## Basisarbeit

*Warum man nicht nur das Haar im Fokus haben sollte*

Bei der täglichen Haarpflege-Routine konzentrieren sich die meisten Menschen hauptsächlich auf ihre Haare – waschen, pflegen, stylen. Sie vergessen dabei aber, dass auch die Kopfhaut eine gute Behandlung benötigt. Denn in ihr liegen *die Haarwurzeln*. Und nur wenn diese optimal versorgt sind, können sie auch ein gesundes Haar bilden. »Die Kopfhaut ist eine Verlängerung der Gesichtshaut und benötigt genau wie das Gesicht eine intensive Reinigung, Pflege und Schutz«, erklärt Kerstin Meyer-Lipp, Leiterin Forschung und Entwicklung Wella Care & Styling. Wer seinen Schopf etwas optimieren möchte, sollte also genau hier an der Basis ansetzen. Hilfreich sind beispielsweise *durchblutungsfördernde Maßnahmen* wie sanfte Massagen mit den Fingerspitzen. Wer häufig silikonhaltige Pflege- oder Stylingprodukte verwendet, sollte mit regelmäßigen Peelings die Rückstände von Haut und Haaren entfernen. Denn Öle bilden eine sehr feine Schicht, die den Sauerstoff nicht an die Haut lässt. Studien haben den Nachweis erbracht, dass auch *freie Radikale* für Haarausfall verantwortlich sein können, weshalb spezielle Nachtseren neben Wirkstoffen wie Biotin, Vitamin E, Koffein und Ingwerwurzelextrakt auch auf Antioxidantien setzen.



## Täuschung

*Profi-Tipps, die das Haar voller wirken lassen*

Fehlt die gewünschte Fülle, lässt sich zumindest optisch ein wenig Volumen hinzumogeln. Beginnen sollte man da idealerweise bereits bei der Wäsche mit *speziellen Volumenshampoos und -conditionern*. Dabei warnt Hairstylist Konstantin Schick, Product Specialist für Paul Mitchell, vor allem vor zu viel Pflege, sein Tipp: »Die Finger von allem lassen, was das Haar beschwert! Intensivpflege ist gut, aber nur in der richtigen Dosis.« Einen volleren Ansatz zaubern Volumenpuder oder Trockenshampoo. Mit Schaumfestiger und einer Rundbürste lässt sich die Frisur zu XL-Volumen föhnen. Weiter empfiehlt der Starstylist: »Wer zusätzlichen Stand benötigt und sich von seinem Stylisten beraten lässt, kann auch toupieren. Das sollte aber vorher geübt und besprochen sein, damit es nicht wie ein Nest wirkt.« Um nicht durch Haarbruch zusätzlich Volumen zu verlieren, gilt es, beim Stylen *thermische und mechanische Belastung zu minimieren*. Eine simple, aber optisch überzeugende Lösung, um durchschimmernde Kopfhaut zu kaschieren, bieten winzige Fasern zum Aufstreuen, die mit einem Spray fixiert werden. Sie verdicken die eigenen Haare an Geheimratsecken, auf dem Hinterkopf oder einem breiten Scheitel und kaschieren kleine kahle Stellen.

## News vom Doc

*Darum lohnt sich der Praxisbesuch*

Rund ein Viertel aller Frauen leidet mindestens einmal im Leben unter Haarausfall. Die Ursachen können variieren. Die Bandbreite reicht von Hormonschwankungen über Nährstoffmangel und genetische Faktoren bis hin zu Stress. Oft handelt es sich lediglich um eine kurze Phase. Doch was, wenn die Symptome anhalten? »Bei einem Haarausfall von über 100 Haaren pro Tag über mehr als einen Monat empfiehlt es sich, beim Dermatologen eine adäquate Diagnostik bestehend aus einer Haarwurzelanalyse durchführen zu lassen«, rät der Hautarzt Dr. med. Christian Merkel vom Haarzentrum an der Oper in München. Neben Spezialbehandlungen wie dem *Direct Hair Implantation Verfahren* (DHI) bietet die Praxis auch weitere Methoden – viele davon kennt man bereits als Treatments fürs Gesicht. Mit *Botulinuminjektionen* in die Kopfhaut etwa lässt sich spannungsbedingter Ausfall behandeln, bei dem die feinen Blutgefäße verengt sind, sodass die unterversorgte Haarwurzel allmählich ihre Arbeit einstellt. *Haarfiller* mit speziellen Peptiden regen ebenfalls die Mikrozirkulation der Kopfhaut an und revitalisieren die Follikel wieder. Die *Mesotherapie* bringt individuell abgestimmte Wirkstoffe mittels Mikroinjektionen direkt an die Wurzeln. Das *Drip Spa* schleust sie direkt in den Blutkreislauf.

## Kraftfutter

*Delikatessen für schöne Mähnen*

Wer schön sein will, muss ... essen. Und zwar ausreichend, ausgewogen und gesund. Das gilt im übertragenen Sinne natürlich auch für unsere Haare. Damit ihre Wurzeln die feinen Meisterwerke aus Keratin fehlerlos zusammensetzen können, benötigen sie nämlich die passenden Bausteine – vor allem ausreichend Proteine, denn die sind der Hauptbestandteil der Hornfasern. Darüber hinaus ist die Liste der Leckerbissen etwas länger, wie der Dermatologe Dr. Timm Golüke aufzählt: »Haarwachstumsfördernd sind z. B. Biotin aus Nüssen und Eiern, Eisen, das in Hülsenfrüchten und Soja steckt, Milch, Getreide, Gemüse, die Folsäure enthalten, sowie Zink, z. B. aus Fisch, Fleisch oder Käse, außerdem Kupfer, das Vollkornprodukte und Samen beinhalten.« Das klingt im ersten Moment vielleicht ein wenig aufwendig, wird aber im Allgemeinen gut durch un-