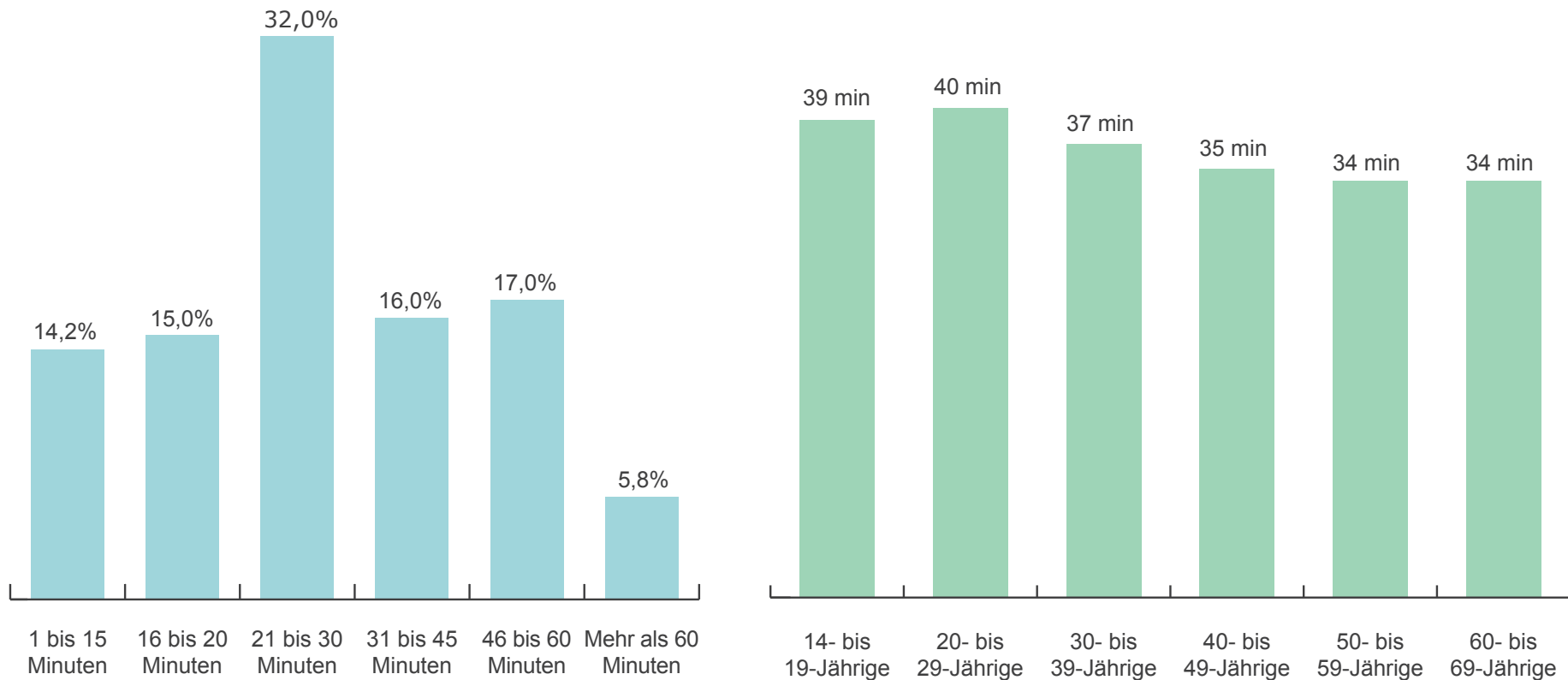
8. Wer beeinflusst dich beim Kauf kosmetischer Produkte am meisten? Kreuze die Personengruppe mit dem größten Einfluss auf deine Kaufentscheidung an.

- Beste Freundin/bester Freund
- Arzt/Ärztin
- PartnerIn
- Freundeskreis
- KosmetikerIn
- Personal Drogerie/Parfümerie
- Geschwister
- Eltern
- MitschülerInnen
- Sonstige: \_\_\_\_\_

9. Für welche kosmetischen Produkte gibst du bzw. geben die ÖsterreicherInnen am meisten Geld aus? „1“ erhält jener Bereich, der dir bzw. den ÖsterreicherInnen am teuersten kommt. Mehrere Bereiche gleich zu reihen, ist nicht erlaubt. Das heißt, du musst Platz 1 bis 6 vergeben.

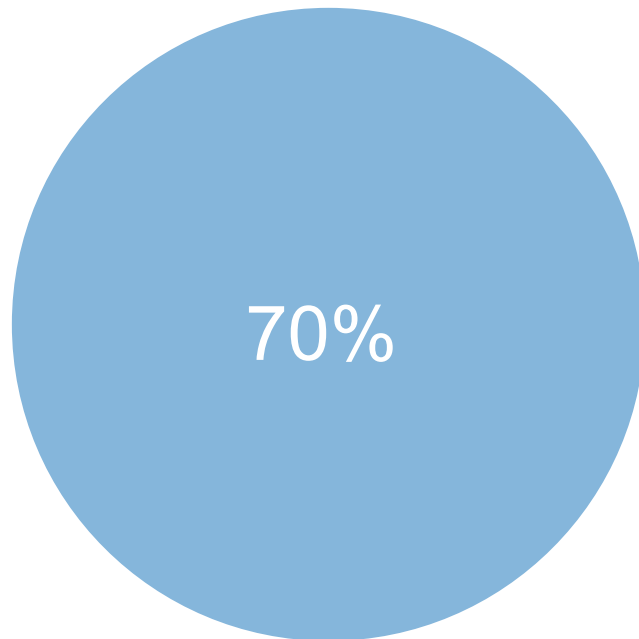
	Ich gebe am meisten aus für ...	Die ÖsterreicherInnen geben am meisten aus für ...
Hautpflege (Gesicht, Hand, Körper, Sonnenschutz)		
Haare (Shampoo, Kur, Gel, Färbemittel etc.)		
Dusche (Seife, Badezusatz, Duschbad)		
Duft & Rasur (Parfum, Deo, Rasierwasser etc.)		
Zahnpflege (Zahnpasta, Zahnbürste, Zahnseide etc.)		
Dekorative Kosmetik (Make-up, Lidschatten, Nagellack etc.)		

## Tägliche Zeit für Körperpflege

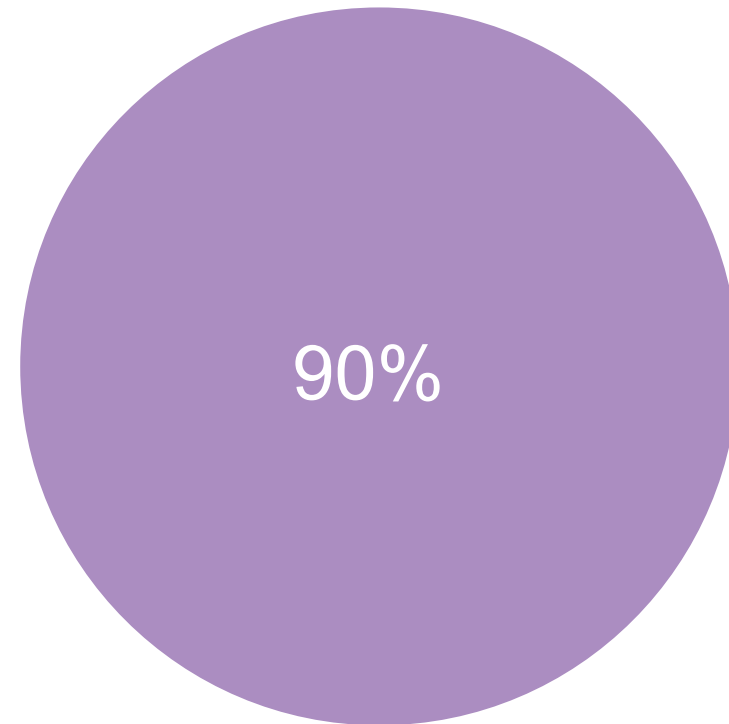


Quelle: Marketagent-Umfrage für Kosmetik transparent zum Thema "Sensible Haut" im Oktober 2015 (Onlinebefragung von 500 ÖsterreicherInnen zwischen 14 und 69 Jahren)

