

www.stylesy.de/thema/haarpflege



E-BOOK
RATGEBER

HAARPFLEGE

1	Schöne und gesunde Haare.....	4
2	Gesunde Haare mit der richtigen Pflege.....	4
2.1	Trockene Haare.....	4
2.2	Fettige Haare	5
2.3	Dünne Haare.....	6
2.4	Brüchige/spröde Haare.....	6
2.5	Strapaziertes Haar	7
2.6	Spliss	8
2.7	Lange Haare	9
2.8	Braune Haare	10
2.9	Blonde Haare	10
2.10	Rote Haare	11
2.11	Schwarze Haare	12
2.12	Locken/lockige Haare	12
3	Schöne Haare	13
3.1	Haare waschen	13
3.2	Haare föhnen	14
3.3	Haare glätten	15
3.4	Mehr Volumen.....	15
3.5	Glänzende Haare	15
3.6	Haare färben.....	16
3.7	Graue Haare.....	17
3.8	Locken machen	18
3.9	Dauerwelle.....	19
3.10	Haarverlängerung/Extensions	19
3.11	Haarverdichtung	19
4	Pflege für die Kopfhaut.....	20
4.1	Trockene Kopfhaut	20
4.2	Juckende Kopfhaut	20
4.3	Schuppen	20
5	Haarpflegeprodukte/Haarkosmetik	21
5.1	Shampoo.....	21
5.2	Conditioner	21
5.3	Haarkur	22
5.4	Haarfarbe/Coloration	22
5.5	Haarlack	22

5.6	Haargel.....	23
5.7	Schaumfestiger	23
5.8	Hitzeschutz für die Haare	23
5.9	Haarwachs	23
5.10	Haarwasser	24
5.11	Glätteisen & Haarglätter.....	24
5.12	Lockenstab.....	24
5.13	Fön/Haartrockner	24
5.14	Haarbürste/Kamm	25
6	Haar Accessoires/Haarschmuck	25
7	Fazit.....	25

1 Schöne und gesunde Haare

Gepflegte Haare sind seit jeher ein Symbol für Schönheit und dienen als natürlicher Schmuck. In einigen Epochen waren bestimmte Frisuren dem Adel vorbehalten, gepflegte Haare zeugten von einem gewissen Wohlstand. Nur wer reich war, konnte seine Haare pflegen. Noch heute sind Haare ein Ausdruck von Individualität und Charakter eines Menschen. Die Veränderung der Frisur, zum Beispiel nach einer Trennung, ist für viele eine Möglichkeit, eine innere Veränderung auch nach außen zu tragen und kann das Selbstbewusstsein stärken.

Doch egal ob knallig pinke Mähne oder elegante Kurzhaarfrisur, das wichtigste Kriterium für schöne Haare sind Gesundheit und Pflegezustand des körpereigenen Schmuckes. Schöne Haare sind ein Zeichen für einen Menschen, der sich um sich kümmert und Wert auf ein gepflegtes Äußeres legt. Je nach Frisur kann ein Mensch als seriös, kreativ oder auch negativ wahrgenommen werden. Stumpfe, glanzlose oder sogar strohige Haare werden oft als ungepflegt und ungesund wahrgenommen, denn ebenso wie die Haut spiegelt der Zustand des Haares Gesundheit und Vitalität wider.

2 Gesunde Haare mit der richtigen Pflege

Um die Haare lange gesund und schön zu erhalten, ist die richtige Pflege entscheidend. Bei dem großen Angebot an Haarpflegemitteln und Hausmitteln fällt es oft schwer, sich zurechtzufinden. Um Haare richtig zu pflegen, sollte zu Beginn eine Einschätzung der Haare stehen. Denn was bei dem einen Wunder bewirkt, kann bei anderen ergebnislos bleiben oder sich sogar negativ auf die Haargesundheit auswirken.

Grundsätzlich gilt, dass sich auch Nährstoffmängel, Krankheiten oder Stress auf die Haare auswirken. Ein gesunder Lebensstil ist daher die beste Grundlage für gesunde, kräftige Haare und wird von der passenden Haarpflege perfekt ergänzt.

2.1 Trockene Haare

Trockene Haare treten besonders bei langen Haaren auf. Sie sind oft brüchig, neigen zu Spliss und wirken allgemein glanzlos und strohig. Grund für trockene Haare ist eine mangelnde Versorgung der Haare mit in der Kopfhaut produziertem Talg. Die Ursachen dafür können in der Veranlagung, zu häufigem Waschen mit entfettenden Shampoos oder einer unzureichenden Versorgung des Körpers mit Nährstoffen, Vitaminen oder Mineralstoffen liegen. Bei langen Haaren ist der Weg von den Talgdrüsen bis in die Spitzen entsprechend länger und die unteren Haarpartien werden unter Umständen nur

unzureichend versorgt. Die richtige Haarpflege kann trockenen Haaren und Spliss vorbeugen und das Haar wieder zum Glänzen bringen.

Wer seine trockenen Haare richtig pflegen will, kann auf speziell angepasste Shampoos, Spülungen und Kuren zurückgreifen. Diese versorgen das Haar mit Feuchtigkeit und enthalten meist keine reizenden Inhaltsstoffe. Produkte mit übermäßig vielen künstlichen Farb-, Konservierungsstoffen oder Silikonen sollten dabei vermieden werden, besser sind Pflegemittel mit natürlichen Inhaltsstoffen. Die Haare sollten auch mit der richtigen Pflege nicht zu häufig gewaschen werden, um den natürlichen Schutz nicht zu zerstören. Eine kleine Menge Shampoo ist, je nach Haarlänge, meist ausreichend. Sind die Haare nicht verschmutzt, kann auch nur das Haar am Kopf einshampooiert werden, beim Ausspülen gelangt genügend Shampoo in die Spitzen und diese werden nicht zu stark entfettet.

Das regelmäßige Bürsten mit einer Bürste mit abgerundeten Borsten, oder aus Naturhaar, regt die Talgproduktion in der Kopfhaut an und verteilt ihn bis in die Spitzen. Haarspülungen für trockene Haare enthalten oft wertvolle Öle, die pflegend wirken und die Haare leichter bürsten und glatter fallen lassen.

Haarkuren sind ebenfalls hilfreich, um Haare zu pflegen, sollten jedoch nicht zu häufig angewendet werden. Neben den käuflichen Produkten kann eine Haarkur auch günstig mit Olivenöl durchgeführt werden. Dazu wird das Öl in die leicht feuchten Haare einmassiert und möglichst lange (z.B. über Nacht, 1-2 Stunden sollten es mindestens sein) im Haar belassen. Danach wird das Öl mit einem milden Shampoo ausgespült.

2.2 Fettige Haare

Fettige Haare entstehen durch eine Überproduktion der Talgdrüsen, die genetisch veranlagt sein kann oder auch durch Hormonschwankungen, Stress oder Krankheiten entsteht. Das Haar wird nach dem Waschen sehr schnell wieder fettig und strähnig, direkt auf der Kopfhaut entsteht meist ein unangenehmes, leicht schmieriges Gefühl. Fettiges Haar neigt auch schneller zu Gerüchen als z.B. trockenes Haar. In extremen Fällen kann der Talg die Haarwurzel ersticken und es kommt zu Haarausfall.

Der Gedanke, dass fettiges Haar besonders häufig gewaschen werden sollte, kann sich ins Negative kehren. Durch zu häufiges Waschen werden die Talgdrüsen zu vermehrter Produktion angeregt, da sie den Verlust ausgleichen wollen. Die Massage der Kopfhaut beim Shampooieren regt die Produktion dagegen nicht an. Die zwei- bis dreimalige Haarwäsche pro Woche ist in der Regel ausreichend. Das Wasser sollte dabei am besten lauwarm sein, zu heißes oder zu kaltes Wasser reizt die Kopfhaut und kann wiederum zu erhöhter Talgproduktion führen.

Wer fettige Haare pflegen möchte, greift am besten auf spezielle Produkte zurück. Diese enthalten einen hohen Anteil an waschaktiven Substanzen (Tenside), die das Haar vom Fett

befreien und für gesunde Haare sorgen. Sie enthalten keine oder nur wenige Öle und auch sonst kaum rückfettende Substanzen.

