

Gestresstes Oberhaupt

Auch Haare sind ein Spiegel der Seele. Sie können glänzen und leuchten, aber auch stumpf und glanzlos erscheinen. Das wirkt sich auf die ganze Person und den **Eindruck**, den sie hinterlässt aus.



© Fly_dragonfly / iStock / Thinkstock

Spätestens nach der kalten Jahreszeit mit Mützen, Schals und dicken Jacken, muss es den Haaren mal wieder an den Kragen gehen. Spliss und trockene Spitzen bleiben nämlich meist nicht aus. Ein Pflegeschnitt beim Friseur empfiehlt

sich. Dabei schneidet er so viel wie nötig und so wenig wie möglich ab. Denn die meisten Frauen möchten ihre Länge gerade mit Blick auf die wärmere Jahreszeit nicht unbedingt verändern.

Wohltat fürs Gemüt Wer sich dauergestresst fühlt, sich oft ärgert oder aufregt, dem stehen im wahrsten Sinne des Wortes die Haare zu Berge. Neben einem passenden Haarschnitt und individueller Pflege gibt es noch etwas, das hier gute Dienste leisten kann: Ent-

spannungsübungen, regelmäßige Bewegung, gesunde und abwechslungsreiche Ernährung und gute Gespräche. Eine echte Wohltat bieten auch Kopfmassagen. Ob von professioneller Hand, beim Friseur, vom Partner oder mit entsprechenden Do it yourself-Massagehilfen. Dabei wird die Durchblutung der Haut angeregt und die Entspannung zeigt sich schnell.

Radikale Veränderungen gut überlegen Manchmal neigen insbesondere Frauen zu einem Radikalschnitt oder zu einer neuen Haarfarbe. Dieses Bedürfnis haben viele Menschen nach einer drastischen privaten Veränderung. Empfehlen Sie Kundinnen dazu unbedingt die Beratung durch einen Friseur. Ebenso hilfreich sind Frisuren-Apps oder entsprechende Programme, bei denen die Veränderung von Farbe, Länge und Schnitt mit Hilfe eines persönlichen Fotos erst einmal digital simuliert werden kann. Denn wenn lange Haare der Schere zum Opfer gefallen sind, ist es für viele Frauen eine auf Jahre andauernde Veränderung, die wirklich gut überlegt sein sollte. Nicht ganz so drastisch sind Farbveränderungen. Hier bedarf es bei intensiven Wechsels allerdings besonderer Pflege und schonendem Umgang mit dem Haar. Ein guter und einfühlsamer Friseur erklärt Risiken der drastischen Veränderung und zeigt passende Alternativen. Damit die Kundin im Nachhinein ihren Schritt nicht bereut und sich womöglich unwohl und unglücklich mit der neuen Frisur fühlt.

Stressigen Ursachen auf der Spur Bei der Frage warum Haare gestresst erscheinen, ist es wichtig, auslösende Faktoren im Beratungsgespräch zu

aronia+

DAS PLUS FÜR IHR IMMUNSYSTEM
MIT ZINK UND SELEN

ergründen. Zum Wechsel der Jahreszeiten haben allerdings viele Frauen ohne weitere Ursache das Problem. Im Hinblick auf krankheitsbedingte Faktoren können Schilddrüsenunterfunktion, Diabetes, Mager sucht, eine Krebstherapie oder einfach Veranlagung Gründe fürs haarige Problem sein. Darüber hinaus passiert es manchmal mit Beginn der Wechseljahre, bei Neurodermitis, Psoriasis oder Kontaktekzemen. Auch übertriebene und falsche Pflege lassen die Haare stumpf und schwunglos werden, ebenso wie starke Sonneneinstrahlung, zu heißes Waschen und Föhnen, trockene Heizungsluft und auch häufiges Tragen von Mützen und Tüchern. Färben, regelmäßige Verwendung von Lockenstab, Glättbürste, Glätteisen und sämtlichen Styling-Tools die mit Hitze arbeiten, verändern ihre Struktur. Genauso übrigens wie Trockenrubbeln und ruppiger Umgang mit nassem Haar – purer Stress für jede einzelne Haarfaser.

Wenn die Kopfhaut aus der Bahn gerät Bei Allergikern oder in extremen Stress-Situationen machen Beschwerden nicht bei den Haaren Halt. So zeigen sich häufig Irritationen auf der Kopfhaut. Oft wird gekratzt bis es blutet. Es bilden sich Verkrustungen, die wiederum spannen und jucken. Haare verlieren an Sprungkraft und Glanz – ein Teufelskreis, aus dem die Betroffenen ohne Hilfe kaum entkommen. Hinzu kommt häufig, dass Menschen die Situation nicht richtig einschätzen, eher als Bagatelle einstufen oder sich schlichtweg schämen darüber zu sprechen. Versuchen Sie das Gespräch in einer ruhigen Ecke des Verkaufsrums zu führen, wo sich Ihr Kunde geschützt fühlt und nicht jeder mithört. Empfehlen

Sie bei Irritationen der Kopfhaut unbedingt die Rücksprache mit einem Dermatologen. Je nach Diagnose wird eine Kombination von Medikamenten und Pflege in Frage kommen. Was die Pflege betrifft, gibt es besonders milde und schonende Produkte, die speziell dafür konzipiert sind. Ebenso kann in der Akutphase ein spezielles Shampoo für Allergiker oder eines aus dem Babysortiment nützlich sein.

Freundlich zum eigenen Haar Neben einer gründlichen Ursachenabklärung und reiflichen Überlegungen im Hinblick auf drastische Veränderungen, sollten Haare behutsam gepflegt und frisiert werden. Ein „Bad Hair Day“ ist noch kein Grund zur Verzweiflung. Eine kleine Sonderbehandlung, beispielsweise eine intensive Haarkur, ein Glanzprodukt oder einfach mal das Haar offen oder hochgesteckt zu tragen, wirken Wunder. Im Hinblick auf Pflege raten Sie zu möglichst silikonfreien Produkten. Denn langfristig kann sich durch nicht flüchtige oder schwer auswaschbare Silikone ein Film um jedes einzelne Haar legen. Für sämtliche Pflege und auch Farbe wird es dabei zunehmend schwerer ins Haarinnere zu dringen und es entsprechend aufzubauen. Außerdem ist es sinnvoll, die Haare nicht täglich zu waschen und mit Fön und Glätteisen zu bearbeiten. Besonders im nassen Zustand sollte man Haare sehr schonend behandeln. In punkto Pflege und Styling sind auf die Bedürfnisse abgestimmte, silikonfreie Produkte sinnvoll. Und diese bitte in kleinen Mengen, denn ihre Wirkstoffe sind hoch konzentriert. ■

Kirsten Metternich,
Freie Journalistin



Für Kinder als Gummidrops!
YAKARI



Immer gut geschützt durch die +FORMEL. Der Saft der Aroniabeere mit den Immunmineralien Zink und Selen in der praktischen Trinkampulle.

Mit der Mediapower:



APOTHEKEN
Umschau

freundin



Bild
der
Frau

BUNTE

GOLD
SITZ

fit
FOR FUN

DONNA

Lisa

www.aroniplus.de