## Ich verwende täglich Körperpflege- und Kosmetikprodukte.

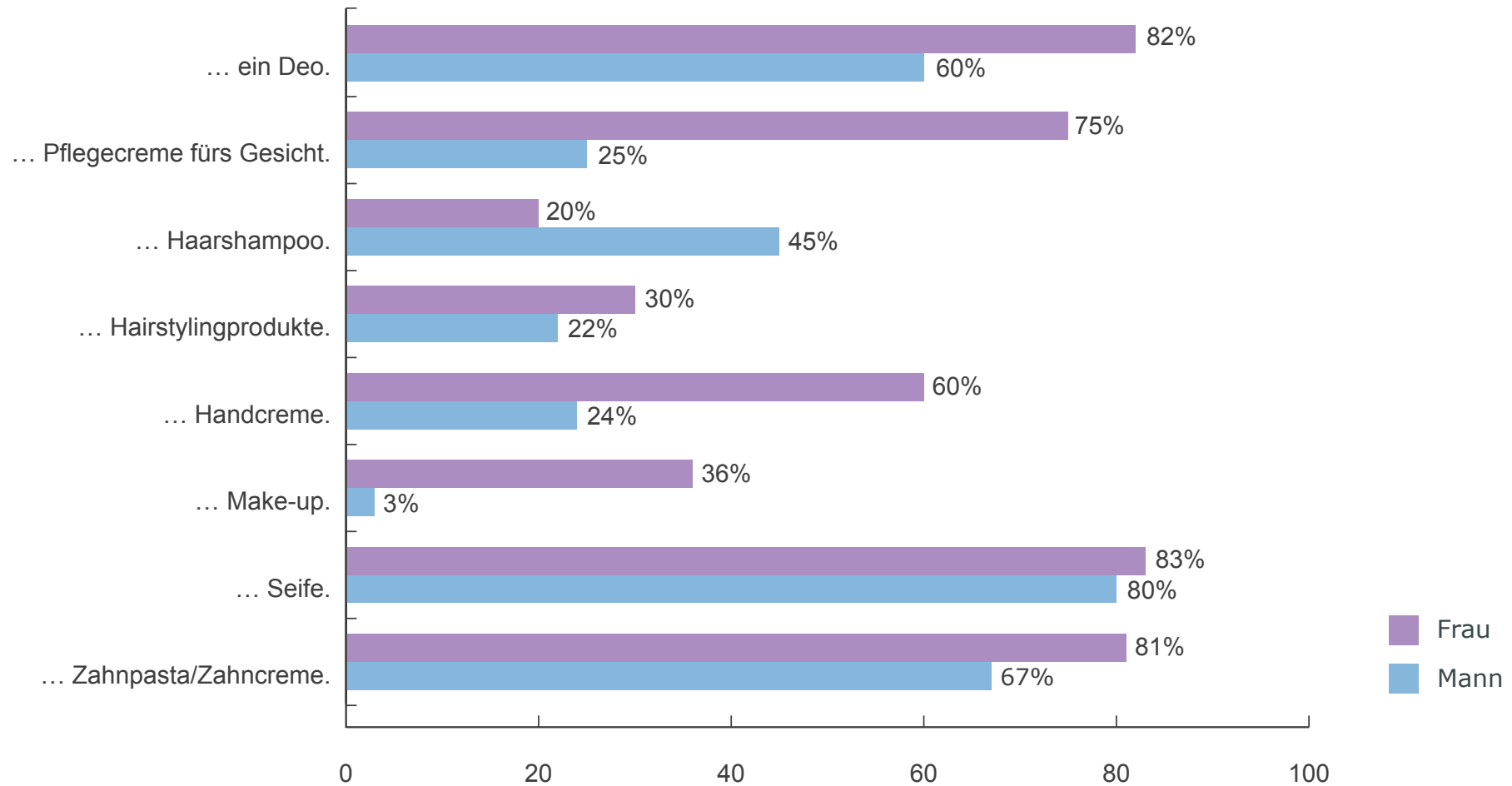


Männer



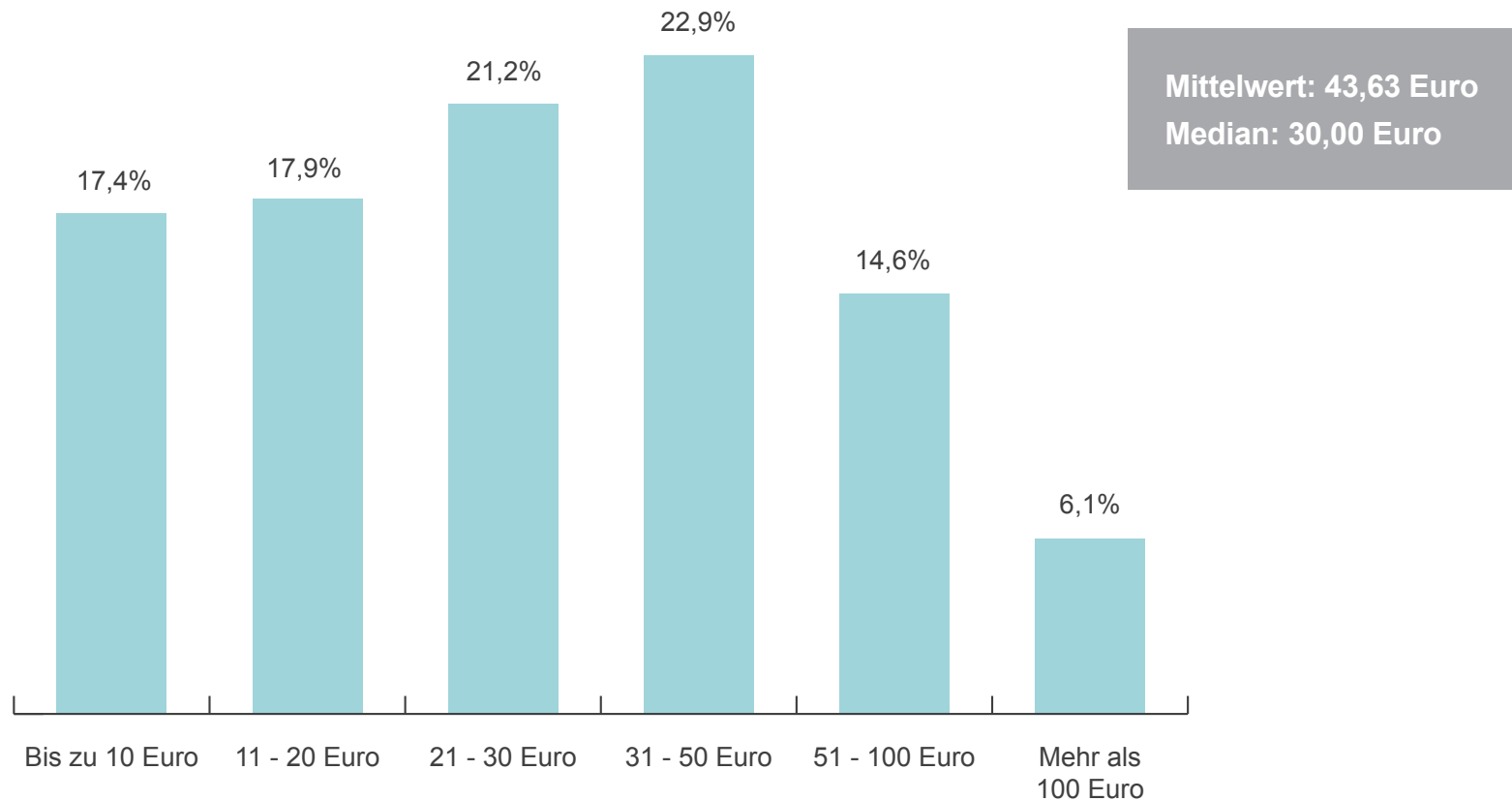
Frauen

## Ich verwende täglich ...



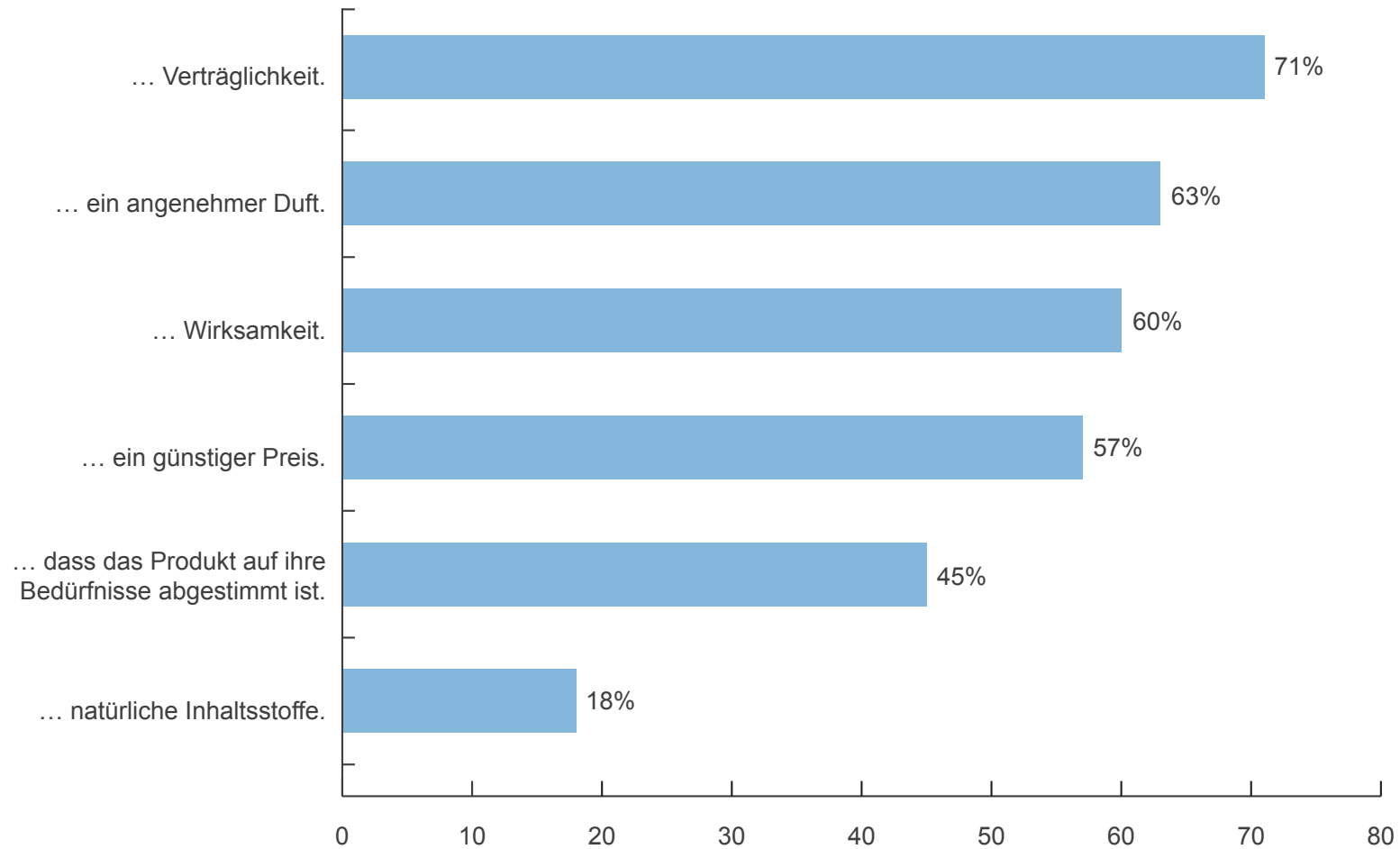
Quelle: Marketagent-Umfrage für Kosmetik transparent zum Thema "Körperhygiene" im November 2012 (Onlinebefragung von 1.010 ÖsterreicherInnen zwischen 14 und 65 Jahren)

## Monatliche Ausgaben für Beauty-Produkte, Schönheitsbehandlungen und Visagisten-Besuche



Quelle: Marketagent-Umfrage für Kosmetik transparent – Beauty Report 2016, 10.März 2016

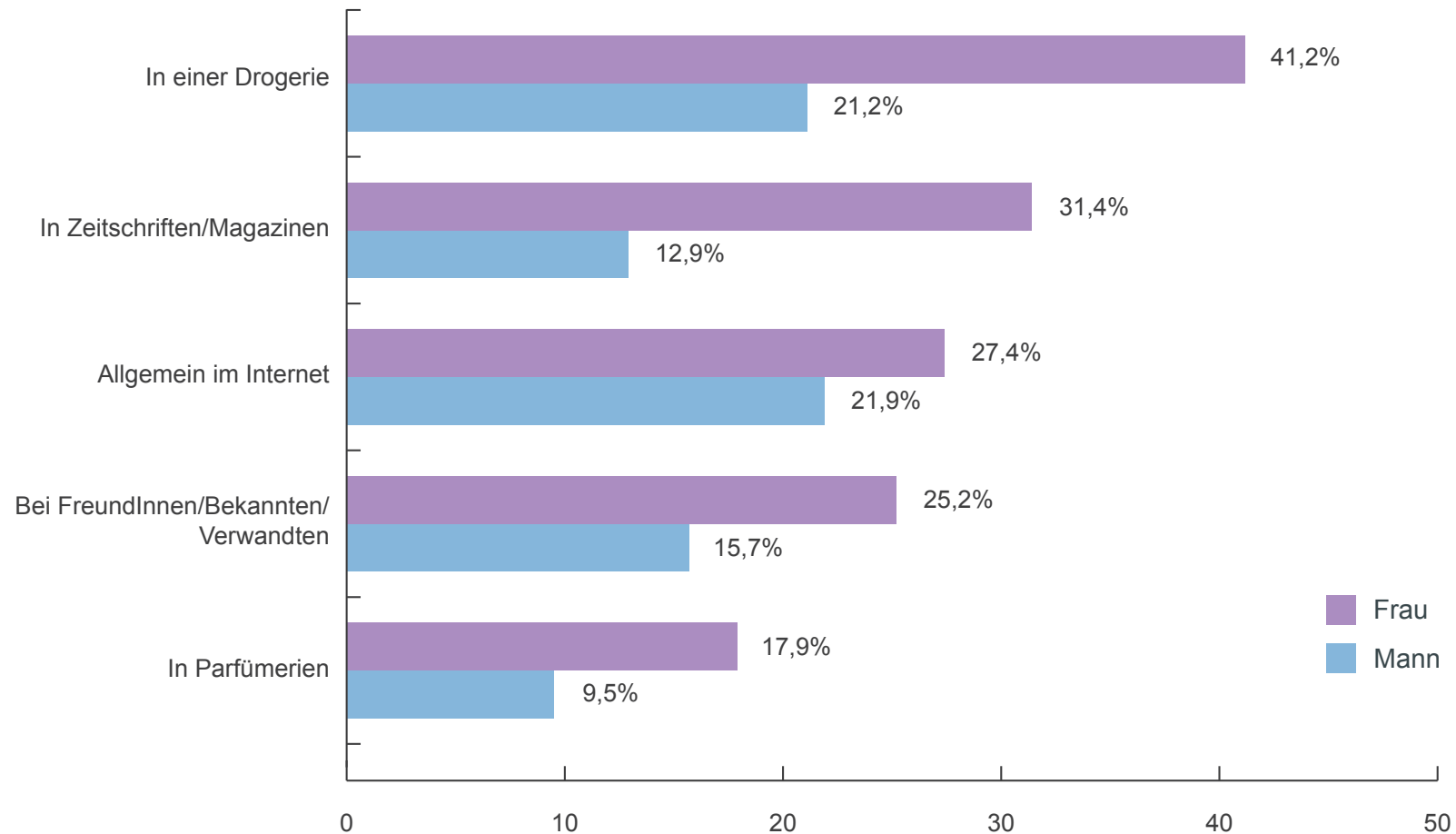
## Bei kosmetischen Produkten ist Österreichs Männern am wichtigsten ...



