

# Wenn's *glatt* laufen soll

Ob und wo wir uns enthaaren, ist reine Einstellungssache. Wichtig ist, dass wir uns wohlfühlen. Für alle, die gerne auf die feinen Härchen verzichten möchten, haben wir die häufigsten **Methoden von der Oberlippe bis zu den Beinen** getestet – und erklären, woher das Schönheitsideal glatter Haut überhaupt kommt

REDAKTION: MELANIE SELITSANOS

FOTO: GETTY/LAURENCE MOUTON







## Oberlippe

### Das hilft gegen den Damenbart

Jede Frau hat einen leichten Flaum an Wangen, Kinn und Oberlippe: Normalerweise ist dieser so fein und hell, dass er nicht stört. Doch sprießen plötzlich dickere, dunkle Haare im Gesicht, belastet manche das spürbar. Meist steckt eine genetische Veranlagung dahinter, vor allem Frauen aus südlichen Ländern sind davon betroffen. Doch auch wer bislang nicht zu unerwünschten Härchen neigt, kann durch einen veränderten Hormonhaushalt **in den Wechseljahren** von ihnen überrascht werden.



**Beate Freystedt, 62**  
Assistentin der  
Chefredaktion



### Gesichtshaar-Rasierer, Faden und Pinzette

„Ich habe keinen ausgeprägten Damenbart. Doch um meine Mundwinkel herum gibt es in letzter Zeit einzelne längere, teilweise auch dunklere Härchen, die mich stören. Als ich ihnen mit einem speziellen **Gesichtshaar-Rasierer** zu Leibe rückte, ist die Haut zunächst wunderbar glatt. Doch innerhalb eines Tages wachsen harte Stoppeln nach, die noch unangenehmer sind. Für einen unempfindsamen Teint ist die persische **Fadentechnik** bei der Kosmetikerin bestimmt eine tolle Sache. Aber meine sensible Haut ist nach der Behandlung tagelang mit kleinen Pickeln übersät. Deshalb greife ich schließlich zu einer **Pinzette**: Es dauert eine Weile, bis ich damit alle störenden Härchen entfernt habe, dafür bin ich sie für mehrere Wochen los.“

**Fazit:** „Mit der Pinzette wird die Partie nicht rundum glatt, dafür kann ich damit gerade einzelne, störende Härchen ganz sanft entfernen.“



**LICHTQUELLE**  
Die integrierte LED-Lampe erleichtert das Zupfen.  
„Expertweeze Lighted Slant Tweezer“, Tweezerman, ca. 35 Euro



### NEUES GESETZ

### Das soll sich ändern

Da es bei der Anwendung von IPL-Geräten in Kosmetik-Instituten immer wieder zu Hautverletzungen kommt, verabschiedete das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit im Dezember letzten Jahres die „Verordnung zur weiteren Modernisierung des Strahlenschutzrechts“. Demnach dürfen ab Ende 2020 nur noch qualifizierte Ärzte IPL- und Laserbehandlungen durchführen“, erklärt Dr. Gerd Kautz, Altpräsident und Berater der Deutschen Dermatologischen Lasergesellschaft (DDL). Tipp: Bei der Suche nach einem Dermatologen können Sie auf eine Mitgliedschaft im DDL achten, für die verschiedene Aufnahmekriterien erfüllt sein müssen – und einen kostenlosen Beratungstermin vereinbaren.

### SCHÖNHEITSIDEAL

### Woher kommt das eigentlich?

Ende des 19. Jahrhunderts legte der Naturwissenschaftler Charles Darwin den Grundstein dafür, dass sich die gesellschaftliche Haltung gegenüber der Körperbehaarung änderte: „Er deutete es als **evolutionären Fortschritt**, dass Menschen weniger behaart sind als ihre Vorfahren. So grenzten sie sich von Tieren ab“, erklärt Rebecca Herzig, Professorin für Gender Studies am Bates College in Maine. In den USA kam die Haarentfernung bei Frauen Anfang des 20. Jahrhunderts wieder auf – und erreichte nach dem Zweiten Weltkrieg schließlich auch uns.