Kräuter wie Kamille, Salbei oder Rosmarin wirken ebenfalls regulierend, sie sind in einigen Shampoos und speziellen Haarwassern enthalten oder können als Tee-Spülung verwendet werden.

2.3 Dünne Haare

Dünne, feine Haare stellen ihre Träger oft vor besondere Herausforderungen, wenn es ums Frisieren geht. So wirken Zöpfe bei dünnen Haaren schnell noch dünner, besonders bei langen, nach unten feiner werdenden Haaren. Flechtzöpfe sehen schnell aus wie Rattenschwänze, aufwendige Flechtfrisuren sind kaum möglich. Ein Vorteil ist dagegen die meist leichte Kämmbarkeit, dazu ist dünnes Haar oft glatt, ein Effekt, den Menschen mit kräftigem Haar mühsam mit einem Glätteisen erzeugen müssen.

Problematisch ist dünnes Haar, wenn dadurch Teile der Kopfhaut durchscheinen. Dünner werdendes Haar kann außerdem ein Zeichen für einen Mangel im Körper oder eine Fehlfunktion der Schilddrüse sein. Auch bei älteren Menschen wird das Haar oft dünner, dies ist meist ein normaler Alterungsprozess, dem mit gesunder Lebensweise und guter Haarpflege entgegen gewirkt werden kann.

Ist dünnes Haar ansonsten gesund, sorgen besondere Shampoos und Haarpflegeprodukte für kräftige Haare, oder zumindest für ein kräftigeres Aussehen. Volumenshampoos und -spülungen enthalten kräftigende Substanzen und lockern den oft platten Look auf. Auch volumengebende Schaumfestiger oder Haarsprays sind für dünnes Haar ideal. Dabei sollten jedoch nicht zu viele Stylingprodukte verwendet werden, das Haar wird sonst zu schwer und beginnt wieder zu hängen.

Um statische Aufladung zu verringern, die bei feinem Haar schnell auftreten kann, ist die Verwendung einer Bürste aus Naturhaaren hilfreich. Auch über Frisuren lässt sich viel machen: Gestufte Schnitte oder leichte Dauerwellen bringen Schwung ins Haar, mit Strähnchen wirkt das Haar lebendiger. Wichtig ist auch hier, es nicht zu übertreiben, denn egal ob dünne oder kräftige Haare, der schönste Schmuck sind immer noch gesunde Haare.

In extremen Fällen oder wenn man sich mit seinen dünnen Haaren sehr unwohl fühlt, kann der Frisör eine Haarverdichtung mit dauerhaften oder temporären Extensions vornehmen.

2.4 Brüchige/spröde Haare

Besonders bei trockenen Haaren kann es zu Haarbruch kommen, die Haare wirken spröde und glanzlos. Neben Trockenheit sind zu enge Haargummis oder zu häufiges Tönen oder Färben der Haare ursächlich für den Bruch. Durch mangelnde Elastizität oder mechanische

Reize bricht das Haar ab, dies kann an den Haarenden oder sogar direkt am Haaransatz passieren. Erkennbar ist der Bruch durch einen weißen Punkt an der Bruchstelle.

Der Griff zur Schere ist bei starkem Haarbruch sicherlich die beste Lösung, gerade bei langen Haaren möchte man sich aber nur ungern von der geliebten Mähne trennen. Das Kürzen der Haare ist aber in jedem Fall sinnvoll, die Haare müssen weniger Gewicht tragen und werden stabiler. Der häufig mit Haarbruch einhergehende Spliss der Haarenden wird dabei ebenfalls gemindert.

Die Auslöser sollten natürlich abgestellt werden. Liegt der Grund in zu häufigem Färben, ist ein Wechsel auf schonendere Produkte oder eine zeitweilige Einstellung des Färbens oder Tönens die erste Maßnahme. Auch auf zu enge Spangen und Haargummis sollte verzichtet werden. Breite Haargummis sind bedeutend schonender und sorgen lange für schöne Haare.

Haarkuren für trockene Haare versorgen auch das Haar unterhalb des Bruches mit wertvoller Feuchtigkeit und sorgen dafür, dass sie weniger spröde wirken. Dauerhaft kräftigend wirken außerdem Kuren mit haaraufbauenden Stoffen wie speziellen Aminosäuren, B-Vitaminen, Biotin und Zink. Die Einnahme von hochwertigen, kaltgepressten Öle hat ebenfalls einen positiven Effekt auf Haut und Haare.

2.5 Strapaziertes Haar

Durch Nährstoffmangel, Färben, Dauerwellen, Salzwasser oder starke Sonneneinstrahlung wird das Haar strapaziert, es kann schnell zu Haarbruch oder Spliss kommen. Strapazierte Haare wirken oft strohig und neigen zu statischer Aufladung.

Um das Haar in solchen Situationen zu kräftigen, bieten sich besonders Kuren als Haarpflegemittel an. Sie wirken schnell und können einfach zwischendurch angewendet werden. Am besten geeignet sind Aufbau-Kuren, die das Haar stärken und mit Feuchtigkeit versorgen.

Vorbeugend wirkt der Schutz der Haare: Es sollten möglichst schonende Färbemittel verwendet werden, bei einem langen Aufenthalt in der Sonne hilft eine Mütze oder ein Kopftuch nicht nur gegen einen Sonnenstich, es sorgt außerdem für gesunde Haare. Chlor- oder Salzwasser sollten möglichst schnell ausgewaschen werden, falls keine Dusche in der Nähe ist, hilft als erste Maßnahme auch eine Flasche klares Wasser, mit dem ein Teil der schädigenden Stoffe herausgespült werden kann. Es gibt außerdem spezielle schützende Haarsprays, die schöne Haare vor äußeren Einflüssen abschirmen und die Haare pflegen.

2.6 Spliss

Im Gegensatz zu Haarbruch beginnt Spliss an den Haarenden. Dabei spalten sich die Enden, dieser Spalt kann sich bis weit nach oben ziehen. Die feinen abgespaltenen Enden stehen oft vom Kopf ab und sehen strohig und ungepflegt aus.

Spliss tritt besonders bei längeren Haaren auf, diese sind ja immerhin auch schon einige Jahre alt und entsprechend pflegebedürftig. Sie neigen auf Grund des langen Transportweges von der talgproduzierenden Kopfhaut bis in die Spitzen auch schnell zu Trockenheit. Vorbeugend wirkt eine typgerechte Haarpflege und eine besondere Pflege der Spitzen mit hochwertigen, feuchtigkeitsspendenden Produkten und Ölen.

Hitze, wie sie bei starker Sonneneinstrahlung oder beim Föhnen entsteht, fördert die Bildung von Spliss. Ebenso mechanische Reizungen, wie das Reiben der Haare zwischen oder auf Kleidung. Lange, splissanfällige Haare sollten daher eher hochgesteckt getragen werden, dabei sollten breite Gummis oder weiche, nicht zu enge Spangen verwendet werden.

Auf den Fön sollte wenn möglich verzichtet werden. Besonders, wenn bereits Spliss entstanden ist, kann auf das Föhnen nicht verzichtet werden. Dabei sollte die Temperatur möglichst niedrig gestellt werden, auch die Verwendung eines Hitzeschutzes (z.B. ein Spray) ist möglich.

Gleiches gilt für scharfe Bürsten und Kämmen. Abgerundete Borsten oder Bürsten aus Naturhaar sind schonender und auch kräftige Haare lassen sich damit gut bürsten. Toupierkämme reizen das Haar zusätzlich und sollten ebenfalls nicht verwendet werden.

Spezielle Spliss-Fluide werden in die Spitzen einmassiert und umhüllen das geschädigte Haar. Sie enthalten meist Silikone, auf die für gesunde Haare eher nicht zurückgegriffen werden sollte. Dafür sorgen sie für einen schnellen Effekt und können dazu beitragen, die weitere Ausbreitung zu verringern. Sie müssen nicht bei jeder Haarwäsche angewendet werden, um Haare richtig zu pflegen. Eine Kreatinkur beim Frisör hat einen ähnlichen Effekt und kann auch vorbeugend angewendet werden.

