

Der Bart muss ab – Maßnahmen rund um die Rasur

veröffentlicht in *Kosmetik International* 2013 (10), 22-25

Viele Methoden lassen sich dafür nutzen, unliebsame Härchen an den verschiedensten Körperstellen loszuwerden. Aber wie reagiert die Haut darauf? Was lässt sich tun, um Irritationen zu vermeiden oder zu lindern?

Die Körperhaare zu entfernen war bereits im Altertum ein gängiges Ritual. In der heutigen Zeit, in der Hygiene eine große Rolle spielt, liegt haarlose Haut immer noch im Trend – bei Frauen und bei Männern. Bei manchen Kulturvölkern und Religionen, z. B. dem Islam, gilt die Behaarung im Achsel- und Schambereich als unrein. Vom Schönheitsideal des haarfreien Körper ausgenommen sind nur die männlichen Barthaare im Gesicht ausgenommen, die sorgsam gestutzt und in Form gebracht werden. Ansonsten heißt es auch beim starken Geschlecht, der Wuchs muss weg.

Haare werden durch Epilations- oder Depilationsmethoden entfernt, z. B. durch Waxing, Sugaring, manuelles Zupfen, Epilierer oder mittels IPL- und Laser-Geräten. Chemisch lassen sich die Haare z. B. mit Cremes loswerden, die etwa Thioglykolsäure enthalten. Die Säure bricht die Peptidbrücken der Haarstruktur auf. Das mit Abstand häufigste Verfahren ist aber die Rasur, die mit dem Rasiermesser, dem Nass- oder dem elektrischen Trockenrasierer durchgeführt wird.

Frage der Akzeptanz

Der Trockenrasierer ist sicherlich das einfachste Verfahren zur Rasur. Die Methode wird aber von vielen Männern abgelehnt, weil sich die Haut nicht so glatt wie nach einer Nassrasur anfühlt. Trockenrasuren benötigen die geringste Vorbereitung; entweder wird direkt rasiert oder die Haut vorher mit kaltem Wasser abgewischt und getrocknet. Alternativ lassen sich auch alkoholhaltige Preshaves verwenden, die mit Gleitmitteln ausgestattet sind. Damit kommt man der Nassrasur sensorisch näher.

Rasierseifen & Gele

Die Nassrasur erfordert nach wie vor Rasiercremes bzw. -seifen, die mit Wasser aufgeschäumt werden, oder Fertigschäume aus der Dose. Sie bestehen meist aus Kalium- oder Natriumseifen langkettiger Fettsäuren und

enthalten darüber hinaus hautpflegende und glättende Öle. Auch Gele mit schwach fettem Charakter verwendet man vor und nach der Rasur. Gele haben den Vorteil, dass man sie universell mit Zusatzstoffen versehen kann:

- Algenextrakt, Allantoin, Aloe vera und Kamillenextrakt beruhigen beispielsweise die Haut.
- Bisabolol (Kamillenwirkstoff), Salizylsäure, Berberin, Boswellia (Weihrauchharz) hemmen Entzündungen.
- Pflanzenöle wie Lein-, Kiwi- und Nachtkerzenöl zeichnen sich durch besonders hohe Gehalte an essenziellen Fettsäuren aus. Wässrige Nanodispersionen der Öle sind leicht zu verarbeiten, wirken antiinflammatorisch und hinterlassen kein fettiges Gefühl.
- Tannine, Hamamelis-, Schachtelhalm- und Tee-Extrakte sowie Aluminiumsalze (Alaun, Aluminiumchlorid) wirken adstringierend und können Mikroverletzungen zuverlässig schließen.
- Die Vitamine B, E oder Vitaminvorstufen wie D-Panthenol beschleunigen regenerative Prozesse.

Die Basis der Gele besteht neben Wasser aus hochmolekularen Stoffen wie Xanthan, Alginsäure, CM-Glucan (Polysaccharid) und Hyaluronsäure. Sie halten die Haut feucht – im Gegensatz zu Filmbildnern wie Carbomeren (Acrylate) und deren Salzen. Die Vorbehandlung bei der Nassrasur glättet die Haut und vermeidet Verletzungen durch die scharfen Klingen. Ganz ausschließen kann man Mikroverletzungen jedoch nicht.

Die Nachbehandlung durch adstringierende Stoffe verhindert Blutungen, während beruhigende und antiinflammatorische Komponenten Irritationen rasch unter Kontrolle bringen. D-Panthenol bewirkt eine schnelle Regeneration, indem es die Zellproliferation erhöht.

Das Aftershave

Beliebt sind desinfizierende Aftershaves mit hohen Alkoholanteilen und gegebenenfalls duftenden ätherischen Ölen. Bei empfindlicher Haut ist hier Vorsicht geboten, da hochkonzentrierter Alkohol über längere Zeit hinweg eher kontraproduktiv wirkt. Die ätherischen Öle können allergene Komponenten enthalten. Wenn die Hautbarriere aufgrund der vorher benutzten Rasierseife angegriffen und durchlässig ist, ist Alcohol denat (INCI) als Aftershave-Bestandteil ebenfalls wenig geeignet, da er Weichmacher wie Phthalsäurediethylester enthält. Barrierecremes mit hauteigenen Bestandteilen sind bei sensibler Haut die bessere Alternative.

Nach der Rasur sind Achselhöhlen, Scham- und Gesäßbereich häufig irritiert, da die stoßdämpfende Eigenschaft der Haare fehlt und die Reibung von Haut an Haut entsprechend erhöht ist. Es kommt zwangsläufig zu okklusiven Situationen. Schweiß und Hautfette werden nicht abgeleitet. Bei eng anliegenden Textilien sind Entzündungen vorprogrammiert. In diesem Fall helfen antiseptische Puder und luftige Kleidung.

