

Vermeidung „eingewachsener Haare“ durch die richtige Rasurtechnik

Welcher Mann kennt dies nicht: Vor allem im Bartansatz-Bereich des Halses zum Teil schmerzhaft entzündliche Pickel, welche trotz (oder eben wegen [s.u.]) aller Anstrengungen immer stärker werden. Die Ursache dieser entzündlichen Hauterkrankung wird fälschlicherweise jeweils durch so genannt „eingewachsene Haare“ begründet. Die Haut wird bei der Haaraustrittsstelle naturgemäss etwas aufgeworfen. Dabei ist der Wall an der dem Haarwachstum abgelegenen Seite etwas höher. Schneidet man also die borstigen Barthaare entgegen der Haarwachstumsrichtung so verletzt man bei jeder Rasur diesen Hautwall leicht. Mit der Zeit resultiert eine leichte Entzündung, die bei regelmässiger Rasur stetig zunimmt. In der falschen Annahme, dass das Haar zu kurz geschnitten wurde und somit eingewachsen ist, versucht man(n) nun sich statt der nassen Rasur mit der Trockenrasur. Die unscharfen Klingen des Rasierapparates bedingen aber ein mehrfaches Abfahren der gleichen Rasurstelle, um eine saubere Rasur zu erreichen. Das Resultat ist eine deutliche Zunahme der Entzündung. Hinzu kommt, dass der geplagte Mann sich nicht mehr traut ein alkoholisches und wegen der zunehmenden Entzündung immer stärker brennendes After-Shave zu benutzen. Somit kommen pflegende Crèmes zur Anwendung. Die Entzündung wird nochmals schlimmer. Zuletzt wird nolens volens auf die glatte Rasur verzichtet, da alle Bestrebungen zu einer Verbesserung „sowieso nichts bringen“. Der geplagte Mann gibt den Genen Schuld, die für die „eingewachsenen Haare“ verantwortlich sind. Durch eine korrekte Rasur kann aber in den allermeisten Fällen geholfen werden. Zunächst ist es wichtig, dass die harten borstigen Barthaare vor jeder Rasur aufgeweicht werden. Deswegen rasiert man sich vorteilhaft erst nach der morgendlichen (dampfenden) Dusche. Als nächster Schritt muss das Gesicht angefeuchtet werden („the wetter the face, the better the shave“). Anschliessend wird der gesamte Bartbereich mit reichlich Schaum einmassiert, wobei zu beachten ist, dass der Schaum nicht in den Händen, sondern direkt im Gesicht aufgeschäumt wird. Nun erfolgt die Rasur mit einer scharfen Klinge. Diese sollte in aller

Regel bei jeder 4. bis 5. Rasur gewechselt werden. Wichtig ist eine Rasur nicht entgegen der Haarwachstumsrichtung. Die Klinge wird also im Wangen- resp. Gesichtsbereich von oben nach unten und im Halsbereich zwingend von unten nach oben gezogen. Auf mehrfaches „Ausputzen“ für eine perfekt glatte Rasur sollte – vor allem im Halsbereich – möglichst verzichtet werden. Am Ende der Rasur öffnet ein heisser Lappen die Poren. Und nun kommt das Wichtigste: Nach jeder Rasur, welche die Oberhaut durch die scharfen Klingen nicht unbeträchtlich verletzt, muss zwingend ein alkoholhaltiges After-Shave in genügender Menge benutzt werden! Alleiniges Einreiben eines Hautbalsams genügt nicht! Dieses kann gegebenenfalls nach dem brennenden After-Shave zusätzlich verwendet werden. Gleiches gilt für duftstoffaktive Eau-de-Toilette. Viel Glück beim täglichen unbeschwerten Rasierens!

Dr. med. Oliver Ph. Kreyden
FMH Dermatologie & Venerologie
Praxis Methininserhof
4132 Muttenz