

**BLITZLAMPE:**  
Kühlendes  
Gel schützt  
die Haut vor  
Verbrennungen.



**PINZETTE:**  
Hilft vorübergehend.

#### VERSTÄRKTER HAARWUCHS

### Die Ursachen

Nicht nur Südländerinnen neigen zu Damenbärtchen. Die Ursachen für verstärkten Haarwuchs sind vielfältig.

**Veranlagung.** Der Grund ist meist eine Überempfindlichkeit der Haarwurzeln auf Testosteron. Dagegen kann man bisher nur begrenzt ansetzen. **Überproduktion an Testosteron.** Ob eine Frau tatsächlich ein Zuviel an männlichem Hormon mitbekommen hat, kann ein Facharzt für hormonelle Fragen, ein Endokrinologe, klären. Im Prinzip lässt sich die störende Überbehaarung mit Antiandrogenen, also Anti-Männlichkeits-hormonen, reduzieren. Doch die haben Nebenwirkungen und können die Funktion der Eierstöcke beeinträchtigen und damit die Erfüllung eines Kinderwunsches erschweren.

**Medikamente.** Vermehrter Haarwuchs an Oberlippe und Kinn kann auch eine Reaktion auf Arzneimittel sein, zum Beispiel auf Kortison.

**Krankheiten.** Eine deutlich veränderte Körperbehaarung kann auch ein Hinweis auf Erkrankungen sein, zum Beispiel auf eine Funktionsstörung der Eierstöcke oder gar auf einen Tumor.

# Für immer weg?

**Haarentfernung im Gesicht** Nicht jede Methode, die es verspricht, entfernt störende Härchen endgültig. Was hilft?

Nach jahrelangem Herumprobieren mit den unterschiedlichsten Verfahren bin ich nun doch wieder bei der guten alten Pinzette gelandet.“ So beschreibt eine test-Leserin ihre Erfahrungen mit den gängigen Enthaarungsmethoden, also mit Laser, Blitzlampe und Nadelepilation. Mit ihrem Frust ist sie nicht allein. Auch andere Leserinnen, die auf unsere Umfrage im Novemberheft antworteten, suchen nach einem Weg, der sie endgültig von störenden Härchen – besonders im Gesicht – befreit.

Alle waren bereit, viel Geld für ein glattes, haarfreies Gesicht auszugeben. Denn die Krankenkassen zahlen höchstens in Einzelfällen, zum Beispiel bei Transsexua-

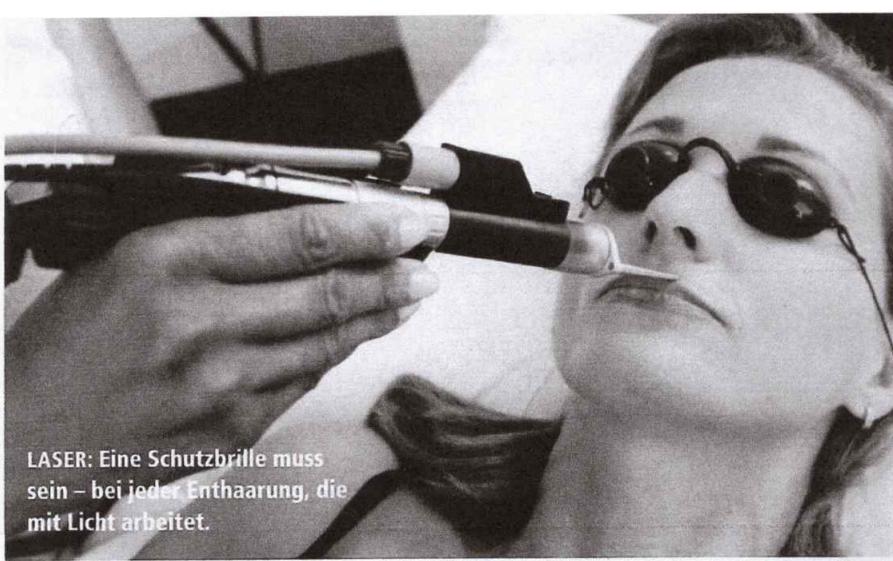
lität oder bei Hirsutismus (übermäßiger Haarwuchs). Etwa jede sechste Frau hat über der Oberlippe mehr oder weniger verstärkten Haarwuchs, oft auch noch im Kinnbereich. Viele empfinden das als psychisch stark belastend und suchen nach Wegen, sich ein für allemal von diesem Kummer zu befreien. Oft landen sie dann – angezogen von entsprechenden Werbeslogans – in Arztpraxen, Kosmetikstudios oder bei Friseuren, die mithilfe von Strom oder Licht „permanente“ Haarentfernung versprechen.

