

Es versteht sich von selbst, dass die Haut vor zu viel Sonne geschützt werden muss. Ein effektiver Sonnenschutz ist aber auch für die Haare unerlässlich.

Marianne Siegenthaler

Sommersonne

Auch Haare brauchen Schutz



Schutz vor zu viel Sonnenlicht ist ein Muss. Doch was für die Haut eine Selbstverständlichkeit ist, wird bei den Haaren oft vergessen. Dabei setzen Sonne und Wind, aber auch Salz- und Chlorwasser dem Haar arg zu, trocknen es aus und machen es spröde. Es fühlt sich strohig an und sieht glanzlos aus. Dies gilt erst recht für alle, die ohnehin trockenes Haar haben. Leicht fettendes Haar hat nämlich den Vorteil, dass die Fettschicht am Ansatz einen gewissen Schutz bietet. Die ultraviolette Strahlung greift zudem die Eiweissproteine im Haar an, die für Elastizität und Spannkraft sorgen. Inzwischen gibt es allerdings eine grosse Auswahl an Pflege- und Stylingprodukten, die vor schädlichen UV-Strahlen schützen sollen (siehe Box). Ob diese auch tatsächlich die aggressive Wirkung der Sonnenstrahlen abhalten, ist unter Experten umstritten. Um effektiv zu schützen, so die These von Fachleuten, müssten sehr grosse Mengen von UV-Filtern in diesen Produkten enthalten sein, was die Haare zu sehr belasten würde. Wer auf Nummer sicher gehen will, schützt sein Haar deshalb am besten mit einer textilen Kopfbedeckung.

Vor den Ferien ...

Ganz besonders empfindlich reagiert dauergewelltes oder gefärbtes Haar auf UV-Strahlung. Blondiertes Haar wird durch die Sonnenbestrahlung noch hel-

ler, was bei gebräunter Haut manchmal recht unnatürlich wirkt. Vor den Sommerferien wählt man deshalb besser eine etwas dunklere Tönung als gewöhnlich. Besonders leicht hellen angegriffene Haarspitzen auf. Um das zu vermeiden, kann man sich rechtzeitig vor den Ferien die Spitzen nachschneiden lassen. Dauerwellen bedeuten immer einen Eingriff in die natürliche Haarstruktur. Die Keratinschüppchen auf der äusseren Haarschicht werden verletzt und können das Haar matt und glanzlos aussehen lassen. Dieses Phänomen wird durch viel Sonne und Salzwasser noch verstärkt. Wer sehr empfindliche Haare hat, sollte auf Dauerwelle und Kolorationen vor den Ferien besser verzichten.

... und danach

Zurück aus den Ferien widmet man sich der Haarpflege etwas intensiver als gewöhnlich. Sind die Haare arg strapaziert, reicht nämlich ein normales Shampoo zur Pflege oft nicht aus. Besser, man greift zu einer Haarkur, bei der die Pflegestoffe reichhaltiger dosiert sind und die auch länger auf dem Haar belassen werden. Aber Vorsicht: Wer es zu gut meint mit dem Kuren, überlastet das Haar, es wird schwer und fühlt sich alles andere als luftig an. Wichtig ist zudem, dass man darauf verzichtet, das Haar mit heisser Föhnluft zusätzlich zu strapazieren.

Gut zu wissen

- Nasses Haar kann nicht so viel Chlor aufnehmen wie trockenes, deshalb vor dem Schwimmen im Pool die Haare mit ungechlortem Wasser aus der Dusche anfeuchten.
- Wie die Haut sind auch die Haare dankbar für einen textilen Sonnenschutz. Dies gilt erst recht für gefärbtes bzw. dauergewelltes Haar.
- Nach intensiver Sonnenbestrahlung bzw. Salz- und Chlorwasser sollte man die Haare mit einem feuchtigkeitsregulierenden Shampoo waschen. Inhaltsstoffe wie Jojoba oder Panthenol pflegen strapaziertes Haar.
- Zu enge Haargummis, immer an derselben Stelle getragen, sind eine zusätzliche Belastung für das Haar.

Pflege- und Styling-Produkte für das Haar

- Redken UV Rescue Leave-in-Conditioner Shimmering Defense schützt das Haar vor Farbverlust und Chlor.
- Hirsana Goldhirse-Öl-Kapseln regenerieren ausgetrocknete Haare und kräftigen sie von innen.
- Lifetex Vitamin Shake Spray von Wella kommt aufs handtuchtrockene Haar und bildet eine Schutzbarriere gegen Sonne, Chlor und Salz.
- Solar Sublime ist die Produktlinie von L'Oréal und besteht unter anderem aus einem schützendes Gel mit Schimmereffekt, unsichtbarem Schutz- und Pflegespray und einem regenerierenden Shampoo für nach dem Sonnenbad.
- Crème UV Défense Active von Kérastase ist eine schützende Crème mit UV-Filter, pflegendem Silikon und reparierenden Ceramiden.
- Protein Repair Aufbauspülung von Nivea reduziert Haarbruch, schützt gegen Spliss und macht das Haar gut kämmbar.

Exklusiv mit reinem Goldhirse-Öl

Goldrichtig für Ihre Schönheit.

HIRSANA® Goldhirse-Öl-Kapseln – Ihr tägliches Gold mit Vitaminen und Zink. Für volles, kräftiges Haar. Begünstigt eine reine und schöne Haut. Fördert Festigkeit und Glanz der Fingernägel. Zweimal täglich die geballte Kraft der Natur.

www.hirsana.ch

HIRSANA®
Für schöne Haare, Haut und Nägel

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Vertrieb: Hänssler AG, CH-9101 Herisau