



Endlich schöne Haare 19 Tipps für Pflege & Styling

Mehr Glanz, Volumen und extra-langer Halt für die Frisur: Alles nur eine Frage der richtigen Technik!

VON UTE HARTMANN

1. Nicht zu heiß fönen

Nasses Haar ist empfindlich und bricht leicht. Hitze macht es spröde und glanzlos. Profis empfehlen deshalb: lauwarm vortrocknen. **Beim Stylen die Temperatur mit dem Handrücken testen.**

2. Ionen-Technik gegen fliegende Haare

Ein Ionen-Föhn verhindert elektrostatische Aufladung, die Frizz verursacht. Er sorgt dafür, dass die Haar-Oberfläche nicht aufgeladert wird. Die Haare trocknen schneller, glänzen mehr (z. B. ghd Air, 120 €).



3. UV-Schutz fürs Haar

Sonne entzieht dem Haar Farbpigmente, macht es brüchig. Deshalb **vor dem Sonnenbad Schutzspray aufsprühen** (z. B. „Aveda Sun Care Hair Veil“, 22 €).

4. Vor dem Schlafen Haare bürsten

Vor allem bei langem und feinem Haar gilt: **Styling-Reste gründlich ausbürsten, weil sie das Haar starr und damit brüchig machen.**

5. Hitzeschutz

Ob Glätteisen oder Lockenstab – vor der Anwendung empfehlen Friseure: **Hitzeschutz-Spray** (z. B. „Elnett Straight“, 6 €) **auf das trockene Haar sprühen.** Es bildet einen Film und verhindert Haarschäden.

6. Fit-Massage

Regt die Durchblutung der Kopfhaut und damit das Haarwachstum an: Mit den Fingerspitzen beider Hände täglich drei Minuten lang kreisend massieren. Vom Nacken bis zur Stirn und wieder zurück.

7. Lauwarm waschen

Heißes Wasser reizt die Kopfhaut und verursacht leicht Schuppen. Und bei coloriertem Haar gilt: **je wärmer das Wasser, umso schneller werden die Farbmoleküle wieder ausgespült und die Farbe verblasst.** Perfekt sind lauwarmes Wasser und kalter Guss zum Abschluss.

8. Spülung nicht komplett auftragen

Am Ansatz ist das Haar noch gesund und wird durch Pflege nur beschwert. Deshalb **Spülung nur auf Längen und Spitzen auftragen** Nach 2-3 Minuten gut ausspülen.



9. XL-Halt

Damit die Frisur lange hält, gilt beim Föhnen mit Bürste: **Erst auskühlen lassen, dann abwickeln.** Anschließend über Kopf Spray aufnebeln.



14. Profi-Stylinghilfen

Handgesägte **Hornkämme** (z. B. von lebaolong, 39 €) und **Bürsten abgerundeten oder Natur-Borsten** (z. B. von Keller, ab 11 €) verhindern, dass Haare beim Styling reißen.

10. Soft-Wäsche

Fettig sind Haare eigentlich nur am Ansatz. Deshalb auch nur dort einen **Klecks Shampoo, mit Wasser verdünnt, einmassieren.** Wichtig: ausspülen, bis das Haar beim Drüberstreichen „quietscht“.



11. Schonend trocknen

Nasse Haare mit dem Handtuch rubbeln? Das verursacht Spliss! **Besser: Partienweise mit einem warmen Handtuch trockendrücken.**

12. Nicht mit nassen Haaren ins Bett

Die äußere Schuppenschicht nasser Haare ist geöffnet und deshalb empfindlich. Alternative zum Trocknenföhnen: **ein Satin-Kissen, dessen glatte Oberfläche die Haare nicht stresst.**

13. SOS-Pflege gegen Spliss

Bei gespaltenen Spitzen hilft: täglich 1 Tropfen Haarspitzen-Fluid (z. B. von Swiss O-Par, 5 €) einmassieren. **Propolis repariert und beugt Spliss vor.**



15. Bürste reinigen

Neben Haaren sammeln sich darin auch Hautschüppchen und Stylingreste. Deshalb **1 x pro Woche Babyshampoo auf die Borsten geben, einarbeiten.** Gut ausspülen, auf einem Handtuch ausklopfen.

16. Nasse Haare vorsichtig kämmen

Ein grobkantiger Kamm entwirrt die Haare nach dem Waschen schonend. Immer **an den Spitzen beginnen, den Haaransatz mit der anderen Hand festhalten.**

17. Volumen-Trick

Ansatz-Volumen lässt feines Haar richtig üppig wirken. Dafür die **Haare strähnenweise anheben, Volumenspray auf den Ansatz sprühen** (z. B. „Douglas Volume Boost Spray“, 10 €).



18. Vitamine machen Haare fit

Vitamin H (Biotin) stärkt die Haaroberfläche, schützt vor Spliss (z. B. in Nüssen, Eiern). **Vitamin C** kräftigt die Haarwurzel (z. B. in Zitrusfrüchten, Kohl). **B-Vitamine** regulieren die Talgdrüsenproduktion (z. B. in Hefe, Hülsenfrüchten).

19. Verwöhn-Kur

Diese selbstgemixte Maske **lässt stumpfes Haar glänzen:** 1 Banane pürieren, mit 2 EL Quark, 1 TL Honig und 1 EL Olivenöl mixen. Auftragen, nach 15 Minuten auswaschen.



Unser Experte

Munawar Ahmad, Haarchirurg in Bremen, www.medicalhaircenter.de, Tel. 0421/24 44 51 82

1. Ab wann muss ich mit Haarausfall zum Arzt?

Jeder Mensch verliert bis zu 100 Haare am Tag. Etwa die gleiche Anzahl wächst täglich nach. Erst bei ungleich hoher Anzahl von abgestoßenen im Vergleich zu heranwachsenden Haaren spricht man von Haarausfall. Ein ärztlicher Rat wäre in so einem Fall einzuholen.

2. Was sind die Ursachen für Haarausfall bei Frauen?

Frauen sind ebenfalls vom erblich bedingten Haarausfall betroffen, vor allem durch hormonelle Veränderungen in der Menopause. Aber viele Frauen bekommen schon in jungen Jahren aufgrund familiärer Veranlagung (auch ohne hormonelle Störung) relativ große Geheimratsecken oder einen hohen Stirn-Haaransatz.

3. Kann Haarausfall auch durch zu intensives Styling (zu heißes Föhnen, Glätteisen, Färben oder Bleichen ...) entstehen?

In der Regel führt das nicht zum Haarausfall. Allerdings durch strenge Frisuren, wie bei engen Zöpfen, wird ein starker Zug auf die Haarwurzeln ausgeübt. Als Ergebnis brechen die Haare dicht am Kopf ab und es entstehen schwerwiegende Entzündungen der Follikel.

4. Wie lässt er sich behandeln?

Um eine zielgerichtete Therapie einzuleiten, muss die Ursache des Haarausfalls geklärt werden. Dazu bedarf es einer Anamnese, körperlicher Untersuchung, Bluttest und einem Trichogramm. So kann die Art der Alopezie diagnostiziert werden.

5. Ab wann raten Sie zur Haartransplantation?

Sofern keine Kontraindikationen bestehen und Haarlichtungen oder kahle Stellen sichtbar sind, der Wunsch nach mehr Haar vorhanden ist und ein ästhetisch schönes Ergebnis zu erwarten ist, rate ich zu einer Haartransplantation.