

# Du hast die Haare schön ...



© robertprzybysz / iStock / Getty Images

**Alle Friseure geschlossen! Wer auch in Corona-Zeiten gepflegt aussehen möchte, muss schon mal selbst Hand anlegen. Geben Sie praktische Tipps mit Produkten aus der Apotheke, die **Pflege** und **Styling** erleichtern.**

**E**nde April war weltweit „Ehrentag der Frisuren“. Doch gerade Friseure haben aktuell ein hartes Los gezogen und sind von der wochenlangen Schließung aufgrund des Corona Shutdowns betroffen. Viele Kundinnen sind jetzt dankbar über Ihre Tipps, wie die Frisur trotzdem sitzt und die Haare gepflegt sind. Denn mit ein paar einfachen Regeln für jede Haarbeschaffenheit lässt sich

die Phase bis zum nächsten Friseurbesuch überbrücken. Das kommt nicht nur in Corona-Zeiten vor, sondern auch sonst, wenn einfach die Zeit für den Friseurbesuch fehlt.

**Pony kürzen** Viele Kundinnen gehen regelmäßig, alle sechs bis acht Wochen, zum Coiffeur ihres Vertrauens. Meistens gibt es dann einen Pflegeschnitt, bei dem Spliss und trockene Spitzen der Schere zum Opfer fal-

len. Oder der zu lang gewordene Pony wird gestutzt und Stufen im Haar nachgeschnitten. Wer zum Beispiel seinen Pony regelmäßig nachschneiden möchte, kann das auch vor dem heimischen Badezimmer-Spiegel. Meistens sind es beim Pony ohnehin nur Millimeter, die gekappt werden müssen, damit er wieder zur restlichen Frisur passt. Empfehlen Sie zum Schneiden unbedingt eine entsprechende Friseurschere,

die man für den Heimgebrauch auch über die Apotheke bestellen kann. Den Pony zu schneiden ist in der Regel keine große Schwierigkeit. Erstmal sollte man nur ein wenig kappen, um ein Gefühl für die Schere zu bekommen und auch damit nicht zu viel der Schere zum Opfer fällt. Hilfreich ist es, die Haare durch einen feinen Kamm zu ziehen und nur so viel abzuschneiden, wie aus dem Kamm herauslugt. Lockiges und nasses Haar sollte nicht zu kurz geschnitten werden sollte, da es sich im trockenen Zustand noch etwas zusammenzieht.

Sich selbst Stufen oder Spitzen zu scheiden ist derweil kniffliger. Dünne oder gesplissene Enden in den Stufen lassen sich kürzen, indem man eine Strähne über den Kopf hält und hier ein paar Millimeter kürzt. Bei der Länge müssen Mütter, Väter, Freund, Mann oder Kinder unterstützen ... oder man wartet vielleicht doch bis zum nächsten Friseurtermin. Vorübergehend helfen diese Tipps als Notlösungen: Trägt die Kundin ihre Haare meist offen, kann sie jetzt beispielsweise eine lockere Hochsteckfrisur, einen Dutt oder Pferdeschwanz ausprobieren. Wichtig dabei ist, dass Haare nicht zu fest zusammengebunden werden. Ferner empfehlen Sie Haargummis ohne Metall, beispielsweise solche, die wie ein Telefonkabel aussehen. Sie sind besonders sanft zum Haar. So lässt sich Haarbruch verhindern. In puncto Pflege eignen sich Anti-Spliss-Produkte, die in feuchte oder trockene Enden eingearbeitet werden. Empfehlenswert sind hier besonders silikonfreie Produkte.

**Öl fürs Haar - wunderbar**  
Ein Allroundtalent zur Pflege ist Öl. Zum Beispiel Produkte aus dem Naturkosmetik-Segment

sowie von Herstellern für Haar-  
pflege aus der Apotheke. Pro-  
dukte mit Vitamin E, welches  
natürlich in Ölen enthalten ist,  
schützt gleichzeitig vor dem Ver-  
blasen bei coloriertem Haar.  
Raten Sie bei sämtlichen Ölen  
zu einer sparsamen Menge.  
Insbesondere bei sehr feinem,  
dünnen Haar. Kräftiges, natur-  
geloctes oder dickes Haar ver-  
trägt etwas mehr. Dank Öl las-  
sen sich trockene Strähnen  
nähren und auch der Anti-  
Frizz-Effekt, das ungeliebte  
Kräuseln, verhindern. Gegen  
Trockenheit, gespaltene Spitzen  
und sprödes Haar helfen ein-  
bis zweimal pro Woche eine  
Haarkur für sehr trockenes,  
sprödes Haar. Solche intensiv  
pflegenden Texturen mit Lipi-  
den und Feuchthaltefaktoren  
zeigen nach ihrer Anwendung

