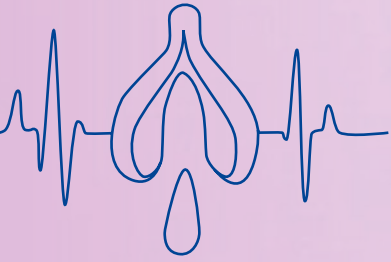


QR-Code 13



HIER KOMMT DER ÜBERBLICK ZUR HAARENTFERNUNG:

METHODE	VORTEILE	NACHTEILE/WICHTIGSTE REGEL
Rasur	Schnell, günstig.	Gefahr von Mikroverletzungen und Abszessen. Grundregel: Immer in Wuchsrichtung rasieren; nur frische, saubere Klingen verwenden; mildes Antiseptikum optional zur Prävention.
Waxing/ Sugaring	Langanhaltend; Haare wachsen weicher nach.	Schmerzhaft; Risiko von Hautrissen. Grundregel: Nur bei Profis durchführen lassen; Sugaring (in Wuchsrichtung) ist sanfter.
Laser	Langfristig glatte Haut.	Teuer, funktioniert kaum bei hellen Haaren. Vorsicht bei dunkler Haut (Überhitzungsrisiko). Grundregel: Nur bei Fachärztinnen und -ärzten beziehungsweise in zertifizierten Studios.
Trimmen	Risikoarm, reduziert Reibung, lässt den natürlichen Schutz bestehen.	Nicht supergründlich.

METHODE	VORTEILE	NACHTEILE/WICHTIGSTE REGEL
Cremes	Schnell, schmerzfrei.	Die chemischen Wirkstoffe können die Haut verätzen. Grundregel: Niemals auf Schleimhaut; Produkte immer vorher am Oberschenkel testen.

RASUR

Vorteile: schnell, günstig, fast überall machbar. Nachteile: Die Haut im Intimbereich ist dünn wie Papier. Stumpfe Klingen oder Duftstoffe verursachen Mikroverletzungen, die Eintrittspforten für Bakterien sind. Das kann zu Rasierpickeln, eingewachsenen Haaren oder Abszessen führen.

Worauf du achten solltest:

- Nur mit frischer, sauberer Klinge arbeiten.
- Immer in Wuchsrichtung rasieren.
- Verwende mildes Rasiergel oder Spülung, niemals Seife, da sie den Säureschutzmantel zerstört.
- Desinfektion vorab mit einem milden Antiseptikum (zum Beispiel Octenidin) reduziert die Bakterienlast, die durch die Klinge in die Poren gedrückt werden könnte.
- Danach: Haut mit lauwarmem Wasser abspülen, sanft abtupfen.
- Beruhigende Pflege (Panthenol, Aloe Vera, Zinkcreme) auftragen.
- Keine engen Sachen, kein Sport, kein Sex für ein paar Stunden – die Haut braucht Ruhe.
- Optional: Ein mildes Antiseptikum (zum Beispiel Octenidin) auf kleine Mikroschnitte senkt das Risiko für Abszesse deutlich.

Das Ziel ist immer die Prävention von Entzündungen. Das Antiseptikum fungiert als zusätzliche, sinnvolle Versicherung, wenn du zu Irritationen neigst. Wichtig: Es muss wirklich mild und schleimhautkompatibel sein.