Waschen & Pflegen Ab einem Durchschnitt von 0,04 mm spricht man von »feinen Haaren«. Vorteil: Sie sind seidig, glatt und zahlreich. Leider sieht man das kaum, da die Pracht eng am Kopf liegt und zudem schnell fettig wird. Zum Vorbeugen **den Ansatz regelmäßig mit Volumenshampoo waschen.** Nur Spülung für feines Haar in Längen und Spitzen verteilen. Ist es eigentlich gar nicht dünn, aber es bleiben täglich mehr als hundert Exemplare in der Bürste hängen? **Dann braucht möglicherweise die Kopfhaut spezielle Pflege.** Nur wenn sie gut durchblutet ist, gelangen die benötigten Nährstoffe auch an die Wurzel. Produkte mit anregendem Koffein unterstützen den Blutfluss. Wirkstoffkombinationen mit Zink und Aminosäuren regen ein nachlassendes Wachstum wieder an. Und auch sanfte Massagen helfen.

ANREGEND
Mit Koffein: »Anti-Haarverlust Intensiv Schaum«
Sebamed, 70 ml, ca. 15 €

INTENSIV
Ultraleicht: »Volume+ Hair Boost Pflegespülung«
Pantene Pro-V, 160 ml, ca. 4 €

ERFRISCHEND
Mit Minze: »Natural Hair Drink Refreshing Shampoo«
Lavera, 250 ml, ca. 4 €

BODY-BUDDY
Gibt Halt, ohne zu beschweren: »Volumen Styling Primer«
Nivea, 150 ml, ca. 4 €

PUDER-POWER
Für Fülle und Griffigkeit: »Ultra Volume Dust Up«-Puder
Goldwell, 10 g, ca. 23 €

HERO-HALT
Volumen & Definition: »J.F Man Lift System Lifting Clay Crème«
John Frieda, 90 ml, ca. 9 €

Styling **Wer vor dem Trocknen Volumenprodukte wie Schaum, Serum oder Emulsion ins Haar gibt, schafft eine gute Ausgangssituation,** denn das bringt Stand in den Ansatz. Neu ist ein Primer mit nicht fettender Balm-Konsistenz. Er wird ins frottierte Haar gegeben, spendet Feuchtigkeit, schützt vor Hitzeschäden und sorgt dafür, dass das anschließende Styling noch besser hält. Längeres Haar sollte über eine Rundbürste oder Paddlebrush gegen die Fallrichtung geföhnt werden. Das Haar über Nacht zum Dutt binden lockert ebenfalls auf. Ein echter **Fülle-Booster in trockenem Haar ist Volumenpuder.** In den Ansatz gegeben, beschert er augenblicklich mehr Griffigkeit und Struktur. Speziell für Männer ist Styling-Creme mit Keratin, die neben Volumen, Textur und Definition den ganzen Tag lang Halt verleiht.

Ernährung Haarpflege funktioniert auch von innen. Denn **die einzelnen Fasern können nur gesund sein, wenn ihre Wurzeln gut versorgt sind.** Grundlage ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit ausreichend Flüssigkeit. Auf den Speiseplan für unseren Schopf gehören vor allem Proteine, die den Hauptbestandteil der Hornfasern darstellen. Der zweite große Matchmaker ist Biotin *(z. B. in Nüssen)*, das die Zellen mit Energie versorgt. Spurenelemente wie Zink *(z. B. in Käse)* und Selen *(z. B. in Reis)* verhelfen zu mehr Fülle, Folsäure *(z. B. in Getreide)* fördert den Zellaufbau. Klingt kompliziert, wird aber normalerweise durch unsere Mahlzeiten abgedeckt. **Eine gute Unterstützung bei Mängeln sind Nahrungsergänzungsmittel,** beispielsweise in Kapselform oder als leckere Gummibärchen zum Naschen.

ENERGIE
Kraftfutter für die Kopfhaut: »Miracle Hair Food«
Marlies Möller, 30 Kapseln, ca. 24 €

DELIKATESSE
Regt das Wachstum wieder an: »Deeply Rooted«
Hush & Hush, 120 Kapseln, ca. 80 €

NASCHKRAM
Gummibärchen: »Ah-Mazing Hair Vitamins Biotin«
Bears with Benefits, 60 Kapseln, ca. 25 €

Dr. med. Christian Merkel
Haarzentrum an der Oper
Der Dermatologe, Allergologe und Ernährungsmediziner ist Mitbegründer der auf Haare spezialisierten Klinik in München
haarzentrum.de

Profi-Methoden Geht es um einen schnellen Red-Carpet-Moment, sind **zur Verlängerung oder Verdichtung Extensions aus dem Salon** *(z. B. von Hairtalk oder Great Lengths)* unschlagbar. Haltbarkeit: ca. sechs Wochen. Dr. Christian Merkel vom Haarzentrum in München erläutert langfristigere Methoden aus der Praxis: »Bei Haarausfall arbeiten wir z. B. mit Mesotherapie: Die Mikroinjektionen mit individuellen Wirkstoffkombinationen und Wachstumsfaktoren lassen als Kuranwendung nach etwa zwei bis drei Monaten neue Haare sprießen«. **Das eingeschränkte Wachstum kann aber auch eine Folge von Stress sein:** »Ist eine dauerhafte Kopfhautverspannung die Ursache, helfen oft Botulinum-Injektionen. Sie entspannen und stellen so die Nährstoffversorgung der Wurzel wiederher«, erklärt Dr. Merkel.