



1. Quartal 2014

# HausArzt

PatientenMagazin

Für Sie  
zum  
Mitnehmen



## Diabetes

### Wie gefährdet sind Sie?

Die neuen Risiken · Die beste Vorsorge

Bezahlt von Ihrem  
Hausarzt

#### Herzentzündung



Wenn Viren  
das Organ  
angreifen



#### Psychologie

Loslassen  
lernen und  
befreit leben



#### Fußpflege

Die besten  
Mittel gegen  
Warzen

# Schön stoppelfrei

**Hautpflege** Es gibt viele Methoden zur Haarentfernung. Welche passt für wen?

**D**ie Mode verlangt: Haare nur noch am Schopf – und dank des britischen Models Cara Delevingne zurzeit wieder üppiger an den Brauen. Wer lästigen Wuchs loswerden möchte, bemerkt schnell, dass eine Enthaarung nicht nur sehr wehtun kann, sondern mitunter auch die Haut reizt. Das ist nicht schön, aber vermeidbar, wenn man die Vor- und Nachteile der Methoden kennt.

**Schnell zur Hand: Ein Rasierer**

**Lange glatt: Dank rotierender Scheiben am Epilierer**



## Epilieren

**So funktioniert's:** Epiliergeräte sind elektrische Damenrasierer.

Mit kleinen rotierenden Walzen, Scheiben oder Federn reißen sie die Haare mitsamt der Wurzel aus. Aber Achtung: Die Einwachsgefahr ist relativ hoch. Der Grund: Das ruckartige Herausreißen der Haare gegen die Wuchsrichtung kann die Form des Haarfollikels verändern und verdrehen. Der Follikel ist eine von der Oberhaut her länglich eingestülpte Struktur, die das Haar und dessen Wurzel umgibt. Die nächsten Haare kommen dann nur noch schief heraus und können in die Haut einwachsen. Um dem vorzubeugen, empfiehlt **Dr. Elisabeth Schuhmachers**, Dermatologin aus München, die Hautpar-

tien beim Epilieren unbedingt mit einer Hand ganz straff zu ziehen. Um die Haut nach der Epilation zu beruhigen, rät sie zu pflegenden Cremes mit Harnstoff oder Salicylsäure.

**Schmerzfaktor:** Hoch, vor allem im Achsel- und Intimbereich. Wenn Sie regelmäßig epilieren, wird es im Lauf der Zeit erträglicher. Tipp: Je kürzer die Haare, umso geringer sind die Schmerzen.

**Körperzonen:** Für alle geeignet – wenn man es aushält.

**Hält:** Bis zu einen Monat.

**Ungeeignet für:** Menschen mit Hautkrankheiten wie Neurodermitis. „Durch die Reizung beim Epilieren werden eventuell Histamine freigesetzt, die bei Neurodermitikern unter anderem zu starkem Juckreiz führen können“, erklärt die Dermatologin.



## Rasieren

**So funktioniert's:** Schnell, unkompliziert und günstig: Die häufigste Methode, die Frauen nutzen, ist nach wie vor die Nassrasur mit einem Einmalrasierer oder Lady-Shaver unter der Dusche – mit oder ohne Rasierschaum oder -gel. Nachteil: „Bei der Nassrasur wird die oberste Hornschicht mit abgeschabt. Das kann die Haut austrocknen“, erklärt die Münchner Hautärztin **Dr. Elisabeth Schuhmachers**. Außerdem wirken die Haare, die täglich nachwachsen, durch ihre stumpf abgeschnittenen Spitzen dichter und borstiger.

**Schmerzfaktor:** Null.

**Körperzonen:** Für alle.

**Hält:** Völlig glatt sind die rasierten Hautbereiche lediglich einen Tag.

**Geeignet für:** Alle. Nass rasieren können sich auch Menschen mit empfindlicher Haut. Wichtig ist allerdings die Pflege danach, da die Haut sehr strapaziert wird. Verwenden Sie entweder spezielle After-Shave-Lotionen ohne Alkohol oder sanfte Öle. Bitte beachten: „Wegen der bakteriellen Besiedlung sollten Sie nie den Rasierer des Partners benutzen“, warnt **Schuhmachers**.

## Enthaarungscreme

**So funktioniert's:** Diese Enthaarungsprodukte mit schwefelhaltigen Wirkstoffen (Thioglykolsäure) gibt es als Creme, Lotion oder Schaum. Einfach auf die entsprechenden Stellen auftragen, einwirken lassen, mit einem Spatel unter fließendem Wasser abschaben, fertig. Nachteil: Die Haarwurzeln werden bei dieser Methode nicht entfernt.

**Schmerzfaktor:** Null. Der Geruch dieser Produkte kann aber teilweise sehr unangenehm sein.

**Körperzonen:** Prinzipiell für alle. Trotzdem sollte man vor der ersten Anwendung die Creme an einer Körperstelle, zum Beispiel am Arm, ausprobieren und einen Tag abwarten. Nur so können Sie sichergehen, dass Ihre Haut nicht auf die aggressiven Wirkstoffe reagiert.

**Hält:** Etwa 10 bis 14 Tage.

**Ungeeignet für:** Alle, die ohnehin Probleme mit der Haut haben. „Doch selbst bei Menschen mit

normal funktionierender Hautbarriere kommt es immer wieder zu Irritationen aufgrund der aggressiven Inhaltsstoffe“, gibt Hautärztin **Schuhmachers** zu bedenken.