einen deutlichen Soforteffekt.  
Die Haare fühlen sich weicher,  
griffiger und gesünder an. Be-  
sonders intensiv wirken Kuren,  
wenn sie nach der Haarwäsche  
ins feuchte Haar eingearbeitet  
und anschließend in einen  
Handtuchurban gewickelt wer-  
den. Dabei entsteht Wärme,  
die es den Wirkstoffen einfacher  
macht ins Haar einzudringen.

**Etwas Glanz gefällig?** Neben  
verblasster Farbe, trockenen  
und spröden Spitzen fehlt es oft  
an natürlichem Glanz im Haar.  
Einerseits lässt sich dies durch  
Kolorationen verbessern, ande-  
rerseits durch bestimmte Pfl-  
gemaßnahmen. Zum Beispiel  
über Shampoo und Spülung  
mit Feuchthaltefaktoren, wie  
zum Beispiel Hyaluronsäure,  
Urea oder Aloe Vera. Produkte

für glanzloses Haar, etwa mit  
Amaranth, Avocado, Quinoa,  
Nussölen, Acai-Beere, Essig und  
Vitaminen, verhelfen stumpfem  
Haar wieder zu mehr Glanz. Die  
Kundin sollte zu hohe Tempe-  
raturen bei der Wäsche, beim  
Föhnen oder Glätten vermei-  
den. Je weniger Hitze ans Haar  
kommt, umso natürlicher ist  
der Glanz. Abschließend kann  
etwas Glanzspray, beispielsweise  
mit Goldhirse aus der Apotheke,  
aufs Haar gesprüht werden.

**Wenn der Ansatz deutlich  
sichtbar ist** Viele Frauen las-  
sen ihre Ansätze regelmäßig  
beim Friseur nachfärben. Wer  
sich unsicher ist, ob er das auch  
selbst gut hinkommt, kann  
farbiges Ansatzspray verwen-  
den. Wichtig dabei ist, dass sie  
vor der Verwendung geschüttelt

werden, damit sich alle Kom-  
ponenten verbinden können.  
Kundinnen mit sensibler Kopf-  
haut müssen gegebenenfalls  
mit Unverträglichkeitsreaktio-  
nen rechnen. Empfehlen Sie  
Ihren Kundinnen deshalb vor  
dem Kauf die Prüfung der  
INCI-Deklaration. Eine kleine  
farbliche Verbesserung bieten  
entsprechende Farbsampoos.  
Allerdings waschen sich beide,  
also Ansatzspray und Farb-  
shampoo, innerhalb der nächs-  
ten Haarwäschen wieder aus.  
Länger haltbar sind Kuren zur  
Farbauffrischung. Sie sorgen für  
einen satteren Farbton und  
bieten sich ideal an, wenn es bis  
zum Friseurtermin noch etwas  
dauert. ■

Kirsten Metternich von Wolff,  
freie Journalistin

Anzeige

## Heuschnupfen? Allergie?

...Zeit für Dermapharm!

Für jeden das Richtige!

