

Fein & dünn



© hemlep / fotolia.com

Sie hängen platt am Kopf, wirken **kraftlos** und **spärlich**. Worauf es bei dünnem und feinem Haar ankommt und welche Pflege zu den Do's und Dont's gehört, lesen Sie hier.

Mehr als ein Drittel aller Frauen hierzulande hat feines Haar. Mehr Fülle und eine üppigere Mähne wünscht sich jede Zweite. Ganz gleich ob jung oder älter: Wie die Haarstruktur beschaffen ist, hängt ein Stück weit von den Genen ab. Während ein normales Haar im Schnitt einen Durchmesser von etwa 0,05 bis 0,07 Millimeter hat, liegt er bei dünnem lediglich bei maximal 0,04 Millimetern. Insbesondere blonde

Haare, ganz gleich ob hell oder dunkler, sind dünner als ein brauner Schopf. Feines Haar will gepflegt sein, so kann es auch etwas fülliger wirken. Wirkt es saft- und kraftlos, kann dies auch ein Hinweis auf andere Ursachen sein. Beispielsweise während des monatlichen Zyklus, bei hohem Stresslevel, enormer Luftfeuchtigkeit, während der Wechseljahre oder durch Ernährungs- oder Pflegefehler. Fragen Sie im Beratungsgespräch, ob es in letzter Zeit Veränderungen im Hin-

blick auf die genannten Faktoren gab. Das kann helfen, passende Produkte und Pflegetipps zusammenzustellen. Hinzu kommt, dass feines Haar enger an der Kopfhaut liegt. Deshalb fettet es schnell, vor allem wenn Haare täglich zu häufig durchgebürstet oder falsch gepflegt werden. Damit es fülliger wirkt, waschen viele Frauen ihre feinen Haare täglich. Prinzipiell ist das kein Problem. Erklären Sie ihrer Kundin, worauf es ankommt.

Kleine Mengen – große Wirkung

Wer täglich sein feines Haar wäscht, sollte möglichst milde Shampoos verwenden. Neigt die Kundin zu tendenziell sensibler Haut, empfehlen Sie Babyshampoo oder spezielle, hypoallergene Produkte aus Ihrem Sortiment. Einen Volumenkick geben entsprechende Shampoos. Diese enthalten oft Polymere, die jedes einzelne Haar umhüllen und es praktisch verdicken. Ebenfalls möglich sind Produkte mit Aminosäuren, die das Wachstum anregen und Haarfasern aufbauen sollen. Ceramide, die oft enthalten sind, fungieren als Kittsubstanz, können die Haarstruktur verbessern und Lücken in der Hornschicht auffüllen. Feines Haar sollte nicht mit zu reichhaltigen Produkten, beispielsweise Ölen und Silikonen, behandelt werden. Sie beschweren Haare unnötig und lassen Fülle schneller in sich zusammenfallen. Feines Haar braucht Feuchtigkeit. Shampoos der neuen Generation enthalten deshalb feuchtigkeitspendende Substanzen wie Aloe Vera, Panthenol oder Hyaluronsäure. In hochwertigen Produkten hilft beispielsweise flüssiges Keratin Haarfasern zu mehr Fülle. Raten Sie davon ab, nach der Haarwäsche eine Spülung anzuwenden. Auch diese enthalten gerne Silikone, die sich wie ein unlöslicher Film ums Haar legen. Auf Dauer wird es schwierig für pflegende Ingredienzen, ins Haarinnere eindringen zu können. Ferner nehmen sie ihnen Volumen und Fülle. Auch in punkto Haarkur sind feuchtigkeitspendende Produkte solchen mit



Ölen vorzuziehen. Möchte eine Kundin trotzdem nicht auf ihre heiß geliebte Spülung verzichten, sollte diese lediglich in die Haarspitzen eingearbeitet werden. Bei allen Produkten gilt: Weniger ist mehr. Ein Waschgang mit einer hasel- bis walnussgroßen Menge Shampoo, abhängig von der Haarlänge, reicht aus. Effektiv und wirksam sind Feuchtigkeitskuren, als Ampulle oder zum Sprühen, beispielsweise mit Extrakten aus Weizenkeimen, Rosmarin oder Aloe Vera. Insbesondere das Sortiment der Apotheke bietet hier passende, silikonfreie Produkte. Zudem kräftigen sie Haare von der Wurzel bis zur Spitze und schützen vor unnötigem

Haarausfall. Neigt feines Haar zu Trockenheit und Spliss, pflegende Haarkuren nur in die Spitzen massieren, einwirken und gründlich mit lauwarmem Wasser ausspülen. Hilfreich sind zudem Volumenschaum und -spray, beispielsweise mit Malvenextrakt, Kapuzinerkresse oder Keratin-Aminosäuren. Alkoholfreie Hitzesprays, mit Panthenol oder Keratin, schützen vor zu heißer Föhnluft. Apropos Föhn: bei dünnem Haar immer über Kopf und bereits während des Trocknens etwas Haarspray in die Ansätze sprühen. Das verleiht zusätzlichen Stand.

