

EPILIEREN

Tipps von Dr. Melanie Hartmann

Was genau passiert beim Epilieren?

Haare werden, wie mit der Pinzette, an der Wurzel entfernt. Sie brauchen etwa vier Wochen, um nachzuwachsen.

Wie bereite ich Haut und Härchen ideal auf das Epilieren vor?

Warmes Wasser, etwa in Form eines Bades, hilft der Haut, sich zu entspannen und die Poren zu öffnen. Grundsätzlich macht es Sinn, abends zu epilieren. Kleine Hautirritationen können so über Nacht abklingen.

Kann man Haare am ganzen Körper epilieren?

Prinzipiell ja: Achseln, Bikinizone, Arme oder Beine. Das ist alles eine Frage des Schmerzempfindens.

Wie kann ich den Schmerz auf ein Minimum reduzieren?

Sind Härchen zu lang, wird es unnötig unangenehm. Im Zweifel trimmen Sie die Haare vorher, ideal sind 2–5 mm. Um Irritationen vorzubeugen, sollte man die Haut einen Tag vor dem Epilieren peelen und erst einmal auf Selbstbräuner verzichten. Es lohnt sich, in die neueste Generation von Epilierern zu investieren, da sie so gute Epilierköpfe und Pinzetten haben, dass sie Haare in einem Zug erwischen.



STOPPELFREI
„Panasonic ES-EY90“ epiliert mit zwei Walzen, inkl. Zubehör, um 150 Euro



BREMST HAARWUCHS
mit Lichtimpuls – sogar im Intimbereich: „Braun Silk-expert Pro 5 IPL“, um 520 Euro

LASERN

Tipps von Dr. Hans-Peter Schoppelrey

Was passiert beim Lasern?

Hochenergetisches Licht wird über die Haare in die Haarwurzel geleitet und zerstört diese. Das verhindert, dass neue Haare wachsen können. Das Ergebnis hält Jahre.

Wann ist die beste Zeit für eine Laser-Haarentfernung?

Im Herbst, wenn die Haut wenig Sonne ausgesetzt ist und betroffene Hautpartien bedeckt sind. Denn die Behandlungszeit stretcht sich, da das Treatment öfter wiederholt werden muss.

Wie viele Sitzungen sind nötig?

Meist genügen sieben bis zehn Sitzungen im Abstand von drei bis vier Wochen.

Wie bereite ich mich richtig auf die Behandlung vor?

Das Lasern sollte auf ungebräunter, rasierter Haut erfolgen.

Wie kann ich Hautirritationen vermeiden?

Indem man zwei Tage auf Sauna, Bäder und Peelings verzichtet.

Wie gut sind Heimgeräte?

Auch diese reduzieren das Haarwachstum deutlich. Aber meist braucht man für ein entsprechendes Ergebnis erheblich länger als bei einer Profibehandlung.

WAXING/SUGARING

Tipps von Monika Matei

Waxing oder Sugaring? Was ist der Unterschied?

Beim Waxing wird warmes Wachs in Haarwuchsrichtung aufgetragen und entgegen der Wuchsrichtung abgezogen – das Haar wird an der Wurzel entfernt. Beim Sugaring arbeitet man genau andersrum und verwendet Zuckerpaste.

Welche Methode funktioniert besser?

Beim Sugaring kann genauer gearbeitet werden. Und es ist sanfter, da die Paste am Haarkanal und nicht so stark an der Haut selbst haftet.

Werden die Prozeduren mit der Zeit weniger schmerzhaft?

Nach einigen Anwendungen sind alle Haare im gleichen Wachstumsstadium und sitzen lockerer im Haarkanal, was es angenehmer macht.

Wie kann ich unschöne Pickelchen vermeiden?

Regelmäßiges Peelen ist wichtig. Ab dem dritten Tag nach der Behandlung entfernt es Hautschüppchen, die das Haar sonst am Wachsen hindern. Bekommt man dennoch Pickelchen, hilft antiseptische Pflege.

Wie häufig müssen die Haare entfernt werden?

Neulinge sollten anfangs alle zwei Wochen Termine vereinbaren. Denn es dauert, bis die Haare einen gemeinsamen Wachstumszyklus haben. Später genügen Abstände von fünf bis sechs Wochen.



NATURKOSMETIK
Sugaring-Paste mit Spatel und Streifen, um 11 Euro über ecco-verde.de

TEXT: JOHANNA PREISINGER

FOTOS: SHUTTERSTOCK, PRIVAT



DR. MELANIE HARTMANN
arbeitet in der Praxis Hanse Derma in Hamburg als Fachärztin für Dermatologie mit Schwerpunkt Lasermedizin



MONIKA MATEI
Expertin für Haarentfernung der deutschlandweiten Beauty- und Kosmetikstudios Senzera (www.senzera.com)

DR. HANS-PETER SCHOPPELREY
Facharzt für Dermatologie und Mitinhaber des Haut- und Laserzentrums an der Oper in München