

---

Subject: Bartschatten, Selbstbräuner und Solarium  
Posted by [OnkelDonald](#) on Sun, 19 Oct 2014 14:59:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Folgendes Problem: Ich rasiere mich zwar trocken, aber so gründlich und mit einem sehr guten Rasierer, dass es wirklich glatt wird. Leider kann ich mich noch so lang rasieren und die Haut danach glatt wie ein Babypopo sein - aufgrund meiner sehr kräftigen und fast schwarzen Barthaare sieht man die vermeintlichen Stoppeln danach immer noch. Als winzige schwarze Punkte, wo sie aus den Poren kommen. Da ich sehr viel am Schreibtisch arbeite und (leider) zu wenig an die Sonne gehe, habe ich zudem recht blasse Haut. Zusammen mit den Augenringen sieht das alles nicht besonders frisch oder gesund aus...

Zu allem Überfluss wächst mein Bart seeeehr schnell nach, so dass ich schon nachmittags wieder so aussehe, als hätte ich mich 2 Tage nicht rasiert

Jetzt denke ich mir - und habe auch schon gelesen - dass der Bartschatten bzw. der Kontrast zwischen den Stoppeln und der Haut nicht mehr so krass auffällt, wenn die Haut etwas mehr Farbe hat. Ist ja auch logisch.

Die Frage ist nun, ob hierfür ein gemäßigter(!) regelmäßiger Besuch eines Solariums bzw. Benutzung eines Gesichtsbräuners vertretbar ist. Immerhin heißt es ja, dass Gesichtsbräuner fast nur mit UVA arbeiten und nur geringe UVB-Anteile haben (die man fürs langfristige Ergebnis halt auch benötigt), m.W. ist UVA bzgl. Hautkrebs deutlich harmloser als UVB und zeigt trotzdem einen temporären Bräunungseffekt. Wenn man dies mit einer "Bräunungsverstärkungs"-Creme kombiniert, kann man die Wirkung der Solariumsbesuche vielleicht verlängern, so dass man noch seltener hingehen muss (also wieder weniger Strahlenbelastung).

Oder aber stattdessen gar kein Solarium und stattdessen einen (guten) Selbstbräuner benutzen? (Da gibt es, den Rezensionen nach zu urteilen, ja riesige Unterschiede, aber auch richtig gute Produkte).

Also, um noch mal zusammenzufassen:

Mein Hauptziel ist, dass ich durch nicht mehr allzu blasse Haut meinen Bartschatten bzw. schwarze Bartstoppel etwas kaschieren kann, um nach einer frischen glatten Rasur nicht immer noch unrasiert auszusehen. Wenn ich nebenher einen etwas frischeren, gesünderen Teint im Gesicht bekäme, hätte ich natürlich auch nix dagegen

Oder Carotin füttern? Wird man da nicht eher orange?

---

---

Subject: Aw: Bartschatten, Selbstbräuner und Solarium  
Posted by [ru-power](#) on Sun, 19 Oct 2014 15:08:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

meiner Meinung nach - wenn du nicht sehr sehr leicht bräunst - lassen dich Solarien unnötig altern.

Selbstbräuner machen gelb..^^  
Ich sage: nicht vertretbar auf Dauer.

---

---

Subject: Aw: Bartschatten, Selbstbräuner und Solarium  
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Sun, 19 Oct 2014 16:25:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Du könntest mal im Transgender - Forum nach einer Lösung suchen. Die haben das größte Wissen in diesem Bereich!  
<http://www.crossdresser-forum.de/phpBB3/viewtopic.php?f=40&t=6286>

---

---

Subject: Aw: Bartschatten, Selbstbräuner und Solarium  
Posted by [ru-power](#) on Sun, 19 Oct 2014 17:09:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MatteStattPlatte schrieb am Sun, 19 October 2014 18:25 Du könntest mal im Transgender - Forum nach einer Lösung suchen. Die haben das größte Wissen in diesem Bereich!  
<http://www.crossdresser-forum.de/phpBB3/viewtopic.php?f=40&t=6286>  
naja da gehts mehr um makeup etc

der donald ist dochn kerl ..

melatonan würde deine haut schneller bräunen lassen^^ habs mal genommen, bin seitdem ca einen hauttyp dunkler ( in etwa HT 3-4 ).. gehe alle 4-5 wochen für 10minuten auf die leichte und hab ne sehr sehr gesunde hautfarbe.  
Damit will ich sagen, dass sich meine Haut anscheinend dauerhaft verändert hat (natürlich lange nicht so dunkel wie während der Einnahme, das war KRANK).

---

---

Subject: Aw: Bartschatten, Selbstbräuner und Solarium  
Posted by [schubidu21](#) on Sun, 19 Oct 2014 17:18:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ru-power schrieb am Sun, 19 October 2014 19:09 MatteStattPlatte schrieb am Sun, 19 October 2014 18:25 Du könntest mal im Transgender - Forum nach einer Lösung suchen. Die haben das größte Wissen in diesem Bereich!  
<http://www.crossdresser-forum.de/phpBB3/viewtopic.php?f=40&t=6286>  
naja da gehts mehr um makeup etc

der donald ist dochn kerl ..

melatonan würde deine haut schneller bräunen lassen^^ habs mal genommen, bin seitdem ca einen hauttyp dunkler ( in etwa HT 3-4 ).. gehe alle 4-5 wochen für 10minuten auf die leichte und hab ne sehr sehr gesunde hautfarbe.