Ist der Spliss vorwiegend in den Haarspitzen zu finden, ist ein Haarschnitt die beste und dauerhafteste Lösung des Problems, gefolgt von einer guten Haarpflege. Wer selber schneidet, sollte auf eine gute, scharfe Schere achten, sonst hat man nicht lange Ruhe vor dem Spliss.

Bei einem so genannten Spliss-Schnitt werden die Haare strähnchenweise eingedreht und die überstehenden, splissigen Enden mit einer scharfen Schere abgeschnitten. Der optische Effekt tritt sofort ein, die Enden stehen nicht mehr über. Auch das weitere Spalten der Haare kann so verringert werden, die Enden bleiben nicht mehr so schnell hängen. Dieser Schnitt kann auch bei einem Frisör durchgeführt werden, dieser kann außerdem beraten, ob ein Spliss-Schnitt noch sinnvoll ist. Um die Haare richtig zu pflegen sollte auch hier eine

aufbauende Haarpflege folgen und auslösende Faktoren möglichst vermieden werden. Nur so können dauerhaft gesunde Haare entstehen. Auch der regelmäßige Schnitt hilft dabei, Spliss deutlich zu reduzieren und sorgt für gepflegte, schöne Haare.

2.7 Lange Haare

Lange Haare sind besonders pflegeintensiv, damit sie lange gesund und schön bleiben. Sie sind auf Grund der Reibung mit der Kleidung, dem Frisieren mit Spangen und Haargummis und dem teilweise hohen Eigengewicht deutlich größeren Belastungen ausgesetzt, als kurze Haare. Dazu werden sie oft von der Kopfhaut nicht mehr ausreichend mit Feuchtigkeit versorgt und neigen zu Trockenheit, Spliss und Haarbruch.

Daher sollten sie besonders pfleglich behandelt werden. Ein zu häufiges Wachen trocknet sie schnell aus, schädigend wirken sich außerdem zu heißes Föhnen, Färben oder auch äußere Reize wie zu enge Haarspangen aus.

Die Basis der Haarpflege langer Haare ist die Reinigung. Das Shampoo sollte möglichst mild sein, wer nicht zu fettigem Haaransatz neigt kann Shampoos für trockene Haare verwenden. Die Haare sollten nicht zu häufig gewaschen werden, oft reicht es auch aus, nur den Ansatz richtig zu shampooen, um die Spitzen nicht auszutrocknen. Widerspenstige oder besonders kräftige Haare können mit einer Spülung weicher und leichter kämmbar gemacht werden, so reduziert sich der Haarausfall beim Bürsten und die unteren Partien werden nicht zusätzlich durch das Bürsten gereizt. Auch für kräftige Haare müssen keine scharfen Bürsten oder Kämme verwendet werden, Bürsten aus Holz mit runden Borsten oder solche aus Naturhaaren sind in der Regel ausreichend für schöne Haare.

Regelmäßige Kuren, alle ein bis zwei Wochen, stärken und sorgen für gesunde Haare. Bei fettigen Ansätzen reicht es aus, fettende Kuren nur in die Spitzen oder den unteren Haarbereich aufzutragen. Für den Haaransatz kann dann bei Bedarf ein entfettendes Shampoo oder Haarwasser verwendet werden.

Natürlich spielt auch hier die Ernährung und Lebensweise eine Rolle für gesunde Haare. Ein Mangel lässt sich in den Haaren ablesen und ist er einmal entstanden, kann er im Haar nicht weg gepflegt werden. Gerade bei langen Haaren, die ja meist über mehrere Jahre bestehen bleiben, rächen sich Fehler in der Versorgung des eigenen Körpers.

Spezielle Haarpflege für lange Haare ist auf die Bedürfnisse von langen Haaren abgestimmt und sorgt für kräftige Haare, die vom Ansatz bis zur Spitze gepflegt sind. Das Sortiment umfasst dabei alle Produkte vom Shampoo bis zum Stylinggel oder spezielle Bürsten.

Lange schöne Haare sind für die meisten von uns mit viel Arbeit verbunden, doch es lohnt sich, seine Haare richtig zu pflegen. Und für Liebhaber langer Haare gibt es kaum etwas Schöneres, als wenn gesunde Haare endlich die gewünschte Länge erreicht haben.

2.8 Braune Haare

Wer sagt, braune Haare wären langweilig, der hat keine Ahnung. Die Farbpalette reicht von hellem, an Milchkaffee erinnerndes Braun bis zum Ton schmelzender, zartbitterer Schokolade. Braun ist ein sehr warmer Farbton, der sowohl zu eleganten oder strengen Frisuren, als auch zur verträumten Lockenmähne passt. Um den Naturton oder den aus der breiten Farbskala gewählten Ton zum Glänzen zu bringen und lange zu erhalten, hilft die richtige Haarpflege.

Für den perfekten Glanz sorgen Produkte für braunes Haar. Sie unterstreichen die natürliche oder gefärbte Farbe und lassen sie strahlen. Neben pflegenden Substanzen, die gegen strohiges oder brüchiges Haar helfen, enthalten sie zum Beispiel Kaffeeanteile, die den braunen Farbton intensivieren sollen. Einige Mittel enthalten auch färbende Pigmente, die für zusätzliche Farbfrische sorgen und auch Tönungen und Färbungen weniger schnell verblassen lassen. Natürliche Öle lassen die Haare noch mehr strahlen, braune, gesunde Haare wirken damit auch im Sonnenlicht besonders warm und natürlich.

Wem das Braun trotzdem noch nicht genug Ausstrahlung besitzt, der kann mit Strähnchen für Auflockerung und Abwechslung sorgen. Die verschiedenen Brauntöne lassen sich gut kombinieren und sorgen dafür, dass schöne Haare auch beim zweiten Hinsehen noch faszinieren.

2.9 Blonde Haare

Blonde Haare gelten bei Frauen noch immer als besonders sexy. Geschichten von dummen Blondinen geistern zwar immer noch umher und sind in der Kneipe für einen Schenkelklopfer gut, zum Glück glauben die wenigsten noch ernsthaft an dieses Vorurteil. Naturblonde Haare entstehen bei Menschen, die in ihren Haarwurzeln nur wenig Melanin produzieren, das für die Färbung der Haare verantwortlich ist. Produziert ein Mensch gar kein Melanin, spricht man von einem Albino.

Naturblondes Haar ist oft fein und neigt zu Trockenheit, es sollte daher durch richtige Haarpflege gepflegt werden. Wer sein Naturblond etwas aufhellen möchte, kann dies durch Sonnenbaden, sanft mit einer Kamillenspülung oder einer Spülung mit Zitrone erreichen. Diese Methoden wirken nicht bei allen Menschen, wer also ein bestimmtes Blond möchte, muss auf Tönungen oder Färbungen zurückgreifen.

Wer von Natur aus dunklere Haare hat, muss diese für ein intensives Blond bleichen. Dies geschieht mit Wasserstoffperoxid, das dem Haar seine Farbe entzieht. Je dunkler die Haarfarbe, desto stärker konzentriert muss die Lösung sein. Umso stärker ist jedoch auch die Schädigung des Haares. Etwas schonender ist die schrittweise Aufhellung, dabei sehen die Haare aber während des Prozesses aber auch entsprechend unfertig aus.

Ansätze sehen besonders bei dunklem Haar schnell auffällig und unschön aus, die Haare müssen regelmäßig erneut gebleicht werden, eine Tortur auch für ansonsten kräftige Haare.

Gebleichtes Haar benötigt daher besonders intensive Pflege. Produkte für trockenes oder brüchiges Haar sind hier gut geeignet. Regelmäßige Kuren sorgen ebenfalls für schöne Haare. Bei blondierten Haaren ist der regelmäßige Haarschnitt für gesunde Haare besonders wichtig, sonst kann schnell Spliss entstehen.

Durch Chlor oder Salzwasser können blonde Haare einen Grünstich bekommen. Abhilfe schafft hier das Spülen mit Zitrone oder die Verwendung von Shampoos für silberblondes Haar, die den Grünton ausgleichen. Auch Haarpflege für blonde Haare hilft dabei, den gewünschten Blondton möglichst lange zu erhalten und zum Glänzen zu bringen. Sie enthält meist auch besonders pflegende und aufbauende Stoffe für kräftige Haare.

