

**Haarlos sexy**

Zwei Frauen, eine Meinung: männliche Körperbehaarung, nein danke! Bei glatt rasierter Brust und Beinen dagegen kommen wir ins Schwärmen.

**Weibliche «anti-Haar-Faktion»**

**Z**ugegeben, wir sind uns nicht in allen Punkten hundertprozentig einig. Während sich die Eine mehr an behaarten Beinen stört und à la rigueur Brusthaare toleriert, findet die andere den Pelz auf der Männerbrust wortwörtlich fehl am Platz und lässt eher Beinekräusel durchgehen. Zur Not, wohlverstanden. Denn wer üppig Haare an Brust und Beinen hat, dem wuchern sie auch an Schulter, Bauch, Rücken bis hin zum Po... schlimmer noch, sie wagen sich gar neckisch aus Nase und Ohren. Das geht dann entschieden zu weit, da sind wir stur und rufen laut: Rasur!

Eins noch vorweg: Wir sprechen in diesem Text nur von gut trainierten Männerkörpern. Bei allem, was hängt und schwabbeln, macht auch die schärfste Rasur nichts mehr wett.

Stellt euch vor: Die Nacht der Nächte, Feuerwerk pur, warmer Schweiß am ganzen Körper – und überall kleben schwarze, krause Männerkörperhaare. Cooldown mit Kuscheln auf der Heldenbrust wäre ja schön, aber, bei aller Liebe, wer legt schon gerne sein Gesicht auf ein urwalddichtetes Affengilet?

Nicht nur bei der Zweisamkeit hinter geschlossenen Türen, auch bei anderen Gelegenheiten sind wir ziemlich heikel. Rennradfahren in männlicher Begleitung etwa. Wenn sich unterhalb des Radhosenbaums am Oberschenkel schwarz die Wolle kräuselt, fährt unsereins lieber vorn. Präsentiert sich dagegen unter blanker Haut das stählerne Muskelspiel, ist Windschattenfahren eine wahre Freude. Wir fahren also den Traumbeinen hinterher, wohlwollenden Blicks. In Gedanken hat Adonis den Haartest mit Bravour bestanden. Diesen Orden entreissen wir ihm aber spätestens dann mit Schrecken, wenn sich beim Schwimmtraining zeigt, dass der gute Wille zur Schur in der Mitte des Oberschenkels aufgehört hat, dort nämlich, wo die Radhose endet. In diesem Fall lassen wir nicht mit uns reden, nein: entweder ganz oder gar nicht. Schliesslich weisen, soweit wir wissen, auch antike Statuen schöner Männer weder an Brust noch sonst wo

irgendwelchen Haarwuchs auf – bis auf den Kopf, dort, wo er hingehört.

Während das haarlose Bein lange Markenzeichen der Gummelerfraktion gewesen ist, gibt es inzwischen immer mehr Ausdauersportler, die mindestens die Beine – oft auch den übrigen Körper – von Behaarung befreien; doch nur wenige stehen dazu, dies aus ästhetischen Gründen zu tun. Tatsächlich gibt es auch vernünftige Argumente, sich des Beinpelzes zu entledigen.

Pro-Behaarung-Freaks argumentieren, ein rasierter Männerkörper – ja nur schon rasierte Männerbeine – seien «tuntenhaft» und unsportlich. Wir dagegen empfinden behaarte Männerbeine schlichtweg als schlaff, enthaarte dafür dafür als richtig sportlich, kraftvoll und sexy.

Wir sprechen natürlich von handfesten Männern. Von solchen mit Tellenwaden und Oberarmen wie Butterfässern – jedenfalls in der Richtung. Wenn Männer meinen, dass erst der Pelz an Bein und Brust denn Mann zum Manne macht, muss es andere Gründe geben... Wir forschten nach, schauten uns um... Männer, die die tägliche Bartrasur als Zumutung betiteln, sind doch nur zu faul! Und solche, die beim Anblick eines Ladyshave das Zähneklappern kriegen, zu wehleidig. Aber das lassen wir nicht gelten. Es kann doch nicht zu viel verlangt sein, dass sich auch die «Herr» schafft grossflächig rasiert. Immerhin greift Frau beinahe jeden zweiten Tag zur Klinge und enthaart sich ihre Beine, Achselhöhlen und je nach dem noch mehr...