Damit will ich sagen, dass sich meine Haut anscheinend dauerhaft verändert hat (natürlich lange nicht so dunkel wie während der Einnahme, das war KRANK).

Hast du dir das Zeug dann selbst gespritzt oder wie? In Deutschland ist das ja gar nicht zugelassen, also fällt beim Arzt spritzen lassen wohl weg

---

---

Subject: Aw: Bartschatten, Selbstbräuner und Solarium  
Posted by [ru-power](#) on Sun, 19 Oct 2014 17:33:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

dave21 schrieb am Sun, 19 October 2014 19:18ru-power schrieb am Sun, 19 October 2014 19:09MatteStattPlatte schrieb am Sun, 19 October 2014 18:25Du könntest mal im Transgender - Forum nach einer Lösung suchen. Die haben das größte Wissen in diesem Bereich!  
<http://www.crossdresser-forum.de/phpBB3/viewtopic.php?f=40&t=6286>  
naja da gehts mehr um makeup etc

der donald ist dochn kerl ..

melatonan würde deine haut schneller bräunen lassen^^ habs mal genommen, bin seitdem ca einen hauttyp dunkler ( in etwa HT 3-4 ).. gehe alle 4-5 wochen für 10minuten auf die leichte und hab ne sehr sehr gesunde hautfarbe.

Damit will ich sagen, dass sich meine Haut anscheinend dauerhaft verändert hat (natürlich lange nicht so dunkel wie während der Einnahme, das war KRANK).

Hast du dir das Zeug dann selbst gespritzt oder wie? In Deutschland ist das ja gar nicht zugelassen, also fällt beim Arzt spritzen lassen wohl weg  
jap

Trotzdem keine Lösung für den TE..

ich würds einfach so lassen und bisjen mehr rausgehen, dannst du auch frische aus.

---

---

Subject: Aw: Bartschatten, Selbstbräuner und Solarium  
Posted by [Rosso](#) on Sun, 19 Oct 2014 18:30:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

<http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/8838/>

Vielleicht kannst du dir hier ein paar Tipps rausziehen.  
Und ja, Carotin macht eher orange.

Habe das Problem mit dem Bartwuchs auch. 2 Durchgänge mit dem Rasierhobel müssen es bei mir schon sein, dann ist das Ergebnis einwandfrei....so für 10 Stunden Trockenrasur würde bei mir echt gar nicht funktionieren.

---

Subject: Aw: Bartschatten, Selbstbräuner und Solarium  
Posted by [krx](#) on Sun, 19 Oct 2014 20:57:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

alle 2-3 wochen 15 min auf die bank und eine mini dosis mt-2 funktioniert bei mir sehr gut

---

Subject: Aw: Bartschatten, Selbstbräuner und Solarium  
Posted by [Damnithair](#) on Sun, 19 Oct 2014 21:54:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@krx  
Was ist mt-2?

---

Subject: Aw: Bartschatten, Selbstbräuner und Solarium  
Posted by [ru-power](#) on Sun, 19 Oct 2014 22:18:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Damnithair schrieb am Sun, 19 October 2014 23:54@krx  
Was ist mt-2?  
melatonan2

---

Subject: Aw: Bartschatten, Selbstbräuner und Solarium  
Posted by [Damnithair](#) on Mon, 20 Oct 2014 07:37:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke

---

Subject: Aw: Bartschatten, Selbstbräuner und Solarium  
Posted by [Damnithair](#) on Mon, 20 Oct 2014 08:46:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Melatonan 1 ist wohl nicht so wirksam?

Subject: Aw: Bartschatten, Selbstbräuner und Solarium  
Posted by [ru-power](#) on Mon, 20 Oct 2014 11:06:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Damnithair schrieb am Mon, 20 October 2014 10:46Melatonan 1 ist wohl nicht so wirksam?  
geht auch, brauchst aber das xfache (ich spreche von 10mg vs 40-60mg) und du musst dich  
deswegen halt auch entsprechend oft spritzen. bei mt2 reicht locker 1mg pro woche um die  
Bräune zu erhalten ohne Soli, oder 2mg alle 2 Wochen.

---

Subject: Aw: Bartschatten, Selbstbräuner und Solarium  
Posted by [Lyxor](#) on Mon, 20 Oct 2014 11:57:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wenn man Melatonan 2 bei Google mal sucht, dann kommt da: "die Barby-Droge"

Ist scheinbar auch in der Bodybuilding-Szene gefragt das Zeug - vllt bekommst du da mehr Infos  
drüber.