2.10 Rote Haare

Rote Haare haben etwas Verwegenes, Individuelles und Aufregendes. Während Männer sich ihre Haare eher selten rot färben, ist Rot in allen Varianten bei Frauen eine sehr beliebte Farbe, die Selbstbewusstsein und Lebenslust ausstrahlt.

Damit das Rot lange glänzend und intensiv bleibt, benötigt es besondere Pflege. Das im Haar für die Rotfärbung verantwortliche Phäomelanin wird unter Sonnenlicht schnell zersetzt, die Haare werden heller und bleichen etwas aus. Auch bei gefärbtem Rot werden die roten Pigmente schnell ausgewaschen, der Glanz lässt nach. Von Natur aus rothaarige Menschen neigen meist auch zu sonnenempfindlicher Haut, der Sonnenschutz ist für sie selbstverständlich. Die Haare können mit Kopftüchern und Mützen oder auch durch Sonnenschutzmittel für Haare gut gegen Ausbleichen geschützt werden. Für gefärbte Rotschöpfe gilt das Gleiche. Auch Chlor- oder Salzwasser greift die rote Farbe an, nach dem Gang ins Schwimmbad oder am Meer sollten die Haare daher zügig und gründlich ausgespült werden.

Pflegeprodukte, die rote Pigmente oder einen Henna-Anteil enthalten, frisken die Farbe auf, sie wirken auch gezielter als allgemeine Produkte für gefärbtes Haar. Shampoos und Spülungen mit einem hohen Anteil an pflegenden Wirkstoffen, wie sie auch in Haarpflege für coloriertes Haar enthalten sind, sorgen dafür, dass die Farbe länger im Haar bleibt, geschädigte und trockene Haare halten Farbe schlechter.

Besonders auffällig sind knallige Rottöne, damit diese besonders gut leuchten empfiehlt sich bei dunklen Haaren eine vorangehende Blondierung. Die Haare müssen dabei nicht weißblond blondiert werden, eine leichte Aufhellung hat hier schon einen großen Effekt und ist schonender zum Haar.

Dunkle Rottöne wie Mahagoni oder Kirsche leuchten besonders im Licht und wirken sonst eher elegant mit einem gewissen Etwas. Kupferrot wirkt natürlich und frisch, besonders bei hellen Hauttypen.

2.11 Schwarze Haare

Weiß wie Schnee, rot wie Blut und das Haare so schwarz wie Ebenholz, so wurde Schneewittchen zur schönsten Frau im ganzen Land. Schwarze Haare haben etwas Geheimnisvolles und Elegantes, bei hellen Hauttypen kann diese Farbe jedoch schnell erdrückend wirken und das Gesicht blass erscheinen lassen. Wer diese nicht wünscht, kann mit dunklen Brauntönen, die beinahe schwarz sind, wärmere und weniger harte Effekte erzielen.

Naturschwarze Haare sind vor allem in südlichen Regionen zu finden, der Hauttyp ist eher dunkel bis schwarz, die Haare oft dick und füllig. Asiaten haben dagegen eher dünnes, feineres Haar, das glatt am Kopf anliegt. In der Regel ist dieser Haartyp recht unempfindlich, durch die Dicke aber manchmal schwer zu bändigen. Hier können glättende Shampoos und Pflegemittel Abhilfe schaffen oder zum Glätteisen gegriffen werden.

Wer sein naturschwarzes Haar färben möchte, kommt um eine Blondierung nicht herum. Für den Wechsel von schwarz zu blond ist meist die mehrfache Behandlung mit wasserstoffperoxidhaltigen Mitteln erforderlich, die die Haare stark angreifen. Auf nicht gebleichtem, schwarzem Haar können ohne Blondierung höchstens Farbreflexe erzielt werden. Schwarz gefärbte Haare benötigen wie alle colorierten Haare, besondere Pflege, zum Beispiel in Form von speziellen Produkten und feuchtigkeitsspendenden Kuren.

2.12 Locken/lockige Haare

Locken haben etwas Wildes, Ungebändigtes und wirken voller als glattes Haar. Gerade weibliche Lockenköpfe werden oft um ihre Haarpracht beneidet, fluchen selbst aber über das schwierige Styling und die schwere Kämmbarkeit. Für stark lockige Haare gibt es besondere Pflegeserien, die dem entgegenwirken. Sie versorgen die Haare mit Feuchtigkeit und machen sie geschmeidig, ohne sie jedoch zu beschweren und unförmig zu machen. Das Kämmen vor dem Waschen sorgt dafür, dass weniger Haarnester entstehen und die Haare locker fallen.

Wer nur leichte Locken hat und diese gezielt fördern möchte, kann dies mit der richtigen Pflege erreichen. Die Haare sollten dabei am besten in der Luft trocknen und anstellen eines Kammes nur mit den Fingern durchgekämmt werden, so werden die zarten Wellen weniger plattgedrückt. Eine Fixierung mit Haarspray oder die Verwendung von Stylingprodukten für Locken hält die Haare ebenfalls lange im gewünschten, welligen Zustand.

Nachhelfen kann man der Lockenpracht mit Lockenwicklern, einem Lockenstab oder einer Dauerwelle, die bei Ungeübten am besten beim Frisör durchgeführt werden sollte. Die Haare werden durch eine Dauerwelle oder häufige Verwendung von Lockenwicklern belastet und benötigen besondere Pflege, da sie sonst schnell spröde und trocken werden. Öl-Kuren liefern die benötigte Feuchtigkeit und beugen Haarbruch und Spliss vor. Sogenannte Haarbändiger sind meist Cremes oder Konzentrate, die nach dem Waschen in die Haare einmassiert werden und dort verbleiben. Sie machen das Haar leichter kämmbar und helfen dabei, Knoten zu vermeiden. Nach der Anwendung kann das Haar wie gewohnt gestylt werden.

3 Schöne Haare

Für den perfekten Look sorgen die richtige Haarpflege und das persönliche Styling. Beginnend mit dem Waschen gibt es viele Möglichkeiten, seine Haare zu tragen und zu präsentieren. Über eine neue Frisur oder eine neue Haarfarbe hat man die Möglichkeit, sich jeden Tag neu zu erfinden. Egal welcher Haartyp, schöne Haare beginnen mit der richtigen Pflege. Gesunde Haare strahlen schon ohne besonderen Aufwand das gewisse Etwas aus, die Frisur ist dann noch das i-Tüpfelchen.

3.1 Haare waschen

Die Haarpflege beginnt mit dem Waschen. Dabei wird nicht nur äußerer Schmutz entfernt, die Haare sollen gleichzeitig gepflegt werden. Das Shampoo sollte dabei möglichst mild und dem Haartyp angepasst sein.

Einmaliges Einschäumen reicht für die normale Haarwäsche aus, für kurze bis mittellange Haare reicht ein etwa walnussgroßer Klecks, bei langen Haaren nimmt man entsprechend mehr. Das Shampoo wird sorgfältig in die Kopfhaut einmassiert, bei starken Verschmutzungen oder sehr fettigen Haaren wird das gesamte Haar eingeschäumt. Eine Einwirkzeit von einigen Minuten sorgt dafür, dass die im Shampoo enthaltenen Pflegemittel wirken können. Danach wird das Haar gründlich gespült, bis auch letzte Reste entfernt sind.

Die Wasserqualität spielt dabei eine große Rolle. Sehr kalkhaltiges Wasser kann zu rauen, trockenen Haaren führen oder einem das Gefühl geben, dass die Haare nicht richtig sauber werden. Teilweise kann es sogar zu Ablagerungen in den Haaren kommen, die in der Bürste erkennbar werden. Shampooreste können nicht richtig ausgespült werden und verkleben die Haare. Gegen Kalk hilft Säure, die das Wasser auf einen ph-neutralen Wert bringt. Es reicht dabei, die Haare nach der normalen Wäsche mit Leitungswasser mit angesäuertem Wasser zu spülen. Dazu eignet sich Essig oder Zitronensaft, von dem ein Esslöffel mit einem Liter

Wasser vermischt wird. Mit dieser Mischung werden die Haare nach dem Waschen einfach noch einmal nachgespült und danach getrocknet.

