Gut *in* Form

Der Sommer kann unsere Haare ziemlich beanspruchen, was man ihnen ja nicht ansehen muss – mit ausreichend Feuchtigkeit und den richtigen Starkmachern lassen wir sie glänzen

Produktion: Birgit Potzkai / Text: Abenaa Namslau

2207221718135J-01 am 22.07.2022 über http://www.united-kiosk.de

Haare bestehen zu etwa 15 Prozent aus Wasser, ist der Anteil geringer, leidet ihre Struktur. Das zeigt sich oft im Sommer, wenn strohige Strähnen schlapp um den sonnengeküssten Teint hängen – denn UV-Strahlung, Hitze, Wind & Co. trocknen das Haar aus. Die gute Nachricht: Das muss kein Dauerzustand bleiben. Oder wie unser Experte Dr. Christian Merkel, Dermatologe und Mitbegründer des Haarzentrums an der Oper in München, sagt: „Das Thema ist zwar komplex, aber mit der richtigen Pflege und Beständigkeit lässt sich gut gegensteuern."

220722171813SJ-01 am 22.07.2022 Uber

Basisarbeit

Waschen, pflegen, stylen: Die tägliche Routine sollte nicht nur das Haar angehen, sondern auch die Kopfhaut. Dermatologe Dr. Christian Merkel erklärt: „Haar ist eine leblose Struktur, die aus der Wurzel und den umliegenden Talgdrüsen genährt wird – trockene Kopfhaut kann daher zu Spliss führen, es spröde und brüchig machen." Genau wie Stress, Hormonschwankungen oder eben UV-Strahlung. Ein Peelingshampoo befreit die Haut von Stylingresten wie Silikonen, ansonsten ist Sanftheit gefragt: lieber milde Waschprodukte verwenden – zu viele Tenside trocknen zusätzlich aus und schwächen den hauteigenen Schutzmantel – und beim Stylen so wenig Hitze wie möglich einsetzen. Kopfhautseren, -masken oder -fluids hydrieren, pflegen und beruhigen mit Wirkstoffen wie Hyaluronsäure, Panthenol und Pflanzenölen; Koffein oder Coenzym Q10 wiederum regen die Durchblutung und den Stoffwechsel der Haut sowie das Haarwachstum an.

BADEANZUG LOVICH SONNENHUT H&M

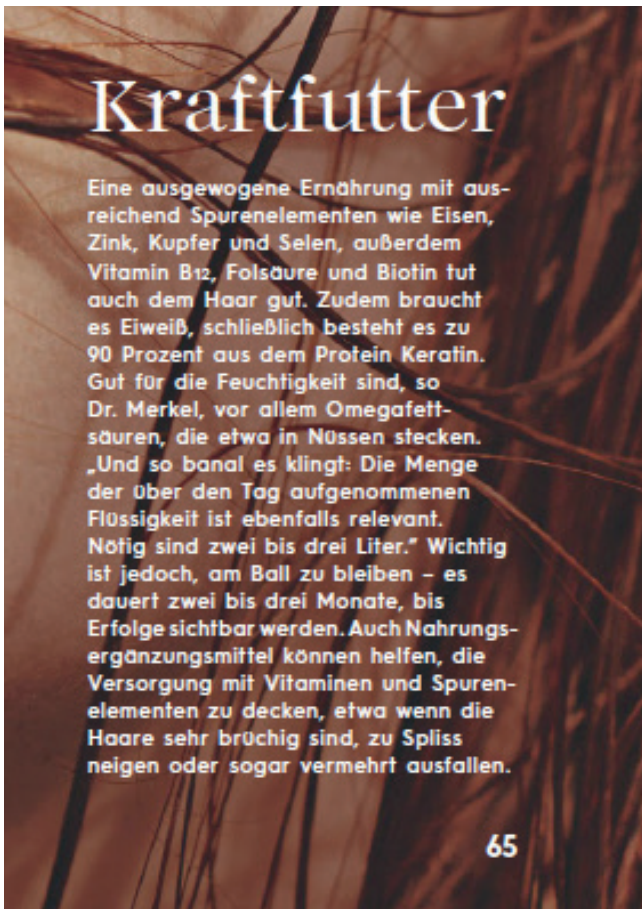
220722171813SJ-01 am 22.07.2022 über http://www.united-kiosk.de

