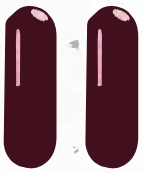
4

Fake Hair

Effektiver als jedes Volumenprodukt sind Extensions. Besonders die sogenannten Tape-Extensions (z. B. von Hairtalk) sind eine schonende Verlängerungs- und Verdickungsmethode. „Dabei werden eigene Strähnen zwischen zwei Tapes (3 cm breit) mit Echthaar geklebt, ohne sie dabei zu beschädigen", erklärt Josef Baranowski. Nach etwa sechs bis acht Wochen, wenn der Ansatz nachgewachsen ist, werden sie herausgenommen und neu eingeklebt – das kann man bis zu dreimal wiederholen. Dazwischen überstehen die ultraflachen Tapes Waschen, Föhnen, Stylen und sogar Saunagänge. Die Echthaarsträhnen gibt es in allen Farben, sogar in Grauabstufungen und mit Farbverlauf. „Man sollte zwei bis drei Töne nehmen, um Reflexe wie im Naturhaar zu bekommen", rät Josef Baranowski. „Für sehr dünne Haare gibt es sogar Tapes, deren Verbindungsstücke mit Haaren bestickt sind, wodurch sie noch unsichtbarer werden." Nachteil: Das Ganze dauert etwa eine Stunde und kostet mindestens 150 Euro.

Die neuen Extensions – die beste Methode, um dicke Haare vorzutäuschen

Mit Aminosäuren und Mikronährstoffen: „Hair Intense" von **Orthomol**, 60 Kapseln, 30 Euro



5

Spezialtabletten und Botox

Ob man dicke, dünne oder lockige Haare hat, ist genetisch festgelegt. Bekommt man erst mit der Zeit dünne Flusen, gibt es verschiedene Möglichkeiten, sie wieder zu stärken. „Sind die Haarwurzeln noch intakt, helfen auch nicht operative Therapien", so Dermatologe Dr. Christian Merkel. Wer es aber genauer wissen will, lässt einen Bluttest oder eine Untersuchung der Haarwurzel machen, bei der mit einer hochauflösenden Kamera deren Zustand ermittelt wird. Beide Methoden bestimmen, wie hoch der prozentuale Anteil der aktiven Haarwurzeln ist. Je nach Ergebnis kann man die Haarwurzel gezielt stärken: Christian Merkel setzt zum Beispiel auf die Mesotherapie, bei der mit Mikroinjektionen Proteine und Vitamine in die Kopfhaut geschleust werden – zuerst jede Woche, dann monatlich. Erste Ergebnisse sieht man nach zwei bis drei Monaten (Kosten pro Sitzung: ca. 90 Euro). Aber auch Botox kann erfolgreich sein, so der Dermatologe. Bei der AC-Therapie werden kleine Mengen von der Stirn bis in den Nacken gespritzt, die Kopfhaut entspannt sich, und die Durchblutung wird gefördert, wodurch mehr Mikronährstoffe an die Haarwurzeln gelangen (Kosten: ca. 500 Euro). Zusätzlich empfiehlt der Dermatologe Nahrungsergänzungsmittel oder Drips (Infusionen) mit Mikronährstoffen wie Zink, Folsäure, Omega-3-Fettsäuren, auch die Vitamine B_2, B_6 und B_{12} helfen. Um die richtigen zu nehmen, sollte man vorher seine Blutwerte checken lassen. Und dann braucht man Geduld: Mindestens drei Monate sollte man die Pillen einnehmen. »