

Schutz & Pflege für

Das ist jetzt
besonders
wichtig!

Sonne und Wind, Chlor- oder Salzwasser – all das macht unseren Haaren jetzt ziemlich zu schaffen. Darum sollten wir sie optimal vorbereiten und in Schutz nehmen, bevor es nach draußen, zum Strand, an den See oder in den Pool geht

Alkohol-Verbot

Vorsicht, Styling-Falle! Produkte, die Alkohol enthalten, sind für Sommerhaare der Super-GAU. Sie trocknen die strapazierten Strähnen nämlich noch schneller aus und machen die Spitzen spröde. Außerdem reizen sie die ohnehin schon gestresste Kopfhaut. Darum lieber zum Schaumfestiger ohne den hochprozentigen Inhaltsstoff greifen (z. B. von Nivea, Wella SP).

Um zu verhindern, dass der Pony in der Hitze schnell strähnig oder fettig wird, die Stirnfransen am besten mit einem Haarband oder einer Spange aus dem Gesicht binden bzw. zur Seite clippen.

Haare in Hoch-Form

Die Designer haben's vorgemacht und Ihre Models mit hohen Dutts auf die Laufstege geschickt. Und wir machen's nach. Der Frisuren-Hit ist nämlich total praktisch, weil er frische Luft an Hals und Nacken lässt. Und weil die Haare damit auch an „Bad Hair Days“ stylish aussehen. Außerdem können wir ihnen eine Extra-Portion Pflege (Leave-in-Conditioner oder Haar-maske) spendieren, die vorm Zwirbeln ins Haar kommt.

Öfter mal lau machen

Unsere Haare enthalten etwa zehn Prozent Wasser. Durch die Sonne wird dieser Gehalt allerdings enorm reduziert. Zusätzliches Aufheizen in Form von heißem Wasser beim Haarewaschen ist also keine gute Idee. Denn dadurch wird die Schuppenschicht aufgeraut, wobei noch mehr Feuchtigkeit entweicht. Die Folge: Strohhaar-Alarm! Als Soforthilfe den Hahn nur auf lauwarm drehen und nach jeder Wäsche einen Conditioner verwenden.



Sommerhaare

Auf die richtige Bindung kommt es an

Binden Sie nasses Haar nicht straff mit Haargummis oder Spangen mit Metall zusammen – an den Druckstellen können die Haare geschädigt werden und im schlimmsten Fall sogar brechen. Nasses Haar immer nur locker zusammenhalten. Haarklemmen machen hier einen guten Job, denn sie knicken das Haar nicht ab.

Ist die Frisur missraten, sinkt das Selbstbewusstsein – und zwar bei Frauen wie bei Männern, so eine Studie der Yale University. Seien Sie jetzt also besonders nett zu Ihren Haaren, damit sie auch im Herbst noch toll aussehen!

Volle Farbkraft voraus

Sobald die Sonne lacht, steigt unsere Laune – leider aber auch die Gefahr, dass die Haare trocken und strohig werden und sogar ausbleichen. Wer Hut, Käppi oder Kopftuch nicht mag, der benutzt tagsüber Sprays oder Haarpflege mit UV-Schutz. Oder spult abends das volle Verwöhn-Programm ab: Die Inhaltsstoffe der neuen Express-Kuren (z. B. von Guhl, Nivea) legen sich in Minutenschnelle wie eine Schutzschicht um jedes einzelne Haar, kräftigen es, reparieren kaputte Stellen und beugen dem Auswaschen von Farbpigmenten vor.

Meer? Lieber weniger!

Meerwasser enthält einiges, das der Haut guttut und sie pflegt. Für die Haare ist es aber schädlich, denn beim Trocknen entstehen Salzkristalle, die das Sonnenlicht bündeln, so die Hitzeeinwirkung verstärken, was das Haar aufraut und glanzlos macht. Gründliches Ausspülen mit Leitungswasser ist Pflicht, aber auch tiefenreinigende Shampoos (z. B. von Aveda) entfernen Salzablagerungen.

Anti-Platt-Effekt

Wenn wir schwitzen, kann die Frisur schon mal schlappmachen. Haarpuder (z. B. von Bumble and Bumble) bringt sie wieder in (Top-)Form: wenig davon nur an die Ansatzstellen geben und mit den Fingerspitzen in kreisenden Bewegungen einmassieren.

Vor allem die Längen und Spitzen brauchen Pflege



Foto: iStockphoto.com/Wolfgang B. www.istockphoto.com

Styling-Stopp

Nicht nur die warmen Temperaturen setzen den Haaren zu, Stylinghitze strapaziert sie zusätzlich. Darum so oft wie möglich auf Föhn und Glätteisen verzichten und die Haare an der Luft trocknen lassen oder über Nacht flechten und morgens nur noch durchkneten. Das schont die Mähne und sorgt auch im Alltag für einen lässigen Urlaubs-Look.

Helles Haar kann durch Chlorwasser einen fiesen Grünstich bekommen. Das hilft: Haare direkt vorm Schwimmen mit reichlich Leitungswasser durchspülen. Damit vollgesaugt, kann es kaum noch schädliches Chlorwasser aufnehmen.

Vor dem Sonnen



- 1 Das „Natural Beauty Shampoo Olivenöl und Zitrone“ pflegt intensiv und verleiht dem Haar tollen Schimmer. Ca. 2 Euro, Garnier
- 2 Dank der „Karité Nacht-Haarpflege“ wacht man morgens mit weichem, glänzendem, kämmbarem Haar auf. Ca. 23 Euro, Nivea
- 3 Das „Strahlende Blond Öl-Elixier“ schützt vor Hitze. Ca. 10 Euro, John Frieda

Während des Sonnens



- 1 Heilt natürlich blondes Haar um bis zu einhalb Stufen auf: „Go Blonder Stufenweise Blond Aufhellungsspray“. Ca. 10 Euro, John Frieda
- 2 Der „Curl up Wave Foam“ zaubert lössige Strandwellen ins Haar. Ca. 6 Euro, Kms California
- 3 Die „Soleil Aqua Seal“-Pflegeemulsion schützt vor Sonne und ist wasserfest. Ca. 27 Euro, Kerastase

Nach dem Sonnen



- 1 Das „Moroccanoil Treatment“ versorgt das Haar mit Feuchtigkeit und schützt vor Farbverlust und Verblässen. Ca. 45 Euro, Moroccanoil
- 2 Die „Moroccan Argan Oil Mask“ glättet und kräftigt die Haare. Ca. 7 Euro, Avon
- 3 Die „Oil Care Nahrungspflege Regenerierende Haarkur“ macht strapazierte Haare wieder geschmeidig. Ca. 3 Euro, Dove