Quelle: Marketagent-Studie 2013, [www.kosmetik-transparent.at/29-millionen-euro-gaben-maenner-2013-fuer-kosmetik-aus](http://www.kosmetik-transparent.at/29-millionen-euro-gaben-maenner-2013-fuer-kosmetik-aus)

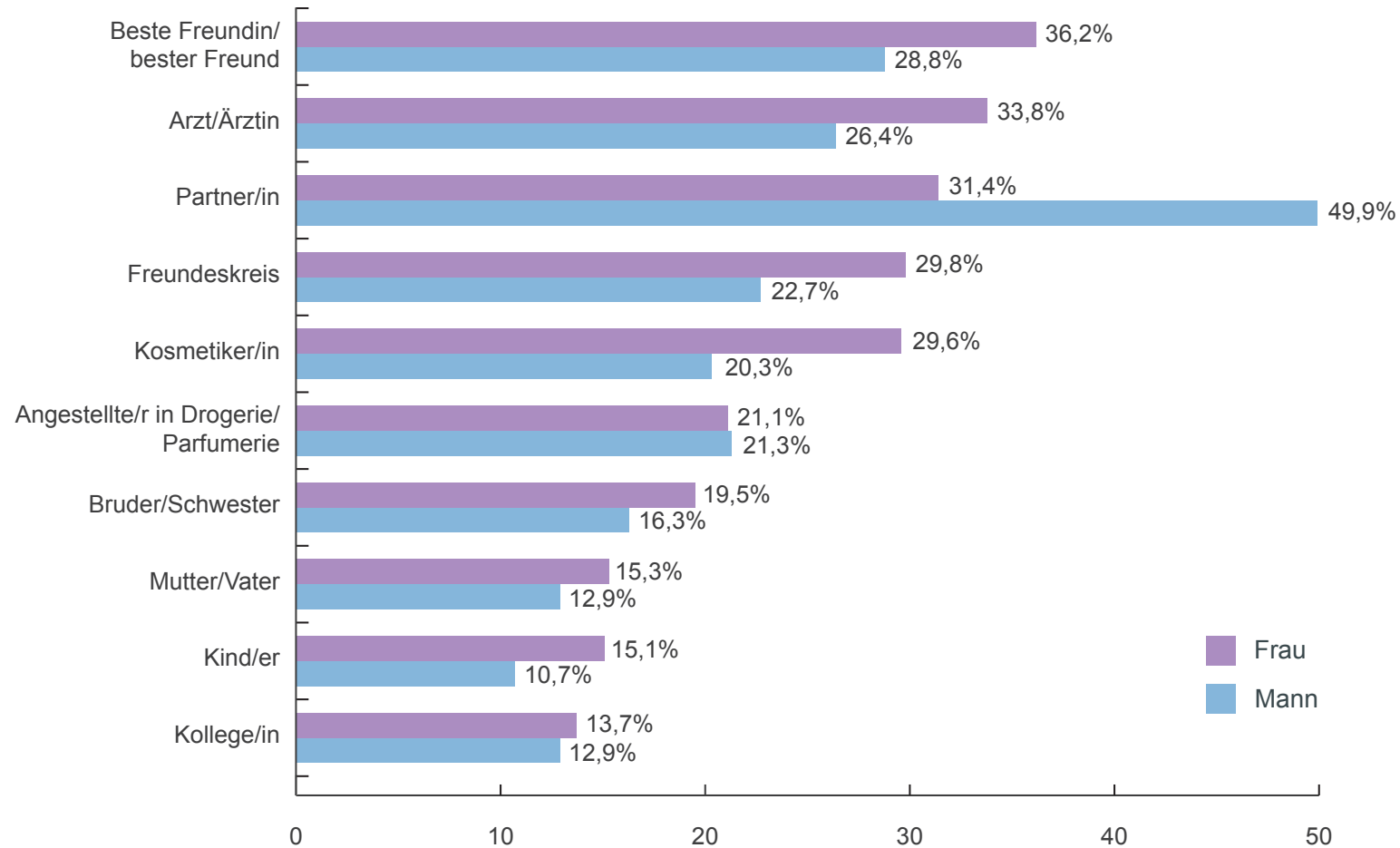


## Die 5 wichtigsten Informationsquellen zu Trends bei Beauty-Produkten: Frauen vs. Männer



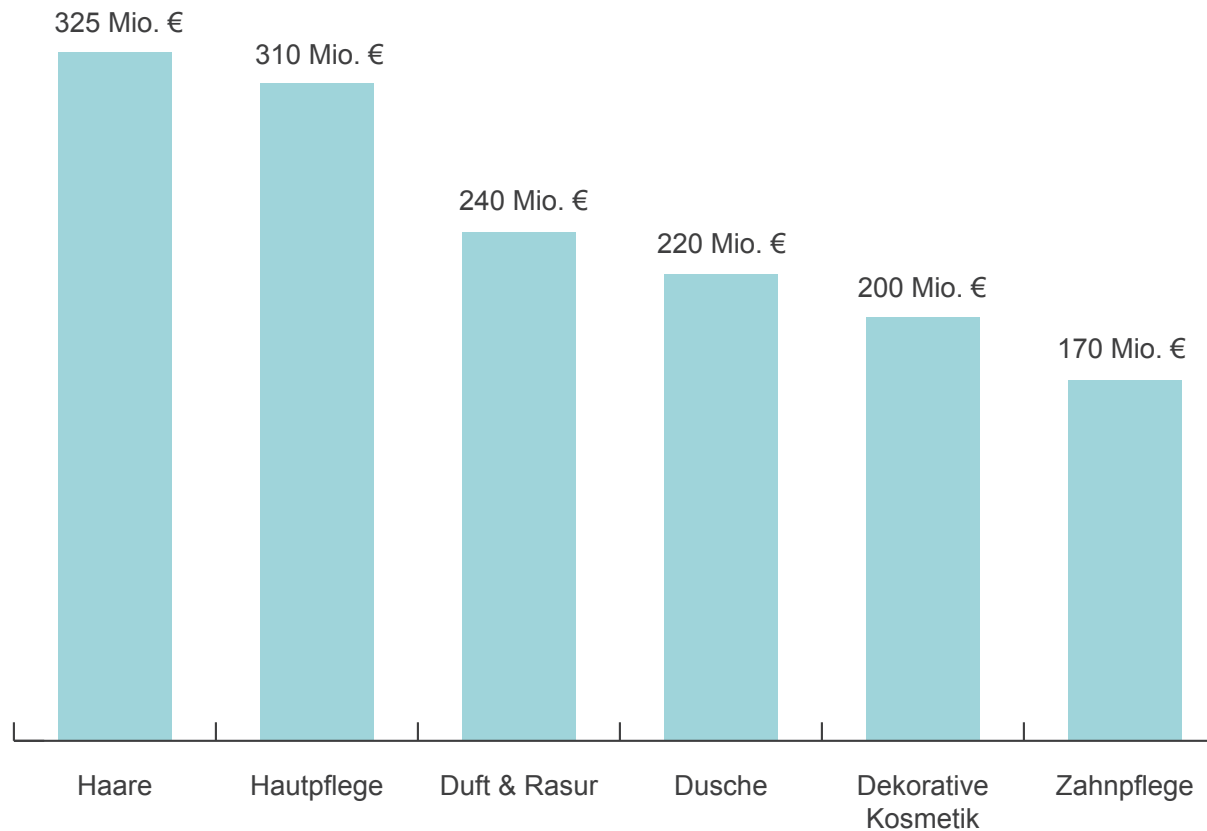
Quelle: Marketagent-Umfrage für Kosmetik transparent – Beauty Report 2016, 10.März 2016

## Einfluss folgender Personen beim Einkauf von Beauty-Produkten: Frauen vs. Männer



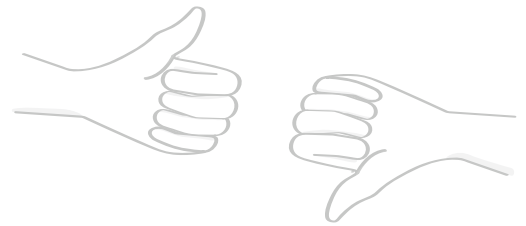
Quelle: Marketagent-Umfrage für Kosmetik transparent – Beauty Report 2016, 10.März 2016

## Ausgaben der ÖsterreicherInnen für kosmetische Produkte im Jahr 2015.



Quelle: <http://www.kosmetik-transparent.at/der-markt-fuer-kosmetik-2015-und-die-trend-2016/>

### Treffsicher?



#### Der erste Eindruck

1. Wie findest du das Inserat auf den ersten Blick?

- Sehr gut
- Gut
- Geht so
- Weniger
- Gar nicht

2. Was fällt dir spontan dazu ein? Nenne drei Begriffe, die du damit verbindest.

.....

#### Allgemeines

3. Welche Bestandteile umfasst die Werbeanzeige? Kreuze sie an und ergänze fehlende in der Auflistung.

Markiere anschließend jenes Element mit roter Farbe, das dir am wichtigsten erscheint, um Menschen von dem Produkt zu überzeugen.

Markiere nun jenes Element mit grüner Farbe, das dir am meisten ins Auge sticht.

- Bildelement/e
- Headline
- Fließtext
- Slogan
- Produktname
- Produktlogo
- Herstellername
- Herstellerlogo
- Sonstiges: .....

4. Welches Produkt wird beworben?

.....

5. Von wem wird es beworben?

.....

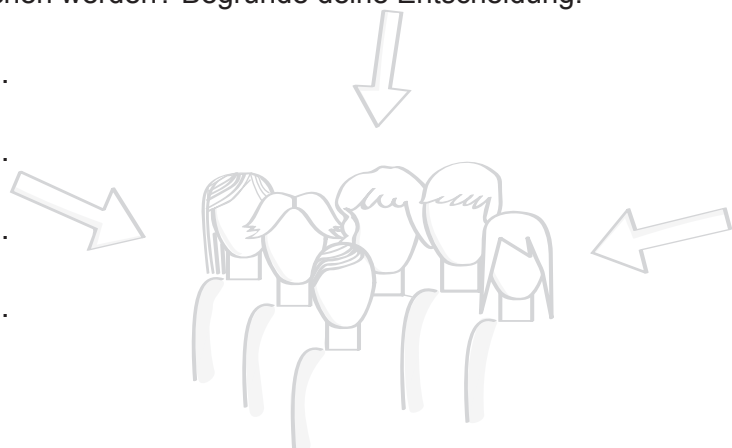
6. Welche Zielgruppe soll mit dem Inserat angesprochen werden? Begründe deine Entscheidung.

.....

.....

.....

.....



**Bildelemente & Farben**

7. Welche Bilder/welche Grafiken werden verwendet? Beschreibe diese in Stichwörtern.  
Bei der Abbildung einer Person solltest du auch achten auf den Bildausschnitt, die Körperhaltung, die Gesten, die Mimik, die Kleidung, Alter, Schmuck, Haar, Haut, Körperbau, ...

.....  
.....  
.....

8. Nenne drei Eigenschaften bzw. Eigenschaftswörter, die du mit dem Bild verbindest.

.....

9. Welche Farben bestimmen die Bildelemente?

.....

10. Welche Farben wurden bei der Gestaltung des Textes eingesetzt?

.....

11. Welchen Eindruck machen die Farben auf dich? (Wirken sie beruhigend, auffällig, clean, auffordernd, aggressiv, elegant, ...?)

.....

**Headline & Fließtext**

12. Wie lautet die Headline (Überschrift) der Anzeige?

.....

13. Passt die Headline zum Bild? Begründe deine Entscheidung.

.....  
.....

14. Welches Ziel wird mit dem Fließtext verfolgt?

- Kaufinfo                                       Produktinfo                                       Herstellerinfo  
 Sonstiges:.....

15. Mit welchen Eigenschaftswörtern und/oder Substantiven wird das Produkt in der Anzeige beschrieben?

.....

16. Mit welchen Eigenschaftswörtern und/oder Substantiven werden die möglichen KäuferInnen in der Anzeige beschrieben?

.....

**Abschließendes Resümee**

17. Was wird im Inserat versprochen?

Wenn man dieses Produkt kauft bzw. verwendet,.....

.....

18. Du hast zu Beginn eine Zielgruppe angeführt, für die die Anzeige gestaltet ist. Bleibst du bei deiner Entscheidung oder änderst du sie? Begründe eine mögliche Änderung.

- Ich bleibe dabei.                       Ich ändere sie, weil ...

.....

.....

19. Denkst du, dass die Anzeige die Zielgruppe anspricht? Begründe deine Entscheidung.

.....

.....