FOTOS: GETTY/LAURENCE MOUTON, ISTOCKPHOTO



## Achseln

### So bleiben sie lange glatt

Der Umgang mit unserem Achselhaar wandelte sich in den letzten hundert Jahren gleich mehrfach: Nach dem Zweiten Weltkrieg eroberte der Trend zu glatter Haut als Zeichen für Femininität von den USA aus die Welt. In den Achtzigerjahren präsentierte Nena wieder ungehemmt ihre Achselhaare. Und auch aktuell lassen einige Frauen sie bewusst wachsen, um gesellschaftliche Normen zu hinterfragen – wie etwa **Pop-Ikone Madonna**. Dennoch entfernen hierzulande vier von fünf Frauen weiterhin ihre Härchen.



Vor der professionellen Laserbestrahlung beim Dermatologen stehen eine genaue Haut- und Haaranalyse sowie ggf. eine Testbehandlung an



## Bikinizone

### Erlaubt ist, was gefällt

Schon im alten Ägypten, im antiken Rom und im Orient entfernten Frauen ihre Intimbehaarung. Dazu nutzten sie entweder eine Paste aus **Zucker, Zitronensaft, Wasser und Pflanzenöl** – oder brannten ihre Haare sogar vorsichtig mit einer kleinen Fackel ab. Später tabuisierte die Kirche dann eine derartige Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper – und auch im Nationalsozialismus blieb die Schambehaarung, denn sie gehörte zum Idealbild der deutschen Frau.

Heute ist zum Glück wieder alles akzeptiert: natürliche Intimhaare, teilweise oder – wenn die Haut es verträgt (siehe dazu auch S. 99) – komplett enthaart.



**ALTE REZEPTUR**  
Aus Zucker, Zitronensaft, Wasser und Sonnenblumenöl.  
„Halawa“ von Aliko Gath, 200 g ca. 11 Euro

### Rasierer, IPL-Gerät und Laser

„Mein dunkles Achselhaar wächst extrem schnell: Wenn ich es morgens mit einem **Rasierer** entferne, habe ich am frühen Abend schon wieder sichtbare Stoppeln unter den Armen. Weil ich mich damit so unwohl fühle, probiere ich eine **IPL-Behandlung bei der Kosmetikerin** aus. Ein halbes Jahr lang führt sie das Gerät alle sechs Wochen über die Haut (ca. 40 Euro pro Sitzung), sodass das Blitzlicht die in der Wachstumsphase befindlichen Haarwurzeln zerstören kann. Die Termine stehen mir jedes Mal bevor, da die Hitze sich wie kleine Nadelstiche anfühlt. Nachdem meine Haut einmal verbrennt, wechsle ich zu einer **Lasertherapie beim Dermatologen**: Die Kosten finde ich erschreckend hoch (ca. 100 Euro pro Sitzung), dafür ist die Behand-

lung schmerzfrei. Als meine Haare tatsächlich schwächer nachwachsen, bin ich so erleichtert, dass ich weitermache. Heute muss ich nur noch einmal in der Woche rasieren.“

**Fazit:** „Vielleicht hätte die IPL-Behandlung langfristig zum gleichen Ergebnis geführt. Aber in der dermatologischen Praxis fühlte ich mich definitiv besser aufgehoben. Ich hoffe, dass mein Haarwuchs so schwach bleibt – dann hätte sich der Aufwand für mich definitiv gelohnt.“



