

Gepflegt auch im Sommer

Unsere Haare sind dem **Sonnenlicht** tagtäglich ausgesetzt. An einen entsprechenden Schutz sollte daher bei jedem Aufenthalt im Freien gedacht werden.

Sonne stärkt die Abwehrkräfte, regt Durchblutung, Kreislauf und Stoffwechsel an. Doch was ist mit Haut und Haar? Zur täglichen Hautpflege gibt es mittlerweile eine Fülle an Produkten, die mit einem Lichtschutzfaktor angereichert wurden. Ein Quantum Pflege und Schutz sollte auch den Haaren zu Gute kommen. Selbst

an bedeckten Tagen sind sie der vollen Wirkung von UV-Strahlen ausgesetzt, auch wenn man das nicht unbedingt spürt.

Auf der Suche nach Farbe und Feuchtigkeit Coloriertes oder gesträhntes Haar leidet nun besonders. UV-Strahlen bauen Farbpigmente ab, sodass die Haare ausbleichen. Spe-

zielle Colorpflegeserien enthalten in diesen Produkten bereits einen Lichtschutzfaktor, der Farbverlusten entgegen wirkt – bestens geeignet zur täglichen Pflege. Sonnenlicht lässt nicht nur Haarfarben schneller erblassen, graue Haare wirken fahl und matt. Um dem Kopfhaar einen gesunden Glanz zu verleihen, empfehlen Sie ihren Kundinnen ein Glanzspray oder ein Color Protecting Fluid aus Ihrem Sortiment. Haarspray für gefärbtes Haar bietet einen guten Antiverblassungsschutz. Viele Apothekenprodukte werden ohne Silikonöle hergestellt und geben natürlichen Glanz, ohne zu beschweren. Steigt das Thermometer, wird jedem Haar einiges abverlangt. Bei Sonnenschein werden sie automatisch besonders schutz- und pflegebedürftig. Grund hierfür ist, dass die Struktur angegriffen wird. Haare neigen zu verstärkter Trockenheit, werden porös und brechen schneller und leichter ab. Das Ende ist stumpfes, eher struppiges Haar, das an Geschmeidigkeit verliert. Stress auf dem Haupt macht Frisieren zum täglichen Kampf. Ge-



toppt wird das Ganze, wenn zusätzlich noch Chlor-, Salzwasser und Sand dazukommen: eine äußerst haarige Strapaze – und das andauernd.

Gesunde Sommerhaare: (k)ein Problem! Haarpflege geht von innen und außen. Spezielle Bräunungsvorbereitungskapseln aus Ihrem Sortiment sind gut für Haut und Haar. Sie versorgen den Körper mit schützenden Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen. Wichtig ist auch, täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter kalorienarme oder -freie Flüssigkeit zu trinken: der Feuchtigkeitskick von innen. Wasser, Tee und ungezuckerte Saftschorlen bieten sich an. Ganz besonders intensiv ist die Mittagssonne von 11 bis etwa 15 Uhr. Zusätzlicher Schutz ist jetzt unbedingt nötig. Am besten aus der Sonne gehen und im Schatten aufhalten. Wie wäre es, den Haaren eine Erholungspause zu gönnen, beispielsweise mit einer Intensivkur für strapaziertes Haar? Optimal sind zudem Haartagescremes oder Ampullen auf Öl-basis, die es im Apothekensortiment

gibt. Sie pflegen und schützen gleichzeitig. Geeignet sind auch Hüte, Kap-pen oder Tücher. Sie schützen nicht nur die Haare, sondern sehen auch noch toll aus. Was Haare jetzt nicht mögen sind Spangen und Haarschmuck aus Metall. Diese können sich in der Sonne erhitzen und das Haar unnötig schädigen. Auch stumpfe Haargummis strapazieren mehr als sie nutzen.

Bevor es in die Sonne oder an den Strand geht, gilt es vorzubeugen. Spezielle Produkte versorgen die Haare mit Feuchtigkeit, schützen vor Chlor- und Salzwasser, bieten einen UV-Schutz und verleihen Glanz. Nach dem Sonnenbad die Haare unbedingt klar ausspülen, am besten direkt am Strand. Eine wirksame Hilfe, denn Salzkristalle aus Meerwasser wirken im Haar wie kleine Brennläser, mit massiver Schädigung.

Pflege danach Zu Hause oder im Hotel gilt es, sonnenstrapaziertes Haar mit After-Sun-Shampoo zu verwöhnen. Diese Produkte spenden Feuchtigkeit und entfernen Reste von Chlor- oder Salzwasser. Haare nach dem Waschen nicht trocken rubbeln, sondern unter einem Handtuchurban sanft trocknen. Käme ohne harte Kanten und Nähte oder eine Bürste mit flexiblen Borsten zum Durchkämmen verwenden. Haare entweder an der Luft trocknen oder auf kühler bis warmer Stufe föhnen. Werden sie zu heiß geföhnt, trocknet das aus. Auch zahlreiche Schaumfestiger machen die Haare nur unnötig trocken. Sprühfestiger ohne Alkohol sind besonders bei feinem, lichten Haar empfehlenswert. Neuartige Haaröle, die nicht fetten, werden in die trockenen Spitzen eingearbeitet, spenden Feuchtigkeit, schützen vor Spliss sowie Haarbruch. Auf dass Haare gut abgeschirmt der Sonne begegnen können. ■

Kirsten Metternich, Journalistin