#### Nadelepilation: Wirksam

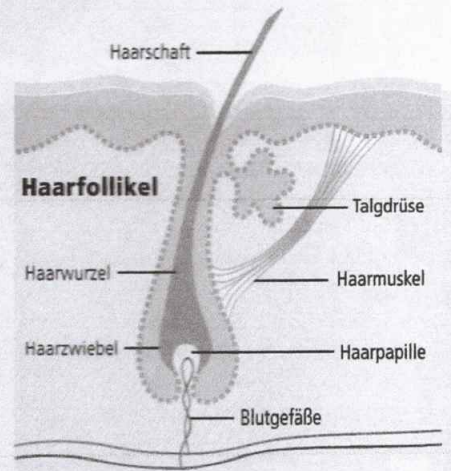
Bei diesem Verfahren, auch Elektroepilation genannt, wird eine hauchdünne, ste-

rile Nadel möglichst weit in den Haar kanal (Follikel) eingeführt und dann kurz unter Strom gesetzt. Das soll die Haarwurzel für immer zerstören. Die Elektroepilation ist zeitaufwendig, da jedes einzelne Haar „gestochen“ werden muss. Sie kann auch schmerzhaft sein. Rötungen oder vorübergehende Schwellungen gehören zu den „normalen“ Nebenwirkungen. Andererseits ist die Nadelepilation das einzige Verfahren, das Haare wirklich dauerhaft, also für immer entfernen kann. Und zwar jedes Haar, egal ob dunkel oder hell. Auch gebräunte Haut ist – anders als beim Laser – problemlos zu behandeln.

Ein Problem gibt es allerdings: das handwerkliche Geschick und die Erfahrung ▶



**LASER:** Eine Schutzbrille muss sein – bei jeder Enthaarung, die mit Licht arbeitet.



**So ist ein Haar aufgebaut:** Jedes einzelne Haar wächst in einem eigenen Kanal, der ein Teil des **Haarfollikels** ist. Den sichtbaren Teil nennt man **Haarschaft**. Der in der Haut befindliche Teil des Haares ist die **Haarwurzel**, die bis in die Lederhaut, manchmal sogar bis in die Unterhaut reicht. Sie erweitert sich am unteren Ende zur so genannten **Haarzwiebel**. Dort ragt von unten die **Haarpapille** mit Nerven und Blutgefäßen hinein. Hier erfolgt die Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen. Dort sitzen auch die Pigmentzellen, die dem Haar die Farbe geben.

der behandelnden „Fachkraft“, auch Elektrologin genannt. Denn – anders als zum Beispiel in den USA – kann in Deutschland jeder mit der Arbeit am Kunden beginnen, wenn er denn ein Epilationsgerät besitzt. Eine geregelte Ausbildung wird bislang nicht verlangt. Doch in ungeübter Hand kann die Nadelepilation zur Tortur werden. Abgesehen von Schmerzen bei der Behandlung und einer geringen Erfolgsquote, kann „das Opfer“ anschließend wie ein Streuselkuchen aussehen. Entzündungen und bleibende Narben sind mögliche Folgen.

