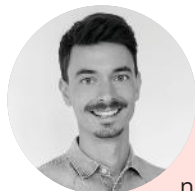


# ENDLICH GESUNDES HAAR

Text: Simone Kraft

Brüchig? Glanzlos? Trocken?  
Bei kaputtem Haar muss  
man nicht gleich zur Schere greifen:  
Unsere Experten erklären,  
wie man Schäden vermeidet  
und repariert



1

FABIAN MAIER,

Friseur aus Stuttgart

## AUF SAURES ACHTEN

Shampoos sollten im Idealfall einen sauren pH-Wert von 4 bis 5,5 haben – wie das Haar selbst. Andernfalls quillt die Schuppenschicht auf und das Haar kann spröde und brüchig werden. Der Wert steht zum Beispiel auf den Etiketten.



4

## IMMER KÜHL FÖHNEN

Das Haar sollte stets bei 50-70 °C getrocknet werden, denn diese Hitzeeinstellung strapaziert die Haare nicht. Bei den meisten Föhns ist das die erste Temperaturstufe. Und: Statt der Hitze nur die Gebläse-Power hochstellen, dann trocknen die Haare schneller. Als Faustregel empfehle ich: Ist die Temperatur für die Kopfhaut zu heiß, ist sie es auch fürs Haar.

**EREN BEKTAS**, Haarstylist aus München



2

## NASSE HAARE OFFEN TRAGEN

Im feuchten Zustand ist das Haar sehr empfindlich. Nimmt man es zusammen, riskiert man Spliss und Haarbruch. Geht es nicht anders, weil das offene Haar zu sehr stört, dann empfehle ich, es zu flechten und mit speziellen Seiden-Haargummis zu fixieren. Sie sind weich und verursachen keine Bruchstellen.

**THOMAS KEMPER**,  
Friseur aus München



3

»Hirse und Topinambur sind reich an Kieselsäure, die die Struktur von Haaren stärkt. Am besten 1-2 Hirseportionen oder 150 Gramm Topinambur pro Woche essen«

**DAGMAR VON CRAMM**,  
Ernährungswissenschaftlerin & Autorin  
([dagmarvoncramm.de](http://dagmarvoncramm.de)) aus Freiburg





## 5 ZUM SCHLUSS SPÜLEN

Die Haarspülung wird immer erst nach der Haarmaske verwendet, weil sie das Haar versiegelt. Verwendet man die Spülung zuerst, können die pflegenden und reparierenden Wirkstoffe der Maske, die gerade kaputte Strähnen benötigen, nicht ins Haar eindringen.

**ALEXANDER VON TRENTINI,**  
*Friseur aus Wiesbaden*



## AUF BIOTIN SETZEN

Kräftiges Haar bekommt man durch den Mikronährstoff Biotin. Es stärkt die Haarwurzeln und fördert deren Neubildung. Biotin findet man vor allem in Nüssen, Ölsaaten oder Bananen, Äpfeln oder Sojabohnen. Die empfohlene Tagesmenge liegt bei 40 Mikrogramm – das entspricht 400 g Äpfeln oder 70 g Sojabohnen.

DR. MATTHIAS RIEDL,

*Diabetologe & Ernährungsmediziner aus Hamburg*



## 7 SANFT BÜRSTEN

Gerade wenn das Haar nass ist, kann die richtige Bürste entscheidend sein: Sie sollte keine Noppen, dafür aber Naturborsten haben. Sehr schonend sind auch so genannte Tangle Teezer. Durch ihre unterschiedlich langen und biegsamen Borsten entwirren sie kleine Verknotungen sehr sanft.

