

Das Licht als Ende des Haares

Die Entfernung von Körperhaar durch Laser boomt. Jetzt gibt es sogar Geräte für den Heimgebrauch. Haben Rasierer und Co. bald ausgedient?

VON CAROLINE BRÄNDLI
caroline.braendli@neue-lz.ch

Sommerzeit ist Enthaarungszeit. Und weil das Unternehmen «glatte Haut» wortwörtlich eine haarige Angelegenheit ist, die Zeit und Disziplin erfordert, wünschen sich immer mehr Männer und Frauen eine möglichst lang anhaltende oder gar permanente Lösung. Der Königsweg dazu führt über den Laser.

Neu ist der Ansatz, Körperhaar mit Licht zu entfernen, bei weitem nicht. «Die entsprechenden Verfahren werden schon seit vielen Jahren routinemässig und erfolgreich in dermatologischen Praxen eingesetzt», sagt Bettina Schlagenhauff, Fachärztin für Dermatologie. Schlagenhauff hat eine Gemeinschaftspraxis in Küssnacht und ist eine Expertin auf dem Gebiet der ästhetischen Lasermedizin und Mitglied diverser Fachgruppen zum Thema, beispielsweise der European Society for Laser Dermatology (ESLD). Schlagenhauff kennt die Vorzüge, aber auch die Grenzen von Laserbehandlungen und den Intense-Pulse-Light-(IPL-)Verfahren. Beide zerstören die Haarwurzel mittels Lichtenergie (Details siehe Kasten rechts).

Nur für dunkle Haare

«Die Verfahren sind zwar effektiv und in geschulten Händen sicher, aber sie sind nicht für alle Männer und Frauen geeignet», warnt Schlagenhauff. «Ideale Kandidaten für Laser und IPL-Epilation sind Personen mit dunklen, kräftigen Haaren und dem Hauttyp I oder II nach Fitzpatrick.» Das sind Leute, die eine helle Haut haben und kaum braun werden, also dem «Schneewittchen-Typ» angehören. «Bei ihnen ist die Wirksamkeit am höchsten und das Risiko am geringsten.» Bei blonden, rötlichen oder weissen Haaren funktioniert die Technik wegen ihres geringen Gehaltes an Farbpigment kaum, und die Behandlung kann auch nicht empfohlen werden. Mit dem potenziell schädlichen UV-Licht hat das von Laser und IPL verwendete Licht aber nichts zu tun, da es eine ganz andere Wellenlänge hat.

Erst seit kurzem sind Geräte erhältlich, mit denen man zu Hause in Eigenregie die Haare mit Licht epilieren kann. «Diese Geräte unterscheiden sich von

den professionellen Geräten durch die deutlich geringere Energiedichte und weniger flexible Behandlungsmöglichkeiten.» Die meisten Hersteller raten beispielsweise von einer Behandlung im Gesicht, wo eine Selbstbehandlung schwieriger ist, explizit ab, um Nebenwirkungen zu vermeiden. «Das Wirkprinzip bleibt aber das gleiche», so die Dermatologin. «In den wenigen, kleinen Fallstudien, die es gibt, konnte eine signifikante Haarreduktion nachgewiesen werden – wenn sie im Schnitt auch geringer war als bei den professionellen Geräten.»

Das muss man wissen

In Bezug auf die Anwendungssicherheit hat die Ärztin aber einige Vorbehalte. Vor allem, weil zu Hause simpel und einfach ein Laie und keine Fachperson «am Drücker» ist. Mögliche Schädigungen der Augen werden durch entsprechende Sicherheitsmechanismen zwar relativ zuverlässig ausgeschlossen. «Es ist zum Teil aber noch möglich, Verbrennungen der Haut zu erzeugen. Beispielsweise, wenn der Anwender dunkle oder dunkel gebräunte Haut behandelt oder dieselbe Hautstelle mehrfach hintereinander «blitzt.» Schlussendlich gebe es zu den betreffenden Geräten auch deutlich weniger Langzeiterfahrungen.