Doch wie findet man eine Fachkraft? Am besten ist es, auf die Erfahrungen bereits Epilierter zu hören. Auch der Fachverband Elektrologie kann weiterhelfen (siehe Adressen S. 27). Eine kenntnisreiche Elektrologin wird jedenfalls nie gleich drauflos „pieksen“, sondern erst einmal ein intensives Beratungsgespräch inklusive Testbehandlung anbieten.

Wer sich für die Nadelepilation entscheidet, zahlt pro Stunde zwischen 60 und 120 Euro, wobei erfahrene Kräfte – abhängig auch vom zu epilierenden Körperteil – mehrere Hundert Haare pro Stunde entfernen können. Eine Sitzung reicht aber nicht. Mit drei oder vier Behandlungen, manchmal auch mehr, ist zu rechnen. Haare lassen sich nämlich generell nur in der Wachstumsphase (siehe

*Haarzyklus*, S. 27) dauerhaft entfernen. Außerdem müssen sie bereits aus dem Haarkanal herausgewachsen und auf der Haut sichtbar sein. Diese Einschränkung gilt übrigens auch für die anderen Methoden, die zur permanenten Haarentfernung angeboten werden, also für die Photoepilation mit Laser oder Blitzlampe. Es sind nie alle störenden Haare auf einmal endgültig zu entfernen.

#### **Laserstrahl: Nur bei dunklen Haaren**

Mit dem Laser dauert es je nach Hauttyp, Art und Menge der zu entfernenden Haare etwa vier bis acht Sitzungen im Abstand von rund vier Wochen, um der gewünschten Haarfreiheit näher zu kommen. Da mehrere Haare auf einmal „angegriffen“ werden, geht es schneller als mit der Nadel: Pro Behandlung sind für ein Damenbärtchen nur wenige Minuten erforderlich. Die Kosten zwischen 50 und 120 Euro. Schließlich müssen sich die teuren Lasergeräte amortisieren.

Zur Haarentfernung werden zum Beispiel Alexandrit-, Dioden- oder Rubinlaser eingesetzt. Sie arbeiten alle nach dem gleichen Prinzip: Sie senden Licht einer speziellen Wellenlänge aus, dessen Energie die Keimzellen der Haarwurzeln zerstören soll. Die Haut wird zusätzlich gekühlt, um sie zu schonen.

Doch die Methode hat Grenzen. Seriöse Laserspezialisten werden sie nicht verheimlichen. Denn oft wird die Haarentfernung per Laser als „permanent“ oder „dauerhaft“ angepriesen, obwohl es vorzukommen kann, dass die Haare doch nicht für immer wegbleiben. So sieht die Deutsche Dermatologische Lasergesellschaft (siehe Adressen S. 27) es zwar als gesichert an, dass viele Lasersysteme das Haarwachstum verlangsamen. Hinsichtlich der endgültigen Enthaarung liegen aber noch keine definitiven Ergebnisse vor. Langzeitstudien stehen noch aus.

Erfolgreich und hautschonend kann nur bei dunklen Haaren und heller Haut gela-

## **Was es sonst noch gibt**

Störende Härchen im Gesicht können oft auch in Eigenregie entfernt werden. Aber immer nur vorübergehend.

**Pinzette.** Einzelne Härchen lassen sich mit der Pinzette herauszupfen. Nachteil: Die Hautdecke kann sich über dem herausgerissenen Haar verfestigen. Das nachwachsende Haar kommt dann nicht einfach heraus, sondern wächst unter der Oberfläche weiter. Entzündungen können die Folge sein.

**Rasieren.** Die Haare werden direkt an der Hautoberfläche gekappt. Kurze Erfolgsdauer (je nach Haarwachstum höchstens zwei bis fünf Tage). Übrigens: Durchs Rasieren wird der Haarwuchs nicht angeregt und auch nicht stärker. Der Rasierer schneidet die Haare an der dicksten Stelle ab. Deshalb wirken sie

dann oft rauer und sind rasch wieder zu spüren.