**Andrea Berning, 52**  
Textchefin und Leiterin  
des Gesundheitsressorts

### Enthaarungscreme & Halawa

„Ich brauche keine perfekt gestylte Trendform, fühle mich aber mit weniger Schambehaarung an den Seiten gepflegter. Zunächst probiere ich es mit einem Rasierer, aber schon nach zwei Tagen piksen nachwachsende Stoppeln. Die **Enthaarungscreme** lege ich gleich zur Seite, nachdem ich die Produktbeschreibung gelesen habe: Natronlauge soll die Haare wegätzen und auch den schützenden Säuremantel außer Kraft setzen – das ist definitiv zu viel Chemie für meine Haut. Schließlich lasse ich mir die Härchen mit **Halawa von der Kosmetikerin** entfernen: Die Härchen müssen zu dem Termin etwa einen halben Zentimeter lang sein, damit die Kosmetikerin sie mit der warmen, klebrigen Masse bestreichen, einen Baumwollstreifen daraufdrücken und diesen schließlich mit einem

**Fazit:** „Ich bin begeistert von der Halawa-Paste, mit der die Haut zwei Wochen lang vollkommen glatt bleibt und die auch noch vollständig ökologisch abbaubar ist.“



**Melanie Selitsanos, 39**  
Leiterin des Kosmetik-  
Resorts





## Beine Streichelzart in den Sommer

Immerhin 75 Prozent aller Frauen entfernen sich hierzulande die Härchen an den Beinen – damit sind sie **nach den Achseln das am häufigsten enthaarte Körperteil**. Im Vorteil sind dabei Natur-Blondinen, deren nachwachsende Stoppeln nur bei sehr genauem Hinsehen auffallen. Brünette oder Schwarzhhaarige, die glatte Haut zeigen wollen, müssen dagegen disziplinierter sein.



### Warmwachs, Epilierer und Rasierer

„In der Anleitung des **elektrischen Warmwachs-Sets** klingt es einfach: Nachdem das Gerät das Wachs automatisch auf die richtige Temperatur erwärmt hat, soll ich es mit dem Spatel in Haarwuchsrichtung orangenschalendick auftragen – und nach 30 bis 40 Sekunden, wenn es trocken ist, entgegen der Wuchsrichtung abziehen. Die Praxis sieht jedoch anders aus: Es ist gar nicht so leicht, das Wachs mit dem Spatel auf mein Bein zu bringen. Auf dem Weg dorthin hinterlasse ich klebrige Spuren auf dem Waschbecken und meiner Kleidung. Außerdem scheint mir diese Methode nicht sehr nachhaltig zu sein, schließlich landet das paraffinhaltige Wachs am Ende im Mülleimer. Als ich das **Epiliergerät** einschalte, wird mir sofort mulmig: Das sirrende Geräusch der insgesamt 60 Pinzetten, die sich jetzt mit 2900 Umdrehungen pro Minute bewegen, gibt mir ein ungesundes Gefühl. Das muss doch furchtbar wehtun, wenn ich damit über meine Haut fahre, oder? Schließlich nehme ich mir ein Herz und – tatsächlich – anfangs stockt mir der Atem. Doch nach einer Weile gewöhnt sich mein Körper an

das Ziepen, der Schmerz lässt etwas nach – und gut zehn Minuten später bin ich mit einem Bein fertig. Um das zweite Bein zu epilieren, fehlt mir aber die Geduld. Kurz entschlossen greife ich zum **Rasierer**: Da meine Haare langsam wachsen, reicht es, wenn ich sie im Sommer damit alle drei bis vier Tage entferne. Das dauert gerade mal zwei Minuten pro Bein und ist schmerzfrei.“

**Fazit:** „Für meine blonden Haare genügt der Rasierer vollkommen. Tolle Alternative zum Rasierschaum aus der Aluminium- oder Plastikdose: Es gibt mittlerweile Bio-Pulver, die sich mit Wasser aufschäumen lassen und in Verpackungen aus nachwachsenden Rohstoffen stecken (z. B. „Pulverwunder“, Plaine, 30 Sachets à 3 g ca. 18 Euro).“



**Imme Bohn, 58**  
Leiterin des Food-Ressorts



**GUT IN DER KURVE**  
Gleitet dank Kugelgelenk mühelos über die Knie. „Venus Extra Smooth Swirl“ von Gillette, ca. 9 Euro