Wer sich ein effektives Gerät für den Heimgebrauch anschaffen möchte, sollte darauf achten, dass die Leistung einerseits stark genug ist, sie sich aber auch in der Stärke variieren lässt. Zudem sollte die «Spotgrösse», also die jeweils «belichtete» Fläche, gross genug sein, damit das Enthaaren grösserer Körperpartien nicht zu lange dauert. Standard sollte eine Vorrichtung sein, die verhindert, dass Lichtimpulse abgegeben werden, wenn kein Hautkontakt besteht. Nur so wird verhindert, dass ein fehlgeleiteter Lichtimpuls im wahrsten Sinne des Wortes ins Auge geht. Zum Lieferumfang muss ein leicht verständliches Handbuch gehören.

Diese Stellen eignen sich

Ob sich eine Körperregion für die Laser oder IPL-Epilation eignet, steht und fällt mit der bereits beschriebenen Haut- und Haarbeschaffenheit am betreffenden Ort. Starke Behaarung im

Bereich der Achseln und der Bikinizone bietet sich besonders an, aber auch Gesicht (Augenbrauen, «Damenbart»), Rücken und Beine können behandelt werden. Während Männer vor allem lästige Rückenhaare loswerden möchten, lassen Frauen öfter Bikinizone und Gesicht lasern. Auch weil alternative Verfahren wie Wachsepilation oder Rasieren dort Hautreizungen, eingewachsene Haare und als Folge davon chronische Entzündungen auslösen können.

Da Haarwuchs und die Grösse des zu behandelnden Körperbereiches individuell sind, lassen sich keine allgemein gültigen Angaben machen, wie teuer eine Epilation ist. «Im professionellen Bereich liegen die Preise pro Sitzung je nach Körperregion und zu behandelnder Fläche zwischen 100 und 1000 Franken», so Bettina Schlagenhauff. «Es sind meist zwischen vier und zehn Behandlungen in mehrwöchigen Intervallen erforderlich.»

Für immer glatt?

Das beste Verkaufsargument, sowohl für die Dienstleistung Epilation als auch für die Geräte, ist die Haltbarkeit der Enthaarung. Aber gerade diesbezüglich warnt Bettina Schlagenhauff: «Der Begriff «permanent» ist irreführend und wird gerade deswegen so gerne verwendet. Die so genannte Food and Drug Administration (FDA) der USA, welche in den letzten Jahren diverse Epilationsgeräte für die permanente Haarentfernung offiziell zugelassen hat, definiert «permanente Epilation» folgendermassen: «Signifikante Haarreduktion für einen Zeitraum, welcher länger als ein ganzer Haarzyklus der jeweiligen Körperregion ist.» Betroffene verstehen aber doch eigentlich unter permanenter Haarentfernung eine dauerhafte, komplette Haarentfernung.»

So musste man auch in Bezug auf sehr effektive, professionelle Geräte unter Fachleuten eine gewisse Anfangseuphorie relativieren. Auch bei den Profigeräten ist ein völliger Haarstopp für alle Zeiten nicht garantiert, wenngleich eine bleibende Haarreduktion gewährleistet ist.

SELBSTVERSUCH

So blitzten sich die Haare in Eigenregie weg

Selten hatte ich vor einem Gerät so viel Respekt (ok, Bammel) wie vor dem i-Light. Immerhin soll es mir die Haare vom Leib heizen, und das Kapitel «Warn- und Sicherheitshinweise» in der Anleitung ist lang. Dann aber siegt mein Wille zu glatter Haut. Ich rasierte mir wie gefordert vor dem Start die zu enthaarenden Zonen und lege los.