**Chemische Haarentfernung.** Ein chemischer Stoff in Cremes oder Schäumen (Thioglykolsäure) zerstört den sichtbaren Teil des Haares. Kurze Erfolgsdauer (etwa eine Woche). Produkte riechen oft unangenehm. Hautreizungen und allergische Reaktionen sind

## Ein ständiges Kommen und Gehen

Dauerhafte Haarentfernung gelingt nur in der Wachstumsphase.

### Keine „Mauser“ beim Menschen

Das Haarwachstum erfolgt nicht kontinuierlich, sondern in jedem Follikel wechseln sich Phasen des Wachstums, der Ruhe und der Rückbildung in rhythmischer Folge ab. Dieser ständige Kreislauf wird als Haarzyklus bezeichnet. Jeder Follikel folgt einem ihm eigenen Zyklus, der gegenüber den Haarzyklen der benachbarten Follikel zeitlich versetzt ist. Das ermöglicht einen gleichmäßigen Haarbestand des Menschen. Es kommt nicht zu einer „Mauser“ wie im Tierreich.

### Wachstumsphase (Anagenphase)

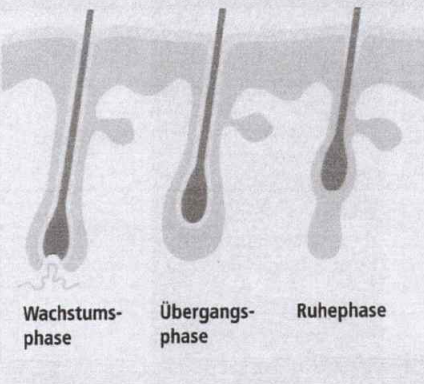
Die Dauer der Anagenphase beträgt zwei bis sechs Jahre, manchmal auch länger. In dieser Zeit wächst das Haar im Durchschnitt 0,35 Millimeter pro Tag. Bis zu 90 Prozent aller Haare befinden sich gleichzeitig in der Wachstumsphase, zum Teil schon sichtbar, zum Teil noch in der Haut. Bei der permanenten Haarentfernung gilt es, die sichtbaren Haare in der Wachstumsphase zu erreichen, um die Haarproduktion dauerhaft zu stören.

### Übergangsphase (Katagenphase)

Während der Übergangsphase von etwa zwei Wochen kommt es zu Umbauvorgängen im Haarfollikel. Die Haarzwiebel bildet sich zurück. Das Haar wird in Richtung Kopfhautoberfläche verschoben.

### Ruhephase (Telogenphase)

In einem Zeitraum von zwei bis vier Monaten sitzt das Haar immer lockerer im Follikelkanal und kann leicht beim Kämmen, Bürsten oder bei der Haarwäsche aus der Kopfhaut herausgelöst werden.



wert werden. Bei blonden, weißen und grauen Haaren versagt der Laser. Auf geräunten Haut kann es zu Verbrennungen kommen. Deshalb ist während der gesamten Behandlungszeit auf Sonnenbäder zu verzichten.

Die Laserenthaarung ist im Allgemeinen wenig schmerzhaft. Die Nebenwirkungen halten sich – einen fachkundigen Behandler vorausgesetzt – in Grenzen: Leichte Rötungen oder Schwellungen vergehen schnell wieder. Schätzt er Haut und

Laserenergie jedoch nicht richtig ein, kann es zu Verbrennungen oder lang anhaltenden Pigmentverschiebungen kommen. Auch hier ist also die Qualifikation des Therapeuten entscheidend. Und auch hier gibt es bislang keinen gesetzlich geregelten Ausbildungsgang. Jeder Friseur, jede Kosmetikerin kann sich nach einem entsprechenden Wochenendkurs als Laserspezialist der enthaarungswilligen Kundschaft annehmen. Die Strahlenschutzkommission des Bundesumweltministeriums sieht das mit Bedenken und fordert „gesetzliche Regelungen, die sicherstellen, dass die Laseranwendung auf die menschliche Haut ausschließlich unter

Aufsicht von speziell dafür ausgebildeten Ärzten durchgeführt wird“.