»Der passende Schnitt lässt feines Haar optisch voluminöser wirken.«

reicht zudem, um das Haar nicht zu überfrachten. Tiefenreinigungsshampoos, die beispielsweise einmal wöchentlich angewandt werden, helfen, das Haar von sämtlichen Stylingresten zu befreien. Das verleiht zusätzlich mehr Glanz. Entsprechende Sprays sind bei feinem Haar wenig sinnvoll, da sie meist eine fettthaltige Komponente enthalten, was zu Volumenverlust beiträgt. Einen haarigen Push-up bringen dagegen Trockenshampoo und Haarpuder. Diese direkt in Ansätze einarbeiten, sodass beispielsweise nicht täglich gewaschen werden muss. Ist das Haar extrem dünn und die Kopfhaut deutlich zu erken-

nen, bietet sich Schütthaar an. Winzige Haarfasern aus einer Streudose kommen aufs Haupt, mit Haarspray fixieren, fertig. Dadurch wirkt das Haar voller und die Kopfhaut ist weniger sichtbar. Entsprechende Produkte gibt es beispielsweise im Internet und beim Friseur. Apropos: Der passende Schnitt lässt feines Haar optisch voluminöser wirken. Farbsträhnen, Volumenwelle, ein kinnlanger Bob oder fransiger Pagenkopf sind perfekte Volumen-Booster für feines Haar. ■

Kirsten Metternich,
Freie Journalistin

Das Styling Hier eignet sich Haarspray besser als Gel und Wachs, das macht die Haare unnötig schwer. Ein Produkt

Kinderhusten natürlich abwehren

Husten, Schnupfen und Erkältung – das trifft fast jedes Kind mehrmals im Jahr. Hier empfehlen sich pflanzliche Präparate, die den empfindlichen Kinderorganismus nicht zusätzlich belasten. Die heilenden Eigenschaften des Thymians bei Atemwegsinfektionen sind wissenschaftlich anerkannt und belegt. Ein guter Thymian-Hustensaft erleichtert das Abhusten und wirkt

- ✓ schleimlösend
- ✓ antibakteriell
- ✓ krampflösend

Hustagil® Thymian-Hustensaft löst den Schleim, der besser abgehustet werden kann. Die Schleimhaut kann sich erholen, die Flimmerhärchen der Atemwege wieder ihre Reinigungsaufgabe erfüllen. Die entkrampfende Wirkung mindert Atembeschwerden und Hustenreiz. Das im Thymianextrakt enthaltene Thymol bekämpft Krankheitserreger, und führt zum Abklingen der Entzündung.

Hustagil®

Thymian-Hustensaft

Extra gegen Kinderhusten

- ✓ kindgerechter Geschmack
- ✓ mit karieshemmendem Xylitol
- ✓ ohne Konservierungsstoffe

Und zur pflegenden Unterstützung

Hustagil® Balsam

Zum Einreiben auf Brust und Rücken

für entspanntes Atmen mit Thymian, Eukalyptus und Lavendel



Hustagil Thymian-Hustensaft. Wirkstoff: Fluidextrakt aus Thymian. **Zusammensetzung:** 150 ml (183 g) enthalten als Wirkstoff 14,64 g Fluidextrakt aus Thymian (1 : 2 - 2,5), Auszugsmittel: Ammoniak-Lösung 10 % (m/m) NH₃; Glycerol 85 % (m/m); Ethanol 90 % (V/V); Wasser (1:20:70:109) (m/m). Sonstige Bestandteile: Xylitol 18,3 g, Sorbitol-Lösung 70 % (nicht kristallisierend) (D-Glucitol 51,2 g), Glycerol 85 %, Gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim und zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis. Hinweis: Bei Beschwerden, die länger als 5 Tage anhalten, bei Atemnot, bei Fieber oder bei eitrigem oder blutigem Auswurf sollte ein Arzt aufgesucht werden. **Gegenanzeigen:** Bekannte Überempfindlichkeit gegenüber Thymian oder anderen Lamiaceen (Lippenblütlern) oder gegenüber einem der sonstigen Bestandteile des Arzneimittels; Alkoholkrankheit; hereditäre Fructoseintoleranz; Schwangerschaft und Stillzeit (keine ausreichenden Untersuchungen); Kinder unter 1 Jahr. **Nebenwirkungen:** Es können Überempfindlichkeitsreaktionen wie z. B. Luftnot, Hautausschläge, Nesselsucht sowie Schwellungen in Gesicht, Mund und/oder Rachenraum (Quincke-Ödem) auftreten. Es kann auch zu Magen- und Darmbeschwerden wie Krämpfen, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall kommen. Die Häufigkeit der Nebenwirkungen ist nicht bekannt. Enthält 3,5 Vol.-% Alkohol. Packungsbeilage beachten! Enthält Sorbitol und Xylitol. Stand: 10/2014 **Dentinox**