Die Temperatur des Wassers sollte bei der Haarwäsche etwa lauwarm sein, um die Haare optimal zu pflegen und nicht zusätzlich zu belasten. Zu heißes oder sehr kaltes Wasser kann auch gesunde Haare schädigen, mit sehr kaltem Wasser werden auch Shampooreste nicht vollständig entfernt, von der unangenehmen Erfahrung eines ungewollten kalten Gusses ganz zu schweigen.

Nach der Haarwäsche wird das Haar meist frottiert, für einen schnellen Trocknungseffekt auch manchmal stark gerubbelt. Auch diese unsanfte Herangehensweise kann schöne Haare schädigen und zu Haarbruch und Spliss führen. Auch wenn es etwas länger dauert, es lohnt sich, Haare und Handtuch schonend in Kontakt zu bringen. Am einfachsten ist es, die Haare nach einem sanften Ausstreichen in der Dusche oder über dem Waschbecken ins Handtuch zu legen und nicht zu eng um den Kopf zu wickeln. Alternativ kann man die Haare auch mit dem Tuch trocken tupfen.

Im nassen Zustand sind die Haare sehr empfindlich und können beim Kämmen leicht brechen oder ausreißen, auch weil die Bürste sich leichter verfängt. Besser ist es, bis nach dem Trocknen mit dem Bürsten zu warten. Wer dann Probleme mit verfangenen Haaren bekommt kann sie mit einer Spülung bändigen oder auch im feuchten Zustand mit den Fingern vorsichtig entwirren.

3.2 Haare föhnen

Ein Fön ist schon praktisch. Nach der Wäsche am Morgen ist es besonders für Langhaar-Träger die einzige Möglichkeit, nicht den halben Tag mit tropfenden Haaren herumzulaufen. Auch nach dem Schwimmen oder dem Sport ist es die schnellste Möglichkeit, seine Haare zu trocknen. Mit der richtigen Technik kann man mit dem Fön Volumen oder Glätte zaubern und das Haar einfach in Form bringen.

Die vielfach übliche Föhntechnik, bei der mit heißer Luft nah am Haar geföhnt wird, kann das Haar aber schnell austrocknen und durch die starke Hitze zu Schädigungen führen. Dieses Risiko kann deutlich minimiert werden, indem man höchstens auf mittlerer Stufe und mit einem Abstand von mindestens 30cm zum Haar föhnt. Der Fön sollte dabei ständig in Bewegung sein. Ein Hitzeschutz, der vor dem Föhnen in die Haare gegeben wird, schützt zusätzlich vor den Beanspruchungen des Föhns.

Für Volumen wird das Haar von unten nach oben geföhnt, zu Beginn zum Beispiel über Kopf. Wenn man von oben nach unten föhnt, erhält das Haar Struktur, diese Technik ist besonders für strenge Frisuren wie einen akkuraten Bob geeignet. Mit Styling-Aufsätzen können ebenfalls verschiedenste Frisuren gezaubert werden.

3.3 Haare glätten

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, seine Haare zu glätten. Mechanische Möglichkeiten sind Glätteisen und Fön, die die Haare durch Hitzeeinwirkung in die gewünschte Form bringen.

Glättende Shampoos und Spülungen enthalten pflegende Inhaltsstoffe, die das Haar geschmeidiger machen. Außerdem wirken sie gegen frizzelige Haare und sorgen so für optisch glattere, schöne Haare. Wer seine Haare extra pflegen und glätten möchte, kann es auch mit einem Haarbändiger versuchen.

Beim Frisör können die Haare professionell und dauerhaft geglättet werden. Dazu werden chemische Stoffe verwendet, die die Haare glatt erhalten. Das Prinzip ist ähnlich wie bei einer Dauerwelle, anstelle der Wicklung werden die Haare bei der Behandlung glatt gezogen. Wachsen die Haare wieder nach, ist eine erneute Behandlung erforderlich. Über besondere Pflege mit Haarkuren und feuchtigkeitsspendender Haarpflege freut sich das strapazierte Haar danach besonders.

Zu Hause kann ein ähnlicher Effekt mit speziellen Produkten durchgeführt werden, die im Handel zum Beispiel als "Relaxer" (zu Deutsch Entspanner) erhältlich sind. Sie wurden speziell für sehr krause Haare ("Afro") entwickelt und sorgen lange für glatte Haare.

3.4 Mehr Volumen

Mehr Volumen kann über Frisuren oder mit Hilfe von speziellen Haarpflegemitteln erreicht werden. Ein stufiger Schnitt wirkt zum Beispiel deutlich voluminöser als ein eher strenger Schnitt in einer Länge.

Mit dem Fön können ebenfalls gute Ergebnisse erzielt werden, die Haare werden über Kopf geföhnt oder über eine Rundbürste gezogen. Leichte Locken, wie sie mit Hilfe von Lockenwicklern oder mit einer Dauerwelle erzielt werden, lassen auch dünne Haare optisch voller wirken.

Volumengebende Shampoos und Spülungen erzeugen einen Push-up-Effekt, das Haar fällt lockerer und wirkt dadurch voller.

3.5 Glänzende Haare

Glänzende Haare lassen Farben frischer erscheinen und sind ein Zeichen für gesunde Haare. Sie reflektieren das Licht besonders gut und sorgen für schöne Effekte. Um die Haare glänzen zu lassen ist eine gute Pflege die Grundlage. Spliss oder sprödes Haar wird nie den erwünschten Glanzeffekt erzeugen. Daher ist es wichtig, die grundlegenden Hinweise zum waschen, trocknen, bürsten und stylen zu beachten und das Haar vor Strapazen zu schützen.

Auch zu viele Pflegeprodukte können das Haar stumpf wirken lassen, welche Mittel die richtigen sind richtet sich dabei nach dem Haartyp.

Die richtige Ernährung mit frischem Obst, Gemüse und wertvollen Ölen tragen ebenfalls erheblich zu glänzenden Haaren bei. Sind die Haare auf Grund von Resten von Stylingprodukten oder feinen Kalkablagerungen der Grund für das stumpfe Aussehen hilft eine Spülung mit Apfelessig.

Unterstützend können Glanzspray angewendet werden. Diese werden nach der Haarwäsche ins feuchte Haar gesprüht und kiten feine Haarrisse, gleichzeitig überziehen sie das Haar mit einem sanften Glanz. Einige Sprays enthalten zusätzlich Farbpigmente und lassen die Haarfarbe in neuem Glanz erstrahlen.

3.6 Haare färben

Wer seinen Haaren einen neuen Anstrich verpassen möchte hat die Wahl zwischen zeitweise und dauerhaft haltenden Colorationen. In beiden Fällen sollte die Ausgangshaarfarbe beachtet werden, auf den meisten Packungen ist angegeben, für welche Haarfarbe das Produkt geeignet ist. Möchte man zum Beispiel deutlich heller werden, ist eine vorangehende Blondierung erforderlich, bei der Veränderung von dunkel auf blond sowieso. Dabei werden dem Haar Farbpigmente entzogen, sie werden blond. Je nach Ausgangshaarfarbe können stärker konzentrierte Lösungen oder mehrfache Anwendungen erforderlich sein.

Tönungen sind nur einen begrenzten Zeitraum von meistens 6-8 Wochen haltbar. Damit sind sie ideal für Menschen, die ihre Haarfarbe oft wechseln. Sie sind schonender als dauerhafte Färbungen, da die Farbe nur um das Haar herum angelagert wird und nicht ins Haar eindringt. Es gibt sie als Schaum, Gel oder Creme.

Nachteil bei einer Tönung ist der Zeitraum des Auswaschens, in dem die Farbe immer blasser wird. Richtig strahlend ist sie meist nur für eine relativ kurze Zeit, dann muss für intensiven Farbglanz nachgetönt werden.

Bei der Haarfärbung werden die Farbpigmente durch Oxidation in das Haar eingeschleust und verbleiben dort dauerhaft. Als Oxidationsmittel wird Wasserstoffperoxid verwendet, das das Haar aufhellt und die Farbpigmente ins Haar bringt. Damit können mit Tönungen auch auf dunklerem Haar Aufhellungen bewirkt werden, die Haarfarbe ist intensiver als bei einer Tönung und es entsteht kein Auswaschungseffekt.

