

Haarpflege im Winter

Heizungsluft ist der Übeltäter Nr. 1

So sehr man sich auch auf die kalte Jahreszeit freut wenn es um Winterurlaub, Schlittenfahren und Schneemannbauen geht, unserem Körper verlangt der Winter viel ab. Durch die reduzierte Sonneneinstrahlung kann er die für den Stoffwechsel benötigten Vitalstoffe schlechter erzeugen und auch der Hormonspiegel sinkt.

Besonders unsere Haare müssen leiden, da sie als „Anhängsel“ in Sachen Pflege meist an letzter Stelle stehen. Den häufigen Wechsel zwischen warmer, trockener Heizungsluft im inneren von Gebäuden und der kalten Luft draußen fangen wir mit mehr oder weniger vielen Kleidungsstücken ab. Unsere Haare sind diesem Wechselbad der Temperaturen jedoch meist schutzlos ausgeliefert. Häufigen Temperaturwechsel quittieren sie mit Trockenheit und Spliss. Mützen verschlechtern diese Situation sogar noch, da sie die Haare stumpf und struppig machen, sie verlieren sehr schnell an Glanz.

Wer sich aus beruflichen oder auch privaten Gründen meist in geschlossenen Räumen aufhält kann trockener Heizungsluft durch regelmäßiges Lüften entgegen. Luftbefeuchter spenden der Umgebungsluft und damit auch unseren Haaren wohlthuende Feuchtigkeit. Es gibt sie als mehr oder weniger teure Geräte



im Handel. Eine einfachere Möglichkeit, das Klima effektiv zu verbessern ist das Aufstellen von wassergefüllten Schüsseln oder Behältern auf der Heizung oder dem Fensterbrett. Ein Zimmerspringbrunnen ist nicht nur dekorativ und wirkt durch sein Plätschern beruhigend, er hilft ebenfalls bei der Luftbefeuchtung. Pflanzen scheiden bei ihren Stoffwechselvorgängen nicht nur Sauerstoff, sondern auch Wasser aus und verbessern so das Klima in geschlossenen Räumen.

Trockene Haare sollten regelmäßig gewaschen werden. Dazu möglichst wenig Shampoo benutzen und lange einmassieren. So genannte „Two-in-one“-Produkte (z.B. Shampoo und Spülung in einem) sollte man vermeiden, da sie meist auf eine möglichst breite Wirkung ausgelegt sind und individuelle Haarprobleme nur unzureichend behandeln.

Feuchtigkeitsspendende Emulsionen helfen, die Feuchtigkeit tiefer ins Haar zu bringen. Nach jeder Haarwäsche sollte eine Spülung zur Kräftigung des Haares benutzt werden, einmal wöchentlich auch eine Haarkur angewandt werden. Diese Kuren sind hoch wirksam und enthalten spezielle Öle und Wachse, welche die Haare in ihren natürlichen Schutzfunktionen unterstützen. Bei langen Haaren werden die Spitzen oft brüchig da sie nicht nachfetten. Hier kann eine



Haarspitzencreme Wunder wirken.

Bei der Auswahl der Haarpflegeprodukte sollte man nicht hauptsächlich auf die Erscheinungshäufigkeit des Produktes in der Werbung achten, sondern vielmehr auf die Inhaltsstoffe:

- Kieselsäure ist gut gegen brüchiges und stumpfes Haar
- Zink ist für bestimmte Haarfunktionen wichtig
- Fruchtsäuren beleben die Kopfhaut
- Proteine verwöhnen das Haar
- Octopirox hilft gegen schuppiges Haar
- Honig und Milchsäure wirken gegen trockenes Haar

Für die Haarfunktionen wichtige Vitamine, Mineralien und Spurenelemente können dem Körper nicht nur von außen sondern auch über hochwertige Nahrungsergänzungsmittel von innen gezielt zugeführt werden. Hierbei ist darauf zu achten, dass es sich nicht um so genannte Monopräparate (Präparate mit meist nur einem Wirkstoff) handelt, da oft gerade die Kombination aus verschiedenen

Vitalstoffen die positiven Wirkungen hervorruft oder verstärkt. Wie bei unserer „normalen“ Nahrung sollte auch bei Nahrungsergänzungsprodukten darauf geachtet werden, dass diese nicht künstlich hergestellt wurden, sondern natürlichen Ursprungs sind. Auch Präparate, die Pflanzenextrakte enthalten, sind meist nicht so wirksam wie Produkte, welche die komplette Pflanze – z.B. in dehydrierter Form - enthalten, da bei der Extraktion nicht alle sekundären Pflanzenstoffe extrahiert werden können.

Durch den jahreszeitlich bedingten Rückgang von Hormonen

kann es im Winter vermehrt zu Haarausfall kommen. In diesem Fall sollte darauf geachtet werden, dass die Haarpflegeprodukte Vitamin E enthalten, denn es hilft gegen strähniges Haar und



Haarausfall. Folsäure fördert Wachstum und Erneuerung der Zellen, damit auch das Wachstum der Haare. Wenn man sich im Winter häufig im Freien aufhält (z.B. bei einem Skiurlaub), sollte darauf geachtet werden, dass die Haare mit einem UV-Filter vor übermäßiger Sonneneinstrahlung geschützt werden.

Auch wenn im Winter die Verlockung besonders groß ist, frisch gewaschene Haare sollten nicht trocken geföhnt werden sondern an der Luft trocknen. Lässt sich der Griff zum Fön jedoch nicht verhindern, dann sollte man darauf achten, dass man die Hitze möglichst gering einstellt.