



© Irina Pusepp / 123rf.com

mente, Gene, Wechseljahre oder Erkrankungen sind Hauptursachen. Gefärbt trocknen sie besonders schnell aus und verlieren an Glanz und Festigkeit. Lagern im gesunden Haar etwa zehn Prozent Feuchtigkeit, nimmt diese bei geschädigtem Haupt zusehends ab. Sie werden trocken, ihre Schuppenschicht ist aufgeraut, wirken matt und glanzlos. So weit muss es nicht kommen. Wenn es der aktuelle Zustand ist, hilft regelmäßige, gezielte Pflege. Beim Verkauf von Produkten rund ums Haar, geben Sie Kunden praktische Tipps. Bevor sie gewaschen werden, vorsichtig und sanft durchkämmen. Besonders bei lockigen oder längeren Haaren lässt sich so unangenehme Knötchenbildung entgegenwirken. Dazu eignen sich grobzinkige Kämme, ohne scharfe Kanten oder Pressnähte. Nach dem Waschen nie trocken rubbeln, sondern im Handtuch turban trocknen lassen. Nicht täglich waschen, das stresst unnötig. Alle zwei bis drei Tage, mit einem Waschgang, reicht völlig aus. Eine maximal walnuss-

# Gesunde Haare

Sie schmeicheln dem Gesicht, müssen dafür aber einiges **aushalten**: eisige und heiße Temperaturen, Färben, Styling-Torturen oder zu häufiges Waschen. Geben Sie Ihren Kunden passende Tipps!

**G**länzend, fest, mit gutem Griff und problemlos zu frisieren – Wünsche der meisten Menschen, wenn es ums Thema Haare geht. Dann ist es kein Problem, hin und wieder einen „Bad Hair Day“ zu überstehen. Zum Haare raufen wird es, wenn sich daraus ein

Dauerzustand entwickelt. Falsche oder mangelnde Pflege können die Ursache sein.

**Dünn, trocken, glanzlos** Mit diesem Trio haben viele Kunden schon Bekanntschaft gemacht. Haare verändern sich im Lauf des Lebens. Mangelerscheinungen, Medika-

große Shampoomenge (bei kurzem Haar entsprechend weniger) reinigt effektiv. Viel Schaum macht den Saubereffekt nicht besser. Generell gilt: Immer doppelt so lange auswaschen wie shampooiert wurde. Nicht mit heißem, sondern lauwarmem Wasser arbeiten und zum Abschluss mit kaltem nachspülen. So schließt sich die Schuppenschicht, was ein Plus an Glanz bewirkt. Wer seiner Kopfhaut noch etwas besonders Gutes tun möchte, gibt ins handtuchtrockene Haar etwas Haarwasser und massiert es in die Kopfhaut. Eine breite Palette an guten Produkten

gibt es im Apothekensegment. Diese Tinkturen, beispielsweise mit Koffein, Minze, Vitaminen oder Biotin, versorgen die Kopfhaut mit Feuchtigkeit, schützen sie vor Irritationen und Spannungsgefühlen, stärken feines Haar und können sogar das Wachstum anregen.

**SOS-Tipps bei haarigen Problemen** Jetzt wo es nass und kalt draußen ist, kann sich die Frisur auch von einer anderen Seite zeigen. Haare stehen zu Berge und laden sich statisch auf. Trockene Heizungsluft, synthetische Kleidung oder Böden, sowie entsprechende Bürsten und Kämmen fördern dies. Mit einem Kamm aus Naturholz oder Horn lassen sie sich bändigen. Auch etwas Haarspray vertreibt die Aufladung. Ist es platt und hängt schlaff am Kopf, empfiehlt sich beispielsweise Haarpuder oder Trockenshampoo. Etwas in der Handfläche verteilen, bis es sich gelöst hat und in die Ansätze geben. Je nach Hersteller einfach auf die Ansätze sprühen, verreiben, fertig. Im Notfall erfüllt etwas herkömmlicher Gesichtspuder diesen Zweck, wenn nichts anderes zur Hand ist. Allerdings erscheinen sie durch Puder und Co. etwas