Stellt euch vor, die Frau der Träume steht vor euch und kann sich unter den Armen Zöpfe flechten. Oder sie trägt ein hübsches Sommerkleid und zeigt behaarte Beine. Oder links und rechts von Badeslip wuchert bewaldete Bikinizone. Supererotisch, in der Tat. Also bitte, unsere Herren, ein wenig Gleichberechtigung!

Wir sind uns durchaus bewusst, dass wir mit unserer Vorliebe – noch! – zur Minderheit zählen. Und sooo eng sehen wir es auch wieder nicht: Wenn der Traummann behaart ist, dann drücken wir halt beide Augen zu. Oder holen den Rasierapparat...

# Glatt oder haarig?!

**Leonardo nein danke**

17 Männer, 35 Meinungen, aber eins ist klar: Das Haar bleibt dran.

**Männliche «pro-Haar-Faktion»**

**I**m Ernst, wir haben uns wirklich Mühe gegeben! Wir haben mindestens so tief nach Gründen gesucht wie ins Bierglas geschaut. Die Suche war erfolglos, wir mussten kapitulieren und kamen immer zum gleichen Schluss: Enthaarung? Nein danke! Schon die Bartrasur ist mühsam genug. Die Damen zur Linken in Ehren, aber ihre Argumente sind schlicht und einfach haarsträubend.

Denn ja, stellt euch vor, die Nacht der Nächte, Feuerwerk purpur, und beim Kamasutra 231 B weiss man vor lauter geölten Beinen nicht mehr, welches Bein zu welchem Körper gehört... Eins ist ja wohl sicher: Welche Frau bevorzugt es nicht, beim erwähnten Cooldown liebevoll mit den Fingern im blonden Haar zu kraulen, anstatt sich die Wange an geschmigelter Brust wund zu reiben?

Dass sich Milchbabis wie Leonardo di Caprio und Simon Ammann, Ausserirdische wie Michael Jackson oder die Jungs auf den H+M-Plakaten ihre zwei Haare auf der Brust auszupfen, leuchtet ja ein, aber stellen Sie sich einmal George Clooney, Sean Connery oder Bon Jovi mit unbehaarter Brust vor... Autsch, schon der Gedanke tut weh, oder etwa nicht?

Haarlose Brust? Never! Da bleiben wir noch sturer als die Ladys. Okay, über unbehaarte Beine können wir immerhin hämischi lächelnd diskutieren, und zwei, drei von uns (die Panaché-Trinker) sind schon beinahe schwach geworden, es einmal auszuprobieren, aber wo bitte schön sollen wir denn eigentlich beginnen? Wo fängt sie an, die Enthaarung, bzw. wo endet sie? Beginn unten auf den Zehen, mit der Gefahr, uns die Füsse zu ruinieren? Dann übers Epizentrum, dort, wos am stärksten wuchert, über Bauchnabel rauf zu Brust und Achsel? Und was tun mit den Unterarm- und Fingerbüscheln?

Wir haben es uns vorzustellen versucht, wie wir ganz sorgfältig den Rasierschaum auftragen und den Ladyshave ansetzen, wie wir ganz vorsichtig die Kurve kriegen oder zumindest zu kriegen versuchen. Die Folge: Dreien wurde es schlecht, sieben fielen in

Ohnmacht und dem erbärmlichen Rest flössen die blosse Vorstellung nicht enden wollende Schweißausbrüche ein. Wir haben nun mal ein paar Haare mehr als die Damen der Schöpfung und die Rasur der Schamgegend ist ja wohl nicht ernsthaft im Gespräch, oder?! Dann könnten wir ja gleich auch noch einen String tragen...!

Die Beine vom Knöchel bis Mitte Oberschenkel, nun ja, wieso eigentlich nicht, wenns die Weiber schwach macht, aber eigentlich haben wir es sowieso lieber, wenn knackige Frauenwaden auf dem Rad vor und nicht hinter uns fahren, also was solls? Und noch etwas spricht für haarige Radlerwaden: Kaum etwas ist psychologisch so wirkungsvoll wie wild behaarte Beine, deren Besitzer am Ironman einen Enthaarten nach dem anderen schluckt...

