

Unbeliebtes Kräuseln

Sie stehen in alle Himmelsrichtungen ab, Ansätze und Spitzen wirken wie **aufgeplustert**. Mit praktischen Tipps zu Pflege und Styling können Sie Ihre Kundinnen zeigen, was den Haaren jetzt guttut.

Frizz, krisselig, kräuseliges oder krauses Haar - gemeint ist immer ein und dasselbe Problem. Sobald die fertig frisierte Pracht mit einem Hauch Feuchtigkeit in Berührung kommt, sei es durch die Witterung, beim Sport oder übermäßiges Schwitzen, plustern sie sich auf. Kundinnen mit gewelltem oder lockigem Haar sind besonders häufig betroffen. Doch auch Frauen mit glatter Haarstruktur kennen es, wenn sich Haare selbständigen und kleine Hörnchen absteigen. Was ist die Ursache? Eine Fülle äußerer Faktoren motivieren jede einzelne Haarfasern dazu sich nach Lust und Laune aufzuplustern. Frizz ist im Grunde genommen ein Zeichen trockener Haare. Dabei sind sie meist spröde und dazu auch noch ohne sonderlichen Glanz. Dank passender Pflege und entsprechendem Styling lässt sich die Krause im Griff halten.

Ursachen für kräuseliges Haar Einerseits liegt es an der Grundbeschaffenheit. Frauen und Männer mit Naturlocken neigen ohnehin zu stärkerem Kräuseln. Weiterhin spielt die Schuppenschicht jedes einzelnen Haares eine wichtige Rolle. So schützt die äußere Schuppenschicht (Cuticula) das Haar vor externen Einflüssen, indem

ihre Schuppen vom Ansatz bis in die Spitzen zusammenliegen und übereinander greifen. Unter dem Mikroskop betrachtet ähnelt diese Schuppenschicht einem Tannenzapfen, an dem die einzelnen Schuppen glatt und fest anliegen, ohne abzustehen. Angegriffenes, trockenes, lockiges oder sprödes Haar hat dabei eine aufgeraute Schuppenschicht. Mit dem Ergebnis, dass die Haarfasern austrocknen.

Wenn Haare Durst haben Um genau diesen Feuchtigkeitsverlust auszugleichen, nehmen sie jede noch so kleine Feuchtigkeitsmenge aus der Luft auf. Das erklärt, warum sich die Fri-

sur aufplustert. Trockene Haare sind aber nicht nur typisch bei Naturlocken, sondern durch externe Begebenheiten wie UV-Strahlung, Färben, Dauerwelle oder ständig zu heißes Stylen, beispielsweise mittels Glätteisen oder Lockenstab. In der kalten Jahreszeit kommen weitere Störfaktoren dazu: Nässe, Kälte, trockene Heizungsluft. Mützen sowie das Tragen von Rollkragen und dicken Schals begünstigen die elektrostatische Aufladung. Je höher der Anteil an Chemiefasern wie Acryl, Polyester oder Nylon in der Kleidung, desto stärker stehen die Haare zu Berge oder neigen zur übermäßigen Krause. Das Haar lechzt

nach Feuchtigkeit und genau hier kommt richtige Pflege ins Spiel.

Shampoo mit Feuchthaltefaktoren Gegen Frizz gibt es in der Apotheke Produkte für weniger Krause, die ausreichend Feuchtigkeit spenden. Und das sollten die Kunden am besten schon beim Shampoonieren beginnen und Shampoo und Spülung mit Feuchthaltefaktoren wie Hyaluronsäure, Urea, Aloe Vera oder Glycerin verwenden. Gerade in der feuchten, nasskalten Jahreszeit bietet sich nach jeder zweiten Haarwäsche eine passende Haarkur an. Diese nach dem Waschen ins nasse Haar einarbeiten und fünf bis



© Ole.Johny / iStock / Getty Images

zehn Minuten wirken lassen. Anschließend mit warmem Wasser gründlich ausspülen und mit einem Klecks Conditioner versiegeln. Auch diesen kurz im nassen Haar belassen und gründlich ausspülen. Feuchte Haare anschließend in einen Handtuchurban wickeln, nicht trocken rubbeln. Das macht sie nur unnötig trockener.

Erfolgreiches Stylen Der Grundstein für weniger Frizz ist gelegt. Werden Haare an der Luft getrocknet, hat Krause ein leichtes Spiel, insbesondere bei Naturlocken. Hier empfiehlt es sich, die Haare zu föhnen - aber bitte nicht auf der heißesten Stufe. Durch die Hitzeeinwirkung schließt sich die Schuppenschicht des Haares leichter und schneller. Die Haare fühlen sich glatter und geschmeidiger an. Zudem verhindert es, dass Feuchtigkeit aus der Luft aufgenommen wird.

Der Anti-Frizz-Effekt lässt sich dazu auch dank verschiedener Stylingprodukte unterstützen. Zum Beispiel helfen wenige Tropfen Haaröl oder auch Haarcreme. Entsprechende Produkte, beispielsweise mit Klettenwurzel-, Amaranth- oder Arganöl sowie von Naturkosmetikproduzenten gibt es im Apothekensegment. Wenige Tropfen oder je nach Länge eine erbsen- bis kirschgroße Menge Haartagescreme in feuchte Längen und Spitzen einarbeiten und anschließend föhnen.

