

Haarsträubende Ratschläge

Jeder kennt sie und jeder glaubt an die eine oder andere **Weisheit** rund ums Thema Haare und Haarpflege. Was ist dran an Empfehlungen wie täglich 100 Bürstenstriche oder Essig für eine glänzende Mähne?

Haare sind ein Dauerthema, ganz gleich ob junge oder ältere Frau. Mal liegen sie genauso wie man sich das immer wünscht, oft genug gibt es aber „Bad Hair Days“, an denen alles zum Haare raufen ist. Spätestens dann kommen viele gut gemeinte Ratschläge ins Spiel. Eines sei aber schon einmal vorweg gesagt: Oft

ist es sinnvoll die Natur des jeweiligen Haares so zu akzeptieren wie sie ist. Denn ständig gegen Naturkrause anzukämpfen oder sein Haar zu färben, frustriert am Ende nur oder schädigt gar das Haar. Wer sich mit der Struktur seiner Haare anfreundet, sie akzeptiert und darauf abgestimmte Pflege benutzt, muss sich zwar zunächst einmal mental umstellen. Doch

auf Dauer tut es den Haaren gut, nicht ständig entgegen ihrer Natur bearbeitet zu werden und der individuelle Unzufriedenheitsfaktor schwächt sich auch mit der Zeit ab. Zum Wohle des gesunden Haares.

Kämmen – mit Bürste oder Kamm? Nach dem Waschen ist es für viele Kunden schwierig ihre Haare problemlos durch-

zukämmen. Besonders bei Locken und langer Mähne kann das zum Kraftakt werden. Nasse Haare sind empfindlich und sollten wie rohe Eier behandelt werden. Zum leichteren Durchkämmen empfehlen manche Experten daher einen grobzinigen Kamm ohne scharfe Kanten und Pressnähte. Alternativ haben sich seit ein paar Jahren spezielle Entwirrbürsten etabliert. Es gibt sie in Drogeriemärkten und beim Friseurbedarf. Die bunten Bürsten sehen aus wie ein Stein mit borstiger Unterseite. Ihre weichen dehnbaren Borsten erleichtern es besonders nasse Haare zu entwirren. Auch für Kinderhaare bieten sie eine gute Möglichkeit ohne Tränen und Theater nasse Haare zu bändigen.

Rapunzel kämm' dein Haar am besten 100 Mal Apropos Kämmen: nach wie vor hält sich die These, 100 Bürstenstriche täglich würden Haare zum Glänzen bringen. Das hat allerdings seine Tücken. Wer eine sensible Kopfhaut hat, sollte nicht zu stark und oft bürsten, das könnte sie nur unnötig reizen. Früher war es ein probates Pflegeritual, auch um Staub und Schmutz zu entfernen. Denn Haare wurden weit aus seltener gewaschen als heute. Wer zu fettigem Haar neigt, sollte es ebenfalls nicht zu stark und häufig durchkämmen. Wird die Mähne zu häufig und lang gebürstet, regt das die Talgproduktion an und fördert die Verfettung. Fettige Haare lassen sich übrigens mit einer Paste aus Heilerde und Wasser behandeln. Dazu die Mischung auf die Kopfhaut auftragen, 15 Minuten einwirken lassen und gründlich ausspülen. Fragen Sie deshalb im Beratungsgespräch nach, wie stark und häufig täglich gekämmt wird. Eine kleine Veränderung



© vadmiguzhva / iStock / Thinkstock

kann hier schon dazu beitragen, dass sich ungeliebte Symptome verbessern.

Seidig glänzend (k)ein Problem? Sicher gibt es zahlreiche Stylingprodukte, die Extraglanz ins Haar bringen. Doch ist die Haarstruktur geschädigt, kann auch das beste Produkt auf Dauer nicht viel bewirken. Wer seine Haare regelmäßig sehr starker Hitze aussetzt, beispielsweise durch Föhnen, Glätten oder Lockenstab, sollte vorher ein Hitzeschutzprodukt auftragen. Es kann die Haare zumindest etwas vor zu starker Hitze einwirkung schützen. Haare können glänzen, wenn ihre Struktur gesund ist. Dazu gehört beispielsweise auch gesund zu essen, also Lebensmittel, die von Natur aus reich

an Vitaminen und Mineralstoffen sind, wie täglich frisches Obst, Gemüse, ein paar Nüsse oder Vollkornprodukte, um nur einige zu nennen. Auch der passende Haarschnitt sowie darauf abgestimmte Pflege lässt die Haarpracht gesund glänzen. Im Hinblick auf Pflege wird oft angenommen, dass viel tatsächlich auch viel bewirkt. Das Gegenteil ist der Fall: Weder von Shampoo, Kur oder Stylingprodukt braucht es eine halbe Hand voll, meistens reicht (je nach Haarlänge) ein Klecks in der Größe einer Euromünze völlig aus. Denn ist zu viel auf dem Haar, kann dies dazu beitragen, dass sie überpflegt werden. Was tatsächlich etwas Glanz ins Haar bringen kann, ist Nachspülen mit einer Mischung aus 500 ml Wasser

mit 100 ml Essig, beispielsweise Apfelessig.

Die graue Sache mit dem Stress Plötzlich fallen Haare aus, obwohl Ihr Kunde keine direkte Ursache dafür sieht? Es ist normal, dass im Schnitt täglich 100 Haare verloren gehen. Werden es mehr, kann das einerseits medizinische Ursachen haben. Dies gilt es in jedem Fall abklären zu lassen. Andererseits können ganz banale Dinge infrage kommen: Werden Haare tagtäglich sehr streng zum Zopf, Dutt oder als Rasta gebunden, kann das den Haarwurzeln schaden, sodass sie verstärkt ausfallen. Auch ständiges Ziehen, um den Finger wickeln oder zu starkes Bürsten können zum Haarausfall beitragen. Letztlich kann

auch Stress dafür sorgen, dass vermehrt Haare verloren gehen. Oft heißt es auch, graue Haare kommen urplötzlich. Doch wer genau hinschaut, der sieht, dass sie sich Stück für Stück entwickeln. Ob und wie stark ausgeprägt, das ist genetisch bedingt und eine Sache des Alters. Allerdings wird seit einiger Zeit diskutiert, ob Raucher früher graue Haare bekommen als Nichtraucher. Dabei wird vermutet, dass Rauchen die für die Bildung des natürlichen Farbstoffes verantwortlichen Zellen der Haarwurzel schädigen und so den Prozess des Ergrauens beschleunigen kann. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,
Freie Journalistin*

Anzeige



© pimpic / thinkstock / iStock

ANZEIGE

GEZIELT INFORMIERT!

Wir haben unsere Webseite runderneuert und dabei Platz geschaffen für neue Rubriken, neue Features und ein neues Fortbildungsmodul. Tägliche News mit Neuigkeiten rund um die Bereiche Pharmazie, Gesundheit und Ernährung runden die Seite ab. Überzeugen Sie sich selbst!

Besuchen Sie jetzt unsere neue Webseite unter
www.diepta.de

PTA 
DIE PTA IN DER APOTHEKE