Diese Art der Coloration greift das Haar an und kann Haarbruch und Spliss begünstigen. Auch ein Wechsel der Haarfarbe wird erschwert und ist oft nur durch den Einsatz von höher konzentriertem Wasserstoffperoxid möglich, das für weitere Schädigungen sorgt. Die Färbung ist besonders für Menschen zu empfehlen, die eine bestimmte Farbe über einen

längeren Zeitraum haben möchten. Nach der ersten Färbung müssen lediglich die Ansätze nachgefärbt werden und die Farbe bei Bedarf etwas aufgefrischt werden.

Die Pflanzenhaarfarbe Henna färbt dauerhaft und schonend. Die Blätter des Hennastrauches werden für die Herstellung von Hennapulver kleingemahlen, mit warmem Wasser angerührt entfalten sie ihre färbende Wirkung durch Gärung. Die Farbpigmente werden dadurch besonders schonend ins Haar gebracht und lagern sich außerdem außen am Haar an, was einen pflegenden Effekt mit sich bringt. Die Farbpalette reicht über verschiedene Rottöne bis schwarz, auch farbloses Henna kann zur Haarpflege verwendet werden.

Nachteil ist das schwer vorhersehbare Farbergebnis, das auf jeder Haarfarbe und bei jedem Haartyp anders wirkt. Auch graue Haare werden nicht richtig abgedeckt. Ein Umfärben ist nur schwer bzw. nach längerem Auswaschen möglich, da es zu Reaktionen zwischen Henna und chemischen Färbemitteln kommen kann. Die Folge können seltsame Haarfarben und strapazierte Haare sein.

3.7 Graue Haare

Das Ergrauen der Haare ist ein natürlicher Prozess, der bei älteren Menschen einsetzt, das Alter ist dabei individuell sehr verschieden. Grund für die grauen Haare ist die verminderte Bildung von Farbpigmenten im Haar. Die Farbpalette reicht dabei von dunklem Grau bis zu silberweißen Haaren, auch "gescheckt" wirkende Grautöne sind möglich.

Treten schon im jungen Alter graue Haare auf, können Stress, eine Unterversorgung mit Mineralstoffen oder auch eine Krankheit die Folge sein. Diese Möglichkeiten sollten abgeklärt werden, bevor man optische Verjüngungsmaßnahmen für die Haare in Erwägung zieht.

Die ersten grauen Haare sorgen bei vielen Männern und Frauen für Verzweiflung, der Griff zur Haarfarbe ist ein logischer Schritt. Beim Kauf von Färbungen oder Tönungen sollte darauf geachtet werden, dass diese als für graue Haare geeignet gekennzeichnet sind. Sind sie es nicht, kann das Ergebnis fleckig und unschön werden. Die Wahl des Produktes richtet sich dabei nach dem Grauanteil im Haar. Tönungen sollten bis höchstens 50% Grauanteil verwendet werden, darüber sind dauerhafte Colorationen zu empfehlen. Pflanzenhaarfarben wie Henna decken nur einen geringen Grauanteil ab, auf stark ergrauten Haaren decken sie schlecht und wirken schnell fleckig. Besonders Rottöne werden auf hellen Haaren schnell orange.

Mit Produkten, die die Haare repigmentieren, wird die Naturhaarfarbe ohne Färben wiederhergestellt, durch die Zufuhr von Sauerstoff werden Melanin-ähnliche Pigmente gebildet, die die Haarfarbe allmählich und unauffällig verändern. Besonders Männer nutzen diese Art der "Farben" gerne, da sie natürlich aussehen und weniger offensichtlich sind. Die Repigmentierung funktioniert nicht bei allen, für hellblonde und rote Haare ist sie zum

Beispiel nicht geeignet. Bei mittelblonden bis dunkelbraunen Haaren lohnt sich ein Versuch aber auf jeden Fall.

Doch auch wer "in Ehren ergrauen" möchte, kann seinen Haaren etwas Gutes tun und so dafür sorgen, dass auch die neue natürlich Haarfarbe schön und gesund bleibt. Gerade bei Männern werden graue Schläfen sogar von einigen als besonders sexy wahrgenommen. Graue Haare wirken außerdem weise, zeigen sie doch, dass der Träger schon ein langes Leben und viele Erfahrungen hinter sich hat. Tritt ein Gelbstich auf, kann dieser mit einer Silberspülung beim Frisör ausgeglichen werden, auch spezielle Silbershampoos leisten hier gute Dienste.

Älteres Haar neigt oft dazu, dünner und empfindlich zu werden. Wer graue Haare richtig pflegen möchte, sollte sie vor allem pfleglich behandeln und mit Kuren gegen äußere Einflüsse stärken. Auch ein UV-Schutz sorgt dafür, dass die Sonne die Farbe nicht scheckig und ungepflegt erscheinen lässt. Spezielle Anti-Aging Shampoos oder auch Produkte für graue Haare haben einen hohen Anteil an pflegenden Inhaltsstoffen und sorgen dafür, dass die Haare bis ins hohe Alter gesund und vital bleiben.

3.8 Locken machen

Temporäre Locken lassen sich beim Frisör oder auch zu Hause machen, das Prinzip ist das gleiche. Damit die Locken gut gelingen, sollte das Haar nicht frisch gewaschen sein, die Haare sind durch die Pflegestoffe meist zu glatt. Mit einem Lockenstab oder Lockeneisen werden die Haare Strähne für Strähne eingedreht und in die gewünschte Form gebracht. Für einfacheres Formen und längere Haltbarkeit können die Haare vor Beginn mit einem Schaumfestiger oder Lockenspray befeuchtet werden. Nach dem Formen sollten die Haare nicht mehr gebürstet werden, ein "Pudel-Look" kann die Folge sein." Dies gilt für alle Lockenformen.

Elektrische Lockenwickler werden erhitzt und geben im Haar die Wärme langsam und gleichmäßig ab. Nach dem Erhitzen werden sie strähnenweise ins trockene bis leicht feuchte Haar gedreht, ein Schaumfestiger oder Lockenspray sorgt auch hier für Haltbarkeit. Mindestens 20 Minuten sollten die Wickler danach im Haar bleiben, dann können sie vorsichtig wieder herausgedreht werden. Mit den Fingern werden die Locken abschließend in Form gezupft.

Ohne Hitze sorgen die schlanken, biegsamen Papirollen für natürliche, schmale Locken. Die Strähnen werden auf die Papirollen bis zum Ansatz hin aufgedreht, dann werden diese so gebogen, dass die Enden zueinander zeigen. Durch einen Drahtkern halten sie so von selbst. Nach frühestens zwei Stunden können die Papirollen entfernt und die Locken in Form gezupft werden.

Papilotten können aus zusammen gedrehter Aluminiumfolie auch selbst hergestellt und nach dem gleichen Prinzip verwendet werden. Dies ist besonders zum Ausprobieren gut geeignet. Mit einem Kreppeisen werden die Haare in das Eisen gelegt und durch Hitze in die typische "gekreppte" Form gebracht.

3.9 Dauerwelle

Bei einer Dauerwelle wird das Haar zunächst mit einem Reduktionsmittel aufgeweicht, das die Proteinstruktur des Haares verändert. Es wird in seiner Struktur formbar. Nach dem Formen der Locken wird dem Haar mit Hilfe eines Fixiermittels, zum Beispiel Wasserstoffperoxid, wieder gefestigt, die Locken bleiben dauerhaft erhalten, bis sie irgendwann herauswachsen.

3.10 Haarverlängerung/Extensions

Für eine Haarverlängerung wird künstliches oder Echthaar im Ansatz in das eigene Haar eingearbeitet. Echthaar ist dabei deutlich teurer, wirkt aber auch natürlicher. Die Einarbeitung erfolgt vor allem am Hinterkopf, so verdecken die eigenen Haare die Verbindungsstellen.

Mit Clip-Ons (lösbaren Klipsen) können die Haare schnell und relativ einfach verlängert werden, sie können jederzeit wieder gelöst werden. Wer das nötige Fingerspitzengefühl und Geduld mitbringt kann die Klipse auch selbst anbringen bzw. von einem Freund/einer Freundin einarbeiten lassen. Nachteil ist die geringere Haltbarkeit und evtl. störende Klipse.