Von wegen vernünftigen Gründen wie Massage oder Schürfungen; alles Lug und Trug. Wenn nicht gerade der Sixdays Massieur von Bruno Risi am Werk ist, funktioniert eine Massage auch mit Haaren ganz wunderbar. Und ob man einen kleinen Kratzer auf blanker Haut einfach abwischen kann oder aber wirkungsvoll und bemitleidungswürdig noch etwas Blut an den Haaren klebt, ist ebenfalls mehr ein Anti-Enthaarungsgrund als umgekehrt. Oder würden Sie ihren Kindern etwa die Beine rasieren, damit sie vom Baum fallen dürfen?

Und dann die Sache mit den antiken Statuen: An den Haaren herbeigezogen! Wenn wir Michelangelo gewesen wären, hätten wir schliesslich auch darauf verzichtet, die Haare mühsam einzeln mit dem Hämmchen in Stein zu meisseln, der arme David wäre sonst ja nie fertig geworden.

Unser Fazit ist kurz und bündig: Die aufkommende Enthaarungshysterie entbehrt schlicht und einfach jeglicher Logik: Oberhalb des Halses mit, aber alles unterhalb plötzlich ohne? Wirklich sexy, so ein gerupftes Huhn, oder?

Immerhin: Dank den haarigen Diskussionen haben wir in der langen Liste der Schattenparker, Warmduscher, Festnetztelefonerer, Vespa Fahrer und Coop-Supercardbesitzer immerhin noch ein neues Attribut gefunden: «Die Brust- und Beinenthaarten».

Foto: HANS PETER LÄSSER

# Reißen, schneiden oder brennen?

**Nackig oder haarig ist nicht nur eine Frage des weiblichen oder männlichen Gustos. Sportler können die Rasur ihrer Beine rational begründen. Sie streiten nicht über das Ob, sondern das Wie. Misserfolge und Erfolge eines Selbsttests.**

VON SIMON JOLLER

**R**adfahrer und Inline-Skater rasieren sich die Beine weder weil sie sich damit bessere Chancen auf der Jagd nach dem weiblichen Geschlecht erwarten, noch weil sie ihr sportliches Ego aufwerten müssen. Nein, die Rasur hat tatsächlich auch ganz vernünftige Beweggründe. Denn rasierte Beine sind:

- für die **Masseurin** eine grosse Erleichterung: «Bei Leuten mit starkem Haarwuchs brauche ich extrem viel Öl. Doch so kann ich nicht immer richtig zupacken. Mit zu wenig Öl zupft und rupft es an den Haaren, die Haarwurzeln können sich entzünden», sagt die Medizinische Masseurin Martina Verdun.

- **hygienischer**. Die Schlammmpackung von der Biketour oder der Strassenstaub kann man gründlicher und schneller abwaschen.
- nach einem Sturz **schneller verheilt**. Die Abschürfungen beim Inlinen oder Radfahren sind meist grossflächig. Haare sind potentielle Entzündungsherde. «Und vor allem macht es die Erstversorgung viel einfacher. Vor einer Operation müssen wir ja auch zuerst rasieren», sagt der Sportarzt Christian Hoppe.

- eine **Motivationsspritze**. Mit rasierten Beinen darf man nicht langsam sein, das Training nicht sausen lassen. Werden die Muskeln mit fortschreitendem Training definierter, sieht man das auch, was sich wiederum positiv auf die Psyche auswirkt. Zugegeben, das ist eher emotional als rational.

- kaum ein aerodynamischer Vorteil: Fünf Sekunden Zeitvorteil auf 40 Kilometer Radfahren dank rasierten Beinen stehen zum Beispiel 26 gewonnenen Sekunden gegenüber, wenn man die Trinkflasche am Unterrohr abmontiert.

Nicht nur Radfahrer und Inlineskater rasieren Körperhaare. Auch Schwimmer und damit Triathleten. Sogar noch umfangreicher, inklusive Brust, manchmal gar Kopf. Der Cheftrainer des Schwimmvereins Basel, Axel Mitbauer: «Dass das aquadynamisch etwas bringt, ist noch nie bewiesen worden. Sicher ist einzig der psychologische Vorteil: Das Wassergefühl wird intensiver. Darum rasieren sich die Schwimmer vor allem für wichtige Wettkämpfe. Man erklärt sich das so, dass beim Rasieren die Hornhaut abgeschabt wird und darunter die empfindlichere Haut zum Vorschein kommt.»