20. Wen spricht die Anzeige eher an – Frauen oder Männer? Begründe deine Entscheidung.

- Frauen                                       Männer

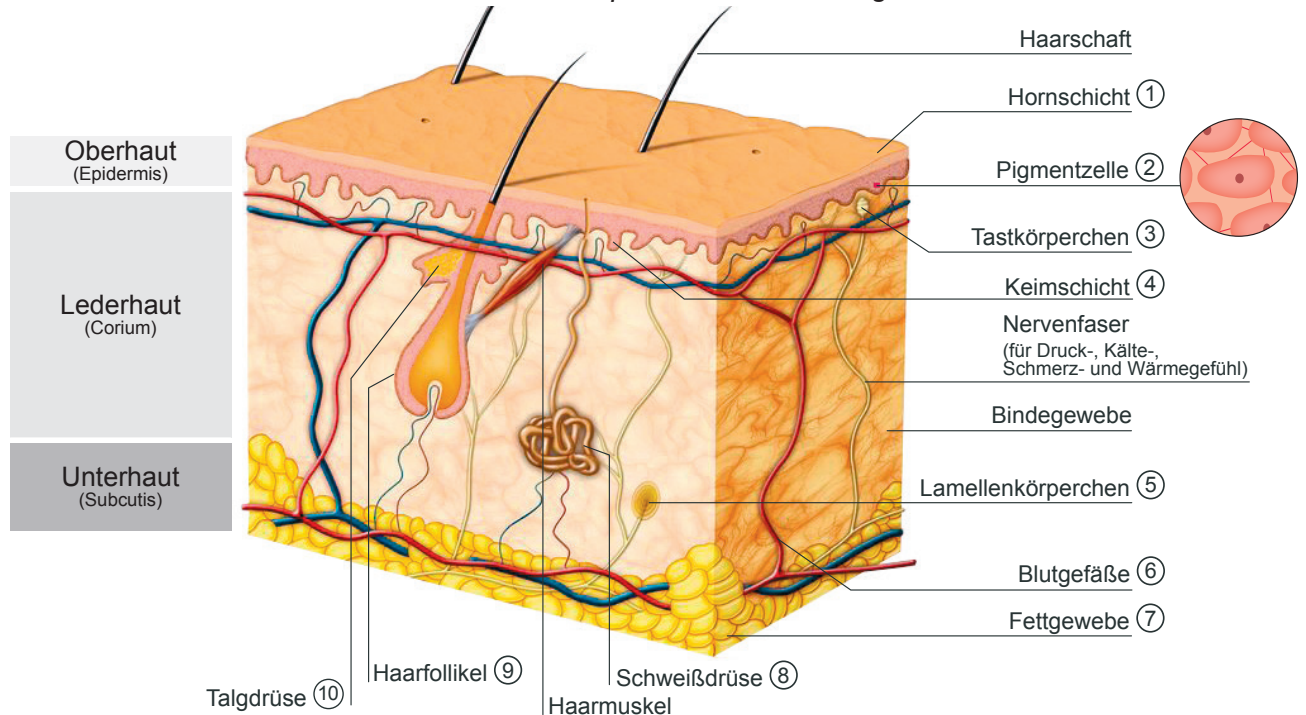
.....

.....

## Unsere Haut

Mit bis zu 2 m<sup>2</sup> Fläche und 10 kg Gewicht ist die Haut unser größtes Organ. Um all ihren Aufgaben nachkommen zu können, sind verschiedenste Akteure am Werken.

Ordne die mit Zahlen versehenen Akteure den passenden Erklärungen zu!



Beheimatet sind die 2 bis 4 Mio., die wir davon haben, vor allem an der Stirn, den Handinnenflächen und den Fußsohlen. Bei Hitze sorgen sie für unsere Kühlung. Sie scheiden nicht nur Abfallstoffe aus, sondern bilden auch einen Säureschutzmantel auf unserer Haut.

500.000 von ihnen sitzen direkt unter der Oberhaut und lassen uns Berührungsreize erkennen. Besonders viele sind an der Zungenspitze, den Lippen und den Fingerkuppen.

Ein Netz aus ihnen durchzieht Unterhaut und Lederhaut. Und das ist überlebenswichtig, denn sie versorgen unsere Haut mit Sauerstoff und Nährstoffen.

Eingelagert in der Unterhaut schützt es uns vor Kälte und Stößen und dient gleichzeitig als Speicher für magere Zeiten.

Er wurzelt fest in der Lederhaut, manchmal sogar in der Unterhaut. Ein Muskel an ihm, der unterhalb der Talgdrüse entspringt, sorgt für den Gänsehauteffekt.

Geschützt durch die Hornschicht werden hier ständig neue Zellen gebildet, die nach und nach an die Oberfläche wandern. Dort angekommen sterben sie ab und werden abgestoßen. So erneuert sich deine Oberhaut alle 28 Tage.

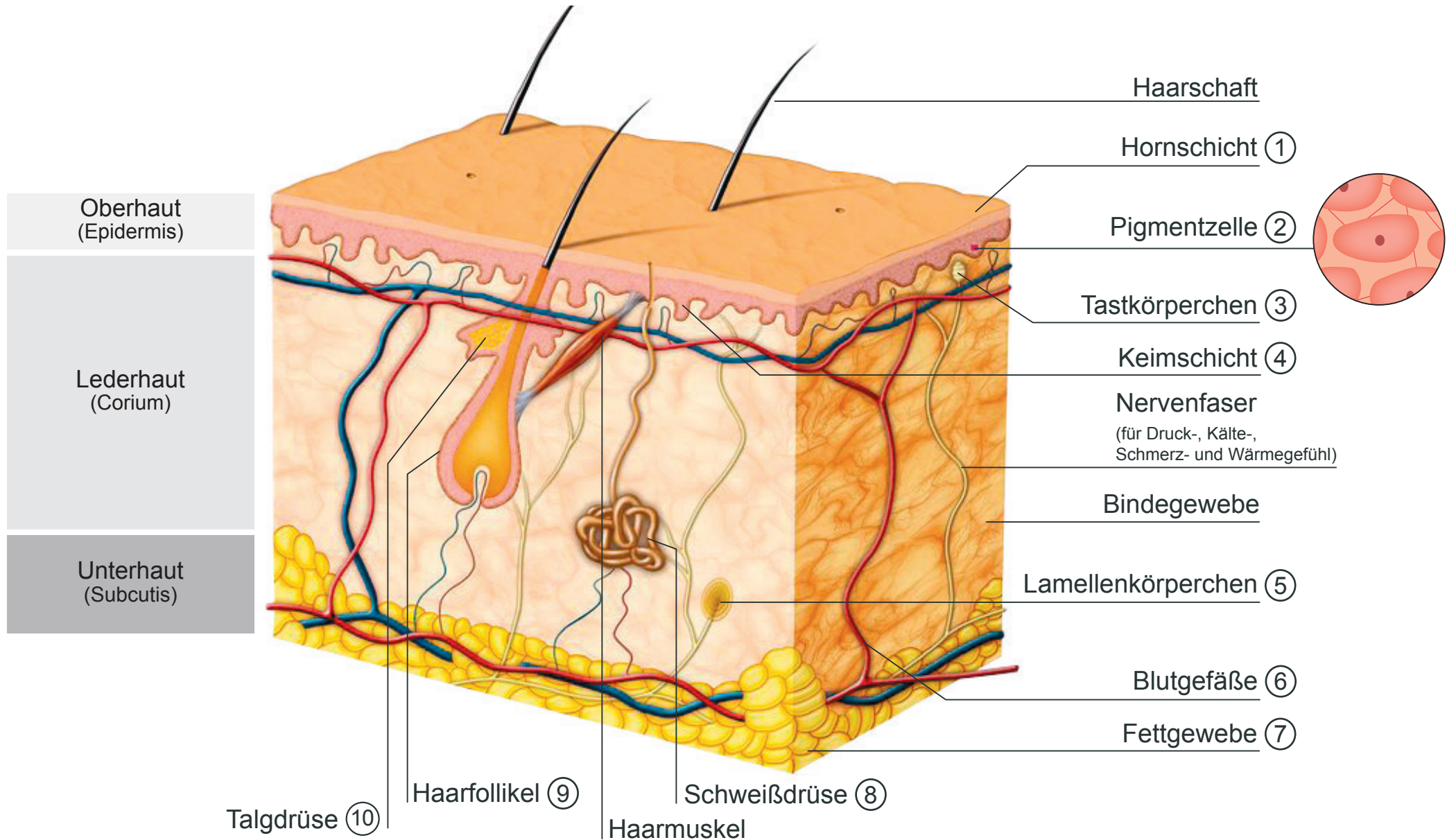
Mit ihr kommst du immer wieder in Berührung. Alte Zellen wirft sie als Schuppen ab.

Sie produzieren Fett, das deine Haut geschmeidig macht. Sind sie zu fleißig, kann es allerdings zu Verstopfungen in den Ausführungsgängen kommen. Das Fett bildet gemeinsam mit den abgestorbenen Hornzellen Propfen und du ärgerst dich über einen neuen Pickel.

Sie sitzen in der Keimschicht. Bei Sonneneinstrahlung vermehren sie sich und färben sich braun, um die tiefer liegenden Hautschichten vor der gefährlichen UV-Strahlung zu schützen.

In der Unterhaut beheimatet nehmen sie Druckreize, wie Stöße oder Schläge wahr und geben diese ans Gehirn weiter.

# Haut

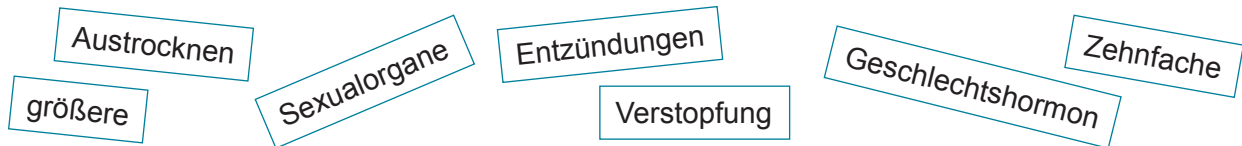




## Dünne Haut & raue Schale?

Die weibliche Haut ist um 15 bis 20% dünner als die männliche. Und das ist noch lange nicht der einzige Unterschied zwischen Frauen- und Männerhaut.

Lies die nachfolgenden Texte zwei Mal durch: Ergänze beim ersten Mal die fehlenden Begriffe. Beim zweiten Mal ist es deine Aufgabe, die wichtigsten Stichwörter zu markieren.



### Die Haut & Testosteron

Testosteron ist das wichtigste männliche .....

Es beeinflusst Knochendichte, Muskelaufbau, Fettabbau und bei den Männern auch die Ausbildung der männlichen .....

Außerdem regt es die Talgdrüsen unserer Haut an und reguliert das Haarwachstum.

Testosteron wird sowohl im männlichen als auch im weiblichen Körper produziert. Bis zur Pubertät haben Jungen zwar einen etwas höheren Wert als Mädchen, der Unterschied ist aber sehr gering. Mit dem Einsetzen der Pubertät ändert sich das allerdings schlagartig: Während die Jungen plötzlich um das ..... mehr an Testosteron produzieren, erhöht sich die Produktion bei den Mädchen nur geringfügig.

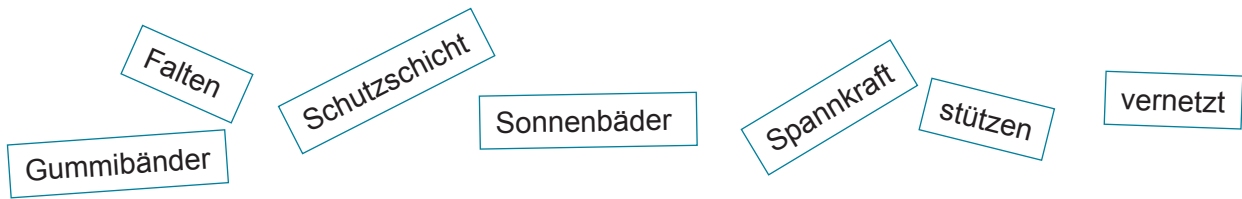
### Das Testosteron & Talg

Testosteron regt die Produktion von Hauttalg an. Aufgrund ihres deutlich höheren Testosteronspiegels haben Männer mehr und ..... Talgdrüsen, die rund 30% mehr Hautfett produzieren als jene der Frauen. Dieses Hautfett bildet einen Schutzfilm auf der Hautoberfläche und sorgt dafür, dass weniger Feuchtigkeit verloren geht. Die Haut wird vor dem ..... geschützt und wirkt glatter und geschmeidiger.