Spezielle Seren, Sprays und Gele gegen krauses Haar sollten möglichst frei von Silikonen sein, denn diese ummanteln jede einzelne Haarfaser. Zunächst macht das zwar den Eindruck, dass Frizz effektiv verhindert wird. Doch dauerhaft wird es für pflegende Inhaltsstoffe schwieriger, tief in die Haarfaser einzudringen. Dem Haar fehlen die Pflegestoffe und

es trocknet langfristig aus. Obendrein wird der Silikonfilm bei regelmäßiger Behandlung mit silikonhaltigen Produkten immer dicker und macht das Haar auf die Dauer schwer. Es verliert an Volumen. Auch die Kopfhaut beginnt zu fetten. Und es gibt noch weitere Gründe, die Finger von Silikon-haltigen Produkten zu lassen: Sie sind häufig Auslöser von Allergien und schaden der Umwelt, denn sie sammeln sich in Flüssen und Seen und werden dort nicht biologisch abgebaut.

Wie man sich bettet... Ein praktischer und einfacher Tipp, um Krause vorzubeugen ist Handcreme. Einfach die geföhnte Frisur damit fixieren. Dazu reicht eine kleine Menge vollkommene aus. Feuchtigkeitspendende Handcreme aus Ihrem Sortiment wäre eine gute Wahl. Außerdem kann etwas Haarspray dazu beitragen, Haare weniger anfällig für Krause zu machen. Regelmäßiges Bürsten mittels Entwirrbürste wie Tangle Teezer® oder einer elektrischen Haarbürste mit Ionen-Funktion, eignen sich besonders gut, um Krause zu bekämpfen. Ferner sollten Haare nicht täglich gewaschen werden. Es trocknet sie zusätzlich aus. Übrigens ist das Haarinnere auch dann noch etwas feucht, wenn man das Gefühl hat, das Haar sei vollständig trocken. Wer nach dem Föhnen direkt in die feuchte Luft nach draußen geht, erntet meist Frizz. Bewährt haben sich zudem Kissenbezüge aus Seide oder ein Seidentuch, welches über das Kissen gespannt wird. Das Naturmaterial besitzt eine antistatische Wirkung, sodass Haare während des Schlafs weniger statisch aufgeladen werden. ■

Kirsten Metternich von Wolff,
freie Journalistin

Eine Blasenentzündung passiert. **Aqualibra® wirkt.**



Placebo-kontrollierte Studie zeigt:
**84,7% der Patientinnen konnten dank
Aqualibra® ein Antibiotikum vermeiden.***

- ✓ **Zugelassenes Arzneimittel.**
Klinisch belegte Wirksamkeit + Sicherheit.
- ✓ **Breites Wirkspektrum in einem Produkt.**
Erregerbekämpfung
+ Symptomlinderung
+ Durchspülung
- ✓ **Enthält hochwertige Pflanzenextrakte
aus Goldrutenkraut, Orthosiphonblättern
und Hauhechelwurzel.**
Extraktionsverfahren sichert hohe Konzentration der wirksamen Pflanzenstoffe.
- ✓ **Anwendungsdauer ist grundsätzlich
nicht begrenzt.**

Die starke Pflanzen-Kombination.

* Ärztliche Entscheidung anhand des Urinbefundes während siebentägiger Therapie. Ergebnis einer randomisierten, placebo-kontrollierten Doppelblindstudie: Vahlensieck et al. Antibiotics 2019; 8(4):256.

Aqualibra® 80 mg/90 mg/180 mg Filmtabletten. 1 Filmtab. enth.: 80 mg Trockenextr. aus Hauhechelwurzel (5-8:1), Auszugsm. Wasser; 90 mg Trockenextr. aus Orthosiphonblättern (5-7:1), Auszugsm. Wasser; 180 mg Trockenextr. aus Goldrutenkraut (4-7:1), Auszugsm. Wasser. **Sonst. Best.-teile:** Povidon K 30, Crospovidon, hochdisperses Siliciumdioxid, mikrokristalline Cellulose, Magnesiumstearat, Talkum, Macrogol 3000, Poly(vinylalkohol), Lactose-Monohydrat, sprühgr. Glucose-Sirup (Ph. Eur.), Maltodextrin, Titandioxid, Chlorophyll-Kupfer-Komplex. **Anw.-geb.:** Für Jugendl. ab 12 J. u. Erw. Zur Durchspül. b. bakt. und entzündl. Erkr. d. abl. Harnwege. Als Durchspül. zur Vorbeug. u. Beh. b. Harnsteinen und Nierengrieß. Bei Blut im Urin, Fieber o. b. Anh. d. Beschw. über 5 Tage muss ein Arzt aufgesucht werden. **Gg.-anz.:** Überempfindlk. gg. d. Wirkst. o. einen der sonst. Best.-teile. Wasseransamm. im Gewebe (Ödeme) inf. eingeschr. Herz- o. Nierentät. **NW:** Sehr selt. Magen-Darm-Beschw. (Übelk., Erbr., Durchf.), Überempfindlk.-reakt. (Hautausschlag, Juckreiz). Enth. Lactose u. Glucose. MEDICE Arzneimittel Iserlohn, 03/2019.

MEDICE
HEILEN MIT HERZ & VERSTAND