

Oh Mann!

Sie werden grau, weniger oder fallen aus. Manche **kämpfen** mit fettigem oder trockenem Haar, andere neigen zu Schuppen. Es ist schon zum Haare raufen, was da auf männlichen Köpfen los ist.



© ASjack / fotolia.com

Mann ist eitel. Wer glaubt, nur Frauen haben ein Dauerabo beim Friseur, irrt: Es sind Männer, die statistisch gesehen mindestens 6,8-mal pro Jahr zum Barbier ihres Vertrauens gehen. Frauen besuchen ihren Liebessalon im Schnitt 5,7-mal innerhalb eines Jahres. Allerdings greifen sie oft tiefer ins Portemonnaie, wenn Farbe, Dauerwelle oder Strähnen auf dem Plan stehen. Doch auch

Männer wollen heute mehr als nur einen Haarschnitt. Beratung, Nackenhaare und Koteletten trimmen, Kopfmassage, passende Pflege oder sogar eine Tönung, um die ersten graue Haare zu kaschieren, sind keine Seltenheit.

Pflege von innen und außen

Damit Mann eine gesunde Pracht auf seinem Haupt trägt, lohnt es sich auch, auf die Ernährung zu achten. Empfehlen Sie dazu möglichst abwechs-

lungsreich aus der Fülle an Lebensmitteln auszuwählen. Drei Portionen Gemüse oder Salat und zwei Stücke frisches Obst täglich versorgen den Körper mit Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, die auch Haaren und Haut gut tun. Insbesondere Eisen, Selen, Folsäure und Vitamin C sind wichtig für gesundes Haar. Neben Obst und Gemüse raten Sie zu ein bis zwei Fischportionen pro Woche und täglich Vollkornprodukten. Was die Pflege

angeht, sollten Haare nicht zu heiß und mit einem für Männer konzipiertem Shampoo gewaschen werden. Nach der Wäsche auf keinen Fall mit einem Handtuch trocken rubbeln: eine typisch männliche Gewohnheit. Schonend trocknen geht am besten an der Luft. Wenn es doch mittels Föhn sein soll, dann möglichst auf kalter bis lauwarmer Stufe.

Wenn Haare schwinden

Fast jeder zweite Mann ist von Haarausfall betroffen. Und das meist schon vor dem dreißigsten Lebensjahr. Wenn das männliche Haupthaar Federn lässt, ist neben einem typgerechten Haarschnitt wirksame und gezielte Haarpflege ein hilfreiches Mittel. Besonders in der Apotheke gibt es effektive und zugleich schonende Produkte, die helfen können.

Androgenetischer Haarausfall

Der Start männlichen Haarausfalls (Alopecia androgenetica) kann sich bereits zu Beginn der Geschlechtsreife zeigen. Dabei verläuft er nach einem ähnlichen Muster wie im fortgeschrittenen Alter. Haare werden lichter und dünner, besonders an Oberkopf und an den Schläfen. Stück für Stück geht etwas mehr verloren, bis es im Endstadium zur Glatze kommen kann. Ob

und wie stark sie ausfallen, ist genetisch bedingt. Mit etwa 95 Prozent ist der androgene Haarausfall die am weitesten verbreitete Form des Haarverlusts. Die erbliche Überempfindlichkeit der Haarfollikel gegenüber Androgenen (männliche Sexualhormone) bewirkt, dass sie ausfallen. Haarzyklen verkürzen sich, nachwachsende Haare sind dünner und meist kürzer. Typisch sind weiche, farblose

Haarausfall konzipiert sind. Die Produkte können dazu beitragen, dass die Lebensdauer jedes einzelnen Haars verlängert wird. Ebenso kann die Umgebung der Haarwurzel stimuliert werden, durch Inhaltsstoffe wie Salbei, Rosmarin, Zitrone und Zypresse. Auch Ginsengextrakt, Zink, Pantothen säure (Vitamin B₅), Selen oder Kieselsäure nehmen Einfluss auf den Stoffwechsel zwischen Haarwurzel und deren Umfeld.

nicht selbst massieren möchte, kann spezielle Kopfhautmassagbürsten zu Hilfe nehmen. Damit klappt es besonders einfach, tut gut und wirkt auch noch besonders entspannend.