Gleichzeitig steigt mit dem Hautfett allerdings auch das Risiko für Hautunreinheiten. Denn Testosteron fördert nicht nur die Fettproduktion, es führt auch dazu, dass die Zellen in den Ausführungsgängen der Talgdrüsen stärker verhornen. Dadurch werden die Ausführungsgänge enger. Gleichzeitig wird der Talg, der sich seinen Weg an die Hautoberfläche sucht, immer mehr. Die Folge ist eine ..... Ein Talgpfropf mit eingelagertem Melanin, ein so genannter Mitesser oder Komedon, verstopft den Ausführungsgang.

Bakterien fühlen sich in diesem Pfropfen pudelwohl. Sie beginnen, den Talg zu zersetzen. Dabei entstehen freie Fettsäuren, die zu ..... führen können. Abhängig von Anzahl und Entzündungsgrad der Pickel spricht man von Akne.

Ab 30 produzieren die Talgdrüsen um ein Drittel weniger Fett. Die Haut wird schneller trocken und verliert an Spannkraft und Elastizität.



**Die Haut & Kollagen**

Kollagen, das häufigste Eiweiß in unserem Körper, ist ein wichtiger Bestandteil unseres Bindegewebes und unserer Haut. Die Kollagenfasern sind wie ..... sehr zugfest und kaum dehnbar. Sie sorgen dafür, dass unsere Haut straff und geschmeidig ist. Wie ein Korsett liegen sie rund um unsere Hautzellen und ..... diese. Nach jedem Stirnrunzeln sorgen sie dafür, dass sich unsere Muskeln wieder in ihre Ausgangsposition begeben.

Männer haben mehr Kollagenfasern als Frauen. Anders als bei Frauen verlaufen sie außerdem nicht nebeneinander, sondern sind miteinander ..... Das macht die Männerhaut deutlich straffer und robuster.

Schon ab Mitte 20 produziert unser Körper weniger Kollagen, gleichzeitig baut er vorhandene Fasern ab. Rauchen, zu viel Alkohol, Stress, zu wenig Schlaf, nicht ausreichend Vitamine und Nährstoffe und vor allem auch ..... und Solariumsbesuche unterstützen den Abbau.

Ab 30 hinterlässt das Abnehmen der Kollagenfasern bei den Frauen erste sichtbare Spuren, beim Mann ist das rund zehn Jahre später der Fall, nämlich zwischen 35 und 40. Der Stützeffekt des Kollagens lässt nach, die Haut verliert an ..... und Elastizität und ..... entstehen.

Der sichtbare Alterungsprozess der Männerhaut setzt zwar deutlich später ein als bei Frauen, die Altersspuren sind dann allerdings sehr rasch intensiver als bei den Frauen: tiefe Falten, Augenringe und Tränensäcke machen sich bemerkbar.

**Das Kollagen & Wasserspeicher**

Kollagen kann Wasser speichern. Diese Speicher sorgen dafür, dass unsere Haut prall und fest wirkt. Dank des höheren Kollagengehalts ist dieser positive Effekt bei Männern verstärkt. Ihre Haut ist besser vor dem Austrocknen geschützt. Aufgrund des höheren Hautfettanteils, das sich wie eine ..... um die

Oberhaut legt, kann Männerhaut die Feuchtigkeit außerdem auch besser halten und gibt weniger davon ab. Frauenhaut neigt eher zum Austrocknen.



## Dünne Haut & raue Schale?

Die weibliche Haut ist um 15 bis 20% dünner als die männliche. Und das ist noch lange nicht der einzige Unterschied zwischen Frauen- und Männerhaut.

*Lies den nachfolgenden Text zwei Mal durch. Unterstreiche beim zweiten Mal die wichtigsten Stichwörter, die notwendig sind, um die Zusammenhänge zu verstehen. Notiere die Stichwörter anschließend auf einem Zettel.*

### Die Haut & Testosteron

Testosteron ist das wichtigste männliche Geschlechtshormon. Es beeinflusst Knochendichte, Muskelaufbau, Fettabbau und bei den Männern auch die Ausbildung der männlichen Sexualorgane. Außerdem regt es die Talgdrüsen unserer Haut an und reguliert das Haarwachstum.

Testosteron wird sowohl im männlichen als auch im weiblichen Körper produziert. Bis zur Pubertät haben Jungen zwar einen etwas höheren Wert als Mädchen, der Unterschied ist aber sehr gering. Mit dem Einsetzen der Pubertät ändert sich das allerdings schlagartig: Während die Jungen plötzlich um das Zehnfache mehr an Testosteron produzieren, erhöht sich die Produktion bei den Mädchen nur geringfügig.

### Das Testosteron & Talg

Testosteron regt die Produktion von Hauttalg an. Aufgrund ihres deutlich höheren Testosteronspiegels haben Männer mehr und größere Talgdrüsen, die rund 30% mehr Hautfett produzieren als jene der Frauen. Dieses Hautfett bildet einen Schutzfilm auf der Hautoberfläche und sorgt dafür, dass weniger Feuchtigkeit verloren geht. Die Haut wird vor dem Austrocknen geschützt und wirkt glatter und geschmeidiger.

Gleichzeitig steigt mit dem Hautfett allerdings auch das Risiko für Hautunreinheiten. Denn Testosteron fördert nicht nur die Fettproduktion, es führt auch dazu, dass die Zellen in den Ausführungsgängen der Talgdrüsen stärker verhornen. Dadurch werden die Ausführungsgänge enger. Gleichzeitig wird der Talg, der sich seinen Weg an die Hautoberfläche sucht, immer mehr. Die Folge ist eine Verstopfung. Ein Talgpfropf mit eingelagertem Melanin, ein so genannter Mitesser oder Komedon, verstopft den Ausführungsgang.

Bakterien finden in diesem Pfropfen optimale Lebensbedingungen. Beginnen sie damit, den Talg zu zersetzen, dann entstehen dabei freie Fettsäuren, die zu Entzündungen führen können. Abhängig von Anzahl und Entzündungsgrad der Pickel spricht man von Akne.

Ab 30 produzieren die Talgdrüsen um ein Drittel weniger Fett. Die Haut wird schneller trocken und verliert an Spannkraft und Elastizität.

## Die Haut & Kollagen

Kollagen, das häufigste Eiweiß in unserem Körper, ist ein wichtiger Bestandteil unseres Bindegewebes und unserer Haut. Die Kollagenfasern sind wie Gummibänder sehr zugfest und kaum dehnbar. Sie sorgen dafür, dass unsere Haut straff und geschmeidig ist. Wie ein Korsett liegen sie rund um unsere Hautzellen und stützen diese. Nach jedem Stirnrunzeln sorgen sie dafür, dass sich unsere Muskeln wieder in ihre Ausgangsposition begeben.

Männer haben mehr Kollagenfasern als Frauen. Anders als bei Frauen verlaufen sie außerdem nicht nebeneinander, sondern sind miteinander vernetzt. Das macht die Männerhaut deutlich straffer und robuster.

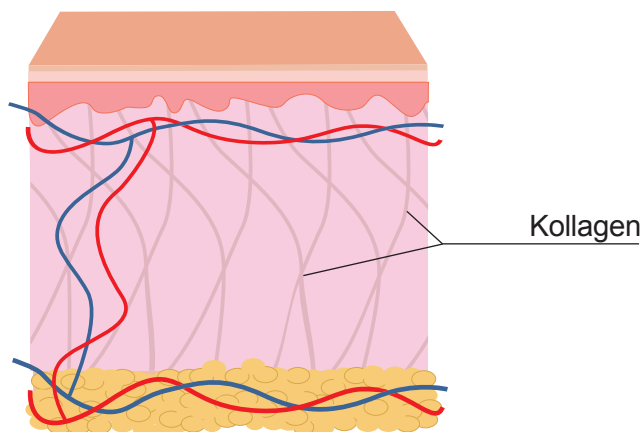
Schon ab Mitte 20 produziert unser Körper weniger Kollagen, gleichzeitig baut er vorhandene Fasern ab. Rauchen, zu viel Alkohol, Stress, zu wenig Schlaf, ein Mangel an Vitaminen und Nährstoffen und vor allem auch Sonnenbäder und Solariumsbesuche unterstützen diesen Effekt.

Ab 30 hinterlässt der Kollagenabbau bei den Frauen erste sichtbare Spuren, beim Mann ist das rund zehn Jahre später der Fall, nämlich zwischen 35 und 40. Der Stützeffekt des Kollagens lässt nach, die Haut verliert an Spannkraft und Elastizität und Falten entstehen.

Der sichtbare Alterungsprozess der Männerhaut setzt zwar deutlich später ein als bei Frauen, die Altersspuren sind dann allerdings sehr rasch intensiver als bei den Frauen: tiefe Falten, Augenringe und Tränensäcke machen sich bemerkbar.

## Das Kollagen & Wasserspeicher

Kollagen kann Wasser speichern. Diese Speicher sorgen dafür, dass unsere Haut prall und fest wirkt. Dank des höheren Kollagengehalts ist dieser positive Effekt bei Männern verstärkt. Ihre Haut ist besser vor dem Austrocknen geschützt. Aufgrund des höheren Hautfettanteils, das sich wie eine Schutzschicht um die Oberhaut legt, kann Männerhaut die Feuchtigkeit außerdem auch besser halten und gibt weniger davon ab. Frauenhaut neigt eher zum Austrocknen.



Durch Schutz und Pflege kannst du deine Haut länger fit halten. Dafür musst du allerdings wissen, welche Bedürfnisse sie hat.

Beantworte die nachfolgenden Fragen.

1. Warum enthalten Hautcremen für Frauen häufig eine Extraportion Fett?

.....

2. Warum setzt der Alterungsprozess der Haut beim Mann erst später ein?

.....

.....

3. Mit welchem Kleidungsstück, das alle paar Saisonen ausgewechselt werden muss, kann man unsere Kollagenfasern vergleichen?

Mit Jogginghosen

Mit Flipflops

Mit einem Bikini/einer Badehose

4. Warum haben Männer häufiger unreine Haut?

.....

.....

5. UVA-Filter schützen vor Sonneneinstrahlung. Sind diese in Hautcremen für Frauen oder für Männer wichtiger? Begründe deine Entscheidung.

.....

.....

6. Durch regelmäßiges Peeling und Gesichtereinigung kann man vergrößerten Poren gegenwirken. Welche Probleme können durch vergrößerte Poren entstehen?

.....

.....

7. Warum sollten Männer eher nicht zu Cremes für weibliche Haut greifen?

.....

8. Wie bzw. wie schnell wir altern, wird zu 40% durch unsere Gene bestimmt. Die restlichen 60% können wir durch unsere Lebensgewohnheiten beeinflussen. Was kannst du tun, um deine Haut länger frisch zu halten?

.....

.....

.....

## Haut im Doppelpack

Verbinde die zusammengehörigen Satzteile miteinander.

Da die Kollagenfasern in der männlichen Haut vernetzt angeordnet sind,

Damit unsere Haut möglichst lange möglichst viel Kollagen hat,

Dank der höheren Talgproduktion und dem Mehr an Kollagen,

Der deutlich höhere Testosteronspiegel von Männern führt dazu,

Hautfett bildet einen Schutzfilm auf der Haut,

Männer haben häufiger mit unreiner Haut zu kämpfen,

Verstopft ein Talgpfropfen den Ausführungsgang,

Weil sie weniger Hautfett und weniger Wasserspeicher in den Kollagenfasern hat,

Wird im Körper der Frau zu viel Testosteron produziert,

Zersetzen Bakterien einen Talgpfropfen, der im Ausführungsgang feststeckt,

trocknet Frauenhaut schneller aus als Männerhaut.

so kann das zu Hautunreinheiten führen.

so entstehen Entzündungen, die wir Akne nennen.

dass sie mehr und größere Talgdrüsen haben.

der dafür sorgt, dass weniger Wasser verloren geht.

so dürfen wir uns über Pickel freuen.

altert Männerhaut rund zehn Jahre später als Frauenhaut.

können sie die Hautzellen besser stützen als bei der Frau.

weil ihre Talgausführungsgänge wegen der stärkeren Talgproduktion öfter verstopfen.

sollten wir Sonnenbäder, Alkohol und Rauchen vermeiden.

## Haut im Doppelpack

Da die Kollagenfasern in der männlichen Haut vernetzt angeordnet sind,

können sie die Hautzellen besser stützen als bei der Frau.