FOTOS: GETTY/LAURENCE MOUTON, THOMAS DUJFÉ

## INTERVIEW

# „Laserepilation kann für empfindsame Haut eine gute Alternative sein“

**Dermatologin Dr. Yael Adler** erklärt, wie unserer Haut das Enthaaren bekommt, worauf Neurodermitikerinnen achten können – und warum die Bikinizone nicht völlig glatt sein sollte

**vital: Stresst es die Haut, wenn wir sie enthaaren?**

**Dr. Yael Adler:** Beim Wachsen oder Sugarn entfernen wir mit den Härchen auch schützende Fette und Hornschüppchen samt Hautschutzbakterien. Mit alkalischen Enthaarungscremes verändern wir sogar den pH-Wert. Gesunde Haut kann das bis zu einem gewissen Grad reparieren, sensible Hauttypen oder empfindsame Partien reagieren aber oft mit Rötungen oder kleinen Eiterpusteln. Zudem kommt es vor, dass die Wurzeln ihre Arbeit nach und nach einstellen, sodass die Haare weniger nachwachsen. Während Frauen sich an den Beinen darüber freuen dürften, empfinden sie es im Bereich der Augenbrauen häufig als störend.

**Ist eine enthaarte Intimzone hygienischer?**

Das ist ein weitverbreiteter Irrglaube: Tatsächlich

hat die Natur die Schambehaarung erfunden, um die schwitzigen, dunklen und alkalischen Körperfalten zu belüften, auszutrocknen und dadurch bakteriellen oder Pilzinfektionen vorzubeugen. Menschen, die zu Infektionen im Intimbereich neigen, rate ich deshalb von der Entfernung der Schamhaare ab.

**Was hilft gegen eingewachsene Haare?**

Findet ein Haar den Ausgang nicht, wächst es unter oder innerhalb der Oberhaut weiter und löst eine Entzündung aus. Wer dazu neigt, kann mit Hilfe eines Fruchtsäure-Peelings die Poren öffnen, sodass Härchen leichter an die Oberfläche gelangen.

**Dringt aluminiumhaltiges Deo bei glatter Haut tiefer ein?**

Nach der Rasur ist die Schutzbarriere der Haut geschwächt. Deshalb ist es sinnvoll, ein paar Stunden

zu warten, bis winzige Mikroverletzungen sich geschlossen haben.

**Was empfehlen Sie Neurodermitikerinnen?**

Sie sollten sich nicht während eines akuten Schubes enthaaren – und anschließend eine reparierende Pflegecreme ohne Duft-, Farb- oder Konservierungsstoffe anwenden. Gut sind Produkte mit erregferndlichen Inhaltsstoffen wie Mikrosilber oder probiotische Cremes, die die schützenden Hautbakterien stärken. Laserepilation kann für empfindsame Haut eine hilfreiche Alternative sein.



**Dr. Yael Adler, 45**  
Die Berliner Dermatologin schrieb u. a. den Bestseller „Hautnah“ – erschienen bei Droemer Knauer, 384 Seiten, 16,99 Euro

## Stark gegen Nagelpilz



## Ciclopoli der einzige wasserlösliche Anti-Pilz-Lack

- + Starke Wirkung** gegen alle gängigen Pilzreger
- + Einfache Anwendung** ohne Feilen, ohne Nagellackentferner
- + Unsichtbar & effektiv** zieht schnell und tief in den Nagel ein, beschleunigt das Nagelwachstum

[www.nagelpilz-weg.de](http://www.nagelpilz-weg.de)

rezeptfrei in Ihrer Apotheke

### Ciclopoli® gegen Nagelpilz

Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Januar 2017. Polichem SA; 50, Val Fleuri; LU-1526 Luxemburg. Mitvertrieb: Almirall Hermal GmbH, Geschäftsbereich Taurus Pharma; Scholtzstraße 3; D-21465 Reinbek; info@almirall.de. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**