Kunststoff- und Metallverbindungen halten deutlich länger. Sie werden am besten vom Frisör oder einer entsprechend geschulten Person hergestellt, um schön und natürlich zu wirken. Wenn die eigenen Haare soweit nachgewachsen sind, dass die Verbindung sichtbar wird, sollten sie entfernt werden.

Auch das Einflechten von Extensions ist möglich.

Um die Extensions lange schön zu erhalten, müssen sie besonders gepflegt werden. Zu starkes Kämmen sollte vermieden werden, um die Verbindungsstellen nicht zu sehr zu strapazieren, die ausreichende Versorgung der Haare mit Feuchtigkeit und Pflege ist ebenso wichtig wie der schonende Umgang.

3.11 Haarverdichtung

Eine Haarverdichtung funktioniert ähnlich wie eine Haarverlängerung, sie soll das Haar üppiger und voller wirken lassen. Mit Hilfe der genannten Methoden, mit Ultraschall oder Wärme wird Echt- oder Kunsthaar am Ansatz befestigt. Haarverdichtungen werden auch von Männern mit schütter werdenden Haaren gern in Anspruch genommen.

4 Pflege für die Kopfhaut

Die Kopfhaut "verankert" das Haar und versorgt es über die Produktion von Talg mit einer körpereigenen Haarpflege. Sie sollte daher bei der Haarpflege nicht vernachlässigt werden. Abgesehen von den Unannehmlichkeiten, die Schuppen oder juckende Kopfhaut verursacht, wirkt sich eine ungepflegte Kopfhaut auch negativ auf die Haare aus.

4.1 Trockene Kopfhaut

Eine gesunde Kopfhaut besitzt eine natürliche Barriere aus Lipiden. Durch äußere Einflüsse wie trockene Heizungsluft, Entfettung durch zu häufiges Haare waschen oder das Waschen mit zu scharfen Produkten wird dieser Schutzschild beschädigt, trockene Kopfhaut ist die Folge. Diese kann wiederum schnell zu Schuppen führen.

Die Verwendung von dem Haar- und Hauttyp angepassten Pflege- und Stylingprodukten hilft dabei, trockener Kopfhaut vorzubeugen. Ist die Kopfhaut bereits angegriffen, kann sie mit ölhaltigen Pflegemitteln oder einem speziellen Serum für trockene Kopfhaut behandelt werden.

4.2 Juckende Kopfhaut

Die häufigste Ursache für juckende Kopfhaut ist trockene Haut. Sie spannt sich und beginnt zu jucken, durch Kratzen wird dieser Effekt meist nur schlimmer, da die Haut weiter geschädigt wird. Stark juckende Kopfhaut kann jedoch auch ein Symptom für einen Befall mit Parasiten, Hautpilz oder eine allergische Reaktion sein. Dies sollte bei Verdacht von einem Arzt untersucht werden.

Liegt der Grund für das unangenehme Jucken in trockener Kopfhaut, sollten die Ursachen gefunden und abgeschaltet werden sowie die beanspruchte Haut intensiv gepflegt werden.

4.3 Schuppen

„Leise rieselt der Schnee...“: Wer unter Schuppen leidet kennt das Gefühl, wenn sich bei jeder Kopfbewegung die feinen Hautschuppen von der Kopfhaut lösen und sich im Haar und auf der Kleidung verteilen.

Die Schuppenbildung an sich findet bei jedem Menschen statt, abgestorbene Hautzellen werden abgestoßen und lösen sich von der Kopfhaut. Findet dieser Prozess verstärkt statt, wird es auffällig. Ursachen sind sowohl in genetischer Veranlagung oder hormonellen Prozessen als auch in zu trockener Kopfhaut, schlechter Ernährung oder einer zu starken Belastung der Kopfhaut mit Haarpflegeprodukten zu suchen.

Bei einem leichten Schuppenbefall reicht in der Regel die kurz- bis mittelfristige Anwendung eines Anti-Schuppen-Shampoos aus, um das Rieseln zu stoppen. Als Hausmittel eignen sich Spülungen mit Apfelessig oder Packungen mit Naturjoghurt, der gleichzeitig Feuchtigkeit liefert und lindernd auf Juckreiz wirkt.

Bei starker oder lang anhaltender Schuppenbildung ist ein Arztbesuch ratsam. Er kann die genauen Ursachen erforschen und die richtigen Shampoos oder bei Bedarf Medikamente verschreiben. Da bei Schuppen nicht nur die Kopfhaut leidet, empfiehlt es sich, parallel auch die Haare zu pflegen.

5 Haarpflegeprodukte/Haarkosmetik

Der Markt bietet eine fast unüberschaubare Fülle an Haarpflegeprodukten und Haarkosmetik, um seine Haare richtig zu pflegen. Für die Entscheidung, welche Produkte für das eigene Haar und den eigenen Geschmack geeignet sind, sollten die gängigsten Mittel um Haare zu pflegen bekannt sein.

5.1 Shampoo

Ein Shampoo dient der Reinigung der Haare von Schmutz und Talgablagerungen. Mit waschaktiven Substanzen (Tensiden) wird das Haar gereinigt und entfettet, abgestimmte Inhaltsstoffe sind ideal, um Haare zu pflegen. Um das Richtige Produkt zu finden, müssen die individuellen Ansprüche der Haare berücksichtigt werden. Neigt das Haar zu Fettigkeit oder ist es eher trocken? Ist es dünn und kraftlos oder kräftig und schwer zu bändigen?

Grundsätzlich sollte ein Shampoo möglichst wenig reizende Stoffe wie synthetische Konservierungs- oder Konservierungsstoffe enthalten. Silikone sorgen zwar für eine glatte Haarstruktur, können diese auf Dauer jedoch angreifen und sollten nur bei stark geschädigten Haaren und am besten nur für einen begrenzten Zeitraum verwendet werden. Naturbelassene Öle können beanspruchte Haare pflegen, ohne sie zu beschweren, für einen angenehmen Duft sorgen ätherische Öle oder Kräuterzusätze.

5.2 Conditioner

Ein Conditioner wird nach der Haarwäsche auf die Haare aufgetragen und verschließt die zuvor durch die Reinigung geöffnete Schuppenschicht des Haares. Pflegestoffe versorgen das Haar mit Feuchtigkeit und machen es besonders leicht kämmbar, wirken gegen statische Aufladung und sorgen für Glanz im Haar. Am häufigsten werden Pflegespülungen verwendet, die nach kurzer Einwirkzeit wieder ausgespült werden. Es gibt aber auch Conditioner, die im Haar verbleiben und einmassiert oder ausgespült werden.

Besonders lange Haare sind dankbar für die Verwendung von Conditionern, meist reicht es, diese in die unteren Haarpartien einzuarbeiten, um lange gesunde Haare zu erhalten.

5.3 Haarkur

Eine regelmäßige Haarkur tut jedem Haartyp gut. Die Kur wird in das trockene oder feuchte Haar oder nur in die Längen einmassiert und bleibt über einen längeren Zeitraum im Haar. Dadurch wirkt sie besonders intensiv und pflegt schöne Haare nachhaltig. Im Fachhandel gibt es fertige Haarkuren für jeden Haartyp, sie können jedoch auch mit einfachen Hausmitteln selbst hergestellt werden. Eine Kur mit Olivenöl ist bei trockenen Haaren eine Wohltat, fettiges Haar kann mit einer Packung aus Heilerde behandelt werden.

Nach der Anwendung wird die Kur wieder ausgespült, je nach Haartyp können Kuren im Abstand von 1- mehreren Wochen oder einfach bei Bedarf angewendet werden.

5.4 Haarfarbe/Coloration

Haarfarben sind in allen erdenklichen Tönen erhältlich und sorgen für farbliche Abwechslung. Tönungen sind dabei nur über einen begrenzten Zeitraum, Färbungen dauerhaft haltbar.

Eine Intensiv-Tönung ist ein Mittelding zwischen Tönung/Pflegetönung und Färbung. Sie enthält wie die Färbung Wasserstoffperoxid, aber in geringerer Konzentration.

Leichte Farbvariationen lassen sich auch mit Tönungsshampoos erzielen, eine neue Haarfarbe ist so jedoch nicht möglich.