Damit unsere Haut möglichst lange möglichst viel Kollagen hat,

sollten wir Sonnenbäder, Alkohol und Rauchen vermeiden.

Dank der höheren Talgproduktion und dem Mehr an Kollagen,

altert Männerhaut rund zehn Jahre später als Frauenhaut.

Der deutlich höhere Testosteronspiegel von Männern führt dazu,

dass sie mehr und größere Talgdrüsen haben.

Hautfett bildet einen Schutzfilm auf der Haut,

der dafür sorgt, dass weniger Wasser verloren geht.

Männer haben häufiger mit unreiner Haut zu kämpfen,

weil ihre Talgausführungsgänge wegen der stärkeren Talgproduktion öfter verstopfen.

Verstopft ein Talgpfropfen den Ausführungsgang,

so dürfen wir uns über Pickel freuen.

Weil sie weniger Hautfett und weniger Wasserspeicher in den Kollagenfasern hat,

trocknet Frauenhaut schneller aus als Männerhaut.

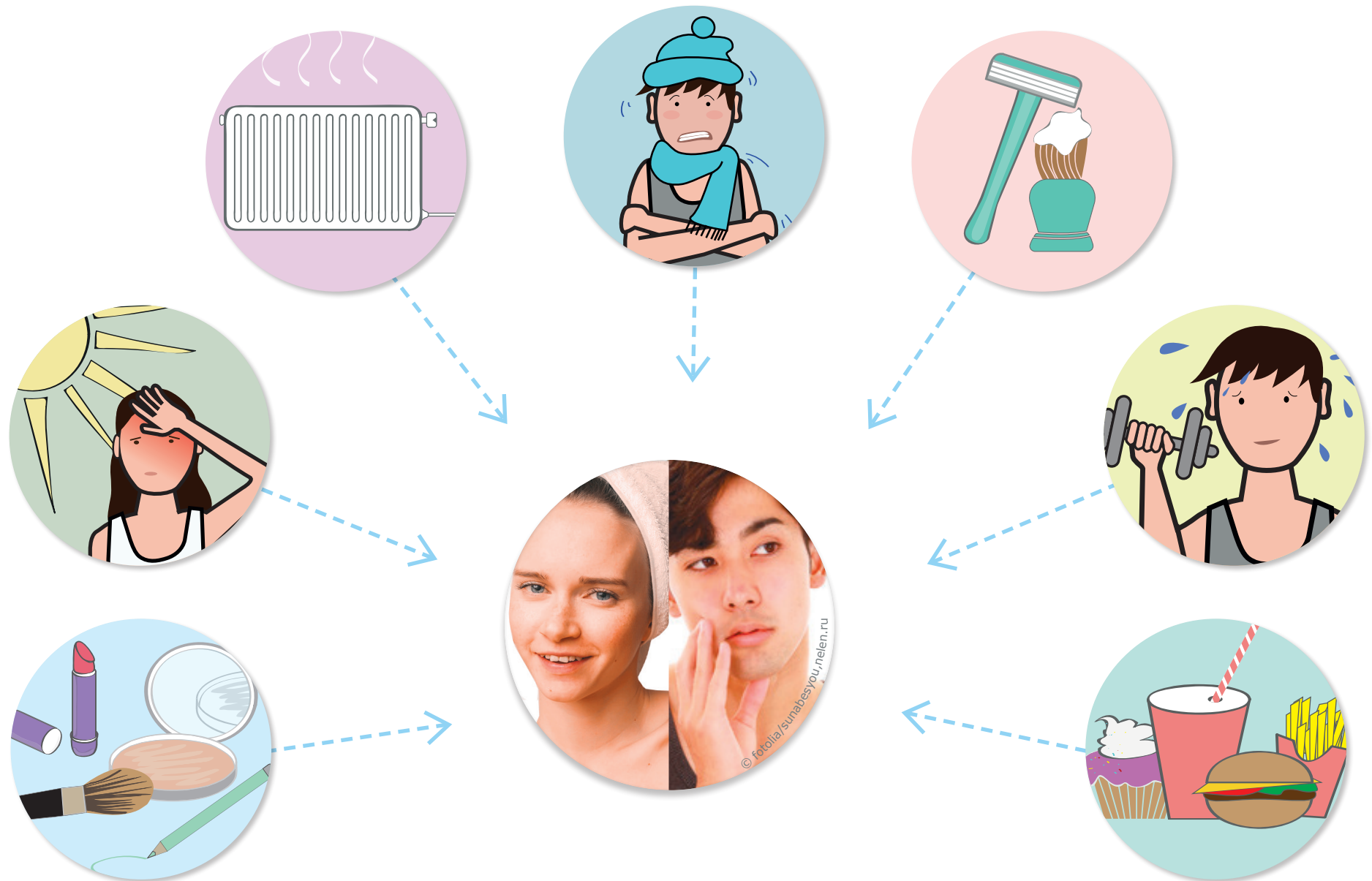
Wird im Körper der Frau zu viel Testosteron produziert,

so kann das zu Hautunreinheiten führen.

Zersetzen Bakterien einen Talgpfropfen, der im Ausführungsgang feststeckt,

so entstehen Entzündungen, die wir Akne nennen.

# Belastungstest





## Los geht's!

Eine mündliche Prüfung steht an. Du bist nervös. Und dann spürst du auch noch, wie deine Hände und Achselhöhlen ganz feucht werden. Was passiert da eigentlich in deinem Körper?  
*Bringe die Sätze in die richtige Reihenfolge!*

Dann sorgt es dafür, dass weniger Bakterien sich über den Schweiß hermachen. Und je weniger Bakterien das sind, umso weniger Duftstoffe und hormonelle Abbauprodukte werden zersetzt.

Deine apokrinen Schweißdrüsen reagieren darauf, dass du nervös wirst. Sie machen sich an die Arbeit und beginnen mit der Herstellung von Schweiß.

Der besteht zu 99% aus Wasser. Aber auch Fette, Eiweiß, körpereigene Duftstoffe und Abbauprodukte von Testosteron gehören zu der milchig-trüben, zähflüssigen Flüssigkeit, die sich langsam zu bewegen beginnt.

Dir bleibt jetzt nur, die Sache auszusitzen. Zuhause kannst du dich in Ruhe waschen und den Bakterien und den Abbauprodukten damit ein Ende bereiten.

Dort mischt sie sich auf ihrem Weg an die Hautoberfläche mit Talg, der in der Talgdrüse produziert wurde.

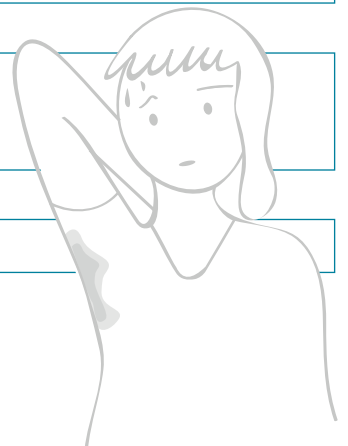
Im Deo enthaltenes Parfum würde in diesem Fall den Geruch der noch übrig gebliebenen Bakterien bzw. der Abbauprodukte, die sie beim Zersetzen vom Schweiß produzieren, überdecken.

Jetzt schnell noch ein Deo zu benutzen, bringt gar nichts. Das kann seine Wirkung nämlich nur entfalten, wenn du frisch gewaschen bist bzw. der Schweiß noch ganz frisch ist.

Kaum im Freien gelandet machen sich auch schon die Bakterien, die deine Hautoberfläche bevölkern, über die Flüssigkeit her. Sie zersetzen die verschiedenen Stoffe.

Und jetzt beginnt auch das eigentliche Problem! Denn beim Zersetzen der Duftstoffe und der Abbauprodukte von Testosteron entstehen Abfallprodukte, die unangenehm riechen.

Von der Schweißdrüse wandert sie direkt ins Haarfollikel.



## Wie läuft's?

7.10 Uhr. Du bist soundso schon knapp dran, und jetzt droht dir auch noch der Schulbus vor der Nase davonzufahren. Du überlegst nicht lange und läufst los. Schon beim Lossprinten spürst du den Schweiß auf deiner Haut. Muss das sein? Was passiert da in deinem Körper?

*Bringe die Sätze in die richtige Reihenfolge!*

- Aber auch ohne diese Geruchshammer bleibt die Zersetzungsfreude der Bakterien nicht ohne Auswirkung für feine Nasen. Jetzt noch schnell ein Deo zu benutzen, bringt übrigens nichts. Das wirkt nur bei ganz frischem, noch geruchlosem Schweiß.
- Dadurch werden die kleinen Blutgefäße in deiner Haut, die Kapillaren, abgekühlt. Mit ihnen geht auch die Gesamttemperatur deines Körpers wieder nach unten.
- Damit ist die Sache allerdings noch nicht erledigt! Denn auf deiner Hautoberfläche leben Bakterien. Und für sie ist Schweiß ein echter Leckerbissen!
- Das ist das Startsignal für die ekkrinen Schweißdrüsen, die die Aufgabe haben, deinen Körper wieder auf Normaltemperatur zu bringen.
- Die Bekämpfung des Geruchs musst du auf später verschieben. Hier hilft kein Deo und kein Parfum, sondern nur eine Dusche.
- Die wässrige, klare, geruchlose Flüssigkeit wandert durch den Ausführungsgang der Drüse zur Hautpore.
- Durch die Bewegung erhöht sich die Temperatur deines Körpers.
- Endlich auf der Hautoberfläche angekommen verdunstet der Schweiß auf der warmen Haut.
- Sie fackeln nicht lange und starten sofort mit der Produktion von Schweiß. Der besteht zu 99% aus Wasser, der Rest enthält Salze und Bestandteile wie Aminosäuren und Harnstoff.
- Sofort machen sie sich daran, die Inhaltsstoffe auf deiner Haut zu zersetzen.
- Was für ein Glück, dass dein ekkriner Schweiß keine Duftstoffe und keine Abbauprodukte von Testosteron enthält. Werden diese zersetzt, entstehen nämlich besonders unangenehm riechende Abfallprodukte.

## Von Schwitzen und Schweißgeruch

Jeden Tag geben wir über unsere Schweißdrüsen mindestens 500 ml Schweiß ab, und das ohne auch nur einen Handstreif zu rühren. Bei besonderen Beanspruchungen können es auch schon mal bis zu 6 Liter werden.

Produziert wird der Schweiß, der zu 99% aus Wasser besteht, in 2 bis 4 Millionen Schweißdrüsen, die tief in der Lederhaut sitzen.

**Ekkrine Schweißdrüsen** regeln unsere Körpertemperatur. Sie sorgen dafür, dass unser Körper bei Hitze oder Anstrengung nicht überhitzt und sind ab der zweiten Lebenswoche aktiv.

Über den ganzen Körper verteilt produzieren sie den Großteil des Schweißes, den sie direkt durch die Poren zur Hautoberfläche leiten.

Der ekkrine Schweiß besteht neben Wasser hauptsächlich aus Salz und ist farb- und geruchlos. Besonders viele ekkrine Schweißdrüsen haben wir z.B. auf der Stirn, im Nacken, am Kopf und an den Handflächen. Am meisten davon haben wir an den Fußsohlen: nämlich rund 600 pro cm<sup>2</sup>. Alleine über die Füße können damit täglich bis zu 250 ml Schweiß abgegeben werden.

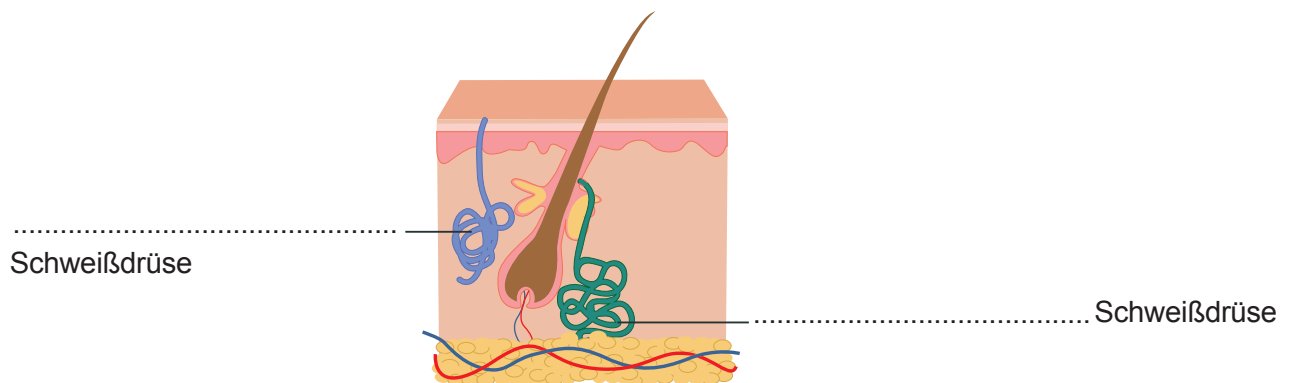
**Apokrine Schweißdrüsen**, auch Duftdrüsen genannt, treten bei emotionalen Reizen in Aktion, zum Beispiel bei Stress, Angst oder auch sexueller Erregung. Sie werden von unseren Hormonen gesteuert und haben die Aufgabe, über Geruch zu kommunizieren.

