

MARTHA STEWART

NEU

Der Welterfolg –
jetzt auch bei uns:
WOHNEN, KOCHEN,
DEKORIEREN

Living

DEUTSCHLAND

55

KREATIV-IDEEN

Gestalten Sie
mit Stoffen, Leder,
buntem Glas

KÖSTLICHE REZEPTE

- Picknick-Sandwiches
- selbst gemachtes Eis
- Cucina Toscana

**WOHN-
TRENDS**

Traumhaft schön:
Gläser, Möbel,
Küchen-
Accessoires

*So schmeckt
der Sommer!*

NR. 3/2014

August/September

3,90 Euro

Österreich 4,50 Euro

Schweiz 7,60 CHF

Luxemburg 4,50 Euro



HÄUSER AM MEER:
zauberhaft im maritimen Stil



Spitzenpflege

Gerade nach dem **SOMMERURLAUB** haben Sonne und Salzwasser das Haar stark beansprucht – aber auch die tägliche falsche Beautyroutine kann Traummähnen zusetzen. Wir stellen die richtige Pflege und die besten Produkte für gesundes und glänzendes Haar vor.

Entspannt und macht schön: Der Sommerurlaub verleiht unserer Haut einen tollen Glow und glättet Stressfältchen wie von Zauberhand.

Allerdings: Für unsere Haare bedeutet diese Zeit alles andere als Ferien, sondern harte Arbeit. Wind, UV-Licht, Salzwasser und Chlor stressen Schöpfe enorm. Ergebnis? Strohhige, glanzlose Haare, die im schlimmsten Fall sogar abbrechen. Doch nicht nur diese

Faktoren schädigen. Auch eine falsche Pflege- und Styling-Routine kann Haaren zusetzen. Und das manchmal jahrelang. Denn: Schulterlanges Haar ist in der Regel drei Jahre alt und hat damit schon einiges an Pflegesünden erlebt. So führt zu häufiges und zu heißes Waschen oder das Waschen mit falschen Shampoos zu Haarbruch oder Spliss. Beim Blondieren und Färben werden die Haare höchstem oxidativen Stress ausgesetzt. Aber auch schon das Glätten oder Föhnen

bei zu hohen Temperaturen kann schädlich sein.

WUNDERSTOFF KERATIN

Die gute Nachricht: Geschädigtes Haar kann man mit der richtigen Pflege wieder aufbauen. Unser Haar besteht zu 90 Prozent aus Keratin, also fadenförmigen, miteinander verdrehten Eiweißmolekülen. Abhängig von der Raumfeuchte besteht es zudem zu fünf bis zehn Prozent aus Wasser und einem Rest aus Pigmenten, Mineralien und Fetten. Keratine geben dem Haar Kraft und Elastizität. Sie bilden die innere und äußere Struktur des Haars und ermöglichen aufgrund ihres filamentartigen Aufbaus, dass es gedreht, gebogen und sogar geknickt werden kann. Bei gesunden Haaren ist Keratin nahezu lückenlos vorhanden. Geschädigtes Haar dagegen zeigt Löcher im Keratinstamm. Die Struktur wie die Faserschicht können geschädigt sein. Auch die Kittsubstanz, die für die Sprungkraft verantwortlich ist, kann fehlen. Die Folgen sind leider irgendwann sichtbar: Geschädigtes Haar wirkt strohhig, glanzlos, neigt zum Abbrechen und zu Spliss in den Spitzen.

AB ZUR REPARATUR

Doch nicht immer muss das heißen: Haare abschneiden. Intelligente Shampoos und Spülungen erkennen fehlende Bausteine im Haar und kitten sie mit hochtechnologischen Inhaltsstoffen. Darunter Keratin, das unter anderem aus Schafswolle gewonnen wird und

identisch mit menschlichem Keratin ist. In Studien zeigte sich, dass es sich beim Waschen an das Haar anlagert und es damit reißfester macht. In den Labors entwickeln die Chemiker aber auch Hightechstoffe mit besonderen Fähigkeiten: zum Beispiel schlaue Moleküle, die mit positiven Atomen geladen sind. Dank elektrostatischer Kräfte bleiben sie so an der negativ gelagerten Haaroberfläche haften und bilden einen schützenden Überzug. Ähnlich funktionieren Silikonöle, deren Ruf umstritten ist, weil sie nur begrenzt biologisch abbaubar sind und in Verdacht stehen, Allergien auszulösen. Doch sie haben auch Vorteile: Wie ein Film legen sie sich um jedes einzelne Haar, schmiegen abstehende Hornschüppchen an den Schaft und reflektieren das Licht. Tipp: Bei Silikonölen darauf achten, dass sie wasserlöslich sind (z. B. Dimethicone Copolyol oder Polysiloxane). So beschweren sie das Haar nicht. Neuere Silikonöle machen zudem nur das nasse Haar besser kämmbar und verdunsten.