**Azedil®**  
Kombi-Packung  
Wirkstoff: Azelastinhydrochlorid

**Levocamed®**  
Kombipackung  
Wirkstoff: Levocabastin NEU

**Momekort®**  
Wirkstoff: Mometasonfuroat

**Dermapharm AG**  
Kompetenz Hautnah

**Azedil Kombi-Packung** mit 0,5 mg/ml Augentropfen, Lösung und 1 mg/ml Nasenspray, Lösung. Wirkstoff: Azelastinhydrochlorid. Zusammensetzung: Augentropfen, Lösung 1 ml Lösung enthält 0,5 mg Azelastinhydrochlorid. Jeder Tropfen (ca. 30 Mikroliter) enthält 0,015 mg Azelastinhydrochlorid. Nasenspray, Lösung 1 ml Lösung enthält 1 mg Azelastinhydrochlorid. Jeder Sprühstoß (0,14 ml) enthält 0,14 mg Azelastinhydrochlorid. Sonstige Bestandteile: Augentropfen, Lösung Benzalkoniumchlorid, Natriumedetat (Ph. Eur.), Hypromellose 4000, Sorbitol-Lösung 70 % (kristallisiertes) (Ph. Eur.), Natriumhydroxid (zur pH-Einstellung), Wasser für Injektionszwecke. Nasenspray, Lösung Natriumedetat (Ph. Eur.), Hypromellose 4000, Natriummonohydrogenphosphat-Dodecahydrat (Ph. Eur.), Citronensäure, Natriumchlorid, Gereinigtes Wasser. Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von saisonaler allergischer Rhinokonjunktivitis (z. B. Heuschnupfen in Kombination mit allergischer Bindehautentzündung) bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 6 Jahren. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile. Nebenwirkungen: Augentropfen, Lösung Häufig ( $\geq 1/100$ ,  $< 1/10$ ): leichte, vorübergehende Augenirritationen. Gelegentlich ( $\geq 1/1.000$ ,  $< 1/100$ ): bitterer Geschmack. Sehr selten ( $< 1/10.000$ ): allergische Reaktionen (wie Hautausschlag, Juckreiz). Nasenspray, Lösung Häufig ( $\geq 1/100$ ,  $< 1/10$ ): Bitterer Geschmack, der zuweilen Übelkeit verursachen kann. Gelegentlich ( $\geq 1/1.000$ ,  $< 1/100$ ): Reizung der bereits entzündlich veränderten Nasenschleimhaut (Brennen, Kribbeln), Niesen, Nasenbluten. Selten ( $\geq 1/10.000$ ,  $< 1/1.000$ ): Übelkeit. Sehr selten ( $< 1/10.000$ ): Überempfindlichkeitsreaktionen, Schwindel, Somnolenz (Benommenheit, Schläfrigkeit), Hautausschlag, Juckreiz, Nesselsucht, Abgeschlagenheit (Müdigkeit, Erschöpfung), Schwindel- oder Schwächegefühl. Warnhinweis: Augentropfen, Lösung Enthält Benzalkoniumchlorid. Kann von weichen Kontaktlinsen aufgenommen werden und zur Verfärbung der Kontaktlinsen führen. Kann auch Reizungen am Auge hervorrufen, insbesondere bei Patienten mit trockenen Augen oder Erkrankungen der Hornhaut. Stand: 04/2018; **Levocamed Kombipackung** 0,5 mg/ml Augentropfen, Suspension, 0,5 mg/ml Nasenspray, Suspension. Wirkstoff: Levocabastin. Zusammensetzung: Augentropfen: 1 ml Suspension enthält 0,5 mg Levocabastin entsprechend 0,54 mg Levocabastinhydrochlorid. Sonstige Bestandteile: Wasser für Injektionszwecke, Propylenglycol (E 1520), Natriummonohydrogenphosphat-Dihydrat (Ph. Eur.), Natriumdihydrogenphosphat-Dihydrat, Hypromellose 5, Polysorbat 80, Benzalkoniumchlorid-Lösung (Ph. Eur.), Natriumedetat (Ph. Eur.). Nasenspray: 1 ml Suspension enthält 0,5 mg Levocabastin entsprechend 0,54 mg Levocabastinhydrochlorid. Sonstige Bestandteile: Wasser für Injektionszwecke, Propylenglycol (E 1520), Natriummonohydrogenphosphat-Dihydrat (Ph. Eur.), Natriumdihydrogenphosphat-Dihydrat, Hypromellose 5, Polysorbat 80, Benzalkoniumchlorid-Lösung (Ph. Eur.), Natriumedetat (Ph. Eur.). Anwendungsgebiete: Symptomatische Behandlung allergischer Konjunktivitis einschließlich Conjunctivitis vernalis bzw. symptomatische Behandlung allergischer Rhinitis bei Kindern ab 1 Jahr, Jugendlichen und Erwachsenen. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen Levocabastin oder einen der sonstigen Bestandteile. Vorsicht in Schwangerschaft und Stillzeit. Nasenspray zusätzlich: Vorsicht bei Patienten mit Niereninsuffizienz. Nebenwirkungen: Überempfindlichkeit, Anaphylaxie, Kopfschmerzen, Augenlidödem, Herzklopfen. Beeinträchtigung der Verkehrstüchtigkeit möglich. Augentropfen zusätzlich: Angiodem, Augenschmerzen, verschwommenes Sehen, Konjunktivitis, Augenschwellung, Blepharitis, okuläre Hyperämie, Kontaktdermatitis, Urtikaria, Beschwerden am Verabreichungsort einschließlich Brennen/stechendes Gefühl und Reizung der Augen, Beschwerden am Verabreichungsort einschließlich Rötung, Schmerzen, Schwellung, juckende, tränende Augen. Bei stark geschädigter Hornhaut Kalkablagerungen in der Hornhaut möglich. Nasenspray zusätzlich: Sinusitis, Benommenheit, Schläfrigkeit, Tachykardie, Schmerzen im Rachen-Kehlkopf-Bereich, Epistaxis, Husten, Dyspnoe, Nasenbeschwerden, nasale Kongestion, Bronchospasmus, Nasalödem, Übelkeit, Müdigkeit, Schmerzen am Verabreichungsort, Unwohlsein, Reizung/Schmerzen/Trockenheit am Verabreichungsort, Brennen/Unbehagen am Verabreichungsort. Warnhinweise für die Augentropfen: Enthält Propylenglykol, Phosphate und Benzalkoniumchlorid. Phosphate und Benzalkoniumchlorid. Anwendung bei Kindern möglich. Warnhinweise für das Nasenspray: Enthält Propylenglykol und Benzalkoniumchlorid. Apothekenpflichtig. Stand: 07/2019. **Momekort** 50 Mikrogramm/Sprühstoß Nasenspray, Suspension. Zur Anwendung bei Erwachsenen. Wirkstoff: Mometasonfuroat. Zusammensetzung: 1 Sprühstoß (= 1 Einzeldosis) enthält 50 µg Mometasonfuroat (als Monohydrat). Sonstige Bestandteile: Benzalkoniumchlorid-Lösung (0,02 mg/ Sprühstoß), Glycerol, Polysorbat 80, mikrokristalline Cellulose und Carmellose-Natrium, Citronensäure-Monohydrat, Natriumcitrat, gereinigtes Wasser. Anwendungsgebiete: Zur Anwendung bei Erwachsenen zur symptomatischen Behandlung einer saisonalen allergischen Rhinitis, sofern die Erstdiagnose der saisonalen allergischen Rhinitis durch einen Arzt erfolgt ist. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile. Unbehandelte Infektionen im Bereich der Nasenschleimhaut, wie z.B. Herpes simplex. Keine Anwendung nach Nasenoperationen oder -verletzungen bis zur Ausheilung. Schwangerschaft, Stillzeit: Sorgfältige Nutzen/Risiko- Abwägung. Es ist nicht bekannt, ob Mometasonfuroat in die Muttermilch übertritt. Nebenwirkungen: Häufig (1% - 10%): Pharyngitis, Infektionen der oberen Atemwege, Kopfschmerzen, Epistaxis, Brennen in der Nase, Reizung in der Nase, nasale Ulzeration. Gelegentlich (0,1% - 1%): Infektionen der oberen Atemwege. Häufigkeit auf Grundlage der verfügbaren Daten nicht abschätzbar. Überempfindlichkeit einschließlich anaphylaktischer Reaktionen, Angiodem, Bronchospasmus, Dyspnoe, Glaukom, erhöhter Augeninnendruck, Katarakt, verschwommenes Sehen, Nasenseptumperforation, Störungen des Geschmacks- und Geruchssinns. Systemische Wirkungen können bei nasalen Kortikosteroiden auftreten, insbesondere bei Verordnung hoher Dosen über längere Zeit. Dazu gehört auch ein verlangsamtes Längenwachstum bei Kindern. Das enthaltene Benzalkoniumchlorid kann zu Irritationen der Nase führen. Warnhinweis: Enthält Benzalkoniumchlorid. Apothekenpflichtig. Stand: 09/2018