Schwimmer sollen also so rasieren, wie ihr Element ist: nass. Nur die Nassrasur entfernt Hornhaut. Vor der Qual der Wahl hingegen stehen die anderen Sportler. Einfach, schmerzlos und zweimal wöchentlich mit der Rasierklinge? Mit Freundins Epilady und zusammengebissenen Zähnen? Mit einer Wachsschicht, die an Haaren und Haut reisst? Mit einer giftigen Creme, welche Haare und manchmal auch Haut verätz? Oder ganz modern und ganz teuer per Laserstrahl? Die bunte Vielfalt der Methoden ruft nach einem Selbsttest:

E-Day, 08.00 Uhr: Der Enthaarungstag. Die Badewanne hat einen Pelz. Der lag bis vor kurzem noch auf einem meiner Beine und auf meiner Brust. Jetzt hat ihn zuerst der Langhaarschneider des Rasierapparates, dann die Rasierklinge in die Wanne befördert. Schmerzlos, mit ein wenig Blut von kleinen Ausrutschern der Klinge und mit Verrenkungen, wie es Schlangenmenschen nicht besser könnten. Zum Beispiel mit der rechten Hand auf die Hinterseite des linken Oberschenkels. Ein Bein bleibt haarig. Schliesslich warten



noch Wachs Epilady und Enthaarungscreme.

E-Day, 12.00 Uhr: Laserzentrum Zürichsee: Auf der Brust soll es der Laser richten. Zuerst wird die von der vorbereitenden Nassrasur bereits ungewohnt glatte Brust mit einer betäubenden Creme eingeschmiert. Damit ich den Laserstrahl weniger spüren soll. Oha, da erwartet mich Schmerz? Dann werde ich wie ein Kunstwerk von Christo in Cellophan eingewickelt. Damit die Creme auch schön wirkt.

E-Day, 13.00 Uhr: Die Creme hat ganze Arbeit geleistet. Meine Brust fühlt sich an wie die Wangen nach der Weisheitszahnoperation. Jetzt streicht die Kosmetikerin zentimeterdick Ultraschall-Gel auf und setzt mir die Laserpistole auf die Brust. Der unerwartete Schreck beim ersten Haar: Wie der Stich einer Nadel fühlt es sich an, wenn der Laserstrahl das Haar versengt. Es stinkt nach Verbranntem. Ich versuche mich an die Piekser zu gewöhnen. Mit mässigem Erfolg.

E-Day, 14.00 Uhr: Meine Brust ist mit roten Punkten übersät, aber Haare sind keine mehr da, nur noch einige verbrannte, gekräuselte Überbleibsel da-

von. Jetzt geht es an das zweite Bein. Am Oberschenkel mit Wachsstreifen. Da weiss ich wenigstens, wann ich auf die Zähne beißen muss. Aber es soll noch schlimmer kommen. Der Epilady beginnt zu surren. Und reißt jedes Haar mit stechendem Schmerz aus der Haut. Nach der halben Wade kapituliere ich und setze den Kahlschlag mit der Enthaarungscreme fort. Im Gegensatz zu früheren Versuchen brennt diese Creme nicht und hinterlässt auch keine Rötungen.

E-Day, 15.00 Uhr: Fertig, blut. Die Hose klebt am gewachsenen Oberschenkel, obwohl ich akribisch versuchte, alle Wachsrückstände zu entfernen. Und warum muss ausgerechnet jetzt sibirische Kaltluft über das Land blasen? Glattrasiert wie ich bin, friere ich an den Beinen bei jedem Windstoss. Die Haarstoppeln wollen sich aufrichten und eine Isolationsschicht bilden. Alles was dabei herauskommt, ist ein unangenehmes Kribbeln und Stechen unter den Jeans. Zu Hause der erste Blick in den Spiegel: Ein gerupftes Huhn schaut mich an.

E-Day + 3 Tage: Die Beine sind noch wunderbar blank. Die gelaserte Brust sieht jetzt aus wie ein nach unten gerutschter Dreitagebart. Erster Schwimmtest: Vielleicht liegt es an meinen mässigen Schwimmkünsten. Aber einen Unterschied zum Training der Vorwoche spüre ich nicht.

