



ONTHARINGSTECHNIEKEN

Glad, strak of zacht

Nu het lente is, zien ook onze benen en oksels het daglicht weer. Met welke techniek kom je het best van die lichaamsharen af? En hoelang blijven ze dan weg?

Tekst **Dewi Gigengack**

Waarom hebben we eigenlijk nog haar? Vroeger hadden we haar waarschijnlijk nodig, net zoals een stekelvarken zijn stekels, een ijsbeer zijn pels en een schaap zijn wol nodig had en heeft. Maar anno 2019 kunnen we prima functioneren zonder één enkele haar op ons lichaam. 'Naast bescherming heeft haar tegenwoordig vooral een cosmetische functie', zegt Anne Berthe Halk die als dermatoloog gespecialiseerd is in cosmetische en laserbehandelingen. Veel vrouwen en mannen willen van hun been-, oksel- en schaamhaar af, weet Halk. En dat gaat niet alleen om

ijdelheid. 'Soms hebben mensen psychische klachten vanwege hun vele lichaamshaar, of hebben ze last van ontstekingen door ingegroeide haren. In die gevallen is de reden voor ontharing medisch.'

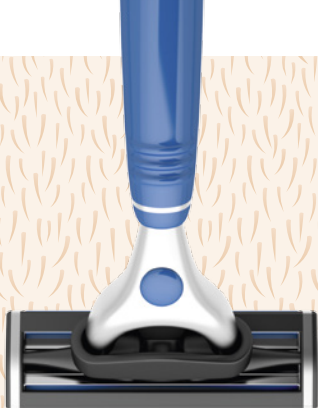
Voor ontharing zijn er veel methoden mogelijk: van tijdelijk tot permanent, van pijnloos tot pijnlijk en van goedkoop tot kostbaar. Haar is alleen permanent te verwijderen als het haarzakje – follikel in

medische termen – wordt vernietigd. Het haarzakje bevindt zich onder de huid en bevat de haarwortel.

De levensloop van haar kent drie fasen: de groeifase, waarin de haar vanaf de wortel naar het huidoppervlak en daar bovenuit groeit; de overgangsfase, waarin de haarwortel losraakt van het haarzakje en langzaam naar het huidoppervlak beweegt; en de rustfase, waarin de oude haar wordt afgestoten en een nieuwe haar gaat groeien. Die hele cyclus duurt bij hoofdhaar jaren, maar bij overig lichaamshaar enkele maanden. Niet alle haren zitten tegelijkertijd in dezelfde fase; daarom moeten ook permanente ontharingsmethoden meerdere malen worden herhaald. Naarmate je ouder wordt, verandert de groei; zo kun je bijvoorbeeld door hormonale veranderingen meer gezichtshaar krijgen.

Ontharen is in principe niet ongezonder of schadelijk voor de huid, mits de ontharingsmethode juist wordt toegepast, zegt Halk. Lees hier de voor- en nadelen van alle technieken. ■

**Vroeger hadden we
haar nodig zoals een
stekelvarken zijn
stekels nodig heeft**



SCHEREN (NAT)

Wat is het? Nat scheren met een scheermes en scheergel.

Voordelen Goedkoop, snel en makkelijk zelf te doen.

Nadelen Na een dag zitten er weer stoppels.

Tips Laat de scheergel inwerken op de natte huid en spoel het mesje tijdens en na het scheren goed af.

Vervang de mesjes regelmatig. Als je snel last hebt van ingegroeide haren, scheer dan niet tegen de haargroeirichting in.

Nabehandeling Dep de huid droog en gebruik een ongeparfumeerde (neutrale) basiscrème.

Hoelang blijven de haren weg? Een tot enkele dagen.

Mogelijke bijwerkingen Rode bultjes, jeuk, irritatie, infectie van wondjes.

Wanneer niet doen? Een zeer gevoelige huid is sneller geïrriteerd. Wees voorzichtig bij wondjes.

Kosten Scheermesjes en scheergel zijn vanaf een paar euro te koop bij de drogist en supermarkt.

SCHEREN (DROOG)

Wat is het? Droog scheren met een elektrisch scheerapparaat.

Voordelen Snel en makkelijk zelf te doen.

Nadelen Binnen een dag zijn er weer stoppels, nog eerder dan bij nat scheren.

Tips Maak de huid vooraf goed schoon en droog. Scheer tegen de groeirichting van de haren in.

Nabehandeling Vet de huid in met een neutrale basiscrème.

Hoelang blijven de haren weg? Een tot enkele dagen.

Mogelijke bijwerkingen Kans op rode bultjes, jeuk, irritatie, infectie van wondjes, maar minder dan bij nat scheren.

Wanneer niet doen?

Bij open wonden.

Kosten Een elektrisch scheerapparaat kost tussen de €20 en €50.