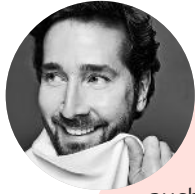
**MAXIMILIAN MEYER,** *Hair- und Beauty-Expert aus München*



»Leave-in-Seren kann man mehrmals täglich ins trockene Haar geben, wenn seine Struktur besonders angegriffen und spröde ist. Dafür eine kleine Menge in die Strähnen kneten.«

**EREN BEKTAS,**  
*Haarstylist aus München*





JÖRG OPERMANN, Friseur aus Hamburg

## WENIG ZUCKER ESSEN

Die Verzuckerung des Gewebes hat auch Auswirkungen auf das gesunde Haarwachstum. Wenn sich Zuckermoleküle an die Kollagenfasern der Haarfollikel anlagern, wird das Stützgewebe der Haut unelastisch. Die Kopfhaut kann so verhärten. Die Folge: Der Haarfollikel wird eingeschnürt und damit geschwächt, das Haar kann dünner werden oder fällt ganz aus.



»Einmal wöchentlich sollte man die Haare mit einer Ölkur nähren. Das Produkt wird auf die trockenen Haare aufgetragen und nach mindestens 30 Minuten wieder ausgespült.«

ELIZABETA ZEFI,  
Friseurin aus München



## 11 KRÄUTER AUF DEN SPEISEPLAN SETZEN

Kamille, Ingwer, Brennnessel oder Fenchelsamen können das Haarwachstum positiv beeinflussen. Genau wie Kurkuma. In der ayurvedischen Küche wird es gegen Haarausfall eingesetzt, denn es soll die Durchblutung der Kopfhaut fördern und oxidativem Stress entgegenwirken.

DAGMAR VON CRAMM, Ernährungswissenschaftlerin  
& Autorin (dagmarvoncramm.de) aus Freiburg



GEZIELT  
GEGEN  
FALTEN!



30 ml | PZN 04637668

## Hyalosome Konzentrat

Das innovative Anti-Aging-Fluid

- Glättet Mimik-, Hals- und Dekolleteefältchen
- Erhöht die Hautfeuchtigkeit
- Lässt die Haut straffer erscheinen
- Schützt vor frühzeitiger Hautalterung und regeneriert schon entstandene Schäden
- Reduziert den Feuchtigkeitsverlust und erhöht die Hautelastizität

Teil des Hyalosome  
Anti-Aging-Pflege-  
programms

Für  
Sie in Ihrer  
Apotheke



Mehr Informationen zu  
Hyalosome finden Sie hier

**DERMASENCE**  
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

# Die Repair-Pflege



**DAS SANFTE SHAMPOO**  
Reinigt sanft geschädigtes Haar mit einem Komplex aus Seiden- und Erbsenproteinen. Mit haarschonendem pH-Wert. „Plex Care Shampoo“ von Balea, um 2 Euro (über dm)



**DIE POWER-KUR**  
Regeneriert die Haare innerhalb von 30 Sekunden. Dabei sind die Inhaltsstoffe wie Birnenextrakt natürlichen Ursprungs. „30 Sek Intensiv Kur Reparatur“ von Guhl, um 3 Euro



**DIE NÄHRENDE KUR**  
Mit Ceramiden, die das Haar kräftigen und spröden Strähnen schönen Glanz schenken. „Masque Force Architecte“ von Kérastase, um 53 Euro



**DAS ÖL-TREATMENT**  
Reichhaltiges Olivenöl spendet hier kaputtem Haar reichlich Feuchtigkeit. Salbeiöl besänftigt zudem eine irritierte Kopfhaut. „Intense Treatment Oil Mask“-Maske von Elizabeth Zefi, um 75 Euro



**DAS ENTWIRR-SPRAY**  
Spendet mit Erythritol viel Feuchtigkeit, wodurch Haarbruch beim Kämmen minimiert wird. „Detangler“-Spray von La Biosthetique, um 35 Euro



**DAS SCHUTZ-SERUM**  
Kräftigt mit Zitronensäure die Haare und fördert den Aufbau gebrochener Haarbrücken im Haarinneren. „Bond Repair Leave-in-Serum“ von L'Oréal Paris, um 10 Euro



**DAS OVERNIGHT-ELIXIR**  
Wirkt über Nacht und repariert so vor allem stark geschädigtes Haar mit einem Perlenextrakt. „Night Elixir“ von Gliss, um 8 Euro