E-Day + 7 Tage: Was rasiert war, sieht aus wie frisch aufgegangene Saat. Wachs-, Creme- und Epilady-Zone sind noch fast so glatt wie nach der Behandlung. Auf der Brust fallen die ersten Stoppln aus, andere kann ich schmerzlos auszupfen. Weniger Freude machen die Haare, die in einem entzündeten roten Hof in die Haut einwachsen. Telefon mit der behandelnden Ärztin: Das sei nicht üblich, es handle sich dabei vermutlich um sehr dicke Haare, die sich nach aussen arbeiten.

E-Day + 14 Tage: Jetzt sind auch epilierte, gecremte und gewachsene Zonen ein Stoppelfeld. Das rasierte Bein trägt Bürstenschnitt. Die Brust wird immer kahler. Einige Haare, die es beim Lasern nicht erwischt hat, schiessen fröhlich in die Länge. Da hilft nur die Pinzette. Auf dem Oberschenkel wachsen Haare in die falsche Richtung und entzünden sich.

E-Day + 21 Tage: Noch sind nicht alle Brusthaare ausgefallen. Aber schon bald könnte ich als antike Statue durchgehen – zumindest was den Haarwuchs betrifft. Da diese aus Marmor geschlagen sind, würde man auch die Entzündungen nicht sehen. Immerhin sind sie am Abklingen. Den Versuch an den Beinen muss ich abschliessen, bevor haarmässig wieder Winterzeit einkehrt. Die Rasierklinge kommt wieder wöchentlich zum Einsatz. Epilady habe ich zurückgegeben, das Wachs weit hinten im Kasten versorgt.

Sinn und Unsinn, Sexappeal oder Liebestöter? Wer regelmässig Rad oder Inline fährt, zieht einige Vorteile aus rasierten Beinen. Die Methode bleibt dem Gusto, dem Budget und der Schmerzverträglichkeit des Sporttreibenden überlassen. Der zweite Teil des Selbstversuches, die Umfrage unter dem weiblichen Geschlecht, brachte weniger eindeutigen Resultate als der Kahlschlag des Lasers: Von «jetzt fehlt etwas zum Kuscheln» bis «rasierte Männerbeine sind einfach sexy» war die gesamte Meinungswelt vertreten. Beruhigend ist in jedem Falle die alte Weisheit: Haut und Haar wächst das ganze Jahr.

## Fünf kritische Fragen zum Lasern

Dr. med. Myriam Wyss, Spezialärztin FMH für Dermatologie, entfernt seit fünf Jahren Haare mit dem Laser. In ihrem Laser Zentrum Zürichsee ([www.laserepilation.ch](http://www.laserepilation.ch)) behandelt sie vor allem Frauen mit übermässigem Haarwuchs, immer öfters aber auch Männer, die aus ästhetischen und manchmal auch aus sportlichen Gründen ihre Körperhaare entfernen lassen. Wir konfrontierten sie mit den häufigsten Vorwürfen an die Lasermethode.



**Haarentfernung mit dem Laser ist teuer.** Myriam Wyss: Nicht, wenn man den Langzeiteffekt betrachtet. Eine regelmässige Wachsentfernung der Beine – 100 Franken pro Sitzung jeden zweiten Monat - kostet in zehn Jahren 6000 Franken. Und die Haare kommen immer wieder. Vier Mal Lasern kostet 5600 Franken, mit dauerhafter Reduktion der Haare.

**Lasern schmerzt.** Wer einmal die Schmerzen beim Epilieren erlebt hat, der wird beim Lasern kein Problem haben. Zudem ist es mit der anästhesierende Creme halb so schlimm.

**Langzeiterfahrungen fehlen.** Haarentfernungen mit Laser werden seit acht Jahren durchgeführt, darum weiß man nur, dass die Haarreduktion diesem Zeitraum entspricht. Eine professionelle Lasertherapie ist eine sichere Behandlung, die nicht mit Sonnenbaden oder häufigen Solarium-Gängen verglichen werden kann. Beides schadet der Haut erwiesenermassen.

**Tiefliegende Haarwurzeln kann auch der Laser nicht erfassen.**

Der Trend geht zu Lasergeräten mit längeren Wellenlängen, die auch tieferliegende Haarwurzeln erreichen.