Seriöse Anbieter werden auf jeden Fall in einem Vorgespräch die Chancen und Risiken der Laserbehandlung genau darlegen und zusätzlich eine Testbehandlung durchführen, um die Reaktion der Haut einschätzen zu können.

### Blitzlampen: Licht plus Filter

Das trifft auch auf die Behandlung mit Blitzlampen (IPL-Methode) zu. Die Geräte – zum Beispiel „Plasmalite“, „Photosilk“ oder „Epilight“ – ähneln rein äußerlich dem Laser, arbeiten aber nicht wie er mit einer festen Wellenlänge, sondern mit einem Breitbandspektrum an Licht. Mit unterschiedlichen Filtern lassen sich die Geräte auf verschiedene Haar- und Hauttypen einstellen.

Einige Anbieter moderner Blitzlampen behaupten, dass diese Technik besonders effektiv sei und weniger Nebenwirkungen verursache – wissenschaftlich bewiesen ist das bislang aber nicht. Auch die Dauer des Therapieerfolgs kann noch nicht beurteilt werden, da Ergebnisse von Langzeitstudien ausstehen.

Die Behandlung mit einer Blitzlampe muss ebenfalls mehrmals durchgeführt werden und kostet etwa genauso viel wie die mit dem Laser: 50 bis 120 Euro.

### Eine neue Creme: Eine neue Hoffnung

Die verschreibungspflichtige Creme Vaniqa (Wirkstoff Eflornithin) kann die Haarprobleme mancher Frau zumindest lindern. Sie soll das Haarwachstum durch eine Enzymhemmung innerhalb von zwei Monaten deutlich verlangsamen. Es sprechen jedoch nur etwa zwei Drittel der Patientinnen auf das Mittel an. Und es muss täglich zweimal gecremt werden. Sonst kommen die Haare innerhalb von acht Wochen wieder. Die 30-Gramm-Tube kostet stolze 55 Euro. ■

**DIE WACHSBEHANDLUNG im Gesicht ist nur etwas für ganz Tapfere.**

möglich. Deshalb das Präparat vor der Anwendung im Gesicht auf Verträglichkeit testen, zum

Beispiel in der Armbeuge.

**Wachs.** Kalt- oder Warmwachs wird auf die Haut aufgetragen

und umschließt die Haare. Beim Abziehen der Wachsschicht werden sie aus der Haut gerissen. Erfolgsdauer: etwa vier Wochen. Diese Methoden werden im Gesicht meist als zu rabiat empfunden.

**Blondieren.** Macht dunkle Härchen weniger sichtbar. Vorteil: schmerzfrei und relativ lang

anhaltend. Verträgt aber nicht jeder auf Dauer.

**Epilieren.** Epiliergeräte, die die Haare an der Wurzel ausreißen, wirken ungefähr einen Monat lang. Sie eignen sich nur für die Beine. Im Gesicht wäre die Anwendung zu schmerzhaft. Ein Gesichtsepilierer konnte sich auf dem Markt nicht durchsetzen.

## Adressen

- ▶ **Fachverband Elektrologie,** Belziger Str. 46, 10823 Berlin Tel. 0 30/78 79 90 33 [www.fachverband-elektrologie.de](http://www.fachverband-elektrologie.de)
- ▶ **Deutsche Dermatologische Lasergesellschaft, Sekretariat,** Syker Str. 42, 27211 Bassum Tel. 0 180 5/31 32 46, [www.ddl.de](http://www.ddl.de)