Für den spontanen Farbkick oder zum Ausprobieren sind Einmaltönungen gut geeignet. Sie werden bei der nächsten Haarwäsche in der Regel vollständig entfernt, Vorsicht ist besonders bei der Verwendung von sehr dunklen Farben (wie schwarz auf blond) geraten, hier können kleinste Reste bereits sehr auffällig sein.

Farbsprays, die es zum Karneval vielfach gibt, sind meist nur in sehr knalligen Farben erhältlich. Sie sollten nicht zu häufig verwendet werden, da sie die Haare verkleben und zu Schädigungen führen können.

5.5 Haarlack

Haarlacke halten die Frisur in Form und geben auch Extremfrisuren Halt. Sie werden meistens in Form von Haarsprays über die fertige Frisur gesprüht. Der so erzeugte Film hat auch optisch den Effekt von Lack und sorgt für starken Glanz. Bei der Anwendung von Haarlack kann die Frisur schnell helmartig wirken, er ist außerdem nur mit einer gründlichen Wäsche wieder aus den Haaren zu entfernen. Ein zu häufiger Einsatz kann das Haar

schädigen, für besondere Frisuren wie aufwendige Hochsteckfrisuren ist er jedoch der beste Begleiter. Die Anwendung sollte nur auf trockenem Haar erfolgen.

5.6 Haargel

Haargel sorgt ebenfalls für Halt in Frisuren. Je nach Stärke kann das Gel für einen Strubbellook ins Haar massiert werden, es können jedoch auch hohe Frisuren wie ein Irokesenschnitt damit zum Stehen gebracht werden.

Nach dem Formen mit dem eher flüssigen Gel härtet es aus und gibt der Frisur Halt. Nach dem Aushärten bleibt die Frisur in der gegebenen Form bestehen.

Beim sogenannten Wetlook-Effekt sehen die Haare auch nach dem Aushärten des Gels noch aus, als wären sie feucht und glänzen entsprechend.

5.7 Schaumfestiger

Schaumfestiger oder Haarschaum ähnelt in der Konsistenz Rasierschaum. Er wird in das handtuchfeuchte Haar eingearbeitet und überzieht das Haar mit einem dünnen Film. Dadurch wird das Haar elastischer und besser form- und kämmbär. Danach kann es zu Ende getrocknet und frisiert, geföhnt oder auf Lockenwickler gedreht werden. Schaumfestiger sind weniger stabil als Haargel oder Haarlack, belasten das Haar aber auch weniger.

5.8 Hitzeschutz für die Haare

Ein Hitzeschutz wird vor dem Föhnen, Glätten oder der Verwendung eines Lockenstabes auf das Haar aufgesprüht oder als Creme eingearbeitet und verbleibt im Haar. Er umhüllt das Haar und verringert so die Austrocknung durch Hitze. Er enthält außerdem pflegende Inhaltsstoffe, die für schöne Haare auch nach dem strapazierenden Styling sorgen.

5.9 Haarwachs

Haarwachs gleicht von der Konsistenz einer festen Salbe. Zwischen den Fingern verrieben wird es flüssiger und lässt sich gut in das feuchte oder trockene Haar einarbeiten. Besonders Kurzhaarfrisuren kann man damit gut modellieren, nach dem Einarbeiten trocknet es schnell ein, bleibt aber glänzend.

Bei Hochsteckfrisuren können mit Haarwachs einzelne Strähnen zurecht gelegt werden oder nachträgliche Feinarbeiten durchgeführt werden. Das Haar wird nicht beschwert oder belastet.

5.10 Haarwasser

Haarwasser ist, wie der Name verrät, eine Haarpflege auf Wasserbasis. Es enthält oft Kräuter oder auch Duftstoffe und erfrischt Haare und Kopfhaut. Je nach Art des Haarwassers sorgt es dafür, dass sich das Haar leichter formen lässt oder es sorgt für Volumen. In Verbindung mit einer Kopfhautmassage kann Haarwasser die Durchblutung anregen.

In der Medizin wird Haarwasser mit entsprechenden Zusätzen zur Bekämpfung von Schuppen und Haarausfall eingesetzt.

5.11 Glätteisen & Haarglätter

Glätteisen sind meist wie eine Zange geformt. An beiden Seiten befinden sich Platten, die erhitzt werden. Diese sollten am besten aus Keramik bestehen, da diese die Hitze gleichmäßig abgibt und nicht in den Haaren hängen bleibt. Die Haare werden vom Ansatz her in die Zange gelegt und zwischen den heißen Platten glatt gezogen.

5.12 Lockenstab

Ein Lockenstab besteht aus einem aufheizbaren Stab, um den die zu lockenden Haare gewickelt und bei den meisten Modellen mit einer aufklappbaren Vorrichtung fixiert werden. Nach kurzer Zeit wird der Stab wieder entfernt, diesen Vorgang wiederholt man Strähne für Strähne.

Besonders günstige Modelle bestehen oft aus Metall, das ungleichmäßige und starke Hitze ausstrahlt, hier ist die Gefahr von Verbrennungen größer als bei Modellen, die ummantelt sind.

5.13 Fön/Haartrockner

Mit dem Fön werden Haare durch Wärme und Belüftung besonders schnell trocken und lassen sich beliebig stylen. Gerade ältere oder sehr günstige Modelle lassen sich meist schlecht regulieren und strahlen viel Hitze aus. Generell sollte der Fön nicht höher als auf mittlerer Stufe laufen, je geringer die Temperatur und die Stärke der herausgeblasenen Luft, desto schonender ist die Haartrocknung.

Ein Ionen-Fön spaltet die in der eingesaugten Luft enthaltenen Moleküle auf, sie werden negativ geladen, ionisiert. Gelangt diese Luft ans feuchte Haar, werden die Wassertropfen in kleinere Teile zerlegt, die zum Teil vom Haar aufgenommen werden, der Rest trocknet besonders schnell ab. Durch diesen Effekt sollen die Haare vor dem Austrocknen geschützt und schneller getrocknet werden.

5.14 Haarbürste/Kamm

Raue Plastikämme und Bürsten mit scharfen Metallzinken können die Haare schädigen, ebenso zu feine Äämme, die die Haare ausreißen können. Bürsten mit abgerundeten Borsten aus weichen Materialien wie Holz schonen Haar und Kopfhaut. Mit groben Holzämmen lassen sich auch widerspenstige Haare ohne Ausreißen ordnen. Bürsten aus Naturhaar sind besonders schonend, sie sind weich und nachgiebig und verringern statische Aufladung der Haare. Um Haare richtig zu pflegen lohnt sich die Anschaffung hochwertiger Bürsten und Äämme.

6 Haar Accessoires/Haarschmuck

Bei der Auswahl von Accessoires für das Haar sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt, bunte Spangen wirken verspielt, Leder wirkt natürlich, eine Stoffrose im Haar vermittelt spanisches Feuer. Minimalistischer Haarschmuck wie schlichte Haarstäbe setzt die Frisur in den Vordergrund und unterstreicht sie. Wer auffallen möchte schmückt seine Haare mit Perlen oder Federn.

Besonders bei empfindlichen Haaren spielt die Qualität des Haarschmuckes für gesunde Haare eine Rolle. Plastikspangen sollten keine scharfkantigen Ecken haben, an denen das Haar festhängen kann. Haargummis sollten möglichst breit sein, um die Haare nicht einzuklemmen. Auch zu schwere Verzierungen können das Haar schädigen.

7 Fazit

Der Markt an Haarpflegeprodukten ist unüberschaubar groß. Wer seine Haare richtig pflegen möchte und sich gesunde Haare wünscht, kommt um eine Beschäftigung mit dem Thema nicht herum. Doch es lohnt sich: Wer sich mit den eigenen Haaren auseinandersetzt, sich Gedanken um Haartyp und richtige Pflege macht, der wird mit gesunden Haaren belohnt. Auch als problematisch angesehene Haare wie sehr krauses oder extrem feines Haar kann man mit individueller Haarpflege in den Griff kriegen.

Die Haare sagen viel über einen Menschen aus, sie sind der schönste Schmuck, den wir jederzeit offen an unserem Körper tragen. Dazu kommt der Spaß, den es macht, seine Haare zu pflegen, sich immer wieder neu auszuprobieren, mit wechselnden Frisuren und Farben zu spielen und sich dabei auch noch um sich selbst und seinen Körper zu kümmern.