ONTHARINGS-CRÈME

Wat is het? Een crème of mousse die je op de huid smeert en na enkele minuten afspoelt. Chemische bestanddelen lossen de haren op.

Voordelen Snel en makkelijk zelf te doen, pijnloos.

Nadelen Haren groeien snel terug, ongeschikt voor de gevoelige huid.

Tips Probeer het product op een klein stukje huid om op overgevoeligheidsreacties te testen.

Nabehandeling Spoel goed af en smeer de huid in met een neutrale basiscrème.

Hoelang blijven de haren weg? Enkele dagen.

Mogelijke bijwerkingen Allergische of overgevoelige reactie met roodheid en jeuk.

Wanneer niet doen? Bij een droge of geïrriteerde huid en eczeem.

Kosten De meeste ontharingscrèmes kosten tussen de €5 en €15.

Expert aan het woord



ANNE BERTHE HALK (1987) is als dermatoloog gespecialiseerd in cosmetische en laserbehandelingen. Ze werkt bij Bergman Clinics in Den Haag en Amsterdam.

ontharen

HARSEN

Wat is het? Harsen en waxen is hetzelfde: met een kleverige substantie die zich aan de haren hecht, worden de haren met wortel en al uit de huid getrokken.

Voordelen Haren blijven langer weg en vormen geen stoppels.

Nadelen Pijnlijk, lastiger om zelf te doen.

Tips Laat harsen over aan een schoonheids- of ontharingsspecialist. De huid moet schoon en droog zijn voor behandeling en de haren zo lang mogelijk.

Nabehandeling Verzacht de huid met een ongeparfumeerde basiscrème.

Hoelang blijven de haren weg? Twee tot vier weken.

Als je het vaak herhaalt, raken haarzakjes beschadigd en komen er minder nieuwe haren terug.

Mogelijke bijwerkingen Beschadiging van de huid, puistjes, ingegroeide haren, pijn.

Wanneer niet doen? Bij spataderen, eczeem, trombose, open wonden en ontstekingen.

Kosten Prijzen in salons kunnen erg verschillen. Een indicatie: benen harsen kost €30 à €40, bikinilijn €25 tot €40 en oksels €15 à €20. Voor 20 ontharingsstrips betaal je bij de drogist €3 tot €10. Harssets voor thuis variëren van €30 tot €75.

EPILEREN

Wat is het? Met een pincet, draad of elektrisch epileerapparaat worden de haren een voor een uit de huid getrokken.

Voordelen Goed om zelf te doen, haren worden met wortel en al verwijderd.

Nadelen Het is enigszins pijnlijk.

Tips Maak de huid vooraf schoon en droog. Vooraf koelen helpt de pijn te verzachten.

Nabehandeling Smeer de huid in met een neutrale basiscrème.

Hoelang blijven de haren weg? Twee tot vier weken.

Mogelijke bijwerkingen Roodheid, irritatie.

Wanneer niet doen? Bij eczeem, spataderen, wondjes en verdikte moedervlekken.

Kosten Een simpel epileerapparaat kost €25; voor uitgebreide sets betaal je €100 tot €200.



INTENSE PULSED LIGHT (IPL) EN LASER

Wat is het? Een lichtflits (IPL) of (diode) laser die met warmte de haarfollikel vernietigt. De effecten van beide behandelingen zijn vergelijkbaar.

Voordelen Geschikt voor grote oppervlaktes, resultaat is (semi) permanent.

Nadelen Ongeschikt voor donkere huid en licht haar, omdat het licht in pigment wordt omgezet in warmte. Kan een beetje pijnlijk zijn. Er zijn 3 tot 8 behandelingen nodig met tussenpozen van 6 à 10 weken.

Tips Stel de huid voor en tijdens de behandelingsperiode niet bloot aan de zon. Scheer de haren een dag voor de behandeling: dit helpt verbranding van de huid voorkomen.

Nabehandeling Gebruik een koelende gel of een crème met hoge SPF-factor (zonnebrandingsfactor).

Hoelang blijven de haren weg? Zo'n 70 à 90% van het haar blijft

permanent weg, maar vooral lichte (dons) haartjes blijven achter.

Mogelijke bijwerkingen Kans op verbranding van de huid met brandblaren, korstjes en littekens. De veiligheid en effectiviteit hangen vooral af van de instellingen van het apparaat en dus de expertise van de behandelaar.

Wanneer niet doen? Bij een huidontsteking, aderontsteking, open wond en op een huid met een tatoeage.

Kosten Prijzen verschillen sterk per behandelaar en per IPL-apparaat voor thuis. Een indicatie: IPL-apparaten voor thuis kosten €80-600. Een enkele IPL-behandeling van de onderbenen kost €60-100, oksels €30-60 en bikinilijn €30-60. Een enkele laserbehandeling van de onderbenen kost €160-250, oksels €65-100 en bikinilijn €85-130.