Apokrine Schweißdrüsen kommen nur in Verbindung mit Haarfollikeln in den Achselhöhlen, den Brustwarzen sowie im Genital- und Analbereich vor. Nachdem sich die Behaarung der Extremitäten und Intimzonen erst durch die hormonelle Umstellung während der Pubertät entwickelt, werden die apokrinen Schweißdrüsen auch erst mit Eintritt in die Pubertät aktiv.

Ander als die ekkrienen Drüsen führen sie nicht direkt an die Hautoberfläche, sondern münden in die Haarfollikel. Das heißt, der apokrine Schweiß erreicht die Oberfläche wie der Talg durch das Haarfollikel.

Von der Konsistenz her ist der apokrine Schweiß milchig-trüb und dickflüssiger. Und er enthält eigene Duftstoffe, die sogenannten Pheromone.

1. Welche Schweißdrüse ist apokrin und welche ekkrin?  
*Beschrifte die Zeichnung und erkläre, wie du sie unterschieden hast.*



.....

.....

.....

2. Welche Unterschiede gibt es zwischen ekkrinem und apokrinem Schweiß.  
*Notiere sie stichwortartig.*

ekkriner Schweiß	apokriner Schweiß

**Frau & Mann – Anzahl und Aktivität der Schweißdrüsen**

Männer haben mehr Schweißdrüsen als Frauen. Zusätzlich dazu werden ihre Schweißdrüsen auch früher aktiv. Dieses bessere Kühlsystem erhöht ihre Leistungsfähigkeit bei körperlichen Anstrengungen.

Durch regelmäßigen Sport können beide Geschlechter das Schwitzen trainieren. Dieser Effekt funktioniert allerdings bei Männern deutlich besser als bei Frauen.

3. Welche Schlüsse folgen daraus?  
*Kreuze die deiner Meinung nach richtigen Aussagen an.*
- Frauen produzieren weniger Schweiß. Das wirkt sich bei körperlichen Anstrengungen negativ auf die Leistungsfähigkeit aus.
  - Je mehr man schwitzt, umso ausdauernder kann man Sport betreiben.
  - Menschen, die bei körperlichen Anstrengungen viel schwitzen, sind untrainiert.
  - Mit regelmäßigem Training können trainierte Frauen genauso viel Schweiß wie trainierte Männer produzieren.
  - Vergleicht man trainierte und untrainierte Männer mit trainierten und untrainierten Frauen, so produzieren trainierte Männer den wenigsten Schweiß.

### Frau & Mann – Schweißgeruch

Frischer Schweiß riecht je nach Herkunft kaum bis gar nicht. Schweißgeruch entsteht erst, wenn die Bakterien auf unserer Hautoberfläche den Schweiß zersetzen. Dabei hinterlassen sie Abfallprodukte, die für den unangenehmen Geruch verantwortlich sind.

Frauen- und Männerschweiß riechen unterschiedlich. Dafür gibt es zwei Gründe:

- Bei den beiden Geschlechtern sind auf der Hautoberfläche unterschiedliche **Bakterien** im Einsatz. Bei den Männern freuen sich Diphtheroide über den Leckerbissen, bei den Frauen Mikrokokken. Die Diphtheroide hinterlassen Abfallprodukte mit einem eher stechenden Geruch, die Mikrokokken erzeugen einen leicht säuerlichen Geruch.
- **Androstadienon** ist ein Abbauprodukt von Testosteron, das im apokrinen Schweiß enthalten ist. Männlicher Schweiß enthält sechs Mal mehr als weiblicher. Bei der Zersetzung durch die Bakterien wird das geruchlose Androstadienon erst in Androstenon umgewandelt, das nach Urin riecht, und anschließend in Androstenol, das an Moschus und Sandelholz erinnert. Nachdem Männerschweiß deutlich mehr davon enthält, fällt auch der Duft deutlich intensiver aus.

4. In welcher Form beeinflussen die Unterschiede im Hormonhaushalt den Schweißgeruch von Frauen und Männern? *Beschreibe den Zusammenhang mit eigenen Worten.*

.....

.....

.....

### Deodorants & Antitranspirantien

Bakterien lieben Feuchtigkeit und Wärme. Die Achselhöhle bietet ihnen daher ebenso wie die Füße optimale Lebensbedingungen.

Deodorants und Antitranspirantien sollen die Bildung von Schweißgeruch in der Achselhöhle bekämpfen. Beide müssen auf frisch gewaschener, gut getrockneter Haut angewendet werden.

**Deodorants** sorgen dafür, dass weniger Bakterien entstehen. Darin enthaltene Duftstoffe überdecken entstehenden Schweißgeruch. Sie sollten am Morgen angewendet werden.

**Antitranspirantien** verringern die Schweißbildung um 20 bis 60%, indem sie die Schweißdrüsengänge verengen. Außerdem reduzieren sie die Bakterienanzahl auf der Hautoberfläche. Sie sollten abends angewendet werden, wenn die Schweißdrüsen weniger aktiv sind – so können die Wirkstoffe gut in die Drüsen eindringen und bis zum nächsten Morgen ihre Wirksamkeit entfalten und die Schweißdrüsengänge verschließen.

5. Welche Aussagen treffen zu? *Kreuze die deiner Meinung nach richtigen Aussagen an.*

- Antitranspirantien überdecken mit Duftstoffen den Schweißgeruch.
- Damit es zu keinen Entzündungen der Schweißdrüsen kommt, sollten Antitranspirantien nur ein Mal täglich angewendet werden.
- Deos sollten angewendet werden, wenn man merkt, dass man zu schwitzen beginnt.
- Je weniger Bakterien auf der Hautoberfläche entstehen, umso weniger Schweiß wird zersetzt. Damit wird auch der Schweißgeruch minimiert.
- Schweiß ist wichtig, damit unser Körper nicht überhitzt. Antitranspirantien sollten daher nur in Ausnahmefällen benutzt werden.
- Wer Antitranspirantien anwendet, sollte das morgens tun.

## Haariges

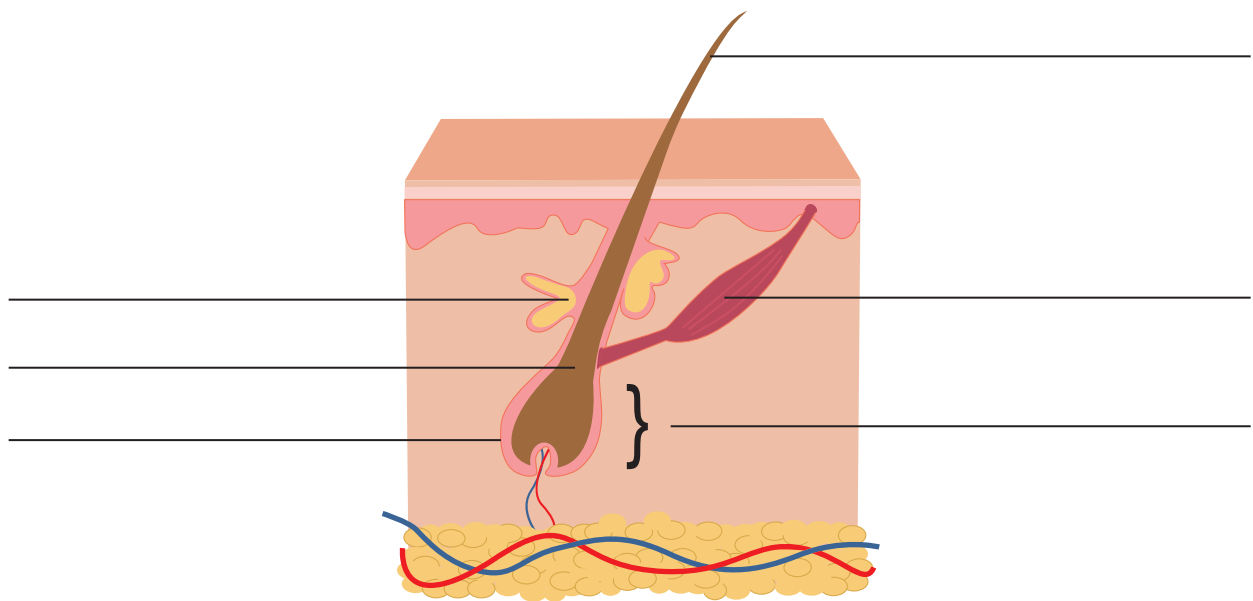
Der grundsätzliche Haaraufbau ist bei Frau und Mann gleich.

Ein Haar ist ein Faden geflochtener, verhornter Zellen. Es besteht aus dem **Haarschaft**, der aus der Haut ragt, und der schräg in der Haut sitzenden **Haarwurzel**. Die Wurzel, die ständig neue Zellen fürs Haarwachstum bildet, endet in der **Haarzwiebel**, die das Haar mit Nährstoffen versorgt. Gemeinsam mit dem umliegenden Bindegewebe bildet die Zwiebel den **Haarfollikel**.

Der **Haarmuskel** sorgt für den berühmten Gänsehauteffekt. Er reagiert auf Kälte und Gefühle und richtet das Haar – ohne dass wir es beeinflussen können – auf.

Im oberen Drittel der Haarwurzel befinden sich eine oder mehrere **Talgdrüsen**. Sie produzieren Hautfett, das sowohl unser Haar als auch unsere Hautoberfläche geschmeidig macht.

1. Ergänze die fehlenden Beschriftungen in der Grafik!



Die Lebensdauer eines Kopfhaares, das pro Jahr rund 12 cm wächst, beträgt vier bis sechs Jahre. Zu Ende dieser Lebensdauer bildet die Haarzwiebel ein neues Haar, das das alte wegschiebt. Pro Tag verlieren wir auf diese Art bis zu 100 Haare unserer insgesamt rund 80.000 Haare.

Körperhaare leben – bis auf den Bart des Mannes – nur wenige Monate. Die Haare an den Beinen fallen zum Beispiel schon nach zwei Monaten aus.

Je nach Alter und Körperstelle haben wir **drei Haartypen**:

- **Lanugohaar:** ist das kurze, weiche, farblose Körperhaar des ungeborenen Babys. Es wird nach der Geburt durch Vellus- und Terminalhaar ersetzt, kann aber im Alter Terminalhaare am Kopf wieder ersetzen.
- **Vellushaar** (Wollhaar): kurze, dünne, farblose, flaumige Körperbehaarung bis zur Pubertät; bei Männern werden 90% durch Terminalhaare ersetzt, bei Frauen 35%.
- **Terminalhaar:** festes, dickes, farbiges Haar; Kopfhaare, Wimpern und Augenbrauen sind schon von Geburt an Terminalhaar.

2. Ergänze die Haartypen in den angeführten Entwicklungsbeispielen!

Während der Pubertät entwickelt sich die Behaarung in den Achselhöhlen und im Genitalbereich von ..... zu .....

Dafür verantwortlich sind die Hormone.

Bei erblich bedingtem Haarausfall wandelt sich das Kopfhaar genetisch bedingt nach und nach von ..... zu .....

**Haare & Hormone**

Männer kämpfen mit anderen haarigen Problemen als Frauen. Der deutlich höhere Testosteronspiegel beschert ihnen öfter fettiges Kopfhaar, Schuppen und Haarausfall. Denn Dihydrotestosteron, ein bei Männern im Alter zunehmendes Abbauprodukt von Testosteron, lässt die Haarfollikel in gewissen Kopfhautregionen schrumpfen und verkümmern. An Stelle von kräftigem Terminalhaar wachsen nur noch kurze, dünne Haare, die schlechter verankert sind und rascher ausfallen. Gleichzeitig regt Dihydrotestosteron das Haarwachstum an Brust, Rücken und Beinen oder auch auf der Nase und an den Ohren an.