**Sportler profitieren nur bedingt, weil die Haare nie hundertprozentig entfernt werden können.** Wenn ein Velofahrer nur für die Saison glatte Beine will, dann ist dies nach dem Lasern meist für zwei bis drei Monate gewährleistet. Auch eingewachsene Haare, die beim Rasieren häufig auftreten, können vermieden werden. Die Laserbehandlung ist speziell für Sportler geeignet, die Ihre Haardichte dauerhaft reduzieren möchten.

## Die Methoden

### Enthaarungscreme

Vor dem Duschen streicht man die Haut mit der Creme ein und lässt sie einwirken. Schwefelverbindungen, also chemische Substanzen, lösen das Haarkeratin etwa einen Millimeter unter der Haaroberfläche auf. Dann spült man unter der Dusche die abgeätzten Haare einfach weg. Einige Menschen reagieren allergisch auf die Chemie, darum unbedingt zuerst auf einer kleinen Hautstelle ausprobieren.



**Kosten:** Fr. 4.– bis Fr. 10.– pro Tube. Reicht bei starker Behaarung nur für einmalige Enthaarung beider Beine.  
**Haltbarkeit:** eine halbe bis eine Woche.

### Lasern

Das Prinzip der Haarentfernung per Laser: Das Laserlicht wird nur von dunkel pigmentierten Strukturen absorbiert, also von den Haaren und nicht der Haut. Darum funktioniert die Lasermethode bei Menschen mit heller Haut und dunklen Haaren am besten. Eine bis zwei Wochen nach der Behandlung fallen die behandelten Haare aus. Die Energie des Lasers verbrennt die Haare und beschädigt die Stammzellen, die für den Haarnachschub verantwortlich sind. Es dauert etwa zwei Monate, bis die Haare wieder nachzuwachsen beginnen, allerdings feiner und dünner. Nach der ersten Behandlung wachsen in der Regel etwa 70 bis 80 Prozent der Haare nach. Darum braucht es drei bis vier Behandlungen, bis der Haarwuchs deutlich eingedämmt ist. Absolut kahle Beine oder Brust kann der Laser nicht schaffen. Die Resultate der Lasermethode können je nach Patient unterschiedlich sein.



**Kosten:** Beine ca. Fr. 1400.– pro Sitzung; Brust ca. Fr. 500.– pro Sitzung.  
**Haltbarkeit:** zwei bis drei Monate, mit dem dauerhaften Resultat einer verminderter Haardichte.

### Nassrasur

Auch für Männer eignen sich am besten Klingen, wie sie für die Frauen entwickelt werden. Gut funktioniert die Rasur unter der Dusche, mit Rasierschaum oder einfacher etwas Duschgel. Vor der ersten Rasur sollte man die langen Haare mit dem Langhaarschneider kürzen. Dass die Rasur den Haarwuchs beschleunigt, die Haare dicker und zahlreicher macht, ist ein Ammenmärchen.



**Kosten:** ab Fr. 5.– für den Rasierer, Ersatzklingen ab Fr. –50.  
**Haltbarkeit:** eine halbe bis eine Woche.

### Epilieren

Für harte Jungs und Mädchen. Die rotierende Trommel des Epiliergerätes reißt die Haare mitsamt Wurzeln aus. Der Effekt ist derselbe wie beim Wachs, der Schmerz unangenehmer.



**Kosten:** Geräte ab Fr. 80.–  
**Haltbarkeit:** eine bis zwei Wochen.

### Wachs

Die Entfernung mit Wachs kann man selber zu Hause mit vorbereiteten Kaltwachsstreifen machen – oder sich von der Kosmetikerin mit Heisswachs bedienen lassen. Wenn man darauf achtet, die Wachsstreifen immer entgegen der Haarwuchsrichtung abzureißen und parallel zur Haut, dann ist der Schmerz erträglich. Etwa einen Tag lang bleiben rote Buckel, wo die Haare waren. Die Wirkung hält etwa doppelt so lange wie bei der Rasur, da man die Haare mitsamt der Wurzel ausreißt. Die nachwachsenden Haare sind aber weder feiner noch weniger dicht.



**Kosten:** ca. Fr. 10.– pro Do-it-yourself-Set, reicht für ein bis zwei Beine, Kosmetikerin: Fr. 75.– bis 100.–/Stunde.  
**Haltbarkeit:** eine bis zwei Wochen.

