HAIR CARE VON INNEN UND AUSSEN
1 Trinkampullen mit über 30 Vitaminen, Antioxidantien, aktiven Pflanzenstoffen und Mineralien, von **Olistic,** Monatspackung um 59 Euro **2** Mindert alters- und stressbedingten Haarausfall: „Hair Serum" von **Doctor Duve,** um 72 Euro **3** „Nourishing Soothing Scalp Oil Concentrate" mit Kameliensamenöl, von **Shu Uemura,** um 44 Euro **4** „Tea Tree Special Detox Foaming Salt Scrub" von **Paul Mitchell,** um 36 Euro **5** „The Hair Project" mit pflanzlichen Extrakten und Vitamin E, von **Casimir,** Zwei-Monats-Packung um 55 Euro, über madame.de

Eine Kopfmassage ist etwas Großartiges: Sie lässt Wirkstoffe besser in die Kopfhaut eindringen, fördert die Durchblutung und verbessert die Nährstoffversorgung der Haarwurzeln. Weil eine gesunde Kopfhaut die Basis für kräftige, dichte und glänzende Haare ist, gibt es neben der klassischen Massage jetzt immer mehr Treatments, die sie in den Fokus nehmen. In den Beauty-Vorreiterländern Südkorea und Japan kümmern sich bereits seit einer Weile unzählige Hair und Head Spas eigens um Haare und Kopfhaut, und auch bei uns ergänzen inzwischen viele Friseure ihr Angebot mit speziellen Wellness- und Pflegebehandlungen. Sogar klassische Spas, wie das Wiener Maison Sisley, bieten neben Facials neuerdings Haar-Treatments an.

Auch im medizinisch-ästhetischen Bereich werden Behandlungen, die bisher dem Gesicht vorbehalten waren, jetzt für die Kopfhaut angeboten. Dabei muss es nicht unbedingt um die Lösung ernsthafter Haarprobleme gehen. „Immer mehr Patient*innen kommen nicht mit akutem Haarausfall in die Praxis, sondern mit der Bitte, die Haarqualität zu verbessern", berichtet Dermatologe Dr. Christian Merkel vom Haarzentrum an der Oper in München (haarzentrum.de). „Am wirkungsvollsten sind kleine Mikroinjektion an den Haarwurzeln mit Vitaminen und Proteinen oder mit PRP." Für das *Platelet Rich Plasma* wird eigenes Blut abgenommen und zentrifugiert. Das so gewonnene Blutplasma enthält Stammzellen und Wachstumsfaktoren, die nach drei bis vier Monaten zu mehr Wachstum mit insgesamt schönerem, gesünderem Haar führen.

Wer die Behandlung zu Hause unterstützen möchte, kann auf ein großes Angebot an speziellen Pflegeprodukten zurückgreifen. Darüber hinaus helfen Supplements, die Haarqualität ganzheitlich von innen zu verbessern. Dr. Daniela Grohmann, TCM-Ärztin und Medical Director von Olistic: „Eine Hauptursache für temporären Haarausfall ist neben Ernährungsdefiziten, schädlichen Umweltfaktoren und hormonellen Veränderungen Stress. Ashwaganda, ein adaptogener Wurzelextrakt, hilft, auf natürliche Weise das Stress-Level zu regulieren." Verschiedene Vitamine und Mineralien wie Eisen und Zink versorgen wiederum die Haarwurzeln mit Nährstoffen. Ebenso wichtig sei es, das Haar in der Struktur zu unterstützen. „Es besteht aus Keratin, und das wiederum wird aus Proteinen und Aminosäuren gebildet, die man einnehmen kann", so Dr. Grohmann. Außerdem könne Kollagen die Feuchtigkeit und Elastizität der Kopf-, sowie der gesamten übrigen Haut verbessern.

Fotos: Ava Pivot/Gallery Stock (1)