---

Subject: Aw: Bartschatten, Selbstbräuner und Solarium  
Posted by [krx](#) on Mon, 20 Oct 2014 13:04:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ru-power schrieb am Mon, 20 October 2014 13:06Damnithair schrieb am Mon, 20 October 2014  
10:46Melatonan 1 ist wohl nicht so wirksam?  
geht auch, brauchst aber das xfache (ich spreche von 10mg vs 40-60mg) und du musst dich  
deswegen halt auch entsprechend oft spritzen. bei mt2 reicht locker 1mg pro woche um die  
Bräune zu erhalten ohne Soli, oder 2mg alle 2 Wochen.

180 mcg reichen pro Woche schon. bei mir

---

Subject: Aw: Bartschatten, Selbstbräuner und Solarium  
Posted by [ru-power](#) on Mon, 20 Oct 2014 13:24:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

krx schrieb am Mon, 20 October 2014 15:04ru-power schrieb am Mon, 20 October 2014  
13:06Damnithair schrieb am Mon, 20 October 2014 10:46Melatonan 1 ist wohl nicht so wirksam?  
geht auch, brauchst aber das xfache (ich spreche von 10mg vs 40-60mg) und du musst dich  
deswegen halt auch entsprechend oft spritzen. bei mt2 reicht locker 1mg pro woche um die  
Bräune zu erhalten ohne Soli, oder 2mg alle 2 Wochen.

180 mcg reichen pro Woche schon. bei mir  
du gehst ja auch alle 2-3 wochen ins soli.. ich musste das nicht

---

Subject: Aw: Bartschatten, Selbstbräuner und Solarium  
Posted by [Damnithair](#) on Mon, 20 Oct 2014 13:56:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also wird man davon von selbst Braun ohne Soli bzw Sonne?  
Bin ca Hauttyp 2, wie kann ich mir dann die Bräune vorstellen/welches Ergebnis ist zu erwarten?

---

Subject: Aw: Bartschatten, Selbstbräuner und Solarium  
Posted by [ru-power](#) on Mon, 20 Oct 2014 13:57:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Damnithair schrieb am Mon, 20 October 2014 15:56Also wird man davon von selbst Braun ohne Soli bzw Sonne?  
Bin ca Hauttyp 2, wie kann ich mir dann die Bräune vorstellen/welches Ergebnis ist zu erwarten?

je nachdem wieviel du dir gibst. Kannst SEHR braun werden.. 1-2x musst aber ins soli.

wenn man zu muttermalen neigt -> finger weg. warte ich suche dir ein pic

---

Subject: Aw: Bartschatten, Selbstbräuner und Solarium  
Posted by [Damnithair](#) on Mon, 20 Oct 2014 14:03:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ru-power schrieb am Mon, 20 October 2014 15:57Damnithair schrieb am Mon, 20 October 2014 15:56Also wird man davon von selbst Braun ohne Soli bzw Sonne?  
Bin ca Hauttyp 2, wie kann ich mir dann die Bräune vorstellen/welches Ergebnis ist zu erwarten?

je nachdem wieviel du dir gibst. Kannst SEHR braun werden.. 1-2x musst aber ins soli.

wenn man zu muttermalen neigt -> finger weg. warte ich suche dir ein pic

Am besten per PM

---

Subject: Aw: Bartschatten, Selbstbräuner und Solarium  
Posted by [ru-power](#) on Mon, 20 Oct 2014 14:18:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hast ne PM

---

Subject: Aw: Bartschatten, Selbstbräuner und Solarium  
Posted by [krx](#) on Mon, 20 Oct 2014 15:28:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Na na na, ich kann mich an einen Post erinnern, wo du meintest, dass du alle 14 Tage dich 10 min bruzzeln lässt, padesch.

Höher will ich nicht dosieren wegen den Muttermalen.

---

---

Subject: Aw: Bartschatten, Selbstbräuner und Solarium  
Posted by [Damnithair](#) on Mon, 20 Oct 2014 17:25:24 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ru-power schrieb am Mon, 20 October 2014 16:18hast ne PM  
Danke!

---

---

Subject: Aw: Bartschatten, Selbstbräuner und Solarium  
Posted by [ru-power](#) on Mon, 20 Oct 2014 19:08:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

krx schrieb am Mon, 20 October 2014 17:28Na na na, ich kann mich an einen Post erinnern, wo du meintest, dass du alle 14 Tage dich 10 min bruzzeln lässt, padesch.

Höher will ich nicht dosieren wegen den Muttermalen.  
das war ganz am anfang

zu den muttermalen. bei mir kamen anfangs ein paar, aber sind nichtmehr gewordne.. schon nach 5mg waren die voll da.. jez sindse wieder weg, bin aber auch schon länger "off".

im Winter will ichs nicht nehmen, auch weil sich wohl der Herzmuskel vergrößern kann. Ich denke eine Off-Phase tut gut.

---

---

Subject: Aw: Bartschatten, Selbstbräuner und Solarium  
Posted by [BrittaStar](#) on Tue, 21 Oct 2014 06:52:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Solarien sind so schlecht für die Haut... Den Einsatz rechtfertigt ein solcher Schönheits-Grund keines Falls. Ich rate daher lieber davon ab. Persönlich mag ich Männer mit Bartstopeln eh lieber

---