Jede zweite Frau kämpft im Laufe ihres Lebens ein Mal mit Haarausfall, in den meisten Fällen hormonell bedingt. In 80% aller Fälle ist eine Überempfindlichkeit der Haarfollikel gegenüber Testosteron die Ursache. Die Haarwurzel wird geschädigt, der Durchmesser des Haares wird kleiner, und das Haar fällt schneller aus und wächst langsamer nach.

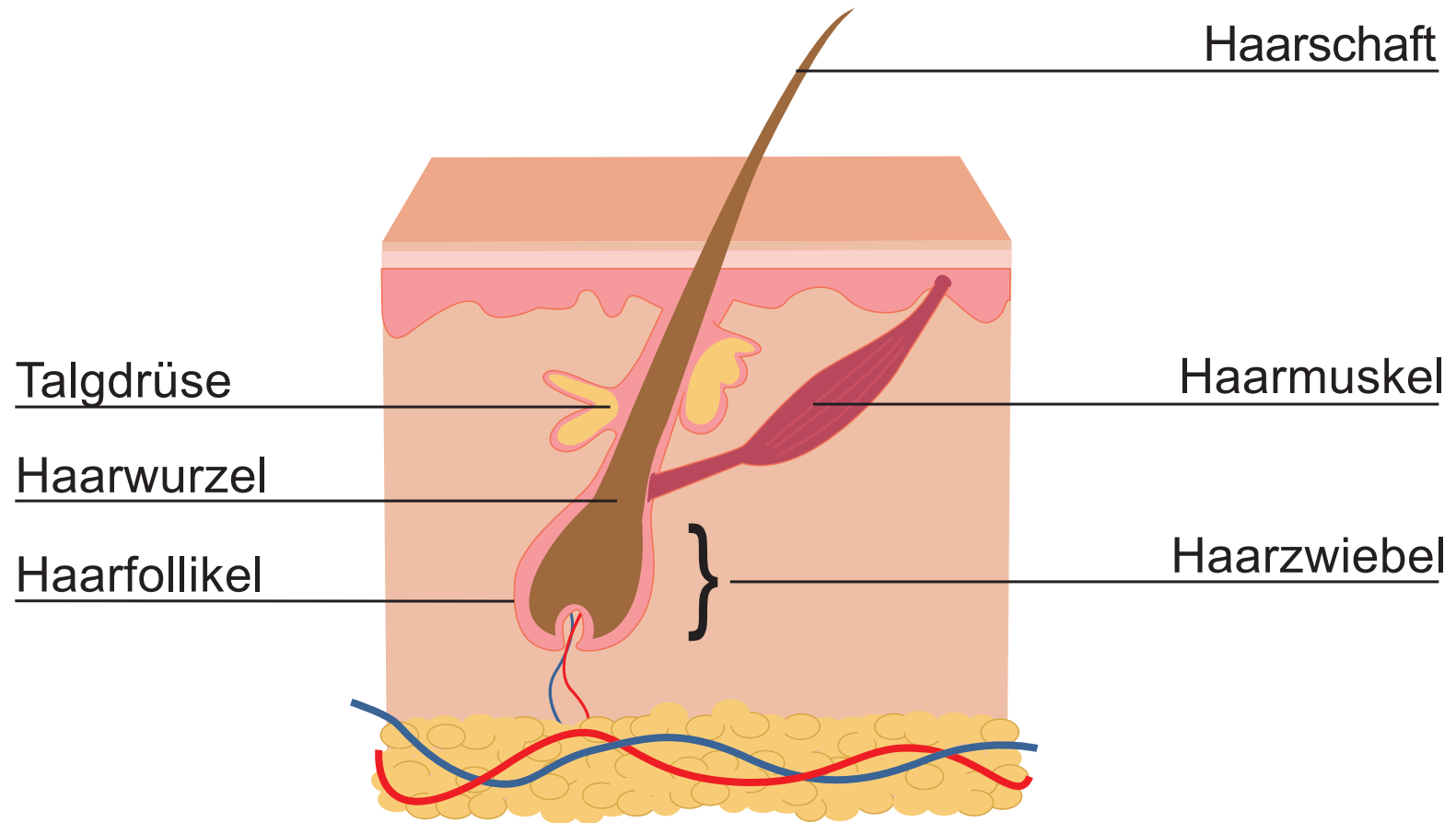
3. Warum sind Männerhaare fettiger als Frauenhaare?

.....  
.....

4. Warum nimmt die Körperbehaarung des Mannes im Laufe des Alters zu, während seine Kopfbehaarung weniger wird?

.....  
.....  
.....

## Der Aufbau unseres Haares

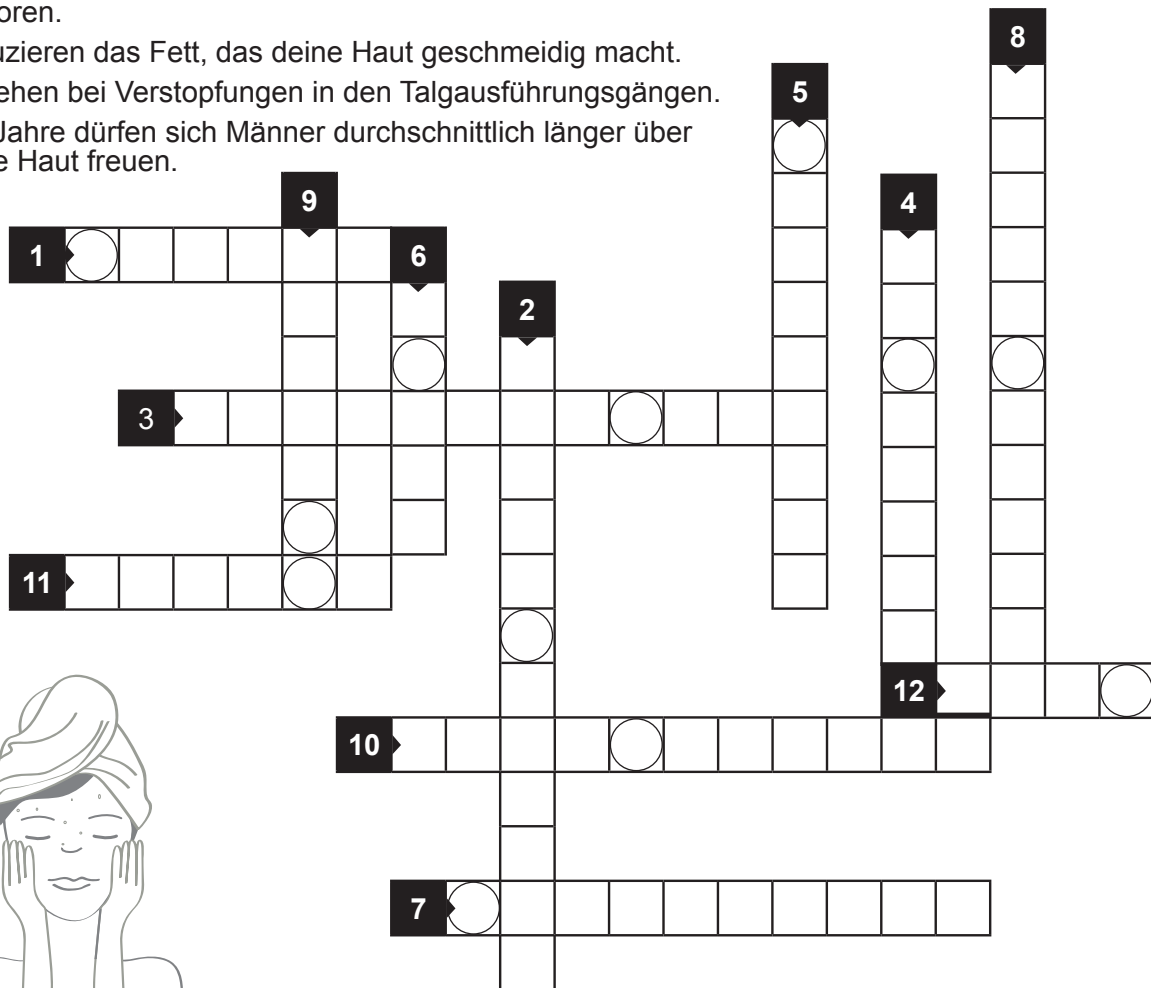




## Gemischtes Allerlei

Ergänze die gesuchten Begriffe!

1. Mit 99% ist es der Hauptbestandteil von Schweiß.
2. Ohne sie würde der apokrine Schweiß seinen Weg an die Hautoberfläche nicht finden.
3. Dieser Haartyp findet sich von Geburt an bei unseren Augenbrauen, Wimpern und bei unserer Kopfbehaarung.
4. Dieses Eiweiß sorgt dafür, dass unsere Haut straff und geschmeidig ist.
5. Sie sind für den unangenehmen Geruch von Schweiß verantwortlich.
6. Dieses kosmetische Produkt ist sowohl bei Frauen als auch bei Männern Spitzenreiter.
7. Es ist nicht nur Energiespeicher für magere Zeiten – in der Unterhaut eingebettet schützt es uns auch vor Kälte und Stößen.
8. Sie sitzen in der Keimschicht und schützen tiefer liegende Hautschichten vor UV-Strahlung.
9. Diese Schweißdrüsen werden bei Hitze oder Anstrengung aktiv und bringen den Schweiß direkt zu den Poren.
10. Sie produzieren das Fett, das deine Haut geschmeidig macht.
11. Sie entstehen bei Verstopfungen in den Talgausführungsgängen.
12. So viele Jahre dürfen sich Männer durchschnittlich länger über faltentfreie Haut freuen.



So unterschiedlich Frau und Mann auch sind: Auf die Frage, was Körperpflege für sie persönlich bedeutet, geben sie dieselbe Top-1-Antwort.

Setze die Lösungsbuchstaben in der richtigen Reihenfolge ein und du erfährst, was 93% aller Frauen und 82,8% aller Männer mit Körperpflege verbinden.

-----

## Wer tickt wie?

Frauen und Männer unterscheiden sich nicht nur durch ihre Geschlechtsorgane.  
Kannst du die geschlechterspezifischen Merkmale richtig zuordnen?

	♀	♂
4,5l Blut pumpt ihr Herz durch den Körper.	P	C
Autoimmunerkrankungen, wie Multiple Sklerose oder Schuppenflechte, sind bei ihnen häufiger, dafür erkranken sie seltener an Infektionskrankheiten.	H	R
Bei ihnen setzt die Pubertät später ein, dauert aber auch um einiges länger.	O	A
Ihr Körper besteht zu 50 bis 60% aus Wasser.	N	S
Ihre Haare sitzen um 2 mm tiefer in der Kopfhaut.	C	T
Ihre Haut ist dicker und fettiger.	H	E
Ihr Körperschwerpunkt liegt tiefer, nämlich in der Beckengegend.	N	E
Ihre Muskulatur, Sehnen und Bänder sind dehnbarer. Daher sind auch ihre Gelenke beweglicher.	G	R
In ihrer Lunge hat im Verhältnis zu ihrer Körpergröße um 30% mehr Luft Platz. Daher müssen sie auch nur 23.000-mal am Tag atmen.	B	L
Rund 28% ihres Körpers bestehen aus Fett.	E	R
Sie bekommen häufiger und früher Diabetes und Herzinfarkte.	A	I
Sie haben dichtere/stärkere, dafür aber auch schwerere Knochen.	G	C
Sie haben ein größeres Herz, das langsamer schlägt.	L	H
Sie haben eine höhere Herzfrequenz, aber einen niedrigeren Blutdruck.	H	S
Sie haben einen deutlich höheren Anteil an Muskulatur.	I	E
Sie haben mehr Hämoglobin im Blut, d.h. dass mehr Sauerstoff transportiert werden kann.	N	I
Sie schwitzen mehr.	N	T

Wenn du die Merkmale richtig zugeordnet hast, erhältst du das Lösungswort, das Ziel der Gendermedizin ist.

Gendermedizin beschäftigt sich mit Unterschieden und Gemeinsamkeiten von Frauen und Männern in allen Bereichen der Gesundheit, um jede/n Einzelne/n bestmöglich behandeln zu können. Statt Gleichbehandlung geht es um:

-----