Aufbauhilfe

Je glatter die Schuppenschicht des Haares ist, desto besser reflektiert sie das Licht – Glanz entsteht. Durch zu viel Sonne, rabiates Styling oder auch Farbbehandlung aber können Lücken entstehen, das Haar wird brüchig und empfindlich, lässt Schadstoffe eindringen und noch mehr Feuchtigkeit verloren gehen. Was hilft? Pflege mit Wirkstoffen wie dem Protein Keratin, das die porösen Stellen versiegelt, und Feuchtigkeitsbindern wie Hyaluronsäure. Und wie kann man dem Haar Feuchtigkeit zuführen? „Im Allgemeinen lässt sie sich am besten durch Lipide, also Fette und Öle erzeugen", so unser Experte Christian Merkel. „Insbesondere durch Jojoba-, Mandel- und Arganöl, weil sie die Schuppenschicht sehr gut durchdringen und die Depots wieder auffüllen können." Der Dermatologe empfiehlt Leave-in-Produkte wie Conditioner, Seren, Masken oder Haaröle. Sind die Spitzen brüchig? In den Salon und ab damit! Dieses kleine Opfer verhindert, dass sich der Spliss weiter ausbreitet.

KLEID VAARA SCHUHE NOHADICS

220722171813SJ-01 am 22.07.2022 über http://www.uni



Kraftfutter

Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Spurenelementen wie Eisen, Zink, Kupfer und Selen, außerdem Vitamin B12, Folsäure und Biotin tut auch dem Haar gut. Zudem braucht es Eiweiß, schließlich besteht es zu 90 Prozent aus dem Protein Keratin. Gut für die Feuchtigkeit sind, so Dr. Merkel, vor allem Omegafettsäuren, die etwa in Nüssen stecken. „Und so banal es klingt: Die Menge der über den Tag aufgenommenen Flüssigkeit ist ebenfalls relevant. Nötig sind zwei bis drei Liter." Wichtig ist jedoch, am Ball zu bleiben – es dauert zwei bis drei Monate, bis Erfolge sichtbar werden. Auch Nahrungsergänzungsmittel können helfen, die Versorgung mit Vitaminen und Spurenelementen zu decken, etwa wenn die Haare sehr brüchig sind, zu Spliss neigen oder sogar vermehrt ausfallen.

Verwöhn-Treatments

Für besonders angegriffenes Haar bieten Salons entsprechende Behandlungen an: Das „Oil Therapy Vital"-Treatment von La Biosthetique etwa glättet in einer 30-Minuten-Sitzung die Struktur mit nährenden Ölen (labiosthetique.de). Der „Organic Hair Salon Hauber" in München wiederum arbeitet mit farblosem Henna (hauber-salon.de): Das „Cassia Shine & Scalp Treatment" kräftigt das Haar und beruhigt trockene Kopfhaut. Auch beim Beauty-Doc gibt es Hilfe. „Die Mesotherapie bringt Proteine und Vitamine per Mikroinjektion an die Wurzel, das Haar wächst gesünder und fester nach", so Dr. Christian Merkel. „Wissenschaftlich am besten belegt ist aber die PRP-Behandlung, bei der Stammzellen und Wachstumsfaktoren aus dem Blutplasma aufbereitet und in die Kopfhaut injiziert werden. Das wirkt antientzündlich und fördert schnell das gesunde Wachstum." Die dritte Variante ist das „Drip Spa": Infusionen, die benötigte Vitamine und Spurenelemente zuführen.

2207221718135J-01 am 22.07.2022 über http://www.united-kiosk.de