Beliebt ist die Enthaarung im Bereich der Oberschenkel bzw. der Bikinizone. Dazu kann es auch unfreiwillig kommen – bei Krankenhausaufenthalten, wenn bei Unterleibsoperationen die umgebenden Haare entfernt werden. In diesen Fällen ist besondere Vorsicht geboten, da nachfolgende Infekte durch Bakterien und Pilze an den Innenseiten der Oberschenkel nicht selten sind.

Es empfiehlt sich, vor- und nachher antiseptisch wirkende Polyhexanid- (PHMB) oder Octenidin-haltige wässrige Lotionen zu verwenden. Niedrig dosierte Aluminiumchlorid- oder Aluminiumsulfatlösungen (Alaun) aus der Apotheke können ebenfalls hilfreich sein, da sie die Proteine der Mikroorganismen denaturieren und wie oben beschrieben Mikroverletzungen schließen. Lösungen mit hochprozentigem Alkohol oder Isopropanol sind weniger gut geeignet.

Transpiration

Wie schon erwähnt kann die Transpiration nach der Rasur zu einem Problem werden. Wenn unter den Achseln oder im Schambeereich die Haare fehlen, fühlt sich die Haut bereits unter Normalbedingungen vergleichsweise feucht an, während die verbliebene Behaarung ein trockenes Gefühl vermittelt. Der Schweiß verdunstet zwangsläufig langsamer – aufgrund der wesentlich kleineren Oberfläche. Dementsprechend wird man viel früher ein Deo einsetzen müssen, um Schweißflecken auf T-

Shirts und Blusen zu unterbinden. Dabei sollte man sich für sanfte, cremige Produkte entscheiden, um Reizungen an den gegebenenfalls benachbarten Schleimhäuten gar nicht erst entstehen zu lassen. Daher sind in Deos neben schweiß- und keimhemmenden Wirkstoffen auch barriereaktive Pflegebestandteile wichtig. Gut geeignet sind reizfreie Präparate ohne Emulgatoren.

Im Fall von Problemhaut

Schwierig wird es, wenn sich die zu rasierenden Zonen – dies gilt vor allem für das Gesicht und den Halsansatz – durch Verhornungsstörungen wie Akne auszeichnen, bei denen die Talgdrüsen betroffen sind. Hier ist eine begleitende antikomedogene Pflege wichtig.

Lotionen oder modulare Systeme, die z. B. essenzielle Fettsäuren wie Linolsäure, Alpha- und Gamma-Linolensäure in liposomaler oder nanodisperser Form enthalten, helfen erfahrungsgemäß bei konsequenter Anwendung. Die Präparate sind am besten abends aufzutragen. Dies gilt ebenso für Vitamin-A-haltige Produkte. Denn die empfindlichen Inhaltsstoffe verlieren bei Sonnenlicht leicht an Aktivität. Dagegen kann man Lotionen mit Weihrauchharz (entzündungshemmend) und Azelainsäure (antimikrobiell) auch tagsüber applizieren.

In diesem Fall sind fetthaltige Pflegecremes nach der Rasur überflüssig, da sie mehr schaden als nutzen. Die Talgdrüsen produzieren meist ausreichend viele Lipide. Für Haut, die zu perioraler Dermatitis oder Rosacea neigt, können dieselben Wirkstoffe eingesetzt werden. Reine Seren ohne Fett- und Hilfsstoffe sind die wirksamsten Instrumente. Mit Pflegecremes ist sparsam umzugehen, da oberflächliche Fettschichten das Wachstum von anaerob lebenden Bakterien fördern.

Unkomplizierte Areale

Rasuren an Brust, Rücken, Beinen und Armen sind aufgrund der zu bearbeitenden Fläche zwar zeitaufwendig, hinsichtlich der Vor- und Nachsorge jedoch eher unkompliziert. Denn die Haut ist wesentlich robuster. Generell gelten dort aber die gleichen Gesichtspunkte wie bei empfindlicheren Hautzonen.

Nach Enthaarungsbehandlungen, für die heißes Wachs oder Zuckerpaste kann man ähnlich verfahren wie nach der Rasur. Je nach Hauttyp und -region sind also entsprechende Lotionen von Wasser- bis Gel-ähnlicher Konsistenz das Mittel der Wahl. Okklusive Bedingungen, die zu einer unnötigen Quellung der Haut führen, sollte man auch hier vermeiden.

Vorsicht, Bakterien

Außerdem ist es sinnvoll, zumindest einen Tag lang auf den Besuch potenzieller Infektionsquellen wie öffentliche Bäder und ähnliche Einrichtungen zu verzichten. Da Haare einen gewissen Schutz vor Sonnenstrahlung bieten, sind freizügige Sonnenbäder nach einer grundlegenden, großflächigen Enthaarung nicht zu empfehlen.

Die Haarentfernung mit IPL-Verfahren regt die Melaninbildung an. Man kann die damit verbundenen auffälligen Spots durch liposomale Seren mit Natrium Ascorbyl Phosphate (INCI) oder mit entsprechenden pflanzlichen Extrakten nahezu ausschließen; ein Zusatz von D-Panthenol rundet die Vor- und Nachbehandlung ab.

Die für die chemische Haarentfernung genutzten Enthaarungscremes auf Thioglykolsäure-Basis besitzen einen hohen pH-Wert. Dementsprechend vorsichtig sollte man mit Ihnen umgehen. Nach ihrer Anwendung empfiehlt es sich, die Hautareale gründlich mit lauwarmem Wasser zu reinigen und anschließend z. B. mineralöl- und emulgatorfreie Barrierecremes aufzutragen, damit es der Haut gut geht.

Dr. Hans Lautenschläger