**Nichts für Problemhaut:** Haare chemisch entfernen



**Weg mit dem Flaum:** Haarentfernung mittels Laser

## Laser-Epilieren

**So funktioniert's:** Mit einem Laser entfernt der Hautarzt störende Haare in mehreren Sitzungen. Für ein Bein benötigt er etwa fünf Termine zu 30 bis 60 Minuten. Die Methode ist nur bei dunklen Haaren sinnvoll: „Das Laserlicht wird von den schwarzen und dunkelbraunen Strukturen der Haarwurzel absorbiert, das umgebende Gewebe weitgehend geschont. Deshalb funktioniert das Lasern am besten bei heller Haut und schwarzen Haaren“, erklärt die Hautexpertin **Schuhmachers**.

**Schmerzfaktor:** Fühlt sich an wie kleine Nadelstiche, ist aber erträglich.

**Körperzonen:** Alle.

**Hält:** Dauerhaft

**Geeignet für:** Alle. „Besonders zu empfehlen ist Laser-Epilieren jenen, die sich immer wieder mit eingewachsenen Haaren und daraus resultierenden Entzündungen herumschlagen müssen“, so die Expertin. Nachteil: Die Methode ist teuer. Eine Sitzung am Unterschenkel kostet etwa 150 Euro. Für haarfreie Beine kommen Sie also auf circa 1500 Euro. >

In Form: Die Pinzette eignet sich für kleine Bereiche



## Wachsen und Co.

**So funktioniert's:** Beim Wachsen werden die Härchen mittels Heiß- oder Kaltwachsstreifen ruckartig herausgezogen. Beliebt ist auch die „Sugaring“-Methode: Eine klebrige Zuckerpaste, Halawa genannt, wird auf die entsprechenden Zonen gedrückt und ebenfalls ruckartig entfernt.

**Schmerzfaktor:** Hoch. Zieht man die Streifen nicht korrekt am Bein entlang ab, drohen Hautirritationen oder Blutergüsse.

**Körperzonen:** Für alle geeignet. Tipp: Das erste Mal von einem Profi machen lassen.

**Hält:** Etwa einen Monat. Vorteil: Schon bei der zweiten Anwendung fühlt sich der Haarteppich lichter an, da die Haare unterschiedlich schnell nachwachsen. Zudem werden

sie an der Wurzel entfernt und sprießen mit weicheren, dünneren Spitzen nach.

**Ungeeignet für:** Menschen mit Ekzemen oder Hautkrankheiten, etwa Neurodermitis. Es reizt die Haut zu sehr. „Auch für schlecht eingestellte Diabetiker mit Wunden ist die Methode nicht zu empfehlen“, sagt Schuhmachers. „Die Infektionsgefahr ist zu hoch.“ Bei Venenleiden hat die Dermatologin ebenfalls Bedenken: „Manche Patienten berichten, dass ihre Besenreiser nach dem Wachsen schlimmer wurden.“



## Zupfen

**So funktioniert's:** Mit einer Pinzette werden die einzelnen Haare ausgezupft – eine oft langwierige und anstrengende Prozedur.

**Schmerzfaktor:** Anfangs hoch, aber mit der Übung kommt auch die Schmerzfürsorge.

**Tipp:** Spannen Sie die Haut beim Zupfen mit den Fingern.

**Körperzonen:** Eignet sich nur für kleine Flächen wie etwa Augenbrauen oder Kinn.

**Hält:** Nur wenige Tage.

**Geeignet für:** Alle.

# Weg mit dem Bart

Nass oder trocken rasieren? Für viele Männer eine Typfrage. Dabei könnte es sich der Haut zuliebe manchmal lohnen, das Lager zu wechseln.

## Elektrorasur

Die Haut kommt nicht direkt mit der Klinge in Berührung.

### Vorteile:

- schonend bei Akne oder feuchtigkeitsarmer Haut
- geringe Verletzungsgefahr
- geht blitzschnell

### Nachteile:

- Reizungen, wenn man der Rasur zu wenig Aufmerksamkeit widmet
- kein bestechend glattes Ergebnis

**Tipp der Dermatologin:** „Regelmäßig den Scherkopf desinfizieren und die Klinge austauschen. Achten Sie unbedingt auf die Pflege danach – auch wenn Sie im ersten Moment keine

erkennbaren Reizungen feststellen. Ich empfehle desinfizierendes Gesichtswasser.“

## Nassrasur

Knapp 60 Prozent der Männer greifen zu Pinsel, Schaum und Klinge. Die beste Zeit zum Rasieren ist laut Studien eine halbe Stunde nach dem Aufstehen. Die Gesichtsmuskeln sind dann straff, und das Verletzungsrisiko ist gering.

### Vorteil:

- gründliche Bartentfernung



### Nachteile:

- Schnittwunden, Pickel und Entzündungen möglich
- dauert länger
- begünstigt trockene Haut

**Tipp der Dermatologin:** „Wichtig sind neben guten Klingen die Pflegeprodukte danach. Ich empfehle antibakterielle After-Shave-Lotionen mit beruhigenden Wirkstoffen wie Allantoin oder Thermalwasser oder antiseptische Formulierungen mit Glycerin. Auch Cremes mit Harnstoff eignen sich sehr gut.“

Ein schonender und sanfter Schnitt lässt sich durch vorheriges gutes Aufquellen der Barthaare erreichen. Am besten eignet sich dafür alkalischer Rasierschaum aus Rasierseife oder -creme. Sehr gut sind Dachshaarpinsel. Bei ihnen wird der Schaum unter die Borste gemischt und die Aufnahme der Einseifmittel verbessert.

**Verbessert die Rasur:**  
**Gut einschäumen**