Problemfall Schuppen

Wenn Mann Spezialprodukte regelmäßig anwendet, gehören Schuppen oder fettige Haare bald der Vergangenheit an. Je nach Typ unterscheidet man zwischen trockenen und fetti-

destens drei Minuten auf dem Haar belassen, damit sie ihre Wirkung voll entfalten können. Bei fettigen Haaren empfehlen Sie ein mildes Shampoo ohne Silikone und Öle. Außerdem Haare nicht ständig mit einer Bürste durchkämmen, um die Talgproduktion auf der Kopfhaut nicht unnötig anzukurbeln. Raten Sie bei Stylingprodukten zu Gel. Wachs oder Pomade beschweren unnötig. Sind Haare eher trocken, empfehlen Sie

»Männer gehen statistisch gesehen mindestens 6,8-mal pro Jahr zum Barbier ihres Vertrauens.«

Flaumhaare. Je früher dem Haarausfall, beispielsweise medikamentös und pflegerisch, mit geeigneten Maßnahmen gegengesteuert wird, desto besser wird jedes einzelne Haar versorgt und geschützt. Empfehlenswert ist eine regelmäßige Anwendung von Kuren und Tinkturen aus Ihrem Sortiment, die speziell gegen männlichen

Anregende Kopfhautmassagen Sie sind nicht nur entspannend, sondern können auch dazu beitragen, dass die Durchblutung der Kopfhaut in Gang kommt und somit das Haarwachstum gefördert werden kann. Empfehlen Sie vor der Massage ein entsprechendes Serum, scheidelweise auf die Kopfhaut, aufzutragen. Wer

gen Schuppen. Bei trockenen sind sie klein und sehen aus wie Weizenkleiepartikel. Fettige hingegen sind größer, dicker und fühlen sich talgig an. Fragen Sie Ihren Kunden danach, damit Sie ein Spezialprodukt auswählen können. Im Sortiment gibt es neben speziellen Tinkturen auch Wirkshampoos. Diese am besten min-

destens einmal pro Woche eine reichhaltige Haarkur. Ebenso kann eine entsprechende Sprühpflege nach der Wäsche aufgetragen werden, um sie mit Nährstoffen und Ölen zu versorgen. ■

*Kristen Metternich,
Freie Journalistin*

Anzeige



Gute Gründe, die Nr. 1 zu empfehlen¹

- Schneller Wirkeintritt²
- Top Rohertrag
- Große Bekanntheit bei Kunden



1) Größter Marktumsatz in deutschen Apotheken (IMS, Mai 2015)

-Heel

2) Dimpfel W. Psychophysiological effects of Neurexan® on stress-induced electroencephalograms. A double blind, randomized, placebo-controlled study in human volunteers. Meeting of the Intl. Cell Stress Society 2007, 3B_01_P (Abst)

Neurexan® Tabletten, Zul.-Nr.: 16814.00.01. Zus.: 1 Tabl. enth.: Arzneil. wirks. Bestand.: Passiflora incarnata Dil. D2, Avena sativa Dil. D2, Coffea arabica Dil. D12, Zincum isovalerianicum Dil. D4 jeweils 0,6 mg. Sonst. Bestand.: Magnesiumstearat, Lactose-Monohydrat. Anw.geb.: Sie leiten sich von den homöopath. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schlafstörungen und nervöse Unruhezustände. Vorsicht b. anhaltenden, unklaren o. neu auftretenden Beschw. Gegenanz.: Keine bekannt. Nebenwirk.: Keine bekannt. Bei der Einnahme eines homöopath. Arzneimittels können sich die vorhandenen Beschw. vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung). Warnhinweis: Enth. Lactose. Packungsbeilage beachten.
Biologische Heilmittel Heel GmbH, Dr.-Reckeweg-Straße 2-4, 76532 Baden-Baden, www.neurexan.de