



© Aleksandr Markin / 123rf.com

Beratungskompetenz in der Apotheke

Schätzungen zufolge leiden hier zu Lande etwa zwölf Millionen unter Haarausfall. Fast jeder hat schon einmal Bekanntschaft mit trockener, gereizter Kopfhaut oder Schuppen gemacht. **Hilfe** bieten passende Produkte und Ihre individuelle Fachberatung.

Die einzelnen Haare haben ihren eigenen Wachstumsrhythmus. Im Schnitt sprießt es täglich etwa 0,3 Millimeter, bleibt ungefähr zwei bis sechs Jahre auf dem Haupt und fällt dann aus. Vermutet ein Kunde, dass er verstärkten Haarausfall hat, fragen Sie: Gab es in letzter Zeit hormonelle, physische oder

psychische Veränderungen? Wurden neue Bürsten oder Kämmen verwendet? Sind sie starken Belastungen ausgesetzt, wie Färben, Hitze, Glätteisen? Wurden neue Pflegeprodukte verwendet? Wie steht es um die Haarpracht männlicher Blutsverwandter? Dass sich täglich Haare lösen, ist völlig normal. Im Schnitt können bis zu 150 dabei verloren gehen. Es ist also

wichtig, genau hinzuschauen, ob es tatsächlich mehr als üblich sind.

Weniger ist mehr Wie heiß ist das Wasser, mit dem gewaschen wird? Wieviel Shampoo wird verwendet? Wird mit einer Spülung beendet? Wie werden die Haare getrocknet? Wie häufig wird eine Kur aufgetragen? Was wird an Stylingprodukten ver-

wendet? Wie häufig kommen Glätteisen oder Lockenwickler zum Einsatz? Wird selbst gefärbt oder beim Friseur? Generell gibt dies bereits Aufschluss, was oft falsch gemacht wird und Ursache von Haarproblemen sein kann. Empfehlen Sie zum Waschen nur lauwarmes Wasser. Je nach Länge reicht eine hasel- bis walnussgroße Menge Shampoo aus. Wer alle zwei bis

drei Tage wäscht, muss nicht zwei Mal shampooen. Eine Spülung empfiehlt sich meist nur bei völlig gesundem, ungefärbtem Haar. Sie ersetzt keine Kur und hat keine sonderlich pflegende Wirkung. Lediglich das Kämmen fällt leichter. Spülungen enthalten dazu meist Silikone, die sich ums Haar legen. So wird es auf Dauer schwerer, es können Irritationen auf der Kopfhaut oder Allergien

Es ist zum Haare raufen Erstaunlich, was alles aufgetragen wird, um sie ins gewünschte Format zu bringen. Hier lautet die Devise: Weniger ist oft mehr. Es bedarf allerdings einer Umstellung. Viele Kunden sind der Meinung, dass sie Anti-Frizz-Serum, Glanzspray & Co. unbedingt auftragen müssen. Nur meist sind Haare mit alledem so überfrachtet, dass mit der Zeit nichts mehr richtig wirkt und

BAD HAIR DAYS

Sie kennt jede Frau und so gut wie jeder Mann. Nur fallen sie bei beiden unterschiedlich aus. Die etwa 100 000 bis 150 000 Haare, die ein gesunder Mensch auf dem Kopf trägt, unterscheiden sich deutlich. Blonde haben meist feinere, dafür aber viele Haare. Bei Schwarzhaarigen oder Brünetten ist jedes einzelne Haar dicker, ihre Gesamtmenge liegt im Mittel bei etwa 90 000. Männer haben das Problem des genetisch bedingten Haarausfalls. Auch bei Frauen wird dies im Lauf des Lebens zunehmend ein Thema: mit Beginn der Wechseljahre werden ihre Haare dünner oder weniger.

auftreten. Besonders Kunden mit tendenziell sensibler Haut sollten aus prophylaktischen Gründen am besten auf silikonfreie Produkte umsteigen. Sämtliches aus Ihrem Naturkosmetiksegment kommt ohne aus. Ebenso wie zahlreiche Pflegeserien von apothekenexklusiven Marken. Was das Trocknen betrifft, nasse Haare sofort in ein Handtuch wickeln und gut antrocknen lassen. Ein bis zwei Mal pro Woche eine pflegende, feuchtigkeitsspendende Kur verwenden. Wer täglich föhnt oder glättet, sollte vorab eine Hitzeschutzlotion aufsprühen, um sie vor unnötiger Austrocknung zu bewahren. Besonders junge Frauen haben ein Abo mit ihrem Glätteisen. So kann es bereits jetzt schon zu trockenen und geschädigtem Haar kommen.

sie stark geschädigt sind. Sinnvoller ist es, in wenige, qualitativ gute Produkte zu investieren und individuell zu pflegen. Ähnlich wie bei neuer Gesichtspflege, muss auch das Haar die Möglichkeit bekommen, sich zu regenerieren. Im Schnitt vergehen etwa zwei bis drei Wochen, bis beispielsweise die Umstellung von silikonhaltiger zu -freier Pflege erste Früchte trägt. Auch das Haarwachstum lässt sich ankurbeln. Dazu nach jeder Haarwäsche einen letzten kalten Guss aufs Haupt geben. Eine tolle Durchblutung für die Kopfhaut. Anschließend etwa eine Minute massieren – eine günstige und effektive Wohltat. Unterstützend sind zudem Kopfhautwässer aus Ihrem Sortiment. ■

*Kirsten Metternich,
Freie Journalistin*

SPRÜHENDES LEBEN

Der intensive Frische-Kick für Ihre Kunden!



Nasivin®
mentholfrisch
Salinspray

Die einzigartige Kombination aus hypertoner Kochsalzlösung (3%), Dexpantenol und erfrischendem Menthol wirkt natürlich abschwellend bei Schnupfen.

Nasivin® mentholfrisch Salinspray gibt Ihren Kunden den intensiven Frische-Kick zum Durchatmen.

NEU!