

# Haare – immer da, wo man sie nicht braucht

Über jedes zusätzliche Haar auf dem Kopf würden sich die meisten Menschen wirklich freuen, aber leider beglücken sie uns meist an Stellen, an denen wir lieber darauf verzichten würden. Behaarte Frauenbeine oder buschige Achseln entsprechen nicht dem Schönheitsideal und werden allgemein als ungepflegt eingestuft. Damenbärte, Rücken-, Ohren-, Nasenhaare gelten in unse-

rem Kulturkreis als unattraktiv und auch der Wildwuchs im Bereich der Bikinizone ist nicht sehr beliebt. So verbringen wir viel Zeit damit Rasierer, Epilierer, Laser, Enthaarungscremes oder auch Heißwachs einzusetzen, um glatt und haarfrei durchs Leben zu gehen. Aber welche Methode ist für welche Körperregion am besten geeignet? Hier ein Überblick der verschiedenen Verfahren.



## Rasieren

... elektrisch oder nass mit Rasierklinge – das ist ja hinlänglich bekannt. Das Positive: es geht schnell und einfach. Der Nachteil: der Vorgang muss nach kurzer Zeit wiederholt werden. Im Gesicht sprießen die Haare nach etwa einen halben bis drei Tagen und an den Beinen dauert es leider nur unerheblich länger. Außerdem strapaziert Rasieren die Haut. Deshalb ist anschließend After-Shave oder Creme zu empfehlen. Bei einer Nassrasur werden die Haare manchmal so kurz gekappt, dass sie tief in der Haut nachwachsen. Biegen sie sich dabei zur Seite, können sie in die Haut wachsen und eine Entzündung verursachen. In der Bikinizone, wo die Haare sich kräuseln, passiert das vergleichsweise oft. Deshalb ist hier vorsichtiges agieren angesagt.



## Epilieren

... ist besonders bei der ersten Anwendung schmerzhaft. Epiliergeräte sind eigentlich elektrisch betriebene Pinzetten, die die Haare oberhalb der Wurzel greifen und ausreißen. Bei regelmäßiger Anwendung tut die Prozedur weniger weh, da die nachwachsenden Haare weicher sind. Der Vorteil: die behandelten Hautpartien bleiben zwei bis drei Wochen glatt. Der Nachteil: Beim Nachwachsen der Haare, kann es zu Entzündungen kommen. Um das zu vermeiden, sollten das Gerät und die Haut nach dem Enthaaren desinfiziert werden. Um Haare im Gesicht oder im Schambereich zu entfernen, ist das Epilieren zu schmerzhaft.

## Zupfen

... mit einer Pinzette bietet sich an, will man einzelne Härchen entfernen. Das schmerzt allerdings, reizt die Haut und kostet Zeit. Daher empfiehlt sich diese Methode nur, wenn Sie kleine Flächen enthaaren wollen, etwa an den Augenbrauen, den Brustwarzen oder am Kinn. Außerdem müssen Sie regelmäßig zupfen. Denn die herausgezogenen Haare wachsen nach einigen Tagen wieder nach.





## Wachsen

... geht recht schnell, ist aber nicht schmerzfrei. Beim Enthaaren mit Wachs wird eine warme Wachsmasse oder eine Wachsfolie auf die Haut aufgebracht. Nach dem Antrocknen entfernt man die Wachsschicht mit einem Ruck. Die mit dem Wachs verklebten Haare werden samt Wurzeln ausgerissen. Die Prozedur ist schmerzhaft und kann die Haut reizen. Die Wirkung einer Wachsbehandlung hält länger an als die vorab beschriebenen Methoden, da auch die Haarwurzeln entfernt werden, kann aber im Einzelfall beim Nachwachsen der Haare Entzündungen hervorrufen. Zur Entfernung von Gesichtshaaren ist die Behandlung in der Regel zu schmerzhaft.

## Cremen

... mit Enthaarungscremes ist einfach und schmerzfrei in der Anwendung. Sie zerstören die Hornschicht des Haares und lösen sie auf. Nach einer Einwirkzeit von 5 bis 15 Minuten lassen sich die Haarreste von der Haut schaben oder abwaschen und garantieren einige Tage haarfreie Haut. Der Nachteil: die Cremes können die Haut angreifen und Kontaktallergien auslösen. Das Produkt sollte daher erst an einer klei-

nen Körperstelle getestet werden. Für Barthaare oder auch Schamhaare ist diese Methode nicht geeignet, da die Cremes nicht in Kontakt mit Schleimhäuten kommen dürfen.

## Nadeln

... kann nur der Fachmann. Bei der Nadel- oder Elektroepilation führt eine Kosmetikerin eine hauchdünne Sonde in den Haarkanal ein und setzt ihn kurz unter Strom, um die Haarwurzel zu zerkleinern. Danach wird das gelockerte Haar mit einer Pinzette entfernt. Der Nachteil: diese Prozedur ist sehr zeitaufwendig, schmerzhaft und der Haarkanal kann sich entzünden. Diese Methode ist sinnvoll, um einzelne Haare im Gesicht zu beseitigen, etwa am Kinn. Sie gilt als einzige Methode, Haare dauerhaft zu entfernen – allerdings nur, wenn sich das Haar gerade in der Wachstumsphase befindet. Es kann daher passieren, dass die Hälfte der behandelten Haare nachwächst – und die schmerzhafteste Behandlung von Neuem beginnt.

## Lasern

... hilft nur bei dunklen Haaren. Der Energiestrahle des Lasers, der die Haarwurzel schädigen soll, ist leider nur erfolgreich, wenn die Haare und ihre Wurzeln dunkel sind, da nur sie den Hautfarbstoff Melanin enthalten, der das Licht des Lasers absorbieren kann. Die Wurzeln von hellen und grauen Haaren können dadurch nicht zerstört werden. Damit Haare komplett verschwinden, sind meist mehrere Durchgänge nötig, da der Laserstrahl nur wachsende Haare zerstören kann. Die Behandlung ist nahezu schmerzfrei, doch während der Prozedur kann die Haut rot werden und anschwellen. Gebräunte Haut ist anfällig für Verbrennungen. Nicht nur deshalb sollte man unbedingt einen erfahrenen Behandler finden.

## Blitzlicht

... zur Haarentfernung sollte ebenfalls nur ein versierter Fachmann anwenden. Blitzlampen (auch IPL-Technik genannt) geben stoßartig Licht ab, mit dem sie die Haarwurzeln zerstören. Mit verschiedenen Filtern können Hautärzte oder Kosmetiker das Gerät auf unterschiedliche Haar- und Hauttypen einstellen. Wie beim Lasern und bei der Nadelepilation lassen sich nur Haare in der Wachstumsphase entfernen. Die Nachteile dieser Methode: Die Haut kann sich röten und anschwellen, und es kann zu Verbrennungen kommen.

## Rezeptpflichtig

... ist die Salbe, die für Frauen mit einem Damenbart oder behaartem Dekolleté entwickelt wurde. Das Medikament enthält den Wirkstoff Eflornithin. Studien haben gezeigt, dass die Salbe einem Drittel der Frauen sehr gut hilft, einem weiteren Drittel mittelstark und einem Drittel gar nicht. Nebenwirkungen sind selten. Benutzerinnen beschreiben sie als Brennen, Stechen, Kribbeln und akneartigen Ausschlag. Eflornithin kann den Effekt einer Laserepilation verstärken.

(Quelle: [www.stern.de](http://www.stern.de))