## VITAMINE AUCH FÜR DIE HAARE

Neben passenden Anwendungen von außen ist es wichtig, vitamin- und mineralstoffreich zu essen. Frisches Obst, Gemüse, Fisch, Geflügel, Milch-, Getreide-, und Sojaprodukte stärken von innen. Im Frühjahr oder Herbst empfiehlt sich dazu beispielsweise eine Kur mit speziellen Haar- und Hautkapseln aus Ihrem Sortiment. Enthaltene Vitalstoffe sowie Pflanzenextrakte und essenzielle Fettsäuren kurbeln ihren Stoffwechsel an – auf dass Haare schön und gesund werden.

matter. Für eine Extraportion Glanz etwas Glanzspray, beispielsweise mit Ölen von Goldhirse, Avocado, Olive oder Fruchtsäureextrakten von Acerolakirsche oder Seidenfaserproteinen, aufsprühen. Gefärbte Haare immer mit Colorationsshampoo und -spülung versorgen. Enthaltene

UV-Filter schützen und bewahren Farbe. Zusätzlich wird die natürliche Schutzschicht unterstützt und wieder aufgebaut. So kann Licht optimal ins Haar eindringen. Mützen, dicke Jacken und Schals, mit denen sie in der kalten Jahreszeit fast täglich Kontakt haben, fördern Spliss und strapazieren. Empfehlen Sie dazu regelmäßige Haarkuren, die Feuchtigkeit und Lipide liefern. Um sie optimal zu nähren, entweder ins trockene Haar einarbeiten, über Nacht einziehen lassen und am Folgetag mit Shampoo und warmem Wasser ausspülen. Oder nach der Wäsche ins handtuchtrockene Haar geben und unter einem Handtuch turban eine Stunde einziehen lassen. Vor dem Stylen etwas Haaröl in die Spitzen geben, so haben Spliss und brüchige Haare keine Chance. Ein Hitzeschutzspray empfiehlt sich, wenn Glätteisen, Lockenstab oder Föhnbürsten zum Einsatz kommen. Kultprodukte aus dem Apothekensegment sind Tages- und Nachtcremes fürs Haar – sie nähren, schützen und pflegen, ohne zu fetten und zu verkleben. ■

Kirsten Metternich,  
Freie Journalistin

Anzeige

# Endlich wieder frei durchatmen bei akuter und chronischer Bronchialerkrankung

Prospan®  
Efeu-Spezial-  
Extrakt  
EA 575®



Wirkt effektiv gegen die Symptome bei Husten und Bronchitis – mit der 4-fach-Kraft des Efeus:

1. löst den Schleim
2. fördert das Durchatmen
3. lindert den Hustenreiz
4. lindert die Entzündung

Reichweitenstarke  
TV Kampagne  
zur Abverkaufsunterstützung



**PROSPAN®**  
Hustenliquid  
Mit der vollen Kraft des Efeus.

**Prospan® Hustenliquid**, Flüssigkeit. **Wirkstoff:** Efeublätter-Trockenextrakt. **Zusammensetzung:** 5 ml Flüssigkeit (1 Beutel) enthalten 35 mg Trockenextrakt aus Efeublättern (5-7,5:1). Auszugsmittel: Ethanol 30% (m/m). **Sonstige Bestandteile:** Kaliumsorbat (Ph. Eur.) (Konservierungsmittel), wasserfreie Citronensäure (Ph. Eur.), Xanthan-Gummi, Sorbitol-Lösung 70% (kristallisierend) (Ph. Eur.), Aromastoffe, Levomenthol, gereinigtes Wasser. 5 ml enthalten 1,926 g Sorbitol (Ph. Eur.) (Zucker-austauschstoff) = 0,16 BE. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung der Beschwerden bei chronisch-entzündlichen Bronchialerkrankungen; akute Entzündungen der Atemwege mit der Begleiterscheinung Husten. **Hinweis:** Bei länger anhaltenden Beschwerden oder bei Auftreten von Atemnot, Fieber wie auch bei eitrigem oder blutigem Auswurf, sollte umgehend der Arzt aufgesucht werden. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegenüber dem wirksamen Bestandteil oder einem der sonstigen Bestandteile. **Nebenwirkungen:** Sehr selten allergische Reaktionen (Atemnot, Schwellungen, Hautrötungen, Juckreiz). Gelegentlich bei empfindlichen Personen Magen-Darm-Beschwerden (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall). **Stand der Information:** Juli 2013. Engelhard Arzneimittel GmbH & Co. KG, Herzbergstr. 3, 61138 Niederdorfelden. [www.prospan.de](http://www.prospan.de)

ENGELHARD  
Arzneimittel