Zweite Pflegemaßnahme für strapazierte Mähnen sind Haarkuren und Öle. Erstere geben dank feinsten Wirkstoffe wie Shea-Butter, Aloe vera, Panthenol, Glycerin oder Seidenproteinen dem Haar Glanz und Geschmeidigkeit zurück. Haaröle wiederum sind mittlerweile zu absoluten Pflegefavoriten avanciert. Der Grund: Ihre außergewöhnlichen Pflegeeigenschaften. Ihre nährenden Öle (z. B. Arganöl

ENTDECKEN

Haarpflege

oder Wildrosenöl) werden aufgrund ihres molekularen Aufbaus schnell vom Haar absorbiert und umhüllen es wie ein Schutzschild. Die darin enthaltenen Lipide binden Feuchtigkeit im Haar. Als Multitalent kann man sie entweder als Kur zum Auswaschen oder aber auch als Leave-in-Produkt anwenden. Toll: die neuen Light-Texturen, die auch bei feinem Haar funktionieren, ohne es zu beschweren.

LIEBEVOLL BEHANDELN

Wichtig bei geschädigtem Haar ist auch der richtige Umgang damit. Nach dem Waschen sind die Haare aufgequollen und besonders empfindlich gegen Schädigungen von außen. Deshalb: Haare zum Vortrocknen in einen Handtuchurban einwickeln und auf gar keinen Fall frottieren. Danach die Haare mit einem grobzinkigen Kamm durchkämmen. Wichtig: gute Käme! Die Pressnähte schlecht verarbeiteter Bürsten beschädigen die Schuppenschicht des Haars. Besonders schonend ist natürlich Lufttrocknen. Wenn das aus Zeitgründen nicht geht, sollte der Föhn immer auf volles Gebläse, aber höchstens auf der mittleren Heizstufe eingestellt sein. So bleibt die Zeit, in der die Föhnluft das Haar austrocknen kann, so kurz wie möglich. Auch hilfreich: eine Weile auf Hitze-Tools wie Glätteisen, Lockenstäbe oder Heizwickler verzichten. Das wirkt auf Haare wie Ferien. Ergebnis: eine erholte und glänzende Traumähne.



▶ SHAMPOOS

- 1. Reichhaltiges Shampoo** mit pflegendem Traubenkernöl für gestresste Haare: „Nurturing Shampoo“, 200 ml ca. 20 Euro, aesop.com
- 2. Reinigt sanft** ohne aggressive Sulfate: „Hair Expertise EverRich“ für trockenes und stark geschädigtes Haar, 250 ml ca. 7 Euro, loreal-paris.de

3. Mit reinem Kokosnussöl für glänzendes Haar und Feuchtigkeit spendenden Seidenamino Säuren: „Amino Acid Shampoo“, 250 ml ca. 17 Euro, kiehls.de

4. Granatapfel-Extrakte und Buri-Öl spenden intensive Feuchtigkeit: „Dry Remedy Moisturizing Shampoo“, 250 ml ca. 30 Euro, aveda.de

▶ CONDITIONER

1. Schützt mit der Superkraft von Macadamianuss- und Mandelöl: „Bb. Hairdresser's Invisible Oil Conditioner“, 200 ml ca. 36 Euro, bumbleandbumble.com

2. Marokkanisches Arganöl enthält schützende Antioxidantien und spendet Feuchtigkeit: „Moisturizing Conditioner“, 300 ml ca. 21 Euro, balmmainhair.com

3. Mit Panthenol, Proteinen und Keratin: „Essence Ultime Omega Repair Spülung“, 250 ml ca. 4 Euro, essence-ultime.de

4. Kakadu-Pflaume sorgt für mehr Kollagen und Elastin – Nachtkerzenöl spendet Feuchtigkeit und Glanz: „Hydrate-Me.Rinse Conditioner“, 250 ml ca. 22 Euro, kevinmurphy.com.au



▶ KUREN

1. BB Creams (Beauty Balms) gibt es jetzt auch für die Haare: „BB Crème 7 in 1 Haar-Intensivepflege“ gegen Styling-Schäden, 145 ml ca. 7 Euro, pantene.de

2. Mit Ceramiden und Lotusextrakt gegen trockene Haare: „Ultimate Remedy Masque“, 200 ml ca. 55 Euro, shuemuraartofhair.com

3. Versorgt feines Haar mit Lipiden und Antioxidantien aus der Iriswurzel: „Nutritive Irisome Masquintense Irisome“, 200 ml ca. 37 Euro, kerastase.de

▶ ÖLE

1. Reduziert die Trockenheit der Haare um 40 Prozent: leichtes Haaröl

„Moroccanoil Treatment Light“, 100 ml ca. 45 Euro, moroccanoil.de

2. Kann als Schutzschild im feuchten Haar vor dem Föhnen angewendet werden oder als Glanzgeber danach: „Mythic Oil Original Oil“ mit Avocado- und Traubenkernöl, 125 ml ca. 24 Euro, lorealprofessionnel.de

3. Für die Herstellung von Monoi-Öl werden die Blüten der Tiare-Pflanze vor der Morgendämmerung gepflückt und in Kokosnussöl eingelegt: Haaröl „Tiefen Aufbau“ mit Monoi-Öl, 100 ml ca. 9 Euro, guhl.de

4. Luxus pur: „Olio Lusso Luxury Hair Oil“ mit reichhaltigem Aprikosen-, Ringelblumen-, Mandel- und Sonnenblumenöl, 30 ml ca. 65 Euro, oliolusso.com