Im Blitzlicht

Die eigentliche Bedienung des i-Light ist dann aber denkbar einfach. Die Knöpfe und Anzeigen sind intuitiv verständlich, und das Gerät liegt gut in der Hand. Ich schalte vorsichtshalber auf Minimalleistung, presse den Blitzkopf auf mein Bein, «feuere» und zucke zusammen. Aber nicht vor Schmerz. Was mich erschreckt hat, ist schlicht und einfach das grelle Licht. Aus den Lüftungsschlitzen des Blitzkopfes dringt nämlich eine zünftige Portion Restlicht. Die ist zwar laut Hersteller unbedenklich und etwa gleich stark wie ein Fotoblitz. Genau so fühlt es sich aber auch an. Und wer schaut schon gern in einen Blitz? Noch etwas verkrampft bearbeite ich, bald auf der stärksten Stufe, Achseln und Bikinizone. Schmerzmassig ist das kein Problem. Epilieren und Wachsen tun mehr weh.

Die bereits geblitzte Haut fühlt sich warm an, sonst ist sie völlig unversehrt. Gerade weil ich nicht sehe, wo ich schon gestrahlt habe, erwische ich ab



bleiben es auch. Sieben Wochen nach dem Start muss ich mein Testgerät zurückgeben. Meine Beine (Bikini und Achseln habe ich nicht konsequent behandelt) sind zwar nicht mehr ganz, aber fast haarfrei. Wäre ich eine reguläre i-Light-Besitzerin, müsste ich jetzt lokal nachblitzen, sobald wieder Haare spriessen.

Hier eine subjektive Bilanz:

Positiv: Einmalig lange Haltbarkeit bei grosser Gründlichkeit; Schmerz geringer als erwartet; gute Handhabung.

Negativ: Eher aufwendig; Restlicht ist unangenehm; es gibt eine Wartezeit, bis erste Resultate sichtbar sind; es müssen viele Vorsichtsmassnahmen beachtet werden.

Fazit: Wer genug von Epilierer und Wachs hat und die Kosten nicht scheut (der Blitzkopf muss regelmässig erneuert werden, Kosten: zirka 60 Franken), wird Freude am i-Light haben. Wer mit seiner aktuellen Enthaarungsmethode gut fährt, kann mit dem Umsteigen warten, bis die Geräte noch etwas bedienerfreundlicher sind. Ich selber liebäugle mit einem Kauf und bin überzeugt: IPL für den Heimgebrauch ist die Methode der Zukunft. **cab**

HINWEIS

► i-Light von Remington, 599 Franken, in Warenhäusern und Fachgeschäften, z. B. Globus oder Interdiscount. ◀

DAS VERFAHREN

So wirkt es

Haare können auf zwei Wegen mit Licht entfernt werden: mit einem Laser oder einem Intense-Pulsed-Light-(IPL)-System. Beide Techniken basieren auf dem Prinzip der «selektiven Photothermolyse». Dabei werden ganz spezifische Zielstrukturen (hier das dunkle Pigment im Haar und in der Haarwurzel) von der Lichtenergie stark erhitzt und zerstört, während das umgebende Gewebe geschont wird.

Andere Wellenlänge

Das Haarwachstum findet in einem sich wiederholenden Zyklus mit mehreren Phasen statt: einer Wachstumsphase (Dauer individuell), einer Übergangsphase (rund 2 bis 3 Wochen) und einer Ruhephase (Wochen bis Monate). Die Haarfollikel reagieren auf die genannten Epilationsverfahren in der Wachstumsphase am sensibelsten. Weil sich aber nie alle Haare in der gleichen Phase befinden, braucht es immer mehrere Sitzungen.

Laser und IPL unterscheiden sich in der Art des ausgesendeten Lichtes: Laser arbeiten mit Licht einer einzigen Wellenlänge. IPL-Systeme verwenden dagegen Licht, welches einem Teilspektrum des sichtbaren Lichtes entspricht. Beide Verfahren müssen fachgerecht angewendet werden. Sonst besteht das Risiko für Pigmentstörungen und Narben durch Verbrennungen. **cab**

Glatte Beine, möglichst lang – dank Licht soll der Wunsch wahr werden. **GETTY**